

# Адаптация первоклассника в школе

Адаптация. Что это?



**Адаптация-это**  
естественное  
состояние человека,  
проявляющееся в  
приспособлении  
(привыкании) к новым  
условиям жизни, новой  
деятельности, новым  
социальным контактам,  
новым социальным  
ролям



# Цель адаптационного периода

Создать психолого – педагогические условия, обеспечивающие благоприятное течение адаптации первоклассников к школьному обучению.



- ***Начало обучения в школе – один из наиболее сложных и ответственных моментов, как в социально-психологическом, так и в физиологическом плане.***
- ***Школа требует от ребёнка максимальной мобилизации интеллектуальных и физических сил***



# Причины дезадаптации

- Состояние здоровья
- Социально-бытовые условия семьи
- Внутрисемейные отношения
- Режим дня
- Коммуникативные особенности личности



# Как помочь первоклашке?



# НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ ПСИХОЛОГА

«Как прожить  
хотя бы один день  
без нервотрёпки»



Будите ребенка спокойно, улыбайтесь ему.

Не торопитесь. Умение рассчитать время – Ваша задача. Помните, что ребенок не виноват в том, что Вы опаздываете.

Забудьте фразу: «Что ты сегодня получил(а)?»

Встречая ребенка из школы, не засыпайте его вопросами, дайте ему отдохнуть, расслабиться, вспомните, как Вы чувствуете себя после рабочего дня.

Если Вы видите, что ребенок чем-то огорчен, не пытайте его, пусть успокоится и тогда расскажет все сам.

После школы не торопитесь садиться за уроки. Ребенку необходимо отдохнуть 2 часа. И помните – занятия поздним вечером – бесполезны!

Не заставляйте делать все задания сразу: 20 минут занятий – 10 минут перерыв.

Во время приготовления домашнего задания не сидите «над душой». Дайте ребенку работать самому. Если ему понадобится Ваша помощь – наберитесь терпения: спокойный тон и поддержка необходимы.

В общении с ребенком старайтесь избегать условий: «Если ты это сделаешь, то...»

В течение дня найдите хотя бы 40 минут и полностью посвятите их ребенку.

Выбирайте единую тактику общения с ребенком всех в семье. Все разногласия решайте без него.

Будьте внимательны к жалобам ребенка на головную боль, усталость, плохое самочувствие. Чаще всего это объективные показатели **переутомления**.

Успокойте ребенка перед сном, снимите напряжение, накопившееся за день.

# Памятка для родителей №1.

## Проблемы здоровья связанные с изменением статуса ребёнка:

- Соблюдайте режим дня. Укладывайте спать в 21.00.
- Наблюдение за правильной посадкой во время выполнения домашних заданий, соблюдение светового режима.
- Предупреждение близорукости, искривление позвоночника тренировка мелких мышц кистей рук.
- Организация полноценного питания. Витаминизированное питание.
- Забота родителей о закаливании ребёнка, максимальное развитие двигательной активности (кружки, спортивные секции).
- Воспитание самостоятельности и ответственности ребёнка.

## Памятка для родителей №2.

### Важные условия психологической комфортности в жизни первоклассника:

- создание благоприятного психологического климата по отношению к ребенку со стороны всех членов семьи;
- **роль самооценки ребенка** в адаптации к школе (чем ниже самооценка, тем больше трудностей у ребенка в школе);
- формирование интереса к школе, прожитому школьному дню;
- обязательное знакомство с ребятами по классу и возможность их общения после школы;
- недопустимость физических мер воздействия, запугивания, критики в адрес ребенка, особенно в присутствии третьих лиц (бабушек, дедушек, сверстников);
- исключение таких мер наказания, как лишение удовольствий, физические и психические наказания;
- учет темперамента в период адаптации к школьному обучению;
- предоставление ребенку самостоятельности в учебной работе и организация контроля за его учебной деятельностью;
- поощрение ребенка не только за учебные успехи, но и моральное стимулирование его достижений;
- развитие самоконтроля и самооценки, самодостаточности ребенка.

# НЕ РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ФРАЗЫ ДЛЯ ОБЩЕНИЯ:

- Тысячу раз говорили тебе, что...
- Сколько раз надо повторить...
- И о чем ты только думаешь...
- Неужели так трудно запомнить!...
- Ты становишься невыносимым...
- Отстань, мне некогда...
- Иди, сам подумай (или читай еще раз)...
- Почему Лена (Вася, Петя и т.д.) такая умница, а ты - нет?!

# РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ФРАЗЫ ДЛЯ ОБЩЕНИЯ:

- Ты у меня умница!
- Как здорово, молодец!
- Как хорошо у тебя получилось, научи меня!
- Спасибо тебе...
- Если бы ты не помог (помогла), мне бы одной не справиться!

**Ошибки ребенка не должны вас раздражать, они должны удивлять.** Дайте ребенку почувствовать вашу уверенность в его успехе. Не ругайте за ошибки, не восклицайте: «Мы столько раз писали это слово, а ты опять пишешь неправильно!» Лучше удивитесь: «Ой! Как же это получилось?»

**Встречая ребенка из школы, постарайтесь усилить в нем положительные впечатления и не акцентировать внимание на негативных.** Поставьте вопрос так: «Что сегодня было хорошего? Что было самое интересное?»

**После выполнения уроков похвалите ребенка:** «Ты сегодня так быстро и хорошо все сделал!» Радуйтесь его успехам и новым знаниям: «Неужели ты уже знаешь, как решать такие сложные задачи?»

**Ключ к успеху – понимание трудностей ребенка и спокойная родительская уверенность в его возможностях.** С такой поддержкой ребенок будет чувствовать себя в безопасности и легче справится с любыми сложностями.

**Перед сном шепните ребенку на ушко: «Я так счастлив(а), что ты у меня есть!»**

# Школа – это не страшно!

Робость и неуверенность перед школой возникает у большинства детей младшего школьного возраста, многие не хотят идти в школу.

И лучше чем родители уладить эту проблему никто не сможет.

Утром поднимите ребёнка пораньше, чтобы неторопливо, спокойно собраться в школу. Помните: спешка усиливает тревожность.

Постарайтесь накормить ребёнка его любимым блюдом. Вкусная, съеденная с удовольствием пища поднимает настроение.

Одежда, в которую вы нарядили ребёнка, должна нравиться не только вам, но и ему самому, при этом она должна быть максимально удобной, чтобы он не чувствовал себя в ней неловко. Когда человек себе нравится, он чувствует себя увереннее.

Когда ребёнок приходит с хорошими отметками, хвалите его. А в конце четверти устройте с ним праздник. Играйте с ним дома в «Школу», пусть он побудит учителем, и вы сможете увидеть его отношение к школе.

Решайте возникшие трудности совместно с учителем, и не умалчивайте проблему.

**Пусть школа для вашего ребёнка будет дверью в сказку!**

## **В период адаптации дети овладевают навыками учебной деятельности:**

- Освоение организационных навыков ( внешняя и внутренняя готовность к уроку, порядок на столе, в портфеле, в тетради, контроль за наличием школьных принадлежностей)
- Умение слушать, действовать по инструкции
- Формирование мыслительных процессов: анализ, синтез, классификация
- Выполнение логических заданий
- Развитие психических процессов: памяти, внимания, воображения



# Помощь в адаптации.

## Советы родителям

- Четко сформулируйте для себя, чего именно вы хотите от своего ребенка;
- Искренне радуйтесь каждому успеху ребенка, будь то красиво написанная буква или самостоятельно собранный портфель;
- Терпеливо и с любовью объясняйте ребенку то, чего он не понял;
- Поднимайте ребенка утром так, чтобы он приходил в школу за 15-20 минут до звонка;
- Уважайте ребенка и его труд;
- Не требуйте только отличных оценок;
- Помните о том, что ребенок пришел в школу учиться и потому имеет право на ошибку;
- Не сравнивайте своего ребенка с другими детьми — у каждого есть свои достоинства и недостатки;
- Не делайте за ребенка домашнее задание — такая помощь ему не нужна;
- Внимательно выслушивайте ребенка, вникайте в его проблемы, какими бы незначительными они вам ни казались;
- Не позволяйте долго сидеть у телевизора или компьютера — это отрицательно сказывается на общем состоянии;
- Почаще советуйтесь с учителем;
- Не обсуждайте при ребенке его учителя;
- Давайте ребенку возможность исправлять ошибки и помогайте ему в этом;
- Всегда верьте в своего ребенка, любите его такого, какой он есть!



# Важное условие-режим дня.



# Учить общению без ссор.

## ПРАВИЛА ДРУЖБЫ

Вещь чужую брать нельзя  
– Так не делают друзья!  
Не бери, не отнимай!  
Ни к кому не приставай!

Зовут играть – играй, но честно!  
Правила игры известны:  
Умей проиграть и побеждать –  
Все захотят с тобою играть!

Не задирайся, не дразнись  
А виновен – извинись,  
Кто как обзывается,  
Тот так и называется.

Рукам воли не давай,  
Друзей словами убеждай,  
Без обиды – не дерись,  
Натапают – защитись!

Два раза не стоит  
О чём-то просить.  
Выпрашивать стыдно  
И жадной быть!

Не любят ябед и грязнуль,  
Задир, зазнаек, капризуль,  
Без дела ты не обижайся,  
Дружить со всеми постарайся!



Давай дружить! Давай играть!  
Давай с тобой водиться!

Не вешать нос! Не унывать!  
Не ссориться! Не злиться!



# Родителям:

## Закончи предложение

- Я радуюсь, когда мой ребенок...
- Я огорчаюсь, когда мой ребенок...
- Я плачу, когда мой ребенок...
- Я злюсь, когда мой ребенок...
- Мне нравится, когда мой ребенок...
- Мне не нравится, когда мой ребенок...
- Я не верю, когда мой ребенок...
- Я верю, когда говорят, что мой ребенок...
- Если у моего ребенка хорошие новости, то...
- Если у моего ребенка плохие новости, то...
- Если у моего ребенка что-то не получается, то...



# Взаимодействие семьи и ШКОЛЫ.

## *Анкета для родителей*

1. Какие формы совместной работы вы считаете наиболее эффективными?

- ❖ Родительское собрание
- ❖ Открытые уроки
- ❖ Посещение семей учителями, социальным педагогом
- ❖ Беседы с родителями
- ❖ Совместные дела детского и родительского коллективов
- ❖ Педагогические конференции в школе, классе
- ❖ Другие формы

2. Какие формы работы Вас затрудняют?

3. Каких форм взаимодействия нет в вашей школе?

4. Какие формы взаимодействия вы хотели бы ввести в практику?

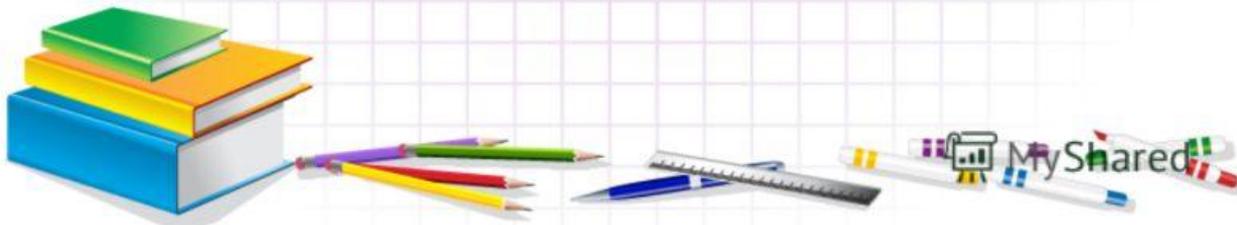
5. Встречаете ли вы трудности в воспитании и какие?

6. Какие пути их разрешения возможны?

7. Готовы ли Вы к совместной работе для преодоления этих трудностей?

# Выводы:

*Адаптация к школе* - это процесс привыкания к новым школьным условиям, который каждый первоклассник переживает и осознает по-своему.



# Обратите внимание:

## *Признаки успешной адаптации первоклассника*

- *Нравится в школе*
- *Охотно рассказывает о своих успехах и неудачах*
- *Активен*
- *Жизнерадостен*
- *Любопытен*
- *Редко болеет*
- *Хорошо спит*
- *Достаточно самостоятелен*

