

## **Что такое адаптация к школе?**

Родители всегда с волнением и нетерпением ждут того дня, когда их ребёнок пойдёт в первый класс, станет школьником. Это важный этап в его жизни, наполненный новыми событиями и изменениями, к которым ему необходимо адаптироваться. Поэтому, необходимо время, чтобы произошла адаптация к школьному обучению, ребенок привык к новым условиям и научился соответствовать новым требованиям.

Период адаптации первоклассников к школе может длиться от двух до шести месяцев, иногда даже до года. Это зависит от многих факторов: индивидуальные особенности ребенка, характер взаимоотношений с окружающими, степень подготовленности ребенка к школьной жизни.

После первых месяцев с начала учебного года уже можно сделать выводы, как проходит адаптация.

Присмотревшись внимательнее, среди первоклассников можно выделить ребят, которые никак не могут привыкнуть к началу школьного обучения (дезадаптация).

### **Признаки дезадаптации:**

1. Отвлекаемость.
2. Двигательная расторможенность.
3. Непослушание.
4. Пассивность на уроке.
5. Скованность при ответах.

6. Растерянность при малейших замечаниях.
7. Печальное, тревожное настроение.
8. Легкая смена окраски лица, плаксивость, переход на крик.
9. Раздражительность.
10. Застенчивость.
11. Страх перед ответом или письменным заданием.
12. Занятие посторонними делами.
13. Ответы тихим голосом.
14. Жалобы на головные боли, боли в животе.
15. Одиночество на переменах, нежелание выходить из класса.
16. Снижение работоспособности и эмоциональное неблагополучие.

### **Проявление 80% и более признаков говорит о дезадаптации.**

### **Как помочь ребенку?**

Особенности адаптации ребёнка к школе во многом зависят от поведения родителей, и в наших силах сделать так, чтобы этот процесс прошёл для него наиболее безболезненно.

### **1. Поддерживайте в ребенке стремление стать школьником.**

Ваша искренняя заинтересованность в его школьных делах и заботах, серьезное отношение к его первым достижениям и возможным трудностям помогут первокласснику подтвердить значимость его нового положения и

деятельности. Рассказывайте ребенку о своих школьных годах, это повысит его интерес к школе.

### **2. Обсудите с ребенком те правила и нормы, с которыми он встретился в школе.**

Объясните их необходимость и целесообразность. Если ребенок совершил какой-то негативный поступок, постарайтесь дать ему возможность проанализировать последствия данного поступка. Когда вы высказываете свое мнение, не оценивайте личность и характер ребенка.

### **3. Запаситесь терпением.**

С пониманием относитесь к тому, что у вашего ребенка что-то не будет получаться сразу, даже если это кажется вам элементарным. Помните, что высказывания типа: «Ну сколько раз тебе нужно повторять? Когда же ты, наконец, научишься? Что же ты такая неумеха?» — кроме раздражения с обеих сторон, ничего не вызовут. Хорошо, если ребенок в трудный первый год учебы будет ощущать поддержку. Ваша вера в успех, спокойное, ровное отношение помогут ребенку справиться со всеми трудностями.

### **4. Соблюдайте режим дня.**

Составьте вместе с первоклассником распорядок дня, следите за его соблюдением. Ребенок должен иметь полноценный сон и питание, прогулки, посильную

физическую нагрузку (упражнения, игры, интересную для него домашнюю работу), а также отдых и свободное время. Постарайтесь выделить ребенку в доме его личную территорию – свою комнату или, хотя бы, свой уголок. Также ребенку необходимо личное время, в которое он может заниматься тем, чем хочется именно ему.

#### **5. Хвалите ребенка.**

Основное поощрение для ребенка – похвала. Когда вы хвалите ребенка, обязательно описывайте последствия и результаты, усилия ребенка. Не сравнивайте своего ребенка с другими детьми, сравнивайте только предыдущие достижения. Например: ты сегодня написал прописи намного аккуратнее, чем вчера. Предоставьте ребенку возможность самому найти критерии оценки и оценить свою работу.

#### **6. Не предъявляйте к ребенку завышенных требований.**

Завышенные ожидания родителей являются источником повышенной тревожности и для ребенка и для самих родителей. Попробуйте проанализировать свои требования к ребенку и понять, что для вас важнее: отличные оценки или здоровье и хорошее настроение ребенка, ваши доверительные с ним отношения.

#### **7. Помогайте в меру.**

Если стремитесь, например, чтобы ребенок рос самостоятельным,

не спешите предлагать ему помочь, дайте ему времени, может быть, даже пережить какую-либо ошибку. Обсудите со своим первоклассником, за что он отвечает (например, сбор портфеля или за то, чтобы все уроки были сделаны, разумеется, он всегда может обратиться за помощью, когда нужно).

#### **8. Не пропускайте трудности.**

Если у первоклассника, например, есть логопедические проблемы, постарайтесь справиться с ними на первом году обучения. Если Вас что-то беспокоит в поведении ребенка, его учебных делах, не стесняйтесь обращаться за советом и консультацией к учителю или школьному психологу.

***Ваше терпение и оптимизм,  
ваše спокойствие и уверенность  
придадут уверенность в своих  
силах и вашему первокласснику.  
Именно в 1 классе закладывается  
основа отношения ребенка  
к школе и обучению.***

## **Практические рекомендации по адаптации к школе**

