

# Памятка для родителей



## АДАПТАЦИЯ ПЕРВОКЛАСНИКА (по материалам газеты «Школьный психолог»)

Составители: педагоги-психологи  
МАОУ «СОШ №61»  
Алендеева Ольга Михайловна;  
Рыжова Мария Михайловна

### ОСОБЕННОСТИ АДАПТАЦИИ

Первый учебный год является непростым испытанием, как для ребенка, так и для родителей. Для ребенка, это связано с переходом на новый социальный статус, сменой привычной среды, деятельности, а также с кризисом 6–7 лет.

Адаптация к школе выступает в качестве процесса привыкания к новым школьным условиям, который каждый первоклассник переживает и осознает по-своему. Его составляющими являются физиологическая адаптация и социально-психологическая адаптация (к учителям и их требованиям, к одноклассникам).

Привыкая к новым условиям и требованиям, организм ребенка проходит ряд этапов.

Первые 2–3 недели обучения на все новые воздействия организм ребенка отвечает значительным напряжением практически всех своих систем, то есть дети тратят значительную часть ресурсов своего организма. Это объясняет тот факт, что в сентябре многие первоклассники болеют. Организм ребенка находит приемлемые, близкие к оптимальным варианты реакций на новые условия. После этого наступает период относительно устойчивого приспособления. Организм реагирует на нагрузки с меньшим напряжением.

Приходя в школу, попадая в новую для себя ситуацию, практически все дети переживают и волнуются. Выражается это по-разному: одни привлекают к себе внимание, а другие, наоборот, как будто замирают, говорят тише, с трудом вступают в контакт с учениками и учителями.

При всем многообразии различных проявлений поведения детей в период адаптации, можно сказать, что все первоклассники в этот нелегкий для них период нуждаются в помощи и поддержке со стороны взрослых – учителя и родителей.

Прежде всего, им очень непросто сориентироваться в пространстве школы, оно не знакомо для них. Первоклассникам неизвестны многие правила

поведения детей ученика в школе, на уроках, и необходимо какое-то время, чтобы даже самые элементарные правила стали привычными. Детям предстоит познакомиться друг с другом и построить свои отношения с одноклассниками. Часто и через полгода дети не знают имен большей части одноклассников.

Все это замедляет процесс адаптации, так как, прежде всего адаптация заключается в появлении ощущения знакомого и привычного в прежде не знакомых условиях, незнакомой обстановке.

Конечно, и учитель и родители заинтересованы в том, чтобы первоклассники как можно быстрее и успешнее вошли в школьную жизнь, чтобы высокий уровень внутренней напряженности уступил место ощущению эмоционального комфорта.

Продолжительность всего периода адаптации варьируется от 2 до 6 месяцев в зависимости от индивидуальных особенностей ученика. Проявлениями трудностей привыкания и перенапряжения организма могут стать также капризность детей дома, снижение способности к саморегуляции поведения.

### УРОВНИ АДАПТАЦИИ

Высокий уровень адаптации характеризуется тем фактом, что ученик положительно относится к школе. Требования, которые ученик видит, уместны. Учебный материал прост в освоении, глубокое и полное освоение программных материалов. Ребенок решает сложные проблемы, прилежно, внимательно слушает инструкции, объяснения учителя, выполняет задания без внешнего контроля. Первоклассник также проявляет большой интерес к самостоятельному обучению, готовит все уроки, выполняет контрольные работы. В классе занимает высокий рейтинг.

Средний уровень адаптации. Первоклассник позитивно относится к школе, ее визит не вызывает никаких негативных эмоций; понимает учебный материал, если учитель объясняет его подробно и четко; сфокусированный и внимательный в выполнении задач, инструкций, инструкций

взрослого, но с его контролем; ребенок концентрируется только тогда, когда занимается чем-то интересным. Выполняет поручения, добросовестный, дружит со многими одноклассниками.

Низкий уровень адаптации. Учащийся первого класса отрицательно относится или безразличен к школе. Жалобы на недомогание являются частыми, преобладает депрессивное настроение. У ребенка наблюдаются нарушения дисциплины, фрагментарное усвоение материала, объясняемого учителем, самостоятельная работа трудна, ему необходим постоянный надзор; нет интереса к решению самостоятельных заданий на уроке. Уроки подготовлены нерегулярно, ему нужны систематическая поддержка и мотивация от учителя и родителей. Сохраняет работу и внимание с более длительными перерывами для отдыха, ребенок пассивный. У первоклассника нет близких друзей, он знает только часть своих одноклассников с именами и фамилиями

### **ПРОЯВЛЕНИЯ ДЕЗАДАПТАЦИИ**

1. Неврозоподобные расстройства:

- нарушение сна;
- нарушение аппетита;
- неадекватные реакции;
- жалобы на усталость, головную боль, тошноту и т. п.;
- страхи, навязчивые движения (подергивание век, мышц лица, шеи, покашливание, обкусывание ногтей и т. п.);
- нарушение темпа речи (запинки).

2. Неврозы, невротические расстройства (энурез, заикание, неврозы навязчивых состояний и т. п.).

3. Астенические состояния (снижение массы тела, бледность, синяки под глазами, неустойчивая, очень низкая работоспособность, повышенная утомляемость и т. п.).

4. Снижение сопротивляемости организма (частая заболеваемость).

5. Снижение учебной мотивации.

6. Снижение самооценки, повышенная тревожность, эмоциональное напряжение.

Любой фактор риска (а особенно сочетание факторов) в социальном, личностном, психофизиологическом развитии ребенка при неблагоприятных условиях обучения или неадекватных требованиях учителя и родителей может привести к нарушению адаптации (т. е. дезадаптации). Нужно помнить об этом и прилагать все усилия, чтобы адаптация первоклассника к обучению прошла успешно.

### **РЕКОМЕНДАЦИИ**

1. Будить ребенка важно спокойно, ему необходимо увидеть Вашу улыбку и ласковый голос. Не подгоняйте его с утра, не укоряйте за ошибки и оплошности.

2. Режим. Соблюдаем оптимальный режим учёбы и отдыха, полноценный сон, сбалансированное и правильное питание, витамины.

3. Пожелайте ребенку хорошего дня, подбодрите, найдите несколько приятных слов.

4. Встречайте ребенка после школы спокойно, не обрушивайте на него тысячу вопросов, дайте расслабиться.

5. Если же ребенок чересчур возбужден и жаждет поделиться, не откладывайте на потом, выслушайте, это не займет много времени.

6. После школы не торопитесь сажать ребенка за урок, необходимо несколько часов отдыха для восстановления сил. При выполнении домашнего задания дайте ему возможность работать самому, но если нужна помощь, наберитесь терпения.

7. Старайтесь каждый день находить время, чтобы побыть наедине со своим ребенком. В этот момент важнее всего его заботы, радости и неудачи.

8. Оценивайте только поступки, а не самого ребенка.

9. Выработайте единую тактику общения всех взрослых в семье с ребенком, свои разногласия по поводу педагогической тактики решайте без него.

10. Признавайте права ребенка на ошибки. Учите конструктивно относиться к ошибкам и неудачам, объясняйте, что не ошибается лишь тот, кто ничего не делает. Критические замечания могут лишить ребенка уверенности в себе, а это скажется и на всем его отношении к учебе.

11. Помните, что в течение года есть критические моменты, когда учиться сложнее, быстрее наступает утомление, снижена работоспособность. Это первые 4-6 недель для первоклассников, конец второй четверти, первая неделя после зимних каникул, середина третьей четверти. В эти периоды следует быть особенно внимательным к состоянию ребенка.

### **ВАЖНО**

Ваши ожидания не должны превосходить умения и таланты вашего ребёнка. Не поднимайте планку до степени учёного. Не нагружайте ребёнка одновременно различными курсами, уроками и секциями.

*Уважаемые родители, помните, что развитие эмоционально-волевой сферы ребёнка является основой для развития познавательных процессов, поэтому с вышеизложенными рекомендациями необходимо помнить о том, что вашему ребёнку требуется теплота, уют, спокойствие, которое можете создать Вы у себя дома, в семье. Говорите приятные слова, хвалите своих детей, пусть они почувствуют Вашу любовь и заботу.*