

# Адаптация первоклассник овк школе

Подготовила: педагог-психолог  
МБОУ СОШ №108

Масис Елена Ивановна

# Содержание

- 1) Трудности адаптационного периода.
- 2) Агрессия первоклассников.  
Конфликты со сверстниками.
- 3) Готовность к школьному обучению.
- 4) Рекомендации для родителей.
- 5) Признаки успешной адаптации.

# Трудности адаптационного периода.



Начало обучения в школе – один из самых серьезных моментов в жизни ребенка.

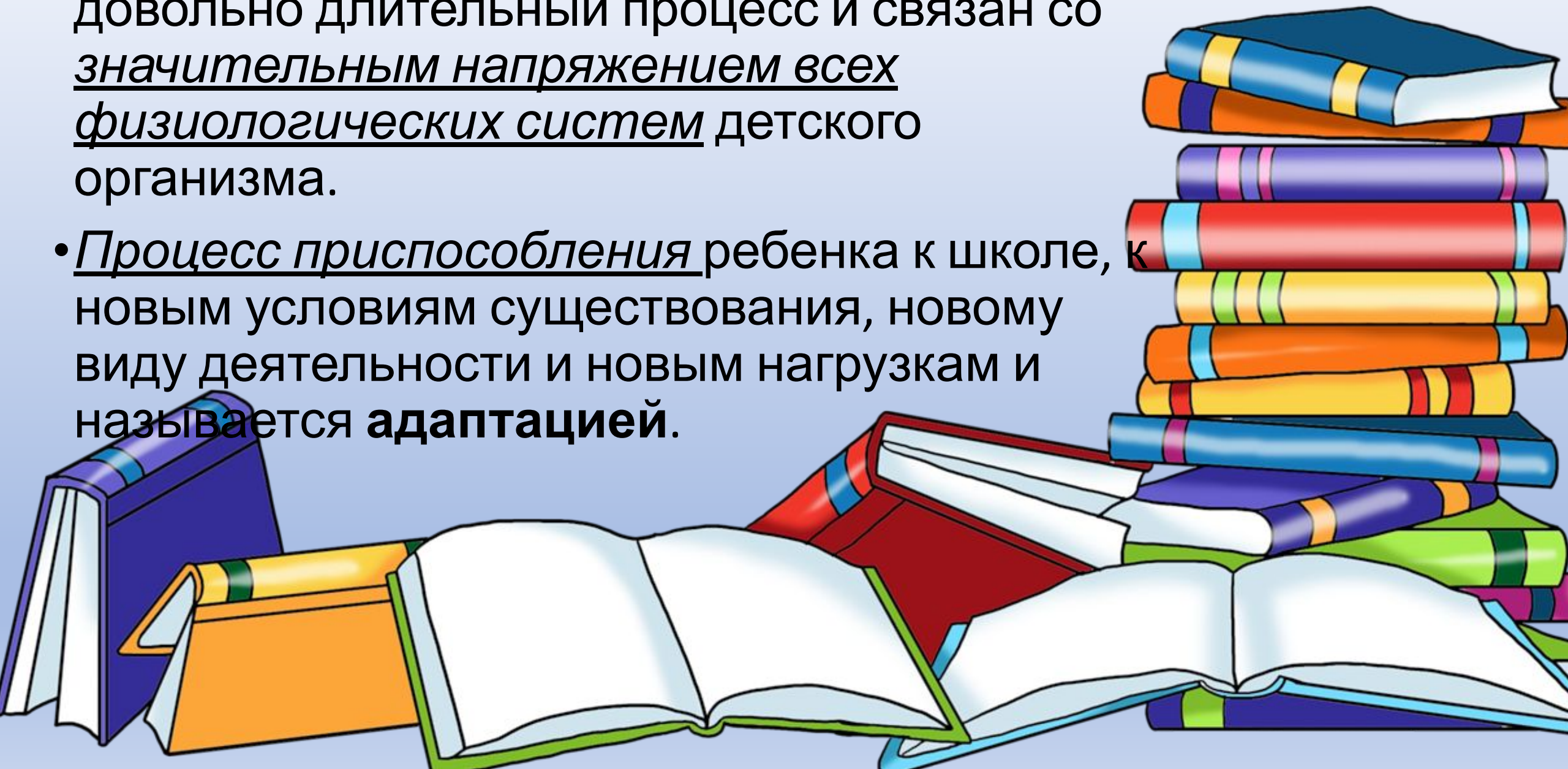
Новые контакты, новые отношения, новые обязанности, новая социальная роль.

Школа – это новые условия жизни и деятельности ребенка, это большие физические и эмоциональные нагрузки.



- Процесс привыкания ребенка к школе довольно длительный процесс и связан со значительным напряжением всех физиологических систем детского организма.

- Процесс приспособления ребенка к школе, к новым условиям существования, новому виду деятельности и новым нагрузкам и называется **адаптацией**.



Адаптация может длиться от двух недель до шести месяцев в зависимости от индивидуальных особенностей первоклассника.



Множество дошколят с нетерпением ожидают дня, когда они впервые переступят порог школы.

Проходят дни, и у части школьников эмоциональная приподнятость исчезает.

Они столкнулись с первыми трудностями. У них не все получается. Они разочарованы.

**И это естественно!**



Поступление в школу может стать трудным испытанием.

Хотя бы с одной из следующих проблем сталкивается каждый ребёнок:

- режимные трудности;
- коммуникативные трудности;
- проблема взаимоотношения с учителем;
- проблемы связанные с изменением семейной обстановки.







## Детский сад

## Школа





- У беззаботного прежде малыша появляются непривычные обязанности: в школе он не волен распоряжаться своим временем, должен подчиняться правилам дисциплины, которые не всегда кажутся ему разумными.
- «Почему нужно сидеть смирно целый урок? Почему нельзя шуметь, кричать, бегать?»
- После динамичных, эмоциональных игр дошкольника новая жизнь кажется утомительной и не всегда интересной.
- Школьная дисциплина требует большого напряжения, первокласснику трудно управлять своими чувствами и желаниями.

# Агрессия первоклассников. Конфликты со сверстниками.

- ✓ Класс – это группа, которая структурируется, происходит выстраивание иерархии.
- ✓ Многие пытаются занять более «высокое» положение в своей группе.
- ✓ Распределяются роли: кто будет лидером, кто ведомым, кто изгой или «белая ворона».



# Агрессия первоклассников. Конфликты со сверстниками.

- ✓ В драках первоклашки начинают проверять «Кто круче?» Попутно проясняют – «что мне можно и нельзя по отношению к другим», «что я могу ждать от других» - задаются границы.
- ✓ Когда каждый узнает про каждого, агрессия спадает, появляется ощущение «**Мы – группа, мы - вместе**». Это не значит, что не будет драк совсем, но в сложившемся коллективе уровень взаимоотношений более тёплый, каждый на своём месте.



При поступлении в школу каждый ребёнок должен иметь базовую психологическую подготовку по следующим компонентам:

- **Интеллектуальная готовность;**
- **Личностная готовность;**
- **Социально-психологическая готовность;**
- **Физическая готовность.**



# Интеллектуальная готовность ребенка к школе

Это необходимый уровень развития каждого познавательного процесса, дополненный осведомленностью об окружающем мире и способностью воспринимать и усваивать **новые знания.**



# Личностная готовность

Включает формирование у ребенка готовности к принятию новой социальной позиции - положение школьника, имеющего круг прав и обязанностей.

Эта личностная готовность выражается в отношении ребенка к школе, к учебной деятельности, учителям, самому себе.



# Социально- психологическая ГОТОВНОСТЬ

Наличие социальной позиции школьника: ребенок должен уметь взаимодействовать со сверстниками, выполнять требования учителя, контролировать свое поведение.





# Физическая готовность

Это состояние здоровья, определенный уровень морфо-функциональной зрелости его организма, необходимая степень развития двигательных навыков и качеств, физическая и умственная работоспособность



*«Быть готовым к школе – не значит уметь читать, писать и считать. Быть готовым к школе – значит быть готовым всему этому научиться»*

*Венгер Л. А.*



# Вопросы для

- **Соблюдает ли ребенок режим дня?**
- **Общаетесь ли Вы с ребенком ежедневно?**  
Интересуетесь школьными делами?  
Закрепляете школьный материал? Читаете Вы ребенку на ночь?
- **Приучаете ли Вы ребенка к самостоятельности? Что он делает по дому?**  
Есть ли у него постоянные поручения:  
собрать кровати, вынести мусор, убрать свои



# Вопросы для родителей

- **Умеет** ли Ваш ребенок слушать взрослых?  
Выполняет ли он Ваши просьбы и поручения с первого раза?
- **Готов** ли Ваш ребенок к школе? Он умеет слышать и выполнять требования? Он может выразить свою мысль, о чем-то попросить, что-то рассказать?
- **Умеет** ли он общаться со сверстниками? Играет ли он с другими детьми во дворе без ссор и скандалов?



# Рекомендации для родителей



# Рационально организуйте режим

## ДНЯ:

- Для первоклассника желательно организовать дневной сон, чтобы снизить нагрузку и предотвратить переутомление;
- Домашние задания (уроки) нужно выполнять не поздним вечером, перед сном, а в середине дня (в установленное время), в проветренном помещении;
- Важно, чтобы у ребенка оставалось личное время для просмотра мультфильмов, прогулок и игр;
- Больше отдыхать на свежем воздухе.  
Телевизор (компьютер) смотреть не более 1

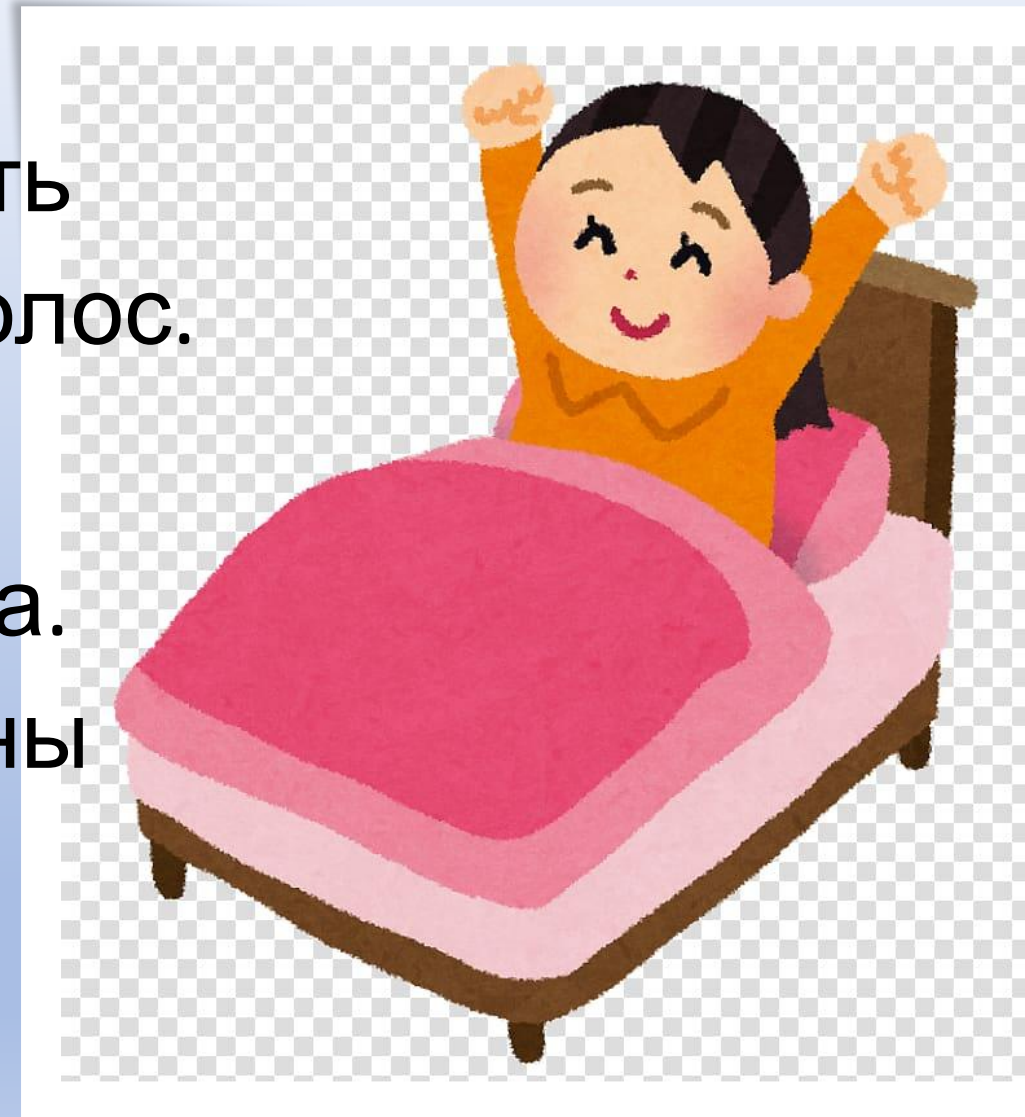


# Рационально организуйте режим дня:

- Научите ребёнка обстоятельно готовиться к завтрашнему дню:
  - собрать школьные принадлежности ;
  - подготовить обувь, одежду.
- Желательно позаботится о том, чтобы начинать день с утренней зарядки, а перед сном обязательно погулять хотя бы час-полтора;
- Вовремя ложиться спать (укладывайте в 21:00).



- Будите ребёнка спокойно.  
Проснувшись, он должен увидеть Вашу улыбку и услышать ваш голос.
- Не торопитесь. Умение рассчитать время – Ваша задача. Если вам это плохо удаётся, вины ребёнка в этом нет.





Не прощайтесь, предупреждая и направляя: «Смотри, не балуйся!», «Чтобы сегодня не было плохих отметок!». Пожелайте удачи, найдите несколько

ласковых слов.

• **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!



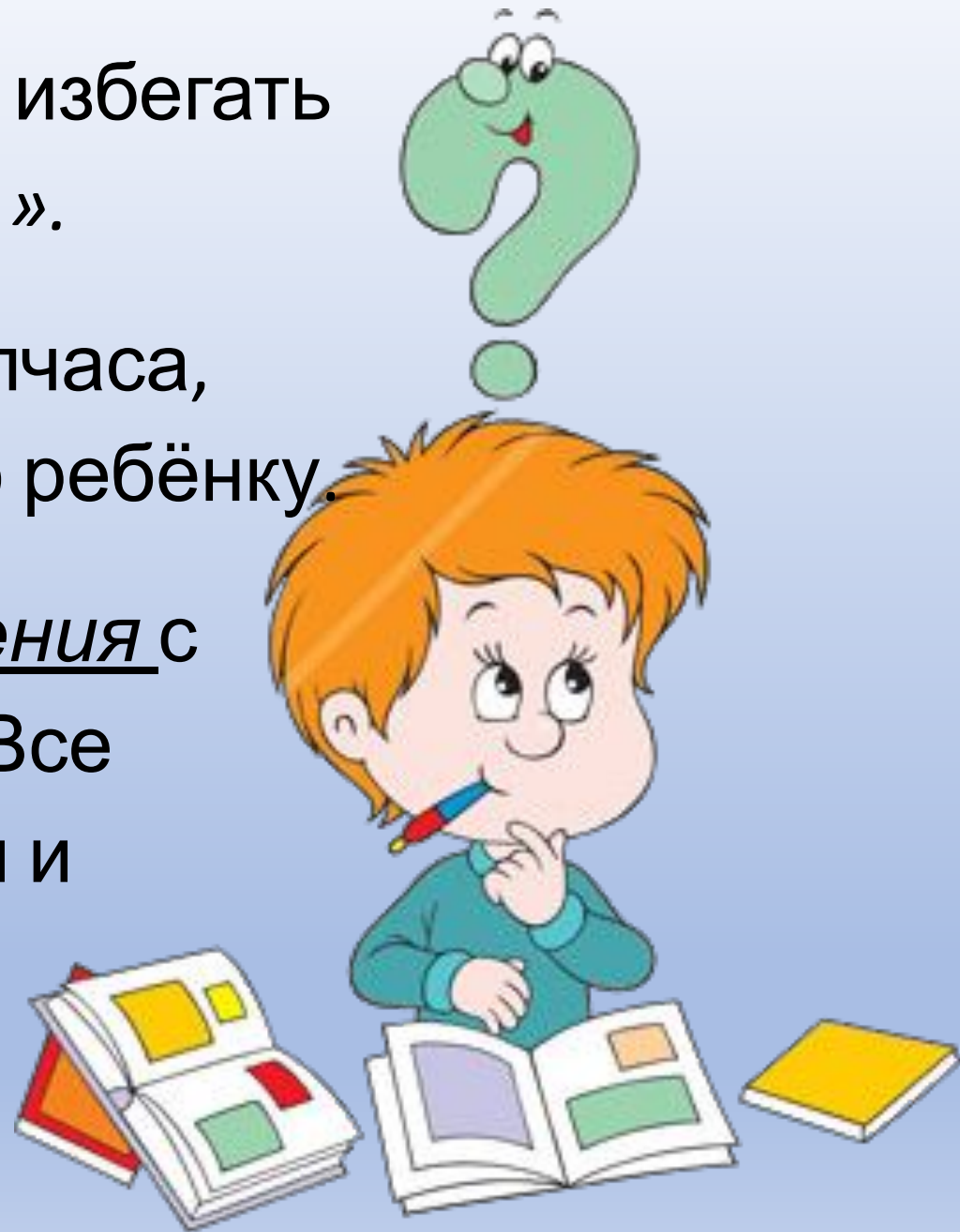
- Забудьте фразу: «Что ты сегодня получил?». Встречая ребёнка после школы, не обрушивайте на него тысячу вопросов, дайте немного расслабиться, вспомните, как Вы сами чувствуете себя после рабочего дня.
- Если Вы видите, что ребёнок огорчён, молчит – не допытывайтесь, пусть успокоится и тогда расскажет всё сам.



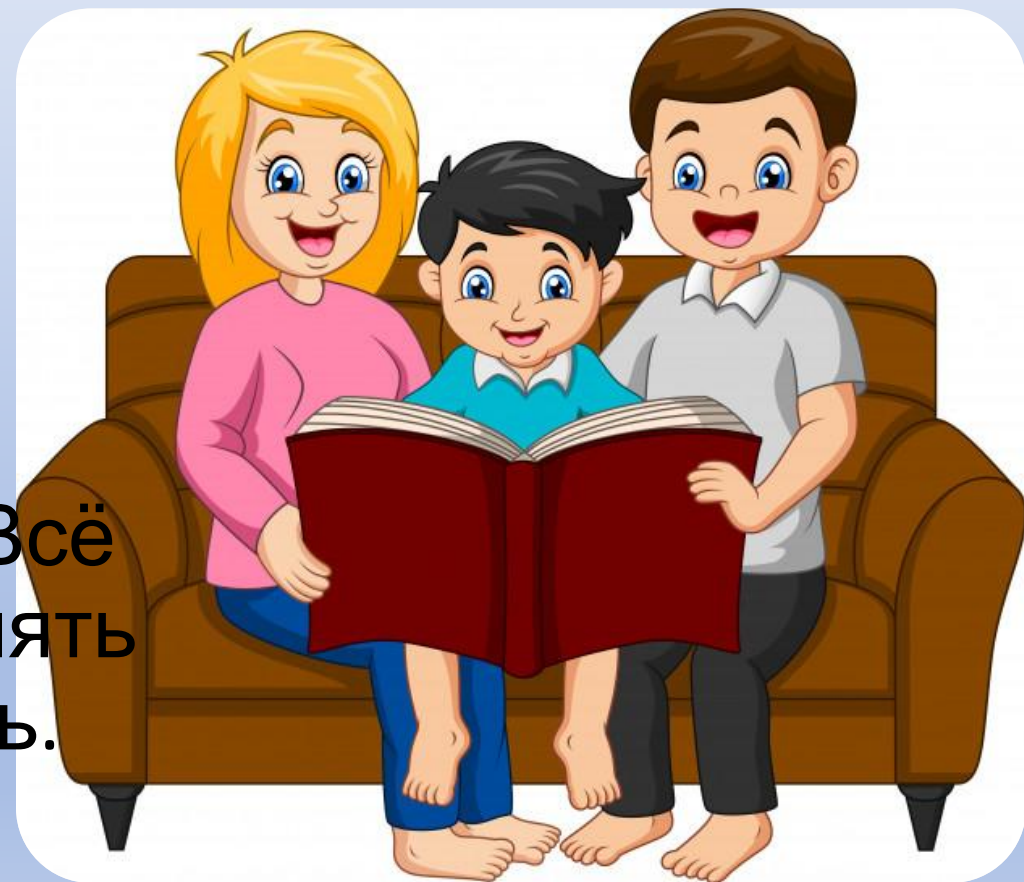
- После школы не торопитесь садиться за уроки. Ребёнку необходимо 2 часа отдыха. Занятия вечерами бесполезны.
- Не заставляйте делать все упражнения сразу: 20 минут занятий – 10 минут перерыв.
- Во время приготовления уроков не сидите «над душой». Дайте ребёнку работать самому. Если нужна Ваша помощь – наберитесь терпения: спокойный тон, поддержка



- В общении с ребёнком старайтесь избегать условий: «*Если ты сделаешь, то..*».
- Найдите в течение дня хотя бы полчаса, когда будете принадлежать только ребёнку.
- Выбирайте единую тактику общения с ребёнком всех взрослых в семье. Все разногласия по поводу воспитания и образования решайте без него.



- Будьте внимательны к жалобам ребёнка на головную боль, усталость, плохое самочувствие. Чаще всего это объективные показатели переутомления.
- Учтите, что даже «большие дети» очень любят сказку перед сном, песенку, ласковое поглаживание. Всё это успокоит ребёнка и поможет снять напряжение, накопившееся за день.



- К делам детей относитесь внимательно, доброжелательно, но вместе с тем, будьте требовательны к результатам его деятельности.

- С самого начала учения вселяйте в детей веру и оптимизм: *“Неудачи временны. То, что не получилось сегодня, получится завтра».*



# Признаки успешной адаптации.

- ✓ Первокласснику в школе нравится, он идет туда с удовольствием, охотно рассказывает о своих успехах и неудачах.
- ✓ Он понимает, что главная цель его пребывания в школе - учение, а не экскурсии на природу и не наблюдение за хомячками в живом уголке.
- ✓ Первоклассник не слишком устает: он активен, жизнерадостен, любопытен, редко простужается, хорошо спит, почти никогда не жалуется на боль в животе, голове, горле.



# Признаки успешной адаптации.

- ✓ Первоклассник достаточно самостоятелен: без проблем переодевается на физкультуру (легко завязывает шнурки, застегивает пуговицы), уверенно ориентируется в школьном здании (может купить булочку в столовой, сходить в туалет), при необходимости сумеет обратиться за помощью к кому-нибудь из взрослых.
- ✓ У него появились друзья - одноклассники, и вы знаете их имена.
- ✓ Ему нравится его учительница и большинство учителей, ведущих дополнительные предметы в классе. На вопрос: "А может быть, лучше вернуться в детский сад?" он решительно отвечает: "Нет!"





# Основные показатели благоприятной психологической адаптации ребенка.

- ✓ Формирование адекватного поведения.
- ✓ Установление контактов с учащимися, учителем.
- ✓ Овладение навыками учебной деятельности.



Помните, что организм ребенка испытывает серьезные трудности и выполняет очень трудную для него «работу».

Помогите ему, будьте терпимы!

Ваша любовь и понимание – это помощь вашему ребенку в этот сложный для него период жизни.





**В добрый путь по  
дороге знаний!**