

# Что рассказать об адаптации родителям первоклассников

## Что такое «школьная зрелость»

- Здравствуйте, уважаемые родители! В этом году в вашей семье произошло важное событие: ваш сын или дочка поступили в 1-й класс. Каждому ребенку купили школьную форму, красивый ранец, бережно уложили школьные принадлежности, приготовили много нужных мелочей. А готов ли сам ребенок к школе? Сейчас я расскажу, как проходит адаптация и как можно помочь ребенку благополучно прожить этот период.

Традиционно выделяют три аспекта школьной зрелости: интеллектуальную, эмоциональную и социальную. Интеллектуальная зрелость – умение концентрировать внимание, обладать аналитическим мышлением, улавливать основные связи между явлениями. Критерий интеллектуальной готовности – развитая речь.

Эмоциональная зрелость – умение регулировать свое поведение, управлять своими эмоциями, возможность длительное время выполнять непривлекательное задание. Социальная зрелость – потребность в общении со сверстниками, умение общаться и исполнять роль ученика.



## Справка

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

Первые три недели адаптации в школе называют «физиологической бурей», или «острой адаптацией», – самое тяжелое время для ребенка. В этот период возникает напряжение почти во всех системах организма. Следующий этап – неустойчивое приспособление. Организм ребенка находит приемлемые реакции на новые условия жизни. После этого наступает период относительно устойчивого приспособления. Организм реагирует на нагрузки с меньшим напряжением.

Ребенку трудно перестроиться на школьную жизнь. Некоторые дети к концу первой четверти худеют, у других снижается или повышается артериальное давление, наблюдаются головные боли, усталость, плохой сон, снижение аппетита. Все это признаки переутомления.

Чтобы оказать ребенку помощь в адаптации, необходимо отрегулировать его режим дня. Хорошее физическое состояние учащегося зависит от того, сколько он бывает на воздухе, как часто двигается, какую еду ест, сколько времени проводит за компьютером и телевизором. Распланировать день лучше вместе с ребенком.

Предложите родителямделиться на несколько групп и выполнить практическое задание: разработать режим дня. Раздайте им ручки, листы для записи и памятку «Рекомендации по организации режима дня первоклассника».

## ПАМЯТКА

для родителей

СПРАВОЧНИК  
КЛАССНОГО  
РУКОВОДИТЕЛЯ

### Как организовать режим дня первоклассника

- 1** Укладывайте ребенка спать не позднее 9 часов вечера. Детям 7 лет рекомендуется спать не менее 11 часов в сутки.
- 2** Предусмотрите в распорядке дня ребенка дневной сон. С непривычки детский организм будет сильно уставать.
- 3** Включите в режим дня утреннюю зарядку и прогулки по два часа. На этом настаивают педиатры и невропатологи.
- 4** Прививайте ребенку культуру активного отдыха: пусть он проводит свободное время не у телевизора, а в движении.
- 5** Приучайте ребенка выполнять домашнее задание в одно и то же время. Так он быстро войдет в рабочее состояние.



**Совет**

Нужно поддерживать самооценку первоклассника на достаточно высоком уровне. Чем ниже самооценка, тем больше трудностей у ребенка в школе

С первых дней в школе ребенку необходимо создать такие психологические условия, которые сделают адаптацию к школе легкой. Для этого родителям нужно знать особенности своего ребенка и дошкольного возраста в целом. Если адаптация будет протекать тяжело, то уже с первых классов у школьника сложится негативное отношение к учебе. Это ведет к хроническому нервному напряжению и постоянным стрессам.

Главная ошибка родителей в том, что они делают упор на раннее обучение своего ребенка, но не заботятся о его самочувствии в новых условиях. Им кажется, что ребенок должен сразу с удовольствием ходить в школу, делать уроки, читать книги, интересоваться учебной, а не игровой.

Первоклассник не успел приспособиться к новому образу жизни, но пытается соответствовать требованиям значимых для него взрослых. К стрессу первых школьных дней прибавляется боязнь не выполнить родительские наставления.

Невозможно стать школьником в один момент. Не стоит осуждать интерес ребенка к игрушкам – это естественное занятие для вчерашнего дошкольника. Родители рассматривают чтение и письмо как «серьезные», «нужные» занятия, а игру – как пустую трату времени. Своим отношением взрослые показывают ребенку, что школьником быть хорошо, а дошкольником – плохо. В этой ситуации ребенку психологически очень сложно, ему играть хочется, а родители это осуждают. Запрет и желание создают психологический конфликт, разрешить который ему непросто. Ребенок либо отказывает себе в праве играть и подавляет свои потребности, либо мучается угрызаниями совести после игры, либо идет на конфронтацию «Все равно буду!».



### **Важно**

Не стоит осуждать интерес первоклассника к играм и игрушкам. Это абсолютно естественное занятие для вчерашнего дошкольника

Своими словами и действиями родители напрямую влияют на продолжительность периода адаптации ребенка к школе и степень ее сложности. Расскажите им, что они могут сделать, чтобы помочь дошкольнику стать школьником без психологических травм. В конце своего выступления раздайте родителям описание упражнений, которые они могут выполнять дома со своими детьми в период адаптации.

**Поощряйте не только учебные успехи, но и игровую инициативу.** Вам нужно признать игру естественным занятием первоклассника. Говорите не только: «Какой молодец, взял книжку и читаешь!», но и «Как же ты здорово умеешь играть!». Разрешите взять ребенку с собой в школу маленькую игрушку. Для многих детей игрушка помогает снять напряжение в момент адаптации. Если стараться искоренить игровую деятельность, это не принесет ребенку никакой пользы.

**Опирайтесь на желание учиться.** Большинство детей идут в первый класс с большим желанием стать школьниками. Поддерживайте это стремление: интересуйтесь школьной

жизнью, расспрашивайте о школе, делитесь своим опытом. Это укрепит учебную мотивацию.

**Хвалите за успехи и старания.** Для того чтобы у ребенка сформировалось положительное отношение к школе, важно, чтобы он понимал: учиться ему по силам, он может справиться с учебными заданиями. Ощущение собственной успешности значительно облегчает трудности адаптации и способствует повышению учебной мотивации.

Поощрение должно быть конкретным: хвалите не самого ребенка, а какую-то черту его поведения, результат деятельности. Если вы скажете: «Ты сегодня очень аккуратно написал буквы!» или: «Мне очень нравится хвостик у этой цифры!» – ребенок получит информацию о том, что нужно делать, чтобы быть хорошим школьником, и поймет, что для него это возможно. Если просто сказать: «Умница, отлично!» – то не очень понятно, за что ребенка хвалят, и ему трудно сориентироваться в том, какое поведение является одобряемым.

Если не знаете, за что похвалить ребенка, найдите что-то такое, что у него все-таки получается хорошо, пусть это всего лишь один крючок из прописей. Когда у ребенка не будет что-то получаться, можно обратиться к этому опыту, чтобы помочь ему поверить в свои силы.



### **Совет**

Говорите ребенку, что оценивается не он сам, а всего лишь результаты его деятельности

**Спрашивайте не об отметках, а о новых знаниях.** В школе ребенок впервые сталкивается с внешней оценкой своих действий. Первые отметки связаны для него как с положительными, так и отрицательными переживаниями. Если вы расспрашиваете ребенка об отметках и бурно на них реагируете, для него они станут основной частью школьной жизни. Вопросы: «Что ты сегодня узнал нового? С кем из ребят ты сегодня играл? Какие уроки были для тебя самыми интересными?» – дают ребенку понять, что главное в школе – учение и общение.

Для детей отметка – это оценка не его работы, а его самого: «Если я получаю хорошие отметки – значит, я хороший». Такая позиция опасна, потому что в будущем может привести к формированию зависимости от мнения окружающих, от внешней оценки. Поэтому отметки, которые получает ребенок, не должны влиять на ваше мнение о нем и на ваши чувства к нему.

### **8 условий для родителей, чтобы повысить психологический комфорт жизни первоклассника**

1. Поддерживайте благоприятный климат в семье.
2. Формируйте адекватную самооценку у ребенка.
3. Стимулируйте интерес к школе.
4. Поощряйте общение ребенка с одноклассниками после школы.

5. Радуйтесь успехам и стимулируйте достижения ребенка удовольствиями.
6. Развивайте самостоятельность в учебе.
7. Контролируйте учебную деятельность ребенка.
8. Помогите развивать самоконтроль.

Важно, чтобы ребенок понимал: иногда у него что-то не получается, но он сам при этом не становится плохим. Так, при выполнении домашнего задания можно спросить: «Как ты думаешь, что у тебя получилось особенно хорошо? А что – не очень?». Если ребенок болезненно переживает из-за отметок, используйте слово «зато» в разговоре. Например, это может выглядеть так: «Да, задачу ты решил неправильно. Зато у тебя получились очень красивые цифры».

**Помогите выразить негативные чувства.** Когда ребенок бывает грустным, обиженным, рассерженным на школу, учителя или одноклассников, важно дать ему возможность выразить свои негативные чувства. Если вы ему скажете: «Не расстраивайся. Что ты злишься? Как ты можешь так говорить?» – то усилите стресс и отдалитесь от ребенка.

Первокласснику необходимо ваше понимание. Если вы внимательно выслушаете ребенка, признаете, что обучение в школе действительно может быть неинтересным или трудным, то поможете ему освободиться от гнетущих мыслей и чувств. Скажите: «Я вижу, ты расстроился. Тебе было обидно. Даже, наверное, в школу ходить не захотелось». Такими ответами вы окажете необходимую эмоциональную поддержку.