

Трудности адаптации  
первоклассников в  
школе.

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



# По степени адаптированности детей можно условно разделить на три группы.

**Высокий уровень адаптации (легкий - 2 месяца).** Эти дети относительно быстро вливаются в коллектив, осваиваются в школе, приобретают новых друзей. У них почти всегда хорошее настроение, они спокойны, доброжелательны, добросовестны и без видимого напряжения выполняют все требования учителя.



Процесс адаптации проходит успешно  
для вас и вашего ребенка.

**Средний уровень адаптации (средний - 3-6 месяцев).** период несоответствия их поведения требованиям школы затягивается. Дети не могут принять новую ситуацию обучения, общения с учителем, детьми. Такие школьники могут играть на уроках, выяснять отношения с товарищем, они не реагируют на замечания учителя или реагируют слезами, обидами.



Уважаемые родители обратите внимание на ребенка, попытайтесь объяснить, что такое школа и какие требования должен соблюдать ученик.

**Низкий уровень адаптации (тяжелый - 6 месяцев - 1 год).** дети, у которых социально-психологическая адаптация связана со значительными трудностями. У них отмечаются негативные формы поведения, резкое проявление отрицательных эмоций, они с большим трудом усваивают учебные программы. Именно на таких детей чаще всего жалуются учителя: они "мешают" работать в классе.



Если вы увидели в характеристике  
своего ребенка необходима помощь  
школьного психолога.



# Дезадаптация

невозможность школьного обучения и адекватного взаимодействия ребенка с окружением в условиях, предъявляемых данному конкретному ребенку той индивидуальной микросоциальной средой, в которой он существует.

(И.Н. Агафонова)

# Условия адаптации:



- ❖ Следить за режимом дня ребенка.
- ❖ Организовать рабочее место ребенку
- ❖ Правильно питаться
- ❖ Необходима моральная и эмоциональная поддержка.



## Не рекомендуемые фразы для общения:

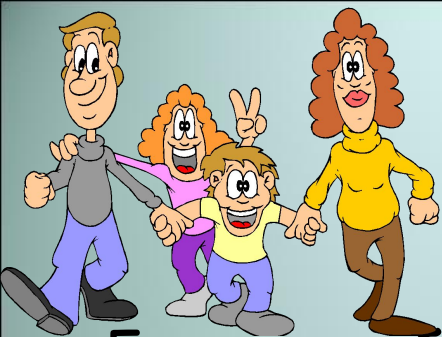
- Я тысячу раз говорил тебе, что...
- Сколько раз надо повторять...
- О чём ты только думаешь...
- Неужели тебе трудно запомнить, что...
- Ты становишься...
- Ты такой же как,...
- Отстань, некогда мне...
- Почему Лена(Настя, Вася и т.д.) такая, а ты - нет...



## Рекомендуемые фразы для общения:

- Ты у меня умный, красивый(и т.д.).
- Как хорошо, что у меня есть ты.
- Ты у меня молодец.
- Я тебя очень люблю.
- Как хорошо ты это сделал, научи и меня этому.
- Спасибо тебе, я тебе очень благодарна.
- Если бы не ты, я бы никогда с этим не справился.





## Несколько советов психолога «Как прожить хотя бы один день без нервопрёпки»

- Будьте ребёнком 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 отметок!». Пожелайте удачи, найдите несколько ласковых слов.
- 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.
- Выслушав замечания учителя, не торопитесь устраивать взбучку. Постарайтесь, чтобы Ваш разговор с учителем проходил без ребёнка.
- 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 необходимы.
- 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 педагогики 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.



# Рекомендуемая литература

1. Адаптация организма школьников к учебным и физическим нагрузкам / Под ред. А.Г. Хрипковой. - М., 2002.
2. Александровская Э.М. Социально-психологические критерии адаптации в школе / Под. Ред. С.М. Громбаха. - М., 1988.
3. Битякова М.Р. Организация психологической работы в школе. - М.: Совершенство, 2004 - с. 258.
4. Битянова М.Г. Адаптация ребенка к школе. - М., 1998.
5. Борытко Н.М. Педагогика: учебное пособие / Борытко Н.М., Соловцова И.А., Байбаков А.М. - М., «Академия», 2007 - с. 307.
6. Гургенидзе Ю. Статья «Как помочь первокласснику освоится в школе?» / Статьи по психологии // Интернет-ресурс: [#"justify">.Гуткин Н.И. Психологическая готовность к школе. - М.: Образование, 1996.](#)
7. Давыдов В.В. Лекции по педагогической психологии. - Изд. Академия, 2006. - с. 87.

**Спасибо за внимание!!!**