

# ОСОБЕННОСТИ АДАПТАЦИОННОГО ПЕРИОДА ПЕРВОКЛАССНИКОВ

Педагог-психолог  
Азимова А. Ф



# Что такое адаптация к школе и сколько она длится?

Адаптация - это перестройка организма ребенка, направленная на привыкание к новым условиям, от нее зависит успешность овладения учебной деятельностью

Адаптация первоклассника к школе может длиться от 2 до 6 месяцев, но самое напряженное время это первые 2-3 недели в школе

## Этапы адаптации к школе

- ❑ Ориентировочный (2-3 недели). Организм ребенка в напряжении, отмечается низкий уровень работоспособности, быстрая утомляемость;
- ❑ Неустойчивое приспособление (2-3 недели). Организм ребенка осуществляет поиск оптимальных вариантов реакций на различные воздействия;
- ❑ Относительно устойчивое приспособление (1-2 недели). Организм ребенка находит подходящие варианты реагирования на учебную нагрузку, повышается работоспособность, ребенок начинает легче справляться с умственной и физической нагрузкой в школе.

# Критерии успешной адаптации

- Хороший сон и аппетит
- Умеренная двигательная активность
- Заинтересованность в новой деятельности
- Эмоциональная стабильность
- Отсутствие головных болей или иных нарушений в состоянии здоровья ребенка
- Овладение начальными навыками учебной деятельности
- Установление контакта с окружением

## Уровни адаптации

- ❑ Высокий уровень: быстрое привыкание к школе, умение организовать свое обучение, способность слушать учителя;
- ❑ Средний уровень: достаточно быстрая адаптация, при которой школьник не испытывает затруднений от посещения учебного заведения;
- ❑ Низкий уровень: ребенку сложно смириться с тем, что он уже посещает школу. Он плохо усваивает новый материал, нарушает дисциплину и не слушает учителя.

# Адаптация первоклассников к школе: рекомендации для родителей

- ❑ Поддерживайте становление ребенка учеником. Если вы будете заинтересованы в его делах, показывая серьезное отношение к достижениям, это поможет ему обрести уверенность и быстрее привыкнуть к новым условиям;
- ❑ Составьте распорядок дня, которому необходимо следовать вместе;
- ❑ Объясните ребенку правила и нормы, которым нужно следовать в учебном заведении, помогите осознать важность их соблюдения;

- ❑ Поддерживайте ребенка во всех трудностях, с которыми он столкнется в школе. Дайте ему осознать, что каждый может ошибаться, но это не значит, что нужно сдаваться;
- ❑ Если поведение ребенка дает вам повод для беспокойства, поговорите об этом с учителем или психологом, ведь их профессиональные рекомендации помогут и вам и ребенку легче пережить непростой этап;

- ❑ Старайтесь в любой ситуации находить повод для похвалы ребенка, мотивируя его на дальнейшие свершения;
- ❑ С началом школьной жизни, у первоклассника появляется новый авторитет — учитель. Уважайте мнение ребенка о нем, не допускайте при нем никакой критики школы или учителя;
- ❑ Несмотря на то, что учеба полностью меняет ритм жизни, проследите, чтобы у ребенка оставалось время для игр и отдыха. Правильная организация времени очень важна и поможет держать баланс между учебой и повседневной жизнью.



- ❑ В общении с ребенком старайтесь избегать условий: "Если ты не сделаешь, то я..." Это негативно скажется на мотивации ребенка к учебе и не будет способствовать успехам;
- ❑ Не заставляйте ребенка делать все домашние задания за один раз, после каждых 15-20 минут занятий необходимы перерывы;
- ❑ Встречайте ребенка после школы спокойно, не обрушивайте на него тысячу вопросов, дайте расслабиться. Если ребенок чересчур возбужден, если жаждет поделиться, не отмахивайтесь, выслушайте его, это не займет много времени.



**Помните, что каждый ребенок индивидуален, поэтому не нужно сравнивать успехи своего ребенка с другими и тем более приводить ему в пример кого-то. Такое поведение приведет лишь к снижению уверенности в себе и страхом перед учебой в целом.**

**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**