



**«Правила успешной адаптации учащихся
к 1 классу»
Пособие для учителей и родителей
первоклассников**

Что такое адаптация к школе и сколько она длится?

Адаптация – это перестройка организма, направленная на приспособление к новым условиям.

Адаптация первоклассника к школе может длиться от двух до шести месяцев. Самое трудное время для организма ребенка – первые две-три недели. При этом напрягаются все системы организма, в результате острой адаптации многие первоклассники в сентябре заболевают, многие худеют, у многих проявляются недомогания в связи с переутомлением. В этом проявляется физиологическая сторона адаптации, существует еще психологическая сторона.

Адаптация к школе имеет две стороны: психологическую и физиологическую.

Понятно, что ребенок должен привыкнуть к изменившимся требованиям и психологическим нагрузкам. Но при чем здесь физиология?

МБОУ СОШ № 8 Школьная психологическая служба

Адаптация - это перестройка организма на работу в изменившихся условиях. Организм должен привыкнуть работать в новом режиме - это и есть физиологическая адаптация.



Ребенок хорошо адаптируется к школе, если он:

- ❖ **положительно относится к школе**
- ❖ **адекватно воспринимает требования учителя**
- ❖ **легко усваивает новый учебный материал,**
- ❖ **прилежно выполняет задания без внешнего контроля**
- ❖ **проявляет самостоятельность**
- ❖ **имеет хороший статус в коллективе.**

МБОУ СОШ № 8 Школьная психологическая служба

Большинство из перечисленных качеств не присущи вашему ребенку? В этом случае первокласснику требуется ваша помощь, чтобы освоиться в новой для себя роли.

Для облегчения процесса адаптации

1. Соблюдайте режим дня

Ребенок должен иметь полноценный сон и питание, прогулки, посильную физическую нагрузку (упражнения, игры, интересную для него домашнюю работу), а также отдых и свободное время. Постарайтесь выделить ребенку в доме его личную территорию – свою комнату или, хотя бы, свой уголок, где он хозяин. Также ребенку необходимо личное время, в которое он может заниматься тем, чем хочется именно ему.

2. Провожайте ребенка в школу доброжелательно

Старайтесь провожать ребенка в школу добрыми словами и пожеланиями удачи и успехов, не предъявляя при этом требований. Встречая ребенка после школы, не приставайте к нему с расспросами, но дайте понять, что вас интересует его школьная жизнь и вы всегда можете поговорить и выслушать.

3. Учите ребенка выражать свои чувства

Когда вы разговариваете с ребенком, в центре ваших высказываний должно быть описание чувств, эмоций, переживаний. Нужно помочь ребенку узнать и понять свои чувства, чтобы он мог самостоятельно оценить их. Умение выразить чувства – условие для того, чтобы держать их под контролем.

4. Не требуйте, а предлагайте

Все, что вы хотите – выражайте не в форме требований, а в форме предложений и сотрудничества. При разговоре с ребенком описывайте ситуацию, свои ожидания, возможные способы ее разрешения. Обсуждайте все с ребенком и предоставляйте ему возможность самому принять окончательное решение. Прежде, чем предоставлять ребенку большую самостоятельность в связи с переменой его статуса с дошкольника на школьника, родители должны между собой заранее обсудить, какую часть своей ответственности они готовы передать ребенку. Потом обсудите



МБОУ СОШ № 8 Школьная психологическая служба

со своим первоклассником, за что он теперь отвечает (например, сбор портфеля или за то, чтобы все уроки были сделаны, разумеется, он всегда может обратиться за



помощью, когда нужно и т.д.)

5. Хвалите ребенка

Основное поощрение для ребенка – похвала. Когда вы хвалите ребенка, обязательно описывайте последствия и результаты, усилия ребенка. Не сравнивайте своего ребенка с другими детьми, сравнивайте только предыдущие достижения. Например: ты сегодня написал прописи намного аккуратнее, чем вчера. Предоставьте ребенку возможность самому найти критерии оценки и оценить свою работу.

6. Дайте школьнику возможность самому оценить последствия своих поступков

Если ребенок совершил какой-то негативный поступок, постарайтесь дать ребенку возможность самому проанализировать последствия своих действий. Когда вы высказываете свое мнение, не оценивайте личность и характер ребенка. Ни в коем случае не давайте никаких диагнозов и прогнозов на будущее.

7. Не предъявляйте к ребенку завышенных требований

Завышенные ожидания родителей являются источником повышенной тревожности и для ребенка и для самих родителей. Попробуйте проанализировать свои требования к ребенку и понять, что для вас важнее: отличные оценки или здоровье и хорошее настроение ребенка, ваши доверительные с ним отношения.

8. Спокойствие, только спокойствие!

Ваше терпение и оптимизм, ваше спокойствие и уверенность придадут уверенность в своих силах и вашему первокласснику.



Физиологическая адаптация

В физиологической адаптации к школе выделяют несколько этапов.

- Первые 2-3 недели называют "физиологической бурей" или "острой адаптацией". Это самое тяжелое время для ребенка. В этот период на все новые воздействия организм ребенка отвечает значительным напряжением практически всех своих систем, в результате в сентябре многие первоклассники болеют.

- Следующий этап адаптации - неустойчивое приспособление. 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.

Адаптация в целом длится от двух до шести месяцев в зависимости от индивидуальных особенностей первоклассника. Насколько трудно организму ребенка перестроиться на школьную жизнь? Очень трудно.

МБОУ СОШ № 8 Школьная психологическая служба

Некоторые дети к концу первой четверти худеют, по некоторым исследованиям даже не некоторые, а 60% детей! У многих отмечается снижение артериального давления (что является признаком утомления), а у некоторых - значительное его повышение (признак настоящего переутомления). У многих первоклассников родители наблюдают головные боли, усталость, плохой сон, снижение аппетита, врачи отмечают появление шумов в сердце, нарушения нервно-психического здоровья и другие недомогания.

Именно в течение первой четверти число учащихся, имеющих нервно-психические отклонения, возрастает примерно на 14-16%, а к концу учебного года число таких детей увеличивается примерно на 20%.

- Может быть, помогут усиленные дозы витаминов или "средства для профилактики школьных неврозов", которые продаются сейчас в аптеках без рецепта?

- В отношении лекарств - никакой самодеятельности. Любое изменение состояния ребенка, которое вызвало у вас тревогу, должно стать поводом для консультации с врачом. Витамины и БАДы действительно полезны, но лучше все равно спросить врача, потому что бывает не только витаминная недостаточность, но и витаминная избыточность, которая порою намного опаснее.

С приходом в школу у детей в два раза сокращается двигательная активность. А что такое двигательная активность для ребенка? Это его нормальный рост, развитие, жизнь, в конце концов. При поступлении в школу у ребенка тут же тормозятся и рост и развитие. И к этому нужно быть готовым.



Режим? Режим!

Продленка для первоклассников - мера настолько вынужденная, что даже говорить о ней тяжело. Если есть хоть малейшая возможность, постарайтесь избежать ее. Понятно, что большинство родителей работает, и далеко не у всех деток есть бабушки и дедушки, готовые подставить плечо в этот труднейший момент. Однако из любого положения есть выход. И не всегда этот выход - продленный день.

После школы первокласснику желательно спать днем, так как с непривычки детский организм будет сильно уставать.

Домашние задания - те самые, которых по закону в первом классе не должны задавать! - вечером перед сном готовить не следует. Ведь ребенок уже устал под конец дня. Лучше делать уроки в середине дня. Считается, что у мозговой активности в течение суток имеется два пика: 9-12 часов и 16-18 часов, когда и имеет смысл делать уроки.

Важно уложить ребенка спать не позже 9 часов вечера. Детям семи лет рекомендуется спать не менее 11 часов в сутки. Выспавшись, наш первоклассник успеет позавтракать, сделать зарядку и окончательно

МБОУ СОШ № 8 Школьная психологическая служба

проснуться перед уроками. Потому как неспроснувшееся чадо будет благополучно спать первые два урока в школе.

Все это ясно, как день, и всем давно известно! Но! По данным исследований, первоклассник недосыпает полтора-два часа. Говорить о хорошем физическом состоянии ребенка, который не бывает на воздухе, не двигается, ест когда попало и что попало, и сидит за письменным столом или за компьютером в течение нескольких часов, а потом два-три часа у телевизора, не приходится.

Физкульт-ура, ура, ура!

Говорят, что мышцы человека за последние сто лет стали получать нагрузку в сто восемьдесят раз меньшую, чем прежде. А от их деятельности напрямую зависит работа отдела мозга, который заведует работой желез внутренней секреции, системы кровообращения и пищеварения. Между тем достаточно два раза в неделю хотя бы по тридцать минут поиграть, например, в футбол - и в мозгу человека возникнет новый очаг радостного возбуждения, который со временем, если занятия физкультурой станут систематическими, подавит очаг застойного отрицательного возбуждения, откроет путь к выздоровлению.

Но если родители не хотят быть готовыми к тому, что любимое чадо станет хворым и болезненным, что тогда? Тогда все просто, настолько просто и давно всем известно, что даже и напоминать-то неловко. В режим дня обязательно нужно включить утреннюю зарядку и прогулки (перед выполнением домашнего задания и перед сном общей продолжительностью 3-4 часа). Да, обеспечить такие долгие прогулки, причем это должны быть именно подвижные игры на как можно более чистом воздухе - крайне сложно. Но именно на такой продолжительности настаивают педиатры и невропатологи. Между тем подсчитано, что обычно первоклассник гуляет в среднем 29 минут в день!

А как же уроки физкультуры, разве их мало? Да, физкультура - дело неплохое. Но двух уроков в неделю мало, катастрофически мало, и проблемы они не решают. Даже три урока физкультуры, как считают специалисты,



МБОУ СОШ № 8 Школьная психологическая служба

компенсируют лишь около 10% необходимой двигательной активности детей. Ребятнему организму, который растет активно только в движении, необходимо не менее восьми часов занятий физкультурой в неделю - по полтора - два часа в день! Иначе дети не смогут восстановить свои силы. Вот и начинают болеть первоклашки - потому что такую интенсивную физическую нагрузку имеют лишь единицы из них. Что же делать?

Прививать ребенку культуру активного отдыха: пусть он проводит свободное время не у телевизора, а в движении. Запишите его в бассейн, приучите к совместным утренним пробежкам, к прогулкам перед сном - все это пойдет ему на пользу и поможет предотвратить многие заболевания.

Пара слов о зрении

Перед поступлением в первый класс все дети посещают окулиста. Но следует помнить, что при неблагоприятных условиях резко возрастающая нагрузка на зрение приводит к тому, что близорукость появляется и начинает прогрессировать буквально молниеносно. Поэтому родители должны держать руку на пульсе и постоянно следить за зрением своего первоклашки.

Нужно обязательно следовать советам врачей и минимизировать пребывание новоиспеченного школьника перед телевизором и монитором компьютера, если уж нет возможности вообще свести их на нет. Письменный стол ребенка должен, как известно, стоять возле окна так, чтобы дневной свет падал слева для правой и справа для левой.

Не забывайте следить за правильной осанкой ребенка за столом - расстояние от книги или тетради до глаз должно соблюдаться неуклонно, иначе страдает не только осанка, но и зрение.

Почаще спрашивайте чадо, удобно ли ему сидеть за партой, все ли видно на доске. Очень и очень часто маленькие школьники, не видя

МБОУ СОШ № 8 Школьная психологическая служба
написанного на доске, молчат, стесняясь признаться в этом учительнице.

Так что это важное дело, дорогие родители - следить за здоровьем ребенка, за комфортностью пребывания его в школе - даже в мелочах! Вернее сказать, мелочей в первом классе нет. Все работает либо на здоровье, либо на болезнь.

Психологическая адаптация

Ребенок волнуется

Поговорим немного о настроении ребенка перед 1 сентября и в первые школьные дни. Чаще всего он волнуется.

Дело в том, что волнение бывает двоякое. Одно помогает, снимает все негативные эмоции, дает лишние силы и приподнятое настроение. Так ребенок может всю ночь не спать, "помогать вам" подшивать его брюки к первому сентября, а утром встать довольным, бодрым и веселым.

Ну а другое, наоборот, совершенно обессиливает, и человек встает разбитый и усталый.

Особенности детской психики таковы, что измученный волнением, переутомленный ребенок может казаться бодрым и свежим целый день, а вечером, откуда ни возмись - слезы, крик, отчаянье... Что случилось? Вечером - ничего. Это он переволновался прошлой ночью и утром.



МБОУ СОШ № 8 Школьная психологическая служба

Последние дни перед 1 сентября и начало учебы - трудное время для ребенка. Да, он хочет в школу или, по крайней мере, не возражает против школы. Но вдруг ни с того ни с сего начинаются капризы, даже истерики. Это кажется нам совершенно непонятным, ведь никто не обижает, общий фон положительный, трудностей пока никаких. А у первоклассника тем не менее откуда-то возникают резкие перепады настроения.

Даже у самых послушных детей могут начаться капризы. Хочу-не хочу, буду-не буду, пойду-не пойду. Чистоплотная девочка запросто может перестать умываться на ночь, а вот грязнуля, наоборот, вдруг начинает мыться "по утрам и вечерам", а то и в середине дня. С полутора лет дитя пользуется горшком, сбоев никогда не было, а тут еженощно мокрая постель. Как вариант - не заснуть вечером, ни с колыбельной, ни под любимую тихую музыку, ни на ручках у папы. Лежит до двенадцати, до часа, сам измучился и всех измучил, но не спит. Или так: любимых котлет не хочу, мороженое уберите, от него меня тошнит - подайте рыбы, которую раньше терпеть не мог. И еще рыбы. И наутро не забудьте рыбу поджарить.

Что такое? Заболел? Да, заболел. Волнением.

А бывает и иначе.

- Наш-то какой ответственный! Утром вскочит, постель заправит, умоется и в школу за полчаса до уроков бежит. Вот уж не знали, не гадали, что такой серьезный у нас вырос.
- А наша доченька! Ранец сложит, форму на плечики повесит, ровно в девять засыпает. А и неряшка была, и в кровать вечером не загнать. Что школа-то с девчушкой сделала!

Хорошо ли это? Удобно - да. Конечно, со стороны кажется, что ребенок все обдумал и решил вставать рано, чтобы его не будили родители, но детям семи-восьми лет такое поведение несвойственно. Просто у вашего ребенка сильный стресс. Такое случается сплошь и рядом. Кто-то из родителей заметит, взволнуется, а кто-то не обратит внимания.

Что делать родителям? Не дать стрессу стать дистрессом: есть стресс положительный и стресс отрицательный, или дистресс.

Стресс - любое сильное воздействие, не переходящее границ адаптивных возможностей нервной системы. Стресс может быть и физиологическим - например, холодное обливание, оно стимулирует

МБОУ СОШ № 8 Школьная психологическая служба

организм. Голод в течение определенного периода - стресс, при котором тело избавляется от шлаков и мощно оздоравливается.

Но за границами адаптивных возможностей организма стресс начинает разрушать его, делается дистрессом. Длительный голод приводит к истощению и смерти, длительный холод к болезни вплоть до той же смерти. Длительное нервное напряжение - к нервным болезням, срывам, оно калечит психику, ранит душу.

Понятно, что серьезные жизненные перемены - стресс для всякого человека: и взрослого, и ребенка. Ребенок еще маленький, ему они даются тяжелее.

Мы с вами уже пережили столько потерь, столько неприятностей и перемен в жизни, что новые воспринимаем притупленно. Ремонт? Да, ужас, но практика показывает, что он скоро закончится, вещи встанут по местам и жизнь войдет в свое русло. Выгнали с работы? Противно, горько, но я же знаю, что найду другую, без работы не останусь. Бросил муж? В первый раз кажется, что жизнь кончилась, второй - гораздо легче, в третий раз мы уже в самые тяжелые минуты разрыва твердо знаем, что даже с уходом любимого человека жизнь продолжается.

Ребенок не имеет опыта проживания перемен и потерь. Душа у него нежнее. Смерть хомяка может стать трагедией на месяц. Переезд на новую квартиру с большой красивой детской - вызвать любые непредвиденные ощущения от болей в животе непонятной врачам этиологии до бессонницы.

А поступление в школу? Это тоже стресс, да еще какой! На стресс ребенок выдает некую реакцию. И от того, что скажем и что сделаем в ответ мы, родители, зависит, будет ли успокаиваться душа маленького человека, возвращаться потихоньку на круги своя - или этот стресс забьется в угол, как зверек, останется в душе на всю оставшуюся жизнь

МБОУ СОШ № 8 Школьная психологическая служба

болью. Причина боли давно забудется, и проявляться она станет в самых неожиданных, самых непредсказуемых ситуациях.

Вот дитя начинает грубить, хамить, проявлять агрессивность, чего за ним раньше никогда не замечалось.

Мать растеряна и обижена: - Гордый стал, не подступись! Я, говорит, теперь школьник, ты мне, говорит, не указ. Я, говорит, теперь учительницу только слушаю. Скажет она мыть посуду - буду мыть, а ты мной не командуй!

Если мама даст себе волю обидеться, начнет ставить на своем и решать вопрос: "кто кого?", ничего доброго в ответ ребенок от мамы не услышит:

- Ты как с матерью разговариваешь? Ишь, разошелся!

Да нет, не разошелся. Наоборот, вполне возможно, что бессознательно бьется как рыба, выброшенная на берег, пытаясь вновь оказаться в спасительной воде. Вернуться туда, где он был маленьким, где папа-мама заключали в себе весь мир, где любили и наказывали за простые, понятные вещи и был понятен и определен статус каждого в семье. Назад, в детство! Но не тут-то было! Вместо понимания родители поймают эту бедную, выброшенную на берег рыбку, посыплют солью, обваляют в муке и зажарят. Проще всего начать эскалацию наказаний. Ты так? А я тебя вот эдак. Ты в ответ еще и вот что удумал? Так я тебе... Конца такой борьбе не бывает. Как не бывает в ней и победителей. Проигрывают все.

В борьбе с ребенком победителей не бывает, проигрывают все.



Мотивация к обучению

Для успешной адаптации первоклассников очень важна мотивация учения. На первом году она в основном обеспечивается взрослыми. От того, как они реагируют на попытки малышей освоить или узнать что-то новое, во многом зависит, захотят ли первоклассники учиться. Для развития учебной мотивации важно, чтобы первые шаги ребенка в школе встречали заинтересованность и понимание со стороны взрослых.

Несколько советов по развитию интереса и желания к учению

Совет первый: *самое главное, что вы можете подарить своему ребенку, — это ваше внимание.*

Совет второй: *ваше положительное отношение к школе, учителям и воспитателям упростит ребенку период адаптации.*

МБОУ СОШ № 8 Школьная психологическая служба

Совет третий: *помогите ребенку привыкнуть к новому режиму жизни, установить отношения со сверстниками и чувствовать себя уверенно.*

И еще. Ваш ребенок будет учиться в школе не так, как когда-то учились вы. Никогда не ругайте ребенка обидными словами за неспособность что-то понять или сделать. Старайтесь только положительно оценивать учебу вашего малыша, даже если вам кажется, что его успехи явно недостаточны. Живите во имя своего ребенка, проявляйте к нему максимум внимания, переживайте за каждую неудачу малыша и радуйтесь даже самым маленьким его успехам. Будьте ему другом, тогда малыш доверит вам самое сокровенное.

**Самое большое родительское счастье – видеть состоявшихся,
умных и благодарных детей!**

Мы желаем вам успехов!

Особенности современного первоклассника

1. У детей **большие различия** паспортного и физиологического развития. Сегодня нет ни одного класса, где был бы ровный контингент учащихся.

2. У детей **обширная информированность** практически по любым вопросам. Но она совершенно бессистемна.

3. У современных детей **сильнее ощущение своего «Я»** и более свободное независимое поведение.



МБОУ СОШ № 8 Школьная психологическая служба

4. Наличие **недоверчивости** к словам и поступкам взрослых. Нет веры во всё сказанное ими.

5. У современных детей более **слабое здоровье**.

6. Они в большинстве своём **перестали играть** в коллективные «дворовые» игры. Их заменили телевизоры, компьютеры. И как следствие - дети приходят в школу не обладая навыками общения со сверстниками, плохо понимают, как себя вести, какие существуют нормы поведения в обществе.



Особенности современной школы

Школа тоже не та. Приоритетная цель современной школы – личностно-ориентированное обучение. Задачи построения такого обучения:

§ Сформировать все психические процессы, которые обеспечат полноценное образование.

§ Развить коммуникативную деятельность, умение общаться и сотрудничать с другими людьми.

§ Сформировать учебную деятельность. Научить ребёнка учиться:

- уметь принимать учебную задачу;
- находить способы её решения;
- отбирать нужные средства;
- контролировать свои шаги;



МБОУ СОШ № 8 Школьная психологическая служба

- самому оценивать полученные результаты.

Какие плюсы даёт такое обучение?

Ученику: развитие ума, воли, чувств, формирование потребности учиться; радость от свободного умственного труда, творчества и общения; самостоятельность, уверенность, ответственность; стремление к сотрудничеству.

Учителю: изменение взгляда на образование ученика; технологию развития личности учащихся, их познавательных и созидательных способностей; расширение возможностей для творчества.

Родителям: уверенность в успешном будущем своего ребёнка.



Когда уместна тревога?

Беспокоиться за ребёнка во время адаптации, конечно, нужно, но некоторые родители бывают чересчур тревожны, чем наоборот вредят ребёнку.



Обычная реакция	Тревожные «звоночки»
Снижается первоначально непосредственный интерес к школе, занятиям.	Полное отсутствие интереса к учёбе, вялость и безынициативность.
Начинает время от времени говорить, что учиться надоело (особенно в конце	Ничего не интересно, безразличие ко всему, даже к играм, если они требуют

МБОУ СОШ № 8 Школьная психологическая служба

недели и четверти), но активно интересуется всем остальным.	хоть какого-то напряжения.
Радуетя, когда не надо делать домашнее задание.	Делает уроки только «из-под палки».
Время от времени хочет остаться дома, пропустить уроки.	Нежелание ходить в школу и вообще учиться выражается постоянно и открыто в формах активного протеста, либо симптомами болезней, которые кончаются сразу после того, как разрешат остаться дома.
Иногда выражает недовольство учителем или опасения по его поводу.	Очень не любит или боится учителя, испытывает по отношению к нему страх, бессилие или агрессию.

Вывод: беспокоиться нужно тогда, когда нежелание учиться является устойчивым, выражается активно, отражает основное отношение ребёнка к школе.

**Спасибо вам за внимание, уважаемые родители,
будьте счастливы, радуйтесь жизнью!**



Памятка родителям первоклассников

- Обсудите с ребёнком те правила и нормы, с которыми он встретился в школе. Объясните их необходимость и целесообразность.
- Ваш ребёнок пришёл в школу, чтобы учиться. Ребёнок имеет право на ошибку.
- Составьте вместе с первоклассником распорядок дня, следите за его соблюдением.
- Не пропускайте трудности, возможные у ребёнка на начальном этапе овладения учебными навыками.

МБОУ СОШ № 8 Школьная психологическая служба

- Поддержите первоклассника в его желании добиться успеха. В каждой работе обязательно найдите, за что его можно похвалить.
- Если вас что-то беспокоит в поведении ребёнка, его учебных делах, не стесняйтесь обращаться за советом к учителю или школьному психологу.
- С поступлением в школу в жизни вашего ребёнка появился человек более авторитетный, чем вы. Это учитель. Уважайте мнение первоклассника о своём педагоге.
- Учение – нелёгкий и ответственный труд. У первоклассника должно оставаться достаточно времени для игровых занятий.

