



# Мой ребёнок первоклассник! Адаптационный период

КГУ «Общеобразовательная школа № 2 п. Аксу по городу Степногорск  
управления образования Акмолинской области»

Первый год обучения в школе является не только одним из самых сложных этапов в жизни ребенка, но и испытательным сроком для родителей.

В 1-ом классе закладывается основа отношения ребенка к школе и обучению. Для того, чтобы дети наиболее благополучно прошли этот этап своей жизни, вам родителям необходимо знать и ежедневно учитывать особенности психического и физиологического состояния детей, возникающего с началом обучения в школе.



**Адаптация** - это процесс приспособления ребенка к школе, к новым условиям существования, новым видам деятельности, новым нагрузкам.

## **Адаптация:**

- ❖ физиологическая адаптация
- ❖ психологическая адаптация
- ❖ личностная адаптация



**В ответ на новые повышенные требования к организму у первоклассника в первые недели и месяцы обучения могут появиться жалобы детей на:**

- ❖ *усталость,*
- ❖ *головные боли,*
- ❖ *возникает раздражительность,*
- ❖ *плаксивость,*
- ❖ *нарушение сна,*
- ❖ *снижается аппетит детей и масса тела.*



**Случаются и трудности психологического характера, такие как, например,**

- ❖ *чувство страха,*
- ❖ *отрицательное отношение к учебе, учителю,*
- ❖ *неправильное представление о своих способностях и возможностях.*

# Уровни адаптации детей к школе



# **Высокий уровень адаптации**

Эти дети адаптируются в течение первых двух месяцев обучения. Они 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. Иногда у них все же отмечаются сложности либо в контактах с детьми, либо в отношениях с учителем, так как им еще трудно выполнять все требования правил поведения. Но к концу октября трудности этих детей, как правило, преодолеваются, ребенок полностью осваивается и с новым статусом ученика, и с новыми требованиями, и с новым режимом.

# Средний уровень адаптации

Дети имеют более длительный период адаптации, 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. Как правило, эти дети испытывают трудности и в усвоении учебной программы, лишь к концу первого полугодия реакции этих детей становятся адекватными требованиям школы, учителя.

# *Низкий уровень адаптации*

**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 учебную программу.**



# Проблемы первоклассников



## 1. Трудности, связанные с регуляцией собственной деятельности.

- ✓ Ребенок неусидчив, учителя отмечают повышенную активность, которая мешает как другим ученикам, так и самому ребенку. В силу своих особенностей такие дети не могут сидеть спокойно на месте и слушать. Они перебивают учителя и одноклассников, вскакивают, отвечают, не дождавсь разрешения учителя.
- ✓ Медлительные дети. Ребенок не успевает за темпом работы в классе; когда другие уже справились с заданием, такой ребенок только приступает к выполнению или застрял где-то на середине.

## 2. Эмоциональные и поведенческие проблемы:

1. Дети не могут влиться в коллектив: не могут наладить отношения с другими ребятами, их отвергают. Впечатление, с которыми они приходят домой, сводятся к обидам и жалобам на других ребят: рассказывают о том, кто их обидел, как обозвали, посмеялись и т.д. Могут жаловаться на учителя: не спросил, оценку не поставил. Такие дети рискуют в итоге стать изгоями в своем классе.
2. У детей не сформированы навыки самообслуживания: ребенок не может зашнуровать ботинок, завязать шарф, что может вызывать насмешки со стороны других учеников и в результате возникает обида, нарушаются взаимоотношения.
3. Ребенок «не слышит просьбу». Ученик настолько погружен в собственные мысли или свои дела, что не концентрируется на учителе.

# Взаимоотношения с ребёнком в семье.

Прежде всего Ваш ребенок, конечно, общается с Вами, и климат в семье для него в основном зависит от Вас и от Ваших эмоций. А климат семьи — индикатор того, как все-таки в доме живет ребенок, что чувствует он, находясь рядом с Вами, унижен ли или парит в небесах. Все это подскажет Вам шкала общения родителей с ребенком.

## Методы воспитания, вызывающие у ребенка

### Положительные эмоции

- хвалили
- поощряли
- одобряли
- целовали
- обнимали
- ласкали
- соперничали
- улыбались
- восхищались
- делали приятные сюрпризы
- делали подарки



### Отрицательные эмоции

- упрекали
- подавляли
- унижали
- обвиняли
- осуждали
- отвергали
- позорили
- читали нотации
- лишали чего-то необходимого
- шлепали, пороли
- ставили в угол



## **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 ты у меня есть!
- Ты у меня молодец!
- Я тебя очень люблю.
- Как хорошо ты это сделал, научи и меня этому.
- Спасибо тебе, я очень благодарна тебе.
- Если бы не ты, я бы никогда с этим не справился.

# Советы психолога

- 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 плохих 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**.
- 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.

## Правила для родителей

**Никогда не отправляйте ребенка одновременно в первый класс и какую-то секцию или кружок. Само начало школьной жизни считается тяжелым стрессом для 6–7-летних детей. Если малыш не будет иметь возможности гулять, отдыхать, делать уроки без спешки, у него могут возникнуть проблемы со здоровьем, может начаться невроз.**

## Правило 2

**Помните, что ребенок может концентрировать внимание не более 10–15 минут. Поэтому, когда вы будете делать с ним уроки, через каждые 10–15 минут необходимо прерываться и обязательно давать малышу физическую разрядку. Начинать выполнение домашних заданий лучше с письма.**

**Можно чередовать письменные задания с устными. Общая длительность занятий не должна превышать одного часа.**

## Правило 3

**Компьютер, телевизор и любые занятия, требующие большой зрительной нагрузки, должны продолжаться не более часа в день — так считают врачи-офтальмологи и невропатологи во всех странах мира.**

## Правило 4

Больше всего на свете в течение первого года учебы ваш малыш нуждается в поддержке. Он не только формирует свои отношения с одноклассниками и учителями, но и впервые понимает, что с ним самим кто-то хочет дружить, а кто-то — нет. Именно в это время у малыша складывается свой собственный взгляд на себя. И если вы хотите, чтобы из него вырос спокойный и уверенный в себе человек, обязательно хвалите его. Поддерживайте, не ругайте за двойки и грязь в тетради. Все это мелочи по сравнению с тем, что от бесконечных упреков и наказаний ваш ребенок потеряет веру в себя.

**Чтобы период адаптации для вашего ребенка был менее тревожным и прошел наиболее безболезненно, очень важно помнить и соблюдать несколько рекомендаций:**

1. Создайте благоприятный психологический климат в семье, обязательный интерес всех членов семьи к учебе вашего ребенка, к классу в котором он учиться, к каждому прожитому им школьному дню. Если в классе проводится праздник или вы помогаете его проводить, обязательно ваше присутствие. Ведь дети ждут и не хотят быть разочарованными.

2. Необходимо учитывать темперамент ребенка в период адаптации к школьному обучению. Медлительные и малообщительные дети гораздо труднее привыкают к школе, быстро теряют к ней интерес, если не чувствуют со стороны взрослых поддержки.

3. Недопустимость физических мер воздействия, запугивания, критики в адрес ребенка, особенно в присутствии посторонних. Наказание значимо, если:

- оно следует немедленно за поступком;
- объяснено ребенку;
- оно суровое, но не жестокое;
- оно оценивает действия ребенка, а не его человеческие качества.

- 4. Обязательно осуществляйте контроль над ребенком, но не демонстрируйте это. Если он будет видеть, что каждый его шаг контролируется, он не будет приучаться к самостоятельности. Лучше, конечно, если вы все будете делать вместе и обязательно обсуждать проделанную работу.**
- 5. Особенно в первое время для ребенка важно поощрение. Поощрение должно быть конкретным: Вы хвалите не самого ребенка, а какую-то черту его поведения, результат его деятельности (“Посмотри какой красивый овал у этой буквы, а вот хвостик тебе не очень удался”) Нужно найти любую мелочь, за которую можно похвалить – это поможет ребенку поверить в свои силы.**
- 6. Из общения с ребенком уберите выражение “Мне некогда”. Постарайтесь уделять своему малышу хоть немного времени каждый день.**
- 7. На первом месте здоровье наших детей, но не оставайтесь безразличными к учебе вашего ребенка. Не надейтесь, что он справится со всем сам. Не придерживайтесь мнения, что учитель научит всему сам. Без вашей помощи учителю не справиться. Будьте заинтересованы, не бойтесь показаться навязчивыми.**

## **Правила, которые помогут ребёнку в общении:**

- **Не отнимай чужого, но и своё не отдавай.**
- **Зовут играть – иди, не зовут – спроси разрешения играть вместе, это не стыдно.**
- **Играй честно, не подводи своих товарищей.**
- **Не дразни никого, не канючь, не выпрашивай ничего.**
- **Из-за отметок не плачь, будь гордым. С учителем из-за отметок не спорь и не обижайся.**
- **Старайся всё делать вовремя и думай о хороших результатах. Они обязательно у тебя будут.**
- **Не ябедничай и не наговаривай ни на кого.**
- **Старайся быть аккуратным.**
- **Почаще говори: давай дружить, давай играть.**
- **Помни! Ты не лучше всех, ты не хуже всех! Ты – неповторимый для самого себя, родителей, учителей, друзей!**