

# Адаптация первоклассников к школьным условиям

Родительское собрание.

Подготовила: педагог-психолог Галиуллина Е.П.





# «ЛЕСТНИЦА УСПЕХА»

**Ученик помещает человечка (себя) на соответствующую ступеньку:**





\* Почему мальчик пытается поднять ведро с водой, а сделать это не может?

\* Девочка хотела перепрыгнуть через скамейку, но упала, не смогла перепрыгнуть.

Почему?

## Условно по степени адаптации всех детей можно разделить на три группы:

Первая группа детей адаптируется к школе в течение первых двух месяцев обучения. За тот же период проходит и наиболее острая физиологическая адаптация. Эти дети относительно быстро осваиваются в новом коллективе, находят друзей, у них почти всегда хорошее настроение, они спокойны, доброжелательны, приветливы, хорошо общаются со сверстниками, выполняют школьные обязанности.



## Условно по степени адаптации всех детей можно разделить на три группы:

Вторая группа детей проходит более длительную адаптацию, период несоответствия их поведения требованиям школы затягивается: дети не могут принять ситуацию обучения, общения с учителем, одноклассниками – они могут играть на уроках или выяснять отношения с товарищем, не реагируют на замечания учителя или их реакция – слезы, обиды.



## Условно по степени адаптации всех детей можно разделить на три группы:

Третья группа – дети, у которых социально-психологическая адаптация связана со значительными трудностями: отмечаются негативные формы поведения, резкое проявление отрицательных эмоций. Часто они не осваивают учебную программу, для них характерны трудности в обучении письму, чтению, счету и т. п. Проблемы, накапливаясь, становятся комплексными.





## Наиболее типичные проявления дезадаптации:

- нарушение сна;
- нарушение аппетита;
- жалобы на усталость, головную боль, тошноту и т. п.;
- навязчивые движения (подергивание мышц, покашливание, обкусывание ногтей )
- нарушение темпа речи (запинки).
- невротические расстройства,
- астенические состояния (снижение массы тела, бледность, низкая работоспособность, повышенная утомляемость )
- снижение сопротивляемости организма (частая заболеваемость).
- снижение учебной мотивации.
- снижение самооценки, повышенная тревожность, эмоциональное напряжение.



# Признаки успешной адаптации



- положительное отношение к школе,
- адекватно воспринимает требования учителя,
- легко усваивает новый учебный материал,
- прилежно выполняет задания без внешнего контроля,
- проявляет самостоятельность,
- имеет хороший статус в коллективе





# Как помочь ребенку?

## 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.



# Как помочь ребенку?

## 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.



# Как помочь ребенку?

## 4. Не требуйте, а предлагайте

Все, что вы хотите – выражайте в форме предложений и сотрудничества. Обсуждайте все с ребенком и предоставляйте ему возможность самому принять окончательное решение.

Прежде, чем предоставлять ребенку самостоятельность в связи с переменой его статуса, родители должны заранее обсудить, какую часть своей ответственности они готовы передать ребенку. Потом обсудите 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.)





## Как помочь ребенку?

### 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.



# Как помочь ребенку?

**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.



Интеллектуальная  
зрелость

Социальная  
зрелость

Личностная  
зрелость

Эмоциональная  
зрелость



КО  
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ  
ГОТОВНОСТИ



# \* Эмоциональная зрелость/произвольность

\* Уменьшение импульсивных реакций

- Способность длительное время выполнять не очень привлекательное задание

Показатели произвольного поведения:

- умение сознательно подчинять действия правилу
- умение ориентироваться на систему правил в работе
- умение слушать и выполнять инструкции взрослого
- умение работать по образцу (эксперимент со спичками)

Психологические предпосылки овладения учебной деятельностью  
(Д.Б. Эльконин)

Произвольность - функция мотивации  
(Н.И. Гуткина)

# \* Социальная зрелость

\* Потребность в общении со сверстниками и умение подчинять свое поведение законам детских групп

• Способность исполнять роль ученика в ситуации школьного обучения

Способность вступать с учителем в отношения нового типа.

Взрослый:

- непререкаемый авторитет
- образец для подражания
- его требования выполняют беспрекословно
- к критическим словам относятся с повышенным вниманием

внеситуативно-личностное общение  
(М.И. Лисина)

## Памятка для родителей

- ✓ Заранее составьте для своего ребенка режим дня с учетом особенностей жизни вашей семьи. Приучайте ребенка к его соблюдению.
- ✓ По мере возможности контролируйте, как ребенок соблюдает режим дня, проанализируйте результаты и сделайте выводы.
- ✓ Обратите внимание на то, достаточно ли развиты у вашего ребенка навыки самообслуживания, привлекайте его к участию в домашних делах.