

# Первый раз в первый класс.

Термин «адаптация» имеет латинское происхождение и обозначает приспособление строения и функций организма, его органов и клеток к условиям среды.

Понятие адаптации непосредственно связано с понятием «готовность ребенка к школе» и включает

три составляющие:

адаптацию

физиологическую,

психологическую

и социальную.

Все составляющие тесно

взаимосвязаны,

недостатки

формирования любой

из них сказываются

на успешности обучения,

самочувствии и состоянии здоровья первоклассника, его работоспособности,

умении взаимодействовать с педагогом, одноклассниками и подчиняться

школьным правилам.



Успешность усвоения программных знаний и необходимый для дальнейшего обучения уровень развития психических функций свидетельствуют о физиологической, социальной или психологической готовности ребенка.

По степени адаптированности детей можно условно разделить на три группы.

Первая группа детей адаптируется в течение первых двух месяцев обучения. Эти дети относительно быстро вливаются в коллектив, осваиваются в школе, приобретают новых друзей.



У них почти всегда хорошее настроение, они без видимого напряжения выполняют все требования учителя. 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.

Вторая группа детей имеет более длительный период адаптации, период несоответствия их поведения требованиям школы затягивается. Дети не могут принять новую ситуацию обучения, общения с учителем, детьми. Как правило, эти дети испытывают трудности и в усвоении учебной программы, лишь к концу первого полугодия реакции этих детей становятся адекватными требованиям школы, учителя.

Третья группа — 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.

Физиологическую адаптацию также можно разделить на три этапа, каждый из которых имеет свои особенности и характеризуется различной степенью напряжения функциональных



систем организма. Продолжительность всех трех фаз физиологической адаптации приблизительно пять-шесть недель, а наиболее сложными являются первая и четвертая недели.

Если у детей возникли трудности с приспособлением к новым условиям, то говорят о школьной дезадаптации. Дезадаптация обычно связывают со следующими особенностями: индивидуальными характеристиками ребенка, и внешними условиями его развития (социально-экономические, социально-культурные условия). Нарушения адаптации выражаются в виде активного



протеста (враждебность), пассивного протеста (избегание), тревожности и неуверенности в себе и, так или иначе, влияют на все сферы деятельности ребенка в школе. Одним из факторов, препятствующих нормальной адаптации ребенка является недостаточный уровень

школьной зрелости. Частично отставание в развитии ребенка может быть связано и с состоянием его здоровья. Постепенно в процессе обучения отстающие функции совершенствуются, и ребенок догоняет в развитии своих сверстников. Но на это уходят месяцы, а иногда и весь первый год обучения. Поэтому задача взрослых — создать такие условия, в которых описанные трудности не будут неблагоприятно отражаться на успеваемости ребенка, вызывая нежелание учиться.

## Как помочь ребенку в этот нелегкий период?

Адаптация ребенка к школе проходит значительно лучше, если родители активно участвуют в процессе. Главное, - это родительская любовь, ласка, забота. Семейные неурядицы – враг успешной адаптации ребенка к школе и, наоборот, комфортная психологическая обстановка в семье поможет ребенку легче адаптироваться к школе.



С ребенком нужно разговаривать, обсуждать его проблемы, наблюдать за тем, как он общается с другими детьми, и объяснять, как лучше поступить, что сказать в той или иной ситуации.

Если ребенок не нашел друга в классе, но социализирован нормально, то нужно обязательно искать зону успешности вне школы — во дворе, среди детей друзей, в секциях и кружках.

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. Показывайте ребенку, что его любят таким, каков он есть, а не его достижения.

Учите ребенка свободно и непринужденно общаться не только со своими сверстниками, но и со взрослыми.

Школа может пугать, но если ребенок расскажет об этом, то ему сразу станет легче.



## Как вызвать ребенка на разговор?

- **Запускать** у него ассоциативную логику — пересказывать свои школьные истории и смотреть на реакцию.

- **Поиграть** в школу: возьмите кукол или наклейте человечков из пластилина и предложите: давай ты будешь учителем, а я учеником, и по тому, как ребенок себя



ведет, можно делать выводы и задавать более конкретные вопросы.

- **Интересоваться** тем, что происходит в школе, если у ребенка появились невротические

признаки (он постоянно кусает ногти или крутит волосы), если он начал болеть, плохо засыпает и часто чем-то расстроен.

## Как вызвать у ребенка интерес к обучению в школе?

Организуите дома рабочее место для будущего школьника. Позиция родителей: «Ты — будущий первоклассник, мы вместе готовим тебе стол для занятий. Освободи часть полок от игрушек и выбери, где будут лежать твои учебники, карандаши, ручки». В результате ребенок поймет, что отношение к учебе в школе отличается от отношения к посещению детского сада.



Приобщайте ребенка к чтению, прививайте любовь к книгам — это важная часть подготовки к процессу приобретения новых знаний.

Поиграйте с ребенком в различные игры, помогающие лучше адаптироваться к новой роли в новых условиях. Примеры игр: школа наоборот, найди предмет заданной формы, четвертый лишний, последовательность событий (рассказы по картинкам или о прошедшем дне).

### Школа наоборот.

Ребенок будет учителем, а мама (папа, бабушка) — прилежными учениками. «Учитель» дает задание нарисовать корабль (цифры, буквы и т. п.). «Прилежные ученики» стараются рисовать аккуратно, а нерадивый выкрикивает с места: «А



я не умею! Я хочу к маме!» Важно побудить ребенка к принятию взрослой роли учителя: «Сейчас у нас урок, он закончится через 15 минут, и ты пойдешь домой. А пока постарайся нарисовать аккуратно». После выполнения задания «учитель» ставит

«ученикам» отметки за рисунки и за поведение на уроке. Важно помочь ребенку адекватно оценить поведение и успехи «учеников». Такая игра потребует творческого подхода к общению с ребенком.

### Найди предмет заданной формы.

Игра развивает у ребенка восприятие формы.

Ребенку предлагают в окружающей обстановке или на картинке находить и называть предметы заданной формы. Например, треугольной формы: подставка для кастрюли,



формочки для печенья, колпачок у Петрушки, елка, крыша у домика. Кто больше назовет предметов заданной формы, тот выиграл.

## Четвертый лишний

Это упражнение можно проводить в нескольких вариантах:

- с картинками: взрослый выкладывает 4 картинки с изображением предметов и говорит ребенку: «Здесь три картинки подходят друг к другу, а одна не подходит к ним. Покажи ее. Почему она лишняя? Например, кот, собака, ласточка, мышь (ласточка – лишняя, т.к. это птица, а остальные – животные) или любые другие картинки
- с окружающими предметами: взрослый обращает внимание ребенка на любые предметы дома или на улице и спрашивает, что лишнее и почему. Например, стул, стол, чашка, кровать.
- со словами: взрослый называет четыре слова и спрашивает у ребенка, какое слово лишнее и почему. Например, нос, уши, очки, глаза.



## Последовательность событий

Ребенку предлагают по картинкам рассказать о каком-либо событии, при этом спрашивают, что было сначала, что потом и чем все закончилось. Чем подробнее ребенок рассказывает, тем лучше, желательно, чтобы он говорил полными предложениями.



Если дома нет таких картинок, можно поговорить с ребенком о том, как прошел его день в школе, что было утром, днем и вечером, чем они с ребятами занимались, что ели, что нового и интересного он узнал за этот день.

Мы с Вами должны помнить, что начинающий школьник пока не может справиться со всеми задачами самостоятельно. Чтобы помочь детям преодолевать возрастные кризисы, помочь адаптироваться к школьным условиям, необходимо понимание и чуткое отношение учителя, внимательность, большая любовь и терпение родителей, а при необходимости - консультации профессиональных психологов.



В нашей школе есть психологическая служба, куда Вы можете обратиться за по вопросам касательно вхождения Вашего ребенка в социум, создании его личностной позиции (осознание своего Я, уверенность, собственное мнение), разобраться в причинах неуспеваемости детей, агрессивности.

Школьный психолог работает с детьми всех возрастов, и вы можете обсудить с ним не только вопросы адаптации первоклассников и, но и те, что возникают у детей старшего возраста и связаны с их взрослением, взаимоотношениями в школе и за ее стенами.

Чтобы получить помощь, совет школьного психолога, Вам необходимо дать ему знать о своем вопросе и/или заинтересованности во встрече. Для этого оставьте свои координаты в специальной тетради (тетрадь находится у дежурного администратора школы), или напишите на электронный адрес [psy167@hotmail.com](mailto:psy167@hotmail.com).

