

- Кого из одноклассников хотел бы узнать поближе?
- Каких трудностей ты ожидаешь? Как будешь себе помогать? Какие твои качества помогут справиться с этими трудностями?

#### Самые важные моменты:

1. Ребенок относится к школе так, как вы к ней относитесь (не критикуйте школу, учителя при ребенке).
2. Ребенку необходимы ваша поддержка и ваша любовь, хвалите, говорите, что у него все получится, не требуйте все и сразу.

#### ПРИЗНАКИ ШКОЛЬНОЙ ДЕЗАДАПТАЦИИ:

##### 1. Физиологический уровень.

Ребенок испытывает повышенную утомляемость, снижение работоспособности, слабость, жалуется на головные боли, боли в животе, нарушения сна и аппетита. Возможны энурез, появление невротических привычек, навязчивых движений, заторможенности или, наоборот, двигательного беспокойства (расторможенности).

##### 2. Познавательный уровень.

Ребенок хронически не справляется со школьной программой.

##### 3. Эмоциональный уровень.

Ребенок в целом негативно относится к школе, не хочет туда ходить, не может наладить отношения с одноклассниками и учителями.

##### 4. Поведенческий уровень.

Проявляется в импульсивном и неконтролируемом поведении, агрессивности, неприятии школьных правил, неадекватности требований к одноклассникам и учителям.

**ТЕРПЕНИЯ ВАМ И МУДРОСТИ!**

Проект  
«Факультет родительских наук»  
БФ «Дорога к дому»  
компании «Северсталь»

Серия  
«В помощь родителю»

Составитель:  
доцент кафедры психологии и педагогики  
Вологодского государственного университета,  
кандидат психологических наук  
Вадурина Елена Николаевна.

Проект осуществляет свою деятельность  
на базе БУ СО ВО «Территориальный центр  
социальной помощи семье и детям»  
г. Вологда, ул. Энгельса, д. 61



Руководитель проекта:  
**Кондакова  
Светлана Григорьевна**



8 (8172) 54-41-43  
+7 (921) 149-49-75



fakultet35@mail.ru  
<https://родителям35.рф> и [дорога-к-дому.рф](https://дорога-к-дому.рф)



## АДАПТАЦИЯ К ШКОЛЕ

Проект «Факультет родительских наук»  
БФ «Дорога к дому» компании «Северсталь»

Серия «В помощь родителю»



Уважаемые родители, предлагаем информацию, которая поможет вам лучше понимать особенности и трудности адаптации ребенка к школе, конструктивно реагировать на них и помогать ребенку справляться.

**Адаптация** – это приспособление, привыкание к новым обстоятельствам.

### К ЧЕМУ РЕБЕНКУ НАДО ПРИСПОСОБИТЬСЯ:

- к новому режиму: уроки и перемены (в садике - спали, играли);
- увеличился объем умственной работы (нагрузки);
- новый вид деятельности – учебная;
- уменьшилась двигательная активность;
- первая социальная роль – появились обязательства (должен, обязан...).

**Для ребенка это серьезный стресс, он живет в стрессе – 4-8 недель.**

Способность быстро справиться с такими переменами ограничивается **возрастными особенностями детей:**

- быстрая утомляемость (ребенок значительно быстрее устает), осень – тяжелое время для организма, что усугубляет адаптацию;
- процессы возбуждения преобладают над процессами торможения, ребенок не всегда может сдерживать свои эмоции, сложно все время себя контролировать – эмоциональное напряжение;
- большое влияние оказывают взрослые, особенно родители и учитель; их мнение о ребенке, отношение к нему, к его успехам и неудачам.

### ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ, ПРИВОДЯЩИЕ К ТРУДНОСТЯМ АДАПТАЦИИ ПЕРВОКЛАССНИКОВ:

- Это может быть несформированность «внутренней позиции школьника» - представляет собой познавательную потребность и потребность в общении

со взрослыми на новом уровне.

- Одна из основных причин неуспеваемости в первом классе - слабое развитие произвольности (несформированность умений ребенка подчинять свои действия правилу, требованиям, неумение внимательно слушать говорящего и выполнять задания, предлагаемые в устной форме, неумение самостоятельно работать).
- Недостаточное развитие у ребенка учебной мотивации, которая складывается из познавательных и социальных мотивов учения.
- Ребенок, став учеником, вынужден подчиняться новым для него правилам школьной жизни - это приводит к повышению психологического напряжения каждого ученика. К этим нормам нужно адаптироваться.
- Трудности адаптации ребенка к школьной жизни могут быть связаны с недостаточно развитой способностью ребенка взаимодействовать с другими детьми, общение с учителем может представлять трудность для ребенка (особенно дети, не посещавшие детский сад и единственные дети в семье – эти дети требуют, чтобы с ним общались, как и дома).
- Также трудности детей на первых порах могут быть связаны со специфическим отношением к себе, своим возможностям, способностям, к своей деятельности и ее результатам (дети с заниженной самооценкой склонны в каждом деле находить непреодолимые препятствия, у них высокий уровень тревожности, они хуже приспособляются к школьной жизни).
- Завышенные требования со стороны родителей, когда средние успехи родители воспринимают как неудачи, реальные достижения не учитываются, оцениваются низко. В результате растет тревожность, падает стремление к достижению успеха, уверенность в себе, формируется низкая самооценка. Часто родители увеличивают нагрузки, чрезмерно контролируют - это приводит к еще большему торможению.
- Трудности с адаптацией возникают у гиперактивных детей – чрезмерная активность, суетливость, невозможность сосредоточить внимание.
- Трудности испытывают леворукие дети – плохо срисовывают изображения, не могут держать строчку и т.д.
- Первые месяцы обучения характеризуются повышенной эмоциональной напряженностью. Неумение детей понимать свое и чужое эмоциональное состояние, контролировать и управлять своими эмоциями, поведением могут привести к проблемам

в эмоциональном и коммуникативном развитии.

- В семьях, где часто бывают конфликты между родителями, ребенок растет тревожным, нервным, неуверенным, т.к. семья не может удовлетворить его основные потребности в безопасности и любви, и как следствие: неуверенность в себе, склонность панически реагировать на некоторые трудности.

### ЧЕМ ВЫ МОЖЕТЕ ПОМОЧЬ СВОЕМУ РЕБЕНКУ:

- необходимо четко соблюдать режимные моменты прогулки, душ на ночь или умывание холодной и горячей водой попеременно – для снятия напряжения; спать после школы – если есть потребность;
- обратить внимание на то, что кушает ваш ребенок и в этот период готовить то, что он любит (как способ снять напряжение);
- принимать витамины (после консультации с врачом), взять под контроль хронические заболевания, нагрузку на глаза;
- быть более терпеливыми – ребенок может капризничать, плакать, быть раздраженным без причины (будьте более гибким);
- помогать собираться в школу, при этом проговаривать: теперь ты школьник, я горжусь тобой (вместе собирать портфель до полугода, потом проверять через 1-2 дня, потом неожиданно – чтобы проверить, научился или нет);
- сократить количество поездок, походов в театр, в гости – все эти мероприятия требуют от ребенка сил, а их запас ограничен, нужно их экономить; не начинать посещать новые секции – чтобы избежать переутомления;
- разговаривать с ребенком о школе: что узнал, чему научился, что нового произошло.

### ВОПРОСЫ, КОТОРЫЕ МОЖНО ОБСУДИТЬ С РЕБЕНКОМ ПЕРЕД ШКОЛОЙ:

- Чему ты хотел бы научиться в этом году, не по программе, а для себя?
- Какие решения ты бы хотел принять?
- Чему бы ты хотел научиться вне школы?