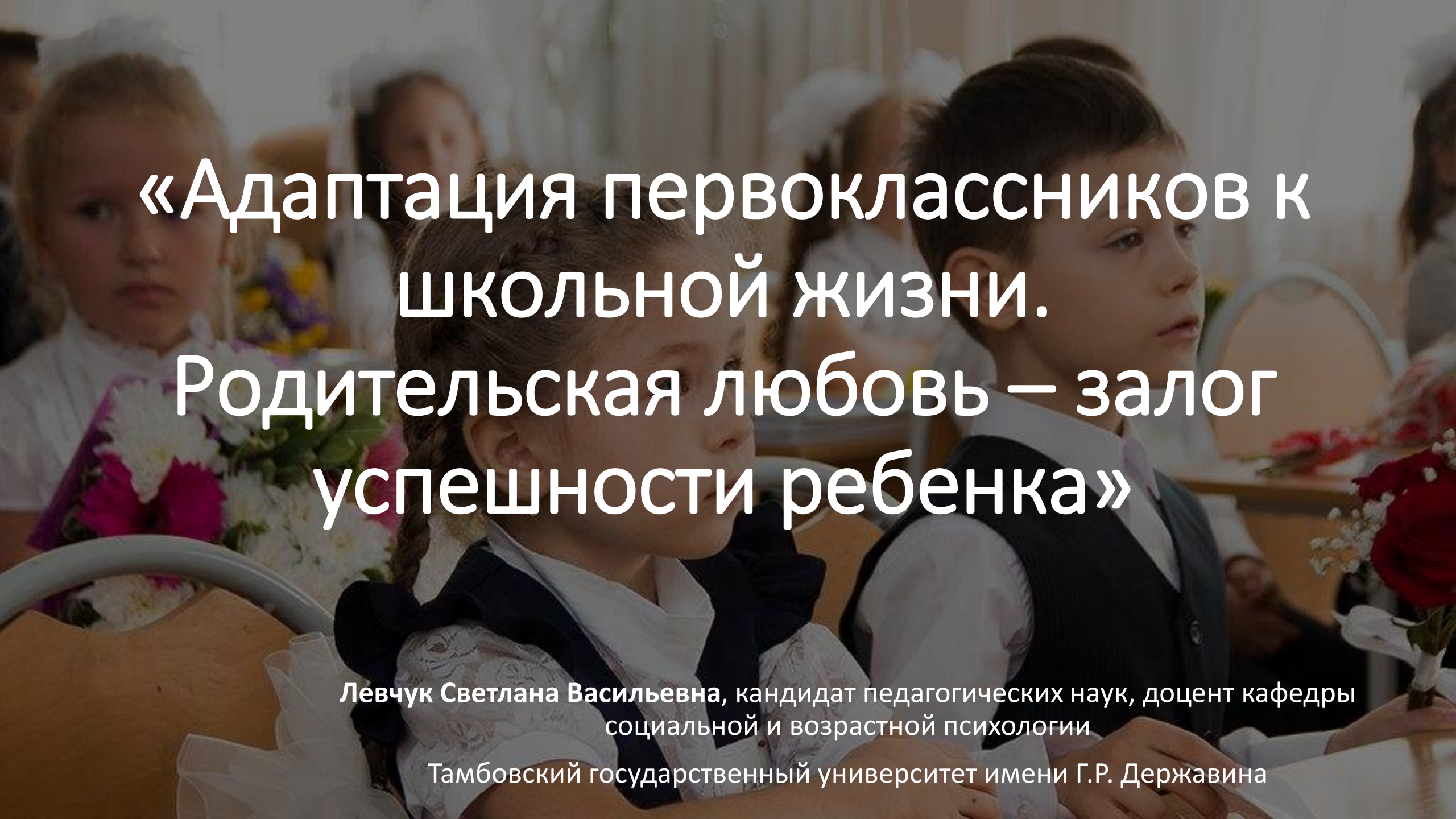


A photograph of several young children, both boys and girls, dressed in formal white shirts and dark vests or dresses. They are seated at a table, looking towards the right side of the frame. The background is slightly blurred, showing more children and what appears to be a school setting. The text is overlaid on the image in a large, white, sans-serif font.

«Адаптация первоклассников к школьной жизни. Родительская любовь — залог успешности ребенка»

Левчук Светлана Васильевна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры
социальной и возрастной психологии

Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина

А ГОТОВЫ ЛИ ОНИ К ШКОЛЬНОЙ ЖИЗНИ?

Это весело!?...
Это интересно!?...
Это трудно!?...
...



Начало новой жизни!?!...

А школа - это надолго?

А если мне не понравится?

А если я не захочу делать то, что сказали?

А если меня обидели?

А если я устал(а)?

А если мне не интересно?

А если

А почему



Современная школа ...

- Для тех у кого «крепкие зубы»?
- А хватит ли сил, терпения, усердия?
- У чьих родителей «железные» нервы?
- Справится сам или сразу искать репетиторов или психологов?



•

Как помочь
ребенку
адаптироваться
к школе?



Адаптация - приспособление организма ребенка к новым условиям внешней среды

Физиологическая - привыкание организма к меняющимся условиям существования, физической нагрузке

Социальная - приспособление к новому социальному окружению, нормам и правилам взаимодействия

Психологическая – подстройка (перестройка) психики под новые условия, социальные роли, эмоции и чувства; поиск стратегии обеспечения «психологического комфорта»



Физиологическая адаптация

Меняется:

- **режим дня** (вовремя вставать и ложиться спать, отмена дневного сна и т.п.), режим питания, ...
- **физические нагрузки** (сидеть 3-4 урока),...
- **количество и время прогулок**,...

+ **осень...** меньше солнца, тепла, перестройка организма на смену времени года

+ **возрастной кризис** ... организм начинает ИНТЕНСИВНО РАСТИ



Рекомендации для родителей

1. Вместе с ребенком составьте режим дня и постарайтесь не контролировать, а напоминать о необходимости его соблюдать.

Режим дня школьника-

7-00 – подъем **распорядок дел в течение дня.**

7-05 – зарядка

7-15 – водные процедуры

7-25 – завтрак

7-40 – уход в школу

8-30 – занятия в школе

10-30 – второй завтрак

13-30 – уход из школы

14-10 – обед

14-30 – отдых

15-00 – прогулка на свежем воздухе

16-00 – подготовка домашнего задания

17-30 – посещение кружков

18-30 – ужин

19-00 – чтение книг

19-20 – свободное время

20-00 – водные процедуры

20-30 – подготовка ко сну

21-00 – сон.





Рекомендации для родителей:

1. Организуйте дополнительные возможности для физической разгрузки.
2. Ходите в школу и из школы пешком
3. Помогите ребенку нести портфель, если он тяжелый.

Рекомендации для родителей

1. Давайте ему возможность побегать, ползать, покричать. Это нужно не только для физического развития, но и для снятия психологического напряжения.
2. Покажите пример, как нужно выплескивать отрицательные эмоции и заряжаться новыми, позитивными (соревновательные спортивные игры, эстафеты, догонялки,...)



Социальная адаптация

- Меняется:
- **Социальный статус ребенка** («борьба» (конкуренция) за внимание со стороны учителя)
- **Социальные роли** (ученик, школьник)
- **способы самопрезентации** (формирования у «других» представлений о себе)
- **нормы и правила взаимодействия** в классе/школе/с учителем



Рекомендации для родителей

1. Расскажите ребенку как можно обратить на себя внимание учителя (положительные и отрицательные примеры)
2. Рассказывайте о школе и учителе только хорошее. Пока он видит школу «вашими глазами»
3. Проигрывайте возможные ситуации



Рекомендации для родителей

1. Поговорите о его новой социальной роли (ученик, школьник): как нужно себя вести, какие поступки одобряются, а какие нет.
2. Спрашивайте обо всем и отвечайте на все вопросы
3. Не путайте свою роль с ролью учителя. Они у вас разные



Рекомендации для родителей

1. Проиграйте способы «представления» себя другим людям. Объясните, почему это важно.
2. Не ставьте в пример себя и других детей. Приводите примеры из литературы, мультфильмов, кино
3. Хвалите за инициативность и самостоятельность



Рекомендации для родителей

1. Говорите о правилах поведения в школе с позиции «МОЖНО И НУЖНО», а не с позиции «НЕЛЬЗЯ»
2. Хвалите за самостоятельные «взрослые» поступки
3. Помогите ребенку самому решать школьные проблемы (с учебой, во взаимоотношениях с другими детьми)



Психологическая адаптация

Меняется:

ведущая деятельность (постепенный переход от игровой к учебной);

структура и функции психики (память, мышление, внимание, речь и т.п.);

отношение к собственным и «чужим» эмоциям и чувствам;

понимание «комфорта» и «дискомфорта»;

поведение (осмысление поступков);

отношение к родителям, сверстникам, учителю;

ценностные ориентации (важно, хорошо/плохо, честность, ответственность, совесть и т.п.)



Рекомендации для родителей

1. Не убирайте игрушки. Ребенок не может и не должен переставать ИГРАТЬ. В игре его мозг решает важные возрастные задачи, перерабатывает всю полученную в течение дня информацию.
2. В игре ребенок визуализирует не только учебные, но и социальные задачи.



Рекомендации для родителей

1. Не торопите ребенка. Темп развития психических процессов – индивидуальный. Не зависит от ваших наставлений или криков.
2. Если он чего-то не понимает, визуализируйте задание или найдите другой способ объяснения.
3. Не делайте за него уроки!!!
Формируется «выученная беспомощность» и дальше учиться будете Вы.



Рекомендации для родителей

1. Учите «правильно» проявлять собственные эмоции.
2. Понимать чужие эмоции и «правильно» на них реагировать.
3. Учите проявлять и реагировать на симпатию.



Рекомендации для родителей

1. Говорите с ребенком о том, что ему нравится или НЕ нравится в школе.
2. Формируйте «стрессовый иммунитет» (механизмы защиты от стресса).
3. Научите способам снятия эмоционального напряжения



Рекомендации для родителей

1. Говорите о дружбе и симпатиях.
2. Помогайте формировать чувственный опыт.
3. Помогайте выбрать способы реагирования на симпатию и ее проявления



Адаптация – это

НЕ ТОЛЬКО:

- желание ходить в школу
- учиться
- безболезненно взаимодействовать с учителем и одноклассниками

ЭТО ЕЩЕ И:

- психологический комфорт и благополучие
- оптимальная среда для развития личности ребенка
- благоприятные условия для его успешной социализации

Фазы адаптации (условная норма)

- **Фаза первоначальной декомпенсации** (страх, разочарование, отрицание) – 1 - 2 недели
- **Фаза частичной компенсации** (активизация адаптационных механизмов, «включение» резерва, постепенное привыкание к новым условиям) - до 2 месяцев
- **Фаза полной компенсации** (принятие новых норм и условий, комфортное существование) - от 2 до 6 месяцев

Фаза декомпенсации

Я устал(а) и больше не хочу... рано вставать, ходить в школу, учить уроки.

Я хочу быть маленьким, ходить в детский сад, играть, гулять,...

Кто ее придумал - эту школу?



Фаза частичной компенсации

- нет ярко выраженного протеста, но к полноценной «работе» еще не готов
- часто отвлекается на уроках и во время подготовки домашнего задания
- устает к концу недели
- часто выглядит задумчивым



Фаза полной компенсации

- с удовольствием идет в школу
- появились новые друзья
- налажены отношения с учителем (понимает требования, старается их соблюдать)





РОДИТЕЛИ

Начало школьной жизни – это первые шаги в самостоятельную жизнь.

Без вашей поддержки шаги будут неуверенными, а новый мир сложным и непонятным

Только любовь родителей
поможет ребенку успешно
адаптироваться к школе и
сделает его жизнь интересной
и яркой.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

Левчук Светлана Васильевна, кандидат педагогических наук, доцент
кафедры социальной и возрастной психологии Тамбовского
государственного университета имени Г.Р. Державина
8(910) 7515952, levchuksveta@mail.ru