

«Адаптация» - термин ввел А.Уберт (немецкий психолог), «adaptatio» - прилаживание, приспособление. Адаптация – перестройка организма, направленная на приспособление к новым условиям. Адаптация первоклассника к Лицею может длиться от двух месяцев до 1 года. Самое трудное время для организма ребенка – первые две-три недели.

Многие родители склонны недооценивать сложность периода физиологической адаптации первоклассников. Тем не менее, некоторые дети худеют к концу 1-ой четверти, у многих отмечается снижение артериального давления (что является признаком утомления), а у некоторых - значительное его повышение (признак переутомления). Проявлениями трудностей привыкания и перенапряжения организма могут стать также капризность детей дома, снижение способности к саморегуляции поведения.

#### ***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

#### ***Рекомендации родителям первоклассников***

##### ***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?

##### ***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 в нему с расспросами, но дайте понять, что вас интересует его школьная жизнь и вы всегда можете поговорить и выслушать. 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,

## ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

### ТРУДНОСТИ

### АДАПТАЦИИ

### ПЕРВОКЛАССНИКА



чем предоставлять ребенку самостоятельность в связи с переменной 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?

#### *5. Хвалите ребенка.*

Основное поощрение для ребенка – похвала. Когда вы хвалите ребенка, обязательно описывайте последствия и результаты, усилия ребенка. Не сравнивайте своего ребенка с другими детьми, сравнивайте только предыдущие достижения. Например: ты сегодня написал прописи намного аккуратнее, чем вчера. Предоставьте ребенку возможность самому найти критерии оценки и оценить свою работу. Как помочь ребенку?

*6. Дайте школьнику возможность самому оценить последствия своих поступков.*

Если ребенок совершил какой-то негативный поступок, постарайтесь дать ребенку возможность самому проанализировать последствия своих действий. Когда вы высказываете свое

мнение, не оценивайте личность и характер ребенка. Ни в коем случае не давайте никаких диагнозов и прогнозов на будущее. Как помочь ребенку?

*7. 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. Как помочь ребенку?

*8. Спокойствие, только спокойствие!* Ваше терпение и оптимизм, ваше спокойствие и уверенность придадут уверенность в своих силах и вашему первокласснику.

**Будем учиться с удовольствием!!!**

2021 год  
г. Уварово

Подготовила  
Педагог-психолог  
Хохлачева Т.В.

2021 год