

A group of young children, both boys and girls, are seated at a table. They are dressed in formal attire, including white shirts, dark vests, and dresses. The table is decorated with large bouquets of flowers, including red and white roses. The children appear to be in a formal setting, possibly a school event or a special occasion. The background is slightly blurred, showing more children and a bright, indoor environment.

«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, полазать, 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