

Адаптация первоклассников: советы родителям

- ❖ Составьте распорядка дня, которому необходимо следовать вместе.
- ❖ Объясните ребенку правила и нормы, которым нужно следовать в учебном заведении, помогите осознать важность их соблюдения.
- ❖ Поддерживайте ребенка во всех трудностях, с которыми он столкнется в школе. Дайте ему осознать, что каждый может ошибаться, но это не значит, что нужно сдаваться.
- ❖ Не игнорируйте проблемы, которые возникают в начале школьной жизни. Например, если у малыша проблемы с речью, начните посещать логопеда, чтобы избавиться от них до конца первого класса.
- ❖ Если поведение ребенка дает вам повод для беспокойства, поговорите об этом с учителем или психологом. Профессиональные рекомендации родителям первоклассников в период адаптации помогут легче пережить непростой этап. Как правило в школе реализуется [программа адаптации первоклассников](#) и проводится одно или [несколько тематических родительских собраний](#).
- ❖ Помните, что [похвала — это стимул к новым победам](#). Старайтесь в любой работе находить повод для похвалы.
- ❖ С началом школьной жизни, у первоклассника появляется новый авторитет — учитель. Уважайте мнение ребенка о нем, **не допускайте при нем никакой критики школы или учителя.**
- ❖ Несмотря на то, что учеба полностью меняет ритм жизни, сделайте так, чтобы у ребенка оставалось время для игр и отдыха. Правильная организация времени поможет больше успеть.

Помните, что каждый ребенок индивидуален. В таком важном вопросе, как адаптация первоклассников, советы родителям начинаются именно с этого. Не нужно сравнивать успехи своего малыша с другими и тем более приводить ему в пример кого-то. Такое поведение приведет лишь к снижению уверенности в себе и страхам перед учебой.

Признаки частичной/недостаточной адаптации

❖ Признаки школьной дезадаптации также можно разделить по типам. При этом причина и следствие могут не совпадать. Так, при *социальной дезадаптации* у одного ребенка будут наблюдаться сложности в поведении, другой будет испытывать переутомление и слабость, а третий откажется заниматься «назло учителю».

❖ *Физиологический уровень*. Если ваш ребенок испытывает повышенную утомляемость, снижение работоспособности, слабость, жалуется на головные боли, боли в животе, нарушения сна и аппетита, это явные признаки возникших сложностей. Возможны энурез, появление вредных привычек (обгрызание ногтей, ручек), дрожания пальцев, навязчивых движений, говорения с самим собой, заикания, заторможенности или, наоборот, двигательного беспокойства (расторможенности).

❖ *Познавательный уровень*. Ребенок хронически не справляется со школьной программой. При этом он может безуспешно стараться преодолеть сложности либо отказываться учиться в принципе.

❖ *Эмоциональный уровень*. Ребенок негативно относится к школе, не хочет туда ходить, не может наладить отношения с одноклассниками и учителями. Плохо относится к перспективе обучения. При этом важно различать отдельные сложности, когда ребенок сталкивается с проблемами и жалуется на это, и ситуацию, когда он в целом крайне негативно относится к школе. В первом случае обычно дети стремятся преодолеть проблемы, во втором либо опускают руки, либо проблема выливается в нарушение поведения.

❖ *Поведенческий уровень*. Школьная дезадаптация проявляется в вандализме, импульсивном и неконтролируемом поведении, агрессивности, непринятии школьных правил, неадекватности требований к одноклассникам и учителям. Причем дети в зависимости от характера и физиологических особенностей могут вести себя по-разному. Одни будут проявлять импульсивность и агрессивность, другие – зажатость и неадекватные реакции. Например, ребенок теряется и ничего не может ответить учителю, не может постоять за себя перед одноклассниками.

Причины школьной частичной/недостаточной адаптации

Причины школьной дезадаптации могут быть различными.

1. Недостаточная подготовка к школе: ребенку не хватает знаний и навыков, чтобы справиться со школьной программой, либо у него плохо развиты психомоторные навыки. К примеру, он пишет существенно медленнее других учеников и не успевает справиться с заданиями.
2. Нехватка навыков по контролю собственного поведения. Ребенку тяжело сидеть целый урок, не выкрикивать с места, молчать на уроке и т.д.
3. Неприспособленность к темпу школьного обучения. Чаще это встречается у физически ослабленных детей либо у детей по природе медлительных (вследствие физиологических особенностей).
4. Социальная дезадаптация. Ребенок не может построить контакт с одноклассниками, учителем.

Чтобы вовремя обнаружить дезадаптацию, важно внимательно наблюдать за состоянием и поведением ребенка. Также полезно общаться с учителем, который наблюдает непосредственное поведение ребенка в школе. Могут помочь и родители других детей, т.к. многие школьники рассказывают им о событиях в школе.