



Алтайский краевой центр  
психолого-педагогической и медико-социальной помощи

# ДАЙДЖЕСТ

## для родителей первоклассника



Первый раз в первый класс:  
как адаптироваться к школе

Содержание

**Введение**

**Виды адаптации**

**Адаптация к новому режиму**

**Адаптация к учебной нагрузке:** как научить делать уроки

**Адаптация к темпу коллективной деятельности**

**Адаптация к требованиям**

**Адаптация к одноклассникам**

**Адаптация к учителю**

**Подведем итоги**

# Виды адаптации

Начало обучения в школе - это не только новые условия жизни и деятельности маленького человека, также это новые контакты, новые отношения, новые обязанности.

Изменяется вся жизнь ребенка: теперь все подчиняется школе, учебе, школьным делам и заботам.

Ребенок из дошкольника превращается в ученика, меняется его социальная позиция. Появляется желание новизны, осознание важности изменения своего статуса: «Я уже ученик!», готовность к выполнению стоящих перед ним задач помогают ребенку принять требования учителя, касающиеся его поведения, отношений со сверстниками, подчиниться новому режиму дня, распорядку занятий и т.п.

Чтобы привыкнуть к школе, подстроиться под новые условия школьной жизни, требуется от двух до шести месяцев адаптации.

*Согласно проводимым исследованиям, более половины детей могут испытывать трудности с адаптацией к новой среде, когда они в первый раз идут в образовательные учреждения.*

## Следует различать физиологическую и психологическую адаптацию

### Физиологическая (4-6 недель)

- адаптация к новому режиму
- адаптация к новой нагрузке
- адаптация к темпу коллективной деятельности

### Психологическая (1-3 недели)

- адаптация к условиям и требованиям
- адаптация в коллективе сверстников
- адаптация к чужим взрослым (педагогам)

## МНЕНИЕ ЭКСПЕРТА



Даже если ребенок пошел в первый класс с радостью и интересом, в начале первого в своей жизни учебного года он испытывает стресс. Для того, чтобы привыкнуть к новой ситуации, к новым людям, к новой нагрузке, первокласснику нужно время. Чем родители могут помочь ребенку в этот период, а чем – навредить? Ответы на эти важные вопросы Вы получите в видеосюжете психолога Евгении Осадчей на канале федерального сайта «Я – Родитель».

*Адаптация должна быть направлена на обеспечение успешного овладения учебными навыками и на создание для ребенка комфортных условий пребывания в школе, сохранение его здоровья.*

Все первые дни дети ходят в школу с большим удовольствием (ну кроме очень домашних – те сначала плачут, потом привыкают). А дальше потихоньку начинают делиться на группы – одни и дальше с энтузиазмом учатся, а другие понемногу ухудшают свои достижения, поведение и перестают любить сам процесс учебы. Хотя, чаще всего у них интеллектуальный и психоэмоциональный уровень не хуже, чем у старательных учеников. У них могут проявляться признаки дезадаптации:

- чувство усталости;
- плохой сон;
- потеря аппетита;
- головная боль;
- раздражительность;
- неадекватное поведение;
- агрессивность;
- замкнутость в общении;
- недружелюбное отношение к одноклассникам или учителю;
- нежелание идти в школу.

Многие дети теряют уверенность в себе и начинают внутренне сопротивляться навязываемым ему школьным требованиям. На фоне этого ребенок может заболеть.

● **Признаки успешной адаптации ребенка к школе:**

- первоклассник с удовольствием ходит в школу;
- не испытывает серьезных сложностей с освоением учебного материала;
- тепло отзывается об учителе и одноклассниках.

Начало обучения ребенка в школе является большим испытанием не только для ребенка, но и для его родителей. Психолог Анна Кузнецова в своем блоге [на портале Мел](#) поделилась способами, которые позволили ей справиться со своими тревогами в период, когда ее собственный сын стал первоклассником:

1. «Сепарационная тревога», которая возникает в моменты, когда повышается уровень самостоятельности ребенка, усиливается его отделение;
2. Тревога за безопасность ребенка;
3. Как ребенок будет справляться с нагрузкой, в том числе эмоциональной;
4. Тревога, связанная с изменением привычного уклада всей семьи, в том числе взрослых.

# Адаптация к режиму

Ирина Мезенцева, педагог с большим стажем работы, автор популярного канала [«Просто о сложном. Начальная школа»](#) обращает внимание родителей на такие факторы успешной физиологической адаптации первоклассника, как

- необходимость контроля за достаточной продолжительностью времени на сон до 9–9,5 часов в сутки;
- учет продуктивных дней для занятий в кружках студиях, секциях: понедельник, вторник, среда и суббота;
- умение вовремя заметить ранние симптомы начала болезни ребенка, внимательно наблюдая за изменением его поведения;
- внимательное отношение к здоровью ребенка: активное посещение зубного врача в период замены молочных зубов на коренные, правильное сбалансированное питание, увеличение физической нагрузки.

Из статьи [«Режим дня первоклассника: как помочь ребёнку влиться в учебный процесс»](#) психолога Елизаветы Шатуновой в экспертном издании для родителей Дэйли Бэби Вы узнаете о том, как сделать переход первоклашки на новый распорядок дня быстро и безболезненно:

- наглядно иллюстрируем распорядок дня;
- действуем методично и не торопясь;
- контролируем;
- показываем личный пример;
- хвалим даже за маленькие победы.

Контроль со стороны родителей за соблюдением режима дня первоклассника должен опираться на соблюдение правил, описанных Хаим Дж. Джайнотом в брошюре [«Родители и дети»](#). Вот некоторые из них:

## Пробуждение

Если ребенок встает с трудом, не нужно дразнить его «лежебокой», можно поставить будильник на 5 минут раньше: «Да, я понимаю, вставать сегодня почему-то не хочется. Полежи еще 5 минут». Когда ребенка утром торопят, то часто он делает все еще медленнее. Это его естественная реакция, его мощное оружие в борьбе с распорядком.

## Выход в школу

Если ребенок забыл положить в сумку учебник, завтрак, очки; лучше протянуть их молча, чем пускаться в напряженное рассуждение о его забывчивости и безответственности: «Вот твои очки» - лучше, чем «Неужели я доживу до того времени, когда ты научишься сам класть очки».

## Пора спать

Если перед сном родитель найдет время внимательно выслушать, успокоить страхи, то ребенок освободится от страхов, тревоги, спокойно заснет.

### ✓ Можно говорить

- «Пусть все сегодня будет хорошо»
- «Увидимся после уроков в два часа»
- «Ложимся спать в 21.00»

### ✗ Не следует говорить

- «Смотри, веди себя хорошо, не балуйся»
- «После школы нигде не шлейся!»
- «Ты думаешь ложиться спать?»

Введение

Виды адаптации

Адаптация к режиму

Адаптация к нагрузке

Адаптация к деятельности

Адаптация к требованиям

Адаптация к одноклассникам

Адаптация к учителю

Подведем итоги



# Адаптация к учебной нагрузке: как научить делать уроки

По мнению **Екатерины Бурмистровой**, детского и семейного психолога, психотерапевта, директора онлайн Школы психологии, мамы 11 детей, важно заранее договориться с ребенком, что если он сделает уроки за отведенное время, то вы потом успеете много всего: почитаете книжку, поиграете в настольную игру, порисуете, что-то смастерите, посмотрите любимый фильм, погуляете - все, что вам нравится. Ребенку должно быть выгодно сделать уроки за это время.

*«В ваших интересах научить относиться к урокам, как к промежуточному этапу: потрудился, а потом будет радость».*

Помните, первоклассник может провести за рабочим столом не больше 20-25 минут, если ребенок истощаем, то – 15 минут. И если вы ребенка усаживаете больше, чем на полчаса, то просто теряете время – и свое, и его.

*Пока вы не сформируете навык выполнения домашних заданий, не оставляйте уроки на время после кружков. Любимые дополнительные занятия (бассейн, танцы, рисование) будут еще одним стимулом, чтобы научиться делать уроки быстро и качественно.*

## Соблюдайте небольшие правила выполнения домашнего задания с ребенком

- Лучше начинать делать домашние задания с того предмета, который дается легко.

- Сначала делаются письменные задания, потом устные.

- Между выполнением заданий давайте возможность ребенку проявить физическую активность. Например, пять раз обежать вокруг стола, поприседать, принести из кухни стакан воды и т.п. 5-7 минут достаточно, чтобы проветриться, но не потерять сосредоточенности.

## Ребенку нужна помощь, если он реагирует хотя бы одним из перечисленных способов:

- плачет или злится, когда делает уроки;
- не понимает заданий;
- медленнее других одноклассников усваивает темы, не успевает за классом;
- явно не в силах сосредоточиться: все бы сделал, но мешает сам себе;
- не может пересказать текст (литературный или из учебника);
- сидит за уроками долгие часы, до самой ночи, с ничтожным результатом;
- прямо просит вас о помощи.

В статье детского психофизиолога и академика РАО **Марьяны Михайловны Безруких** на сайте образовательного проекта «Family tree» родители могут найти ответ на очень актуальный вопрос «Как сформировать навык самостоятельной подготовки домашнего задания?»:

- Как только школьнику начинают задавать первые домашние задания - *дайте возможность выполнить их самостоятельно*. Вы можете рассказать, как удобнее расположить тетрадь на столе, пошагово объяснить, что нужно делать – и уйти.
- *Не стойте за спиной*: так вы берете ответственность за выполнение задания на себя.
- *Ограничение времени – враг мотивации*. Не ставьте строгий таймер на выполнение уроков, дайте время на отдых и отвлечение внимания.
- *Не подсказывайте и не отрывайте, если видите, что что-то не получается*. Да, так галочки в прописях будут не такими красивыми, зато это будет на 100% самостоятельная работа.

*Не раздражаться из-за неудач и избегать чрезмерной опеки — так можно было бы сформулировать двойное правило педагогики. Наталья Евсикова предлагает метафору: «Ребенок учится ездить на велосипеде. Когда он падает, разве мы сердимся? Конечно, нет. Мы успокаиваем и подбадриваем его. А потом бежим рядом, поддерживая велосипед, — и так до тех пор, пока он не поедет сам. Так же стоит поступать и в отношении школьных дел наших детей: объяснять то, что непонятно, рассказывать о том, что интересно. Делать вместе с ними что-то увлекательное или трудное для них. И, почувствовав встречную активность ребенка, постепенно ослаблять собственную — так мы освободим ему пространство для самостоятельного развития».*

### **МНЕНИЕ ЭКСПЕРТА**



В данном видеоролике психолог Анна Просветова останавливается на трех китах адаптации ребенка к школе:

- 1) позитивный образ школы: школа – это путь к возможностям;
- 2) адекватная нагрузка: в случае переутомления – отказ от дополнительных кружков и секций;
- 3) обращайте внимание не столько на оценки, сколько на чувства и эмоции ребенка.

#### **✓ Можно говорить**

«Не волнуйся, у тебя все получится»  
«Давай разберемся вместе»  
«Посмотри, какие красивые эти буквы»  
«Ты сегодня выполнил это задание быстрее, чем вчера»  
«Быстрее сделаешь уроки, больше останется времени на прогулку»

#### **✗ Не следует говорить**

«Как всегда сделал все неправильно!»  
«Сам сделал ошибку, сам и исправляй»  
«Задание выполнено некрасиво: надо его переписать!»  
«Вечно ты «тянешь резину»  
«Не сделаешь уроки, не получишь сладкого»

# Адаптация к темпу коллективной деятельности

К 6 - 7 годам процессы возбуждения все еще преобладают над процессами торможения, что определяет такие характерные особенности младших школьников, как непоседливость, повышенная активность, сильная эмоциональная возбудимость.

Адаптационные возможности ребенка определяют физиологические резервы его организма:

- врожденные свойства нервной системы;
- наличие неврологического статуса;
- быстрая утомляемость при выполнении мелких движений (письмо) в связи с тем, что созревание крупных мышц опережает развитие мелких.

*По мнению Локаловой Н.П., к. псих.н., успех или неуспех в учении может быть объяснен не самими природными особенностями нервной системы, а тем, насколько сформированы индивидуальные приемы и способы действий. Например, установлено, что недостаточную сосредоточенность и отвлекаемость внимания дети-флегматики могут компенсировать усилением самоконтроля и самопроверкой работы после ее выполнения, а быструю утомляемость - частыми перерывами в работе.*

Значительная часть первоклассников с признаками дезадаптации имеют некоторые неврологические симптомы, не достаточных для постановки медицинского диагноза - минимальные мозговые дисфункции (ММД). Вследствие своей минимальности и парциальности эти отклонения не попадают в поле зрения родителей и воспитателей в период дошкольного детства, но обнаруживают себя после начала обучения в школе в связи с возрастающими нагрузками на психическую деятельность в целом.

Не могут долго концентрироваться на уроке одаренные, инфантильные дети, а также дети синдромом дефицита внимания и гиперактивностью (СДВГ):

- инфантильные первоклассники нуждаются в игровых технологиях;
- одаренным детям нужно с первых дней давать усложненные индивидуальные задания;
- ребенку с СДВГ необходим строгий распорядок дня, профилактика переутомления.
- Помните, ваши требования должны соответствовать возможностям ребенка

## МНЕНИЕ ЭКСПЕРТА



Посмотрев видеоролик врача-педиатра Ивана Горохова, вы узнаете о механизме развития СДВГ, диагнозах-спутниках, о подходах к медикаментозной терапии и эффективных методах и приемах поведенческой терапии детей с СДВГ в домашних условиях.

### ✓ Можно говорить

- «Для меня – ты самый лучший!»
- «Ты делаешь все правильно, пусть медленнее, чем другие»
- «Что интересного у тебя сегодня произошло в школе?»

### ✗ Не следует говорить

- «Ты всегда должен быть первым»
- «Твой друг уже все сделал!»
- «Какую отметку ты сегодня получил?»



# Адаптация к условиям и требованиям

Ребенку проще следовать правилам, если он будет знать «зачем» и «почему». Родителям важно обговаривать с ребенком эти моменты, не надеясь, что он по ходу дела сам во всем разберется. Кто-то из детей быстро все уясняет, а кому-то нужна помощь в овладении школьными нормами поведения. И каждому ребенку нужны свои особые аргументы, подбирающие ключик именно к нему.

Чтобы информация лучше была понята ребенком, предложите:

– поразмышлять о том, удастся ли получить знания в классе, если все ученики перестанут выполнять одно правило (например, тихо вести себя на уроке) или несколько правил (например, беречь школьное имущество, уважительно относиться к учителям и одноклассникам);

– сочинить самостоятельно или почитать терапевтические [Сказки для обсуждения правил поведения в школе](#)

- обсудите с ребенком ситуации, которые с ним уже случались, но теперь все это будет происходить в новой обстановке. Например, что делать, если на уроке ребенок вдруг захотел в туалет.



В книге замечательного российского детского психолога [Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? – М., 2008](#) описано отличное упражнение, которое помогает родителю ввести и поддерживать запреты и ограничения. Проводить его нужно маме или папе совместно с ребенком, поэтому это еще и прекрасный способ поддержки отношений, проявления уважения к ребенку и при этом подчеркивания своего авторитета.

## «Светофор запретов»

Вы можете сказать ребенку: «Я бы хотела обсудить с тобой, какие у нас в семье есть правила и ограничения. Для того чтобы это не было скучным, я предлагаю тебе сыграть в игру «Светофор». Для нее нам понадобятся четыре фломастера или карандаша (зеленый, желтый, оранжевый, красный) и чистый лист бумаги».

Затем разделите лист на четыре поля и обозначьте их цветами: зеленый, желтый, оранжевый, красный.

### Зеленая зона

В зеленую зону помещаем то, что ребенок может делать по собственному разумению или желанию. Например, выбрать, какую книгу почитать, в какие игры поиграть, кого пригласить к себе на день рождения и т.д. При определении этой зоны очень интересно бывает задуматься: а многое ли наш ребенок действительно может выбирать самостоятельно?

### Желтая зона

Желтая зона включает те действия, в которых ребенку предоставляется относительная свобода. То есть он может выбирать, что ему делать, но в определенных границах. Например, ему разрешается каждый день смотреть телеви-



зор, но не более 1 часа и не позднее 9 часов вечера. Или самому решить, когда приступить к домашним заданиям, но работа должна быть закончена к 20 часам. Важно, чтобы ребенок понимал, чем вызвано то или иное ограничение. Он вполне способен принять ваше спокойное, но твердое объяснение. Подчеркните при этом, что именно остается ребенку для его свободного выбора. Когда дети чувствуют уважение к их чувству свободы и самостоятельности, они легче воспринимают родительские ограничения.

### Оранжевая зона

Жизнь есть жизнь, в ней встречаются ситуации, которые заставляют нас иногда попадать в оранжевую зону. Она очерчивает те действия, которые разрешаются в случае особых обстоятельств. Например, отец возвращается после долгой командировки поздно вечером. Можно разрешить ребенку позже лечь спать и даже не пойти наутро в школу. Или: ребенок оказывается в стрессовой ситуации, связанной с переездом, болезнью или смертью кого-то из близких. Здесь важно подчеркнуть ребенку, что разрешение оправдано только исключительными обстоятельствами. Обычно дети хорошо понимают подобные ограничения и больше готовы соблюдать правила в обычных ситуациях.

### Красная зона

Последняя, красная зона включает в себя действия, которые не являются приемлемыми никогда и ни при каких обстоятельствах. Здесь не может быть никаких исключений из правил. Нельзя выбегать на дорогу, баловаться с огнем, обижать слабых, предавать друзей... От элементарных правил безопасности к моральным нормам и социальным запретам.

На портале [Позитивные решения для родителей](#) вы найдете подсказку: как помочь ребёнку понять, какое именно поведение вы ожидаете от него? Как учить наших детей желаемому поведению? Без нотаций, крика, бесконечных замечаний?

Один из самых эффективных путей, по которому вы можете пойти - это *позитивное подкрепление*.

**Позитивное подкрепление – это обучение ребёнка желаемому поведению не через критику плохого поведения, а через поощрение хорошего.**

Часто бывает так, что на хорошее поведение родители внимания не обращают, воспринимая его как «само-собой-разумеющееся», а замечают именно плохое поведение, и всегда говорят о нём ребёнку. Подкрепление хорошего поведения в этом случае не происходит, а происходит противоположное: постоянное фокусирование на плохом поведении. Старайтесь поступать по-другому - отмечайте ребёнка за хорошее поведение!

#### ✓ Можно говорить

«Мне нравится, что ты все выполнил и ничего не забыл»

«Давай-ка, вместе подумаем, что ты сделал не так»

«Вижу, что ты старался»

«Делай вот так и так»

#### ✗ Не следует говорить

«Это все такие мелочи! Не обращай на них внимание»

«Сколько раз тебе можно повторять?»

«Опять забыл, как правильно делать!»

«Не делай так»

# Адаптация к учителю

Родители будущих первоклассников часто волнуются из-за отношений своего ребенка с учителем: сложатся ли они, будет ли ребенку комфортно с этим человеком? [Психолог Алена Михалева в статье на сайте «Мел»](#) предлагает родителям сделать несколько шагов в установлении хороших отношений с учителем:

1. Договориться об удобном для вас и учителя времени для встречи. Вам нужно будет 10–15 минут, не больше.
2. Прийти в назначенное время. Рассказать о себе: кто вы, как готовы участвовать в жизни класса, чем можете быть полезной. И здесь речь не о финансовой стороне, а о том, на что вы готовы тратить свое время, знания, силы. Например, организация праздников, совместные поездки, проведение каких-то дополнительных занятий.
3. Рассказать о своих переживаниях относительно начала обучения вашего ребенка в школе, предупредить учителя о наличии у ребенка определенных особенностей (например, наличие пищевой аллергии, он очень стеснительный или, наоборот, стремится все время привлекать внимание и др.).
4. Спросить, когда и с какой периодичностью вы можете обращаться за советом, поддержкой, рекомендацией к учителю. Сказать, какая обратная связь по обучению вашего ребенка для вас важна.

Таким образом, не только вы познакомитесь с учителем, но и учитель познакомится с вами. Также вы зложите значительный фундамент для выстраивания хороших отношений. Дело останется за малым: выполняйте установленные договоренности и оперативно реагируйте на возникающие трудности.

С другой стороны, совершенно необходимо проговорить с ребенком или продемонстрировать ему в ролевой игре правила общения с одноклассниками и учителями. Отметить, что учитель - это не родственник, он требует особого отношения (нельзя обращаться к учителю на «ты», дёргать его или обнимать без спроса, нужно запомнить его имя и отчество и обращаться вежливо).

Никогда нельзя при ребенке ругать учителя, потому что в этом случае мотивация к обучению падает.

И самое важное - обязательно находить время для доверительной беседы с ребенком. Побольше расспрашивать его о том, как проходят его дни в школе: с кем он сегодня играл и во что, было ли ему страшно или грустно, с кем он повздорил и почему, нравится ли ему учитель и так далее. Именно в таких разговорах могут открыться настоящие причины школьной дезадаптации.

## ✓ Можно говорить

«Правила для всех одинаковы, и их нужно выполнять»

«Ты правильно сделал, что понял руку, когда хотел что-то спросить»

«Про какое задание, которого нет в дневнике, говорил учитель?»

## ✗ Не следует говорить

«Если не понял задания, сиди и молчи, не отвлекай учителя»

«Можешь не делать задание в классе, если оно сложное, сделаем его дома»

«Раз ты не сделал задание, значит учитель плохо объяснил»

# Адаптация к одноклассникам: как научить общаться

От того, как сложатся взаимоотношения вашего ребенка с одноклассниками, во многом зависит его дальнейшее отношение к школе и к учебе.

Начиная учебу в школе, дети учатся контролировать и оценивать поведение друг друга, вести диалог, учитывать мнение товарищей.

Согласно проводимым исследованиям выделяют ряд навыков общения, необходимых для достижения [успеха в школе, а именно:](#)

- слушать других;
- говорить по очереди;
- ладить с окружающими;
- сохранять спокойствие при взаимодействии с другими людьми;
- быть ответственным за свое поведение;
- делать приятное другим людям.
- обращаться за помощью.

Степень сформированности коммуникативных умений влияет не только на результативность обучения детей, но и на процесс их социализации и развития личности в целом.

Задача родителей – помочь ребенку адаптироваться в новом для него коллективе.

Одна из причин, по которой у ребенка могут возникнуть проблемы при общении с одноклассниками это неуверенность в собственных силах.

Педагог-психолог Московской школы № 971 **Наталья Шкуричева** в своей статье [«Как научить первоклассника общаться?»](#) для журнала «Начальная школа» обращает внимание на важность успешного вхождения первоклассников в коллектив сверстников: от характера межличностных отношений с одноклассниками во многом зависит общее эмоциональное состояние ребенка и успешность его адаптации к школе. При наличии коммуникативных трудностей ребенка родителям необходимо прилагать целенаправленные усилия для уменьшения этих трудностей:

- постоянно интересуйтесь школьной жизнью ребенка;
- постарайтесь организовывать совместную деятельность детей после школы;
- не навязывайте сыну или дочке своих предпочтений в выборе друзей;
- не торопите первоклассника с выбором товарища;
- вспомните, каким школьником были Вы, каким образом находили себе друзей, какие трудности испытывали в коллективе сверстников;
- научите своего ребенка проговаривать все ситуации, которые происходят в школе;
- радуйтесь вместе с ребенком каждому положительному моменту общения с одноклассниками.



## МНЕНИЕ ЭКСПЕРТА

В видеоролике **Натальи Барложецкой**, практикующего психолога, теле- и радиоведущей, победителя профессионального конкурса «Психолог года - 2005» Вы познакомитесь с действенными способами формирования уверенного поведения ребенка: ежедневно находите не менее положительных вещей, связанных с ребенком; оказывайте поддержку; дайте свободу выбора; трезво оцените возможности ребенка; иногда отпускайте ситуацию; откажитесь от наказаний.

**Андрей Курпатов**, телеведущий, психотерапевт, автор книг для родителей, считает, что умение построить хорошие отношения с людьми, которые тебя окружают, в том числе понимать других людей, уметь договариваться, слышать собеседника - это важнейший навык 21 века. И ему можно научиться и научить своих детей. В его книге **«Как научиться дружить?»** родители могут узнать, как помочь своим детям получать удовольствие от общения и превратить трудности в увлекательные приключения, ведь именно так их воспринимает наш мозг!



## МНЕНИЕ ЭКСПЕРТА

**Шалва Амонашвили**, известный советский, российский педагог и психолог, исследователь и автор гуманной педагогики делится подходом «параллельное воздействие», который позволяет родителям помочь ребенку найти друзей среди одноклассников. По мнению профессора, удачнее всего дети выстраивают межличностные отношения во внеурочное время, а затем используют данный навык уже в школьной жизни.

*Детей следует учить слушать и пересказывать услышанное, отвечать на вопросы, не отклоняясь от темы, выражать свои мысли, эмоции и желания адекватными способами.*

### ✓ Можно говорить

«Сначала послушай, что говорят другие, а потом говори сам»

«Может быть, дети не хотят играть в эту игру, но ты можешь предложить им поиграть в другую, которая им понравится»

«Ты своим поступком обидишь другого, делай так, как хочешь, чтобы поступали с тобой»

«Иногда дети просто хотят поиграть сами»

### ✗ Не следует говорить

«Опять ты не захотел первым здороваться»

«Так с тобой никто не будет общаться»

«То, что одноклассник не хочет с тобой дружить, его проблемы, он сам не знает, что теряет»

«Ну и вредный же это ребенок!»



# Подведем итоги

*Способность к адаптации — важная часть выживания. Если задача кажется непреодолимой, попробуй подойти к ней с другого угла.*

В завершении хотелось бы сказать, что адаптироваться к школьным условиям ребенку очень сложно без поддержки взрослых. Ваши разъяснения, уточнения, понимание, объятия – это те родительские действия, которые необходимы для облегчения и ускорения процесса адаптации в 1-м классе.

Поддержите в ребенке его стремление стать школьником. Ваша искренняя заинтересованность в его школьных делах и заботах, серьезное отношение к его первым достижениям и возможным трудностям помогут первокласснику почувствовать значимость его нового положения. Ваш ребенок пришел в школу, чтобы учиться. Когда человек учится, у него может что-то не получаться, это естественно. Ребенок имеет право на ошибку.



## **МНЕНИЕ ЭКСПЕРТА**

В данном видеоролике академик РАО, доктор биологических наук, лауреат премии президента РФ в области образования Мариана Безруких обоснует, почему родителям важно понять с какой установкой их ребенок придет в школу. И как ориентация родителей первоклассников только на достижения и только на успех может стать ловушкой в самом начале обучения в школе.

## **Помните!**

Адаптация – это вход в НЕизвестность.  
Предугадать точно, что и как будет происходить с первоклассником и вокруг него невозможно!

Относитесь к ситуации:

**СПОКОЙНО**

**ДОБРОЖЕЛАТЕЛЬНО**

**С ЛЮБОВЬЮ, ВНИМАНИЕМ, ЗАБОТОЙ К РЕБЕНКУ  
РЕАГИРУЙТЕ СВОЕВРЕМЕННО**

© Алтайский краевой центр ППМС-помощи, 2023

© Вдовина Елена Григорьевна

© Сартакова Александра Владимировна

Введение

Виды адаптации

Адаптация к режиму

Адаптация к нагрузке

Адаптация к деятельности

Адаптация к требованиям

Адаптация к одноклассникам

Адаптация к учителю

Подведем итоги