



## *Адаптация первоклассников к школе*

Поступая в школу, ребенок переходит на следующий важный этап возрастного развития - младший школьный возраст. И младший школьный возраст завершает эпоху детства. Это значит, что совсем скоро, по окончании начальной школы мы увидим, услышим и почувствуем взросление ребенка, после 10 лет он станет подростком.



### **Что нужно знать о младшем школьном возрасте?**

- В жизни ребенка появляется новая социальная роль – ученика, школьника. Осваивать эту роль трудно и ответственно, примерно к концу третьего – началу четвертого класса у ребенка сформируется «внутренняя позиция школьника», означающая принятие этой роли полностью.

- Ребенку предстоит преодолеть много новых трудностей:

- освоение нового школьного пространства;
- выработка нового режима дня;
- вхождение в новый, нередко первый, коллектив сверстников (школьный класс);

- принятие множества ограничений и установок, регламентирующих поведение;
- установление взаимоотношений с учителем;
- построение новой гармонии отношений в домашней, семейной ситуации.

Должны быть решены такие задачи возрастного развития младших школьников:

- в учебной деятельности усваиваются научные знания о мире, формируется познавательное отношение к миру,

- формируется ответственность как черта личности ребенка,
- развивается самоконтроль, самосознание, самоанализ (рефлексия),
- развиваются высшие чувства (нравственные, моральные, эстетические).

- Мышление становится системообразующим для дальнейшего психического развития ребенка.

- У большинства первоклассников период освоения, принятия учебной ситуации при благоприятных условиях длится около 2 месяцев (всю первую четверть, а иногда и весь первый год). В среднем, у человека адаптация к новым условиям в норме происходит от трех недель до 6 месяцев.

Если ребенок с трудом адаптируется к школьной жизни, то могут появиться такие признаки дезадаптации:

- пассивный протест (молчаливое сопротивление школьным требованиям, режиму),
- активный протест, соматизация (начинает чаще болеть),
- невротизация (ухудшается настроение, появляются вегетативные расстройства в виде снижения аппетита, нарушения сна, головных болей и др.).

Все эти виды дезадаптивного поведения требуют прицельной незамедлительной психологической коррекции.

### ***Чем могут родители помочь своему ребенку?***

Полностью самостоятельно ребенок со школьной ситуацией не справится, но и гиперопека первоклассника снизит его желание учиться. Важно соблюдать баланс в вопросах самостоятельности ребенка и оказания ему необходимой и достаточной помощи со стороны родителя.



- Родительская поддержка может быть оказана в форме повышенного интереса к тонкостям школьных заповедей, в придании сбору портфеля, подготовке к следующему школьному дню статуса ритуала.

- «Вспышка конформизма», стремление выполнить все в точности, «как сказала учительница», связана как раз с особой ценностью правил и норм для новоиспеченного школьника и должна быть принята с пониманием.

- Нужно обратить внимание на характер тех ценностей, тревог и эмоциональных акцентов, которые транслируются ребенку в свободном общении: «Тебя сегодня не ругали?» — ценность послушания, «А кто еще в классе получил пятерку?» — ценность престижа, «Из окон не дует?» — бытовые ценности и др.

Последняя рекомендация. Иногда человеку можно дать поощрение, поддержку, похвалу, вознаграждение просто так. Не за что-то продуктивное, верное, что он сделал, а потому что мы его любим и ценим. Это будет дополнительным жизненным стимулом. Получить вознаграждение (эмоциональное или материальное) просто за то, что он есть у родителей, такой взрослеющий, деятельный, первокласснику очень важно.

*Подготовила:*  
педагог-психолог  
Зыкова Наталья Александровна