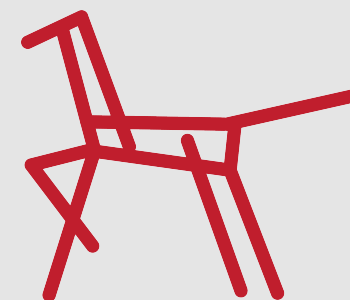


# Памятка для родителей

## Как помочь ребенку адаптироваться к школе?



ИНСТИТУТ  
ВОСПИТАНИЯ

«Первый раз в первый класс» – это всегда волнительно и для детей, и для их родителей. Ведь далеко не всем начало первого учебного года дается легко: бывают и капризы, и усталость, а некоторые первоклассники становятся крайне раздражительными и совсем перестают слушаться родителей. Все эти моменты так или иначе связаны с адаптацией к школе – привыканием ребенка к самому учебному заведению и систематическим занятиям в нем.

О том, что это такое и как правильно помогать детям осваиваться в школе и поддерживать их в учебе, рассказываем в нашей памятке.

### 1. От чего зависит длительность адаптации?

Период адаптации может длиться от нескольких недель до года. Это зависит:

- от уровня знаний и умений ребенка;
- от его личностных особенностей;
- от его состояния здоровья;
- от «атмосферы» в семье;
- от ситуации в классе, особенностей одноклассников;
- от профессионализма и характера первого учителя;
- от типа школы и сложности программы;
- от других факторов.

### 2. Стадии адаптации к школе:

- **Ориентировочный этап (первые 2-3 недели)** – ребенок изучает обстановку новой школы, принятые в ней правила, присматривается к детям, учителям. В это время у него может усиливаться физическое и психологическое напряжение, он может бояться что-то сделать не так или, наоборот, резко реагировать на какие-то фразы, которые раньше воспринимал спокойно, расстраиваться из-за «пустяков», быстрее уставать.
- **Этап неустойчивого приспособления (от 2 недель до полугода)** – ребенок начинает искать и находить способы справиться с собой и с ситуацией. Он все еще нервничает, но уже более активно пробует общаться со сверстниками и отвечать на вопросы учителя.
- **Этап относительно устойчивого приспособления (от 6 недель до года)** – ребенок привыкает к новой жизни, наполненной учебой, понемногу справляется с учебной нагрузкой. Организм перестает реагировать на нее усталостью, раздражением и другими проблемами. У первоклассника появляется уверенность в собственном поведении, он может сам себе ответить на вопрос: «Я школьник, а что это значит?»

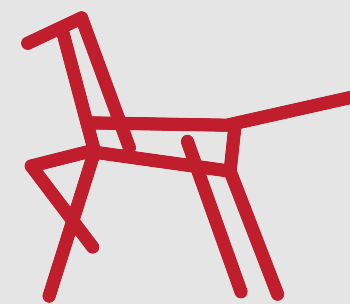
### 3. Адаптация проходит успешно, если:

- Все получается – ребенок в целом справляется с заданиями учителя, чаще работает самостоятельно, прилагает достаточно усилий, но не испытывает переутомления.
- Ребенок «ведет себя хорошо» – выполняет школьные требования, не проявляет чрезмерной агрессии к детям и взрослым, старается на уроках, усваивает правила поведения ученика.
- Настроение «на пятерку» – ребенок хочет учиться, относится к школе в целом положительно, идет в нее с удовольствием или с интересом, охотно делится своими открытиями с родителями и друзьями.



# Памятка для родителей

## Как помочь ребенку адаптироваться к школе?



ИНСТИТУТ  
ВОСПИТАНИЯ

### 4. Чем могут помочь педагоги и психологи?

- Познакомить детей со школой, провести экскурсию по ней.
- Проводить спортивные занятия и «физкультминутки» на уроках, оберегать физическое здоровье детей.
- Делать с детьми упражнения на развитие общего интеллекта и моторики (крупной и мелкой).
- Отслеживать результаты адаптации и по договоренности с родителями индивидуально работать с теми первоклассниками, у которых есть признаки дезадаптации (во второй четверти учебного года).
- Давать родителям рекомендации, которые помогут сохранить психологическое здоровье и эмоциональное равновесие ребенка.

### 5. Что могут сделать родители?

- Помогать в соблюдении режима дня. Не отменять дневной сон, если он необходим ребенку. Ограничивать просмотр телевизора и использование гаджетов.
- Правильно организовать рабочее место ребенка дома. Следить за его освещенностью и осанкой ученика.
- Объяснять правила общения с учителями и одноклассниками. Внимательно слушать рассказы о первых успехах и неудачах, но не заставлять делиться событиями прошедшего дня. Не высмеивать, не сравнивать с другими детьми.
- Поддерживать ребенка эмоционально, хвалить за успехи и за старания, ни в коем случае не ругать за первые ошибки, не использовать физические наказания.
- Помогать с домашним заданием. Показывать, как правильно, но не делать его за ребенка.
- Проводить время вместе после школы. Всем взрослым стараться придерживаться одной модели воспитания; создавать и сохранять теплую, благожелательную атмосферу в семье.

