

**Адаптация** – это сложный процесс приспособления организма, который происходит на разных уровнях: физиологическом, социальном, психологическом.

Особое значение имеет **адаптация ребенка к школе**, как процесс и результат согласования индивидуальных возможностей и взаимодействия ребенка с окружающим миром, приспособления его к изменившейся среде, новым условиям жизнедеятельности, структуре отношений в определенных социально-психологических общностях, установления соответствия поведения принятым в них нормам и правилам.



## АДАПТАЦИЯ РЕБЕНКА К ШКОЛЬНОЙ ЖИЗНИ



педагог-психолог  
**И.В. Беляева**

Буклет подготовлен по материалам ООО  
«Школьная пресса», 2011 г.

Интернет: [www.schoolpress.ru](http://www.schoolpress.ru)

т/о Александровск  
г. Полярный

### **Физиологическая адаптация:**

1. Острая адаптация (первые 2-3 недели) – самое тяжелое время для ребенка. В этот период на все новые воздействия организм ребенка отвечает напряжением практически всех своих систем, в результате в сентябре многие первоклассники болеют.

2. Неустойчивое приспособление – организм ребенка находит близкие к оптимальным варианты реакций на новые условия.

3. Период относительно устойчивого приспособления – организм реагирует на нагрузки с меньшим напряжением.

**Как помочь?** Самое элементарное – соблюдение режима. Выполнение режима дает возможность сохранения эмоционального равновесия.

#### **Нельзя:**

- будить ребенка в последний момент перед уходом в школу;
- кормить ребенка перед школой и после нее сухой пищей, бутербродами;
- сразу после школьных уроков выполнять домашние задания;
- лишать дневного сна;
- ждать папу и маму, чтобы начать выполнение домашних заданий;
- сидеть у телевизора и за компьютером более 40-45 минут в день;
- смотреть перед сном страшные фильмы и играть в шумные игры.

### **Психологическая адаптация:**

Многие дети хотят в школу. Но вдруг, спустя неделю – вторую, начинаются капризы, даже истерики. Это кажется нам непонятным, ведь никто не обижает, общий фон положительный, трудностей пока никаких. А у первоклассника вдруг возникают резкие перепады настроения. Даже у самых послушных детей могут начаться капризы. Хочу – не хочу, буду – не буду, пойду – не пойду. Что же происходит? У ребенка – стресс. Стресс – любое сильное воздействие, которое не выдерживает нервная система. Стресс может быть физиологическим, например, холодное обливание, оно стимулирует организм, и психологическим, например, смена работы или переезд в другой город. У ребенка психологический стресс, он вступил в новую, неизвестную жизнь. А все капризы ребенка – это лишь крик о помощи.

#### **Как помочь?**

Во-первых, важно, не кричать на ребенка и тем более не наказывать его физически, а разговаривать с ребенком в спокойном тоне. Во-вторых, уделять больше внимания ребенку. Внимание – это то, от чего делается хорошо, приятно. Поощрение, одобрение, радость от твоего присутствия. И еще, как ни странно, – просто констатация факта, что родители тебя видят. Например, дочка читает книжку. Входит мама и мимоходом спрашивает: «Что, книжку читаешь?» Казалось бы, пустая фраза, риторический вопрос. А дочка слышит в нем: «Я тебя вижу. Я заметила, что у тебя в

руках книга. Иду делать свои дела, а потом мы с тобой читаем вместе».

#### **Нельзя:**

- требовать от ребенка только отличных / хороших результатов в школе, если он к ним не готов;
- кричать на ребенка вообще и во время домашних заданий в частности;
- заставлять многократно переписывать в тетрадь из черновика;
- ругать ребенка перед сном;
- разговаривать с ребенком о его школьных проблемах зло и назидательно;
- не прощать ошибки и неудачи.

#### **Социальная адаптация.**

Личностная, или социальная адаптация связана с желанием и умением ребенка принять новую роль школьника, и достигается целым рядом условий:

- развитие у детей умения слушать, реагировать на действия учителя, планировать свою работу, анализировать полученный результат;
- развитие умения налаживать контакт с другими детьми, выстраивать отношения со взрослыми, быть общительным и интересным для окружающих;
- формирование умения правильно оценивать свои действия и действия одноклассников, пользоваться простейшими критериями оценки и самооценки (такими критериями выступают полнота знаний, их объем, глубина; возможность использовать знания в различных ситуациях, то есть практически).