

Период адаптации к школе занимает от 1 до 3 месяцев (до полугода). Весь уклад жизни ребенка меняется.

Основные проблемы:

- смена режима сна и питания (детей, которые не ходят в сад, желательно готовить к школьному режиму заранее, уже летом);
- смена воздушного режима: необходимость пребывания в помещении в течение длительного периода;
- увеличение времени, проводимого без двигательной активности, сидя за столом, непривычно высокий уровень шума, толчея на перемене;
- смена стиля общения со взрослым: учитель не ориентирован на опеку, заботу и защиту, ребенок может почувствовать себя одиноким;
- необходимость полного самообслуживания в столовой, гардеробе, туалете;
- необходимость самостоятельно организовать свое рабочее место, достать учебники из портфеля и разложить их;
- необходимость правильно реагировать на условные сигналы – звонок на урок и перемену; подчиняться правилам поведения на уроке – сдерживать и произвольно контролировать двигательные, речевые и эмоциональные реакции;
- необходимость установления контактов с незнакомыми сверстниками;
- увеличение объема интеллектуальной нагрузки.

Социально-психологическая адаптация – процесс активного приспособления.

Существует 3 уровня адаптации (вы можете проверить, как проходит адаптация вашего ребенка):

#### 1. Высокий уровень адаптации.

Ребенок положительно относится к школе, предъявление требований воспринимает адекватно; учебный материал усваивает легко; решает усложненные задачи, прилежен, внимательно слушает указания, объяснения учителя, выполняет поручения без внешнего контроля; проявляет большой интерес к самостоятельной учебной работе (всегда готовится ко всем урокам); общественные поручения выполняет охотно и добросовестно; занимает в классе благоприятное статусное положение.

#### 2. Средний уровень адаптации.

Первоклассник положительно относится к школе; ее посещение не вызывает отрицательных переживаний, понимает учебный материал, если учитель излагает его подробно и наглядно, усваивает основное содержание учебной программы, самостоятельно решает типовые задачи; сосредоточен и внимателен при выполнении заданий, поручений, указаний взрослого, но при его контроле; бывает сосредоточен только тогда, когда занят чем-то для него интересным (готовится к урокам и делает домашнее задание почти всегда); общественные поручения выполняет добросовестно, дружит со многими одноклассниками.

#### 3. Низкий уровень адаптации.

Первоклассник отрицательно или индифферентно относится к школе; нередки жалобы на здоровье; доминирует подавленное настроение; наблюдаются нарушения дисциплины, объясняемый учебный материал усваивает фрагментарно; самостоятельная работа с учебником затруднена; при выполнении самостоятельных учебных заданий не проявляет интереса; к урокам готовится нерегулярно, необходимы постоянный контроль, систематическое напоминание и побуждения со стороны учителя и родителей; сохраняет работоспособность и внимание при удлинённых паузах для отдыха; для понимания нового и решения задач по образцу требуется значительная помощь учителя и родителей; общественные поручения выполняет без особого желания, пассивен, близких друзей не имеет, знает по имени и фамилии лишь часть одноклассников.

Главная причина школьной дезадаптации в младших классах связана с характером семейного воспитания. Если ребенок приходит в школу из семьи, где он не чувствовал переживание «мы», он и в новую социальную общность – школу – входит с трудом. Бессознательное стремление к отчуждению, неприятие норм и правил любой общности во имя сохранения

неизменного «я» лежит в основе школьной дезадаптации детей, воспитанных в семьях с несформированным чувством «мы» или в семьях, где родителей от детей отделяет стена отвержения, безразличия.

Ребенок, которого не принимают родители или один из них, наиболее значимый, плохо адаптируется в школе, боится отметок и с трудом садится за уроки. Он принимает себя, если с раннего детства живет в атмосфере принятия его взрослыми.

Семилетки проходят этап психологической адаптации к школе легче, чем шестилетки. Статус ученика требует от ребенка осознания и его специфической роли и позиции учителя, определенной дистанции в отношениях, понимания условности этих отношений. Многим шестилеткам это трудно понять. Это связано с возрастным кризисом 7 лет. Ребенок попадает в сложную ситуацию: для него еще не потеряла своей актуальности игровая деятельность, в то же время социум уже предъявляет к нему новые требования, ставит перед необходимостью присвоения соответствующих младшему школьному возрасту форм жизнедеятельности, где ведущей деятельностью выступает учебная. А ребенок еще не доиграл. Бесполезно наказывать его, требовать. От родителей требуется много терпения, доброжелательность. Можно серьезно, «по-взрослому», объяснить правила поведения, можно посочувствовать на огорчение, которое ребенок доставляет плохим поведением (выразить свои чувства), можно поставить в пример товарищей, но обязательно делать это наедине.

Что необходимо знать и уметь ребенку,

поступающему в школу

1. Свое имя, отчество и фамилию.
2. Свой возраст (желательно дату рождения).
3. Свой домашний адрес.
4. Свой город (село) и его главные достопримечательности.
5. Страну, в которой живет.
6. Фамилию, имя, отчество родителей, их профессию.
7. Времена года (последовательность, месяцы, основные приметы каждого времени года, загадки и стихи о временах года).
8. Домашних животных и их детенышей.
9. Диких животных наших лесов, жарких стран, Севера, их повадки, детенышей.
10. Транспорт наземный, водный, воздушный.
11. Различать одежду, обувь и головные уборы; зимующих и перелетных птиц; овощи, фрукты и ягоды.
12. Знать и уметь рассказывать русские народные сказки.
13. Знать великих русских поэтов и писателей: А. С. Пушкина, Л. Н. Толстого, С. А. Есенина, Ф. И. Тютчева и др. и некоторые их произведения для детей.
14. Различать и правильно называть плоскостные геометрические фигуры: круг, квадрат, прямоугольник, треугольник, овал.
15. Свободно ориентироваться в пространстве и на листе бумаги (правая – левая сторона, верх – низ и т. д.).
16. Уметь полно и последовательно пересказать прослушанный или прочитанный рассказ, составить (придумать) рассказ по картинке.
17. Запомнить и назвать 6–10 предметов, картинок, слов.
18. Различать гласные и согласные звуки.
19. Разделять слова на слоги с помощью хлопков, шагов, по количеству гласных звуков.

20. Определять количество и последовательность звуков в словах типа «мак», «дом», «суп», «дубы», «сани», «зубы», «осы».
21. Хорошо владеть ножницами (резать полоски, квадраты, круги, прямоугольники, треугольники, овалы, вырезать по контуру предмет).
22. Владеть карандашом: без линейки проводить вертикальные и горизонтальные линии, рисовать геометрические фигуры, животных, людей, различные предметы с опорой на геометрические формы, аккуратно закрашивать, штриховать карандашом, не выходя за контуры предметов.
23. Свободно считать от 1 до 10 и обратно, выполнять счетные операции в пределах 10.
24. Уметь внимательно, не отвлекаясь, слушать (30–35 минут).
25. Сохранять стройную, хорошую осанку, особенно в положении сидя.
26. Прежде чем приступить к работе, при помощи незамысловатого опросника попробуйте определить ваши взаимоотношения с собственным ребенком.