

# Скоро в школу

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 1 «Семицветик»

Выпуск №1  
Апрель

## Адаптация к школе. Что это такое?

*Начало увлекательной школьной жизни может быть успешной.*



Поступление в школу – трудный и волнительный период для первоклассника и его родителей. Меняется социальная ситуация, круг общения малыша. Возрастают требования к нему, расширяется круг обязанностей. От того, насколько успешна адаптация ребёнка к школе, зависит многое: психологическое самочувствие, учебная успеваемость, и даже здоровье.

**Адаптация ребёнка к школе** — это сложный путь физического и психологического приспособления к незнакомой обстановке, привыкания к школьной жизни, освоения учебной деятельности.

Ребёнок сталкивается с совершенно непривычными для себя условиями. Ему необходимо выполнять множество новых правил, познакомиться с одноклассниками, построить отношения с учителем. На уроках нужно спокойно и внимательно слушать учителя 40–45 минут, а это бывает для

первоклассника просто физически тяжело. На переменах также нужно соблюдать дисциплину, нельзя бегать, кричать. А приходя из школы, ещё и делать домашние задания. Это требует от малыша ответственности, организованности, самостоятельности, которая под силу не каждому.

Практически все первоклассники в какой-то степени испытывают трудности в период привыкания к школьной действительности. Это проявляется в повышенной утомляемости, плохом аппетите, головных болях.

Ребёнок может капризничать, часто плакать. Возможны частые перепады настроения, неверие в свои силы, подавленность.

Некоторые дети могут проявлять по отношению к окружающим агрессию, злобу. Пропадает желание ходить в школу, может появиться отрицательное отношение к учёбе.

## Психологическая адаптация к школе

О том, что ребёнок психологически адаптировался к школе говорит то, что ребёнок с удовольствием ходит в школу и занимается выполнением домашнего задания, с радостью делится с домашними о школьных событиях. Противоположное отношение к школе свидетельствует о том, что ребёнок ещё не привык к школе. Это сигнал к тому, чтобы родители помогли первокласснику быстрее освоиться.

### Рекомендации по адаптации:

- ❖ Помогите ребёнку формировать положительную самооценку.
- ❖ Создайте психологически благоприятную атмосферу в семье.
- ❖ Избегайте конфликтов, дополнительных стрессов.
- ❖ Принимайте во внимание индивидуальные особенности ребёнка: темперамент, характер.

- ❖ Чаще хвалите ребёнка, причём за все его достижения.
- ❖ Учите ребёнка налаживать взаимоотношения со сверстниками.
- ❖ По возможности проводите с ребёнком больше времени.
- ❖ Учите ставить и достигать целей.
- ❖ Предоставляйте малышу разумную самостоятельность.
- ❖ Поддерживайте контакт с учителем, не позволяйте себе высказываться о нём неуважительно в присутствии ребёнка.

*Спокойное, любящее, доброжелательное отношение родителей поможет ребёнку справиться с непростым периодом привыкания к школе. Если первоклассник хорошо себя чувствует, с интересом учится, имеет друзей в классе и хорошие отношения с учителем – значит, адаптация к школе пройдена успешно!*



«Совет. Внимательно выслушивайте ребёнка и вникайте во все проблемы, о которых он вам говорит. Не высмеивайте его, не унижайте, не приводите в пример тех детей, у которых получается лучше справляться с обучением в школе. Это приведёт только к замкнутости, скрытности, раздражению, нежеланию рассказывать родителям о своих волнениях».

### Объявление

Уважаемые родители!

Индивидуальные консультации педагога-психолога проходят по средам с 9:00 до 17:00 и в четверг, пятницу с 11:00 до 13:00. Если у вас есть вопросы по готовности к школе вашего ребёнка, буду рада на них ответить.

С уважением педагог-психолог:  
Пашкова С.А.