

## ЧТО ПОМОГАЕТ РЕБЁНКУ АДАПТИРОВАТЬСЯ

### 1. СПОКОЙНАЯ АТМОСФЕРА ДОМА

*Ребёнку важно чувствовать:* безопасность, принятие, поддержку.

*Важно:* не кричать из-за ошибок, не запугивать школой, избегать постоянной критики.

### 2. ПОДДЕРЖКА ВМЕСТО ДАВЛЕНИЯ

*Ребёнку важно слышать фразы поддержки:*

«Я рядом»

«Ты справишься»

«Ошибаться нормально»

«Главное – стараться»

«Я вижу, что тебе трудно»

«Ошибки бывают у всех»

«Давай попробуем вместе»

«У каждого свой темп»

«Ты стараешься – это важно»

### 3. ПРАВИЛЬНЫЙ РЕЖИМ ДНЯ

*Первокласснику необходимы:* сон не менее 10 часов, прогулки, физическая активность, отдых после школы, ограничение гаджетов.

*После школы ребёнку желательно:* поесть, отдохнуть, подвигаться, только потом приступать к урокам.

### 4. ПОХВАЛА ЗА УСИЛИЯ

*Важно замечать:* старание, настойчивость, самостоятельность, попытки справиться.

*Вместо:* «Почему так грязно написал?»

*Лучше:* «Я вижу, что ты старался»

*Вместо:* «Ты невнимательный»

*Лучше:* «Давай подумаем, как помочь себе не забывать»

## КОГДА СТОИТ ОБРАТИТЬСЯ К СПЕЦИАЛИСТУ

### Если:

- ребёнок долго отказывается ходить в школу;
- часто плачет;
- появились сильные страхи;
- резко изменилось поведение;
- нарушился сон;
- появились жалобы на самочувствие;
- ребёнок стал очень тревожным или агрессивным.

### Можно обратиться:

- к учителю;
- педагогу-психологу;
- специалистам сопровождения.

## ВАЖНО ПОМНИТЬ

Для первоклассника сейчас особенно важны:

- поддержка;
- терпение;
- спокойствие взрослых;
- ощущение безопасности дома.
- не сравнивайте
- хвалите за старание
- разрешайте ошибаться
- соблюдайте режим дня
- оставляйте время на отдых и игру
- поддерживайте эмоционально
- сохраняйте спокойствие
- адаптация требует времени

ГБУ «Центр диагностики и  
консультирования»  
Краснодарского края  
Новопокровский филиал  
адрес: ст. Новопокровская, ул. Первенцева, 46  
эл. адрес: novopokrovskiyfilial@yandex.ru

## Буклет для родителей Первый класс без стресса: поддержка ребёнка и семьи



## ЧТО ТАКОЕ АДАПТАЦИЯ К ШКОЛЕ

**Адаптация** – это процесс привыкания ребёнка к новым условиям.

**Обычно адаптация длится:**

от 1 до 2 месяцев – острый период;  
до полугода – полное привыкание.

**Скорость адаптации зависит:**

- от особенностей нервной системы;
- уровня тревожности;
- готовности к школе;
- атмосферы в семье;
- поддержки взрослых.

**Меняется:**

- режим дня;
- уровень ответственности;
- круг общения;
- требования взрослых;
- эмоциональная и интеллектуальная нагрузка.

**Первоклассник одновременно учится:**

- слушать учителя;
- соблюдать правила;
- контролировать поведение;
- общаться со сверстниками;
- справляться с неудачами;
- быть самостоятельным.

## ЧТО ОСОБЕННО ТРУДНО ПЕРВОКЛАССНИКУ

**Страх ошибки**

*Многие дети начинают думать:*

«Если ошибусь меня будут ругать»

«Я хуже других»

«Я недостаточно хороший»

*Из-за этого ребёнок:*

- боится отвечать;
- медленно работает;
- тревожится;
- избегает сложных заданий.

**Усталость от нагрузки**

*Школа требует:*

- концентрации внимания;
- усидчивости;
- самоконтроля.

После уроков ребёнку необходим отдых и восстановление.

**Новые правила**

*Первокласснику сложно:*

- долго сидеть;
- ждать своей очереди;
- соблюдать дисциплину;
- быстро переключаться.



## КАК МОЖЕТ ПРОЯВЛЯТЬСЯ ТРУДНАЯ АДАПТАЦИЯ

**Эмоционально:**

- плаксивость;
- раздражительность;
- тревожность;
- обидчивость;
- страх ошибок;
- неуверенность.

**Физически:**

- быстрая утомляемость;
- сонливость;
- головные боли;
- ухудшение аппетита;
- частые простуды.

**В поведении:**

- нежелание идти в школу;
- забывчивость;
- капризы;
- агрессивность;
- замкнутость;
- «детское» поведение.