



Как помочь первокласснику адаптироваться к школе?



Педагог-психолог:
Анна Сергеевна Мочалова



Выделяют три аспекта школьной зрелости:

- Интеллектуальная – умение концентрировать внимание, обладать аналитическим мышлением, улавливать основные связи между явлениями.
- Эмоциональная – умение регулировать своё поведение, управлять своими эмоциями.
- Социальная – потребность в общении, умение общаться и выполнять роль ученика.





Весь первый год обучения –
длительная стрессовая
ситуация для ребёнка





Уровень школьной тревожности

ШКОЛЬНАЯ ТРЕВОЖНОСТЬ - это самое широкое понятие, включающее различные аспекты устойчивого школьного неблагополучия. Она выражается в волнении, повышенном беспокойстве в учебных ситуациях, в классе, в ожидании плохого отношения к себе, отрицательной оценки со стороны педагогов, сверстников. Ребенок постоянно чувствует собственную неадекватность, неполноценность, не уверен в правильности своего поведения, своих решений.

Внимание! Для определения причин школьной тревожности следует поговорить с ребенком о школе «по душам» - выслушать его страхи и беспокойства.





Как снизить школьную тревожность и помочь ребёнку адаптироваться?

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КОМФОРТ

- Первое, что необходимо сделать – обеспечить эмоциональный комфорт в семье.
- Обсудите с ребёнком те правила и нормы, с которыми он встретился в школе. Объясните их необходимость и целесообразность.



- Постарайтесь с самого начала наладить душевный контакт с ребенком.
- У ребенка должно быть постоянное место для подготовки домашних заданий, для хранения учебников и тетрадей.





ПОДДЕРЖИВАЙТЕ И ХВАЛИТЕ РЕБЁНКА

- Ваш ребёнок пришел в школу, чтобы учиться. Когда он учится у него может что-то не сразу получиться. Не требуйте от Вашего сына или дочери мгновенных результатов в учёбе. Всему своё время.
- А пока – хвалите за малые достижения. В каждой работе найдите то, за что можно похвалить. Поддерживайте в ребёнке желание добиться успеха.



Проблема адаптации первоклассников к обучению в школе



- Помните, что хвалить ребенка надо не за успехи, а за старательность.
- Не сердитесь и не ругайте за «лень», и даже небрежность.
- Поощряйте самостоятельность!!!

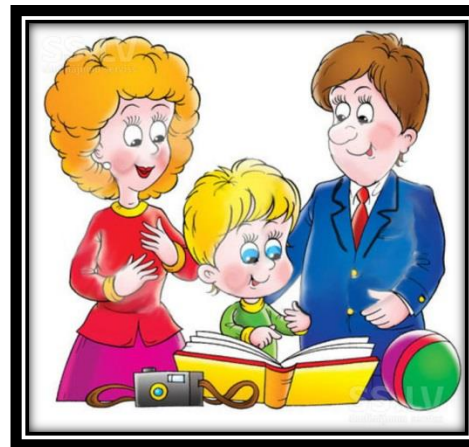


ПРО ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

- Помогайте ребенку в выполнении домашнего задания.



Нет



Да



УЧИТЕ РЕБЕНКА УПРАВЛЯТЬ ЭМОЦИЯМИ И ПОВЕДЕНИЕМ

- Научите ребёнка управлять своими эмоциями и поведением. Уравновешенность, воспитанность и следование правилам хорошего тона компенсируют проблемы в обучении, которые могут появиться.





РАСПОРЯДОК ДНЯ – ЭТО ВАЖНО!

- Составьте с первоклассником распорядок дня, следите за его соблюдением.
- У ребёнка должно оставаться время для игровых занятий и прогулок на свежем воздухе.

ПАМЯТКА ПЕРВОКЛАССНИКА!



ПАМЯТКА ПЕРВОКЛАССНИКА!

РЕЖИМ ДНЯ ПЕРВОКЛАССНИКА!

7.00

Пробуждение. Подъем

7.00 - 7.30

Утренняя зарядка, водные процедуры, уборка постели

7.30 - 7.50

Завтрак

7.50 - 8.15

Дорога в школу

8.30 - 13.00

Занятия в школе

13.00 - 13.30

Дорога из школы или прогулка после занятий

13.30 - 14.00

Обед

14.00 - 15.00

Послеобеденный отдых или сон



РЕЖИМ ДНЯ ПЕРВОКЛАССНИКА!

15.00 - 16.00

Прогулка или игры на свежем воздухе

16.00 - 16.15

Полдник

16.15 - 17.30

Выполнение домашних заданий

17.30 - 19.00

Прогулка на свежем воздухе, занятия в кружках

19.00 - 19.20

Ужин

19.20 - 20.45

Свободное время, ручной труд, тихие игры, чтение

20.45 - 21.00

Приготовление ко сну, гигиенические процедуры

21.00 - 7.00

Ночной сон





НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ЗАБОТИТЬСЯ О СЕБЕ!

- Заботьтесь о себе, своём психологическом комфорте. Помните, что ребёнок, как губка, впитывает не только стиль внешнего, но и внутреннего состояния.
- У тревожных родителей – тревожные дети!





ДИАЛОГ СО ШКОЛОЙ

- Необходимо поддерживать отношения с учителем и регулярно говорить с ним о ребенке.
- Ни в коем случае, не критикуйте школу, учителя, класс при ребенке.





Диагностика адаптации первоклассников к школьному обучению

- Цель: исследование уровня адаптации первоклассников к школе
- Срок проведения: конец сентября – октябрь 2026 года
- Мониторинг включает в себя:
 - Диагностику учащихся (комплекс методик)
 - Карту наблюдения за поведением в школе (заполняется учителем)
 - **Анкетирование родителей** (онлайн-опрос)
- По итогу диагностики на каждого ребенка будет составлена личная карточка с результатами, разработаны рекомендации для родителей и педагогов



Спасибо за внимание!



«Почти во всех делах самое трудное — начало»

Жан-Жак Руссо