

Признаки успешной адаптации:

- установлен контакт с учителем;
- ребенок осознает круг своих обязанностей и подчиняется школьным требованиям;
- налажены отношения с одноклассниками;
- ребенок не создает конфликтные ситуации в классе;
- владеет необходимыми учебными умениями и навыками.
- **Физическая адаптация** — оценивается по таким параметрам, как ежедневное самочувствие, уровень работоспособности, сон, аппетит, наличие заболеваний, обострение хронических болезней.
- **Психологическая адаптация** первоклассников к школе — оценивается по таким параметрам, как мотивация к школе и учебе, уровень развития психических процессов (внимание, память,

мышление), настроение, готовность и способность к самооцениванию.

Советы родителям первоклассников

- Поддерживайте становление ребенка учеником. Если вы будете заинтересованы в его делах, показывая серьезное отношение к достижениям, это поможет первокласснику обрести уверенность, которая поможет быстрее привыкнуть к новым условиям.
- Составьте распорядок дня, которому необходимо следовать вместе.
- Объясните ребенку правила и нормы, которым нужно следовать в учебном заведении, помогите осознать важность их соблюдения.
- Поддерживайте ребенка во всех трудностях, с которыми он столкнется в школе. Дайте ему осознать, что каждый может

ошибаться, но это не значит, что нужно сдаваться.

- Если поведение ребенка дает вам повод для беспокойства, поговорите об этом с учителем или психологом. Профессиональные рекомендации родителям первоклассников в период адаптации помогут легче пережить непростой этап.
- Помните, что похвала — это стимул к новым победам. Старайтесь в любой работе находить повод для похвалы.
- С началом школьной жизни, у первоклассника появляется новый авторитет — учитель. Уважайте мнение ребенка о нем, не допускайте при нем никакой критики школы или учителя.
- Несмотря на то, что учеба полностью меняет ритм жизни, постарайтесь создать условия для того, чтобы у ребенка оставалось время для игр и отдыха. Правильная организация времени поможет больше успеть.

Памятка родителям первоклассников по адаптации

- Будьте ребенка спокойно и ласково, пусть его день начинается с вашей улыбки.
- Не торопитесь, помните, что правильно рассчитать время — это ваша обязанность, не нужно подгонять ребенка.
- Обязательно дайте позавтракать первокласснику, даже если в школе предусмотрено питание.
- Постарайтесь избежать утром таких предупреждений: «Смотри, чтоб без двоек» или: «Не балуйся» и т.д. Лучше пожелайте ему удачного дня и скажите несколько ласковых слов.
- После школы лучше спросить ребенка о его самочувствии, настроении прежде чем спрашивать об отметках. Дайте ему время немного расслабиться и отдохнуть.
- Будьте внимательны к ребенку, если видите, что он хочет с вами чем-то поделиться — выслушайте. А если не

высказывает желания обсуждать пройденный день — не заставляйте.

- Садиться за уроки сразу после учебного дня не стоит. Дайте ребенку время на восстановление сил.
- Во время выполнения упражнений делайте небольшие паузы, чтобы ребенок мог немного отдохнуть.
- Заканчивайте день позитивно. Не нужно выяснять отношения или напоминать о завтрашнем тестировании, контрольной или других возможных трудностях.

5

Контакты

ГАОУ СО «Школа «Уникум»
ул. Железнодорожная, 29
тел. +7 (8452) 51-76-28,
+7 (8452) 26-31-43.

Адаптация первоклассников к школе

