

## С какими проблемами вы как родитель можете столкнуться при адаптации ребенка к обучению в школе?

Все зависит от того, насколько ребенок готов к школьному обучению (о готовности к обучению мы подробно писали в первой части сборника). Все ярко выраженные изменения в привычном поведении ребенка обычно наблюдаются на 1 этапе процесса адаптации к школьному обучению. «Физиологическая буря» или «острая адаптация» для ребенка (да и для родителей) самый тяжелый период. Этот период занимает от 2-4 недели. Все новое, с чем ребенок сталкивается в школе отражается значительным напряжением всех систем его организма, поэтому вы можете столкнуться со снижением иммунитета - многие первоклассники болеют в сентябре и октябре.



На следующем этапе адаптации организм физического здорового ребенка реагирует на новые условия близко к оптимальному варианту. Но какие-то неожиданные события могут спровоцировать сбой (события в семье, смена учителя, изменения в распорядке дня и т.п.). Есть данные, что к концу 1 четверти около 60% первоклассников худеют, у других снижается артериальное давление, что является показателем утомления, у некоторых АД повышается – это является признаком переутомления. Многие родители на 1 и 2 этапе адаптации отмечают у своих детей жалобы на головную боль, снижение аппетита, нарушения сна, жалобы на недомогание в области живота. Поэтому для первоклассника продленка нежелательна, также нежелательно выполнение домашнего задания вечером, когда ребенок уже очень устал. И совсем недопустимо, если уроки выполняются поздно вечером, после ужина. Мозговая активность в течение дня



имеет два пика: с 9 до 12 часов и с 16 до 18 часов. Именно в это время желательно делать уроки.

Уставать на уроках в первые несколько недель обучения в школе – это нормально. В зависимости от индивидуальных особенностей ребенок на первом этапе адаптации может демонстрировать либо повышенное возбуждение, либо

торможение (замедленность, утомление). В связи с этим, дети могут часто ссориться, драться (возбудимый тип) или плакать по малейшему поводу. Процесс адаптации первоклассника длится до полугода и окончательные выводы об ее уровне делаются ближе к декабрю. Если же сильная усталость и низкая работоспособность длится дольше – надо искать причины в состоянии нервной системы ребенка или неправильной нагрузке на него в течение дня. Родителям необходимо пересмотреть режим дня ребенка и свой, отложить секции и кружки на следующий год, обеспечить ребенку соблюдение режима и полноценный отдых. А также приучать ребенка делать все вовремя, давая положительное подкрепление в виде похвалы и поощрения – т.е. формировать привычку делать уроки каждый день.

***Есть четыре основных условия успешной адаптации первоклассника:***

- 1) правильно организованный режим дня ребенка (питание, сон, уроки и активный отдых);
- 2) формирование привычки к систематической подготовке домашнего задания;
- 3) участие родителей в школьной жизни ребенка и эмоциональная поддержка;
- 4) благоприятная семейная обстановка, позитивные отношения



членов семьи друг к другу, уважение к умственному труду.

«Институт развития образования Иркутской области»  
ГАУ ДПО ИРО

Сборник научно-методических ресурсов