

## **Психологические условия адаптации ребёнка к школе**

---

Создание благоприятного психологического климата в отношении ребёнка со стороны всех членов семьи

Обязательное проявление родителями интереса к школе, классу, в котором учится ребёнок, к каждому прожитому им школьному дню

Недопустимость физических мер воздействия, запугивания, критики в адрес ребёнка, особенно в присутствии других людей

Учёт темперамента ребёнка в период адаптации к школьному обучению

Предоставление ребёнку самостоятельности в учебной работе и организация обоснованного контроля за его учебной деятельностью

Поощрение ребёнка не только за учебные успехи, моральное стимулирование достижений ребёнка. Развитие самоконтроля и самооценки, самодостаточности ребёнка

---

## **«Трудности адаптации первоклассников к школе»**



Куршева Анжелика  
Андреевна



### Уважаемые родители!

Для вас и ваших детей наступила совершенно новая пора – ваш ребёнок стал школьником. Нет таких родителей, которые не испытывали бы чувства тревоги, волнения и беспокойства за своего ребёнка, связанного с новым этапом в его жизни. Это и для родителей не только новый этап, но и повод для вполне обоснованных переживаний, потому что в жизни ребёнка меняется всё: режим дня, обязанности, взаимоотношения со взрослыми и сверстниками.

## НУЖНО ЗНАТЬ!

Прежде всего напомним, что должны знать родители о психологии младшего школьника.

Младший школьник склонен к механическому запоминанию. Для того чтобы быстро и хорошо выучить с ребёнком стихотворение, надо использовать все виды памяти: зрительную, слуховую, двигательную.

Младший школьный возраст – это время формирования личности. Ребёнок импульсивен – склонен незамедлительно действовать под влиянием непосредственных побуждений. У него недостаточно развита воля. Он может опустить руки при неудаче, потерять веру в себя. Нередко наблюдаются капризность, упрямство. Дети в этом возрасте испытывают сильные эмоции.



## РЕЖИМ ДНЯ

Итак, режим дня – это обеспечение потребностей ребёнка в движении, питании и сне. Нарушение хотя бы одного компонента отрицательно влияет на ребёнка, его самочувствие и отношение к учёбе.

### Советы:

Младший школьник должен спать в сутки не менее 11 часов

Приучите ребёнка к послеобеденному отдыху  
Ужинать ребёнок должен не позже чем за час-полтора до сна

Продумайте место для сна ребёнка и одежду, в которой он будет спать

Питание – это пища, которую мы употребляем. Она идёт на строительство и восстановление тканей организма, на снабжение его энергией, на обеспечение потребности двигаться, работать, выздоравливать после болезни и т.д.