

Гайд по адаптации к школьным будням от методистов и психологов, педагогов, авторов мониторинга УУД

1 класс. Адаптация к школе

Первые месяцы школьной жизни - это:

- 1) **Новые люди.** Вокруг ребенка появляется большое количество незнакомых ему людей. И детей, и взрослых. Нужно узнать и запомнить их имена. Нужно понять, что от них ожидать. Нужно понять, как с ними общаться.
- 2) **Новое пространство.** Очень важный объект - туалетная комната. Нужно научиться быстро его находить, а еще делить это приватное пространство с чужими людьми. Нужно запомнить, где находится твой класс и другие помещения, в которых проходят занятия. А еще новое пространство - новые звуки, новые запахи, новые тактильные и кинестетические ощущения.
- 3) **Новое дело.** Учеба становится основным делом первоклассника. Нужно каждый день систематически осваивать новые знания, транслируемые определенными людьми определенным способом. Сложность вызывает не столько объем информации, а ситуация, в которой этот объем транслируется.
- 4) **Новые требования.** Для того, чтобы быть успешным, нужно соответствовать новым требованиям. Часть требований предъявляются открыто, в виде школьных правил. И нужно научиться действовать в соответствии с этими правилами. А часть требований нужно понять самому, определить ожидания, которые не вербализируются, а существуют на уровне "у нас так принято".
- 5) **Новый режим жизни.** Это не только подъем в определенное время и уроки согласно расписанию. Это необходимость управлять своими потребностями, в том числе физиологические, определенному ритму жизни. В туалет желательно сходить на перемене. Есть на уроке нельзя. Игрушки лучше оставить дома, а сейчас заняться делом.
- 6) **НОВЫЙ СТАТУС.** Которого дети ждут. И надеются, что новый статус станет для них пропуском в пространство взрослой жизни. Расширит круг их возможностей.

Психологическое состояние первоклассника:

- Чувство напряжения, тревоги. Так как нет четкого понимания, как устроен школьный мир, появляется тревога, напряжения. Это физиологическая готовность к быстрому защитному реагированию в неопределенной ситуации.

- Противоречивость чувств. Позитивное и негативное переплетается в сложный “коктейль” переживаний: я, как и все пошел в школу, но мне трудно находиться там целый день, у меня новые одноклассники, но я не знаю как себя с ними вести, у меня замечательная учительница, но я не всегда понимаю, что она от меня хочет и скучаю по воспитательнице в детском саду, у нас красивы класс, но в детском саду остались мои любимые игрушки....
- Неуверенность. Нет понимания, как действовать, чтобы быть хорошим и принятым людьми разного возраста и разного статуса.
- Чувство потери, лишения. Идя в школу, ребенок не осознает, что прошлая дошкольная жизнь остается в прошлом навсегда. И в какой-то момент этой прошлой жизни становится очень жаль.
- Усталость. Адаптация - очень энергозатратный период. Для того, чтобы справиться со всем объемом задач, нужно очень много сил.

Как помочь:

1. Соблюдайте режим. У ребенка должно быть достаточно времени для отдыха, восстановления сил.
2. Откажитесь от активных видов отдыха на первые три месяца школьной жизни (праздники, застолья, шумные компании, поездки и пр.) Праздник - тоже энергозатратное мероприятие, требующее времени для дальнейшего восстановления. Выбирайте “тихие” виды отдыха.
3. Помогайте ребенку понять правила, которые предъявляет школа. Проговаривайте, объясняйте, зачем они нужны, играйте в правила, напоминайте о них...
4. Поддерживайте уважительные отношения семья- школа. Родители должны поддерживать требования, которые предъявляет учитель, школа. А школа не должна критиковать то, что транслирует семья. Для ребенка в этот период взрослые выступают гарантом его благополучия и психологической безопасности. Если в пространстве взрослых появляются споры, это повышает тревогу. Решайте проблемы на “взрослом уровне”.
5. Проявляйте интерес к школьной жизни. Ребенок должен видеть, что для всей семьи это важное событие.
6. Не сравнивайте успехи ребенка с успехами других детей. Каждый человек уникален.
7. Эмоционально поддерживайте ребенка. Обращайте внимание на положительные моменты, без всяких НО.

“Маркеры” того, что ребенок не справляется

- Повышенная раздражительность и капризность.
- Болезненность.
- Нарушение цикла сон-бодрствование.
- Постоянные жалобы на учителей, одноклассников и школьные трудности.
- Упрямство.
- Демонстрация “детского” поведения, характерного для прошлого возрастного периода (детская речь, недержание, возвращения к играм, от которых давно отказался...)

При возникновении этих симптомов ОБЯЗАТЕЛЬНО обратитесь к психологу!

Критерии успешной адаптации

- Успешное общение с другими людьми. Ученик знает имена основных педагогов и многих одноклассников (не обязательно всех). Говорит о том, что у него появились друзья. Вычленяет школьных педагогов и род их деятельности (знать имен не обязательно). Например: “Это учительница 2 класса”, или “Это наш психолог”
- Хорошая работоспособность: хватает сил для обучения, включения в дополнительные и досуговые мероприятия, для решения ежедневных задач.
- Хорошая ориентация в школе: ребенок знает, где расположены: основной класс и кабинеты, в которых проходят занятия, столовая, туалет, библиотека...
- Ориентация в циклограмме школьной жизни: знание расписания, ритма учебы и отдыха.
- Положительная самооценка и позитивное отношение к окружающей действительности.
- Хорошее стабильное психологическое состояние. Желание ходить в школу.

2-4 классы.

Сентябрь-месяц адаптации к школе

Сентябрь - это период адаптации для всех учеников. Независимо от возраста и класса, в котором они учатся.

Особенности периода:

1. Перестройка режима. Лето- это достаточно большой срок для формирования привычек: сна и бодрствования, приемы пищи, занятий и т.д. Школа выдвигает другие требования к организации жизни. Нужно заново настроиться на циклограмму обучения, войти в учебной ритм
2. Проверка границ дозволенного. За лето ребенок становится взрослее. И физически, и психологически. Он приходит в школу с новым ощущением взрослости. И важно понять, каков теперь круг его прав и обязанностей, какие новые возможности появляются.
3. Напряжение в коммуникации со сверстниками. В школу возвращаются “другие” дети. Меняется внешность (все подросли, а значит изменились). Многие получили уникальный опыт, которого нет у других детей. Да и за это время ребята подзабыли друг друга. Все это становится причиной нового выстраивания отношений. В детской коллективе начинается бурление: проверки прошлых социальных ролей, выработка норм общения, проверка лидерства.
4. Запрос на психологическую поддержку педагогов. Тревоги, переживаемые детьми в период адаптации, порождают особую потребность в общении со взрослым. Взрослый - это гарант психологической и физической безопасности.

Вывод: учиться в сентябре сложно. Большая часть ресурсов учащихся затрачивается на включение в школьную жизнь.

Хорошая новость - этот период не столь продолжителен. Ориентировочный срок - три недели.

Как помочь:

1. Соблюдайте режим. Поддержка определенного ритма жизни дома поможет быстрее включиться и в школьный режим. А еще нужно помнить, что адаптация — это энергозатратный период. У ребенка должно быть достаточно времени для отдыха, восстановления сил. Помогите ребенку увидеть смысл режима для поддержки активности и работоспособности.
2. Откажитесь от активных видов отдыха на первый месяц школьной жизни (праздники, застолья, шумные компании, поездки и пр.). Праздник - тоже энергозатратное мероприятие, требующее времени для дальнейшего восстановления. Выбирайте “тихие” виды отдыха.
3. Создайте условия для поддержания чувства взрослости ребенка. Помогите увидеть не только возросшие обязанности (“Ты же такой взрослый. поэтому должен...”), но и расширившийся круг возможностей (“Ты научился, поэтому можешь...”, “Я уже могу тебе доверить...”).
4. Обсуждайте с ребенком правила школьной жизни и их смысл. Дети зачастую не понимают назначение правил. Любое правило — это не самоцель. Оно нужно для чего-то. Учите детей конструктивно отказываться от отживших правил и создавать новые.
5. Не ругайте за снижение учебной активности и мотивации. В этот период дети решают не менее важные задачи. Поддержите их в этом. Не обесценивайте трудности, с которыми сталкивается ребенок.
6. Проявляйте интерес к школьной жизни. Ребенок должен видеть, что для всей семьи важно, чем наполнена его жизнь в пространстве школы.

“Маркеры” того, что ребенок не справляется

- Повышенная раздражительность, усталость.
- Болезненность.
- Нарушение цикла сон-бодрствование.
- Постоянные жалобы на учителей, одноклассников и школьные трудности.
- Отказ от посещения школы.
- Не характерная замкнутость, отстранение.

При возникновении этих симптомов ОБЯЗАТЕЛЬНО обратитесь к психологу!

Критерии успешной адаптации

- Возвращение личной значимости обучения. Учебная деятельность вновь становится важным делом. Ребенок рассказывает о своих учебных достижениях и проблемах, ставит задачи, определяет учебные приоритеты.
- Хорошая работоспособность: хватает сил для обучения, включения в дополнительные и досуговые мероприятия, для решения ежедневных задач.
- Положительная самооценка и позитивное отношение к окружающей действительности.
- Простроенная коммуникация с одноклассниками. В целом положительное отношение ко всем одноклассниками (“все свои”), есть дружеские связи.
- Хорошее стабильное психологическое состояние. Желание ходить в школу.

Как помочь учителю

- управлять процессом обучения детей;
- вовремя выявлять дефициты и оказывать помощь;
- планировать работу по развитию метапредметных результатов?

Специалисты Центра «ТОЧКА ПСИ» являются авторами двух диагностических комплектов направленных на диагностику и мониторинг метапредметных образовательных результатов: [«Школьный старт. Диагностика стартовой готовности к обучению к школе»](#) и [«Учимся учиться и действовать 1-6 класс»](#)

Диагностические тетради позволяют учителю выявить готовность детей к обучению в первом классе («Школьный старт») и уровень сформированности важнейших метапредметных образовательных результатов («Учимся учиться и действовать»).

- Почитать подробнее о тетрадях можно на сайте [Педагогическая диагностика и мониторинг \(lbz.ru\)](#)



- Провести бесплатную автоматическую обработку результатов мониторинга можно на сайте

Сайт обработки результатов <http://monitor.fedoroff.ru/>