



## **Помощь первоклассникам в адаптации к школе. Памятка для родителей с рекомендациями учителей начальной школы**

Ребёнок пошёл в школу.  
Как сделать так, чтобы его психоэмоциональное состояние  
не ухудшилось?  
Как научить ребёнка учиться?

**Адаптация к школе** — это процесс физического и  
психологического  
привыкания ребёнка  
к новым социальным условиям  
в рамках учебного учреждения  
и переход  
к систематическому  
школьному обучению.

Длительность периода зависит от многих факторов и в среднем  
занимает **3–6 месяцев**.

Программу адаптации первоклассников можно условно разделить на  
**физиологическую,  
психологическую  
и социальную.**

## **Рекомендации Барановой Надежды Сергеевны**

для успешной **физиологической адаптации** нужны:

- режим дня
- дневной сон или отдых
- прогулка на свежем воздухе
- полноценное питание

## **Рекомендации Куклевой Галины Фёдоровны**

для лучшей **социальной адаптации**:

- внимательно слушайте своего ребёнка, все его жалобы и просьбы
- научите его уважать других (взрослых и детей)
- научите высказывать свои мысли и желания, говорить о возникающих трудностях
- попытайтесь найти справедливые пути выхода из конфликтных ситуаций

## **Рекомендации Останиной Инны Геннадьевны**

для лучшей **психологической адаптации** следуйте правилам:

- будьте утром спокойно и ласково, пусть его день начинается с вашей улыбки
- утром рассчитайте время с запасом, не подгоняйте ребёнка
- не нужно говорить: «Смотри, чтоб без двоек» или: «Не балуйся» и т.д.
- пожелайте удачного дня и скажите несколько ласковых слов
- старайтесь чаще хвалить ребенка, даже за самые небольшие и незначительные успехи
- разговаривайте с ребёнком, интересуйтесь впечатлениями прошедшего дня
- учите преодолевать трудности
- оказывайте помощь там, где это нужно
- при необходимости

советуйтесь с учителем или психологом



Автор памятки:

Шепелева Наталья, ученица 10 А класса

(из проекта Социально-психологические условия успешной адаптации  
первоклассников к обучению в школе,

Руководитель:

Мыкало Н.М., педагог-психолог)