



Дистанционные психологические консультации.

*Особенности адаптации детей  
к обучению в условиях перехода  
на новую возрастную ступень.  
Советы родителям.*



1

класс

## Что такое адаптация к школе и сколько она длится?

**Адаптация** – это перестройка организма, направленная на приспособление к новым условиям. Адаптация **первоклассника** к школе может длиться от двух до шести месяцев. Самое трудное время для организма ребенка – первые две-три недели. При этом напрягаются все системы организма, в результате острой адаптации многие первоклассники в сентябре заболевают, многие худеют, у многих проявляются недомогания в связи с переутомлением. В этом проявляется *физиологическая сторона адаптации*.

Психологический аспект адаптации – приспособление первоклассника как личности к существованию в обществе сверстников в соответствии с требованиями этого общества и с собственными требованиями, мотивами, интересами.

Психологическая адаптация осуществляется путем усвоения норм и ценностей данного общества. Основные проявления психологической адаптации – взаимодействие (в том числе общение) ученика первого класса с окружающими людьми и его активная учебная, игровая и иная деятельность.

## **Когда можно считать, что адаптация ребенка к школьному обучению проходит успешно?**

После первых месяцев с начала учебного года уже можно сделать выводы, как проходит адаптация вашего первоклассника к школе. Если ребенок положительно относится к школе, адекватно воспринимает требования учителя, легко усваивает новый учебный материал, прилежно выполняет задания без внешнего контроля, проявляет самостоятельность, имеет хороший статус в коллективе – то можно считать, что он хорошо адаптировался к школе.

Большинство из перечисленных качеств не присущи вашему ребенку? В этом случае первокласснику требуется ваша помощь, чтобы освоиться в новой для себя роли.