

Адаптация первоклассников к обучению в школе

Первый год обучения в школе – переломный момент в жизни ребенка. С поступлением его в школу меняется многое:

- место ребенка в системе общественных отношений;
- вместо игр начинаются ежедневные учебные занятия, требующие напряженной работы;
- весь уклад жизни ребенка (режим дня, единые школьные правила и требования и т.д.);
- нарастает статическая нагрузка (двигательная активность становится в два раза меньше, чем это было до поступления в школу), хотя потребность в движении остается высокой;
- возрастает психоэмоциональная нагрузка первоклассника.

Адаптация к обучению в школе – многоплановый процесс, проявляющийся в приспособлении ребенка к новым условиям жизни, новой деятельности, новым социальным контактам, новым социальным ролям. От благополучия его протекания зависит не только успешность овладения учебной деятельностью, но и комфортность пребывания в школе, здоровье ребенка, его отношение к учению и окружающим людям.

Основными составляющими данного процесса являются физиологическая адаптация и социально-психологическая адаптация.

Физиологическая адаптация проходит несколько этапов:

- А) «Физиологическая буря» - первые 2-3 недели обучения, когда ребенок тратит значительную часть ресурсов своего организма.
- Б) Неустойчивое приспособление – организм ребенка находит наиболее приемлемые реакции на новые условия.
- В) Относительно устойчивое приспособление – реагирование организма с наименьшим напряжением.

Социально-психологическая адаптация – принятие коллектива одноклассников, учителей и их требований.

Оценка уровня школьной адаптации основана на следующих показателях:

1. Показатель интеллектуального развития.
2. Показатель эмоционального развития.
3. Показатель сформированности коммуникативных навыков.
4. Уровень школьной зрелости ребенка в дошкольный период.

Исходя из особенностей развития у ребенка каждого из показателей, выделяют три уровня адаптации:

1. Высокий уровень адаптации: первоклассник положительно относится к школе, требования воспринимает адекватно, учебный материал усваивает легко, внимательно слушает указания и выполняет поручения без внешнего контроля, занимает в классе благоприятное статусное положение.

2. Средний уровень адаптации: первоклассник положительно относится к школе, воспринимает учебный материал, если учитель интересно и наглядно его излагает, усваивает основное из учебной программы, сосредоточен при выполнении интересного для него задания, выполняет поручения учителя при его контроле, дружит со многими одноклассниками.

3. Низкий уровень адаптации: первоклассник отрицательно или равнодушно относится к школе, нередки жалобы на здоровье, часто подавленное настроение,

наблюдаются нарушения дисциплины, материал усваивает фрагментарно, к урокам не проявляет интереса, подготовка нерегулярная, общественные поручения выполняет без желания и под контролем учителя, близких друзей не имеет.

Фактически низкий уровень адаптации является показателем школьной дезадаптации, к которой может привести длительное психологическое напряжение, связанное с новизной учебной ситуации. Дезадаптация характеризуется следующими симптомами: раздражительность, недисциплинированность, невнимательность, быстрое утомление, безответственность, отставание в учебе, нежелание ходить в школу. При этом одни дети становятся шумными, крикливыми, капризными, другие – замкнутыми, скованными, незаметными, при замечании начинают плакать. Другими словами, нарушения адаптации могут выражаться в виде активного протеста (враждебность) и пассивного протеста (избегание), а также повышенной тревожности и неуверенности, что часто приводит к нарушению сна, аппетита, обострению хронических заболеваний.

Однако именно в первом классе закладывается основа отношения ребенка к школе и к учению. Поэтому родителям необходимо проявить максимум бдительности и усилий для того, чтобы помочь своему первокласснику наиболее благополучно адаптироваться к школьному обучению.

Уважаемые родители!

Помните, что Вашему ребенку необходимо время, чтобы привыкнуть к новым условиям, к новому образу жизни, к школьным правилам и требованиям. Первые 2-3 месяца после начала обучения являются самым сложным адаптационным периодом в жизни любого первоклассника. Однако присмотритесь к своему ребенку: возможно, ему понадобится полугодие или даже целый учебный год. Все дети разные! Помогите ему пройти этот процесс наиболее безболезненно!

1. Познакомьтесь с учителями, с классом, с учебной ситуацией и школьными правилами, будьте ближе к школе вместе с Вашим первоклассником.

2. Разговаривайте с ребенком о школе, школьных законах и понятиях.

3. Постройте вместе режим дня первоклассника, поясняя и разъясняя ребенку его последовательность.

4. Замечайте все, даже малейшие, достижения Вашего ребенка, отмечайте их, тем самым, стимулируя его уверенность в себе, в своих силах и возможностях.

5. Оценивайте не ребенка, а его поступки и действия.

6. Не требуйте слишком много, особенно в первые месяцы обучения.

7. Поддерживайте самостоятельность ребенка при выполнении домашних заданий. Это не означает, что помогать ему вообще не нужно, однако сразу обозначьте для себя границы Вашей помощи и постепенно уменьшайте их.

8. Будьте внимательны к переменам настроения ребенка, старайтесь понять, с чем они связаны.

9. Беседуя о неудачах, замечайте, что они временны, поддерживайте активность ребенка в преодолении различных трудностей.

Необходимо заметить, что дети, имеющие проблемы со здоровьем, быстрее утомляются, работоспособность их снижена, учебная нагрузка для них является слишком тяжелой. Такие дети нуждаются в особом подходе и внимании взрослых. Помимо вышеперечисленных рекомендаций, им необходимо в большей степени снизить психологическую нагрузку следующими действиями:

10. Обеспечьте пребывание ребенка во второй половине дня в домашних условиях, а не в группе продленного дня, с включением в его режим дневного сна (или просто пассивного отдыха).

11. Находите время для ежедневных прогулок ребенка на свежем воздухе, а также побеспокойтесь о продолжительном ночном сне (не менее 10 - 11 часов).

12. Не скупитесь на положительные чувства по отношению к таким детям. Они наиболее чувствительны к любви, уважению, вниманию и поддержке взрослых, несмотря на школьные трудности.

При адекватной и последовательной помощи своему ребенку уже в первые месяцы его пребывания в школе Вы сможете наблюдать следующие **признаки успешной адаптации**:

- Удовлетворенность ребенка процессом обучения. Ему нравится в школе, он с удовольствием ее посещает.
- Ребенок на хорошем или высоком уровне справляется с программой.
- Самостоятельное выполнение учебных заданий. Научиться учиться – важнейшая задача первого года обучения!
- Удовлетворенность межличностными отношениями с одноклассниками и учителем. Занять определенную нишу в школьном коллективе – не менее важная задача первого года обучения!

Если Вы увидели эти признаки у своего ребенка, знайте: Вы вместе со своим первоклассником благополучно преодолели сложный адаптационный период к школьному обучению!

