

Тема 1. Адаптация учащихся в 1-м классе

Первый класс школы – один из наиболее существенных критических периодов в жизни детей.

Множество дошколят с нетерпением ожидают дня, когда они впервые переступят порог школы. Проходят дни, и у части школьников эмоциональная приподнятость исчезает. Они столкнулись с первыми трудностями. У них не все получается. Они разочарованы. И это естественно. Начало школьного обучения приходится на **кризис 7 лет**. Родители отмечают, что не то чтобы ребенок становится непослушным, скорее, он становится непонятным и все это совпадает с началом школьного обучения. Что же происходит? Ребенок теряет наивность, непосредственность, простодушие, и его поведение по контрасту представляется неестественным для тех, кто знал его раньше. В какой-то степени это верно. Утратив одни формы поведения, ребенок еще не освоил новые. У беззаботного прежде малыша появляются непривычные обязанности: в школе он не волен распоряжаться своим временем, должен подчиняться правилам дисциплины, которые не всегда кажутся ему разумными. Почему нужно сидеть смирно целый урок? Почему нельзя шуметь, кричать, бегать? После динамичных, эмоциональных игр дошкольника новая жизнь кажется утомительной и не всегда интересной. Школьная дисциплина требует большого напряжения, первокласснику трудно управлять своими чувствами и желаниями.

Поступление в школу – переломный момент в жизни каждого ребёнка. Начало школьного обучения кардинальным образом меняет весь его образ жизни: надо систематически и напряжённо трудиться, соблюдать режим дня, подчиняться разнообразным нормам и правилам школьной жизни, выполнять требования учителя и т.д. Все дети наряду с переполняющими их чувствами радости, восторга или удивления по поводу всего происходящего в школе испытывают тревогу, растерянность, напряжение.

Период адаптации к школе, связанный с приспособлением к её основным требованиям, существует у всех первоклассников.

От того, как пройдет адаптация на первом году обучения, во многом зависит работоспособность и успеваемость в последующие годы.

Адаптация - это процесс приспособления ребенка к школе, к новым условиям, новому виду деятельности и новым нагрузкам. Некоторые ошибочно полагают, что это неделя или две. Но на самом деле адаптация ребенка к школе довольно длительный динамичный процесс, связанный со значительным напряжением всех систем организма.

Наблюдения показали, что социально-психологическая устойчивая адаптация детей к школе происходит на 5-6-ой неделе обучения и может продлиться до полугода. И это зависит от многого: индивидуальных особенностей ребенка, уровня сложности образовательной программы, типа

учебного заведения, степени подготовленности ребенка. В этот период очень важна поддержка родных и близких.

Наблюдается **три уровня адаптации** детей к школе. Зная их содержание, вы сможете определить, как проходит период привыкания к школьной жизни у вашего ребенка.

Уровни адаптации	Содержание
Высокий уровень	<ul style="list-style-type: none"> - Первоклассник положительно относится к школе. Предъявляемые требования воспринимает адекватно. - Учебный материал усваивает легко, глубоко и полно, успешно решает усложненные задачи. - Прилежен, внимательно слушает указания и объяснения учителя. Выполняет поручения без внешнего контроля. - Общественные поручения выполняет охотно и добросовестно. - Занимает в классе благоприятное статусное положение.
Средний уровень	<ul style="list-style-type: none"> - Первоклассник положительно относится к школе, ее посещение не вызывает отрицательных переживаний. - Понимает учебный материал, если учитель объясняет его подробно и наглядно. - Усваивает основное содержание учебных программ. - Самостоятельно решает типовые задачи. - Сосредоточен и внимателен при выполнении заданий, поручений, указаний взрослого, но при условии контроля с его стороны. - Общественные поручения выполняет добросовестно. - Дружит со многими одноклассниками.
Низкий уровень	<ul style="list-style-type: none"> - Первоклассник отрицательно или индифферентно относится к школе. - Нередко жалуется на здоровье, у него доминирует подавленное настроение. - Наблюдаются нарушения дисциплины. - Объясняемый учителем материал усваивает фрагментарно. - Самостоятельная работа с учебником затруднена. - При выполнении самостоятельных учебных заданий не проявляет интереса. - Общественные поручения выполняет под контролем, без особого желаяния. - Пассивен, близких друзей не имеет. Знает по именам и

Как понять, что ребенок **успешно адаптировался?**

Во-первых, это удовлетворенность ребенка процессом обучения. Ему нравится в школе, он не испытывает неуверенности и страхов.

Второй признак - насколько легко ребенок справляется с программой. Если школа обычная и программа традиционная, а ребенок испытывает затруднения при обучении, необходимо поддержать его в трудный момент, не критиковать излишне за медлительность, а также не сравнивать с другими детьми. Все дети разные. Очень важно на первых порах вселить в школьника уверенность в успех, не давать ему поддаваться унынию ("У меня ничего не получится!"), иначе бороться с апатией вы будете очень долго.

Следующий признак успешной адаптации - это степень самостоятельности ребенка при выполнении им учебных заданий, готовность прибегнуть к помощи взрослого лишь после попыток выполнить задание самому. Частенько родители слишком усердно "помогают" ребенку, что вызывает порой противоположный эффект. Здесь лучше сразу обозначить границы вашей помощи и постепенно уменьшать их.

Но **самым важным признаком** того, что ребенок полностью освоился в школьной среде, является его удовлетворенность межличностными отношениями - с одноклассниками и учителем. Родителям хорошо бы помнить о том, что в этот период первоклассник активно устанавливает контакты, ищет свое место в детской среде, учится сотрудничать с другими детьми и принимать помощь в свой адрес. Помогите ему в этом непростом деле! От того, какую нишу займет ваше чадо при распределении социальных ролей, зависит весь период его обучения в школе. Отдельно необходимо сказать и об отношениях с учителем.

Таким образом, можно сказать, что **основным показателем благоприятной психологической адаптации ребенка являются:** формирование адекватного поведения, установление контактов с учащимися, учителем, овладение навыками учебной деятельности.

Когда уместна тревога? Беспокоиться за ребёнка во время адаптации, конечно, нужно, но некоторые родители бывают чересчур тревожны, чем наоборот вредят ребёнку.

Обычно	Опасно
Снижается первоначально непосредственный интерес к школе, занятиям.	Полное отсутствие интереса к учёбе, вялость и безынициативность.
Начинает время от времени	Ничего не интересно, безразличие

говорить, что учиться надоело (особенно в конце недели и четверти), но активно интересуется всем остальным.	ко всему, даже к играм, если они требуют хоть какого-то напряжения.
Время от времени хочет остаться дома, пропустить уроки.	Нежелание ходить в школу и вообще учиться выражается постоянно и открыто в формах активного протеста, либо симптомами болезней, которые кончаются сразу после того, как разрешат остаться дома.
Иногда выражает недовольство учителем или опасения по его поводу.	Очень не любит или боится учителя, испытывает по отношению к нему страх, бессилие или агрессию.

Вывод: беспокоиться нужно тогда, когда нежелание учиться является устойчивым, выражается активно, отражает основное отношение ребёнка к школе.

Советы родителям первоклассников.

Совет первый: самое главное, что вы можете подарить своему ребенку – это ваше внимание. Выслушайте его рассказы о школе, задавайте уточняющие вопросы. И помните: то, что кажется вам не очень важным, для вашего сына или дочери может оказаться самым волнующим. Если ребенок увидит ваш интерес к его делам и заботам, он почувствует поддержку. Слушая внимательно, вы сможете понять, в чем малышу нужна помощь, о чем следует поговорить с учителем (без ребенка).

Совет второй: ваше положительное отношение к школе и учителям упростит ребенку период адаптации. Даже если лично у вас, как у родителей, есть какие – то вопросы к учителю или воспитателю, вам кажется, что нужно что – то делать по-другому, все трения должны оставаться между взрослыми. Очень вредны негативные или неуважительные высказывания о школе и об учителях «в семейном кругу», это значительно усложнит адаптационный период, подорвет спокойствие ребенка и уверенность в заботе и согласии между важными для него взрослыми людьми.

Совет третий: ваше спокойное отношение к школьным заботам и школьной жизни очень поможет ребенку. Видя родителей спокойными и уверенными, ребенок почувствует, что бояться школы не нужно.

Совет четвертый: помогите ребенку установить отношения со сверстниками и чувствовать себя уверенно. Особенно это важно для детей, не посещавших дошкольные учреждения. Объясняйте правила общения со сверстниками, учите помогать друзьям. Хвалите его за общительность, радуйтесь школьным знакомствам. Объясните, что внимание взрослых распределяется на всех одинаково. Учите дружить.

Совет пятый: помогите ребенку привыкнуть к новому школьному режиму.

Ребенок привыкает к школе не только психологически, но и физически. С началом школьного обучения резко увеличивается нагрузка на нервную систему, позвоночник, слух, зрение. Если до этого вы придерживались режима дня, то постарайтесь мягко ввести «обновленный». Помогите научиться жить по новому расписанию.

Совет шестой: мудрое отношение родителей к школьным результатам исключит треть возможных неприятностей ребенка. Школьные успехи важны, но это не вся жизнь вашего ребенка. Хвалите ребенка за успехи помогайте со сложностями. Только помните - не может быть ничего важнее здоровья вашего ребенка.

Практические рекомендации родителям по адаптации первоклассников.

1. Будьте ребёнку спокойно. Проснувшись, он должен увидеть вашу улыбку и услышать ласковый голос. Не подгоняйте с утра, не дёргайте по пустякам, не укоряйте за ошибки и оплошности, даже если "вчера предупреждали".
2. Не торопите. Умение рассчитать время - ваша задача, это не вина ребёнка.
3. Не отправляйте ребёнка в школу без завтрака.
4. Ни в коем случае не прощайтесь "предупреждая": "Смотри, не балуйся! Чтобы сегодня не было плохих отметок!" Пожелайте ему удачи, подбодрите, найдите несколько ласковых слов - у него впереди трудный день.
5. Встречайте ребёнка после школы спокойно, не обрушивайте на него тысячу вопросов, дайте расслабиться. Если ребёнок чересчур возбужден, если жаждет поделиться, не отмахивайтесь, не откладываете на потом, выслушайте, это не займёт много времени.
6. Если увидите, что ребёнок огорчён, но молчит, не допытывайтесь, пусть успокоится, тогда и расскажет всё сам.
7. Выслушав замечания учителя, не торопитесь устраивать взбучку, постарайтесь, чтобы ваш разговор с учителем происходил без ребёнка.
8. Найдите в течении дня хотя бы полчаса, когда вы полностью будете принадлежать ребёнку, не отвлекаясь на другие дела. В этот момент важнее всего его заботы, радости и неудачи.
9. Выработайте единую тактику общения всех взрослых в семье с ребёнком. Свои разногласия по поводу педагогической тактики решайте без него. Если что-то не получается, посоветуйтесь с учителем, психологом, врачом, прочитайте литературу для родителей.
10. Помните, что в течение года есть критические периоды, когда учиться сложнее, быстрее наступает утомление, снижена работоспособность. Это первые 4-6 недель для первоклассников, конец второй четверти, первая неделя после зимних каникул, середина третьей четверти. В эти периоды следует быть особенно внимательными к состоянию ребёнка.
11. Будьте внимательны к жалобам ребёнка на головную боль, усталость, плохое состояние.

12. Учтите, что даже «совсем большие дети» (мы часто говорим 6-7 летнему ребёнку) очень любят сказку перед сном, песенку и ласковые поглаживания. Все это успокаивает их, помогает снять напряжение, спокойно уснуть.

ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ ПЕРВОКЛАССНИКА «Как оказать ребёнку помощь в адаптации к школе»

Самое главное, что вы можете подарить своему ребёнку первокласснику – это **ваше внимание**. Ребёнку, начинающему обучение в школе, необходима эмоциональная поддержка родителей.

- ✓ Воздержитесь от критики, даже если он плохо пишет, медленно считает или неаккуратен. Критика, особенно при посторонних людях, усилит его проблемы.
- ✓ Учитывайте темперамент вашего ребёнка в период адаптации. Активным детям тяжело сидеть на одном месте, медлительным сложно привыкать к школьному ритму.
- ✓ Поощряйте и хвалите ребёнка за его действия и никогда не сравнивайте своего ребёнка с другими. Это может привести либо к повышенной гордости, либо к зависти и падению самооценки.
- ✓ Постарайтесь хоть иногда смотреть на мир глазами вашего ребёнка. Вспомните, какими вы были в детстве!
- ✓ И помните, что детские проблемы не проще взрослых. Конфликт с учителем или сверстниками по эмоциональному напряжению и последствиям может оказаться более тяжёлым, чем конфликт взрослого члена семьи с начальством на работе.
- ✓ В первый школьный год откажитесь от посещения новых дополнительных кружков, они могут привести к перегрузкам. Лучше оставить то, что ребёнок уже знает или перенести кружки на второй год обучения.
- ✓ Не нагружайте ребёнка в период адаптации домашними делами, это можно сделать чуть позже.

Любите и принимайте своего ребёнка таким, какой он есть!