

# Адаптации первоклассника к школе.

Психолог МОУ СОШ № 14  
Жолчева Гульфия Муратовна



Трудности адаптации переживает каждый ребенок, так как возникает ряд новых условий. Новый режим, новые требования, новое окружение, множество правил, которые надо запомнить, - все это надо усвоить, принять, приспособить к себе. Школа с первых дней ставит перед ребенком целый ряд задач, требующих мобилизации его интеллектуальных и физических сил.



Для детей представляют трудности очень многие стороны учебного процесса. Им сложно высиживать урок , сложно не отвлекаться и следить за мыслью учителя, сложно делать все время не то, что хочется, а то, что от них требуют, сложно сдерживать и не выражать вслух свои мысли и эмоции, которые появляются в изобилии.

Процесс адаптации сопровождается разнообразными сдвигами в функциональном состоянии и в значительной мере затрагивает психоэмоциональную сферу.

# Трудности первоклассника

- Трудности, связанные с новым режимом дня;
- Трудности адаптации ребенка к классному коллективу;
- Трудности во взаимоотношениях с учителем;
- Трудности , обусловленные завышенными требованиями со стороны взрослых.



Таким образом, процесс адаптации ребенка в школе сложен и физически, и психологически, от его благополучия в значительной мере зависит успешность дальнейшей социальной деятельности ребенка.

Поэтому необходимо время и благоприятные условия, чтобы произошла адаптация к школьному обучению, чтобы ребенок привык к новым условиям и научился соответствовать новым требованиям.

Дети далеко не с одинаковой успешностью «вживаются» в новые условия жизнедеятельности.

Длится он от двух до шести месяцев в зависимости от индивидуальных особенностей первоклассника:

- от умения ребенка устанавливать контакт с окружающими;
- от личностных особенностей (характер и темперамент)
- - от уверенности в себе, в своих силах, возможностях и способностях
- от степени адаптированности ребенка;
- от уровня развития произвольной регуляции, поведения и организованности ребенка и т.д.

# Выделяют 3 уровня адаптации детей к школе.

- 1 Высокий уровень адаптации:** первоклассник положительно относится к школе, предъявляемым требованиям, воспринимает адекватно учебный материал и легко, глубоко и полно овладевает программным материалом, решает усложненные задачи, прилежен, внимателен, проявляет большой интерес к самостоятельной учебной работе, общественные поручения выполняет охотно и добросовестно, занимает в классе благоприятное статусное положение.

**2 Средний уровень адаптации:** первоклассник положительно относится к школе, ее посещение не вызывает отрицательных переживаний, понимает учебный материал, если учитель излагает его подробно и наглядно, усваивает основное содержание учебных программ, самостоятельно решает типовые задачи, сосредоточен и внимателен при выполнении заданий, поручений, указаний взрослого, но при его контроле, бывает сосредоточен только тогда когда занят чем-то для него интересным (готовится к урокам и выполняет домашнее задание почти всегда), общественные поручения выполняет добросовестно, дружит со многими одноклассниками.

**3 Низкий уровень адаптации:** первоклассник отрицательно или индифферентно относится к школе, нередко жалобы на здоровье, доминирует подавленное настроение, наблюдаются нарушения дисциплины, объясняемый учителем материал усваивает фрагментарно, самостоятельная работа с учебником затруднена, при выполнении самостоятельных заданий не проявляет интереса, к урокам готовится нерегулярно, необходим постоянный контроль, систематические напоминания и побуждения со стороны учителя и родителей, сохраняет работоспособность и внимание при удлинённых паузах для отдыха, для понимания нового решения задач по образцу требуется значительная помощь учителя и родителей, общественные поручения выполняются под контролем без особого желания, пассивен, близких друзей не имеет, знает по именам и фамилиям лишь часть одноклассников.

При нарушении адаптации, т.е.  
привыкания к условиям школьного  
обучения, возникает дезадаптация.

# Что же влечет за собой дезадаптация?

Школьная дезадаптация приводит к снижению учебной мотивации, деформации межличностных отношений, развитию невротических состояний, формированию девиантных форм поведения. Неблагоприятное течение адаптации свидетельствует о снижении функциональных резервов организма и перенапряжении регуляторных систем, что сопровождается возникновением соматических заболеваний.

Для того, чтобы этого не произошло, необходимо вовремя распознать признаки дезадаптивного состояния и способствовать устранению имеющихся проблем у ребенка.

# Признаки, свидетельствующие о трудностях адаптации:

- Усталый, утомленный внешний вид ребенка
- Нежелание ребенка делиться своими впечатлениями о проведенном дне
- Стремление отвлечь взрослого от школьных проблем, переключить внимание на другие темы
- Нежелание выполнять домашнее задание
- Негативные характеристики в адрес школы, учителей, одноклассников
- Жалобы на те или иные события, связанные со школой
- Постоянные жалобы на плохое самочувствие.

# Признаки успешной адаптации:

- удовлетворенность ребенка процессом обучения;
- ребенок легко справляется с программой;
- степень самостоятельности ребенка при выполнении им учебных заданий, готовность прибегнуть к помощи взрослого лишь ПОСЛЕ попыток выполнить задание самому;
- удовлетворенность межличностными отношениями – с одноклассниками и учителем.

# Примерные вопросы, которые вы можете задать ребенку после учебного дня.

- Как прошел день в школе?
- Что нового ты узнал в школе?
- Как ты себя чувствуешь? И т. д.

# Рекомендации родителям

- Не отправляйте ребенка одновременно в первый класс и какую-нибудь секцию или кружок. Само начало школьной жизни считается тяжелым стрессом. Если малыш не будет иметь возможности гулять, отдыхать, делать уроки без спешки, у него могут возникнуть проблемы со здоровьем, может начаться невроз. Поэтому, если занятия музыкой или спортом кажутся необходимой частью воспитания вашего ребенка, начните водить его туда за год до начала учебы или со второго класса.

- Помните, что ребенок может концентрировать внимание не более 10-15 минут. Поэтому, когда вы будете делать с ним уроки, через каждые 10-15 мин. Необходимо прерываться и обязательно давать малышу физическую разрядку. Можете просто попросить его попрыгать на месте 10 раз, побегать или потанцевать под музыку. Начинать выполнение домашнего задания лучше с письма. Можно чередовать письменные задания с устными.

- Компьютер, телевизор и любые занятия, требующие большой зрительной нагрузки, должны продолжаться не более часа в день .
- После школы не торопитесь садиться за уроки, необходимо два часа отдыха ( ещё лучше 1,5 часа поспать) для восстановления сил.

# Желаю успеха

