

**Н.Г. Синичкина**



Журнал для родителей

**Советы логопеда**

**Выпуск 1**



## Адаптация первоклассников к школе

Мы идем в первый класс, -  
Всей гурьбой веселой!  
Принимай, школа, нас!  
Здравствуй, здравствуй, школа!

Термин "адаптация" имеет латинское происхождение и обозначает приспособление строения и функций организма, его органов и клеток к условиям среды.

Понятие адаптации непосредственно связано с понятием "готовность ребенка к школе" и включает три составляющие: адаптацию физиологическую, психологическую и социальную, или личностную. Все составляющие тесно взаимосвязаны, недостатки формирования любой из них сказываются на успешности обучения, самочувствии и состоянии здоровья первоклассника, его работоспособности, умении взаимодействовать с педагогом, одноклассниками и подчиняться школьным правилам. Успешность усвоения программных знаний и необходимый для дальнейшего обучения уровень развития психических функций свидетельствуют о физиологической, социальной или психологической готовности ребенка.

### **Физиологическая адаптация.**

В физиологической адаптации к школе выделяют несколько этапов:

- Острая адаптация (первые 2-3 недели) - это самое тяжелое время для ребенка. В этот период на все новые воздействия организм ребенка отвечает значительным напряжением практически всех своих систем, в результате в сентябре многие первоклассники болеют.
- Неустойчивое приспособление - организм ребенка находит приемлемые, близкие к оптимальным варианты реакций на новые условия.
- Период относительно устойчивого приспособления - организм реагирует на нагрузки с меньшим напряжением.

Адаптация в целом длится от двух до шести месяцев в зависимости от индивидуальных особенностей первоклассника. Некоторые дети к концу первой четверти худеют, у многих отмечается снижение артериального давления (что является признаком утомления), а у некоторых - значительное его повышение (признак настоящего переутомления). У многих первоклассников родители наблюдают головные боли, усталость, плохой сон, снижение аппетита, врачи отмечают появление шумов в сердце, нарушения нервно-психического здоровья и другие недомогания. Большинство (56%) адаптируется в течение первых двух месяцев обучения. Эти дети относительно быстро вливаются в коллектив, осваиваются в классе, приобретают новых друзей; у них почти всегда хорошее настроение, они спокойны, доброжелательны, добросовестно и без видимого напряжения выполняют требования учителя. Второй группе детей (30%) нужно больше времени; они и месяц, и другой, и третий могут играть на уроках или выяснять отношения с товарищем, не реагируя на замечания учителя (или реагируя слезами и истерикой). И с освоением учебной программы дела у них складываются непросто. Лишь к концу первого полугодия их поведение становится «правильным». Третья группа (14%) – дети, у которых к значительным трудностям в учебных делах прибавляются трудности более серьёзного характера. У них проявляются негативные формы поведения, резкие выбросы отрицательных эмоций. Если вовремя не разобраться в причинах такого поведения, это может привести к нервному срыву и нарушению психического здоровья.

Именно в течение первой четверти число учащихся, имеющих нервно-психические отклонения, возрастает примерно на 14-16%, а к концу учебного года число таких детей увеличивается примерно на 20%.

### **Как помочь..?**

Самое элементарное – соблюдение режима. Выполнение режима дня позволяет ребёнку сохранить физическое и психическое равновесие, что даёт возможность сохранения эмоционального равновесия. После школы первокласснику необходимо сначала пообедать, отдохнуть. Отдохнуть на воздухе, в активных играх, в движении. Для ослабленных детей лучшим отдыхом будет полуторачасовой дневной сон в хорошо проветренной комнате. Сон способствует ещё и разгрузке опорно-двигательного аппарата. Уроки лучше делать в середине дня. Считается, что у мозговой активности в течение суток имеется два пика: 9-12 часов и 16-18 часов, когда и имеет смысл делать уроки.

Важно уложить ребенка спать не позже 9 часов вечера. Детям семи лет рекомендуется спать не менее 11 часов в сутки. Выспавшись, наш первоклассник успеет позавтракать, сделать зарядку и окончательно проснуться перед уроками.

### **Нельзя:**

Будить ребёнка в последний момент перед уходом в школу;  
Кормить ребёнка перед школой и после неё сухой пищей, бутербродами;  
Сразу после школьных уроков выполнять домашние задания;  
Заставлять ребёнка спать днём после уроков и лишать его этого права;  
Ждать папу и маму, чтобы начать выполнение домашних заданий;  
Сидеть у телевизора и за компьютером более 40-45 минут в день;  
Смотреть перед сном страшные фильмы и играть в шумные игры;

### **Больше движений.**

От деятельности мышц напрямую зависит работа отдела мозга, который заведует работой желез внутренней секреции, системы кровообращения и пищеварения. Между тем достаточно два раза в неделю хотя бы по тридцать минут поиграть, например, в футбол - и в мозгу человека возникнет новый очаг радостного возбуждения, который со временем, если занятия физкультурой станут систематическими, подавит очаг застойного отрицательного возбуждения, откроет путь к выздоровлению. С приходом в школу у детей в два раза сокращается двигательная активность. А что такое двигательная активность для ребенка? Это его нормальный рост, развитие, жизнь, в конце концов. При поступлении в школу у ребенка тут же тормозятся и рост и развитие. И к этому нужно быть готовым. Поэтому, если ребенок рвется на улицу побегать во дворе, не запрещайте, даже если уроки еще не сделаны, ведь здоровье дороже! Педиатры и детские невропатологи считают, что ребенок должен активно двигаться 3-4 часа. Если ваш ребенок не очень любит уличные «гонки», можно записать его в бассейн или спортивную секцию. Специальные исследования показали, что у школьников, которые ежедневно занимаются физическими упражнениями, много двигаются, бывают на свежем воздухе, отмечаются несколько большие прибавки в росте, значительно увеличивается окружность грудной клетки, повышается жизненная ёмкость лёгких и сила мышц. Влияет это и на обмен веществ.

### **Нельзя:**

Лишать игр на свежем воздухе из-за плохих отметок в школе;  
Не делать оздоровительных пауз во время выполнения домашних заданий;  
Не проявлять двигательную активность в свободное от уроков время.

### **Психологическая адаптация.**

Последние дни перед 1 сентября и начало учебы - трудное время для ребенка. Да, он хочет в школу или, по крайней мере, не возражает против школы. Но вдруг ни с того ни с сего начинаются капризы, даже истерики. Это кажется нам совершенно непонятным, ведь никто не обижает, общий фон положительный, трудностей пока никаких. А у первоклассника тем не менее откуда-то возникают резкие перепады настроения. Даже у самых послушных детей могут начаться капризы. Хочу - не хочу, буду - не буду, пойду - не пойду. Что же происходит? У вашего ребенка – стресс. Стресс - любое сильное воздействие, не переходящее границ адаптивных возможностей нервной системы. Стресс может быть физиологическим, например, холодное обливание, оно стимулирует организм, и психологическим, например, смена работы или переезд в другой город. У вашего ребенка психологический стресс, он вступил в новую, неизвестную жизнь. А все капризы ребенка – это лишь крик о помощи, так как просто сказать об этом ребенок не может, он и сам не понимает, что с ним происходит.

### **Как помочь..?**

Во-первых, важно, не кричать на ребенка и тем более не наказывать его физически, а просто разговаривать с ребенком в спокойном тоне. Во-вторых, уделяйте больше внимания своему ребенку, это так важно для него. Внимание - это то, от чего делается хорошо, приятно. Поощрение, одобрение, радость от твоего присутствия. И еще, как ни странно, - просто констатация факта, что родители тебя видят. Например, дочка читает книжку. Входит мама и, не останавливаясь, мимоходом спрашивает «Что, Репку читаешь?» И все, пошла мимо. Казалось бы, пустая фраза, риторический вопрос. А дочка слышит в нем: "Я тебя вижу. Я заметила, что у тебя в руках «Репка». Я рада, что ты есть на свете. Иду делать свои дела, а потом мы с тобой почитаем вместе».

### **Нельзя:**

- Требовать от ребёнка только отличных хороших результатов в школе, если он к ним не готов;
- Кричать на ребёнка вообще и во время домашних заданий в частности;
- Заставлять многократно переписывать в тетрадь из черновика;
- Ругать ребёнка перед сном;
- Разговаривать с ребёнком о его школьных проблемах зло и назидательно;
- Не прощать ошибки и неудачи ребёнка.

### **Социальная адаптация.**

Личностная, или социальная, адаптация связана с желанием и умением ребенка принять новую роль - школьника и достигается целым рядом условий.

- Развитие у детей умения слушать, реагировать на действия учителя, планировать свою работу, анализировать полученный результат - то есть умений и способностей, необходимых для успешного обучения в начальной школе.
- Развитие умения налаживать контакт с другими детьми, выстраивать отношения со взрослыми, быть общительным и интересным для окружающих - то есть умений, позволяющих устанавливать межличностные отношения со сверстниками и педагогами.
- Формирование умения правильно оценивать свои действия и действия одноклассников, пользоваться простейшими критериями оценки и самооценки (такими критериями выступают полнота знаний, их объем, глубина; возможность использовать знания в различных ситуациях, то есть практически, и т.д.) - то есть устойчивой учебной мотивации на фоне позитивных представлений ребенка о себе и низкого уровня школьной тревожности.

Еще один важный момент. Успешность адаптации во многом зависит от наличия у детей адекватной самооценки. Мы постоянно сравниваем себя с другими людьми и на основе этого сравнения вырабатываем мнение о себе, о своих возможностях и способностях, чертах своего характера и человеческих качествах. Так постепенно складывается наша самооценка. Процесс этот начинается в раннем возрасте: именно в семье ребенок впервые узнает, любят ли его, принимают ли таким, каков он есть, сопутствует ли ему успех или неудача. В дошкольном возрасте у ребенка складывается ощущение благополучия или неблагополучия.

Безусловно, адекватная самооценка облегчает процесс адаптации к школе, тогда как завышенная или заниженная, напротив, осложняют его. Однако даже если у ребенка адекватная самооценка, взрослые должны помнить, что начинающий школьник пока не может справиться со всеми задачами самостоятельно. Чтобы помочь ребенку преодолеть кризис семи лет, помочь адаптироваться к школьным условиям, необходимо понимание и чуткое отношение учителя, внимательность, большая любовь и терпение родителей, а при необходимости - консультации профессиональных психологов.

### **Обучение первоклассников.**

Каждый учитель, работающий в первом классе начальной школы, должен помнить, что стремление детей к учению, его успешность определяется целым рядом факторов, которые создаются грамотной образовательной средой, адекватной психологическим и физиологическим возможностям первоклассников.

Особого внимания со стороны учителя требуют первые дни пребывания ребёнка в школе. Необходимо помнить, что такие качества детей, как невнимательность, неусидчивость, быстрая отвлекаемость, неумение управлять своим поведением, связаны особенностями их психики, поэтому важно не делать детям резких замечаний, не одёргивать их, стараться фиксировать внимание на положительных проявлениях ученика.

В процессе обучения важно учитывать индивидуальные особенности ребёнка. В начале обучения учитель должен предоставить каждому ребёнку возможность работать в присущем ему темпе. Объём работы школьников должен увеличиваться постепенно.

Уровень развития функциональных систем и сформированности психических процессов детей (внимание, память, мышление, уровень произвольности) обеспечивающих успешность обучения, диктуют необходимость предоставления детям разных по сложности учебных заданий, и, что особенно важно, разную долю участия учителя в их выполнении.

Учитель должен знать, что многие дети в этом возрасте могут выполнять задания только с помощью взрослого, который подсказывает последовательность действий. Это не является отрицательной характеристикой ученика, а отражает возрастные и индивидуальные особенности и уровень «школьной зрелости».

Стиль общения учителя с первоклассниками должен учитывать особенности поведения ребёнка, связанные с его умением общаться со взрослыми и сверстниками. Среди первоклассников достаточно высок процент детей, испытывающих разного рода трудности общения в коллективе. Сюда относятся как гиперобщительные дети, мешающие учителю вести урок, так и боящиеся классно-урочной обстановки, стесняющиеся отвечать и производящие впечатление ничего не знающих или не слушающих учителя. И те и другие требуют различных форм доброжелательной и терпеливой работы учителя.

Тон учителя должен быть доверительным и мягким. Недопустим авторитарный стиль общения учителя с первоклассниками. Нельзя пренебрегать и различными способами невербального общения – обнять ребёнка, взять за руку и т.д. Это не только успокаивает ребёнка, но и вселяет в него уверенность, что взрослый хорошо к нему относится. Необходимо особо обратить внимание на это положение, так как для первоклассников существенно важно доброе, позитивное отношение к нему учителя которое не должно зависеть от реальных успехов ребёнка.

Требования к выполнению школьных норм должны вводиться постепенно и не в форме указаний, а в форме пожеланий. Со стороны учителя недопустимы проявления раздражения, резкие замечания. Следует терпеливо и мягко ещё и ещё раз повторять необходимое правило.

Для развития самостоятельности и активности детей важно положительно оценивать каждый удавшийся шаг ребёнка, попытку (даже неудачную) самостоятельно найти ответ на вопрос. Очень полезно давать детям творческие учебные задания. Пусть при этом дети спорят, рассуждают, ошибаются, вместе с учителем находят правильное решение.

Особое внимание требуют дети с низким уровнем активности. Главная задача учителя – проявлять любое проявление инициативы, желание высказаться, ответить на вопрос, поработать у доски.

В первом классе следует специально учить детей организовывать свою деятельность: планировать свои действия, менять условия работы. Здесь требуется терпеливая длительная работа, в основе которой лежит пошаговая инструкция, подробно объясняющая что и как делать.

При организации деятельности по решению учебной задачи необходимо учить детей планировать свои действия. Очень важно побуждать детей проговаривать вслух последовательность действий,



осуществлять самостоятельно контроль: сравнивать свою работу с образцом, находить ошибки, устанавливать их причины, самому вносить исправления.

Необходимо обратить внимание на структуру урока в первом классе. Она должна быть «дробной», то есть включать несколько видов деятельности.

Для первоклассников ещё очень актуальны виды деятельности, которыми они занимались в дошкольном детстве. Это прежде всего относится к игре. Поэтому следует активно включать игру в учебный процесс, а не запрещать игру, не исключать её из жизни первоклассника. Принципиально важно обратить внимание на два вида игр – ролевые игры и игры с правилами. Игра с правилами, также как и учебная деятельность, обязательно даёт результат, развивает самооценку, самоконтроль и самостоятельность. Игры с правилами должны присутствовать на каждом уроке (дидактические), заполнять перемены и динамические паузы (подвижные, настольно-печатные). Дидактические игры всегда имеют учебную задачу, которую нужно решать. В процессе этих игр ребёнок усваивает систему эталонов – этических, сенсорных, практических. Ролевые игры важны для формирования произвольного поведения, воображения, творчества ученика, так необходимого ему для обучения.

Учитывая наглядно-образный характер мышления детей этого возраста, необходимо существенное место на уроках отводить моделирующей деятельности со схемами, моделями звуков, геометрическими формами, объектами природы. Опора на наглядно-действенное и наглядно-образное мышление первоклассников в обучении способствует формированию логического мышления.

## Памятка для родителей

Поддержите в ребенке его стремление стать школьником. Ваша искренняя заинтересованность в его школьных делах и заботах, серьезное отношение к его первым достижениям и возможным трудностям помогут первокласснику подтвердить значимость его нового положения и деятельности.

•  
Обсудите с ребенком те правила и нормы, с которыми он встретился в школе. Объясните их необходимость и целесообразность.

•  
Ваш ребенок пришел в школу, чтобы учиться. Когда человек учится, у него может что-то не сразу получаться, это естественно. Ребенок имеет право на ошибку.

•  
Составьте вместе с первоклассником распорядок дня, следите за его соблюдением.

•  
Не пропускайте трудности, возможные у ребенка на начальном этапе овладения учебными навыками. Если у первоклассника, например, есть логопедические проблемы, постарайтесь справиться с ними на первом году обучения.

•  
Поддержите первоклассника в его желании добиться успеха. В каждой работе обязательно найдите, за что можно было бы его похвалить. Помните, что похвала и эмоциональная поддержка ("Молодец!", "Ты так хорошо справился!") способны заметно повысить интеллектуальные достижения человека.

•  
Если вас что-то беспокоит в поведении ребенка, его учебных делах, не стесняйтесь обращаться за советом и консультацией к учителю или школьному психологу.

•  
С поступлением в школу в жизни вашего ребенка появился человек более авторитетный, чем вы. Это учитель. Уважайте мнение первоклассника о своем педагоге.

•  
Учение – это нелегкий и ответственный труд. Поступление в школу существенно меняет жизнь ребенка, но не должно лишать ее многообразия, радости, игры. У первоклассника должно оставаться достаточно времени для игровых занятий.