

Адаптация первоклассников в школе

Черноярова Н.С.

-
- Термин "адаптация" имеет латинское происхождение и обозначает приспособление строения и функций организма, его органов и клеток к условиям среды.
 - *Адаптация к школе - это процесс привыкания к новым школьным условиям,* который каждый первоклассник переживает и осознает по-своему.
-

- Период адаптации ребенка к школе длится от 2-3 недель до полугода.



Признаки успешной адаптации:

- Первокласснику **в школе нравится**, он идет туда с удовольствием, охотно рассказывает о своих успехах и неудачах, он понимает, что главная цель его пребывания в школе - учение.
- Первоклассник **не слишком устает**: он активен, жизнерадостен, любопытен, редко простужается, хорошо спит, почти никогда не жалуется на боль в животе, голове, горле.
- Первоклассник достаточно **самостоятелен**: без проблем переодевается на физкультуру, уверенно ориентируется в школьном здании, при необходимости сумеет обратиться за помощью к кому-нибудь из взрослых.
- У него **появились друзья-одноклассники**, и вы знаете их имена.
- Ему **нравится его учительница** и большинство учителей, ведущих дополнительные предметы в классе.
- На вопрос: "А может быть, лучше вернуться в детский сад?" он решительно отвечает: "Нет!"

-
- Год, отделяющий шестилетнего ребенка от семилетнего, очень важен для психического развития, потому что в течение этого периода у ребенка формируется произвольная регуляция своего поведения, ориентация на социальные нормы и требования.
-

Ведущие виды деятельности детей:

- 2,5 - 4 года - "Я сам" - игра с предметами (кубики, мячики).
- 5-6 лет - "Я - пилот" - ролевая игра.
- 6-7 лет – социальная роль - "Я - ученик, я - школьник"
- Ведущая психическая деятельность - учебная деятельность.

"адаптационная болезнь", "школьный шок", "школьный стресс".

- В ответ на новые повышенные требования к организму первоклассника в первые недели и месяцы обучения могут появиться жалобы детей на усталость, головные боли, возникнуть раздражительность, плаксивость, нарушение сна.
- Снижаются аппетит детей и масса тела
- Трудности психологического характера: чувство страха, отрицательное отношение к учебе, учителю, неправильное представление о своих способностях и возможностях.

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

- 1. Развитие у детей умения слушать, реагировать на действия учителя, планировать свою работу, анализировать полученный результат
 - 2. Развитие умения налаживать контакт с другими детьми, выстраивать отношения со взрослыми, быть общительным и интересным для окружающих
 - 3. Формирование умения правильно оценивать свои действия и действия одноклассников, пользоваться простейшими критериями оценки и самооценки
-

По степени адаптированности детей можно условно разделить на три группы.

- **Первая группа** детей адаптируется в течение первых двух месяцев обучения. Эти дети относительно быстро вливаются в коллектив, осваиваются в школе, приобретают новых друзей. У них почти всегда хорошее настроение, они спокойны, доброжелательны, добросовестны и без видимого напряжения выполняют все требования учителя.
 - Иногда у них все же отмечаются сложности либо в контактах с детьми, либо в отношениях с учителем, так как им еще трудно выполнять все требования правил поведения.
 - Но к концу октября трудности этих детей, как правило, преодолеваются, ребенок полностью осваивается и с новым статусом ученика, и с новыми требованиями, и с новым режимом.
-

- **Вторая группа** детей имеет более длительный период адаптации, период несоответствия их поведения требованиям школы затягивается. Дети не могут принять новую ситуацию обучения, общения с учителем, детьми.
- Такие школьники могут играть на уроках, выяснять отношения с товарищем, они не реагируют на замечания учителя или реагируют слезами, обидами.
- Как правило, эти дети испытывают трудности и в усвоении учебной программы, лишь к концу первого полугодия реакции этих детей становятся адекватными требованиям школы, учителя.

-
- **Третья группа** - дети, у которых социально-психологическая адаптация связана со значительными трудностями.
 - У них отмечаются негативные формы поведения, резкое проявление отрицательных эмоций, они с большим трудом усваивают учебные программы. Именно на таких детей чаще всего жалуются учителя: они "мешают" работать в классе.
-

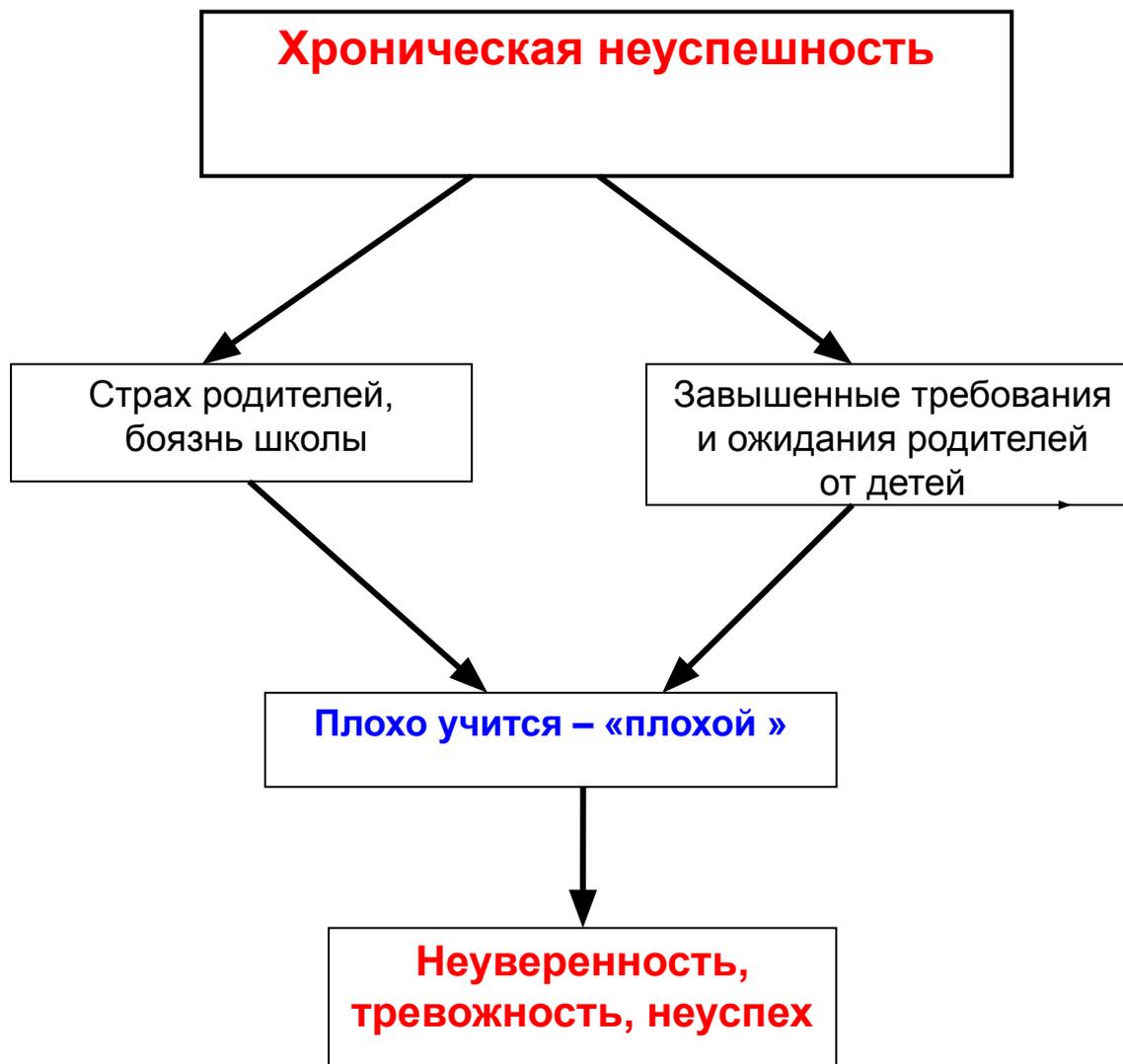
Трудности, с которыми сталкиваются учителя и родители:

1. Хроническая неуспешность.

В период начального обучения происходит изменение в отношении взрослых к детям, к их успехам и неудачам

"Хорошим" считается ребенок, который успешно учится, много знает, легко решает задачи и справляется с учебными заданиями.

К неизбежным в начале обучения трудностям не ожидавшие этого родители относятся отрицательно.



2. Уход от деятельности.

ребенок сидит на уроке и в то же время как бы отсутствует, не слышит вопросы, не выполняет задания учителя.

3. Негативистская демонстративность.

Характерна для детей с высокой потребностью во внимании со стороны окружающих, взрослых. Здесь будут жалобы не на плохую учебу, а на поведение ребенка. Он нарушает общие нормы дисциплины.

■ 4. Вербализм (болтливость).

Дети, развивающиеся по такому типу отличаются высоким уровнем развития речи и задержкой мышления.

5. Психофизический инфантилизм.

Отставание в психическом развитии, которое прослеживается в дошкольных формах поведения, демонстрирует интересы и потребности дошкольника.

Как оказать ребенку помощь в адаптации к школе?

- 1. Не показывать ребенку свою *озабоченность* его школьными успехами.
- 2. Искренне *интересоваться* школьной жизнью ребенка и смещать фокус своего внимания с учебы на отношения ребенка с другими детьми, на подготовку и проведение школьных праздников, дежурства, экскурсий и т.п.

Как оказать ребенку помощь в адаптации к школе?

- 3. Подчеркивать, выделять ту сферу деятельности, где ребенок больше успешен, помогать тем самым обрести веру в себя.



- Родители должны **терпеливо ждать успехов**, т.к. на школьных делах чаще всего и происходит замыкание порочного круга тревожности. Школа должна очень долго оставаться сферой щадящего оценивания.



- Болезненность школьной сферы должна быть снижена любыми средствами: снизить ценность школьных отметок, то есть показать ребенку, что **его любят не за хорошую учебу, а любят, ценят, принимают вообще как собственное дитя, безусловно, не за что - то, а вопреки всему.**

-
- Ни в коем случае не сравнивать его посредственные результаты с эталоном, то есть с требованиями школьной программы, достижениями других, более успешных, учеников. Лучше вообще никогда не сравнивать ребенка с другими детьми.
 - Сравнить ребенка можно только с ним самим и хвалить только за одно: улучшение его собственных результатов. Если во вчерашнем домашнем задании он сделал 3 ошибки, а в сегодняшнем - 2, это нужно отметить как реальный успех, который должен быть оценен родителями искренне и без иронии.
-



- " уделять ребенку внимание не только когда он плохой, а когда он хороший и больше, когда он хороший".
- Замечать ребенка, когда он незаметен, когда он не выкидывает «фокусов», надеясь привлечь внимания.

-
- Ребенку надо найти сферу, где он мог бы реализовать свою демонстративность (кружки, танцы, спорт, рисование, изостудии и т.д.).



Строго выполнять режим дня:

- 1. Пробуждение (за 1 час до выхода в школу)
- 2. Выход в школу.
- 3. Возвращение из школы.
- 4. Отдых, дневной сон
- 5. Игры, помощь по дому
- 6. Спать (не позднее 21 часа)
- ночной сон первоклассников должен составлять не менее 9,5 часов,
- Игры на компьютере и просмотр телепередач не более 1 часа в день.

**Желаем здоровья
вам и вашим детям!**

