

Адаптация первоклассников к школе

Проблема адаптации первоклассников к школе является актуальной как для родителей, так и для всей системы образования. Приходя в школу, попадая в новую для себя ситуацию, практически все дети переживают и волнуются. И учитель, и воспитатель, и родители заинтересованы в том, чтобы первоклассники как можно быстрее и успешнее вошли в школьную жизнь.

Большинство первоклассников приходят в школу из детского сада. Там были игры, прогулки, спокойный режим, дневной сон, всегда рядом воспитательница. Там нынешние первоклассники были самыми старшими детьми! В школе все по-другому: здесь - работа в достаточно напряженном режиме и новая жесткая система требований. Для того, чтобы приспособиться к ним, нужны силы и время.

Адаптация - естественное состояние человека, проявляющееся в приспособлении (привыкании) к новым условиям жизни, новой деятельности, новым социальным контактам, новым социальным ролям. Значение этого периода вхождения в непривычную для детей жизненную ситуацию проявляется в том, что от благополучности его протекания зависит не только успешность овладения учебной деятельностью, но и комфортность пребывания в школе, здоровье ребенка, его отношение к школе и учению.

Согласно психологу М.М. Безруких, процесс адаптации ребенка к школе можно разделить на несколько этапов, каждый из которых имеет свои особенности.

Первый этап — ориентировочный, характеризующийся бурной реакцией и значительным напряжением практически всех систем организма. Длится две-три недели.

Второй этап — неустойчивое приспособление, когда организм ищет и находит какие-то оптимальные варианты реакций на эти воздействия. На втором этапе затраты снижаются, бурная реакция начинает затихать.

Третий этап — период относительно устойчивого приспособления, когда организм находит наиболее подходящие варианты реагирования на нагрузку, требующие меньшего напряжения всех систем. Возможности детского организма далеко не безграничны, а длительное напряжение и связанное с ним переутомление могут стоить организму ребенка здоровья.

Выделяются группы детей, дающих легкую адаптацию, средней тяжести и тяжелую.

При легкой адаптации состояние напряженности организма компенсируется в течение первой четверти.

При адаптации средней тяжести нарушения самочувствия и здоровья более выражены и могут наблюдаться в течение первого полугодия, что можно считать закономерной реакцией организма на изменившиеся условия жизни.

У части детей адаптация к школе проходит тяжело. При этом значительные нарушения в состоянии здоровья нарастают от начала к концу учебного года, и это свидетельствует о не посильности учебных нагрузок и режима обучения для организма данного первоклассника.

Критериями благополучной адаптации детей к школе М.М. Безруких предлагает считать благоприятную динамику работоспособности и ее улучшение на протяжении первого полугодия, отсутствие выраженных неблагоприятных изменений показателей здоровья и

хорошее усвоение учебной программы. Индикатором трудности процесса адаптации к школе, как правило, являются изменения в поведении детей.

Первая группа детей (с высокой степенью), адаптируется к школе в течение первых двух месяцев обучения. Эти дети относительно быстро вливаются в коллектив, осваиваются в школе, приобретают новых друзей в классе, у них почти всегда хорошее настроение, они доброжелательны, добросовестно и без видимого напряжения выполняют все требования учителя. Иногда у них 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 происходит освоение и с новым статусом ученика, и с новыми требованиями, и с новым режимом. Эти качества позволяют им с первых дней ощутить свои успехи, что ещё больше повышает учебную мотивацию. Это легкая форма адаптации.

Вторая группа детей со средней степенью, имеет длительный период адаптации, период несоответствия их поведения требованиям школы затягивается: дети не могут принять ситуацию обучения, общения с учителем, детьми. Как правило, эти дети испытывают трудности в усвоении учебной программы. Благодаря доброжелательному и тактичному отношению учителя к концу первого полугодия реакции этих детей становятся адекватными школьным требованиям. Это форма средней степени адаптации.

Третья группа — дети, у которых социально-психологическая адаптация связана со значительными трудностями; кроме того, они не усваивают учебную программу, у них отмечаются негативные формы поведения, резкое проявление отрицательных эмоций. Именно на таких детей чаще всего жалуются учителя, родители. Постоянные неуспехи в учебе, отсутствие контакта с учителем создают отчуждение и отрицательное отношение сверстников. Среди этих детей могут быть те, кто нуждается в специальном лечении — ученики с нарушениями психоневрологической сферы, но могут быть и ученики, не готовые к обучению в школе. Это “группа риска”.

Проблемы в первый школьный год возникают практически у всех детей. Особые сложности адаптация к школе вызывает у детей с индивидуальными характеристиками работы нервной системы. Прежде всего в группе риска **гиперактивные дети**. Им сложно находиться в одном положении, ребенок привык свободно двигаться, и спокойно слушать учителя у него не получается. Такие дети часто отвлекаются и могут регулярно нарушать правила поведения в школе. Ругать и наказывать такого ребенка бесполезно, лучше всего попробовать спокойно объяснить важность школы в его жизни и постараться заинтересовать его учебой. Если гиперактивность ребенка – не только мнение родителей, но и поставленный специалистом диагноз, адаптация к школе потребует дополнительной помощи со стороны специалистов.

Вторая группа риска во время адаптации к школе – **дети с высокой утомляемостью**. Такие детки быстро устают от высокой концентрации, которая требуется при выполнении заданий учителя, им сложно сразу сделать все домашнее задание. В таком случае идеальным решением для первого года обучения станет индивидуальный график работы с постепенным увеличением учебного времени и сокращением перерывов. Очень важно, чтобы график ребенка был одинаковым и дома, и в школе.

Адаптация к школе вызывает сложности и у **одаренных детей**. Зачастую уже до начала первого школьного года они обладают весьма развитыми познавательными способностями и хорошим уровнем знаний. Основная проблема таких детей в школе – скука. Материал, который объясняет учитель, им уже известен либо становится понятен быстрее, чем другим детям. Адаптировать одаренного ребенка к условиям обычного класса сложно, в большинстве случаев лучшим решением будет перевести малыша на специальную программу обучения или даже в другую школу.

Для успешной адаптации первоклассников очень важна мотивация учения. На первом году она в основном обеспечивается взрослыми. От того, как они реагируют на попытки малышей освоить или узнать что-то новое, во многом зависит, захотят ли первоклассники учиться. Для развития учебной мотивации важно, чтобы первые шаги ребенка в школе встречали заинтересованность и понимание со стороны взрослых.

Рекомендации учителю по адаптации первоклассников к школе

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.

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 гиперактивные 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 важно доброе, позитивное отношение к нему учителя, которое не должно зависеть от реальных успехов ребёнка.

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.

Очень важно и актуально включать игру в учебный процесс, а не запрещать и не исключать её из жизни первоклассника. Ролевые игры и игры с правилами, также как и учебная деятельность, дают результаты, развивают самооценку, самоконтроль и самостоятельность. Игры с правилами должны присутствовать на каждом уроке. 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.

Памятка родителям первоклассников.

- Избегайте чрезмерных требований. Не спрашивайте с ребенка все и сразу. Ваши требования должны соответствовать уровню развития его навыков познавательных способностей. Не забывайте, что такие важные и нужные качества, как прилежание, аккуратность, ответственность не формируется сразу. Ребенок пока еще не только учится управлять собой и организовывать свою деятельность. Не пугайте ребенка трудностями и неудачами в школе, чтобы не развить в нем ненужную неуверенность в себе.
- Предоставьте ребенку право на ошибку. Каждый человек время от времени ошибается, и ребенок здесь не является исключением. Важно чтобы он не боялся ошибок, а умел их исправить. В противном случае у ребенка сформируется убеждение, что он ничего не может.
- Помогая ребенку выполнять задание, не вмешивайтесь во все, что он делает. Дайте ему возможность добиться выполнения задания самостоятельно.
- Приучайте ребенка содержать в порядке свои вещи и школьные принадлежности.
- Хорошие манеры ребенка зеркало семейных отношений.

Учите ребенка быть вежливым и спокойным в обращении.

- Приучайте ребенка к самостоятельности в быту и навыкам самообслуживания. Чем больше ребенок может делать самостоятельно, тем более взрослым и уверенным будет чувствовать себя. Научите ребенка самостоятельно раздеваться и вешать свою одежду, застегивать пуговицы и молнии, завязывать шнурки.
- Не пропустите первые трудности в обучении. Обращайте внимание на любые затруднения, особенно если последнее становится систематическими. Все проблемы с учебой, поведением и здоровьем гораздо проще решить в самом начале. Не закрывайте глаза на проблемы, они все равно никуда не уйдут сами.
- На сегодняшний день одно из самых распространенных ошибок является стремление вырастить вундеркинда. Еще до поступления в школу ребенка обучают большей части учебной программы первого класса, и ему становится не интересно на уроках. Конечно, родителям хочется, чтобы их ребенок действительно хорошо учился, и был «самым, самым». Однако, если ваш ребенок действительно гений, то он все равно проявит себя. А перегрузка ребенка занятиями может сказаться на его здоровье и желании учиться. Подготовка ребенка к школе должна заключаться просто в его общем развитии процессов внимания, памяти, мышления, восприятия, речи, моторики. Необходимо заниматься не закладыванием в ребенка различных знаний, а расширением его кругозора и представлений об окружающем мире.
- Читая книжки, обязательно обсуждайте и пересказывайте прочитанное вместе с ребенком; учите его ясно выражать свои мысли. Тогда в школе у ребенка не будут с устными ответами. Когда спрашиваете о чем – либо, не довольствуйтесь ответами «да» или «нет», уточняйте, почему он так думает, помогайте довести мысль до конца. Приучайте последовательно рассказывать о произошедших событиях и анализировать их.
- Обязательно соблюдайте режим дня и прогулок! От этого зависит здоровье вашего ребенка, а значит, способность лучше и проще усваивать школьный материал. Здоровье – это база для всего развития ребенка, это количество его сил, которые он может потратить не перенапрягаясь, а, следовательно, и без разнообразных последствий (неусидчивость, раздражительность, обидчивость, частые простудные

заболевании, слезливость, грубость, головные боли и т.д.) особенно это касается тех детей, у которых с рождения присутствуют повышенная нервная возбудимость, быстрая утомляемость или какие-либо неврологические осложнения. В таком случае правильный и четкий режим дня становится не только организующим, но и профилактическим средством против дальнейшего ослабления нервной системы.

- Не забывайте, что ребенок еще несколько лет будет продолжать играть (особенно этот касается 6-леток) ничего страшного в этом нет. Наоборот, в игре ребенок тоже учится. Лучше поиграйте вместе с ним в процессе выучите какие-нибудь понятия (правый, левый)
- Ограничьте время нахождения Вашего ребенка за телевизором и компьютером до 1 часа в день. Родители ошибочно полагают, что время препровождения перед телевизором и компьютером являются отдыхом или разгрузкой после напряженного дня. В отличие от взрослых, оба этих занятия действует возбуждающе на неокрепшую нервную систему ребенка, в свою очередь, провоцируя повышенную утомляемость, двигательную активность, перевозбуждение, раздражительность и др.

Составьте вместе с ребенком распорядок дня, следите за его соблюдением. Таким образом, поддержите в ребенке его стремление стать школьником.

Не пропускайте трудности, возможные у ребенка на начальном этапе овладения учебными навыками. Если у ребенка есть логопедические проблемы, постарайтесь справиться с ними на первом году обучения. Поддержите первоклассника в его желании добиться успеха. В каждой работе, очень важно найти, за что его можно похвалить. Помните, что похвала, это сильная эмоциональная поддержка, которая способна заметно повысить интеллектуальные возможности ребенка.

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

Необходимые условия успешного воспитания и обучения в школе.

1. Организуйте, пожалуйста, уголок школьника, поддерживайте его порядок.
2. Перед началом выполнения домашнего задания, выключите радио, телевизор.
3. Не сидите с ребенком за уроками, каждый день, но проверяйте их ежедневно.
4. Научите ребенка обстоятельно готовиться к завтрашнему дню:

- собрать школьные принадлежности;

- подготовить обувь, одежду.

5. Рационально организуйте режим дня.

6. К делам детей относитесь внимательно, доброжелательно, но вместе с тем, будьте требовательны к его результатам деятельности.

7. С самого начала учения вселяйте в детей веру и оптимизм: неудачи временны. То, что не получилось сегодня, получится завтра!