

Адаптация первоклассников к обучению в школе.

Главная задача родителей, учителей и психологов на данный момент помочь первоклассникам успешно адаптироваться к школе.

Адаптация – естественное состояние человека, которое проявляется в приспособлении (привыкании) к новым условиям жизни, новой деятельности, новым социальным контактам, новым социальным ролям.

Первый класс — один из наиболее важных и трудных периодов в жизни детей. Сейчас у ребенка кардинальным образом поменялся стиль жизни, изменится ведущий тип деятельности (с игровой на учебную), появится новый социальный статус (который будет оцениваться окружающими!), изменятся взаимоотношения со сверстниками и взрослыми.

Школа с первых же дней ставит перед ребенком целый ряд задач, не связанных с его предыдущим опытом, но требующих максимальной мобилизации интеллектуальных и физических сил. Поэтому очень важно ребенку сейчас оказать поддержку. От благополучности протекания этого периода зависит не только успешность овладения учебной деятельностью, но и комфортность пребывания в школе, здоровье ребенка, его отношение к школе и учению.

Можно выделить 2 составляющих адаптации:

- физиологическая
- социально-психологическая

Физиологическая адаптация:

- «Физиологическая буря» (в первые 2-3 недели обучения на все новые воздействия организм отвечает значительным напряжением всех своих систем, т.е. дети тратят большую часть ресурсов своего организма).
- Неустойчивое приспособление (организм находит приемлемые, близкие к оптимальным варианты реакций на новые условия).
- Относительно устойчивое приспособление (организм начинает реагировать на нагрузки с меньшим напряжением)

Признаки физиологической дезадаптации:

- к концу первой четверти дети худеют.
- снижение артериального давления (признак утомления).
- повышение артериального давления (признак переутомления).
- жалобы на головную боль, усталость и др. недомогания.
- снижение способности к саморегуляции поведения
- повышенная эмоциональная лабильность.
- обострение хронических заболеваний.
- частые простудные заболевания.

Снижение факторов физиологической дезадаптации:

- отказаться от посещения группы продленного дня (большого количества кружков, секций);
- обеспечить дневной сон;
- ежедневные прогулки на свежем воздухе;
- продолжительность ночного сна примерно 11 часов;
- постоянная психологическая поддержка окружающих.

Признаки успешной адаптации:

Первокласснику в школе нравится, он идет туда с удовольствием, охотно рассказывает о своих успехах и неудачах. Понимает, что главная его цель – учение. Не слишком устает: он активен, жизнерадостен, любопытен, редко простужается, хорошо спит, почти никогда не жалуется на боль в голове, животе. Достаточно самостоятелен: без проблем передевается на физкультуру, уверенно ориентируется в школьном здании, при

необходимости обратиться за помощью к взрослому. У него появились друзья-одноклассники. Ему нравится его учительница и большинство учителей, ведущих дополнительные предметы. На вопрос: «А может быть, лучше вернуться в детский сад?» он решительно отвечает: «Нет!»

Социально-психологическая адаптация:

- У ребёнка есть выраженный интерес к учению, получению знаний.
- Ребенок готов принять на себя роль ученика.
- Ребёнок может обобщить свои переживания, способен оценить будущий поступок.
- Ребенок умеет строить межличностные связи со взрослыми и со сверстниками.

Признаки дезадаптации:

- Посещает школу без особого желания или без желания.
- Сниженное настроение, плаксивость, неадекватное беспокойство, тревоги, страхи.
- Конфликты с учителями.
- Конфликтность со сверстниками.
- Пассивность в учебе, низкая успеваемость.
- Обострение хронических заболеваний.
- Частые простуды.
- Плохой сон и аппетит.

Признаки успешной адаптации:

- Первокласснику в школе нравится, он идет туда с удовольствием, охотно рассказывает о своих успехах и неудачах. Понимает, что главная его цель - учение.
- Не слишком устает: он активен, жизнерадостен, любопытен, редко простужается, хорошо спит, почти никогда не жалуется на боль в голове, животе.
- Достаточно самостоятелен: без проблем переодевается на физкультуру, уверенно ориентируется в школьном здании, при необходимости обратиться за помощью к взрослому.
- У него появились друзья-одноклассники. Ему нравится его учительница и большинство учителей, ведущих дополнительные предметы.
- На вопрос: «А может быть, лучше вернуться в детский сад?» он решительно отвечает: «Нет!»

Какие трудности адаптации можно назвать?

1. Хроническая неуспешность.

1. Недостаточная подготовленность ребенка к школе (недоразвитая мелкая моторика - следствие: трудности в обучении письму, несформированность произвольного внимания - следствие: трудно работать на уроке, ребенок не запоминает, пропускает задания учителя).

2. Тревожность, которая сформировалась в дошкольном возрасте под влиянием семейных отношений, семейных конфликтов. В семьях, где чаще бывали конфликты между супругами, ребенок растет тревожным, нервным, неуверенным, т.к. семья не может удовлетворить его основные потребности в безопасности и любви, следствие: общая неуверенность в себе и склонность панически реагировать на некоторые трудности автоматически переносятся на школьную жизнь

3. Завышенные ожидания родителей. Нормальные средние успехи ребенка воспринимаются ими как неудачи. Реальные достижения не учитываются, оцениваются низко. Следствие: растет тревожность, падает стремление к достижению успеха, уверенность в себе, формируется низкая самооценка, которая закрепляется низкой оценкой окружающих. Часто родители, пытаясь преодолеть трудности, добиться лучших (с их точки зрения) результатов, увеличивают нагрузки, устраивают ежедневные дополнительные занятия, заставляют по несколько раз переписывать задания, чрезмерно контролируют. Это приводит к еще большему торможению развития.

2. Уход от деятельности.

Это когда ребенок сидит на уроке и в то же время как бы отсутствует, не слышит вопросы, не выполняет задания учителя. Это не связано с повышенной отвлекаемостью ребенка на посторонние предметы и занятия. Это уход в себя, в свой внутренний мир, фантазии. Такое бывает часто с детьми, которые не получают достаточного внимания, любви и заботы со стороны родителей, взрослых (часто в неблагополучных семьях).

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. Взрослые наказывают, но парадоксальным образом: те формы обращения, которые взрослые используют для наказания, оказываются для ребенка поощрением. Истинное наказание - лишение внимания. Внимание в любой форме - безусловная ценность для ребенка, которой лишен родительской ласки, любви, понимания, приятия.

4. Вербализм.

Дети, развивающиеся по такому типу отличаются высоким уровнем развития речи и задержкой мышления. Вербализм формируется в дошкольном возрасте и связан прежде всего с особенностями развития познавательных процессов. Многие родители считают, что речь - важный показатель психического развития и прилагают большие усилия, чтобы ребенок научился бойко и гладко говорить (стихи, сказки и т. д.). Те же виды деятельности, которые вносят основной вклад в умственное развитие (развитие мышления абстрактного, логического, практического - это ролевые игры, рисование, конструирование) оказываются на заднем плане. Мышление, особенно образное, отстает.

В этой ситуации необходимо больше внимания уделять развитию образного мышления: рисунки, конструирование, лепка, аппликация, мозаика. Основная тактика: придерживать речевой поток и стимулировать продуктивную деятельность.

5. «Ребенок ленится» - Это очень частые жалобы.

За этим может стоять все, что угодно.

- 1) сниженная потребность познавательных мотивов;
- 2) мотивация избегания неудач, неуспеха ("и не буду делать, у меня не получится, я не умею"), то есть ребенок отказывается что-либо делать, так как не уверен в успехе и знает, что за плохую оценку, работу его не похвалят, а лишней раз обвинят в некомпетентности.
- 3) общая замедленность темпа деятельности, связанная с особенностями темперамента. Ребенок трудится добросовестно, но медленно, и родителям кажется, что ему "ЛЕНЬ ШЕВЕЛИТЬСЯ", они начинают его подгонять, раздражаются, проявляют недовольство, а ребенок в это время чувствует, что он не нужен, что он плохой. Возникает тревога, которая дезорганизует деятельность.
- 4) Высокая тревога как глобальная проблема неуверенности в себе, тоже иногда расценивается родителями как лень. Ребенок не пишет фразу, пример, т.к. совершенно не уверен, как и что нужно писать. Он начинает увильживать от любого действия, если не убежден, что делает правильно, хорошо, ибо уже знает, что его будут любить родители, если он все сделает хорошо, а если нет, то он не получит той необходимой для него "порции" любви.

Реже бывает лень в собственном смысле, когда ребенок делает только то, что ему приятно. Это избалованность.

Что делать?

1) Самый важный результат такой помощи - это восстановить у ребенка положительное отношение к жизни, в том числе и к повседневной школьной деятельности, ко всем лицам, участвующим в учебном процессе (ребенок - родители - учителя).

2) 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

3) Сравнить ребенка можно только с ним самим и хвалить только за одно: улучшение его собственных результатов.

Главная награда - это доброе, любящее, открытое, доверительное общение в те минуты, когда ребенок спокоен, уравновешен, что-либо делает.

Большое значение для облегчения адаптации имеет соблюдение первоклассниками норм двигательной активности. Для этого для них должны быть организованы в школе: гимнастика до уроков, физкультминутки на уроках, подвижные игры на переменах, динамическая пауза – ежедневно, уроки физкультуры – не менее двух раз в неделю, а также внеклассные спортивные занятия. Родителям рекомендуется ежедневно гулять с ребенком после окончания занятий в школе и перед сном.

Безусловно, для облегчения адаптации первоклассников должен быть организован **рациональный режим дня**.

В режиме дня детей следует предусмотреть время спокойного отдыха после обеда, возможна организация **дневного сна** для детей, не посещающих группу продленного дня. Продолжительность ночного сна первоклассников должна составлять не менее 9,5 часа, а игры на компьютере и просмотр телепередач не должны превышать 1 час в день

Степень адаптированности

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. «Группа риска»

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.