

Адаптация первоклассников к условиям общеобразовательной школы.

Младший школьный возраст (с 6-7 до 9-10 лет) определяется важным обстоятельством в жизни ребёнка – поступлением в школу. Одновременно с этим ребёнок приобретает новый социальный статус, он – школьник.

Поступление в школу и начальный период обучения вызывает перестройку всего образа жизни и деятельности ребенка. Этот период одинаково труден для детей, поступающих в школу и с 6, и с 7 лет. Школа с первых же дней ставит перед ребенком целый ряд задач, не связанных непосредственно с его предыдущим опытом, но требующих максимальной мобилизации интеллектуальных и физических сил.

Трудно все: даже сам режим учебных занятий с перерывами не «когда хочется», а через долгих 35 минут и обилие новых впечатлений, которыми нельзя тут же поделиться, и эмоции, которые приходится сдерживать. Трудно не отвлекаться и следить за мыслью учителя трудно сидеть в определенной позе, да еще так долго.

Новая ситуация ужесточает условия жизни ребёнка и выступает для него стрессогенной. Поэтому, у каждого ребёнка поступившего в школу, повышается психическая напряжённость. Это отражается не только на физическом состоянии, здоровье, но и на поведении ребёнка. У одних заметно чрезмерное возбуждение и даже агрессивность; у других, наоборот, заторможенность и унылость, может возникнуть чувство страха.

Но первый год в школе - это своего рода испытательный срок для родителей, когда четко проявляются все их недоработки: невнимание к ребенку, незнание его особенностей, отсутствие контакта, неумение помочь. Так порой не хватает им терпения и снисходительности, спокойствия и доброты... еще чаще из добрых побуждений, мы сами становимся виновниками школьных стрессов. Почему? Скорее всего потому, что находясь за порогом школы, не всегда понимают: приспособление к школе происходит не сразу. Не день и не неделя требуется для того, чтобы освоиться в классе по-настоящему.

Успешный старт ребенка в школьной жизни – это результат совместных усилий семьи и школы. Сумев стать партнерами в адаптационный период, родители и педагоги смогут вместе повести ребенка нелегким школьным маршрутом.

Сроки адаптации первоклассников могут быть различными, на это накладывает отпечаток уровень готовности первоклассников к школе и индивидуальные особенности детей. Обычно устойчивая приспособляемость к школе достигается в первом учебном полугодии.

Однако нередки случаи, когда этот процесс не завершается на протяжении всего первого года. Сохраняется низкая работоспособность, отмечается плохая успеваемость. Такие дети быстро утомляются.

Но следует иметь в виду, что степень и темпы адаптации у каждого ребенка

индивидуальны. Детей можно разбить *на 3 группы* по степени адаптированности:

1. Большинство детей адаптируется в течение первых двух месяцев обучения. Эти дети относительно быстро вливается 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. 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 такие дети обычно осваиваются и с новым статусом ученика, и с новыми требованиями, и с новым распорядком дня.

2. Второй группе детей 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 наоборот, реагируя «как маленькие»)- слезами и истерикой). И с усвоением учебной программы у них дела складываются непросто. Лишь к концу первого полугодия их поведение становится «правильным».

3. И третья группа - дети, у которых к значительным трудностям в учебных делах прибавляются трудности более серьезного характера. У них проявляется негативные формы поведения, резкие выбросы отрицательных эмоций. Именно на таких детей чаще всего жалуются учителя, товарищи, родители. Часто такие дети становятся отверженными в коллективе класса, а это рождает реакцию протеста - они задираются на переменах, кричат, плохо себя ведут на уроке. Поэтому если поведение ребенка очень беспокоит учителя и родителей, стоит обратиться к психологу или к врачу-психоневрологу.

Процесс физиологической адаптации ребенка к школе можно разделить на несколько периодов.

Первый - когда на весь комплекс новых воздействий, связанных с началом обучения, дети отвечают бурной реакцией и значительным напряжением практически всех систем организма. Эта «физиологическая буря» длится достаточно долго - 2-3 недели. На первом этапе, ни о какой экономии ресурсов и говорить не приходится: тратится все, что есть, а иногда и в долг берется. Поэтому родителям важно помнить, какую высокую физиологическую и психологическую цену платит каждый ребенок в этот период...

И только затем наступает **Вторая фаза**- неустойчивого приспособления когда организм ищет и находит какие-то оптимальные (или близкие к оптимальным) варианты реакции на эти воздействия.

И наконец **Третий этап** - это период относительно устойчивого приспособления, когда организм находит наиболее подходящие варианты реагирования на нагрузку, требующую меньшего напряжения.

Какую бы работу не выполнял школьник, будь то умственная работа статическая нагрузка, которую испытывает он при вынужденной сидячей позе, или психологическая нагрузка общения, организм, вернее каждая из его систем должен отреагировать своим напряжением, своей работой. А мы знаем, что возможности

детского организма не безграничны, и длительное напряжение, связанные с ним утомление и переутомление могут стоить ребенку здоровья.

Будем помнить: трудности перестройки испытывают все дети, а еще надо делать поправку на слабое здоровье, недавнюю болезнь и еще многое-многое, что может замедлять приспособление к школьной жизни.

Для сравнения, что испытывает детский организм в период адаптации к школе. Реакция организма первоклассников на уроках по показателям сердечно-сосудистой системы сравнима с напряжением космонавта, в состоянии невесомости! Нужен ли пример убедительнее?

Итак, вывод может быть только один: не давление (чтобы «скорее привык к учению»), а максимально бережное, щадящее и ободряющее отношение взрослых - только этим мы можем помочь нашим детям.

Рекомендации:

1. Старайтесь посещать все занятия и собрания для родителей.
2. Старайтесь выслушивать рассказы ребёнка о себе, товарищах, школе до конца. Поделиться своими переживаниями – естественная потребность развития детей.
3. Каждый день интересуйтесь учебными успехами ребёнка. Спрашивайте: «Что ты сегодня узнал нового?», а не «Какую сегодня оценку получил?». при этом некогда не акцентируйте внимания на оценках. Радуйтесь успехам, не раздражайтесь из-за каждой неудачи, постигшей сына или дочь.
4. Не наказывайте и не ругайте ребенка за плохо выполненное задание, не ругайте за 10 плохо получившихся палочек или крючков, а похвалите за 2 или 3 которые получились лучше. Потому что в 1 классе дети учатся учиться, и в тетради или прописи они не показывают своё мастерство, а его оттачивают.
5. Регулярно контролируйте выполнение домашнего задания и оказывайте, если можете, разумную помощь в его выполнении. Но не выполняйте домашнее задание за ребенка. Не изматывайте детей, не читайте им морали. Главное – возбудить интерес к обучению.
6. Организация условий для выполнения уроков. Предоставить возможность ребенку сконцентрироваться на задании, т.е. должны отсутствовать факторы отвлекающие ребенка. Также рекомендуется, что бы у ребенка была учебная зона в комнате.
7. Ребенок обязательно должен отдохнуть после уроков 2-3 часа и только затем он может начинать выполнять уроки. В зависимости от сложности задания, между выполнением заданий необходим ребенку отдых. (как в школе: урок – перемена). Это способствует и лучшему усвоению и запоминанию информации. А также эффективному выполнению следующих заданий.
8. Для детей данного возраста, несмотря на то, что ведущим видом деятельности является учебная деятельность, игровая деятельность еще не ушла на второй план. И поэтому определите, в какое время ребенок играет, а в какое время выполняет домашнее задание.

9. Только вместе со школой можно добиться желаемых результатов в воспитании и обучении детей. Учитель – ваш первый союзник. Даже если вы сомневаетесь в правильности позиции учителя, то при ребенке, и уж тем более с ребенком говорить о ваших сомнениях не стоит. Ведь учительница, даже самая строгая, даже не всегда справедливая, для первоклассников «самая-самая»; и ваше негативное отношение к ее требованиям только затруднит ребенку его самоопределение в статусе ученика. Поэтому не сердитесь, если в ответ на свое требование услышите: «А Софья Петровна сказала, что так нельзя». Софья Петровна - высший авторитет, перед которым меркнет даже родительский. Не огорчайтесь и запомните: отвечать на это замечание фразой: «Много знает твоя Софья Петровна ...» или подобной - запретный прием.
10. Не скупитесь на похвалу! В этот период ребенок нуждается в любви и поддержке родителей. Он ждет уважения к его новым обязанностям. Он ожидает от близких интереса к его школьным делам, похвалы за достигнутые успехи и помощи при затруднениях.
11. Старайтесь, чтобы ребёнок участвовал во всех касающихся его мероприятиях, проводимых в классе, в школе.
12. По возможности оказывайте посильную помощь учителю.