

Адаптация первоклассников к школе.

Поступление в школу вносит большие перемены в жизнь ребенка. Школа с первых дней ставит перед ребенком целый ряд задач, требующих мобилизации его интеллектуальных и физических сил. Для детей представляют трудности очень многие стороны учебного процесса. Им сложно высиживать урок в одной и той же позе, сложно не отвлекаться и следить за мыслью учителя, сложно делать все время не то, что хочется, а то, что от них требуют. Сложно сдерживать и не выражать вслух свои мысли и эмоции, которые появляются в изобилии. Кроме того, ребята не сразу усваивают новые правила поведения со взрослыми, не сразу признают позицию учителя и устанавливают дистанцию в отношении с ним и другими взрослыми в школе. Для того, чтобы дети наиболее благополучно прошли этот этап своей жизни, необходимо знать и ежедневно учитывать особенности психического и физиологического состояния детей, возникающего с началом обучения в школе. Необходимо время, чтобы произошла адаптация к школьному обучению, ребенок привык к новым условиям и научился соответствовать новым требованиям.

Что же мы понимаем под адаптацией? Известно, что в самом распространенном своем значении школьная адаптация понимается как приспособление ребенка к новой системе социальных условий, новым отношениям, требованиям, видам деятельности, режиму жизнедеятельности и т. д. Важно чтобы это приспособление было осуществлено ребенком без серьезных внутренних потерь, ухудшения самочувствия, настроения, самооценки. Адаптация – это не только приспособление к успешному функционированию в данной среде, но и способность к дальнейшему психологическому, личностному, социальному развитию.

Первый год обучения ребенка в школе – период естественной адаптации. При этом первое полугодие - этап первичной адаптации. Его особенность состоит в том, что все дети первые полгода пребывания в школе испытывают определенные трудности, связанные с привыканием к режиму, новым системам требований, новому стилю общения. Трудно ожидать от первоклассника в это время высокой интеллектуальной активности, учебной «производительности», так как большая

часть имеющихся в распоряжении школьника психических ресурсов задействованы в процессе адаптации. Первые две – три недели обучения получили название «физиологической бури». В этот период на все новые воздействия организм ребенка отвечает значительным напряжением всех своих систем, то есть дети тратят значительную часть ресурсов своего организма. Это объясняет тот факт, что в сентябре многие первоклассники болеют. Следующий этап адаптации – неустойчивое приспособление. Организм ребенка находит приемлемые, близкие к оптимальным варианты реакций на новые условия. После этого наступает период относительно устойчивого приспособления. Организм реагирует на нагрузки с меньшим напряжением. Продолжительность всего периода адаптации варьируется от двух до шести месяцев в зависимости от индивидуальных особенностей ученика. К середине первого класса большинство детей, так или иначе, выходят на достаточно успешный уровень школьного функционирования. Но есть дети, которые испытывают выраженные трудности в обучении, общении в школьной среде, внутреннем психическом или физическом самочувствии. То есть, ребенок, испытывающий трудности в адаптации не только тот, кому трудно учиться или общаться в соответствии с принятыми нормами, но и тот, кому успешное обучение или общение дается за счет высоких психологических затрат (повышенная тревожность, низкая самооценка, психосоматические заболевания и невротические симптомы).

Многие родители и учителя склонны недооценивать сложность периода физиологической адаптации первоклассников. Тем не менее, по наблюдению медиков некоторые дети худеют к концу первой четверти, у многих отмечается снижение артериального давления (что является признаком утомления), а у некоторых – значительное его повышение – признак переутомления. Не удивительно, что многие первоклассники жалуются на головные боли усталость и другие недомогания в первой четверти. Проявлениями трудностей привыкания и перенапряжения организма могут стать также капризность детей дома, снижение способностей к саморегуляции поведения.

Цель психолого – педагогической деятельности – создание педагогических и социально – психологических условий, позволяющих ребенку успешно

функционировать и развиваться в педагогической среде (школьной системе отношений).

Итак, для того чтобы помочь ребенку почувствовать себя в школе комфортно, высвободить имеющиеся у него интеллектуальные, личностные, физические ресурсы для успешного обучения и полноценного развития, педагогам и психологам необходимо:

- знать ребенка,

- настраивать учебно – воспитательный процесс на его индивидуальные особенности, возможности и потребности,

- помогать ребенку сформировать навыки и внутренние психологические механизмы необходимые для успешного обучения и общения в школьной среде

Все обозначенные выше направления работы в рамках системы психолого – педагогического сопровождения на этапе школьной адаптации наполняются конкретным содержанием в соответствии с тем или иным этапом работы.

В целом, могут быть выделены следующие основные этапы.

Первый этап - поступление ребенка в школу.

Второй этап – первичная адаптация детей в школе.

Третий этап - психолого – педагогическая работа со школьниками, испытывающими трудности в школьной адаптации.

Какие задачи необходимо решить педагогам и психологам в ***первый период*** работы с будущим учеником?

Учеба школьника, как самостоятельный вид деятельности, требует от первоклассника систематического напряжения, упорства, достаточной силы воли, предполагает высокий уровень психического развития, при котором требования систематического обучения не будут чрезмерными и не приведут к ухудшению здоровья ребенка. Ребенок, не достигший необходимого уровня развития, сталкивается в школе с массой трудностей и неудач, что может иметь отрицательные последствия. Готовность к школе сегодня рассматривается как комплексная характеристика, включающая в себя психофизический компонент (созревание организма), педагогический компонент (все чему научили ребенка), психологический компонент (особенности развития и формирования).

Поэтому, *первая задача* – выявить уровень готовности ребенка к школьному обучению и те индивидуальные особенности общения, поведения, которые необходимо учесть в процессе обучения и общения в школьной среде.

Основными показателями психологической готовности обучению являются:

- зрелость психических процессов (определенный уровень развития восприятия, мышления, памяти, речи и др);
- эмоционально – волевая готовность (снижение импульсивности, эмоциональная устойчивость);
- сформированность навыков общения (умение строить новые взаимоотношения со сверстниками и взрослыми).

Вторая задача, которую необходимо решить педагогам и психологам – по возможности скомпенсировать, устранить, восполнить пробелы, то есть повысить уровень школьной готовности к моменту прихода в первый класс.

Третья задача – продумать стратегию и тактику обучения ребенка с учетом выявленных особенностей и возможностей.

В соответствии с этим можно выделить основные направления работы:

- психолого – педагогическая диагностика;
- консультирование и просвещение родителей;
- консультирование педагогов будущих первоклассников.

Вторым этапом в рамках системы психолого - педагогического сопровождения во время школьной адаптации является – первичная адаптация детей в школе. Без преувеличения его можно назвать самым сложным для детей и самым ответственным для взрослых. Термином «первичная адаптация» обозначается период, длящийся ориентировочно первое полугодие обучения в школе. Именно на этот период приходится основная работа педагогического коллектива, психологов, родителей и школьников, направленная на быстрое привыкание детей к школе. Психолого – педагогическое сопровождение в этот период руководствуется следующими задачами:

- создание условий для социально – психологической адаптации детей в школе и всестороннего социально – нравственного развития (создание сплоченного классного коллектива, предъявление детям единых обоснованных

последовательных требований, установление норм взаимоотношений со сверстниками и педагогами);

-повышение уровня психологической готовности детей к успешному обучению, усвоению знаний, познавательному развитию;

-адаптация учебной программы, нагрузки, образовательных технологий к возрастным и индивидуально – личностным возможностям и потребностям учеников.

Одним из условий адаптации первоклассника в школе выступает отношение социальной среды ребенка к его успехам и неудачам, где ведущая роль принадлежит учителю. С помощью игровых методов развивающего и психокоррекционного характера учитель может помочь ему в учебной адаптации. Игра – важнейшее средство включения детей в учебную деятельность, способ обеспечения эмоционального отклика на воспитательные воздействия и нормальных (без перегрузок) условий жизнедеятельности. Разумное сочетание игровой занимательности и серьезности заданий поможет первоклассникам освоить роль ученика, заниматься с интересом, быть активным и внимательным на роках.

Рекомендуется применять следующие игровые методы и упражнения:

-психофизические упражнения и игры, способствующие снятию мышечных зажимов, эмоционального напряжения, переключению внимания, повышению работоспособности;

-подвижные игры и игры, развивающие «комплекс произвольности», которые пробуждают активность ребенка, его сообразительность, ловкость, дисциплинируют, сплавляют играющих;

-игры – драматизации, психокоррекционные упражнения для работы с детскими страхами, отрицательными эмоциональными состояниями и переживаниями, развивающие воображение, фантазию, способность к эмпатии. Все указанные выше игровые методы и упражнения можно использовать как во время уроков, на переменах, прогулках, так и на специально – организованных занятиях. Хорошо сочетается с мимическими и пантомимическими упражнениями тематическое рисование. При чередовании изобразительной деятельности с играми происходит

взаимоусиление влияния на ребенка в той и другой деятельности, что в свою очередь ведет к улучшению его общения со сверстниками. Сам процесс рисования способен благоприятно влиять на поведение детей.

Во втором полугодии первого класса разворачивается работа, направленная прежде всего на выявление группы детей, испытывающих различные трудности в обучении, поведении или самочувствии в школьных ситуациях и оказания им необходимой помощи. Работа в этом направлении предполагает следующее:

- проведение психолого – педагогической диагностики, направленной на выявление группы школьников, испытывающих трудности в школьном обучении, общении с педагогами и сверстниками;

- индивидуальное и групповое консультирование и просвещение родителей по результатам диагностики;

- организация педагогической помощи детям, испытывающим различные трудности в обучении и поведении с учетом данных психодиагностики;

- организация психокоррекционной работы со школьниками, испытывающими трудности в обучении и поведении.

Это *третий этап* в рамках системы психолого – педагогического сопровождения по адаптации школьников.

Итак, признаки успешной адаптации:

Первокласснику в школе нравится, он идет туда с удовольствием, охотно рассказывает о своих успехах и неудачах. В то же время, он понимает, что главная цель его пребывания в школе - учение, а не экскурсии на природу и не наблюдение за хомячками в живом уголке.

Первоклассник не слишком устает: он активен, жизнерадостен, любопытен, редко простужается, хорошо спит, почти никогда не жалуется на плохое самочувствие.

Первоклассник достаточно самостоятелен: без проблем переодевается на физкультуру (легко завязывает шнурки, застегивает пуговицы); уверенно ориентируется в школьном здании (может купить булочку в столовой, сходить в туалет); при необходимости сумеет обратиться за помощью к кому-нибудь из взрослых.

У него появились друзья-одноклассники.

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!"

А что представляет собой школьная дезадаптация?

Это когда все наоборот: сниженное настроение, пассивность, плаксивость, неадекватное беспокойство, тревоги, страхи. Сюда же относятся низкая успеваемость, драки со сверстниками и конфликты с учителями, плохой сон, частые простуды, обострение хронических заболеваний.

По какому пути пойдет развитие ученика в ближайшие годы, будет ли в период адаптации заложен социальный и интеллектуальный фундамент дальнейшего успешного обучения, или с приходом в школу ребенок попадет в чужой, непонятный и враждебный для него школьный мир, зависит от профессиональной и личностной зрелости взрослых: педагогов, родителей, психолога.