

## Адаптация первоклассников к школе

Адаптация к школе - это процесс привыкания к новым школьным условиям, который каждый первоклассник переживает и осознает по-своему. Большинство первоклассников приходят в школу из детского сада. Там были игры, прогулки, спокойный режим, дневной сон, всегда рядышком 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.

Период адаптации ребенка к школе длится от 2-3 недель до полугода. Это зависит от многих факторов: индивидуальных особенностей ребенка, типа учебного заведения, уровня сложности образовательных программ, степени подготовленности ребенка к школе и т.д. Очень важна поддержка родных - мамы, папы, бабушек и дедушек.

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 хомьячками в живом уголке.

- 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 (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, 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!"

Ребенка, пришедшего впервые в школу, встретит новый коллектив детей и взрослых. Ему нужно установить контакты со сверстниками и педагогами, научиться выполнять требования школьной дисциплины, новые обязанности, связанные с учебной работой. Опыт показывает, что не все дети готовы к этому. Некоторые первоклассники, даже с высоким уровнем интеллектуального развития, с трудом переносят нагрузку, к которой обязывает школьное обучение. Психологи указывают на то, что для многих первоклассников, и особенно шестилеток, трудна социальная адаптация, так как не сформировалась еще личность, способная подчиняться школьному режиму, усваивать школьные нормы поведения, признавать школьные обязанности.

Как уже говорилось, начальный период обучения достаточно труден для всех детей, поступивших в школу. 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. Случаются и трудности психологического характера, такие как, например, чувство страха, отрицательное отношение к учебе, учителю, неправильное представление о своих способностях и возможностях.

**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.

**С какими же трудностями сталкиваются родители и учителя в первые годы обучения детей, каковы их основные жалобы?**

#### **1. Хроническая не успешность.**

В практике нередки случаи, когда трудности адаптации ребенка в школе связаны с ОТНОШЕНИЕМ родителей к школьной жизни и школьной успеваемости ребенка. Это, с одной стороны, страх родителей перед школой, боязнь, что ребенку в школе будет плохо. Это часто звучит в речи родителей: "Будь моя воля, я бы никогда не отдала бы его в школу» Опасения, что ребенок будет болеть, простужаться. С другой стороны, это ожидание от ребенка только очень хороших, высоких достижений и активное демонстрирование ему недовольства тем, что он не справляется, что чего-то не умеет. 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 (вербально и невербально). Под влиянием таких оценок у ребенка понижается уверенность в себе, повышается тревожность, что приводит к ухудшению и дезорганизации деятельности. А это ведет к неуспеху, неуспех усиливает тревогу, которая опять же дезорганизует его деятельность. Ребенок хуже усваивает новый материал, навыки, и, как следствие, закрепляются неудачи, появляются плохие отметки, которые опять вызывают недовольство родителей, и так, чем дальше, тем больше, и разорвать этот порочный круг становится все труднее. Неуспешность становится хронической.

#### **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. Бойкая речь, отчетливые ответы на вопросы привлекают внимание взрослых, которые высоко оценивают ребенка. Вербализм, как правило, сопряжен с высокой самооценкой ребенка и завышенной оценкой со стороны взрослых его способностей. С началом обучения в школе обнаруживается, что ребенок не способен решать задачи, а некоторая деятельность, которая требует образного мышления, вызывает трудности. Не понимая, в чем причина, родители склонны к двойным крайностям: 1) винить учителя; 2) винить ребенка (повышают требования, заставляют больше заниматься, проявляют недовольство ребенком, что, в свою очередь, вызывает у него неуверенность, тревожность, дезорганизуется деятельность, возрастает страх перед школой и перед родителями за свою неуспешность, неполноценность, а то путь к хронической неуспешности. **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 дезорганизация деятельности.
- 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 увливать 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.

#### **Как оказать ребенку помощь в адаптации к школе?**

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). Когда учеба приносит детям радость или хотя бы не вызывает негативных переживаний, связанных с осознанием себя неполноценным, недостаточным любви, тогда школа не является проблемой.

Ребенку, начинающему обучение в школе, необходима моральная и эмоциональная поддержка. Его надо не просто хвалить (и поменьше ругать, а лучше вообще не ругать), а хвалить именно тогда, когда он что-то делает. Но:

1) 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 (вспомните свое детство).

2) 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 искренне и без иронии родителями. Следует подчеркнуть, что раз он что-то научился делать хорошо, то постепенно научится всему остальному.

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. Чем больше мы пытаемся воспитывать, давить, тем больше растет сопротивление, которое проявляется иногда в резко отрицательном, ярко выраженном демонстративном поведении, как уже говорилось, демонстративность, истеричность, капризность порождается отсутствием любви, внимания, ласки, понимания в жизни ребенка. Каждый случай лучше рассматривать индивидуально. Можно лишь дать некоторые общие рекомендации. Все замечания свести к минимуму, когда ребенок "фокусничает", а главное к минимуму свести эмоциональность ваших реакций, ибо именно эмоциональности ребенок и добивается. Наказывать за истерики одним способом - лишением общения (спокойное, а не демонстративное). **Главная награда** - это доброе, любящее, открытое, доверительное общение в те минуты, когда ребенок спокоен, уравновешен, что-либо делает. (Хвалите его деятельность, работу, а не самого ребенка, он все равно не поверит). Мне нравится твой рисунок. Мне приятно видеть, как ты занимаешься со своим конструктором и т.д.).

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

### **Медицинские рекомендации:**

Для учащихся, достигших 6,5 года к началу обучения, занятия проводятся только в первую смену, не ранее 8 часов утра, по пятидневной учебной неделе, с соблюдением ступенчатого режима (в первой четверти – три урока по 35 минут; во второй четверти – четыре урока по 35 минут). Для создания такого режима рекомендуется первые классы размещать в отдельной учебной секции. Планировка многих школ не позволяет этого сделать; в таком случае следует рекомендовать педагогам последние 10 минут урока посвящать спокойным играм, рисованию, просмотру веселых мультфильмов. Со второго полугодия допускается не более четырех уроков по 45 минут. После второго или третьего урока ежедневно следует организовывать динамическое занятие длительностью не менее 40 минут с организацией подвижных игр под наблюдением педагога на воздухе или, в случае неблагоприятных погодных условий, в рекреации.

Обучение должно производиться без балльного оценивания успеваемости весь год и без домашних заданий первые полгода. Следует в среду предусматривать в расписании занятий облегченный день (менее трудные для обучения предметы или с динамическим

компонентом). Обязательны дополнительные недельные каникулы в середине третьей четверти.

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**. Специалисты рекомендуют по возможности не отдавать сразу первоклассника в группу продленного дня на весь день; крайне желательно хотя бы в первой четверти устраивать для ребенка один-два дня, полностью или частично свободных от «продленки».

Учащиеся первых классов могут заниматься в секциях и кружках (следует рекомендовать преимущественно физкультурные и эстетические занятия): рекомендуется не более двух кружков при общей продолжительности занятий не более 6 часов в неделю. Выполнение домашних заданий рекомендуется начинать не ранее 16:00. 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.

Первый класс школы - один из наиболее тяжелых периодов в жизни детей. При поступлении в школу на ребенка влияет и классный коллектив, и личность педагога, и изменение режима, и непривычно длительное ограничение двигательной активности, и появление новых обязанностей.

Приспосабливаясь к школе, организм ребенка мобилизуется. Но следует иметь в виду, что степень и темпы адаптации у каждого индивидуальны, поэтому каждому ребёнку требуется помощь и большое терпение со стороны всех окружающих взрослых.