

Трудности адаптации первоклассников в школе.

Множество дошколят с нетерпением ожидают дня, когда они впервые переступят порог школы. Проходят дни, и у части школьников эмоциональная приподнятость исчезает. Они столкнулись с первыми трудностями. У них не все получается. Они разочарованы. И это естественно. Начало школьного обучения приходится на кризис 7 лет. Иногда этот возраст называют периодом «смены молочных зубов», «вытягиванием роста». Ребенок теряет наивность, непосредственность, простодушие, и его поведение по контрасту представляется неестественным для тех, кто знал его раньше. В какой-то степени это верно. Утратив одни формы поведения, ребенок еще не освоил новые. У беззаботного прежде малыша появляются непривычные обязанности: в школе он не волен распоряжаться своим временем, должен подчиняться правилам дисциплины, которые не всегда кажутся ему разумными. Почему нужно сидеть смиренно целый урок? Почему нельзя шуметь, кричать, бегать? После динамичных, эмоциональных игр дошкольника новая жизнь кажется утомительной и не всегда интересной. Школьная дисциплина требует большого напряжения, первокласснику трудно управлять своими чувствами и желаниями.

Резко меняется и характер деятельности. Раньше основной была игра. А в ней результат - не самое главное. Прежде всего, волнует и захватывает сам процесс игры. В учебе же на первый план все больше выдвигается результат, его оценка. Поэтому возникает кризис и в ценностных ориентациях ребенка, а за ним и первые неожиданности и разочарования. И

Наталья Семаго, кандидат психологических наук, приводит следующие **восемь причин трудностей и тревог у первоклассников:**

1. Ребенок попадает в малознакомое место, где он физически должен тратить свой ресурс на своеобразное «ориентирование».

2. Новые формальные отношения: директор, учитель, дежурный, охранник, гардеробщица и т.д.

3. Наличие большого количества просто незнакомых людей, с которыми надо взаимодействовать, необходимость ориентироваться в пространстве неформальных отношений.

4. Недостаточная структурированность школьных правил и прав самого ребенка, т.е. «нерасписанность» всех возможных проблем и путей их решения – может стать источником истинного стресса для ребенка, ведь ему неоткуда брать новые модели поведения, их просто нет в арсенале ребенка, а взрослые часто просто запугивают детей, считая, что чем жестче они расскажут ребенку о том, как надо вести себя в школе, что там нельзя делать, тем послушнее и правильнее будет его поведение.

5. Повышение своего внутреннего статуса, что также часто не позволяет ребенку обратиться к родителям с простым вопросом, своеобразное неудобство перед близкими - «ведь я уже взрослый!». Подобное повышение собственного статуса, традиционно называемого в педагогике «становлением позиции школьника», именно в начале школьной жизни часто является тормозящим адаптацию ребенка фактором.

6. Значительно возрастающие уже к третьей декаде сентября, а тем более к началу октября образовательные нагрузки, хоть формально и без домашнего задания.

7. Несовпадение ожиданий, то есть того, что ребенок в своем внутреннем плане представлял как ШКОЛУ, и того, на что он на самом деле «напоролся».

8. Нарастание педагогических и родительских претензий к ребенку, вполне объяснимых, поскольку все семь вышеперечисленных пунктов приводят к тому, что ребенок оказывается в ситуации настоящего стресса, усугубляющего его эмоциональное и физическое неблагополучие.

Все это влияет на процесс адаптации ребенка. Что же такое адаптация?

Адаптация - это перестройка организма на работу в изменившихся условиях (академическое определение).

Адаптация к школе имеет две стороны: социально-психологическую - коренным образом меняется социальная ситуация, формируется новый для ребенка вид деятельности - учебная, физиологическую - организм должен привыкнуть работать в новом режиме.

Первые 2-3 недели обучения получили название "физиологической бури". В этот период на все новые воздействия организм ребенка отвечает значительным напряжением практически всех своих систем, то есть дети тратят значительную часть ресурсов своего организма. Продолжительность всего периода адаптации варьируется от 2 до 6 месяцев в зависимости от индивидуальных особенностей ученика.

Школа с первых же дней ставит перед ребенком ряд задач. Ему необходимо успешно овладеть учебной деятельностью, освоить школьные нормы поведения, приобщиться к классному коллективу, приспособиться к новым условиям умственного труда и режима. Выполнение каждой из этих задач связано непосредственно с предшествующим опытом ребенка.

Приспособление детей к школе проходит по – разному. Можно выделить 3 группы.

1. Скорость и устойчивость процесса адаптации.

В работах Э.М. Александровской и М.М. Безруких выделяют три группы детей, отличающихся **скоростью и устойчивостью процесса адаптации** (выделяются группы детей, дающих легкую адаптацию, средней тяжести и тяжелую):

1 группа – большинство детей адаптируется в течение двух первых месяцев обучения. Эти дети быстро вливаются в коллектив, осваиваются в школе, приобретают новых друзей в классе, у них почти всегда хорошее настроение, они спокойны, доброжелательны, добросовестны и без видимого напряжения выполняют требования учителя. Иногда у детей отмечаются сложности либо в контактах с детьми, либо в отношениях с учителями, так как им еще трудно выполнять все требования. Но к концу октября трудности, как правило, нивелируются, отношения нормализуются, ребенок полностью осваивается с новым статусом ученика, с новым режимом.

2 группа – дети имеют более длительный период адаптации. Период несоответствия их поведения требованиям школы затягивается. Дети не умеют принять ситуацию обучения, общения с учителем и другими детьми, они могут играть на уроках или выяснять отношения с товарищами, не реагируя на замечания учителя или реагируют слезами, обидами. Как правило, эти дети испытывают трудности и в усвоении учебной программы. Лишь к концу первого полугодия их реакции становятся адекватными требованиям школы, учителя.

3 группа – дети, у которых социально-психологическая адаптация связана со значительными трудностями. Кроме того, они не осваивают учебную программу, у них отмечаются негативные формы поведения, резкое проявление отрицательных эмоций. И хотя период острой физической адаптации организма к учебным нагрузкам заканчивается до 10-15 октября, весь первый год считается периодом неустойчивой и напряженной регуляции всех систем организма.

Сейчас вы наблюдаете за своим ребенком, разговариваете с учителем о том, как его день прошел в школе. Из этих бесед и своих наблюдений вы сможете понять, как проходит адаптация вашего ребенка. Выделяют признаки дезадаптации. Если вы замечаете проявление более 80% этих признаков, то скорее всего адаптация для ребенка проходит сложно.

• ***Признаки дезадаптации***

1. Отвлекаемость.
2. Двигательная расторможенность.
3. Непослушание.
4. Пассивность на уроке.
5. Скованность при ответах.
6. Растерянность при малейших замечаниях.
7. Печальное, тревожное настроение.
8. Легкая смена окраски лица, плаксивость, переход на крик.
9. Раздражительность.
10. Застенчивость.
11. Страх перед ответом или письменным заданием.
12. Занятие посторонними делами.
13. Ответы тихим голосом.
14. Жалобы на головные боли, боли в животе.
15. Одиночество на переменах, нежелание выходить из класса.
16. Снижение работоспособности и эмоциональное неблагополучие.

Проявление 80% и более признаков говорит о начавшейся дезадаптации.

Итак, чем мы можем помочь ребенку сейчас. Мы можем повлиять на условия адаптации.

Физиологические

- Изменение режима дня
семье
- Необходимость игры
- Правильная посадка
родителей
- Организация правильного питания
школе
- Развитие двигательной активности
одноклассниками

Психологические

- психологический климат в
- самооценка ребёнка
- самооценку ребёнка для
- формирование интереса к
- дружеское общение с

- Воспитание самостоятельности и ответственности - недопустимость физического воздействия

ответственности

- предоставление самостоятельности
- учёт темперамента ребёнка
- организация контроля за учёбой
- поощрение за успехи и достижения
- моральное стимулирование
- развитие самоконтроля и самооценки

Физиологические условия.

Соблюдение режима дня: ребенок должен высыпаться; обязательно ложиться и вставать в одно и то же время.

Необходимость игры: дети еще не отвыкли от детского сада, где игра была ведущей деятельностью. Игры позволяют расслабиться ребенку, повышают настроение.

Организация правильного питания: необходимо добавить больше овощей и фруктов, при необходимости витамины, поскольку большие нагрузки в школе требуют много сил.

Развитие двигательной активности: очень важно, чтобы ребенок участвовал в активных играх, посещал спортивные кружки, ходил в бассейн. Во-первых, это укрепляет здоровье ребенка, во – вторых – учит ребенка находить контакт с другими детьми и уметь договариваться, в – третьих – это возможность самовыражения.

Психологические условия.

Психологический климат в семье: родители для ребенка как фундамент и опора. Если обстановка в семье благоприятная, есть свои ценности и традиции, то ребенок чувствует себя уверенно и ему легче принимать новые правила общества. Если же в семье не всё благополучно: родители часто ругаются, выясняют отношения при ребенке, нет семейных традиций, то ребенку будет сложно приспособиться к обществу, поскольку он уже негативно настроен, он ожидает от школы что – то негативное.

Самооценка ребенка: чем ниже самооценка ребенка, тем сложнее приспособиться к чему – то новому. У ребенка в принципе возникает страх знакомства с новыми людьми, вдруг дети не захотят дружить; бояться отвечать – вдруг ошибусь и т.д. Для повышения самооценки ребенка необходимо: 1. обязательно хвалить ребенка за что-то 2. Говорить, как сильно вы его любите и верите, что все получится; 3. Найти сферу деятельности, где ребенок сможет самоутвердиться, показать себя.

Самоценность ребёнка для родителей: ребенку очень важно чувствовать, что его родители любят его таким, какой он есть. Говорите чаще, как любите его; целуйте, обнимайте.

Формирование интереса к школе: в разговорах указываете на ценность образования, почему важно учиться, что вам в жизни дала школа. Еще в дошкольном возрасте у ребенка формировалась познавательная активность. Если вы показывали ребенку научно- популярные фильмы, читали познавательные книги, вместе с ним интересовались изучение каких – то животных и т.д., то уровень развития познавательной активности ребенка будет высоким. Ему легче будет настроиться на

изучение новых предметов. Кроме того, именно познавательная активность ребенка в школе перестраивается в учебную мотивацию.

Поощрение за успехи и достижения. Имеется ввиду нематериальные блага. Например: похвала, совместная прогулка по парку или игра, посещение культурного мероприятия всей семьей.

Влияя на все эти условия, мы сможем обеспечить ребенку хорошую почву для адаптации и в принципе, благополучному развитию личности.

Спасибо за внимание!