

**Родительский университет
для законных представителей учащихся I классов
«Адаптация учащихся в 1-м классе»**

Начало обучения в школе – один из наиболее сложных периодов в жизни ребенка не только в социальном, психологическом, но и в физиологическом плане. Напряженность этого периода связана, прежде всего, с тем, что школа с первых дней ставит перед учеником целый ряд задач, не связанных непосредственно с предшествующим опытом, требует максимальной мобилизации интеллектуальных, эмоциональных, физических резервов.

Перешагнув порог школы, ребенок попадает в совершенно новый для него мир. Возможно, ребенок долго ждал этого момента, но ему придется адаптироваться к новой жизни, где его ждут новые испытания, друзья и знания.

Дети далеко не все одинаково проходят адаптацию. Кто-то быстро вливается в новый коллектив и включается в процесс обучения, а кому-то на это требуется время.

Что же такое адаптация?

Адаптация – это перестройка организма на работу в изменившихся условиях.

Выделяют группы детей с легкой адаптацией, средней тяжести и тяжелой.

При легкой адаптации состояние напряженности функциональных систем организма ребенка компенсируется в течение первой четверти.

При адаптации средней тяжести нарушения самочувствия и здоровья более выражены и могут наблюдаться в течение первого полугодия.

Тяжелая адаптация сопровождается значительными нарушениями в состоянии здоровья, которые нарастают от начала к концу учебного года.

Критериями благополучной физиологической адаптации к школе могут служить хороший сон и аппетит, отсутствие жалоб на головные боли, а также отсутствие выраженных неблагоприятных изменений в состоянии здоровья ребенка.

Психологические аспекты адаптации первоклассника связаны с принятием новой жизненной позиции и переходом к новому виду деятельности – учебной.

Показателями психологической адаптации ребенка к школе являются формирование адекватного поведения, установление контактов с учащимися и учителем, овладение навыками учебной деятельности.

Социальные аспекты адаптации определяются готовностью ребенка к изменению своего социального положения, необходимым уровнем сформированности средств общения.

Высокий уровень адаптации предполагает положительное отношение ребенка к школе, адекватную реакцию на предъявляемые требования, глубокое

и полное усвоение учебного материала, прилежность, внимательность, выполнение поручений без внешнего контроля, самостоятельное выполнение учебной работы, благоприятный социальный статус в коллективе.

При среднем уровне адаптации ребенок положительно относится к школе, ее посещение не вызывает отрицательных переживаний, учебный материал понимается и усваивается при подробном наглядном изложении, сосредоточенность и внимательность проявляются при внешнем контроле взрослого, общественные поручения выполняются добросовестно, социальный статус в коллективе вполне благоприятный.

При низком уровне адаптации у ребенка наблюдаются отрицательное или безразличное отношение к школе, доминирующее подавленное настроение, жалобы на нездоровье; ребенок усваивает учебный материал фрагментарно, не может самостоятельно работать с учебником, нарушает дисциплину, к урокам готовится нерегулярно, нуждается в постоянном контроле со стороны взрослых, общественные поручения выполняет без особого желания, близких друзей не имеет.

Школьная дезадаптация – сложное социально-психологическое и социально-педагогическое явление, препятствующего успешному овладению школьником в процессе учебной деятельности знаниями, умениями, навыками общения и взаимодействия. Понятие «школьная дезадаптация» является комплексным и включает:

- психофизиологические признаки (отклонения психофизического развития, соматическая ослабленность);
- психологические признаки (нарушение поведения, снижение учебной мотивации);
- социально-средовые признаки (характер семейных отношений, особенности школьной образовательной среды, межличностных отношений).

Причины нарушения (срыва) адаптации:

- ♣ неадекватность требований родителей;
- ♣ стресс ограничения времени;
- ♣ перегрузки (эмоциональные, интеллектуальные и физические);
- ♣ нарушение режима и организации учебных и внеучебных занятий;
- ♣ нарушения психического и физического здоровья;
- ♣ психологическая и функциональная неготовность к условиям и требованиям процесса обучения.

Как помочь ребенку адаптироваться в школе?

Рекомендации для родителей:

Привлекайте ребенка к процессу подготовки к школе. Покупайте вместе канцтовары, тетрадки, ученики, организовывайте рабочее место. Ребенок

должен сам осознать, что в его жизни происходят видимые изменения. Превратите подготовку к школе в игру.

Составьте распорядок дня. Сделайте расписание наглядным и четким. Благодаря расписанию ребенок будет чувствовать себя уверенным, и ничего не будет забывать. Со временем первоклассник научится без распорядка распоряжаться своим временем и лучше адаптируется к школе. Если ребенок справляется без расписания, не нужно настаивать на его составлении. Чтобы избежать переутомления, чередуйте виды деятельности. В расписание необходимо включить только основные моменты: уроки в школе, домашнее задание, кружки и секции и т.д.

Чтобы адаптироваться к школе, ребенок должен научиться быть самостоятельным. Не нужно, конечно, с первых дней отправлять ребенка в школу одного – это не проявление самостоятельности. А вот собирание портфеля, выполнение домашних заданий и складывание игрушек – это самостоятельность.

Первоклассник – это, прежде всего, ребенок и ему необходимо играть. Игры для первоклассников – это не только отдых, но и смена деятельности, из которой он может узнать много нового и полезного об окружающем мире. Не делайте для ребенка переход слишком резким. Ребенок не может в одночасье превратиться из играющего малыша в прилежного школьника. Еще весь первый год обучения игра остается для ребенка мощнейшим инструментом познания, многие знания первоклассник гораздо лучше усвоит именно в игровой форме. Не возбраняется и брать с собой в школу любимую игрушку, чтобы поиграть на переменах.

Объясните первокласснику, что учитель – это авторитет, который много значит для ребенка. Ни в коем случае не подрывайте авторитет учителя перед ребенком, если Вас что-то не устраивает, поговорите напрямую с учителем. Без серьезных причин не занижайте авторитет учителя в глазах ребенка. Помните, что любовь и уважение к учителю – один из важнейших механизмов, заставляющих хорошо учиться первоклассника.

Поощряйте первоклассника за любые успехи в учебе и других сторонах школьной жизни. Учите ребенка адекватно оценивать себя, сравнивая свои прошлые и нынешние результаты. Подчеркивайте сильные стороны вашего ребенка. Хвалите за конкретные достижения, а не в целом.

Активно участвуйте сами в школьной жизни. Очень важно разобраться в том, как проходит школьный день вашего первоклассника, интересоваться всеми мелочами его «новой жизни». Налаживайте взаимодействие с учителем, только совместными усилиями возможно помочь ребенку быстро освоиться в новой роли.

Помогите ребенку разобраться со школьными правилами. Расскажите, зачем нужно каждое из них, почему так важно их соблюдать. Школьные звонки, правило «поднятой руки», обращение к педагогу, правила поведения в столовой и многое другое – все это ново для вашего ребенка и может вызвать немалый стресс.

Интересуясь, как прошел день, задавайте вопрос не «Как ты себя сегодня вел?», а «Что было интересного?», «Что тебя удивило?», «Что было сложно?» и т.д. Важно, чтобы ребенок делился с вами своими открытиями, успехами, трудностями и сомнениями, а не формальными оценками своего поведения.

Помогайте ребенку наладить общение с одноклассниками. Обсуждайте сложные ситуации общения, конфликты, подсказывайте ребенку способы подружиться с другими детьми, делитесь собственным детским опытом.