Адаптация первоклассников к школе.

 Начало обучения в школе – один из наиболее сложных и ответственных моментов в жизни детей, как в социально-психологическом, так и в физиологическом плане. Нарушение процесса адаптации сказываются на становлении ученика как субъекта учебной деятельности в целом. 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.

 Подход к такому сложному и ответственному периоду в жизни младшего школьника должен быть комплексным, соединяющим усилия всех участников образовательного пространства.

 На сегодняшний день в школе сложилась своя система психолого-педагогического сопровождения адаптации первоклассников, которая направлена на создание оптимальных условий для социально-психологической адаптации первоклассников к обучению в школе и включает в себя:

* Организацию работы «Школы будущего первоклассника» с дошкольниками;
* Диагностику готовности дошкольников к обучению в школе;
* Индивидуальные консультации и собрания с родителями будущих первоклассников;
* Сопровождение первоклассников на этапе первичной адаптации к школе;
* Отслеживание результатов мониторинга адаптации младших школьников.

 Адаптация ребенка к школе будет тем более успешна, чем более активно будет вовлечена в обучение его семья. Поэтому предусмотрена работа с родителями будущих первоклассников с целью повышения психолого-педагогической компетентности в тех вопросах, которые наиболее актуальны с точки зрения переживаемого детьми периода развития.

 Поступление детей в школу - важный этап взросления, стремление к которому, изначально заложено в ребенке на ряду со стремлением к движению и познанию. Если начало этого этапа не будет видимо отличаться от дошкольного детства, у ребенка неизбежно появится чувство разочарования. Но в то же время, удовлетворение стремления ребенка к взрослению должно обязательно произойти успешно, породить уверенность в свои силы. Поэтому особое внимание нужно уделять тому, чтобы разумно сочетать новизну отношений и видов деятельности с прежним дошкольным опытом ребенка.

 Виды школьной адаптации:

а) Физиологическая адаптация.

б) Социально-психологическая адаптация.

 Выделяются группы детей, дающих легкую адаптацию, средней тяжести и тяжелую.

 При легкой адаптации состояние напряженности организма компенсируется в течение первой четверти. При адаптации средней тяжести нарушения самочувствия и здоровья более выражены и могут наблюдаться в течение первого полугодия, что можно считать закономерной реакцией организма на изменившиеся условия жизни. У части детей адаптация к школе проходит тяжело. При этом значительные нарушения в состоянии здоровья нарастают от начала к концу учебного года, и это свидетельствует о непосильности учебных нагрузок и режима обучения для организма данного первоклассника.

 Критериями благополучной адаптации детей к школе принято считать благоприятную динамику работоспособности и ее улучшение на протяжении первого полугодия, отсутствие выраженных неблагоприятных изменений показателей здоровья и хорошее усвоение учебной программы. Индикатором трудности процесса адаптации к школе, как правило, являются изменения в поведении детей.

 Первая группа детей адаптировалась к школе в течение первых двух недель обучения. Эти дети относительно быстро влились в коллектив, освоились в школе, приобрели новых друзей в классе; у них почти всегда хорошее настроение, они доброжелательны, добросовестно и без видимого напряжения выполняют все требования учителя. Иногда у них отмечались сложности либо в контактах с детьми, либо в отношениях с учителем, так как им еще трудно было выполнять все требования правил поведения. Но к концу сентября произошло освоение и с новым статусом ученика, и с новыми требованиями, и с новым режимом. Это легкая форма адаптации. Она была свойственна 80% учащихся класса.

 Вторая группа детей имела длительный период адаптации. Период несоответствия их поведения требованиям школы затягивался: дети не могли принять ситуацию обучения, общения с учителем, детьми. Лишь к концу первой четверти реакции этих детей стали адекватными школьным требованиям. Это форма средней тяжести адаптация, которая наблюдалась у 12% учащихся.

Другим 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 освоением учебной программы у них дела складываются не просто. Лишь к концу первого полугодия их поведение становится "правильным".

У третьих, к значительным трудностям в учебных делах прибавляются трудности более серьезного характера. У них проявляются 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 ведут себя на уроке. Если вовремя не разобраться в причинах такого поведения, это может привести к нервному срыву и нарушению психического здоровья. Поэтому, если поведение ребенка очень беспокоит учителя и родителей, стоит обратиться к детскому психологу и к врачу-психоневрологу. Разумеется, все эти психологические нагрузки и перестройка образа жизни первоклассника реализуются и на "физиологическом уровне

Признаки адаптации ребенка к школе:

•Во-первых, это удовлетворенность ребенка процессом обучения. Ему нравится в школе, он не испытывает неуверенности и страхов.

•Второй признак - насколько легко ребенок справляется с программой. Если школа обычная и программа традиционная, а ребенок испытывает затруднения при обучении, необходимо поддержать его в трудный момент, не критиковать излишне за медлительность, а так же не сравнивать с другими детьми. Все дети разные.

•Следующий признак успешной адаптации - это степень самостоятельности ребенка при выполнении им учебных заданий, готовность прибегнуть к помощи взрослого лишь после попыток выполнить задание самому. Частенько родители слишком усердно "помогают" ребенку, что вызывает порой противоположный эффект. Ученик привыкает к совместному приготовлению уроков и не хочет делать это в одиночку. Здесь лучше сразу обозначить границы вашей помощи и постепенно уменьшать их.

**•Но самым важным признаком того, что ребенок полностью освоился в школьной среде, является его удовлетворенность межличностными отношениями с одноклассниками и учителем. В этот период первоклассник активно устанавливает контакты, ищет свое место в детской среде, учится сотрудничать с другими детьми и принимать помощь в свой адрес.**

Таким образом, решение проблемы успешной адаптации ребенка во многом определяется характером взаимодействия школы и семьи

Вопросы:

Охотно ли, с интересом ли ребенок учится?

Достаточно ли ответственно относится ребенок к учению?

Переживает ли свои учебные удачи и неудачи?

Стремится ли к улучшению своих результатов?

Активен ли на уроках, часто ли выражает желание высказаться, ответить на вопросы?

Вполне ли дисциплинирован?

Умеет ли организовать свою работу?

Достаточно ли внимателен?

Соответствует ли работоспособность ребенка предъявляемым школой требованиям?

10. Достаточно ли контактен ученик, легко ли откликается на воспитательные воздействия?

11. Хорошо ли складываются его отношения с другими детьми в классе?

12. Нуждается ли ребенок в дополнительной помощи при выполнении заданий?

13. Легко ли откликается на помощь?

14. Вполне ли удовлетворительно усваивает программные знания, умения, навыки?

Общайтесь с преподавателем

Ваш контакт с учителем будет иметь огромное значение для всех, кто задействован в учебном процессе: для ребенка, для вас и для учителя. Общаясь с преподавателем, вы будете узнавать всю важную информацию «из первых уст». Учитель даст вам дельный совет и подскажет, на что нужно обратить внимание в воспитании маленького школьника. Возможно, преподаватель будет знать и об отношениях вашего ребенка с другими учениками, и сможет направить вас в решении возникшей проблемы.

Для педагога важен тот факт, что родитель приходит в школу, разделяя все тяготы учебного процесса и участвуя в жизни своего ребенка. Учителя ценят не только ответственных учеников, но и ответственных родителей. Часто преподаватель относится к ребенку иначе, имея контакт с его отзывчивым родителем. Не отдавайте свое чадо полностью на воспитание школе - все самые главные качества закладываются в человеке именно в семье.

Видя отношение родителей к его учебе, малыш будет чувствовать себя увереннее. Зная, что мама постоянно общается с преподавателем, он будет ответственнее подходить к заданиям. Учительница уже не будет чужой тетей для малыша, и, в свою очередь, малыш не будет для учителя ребенком из непонятной, редко посещающей школу семьи.
 **Из всего этого будут складываться как отношение первоклашки к учебному процессу, так и комфортность его пребывания в коллективе класса, его адекватное поведение, способность дружить и правильно реагировать на слова учителя.**
Прилагая усилия, соблюдая нехитрые правила, вы будете постепенно вливаться в новую жизнь – жизнь родителей маленького школьника. Какие-то из этих правил вы уже знали, какие-то вам подскажут близкие, а какие-то – сама жизнь. Будьте не только строгим и справедливым родителем для своего ребенка, но и понимающим другом и верным защитником. Пройдет немного времени и ваш уже взрослый школьник скажет вам «спасибо».

# Как подружить школьников?



«Со мной не хотят дружить!»

Отзвенел для первоклассников первый звонок, прошли первые восторги от новых впечатлений в школе, подарены цветы учительнице, началась учеба с ежедневным утренним подъемом и первыми небольшими домашними заданиями. Школьная жизнь приняла нового ученика в свое глубоководное течение. Но почему-то ваш первоклассник становится все грустнее... Уже нет той искренней радости от школы, уже не собирает с вечера портфель, не торопит вас при выходе из дома. Что произошло? Что не так? Не нужно долгих бесед и разговоров, для того, чтобы ваш малыш открыл вам свою проблему: «Со мной не хотят дружить! Там все чужие, не хочу больше в школу!»

Если вы услышали от своего первоклашки подобную исповедь, не впадайте в панику: ваш ребенок вступает в новую фазу самостоятельной жизни, в которой нужно будет научиться строить отношения, искать и беречь друзей, уметь учитывать мнение других, одновременно оставаясь при своих интересах. Для «домашних» детей, не посещавших детсад, и не имевших большого опыта общения со сверстниками в студиях, кружках и подобных заведениях, это переживание более актуально, чем для детей, часто находящихся в обществе. Дети, привыкшие вращаться в кругу друзей и сверстников, гораздо легче входят в новый коллектив и принимают незнакомую обстановку. Хотя, адаптация в новой среде и построение новых отношений – это то, что необходимо будет пройти всем: и «домашним» и «общественным».

Первый класс для ребенка – это стресс. Пусть зачастую не опасный, не угрожающий здоровью, но все, же стресс. Во-первых, в школе в действительности не реализуются все те мечты, которые были связанны с учебой: до начала занятий ребенок представлял себе школу по-своему. Будущий первоклассник мог вообразить, что школа – это увлекательное путешествие (как поездка на море или в горы), в котором все удивительно и служит к получению удовольствий. Но реальность оказывается не совсем такой, какой хотелось ее видеть и осознание этого может прийти достаточно быстро. Вот и постигает некоторое разочарование вашего школьника после первых нескольких дней или недель новой жизни.

Во-вторых, любой малыш, даже прошедший ясли и детсад, хочет быть в центре безраздельного внимания и заботы. Каждый хочет быть «первым и единственным», а не «одним из» равных себе сверстников. Ребенку трудно настроиться на понимание того, что он не может делать все, что пожелает: не может в любой миг встать из-за парты и пойти куда угодно, не может разговаривать во время урока, не должен опаздывать в класс после перерыва и т.д. Новые рамки поведения действуют угнетающе на первых порах, создавая негативное настроение у детей. Таким образом, первые дни или недели в школе могут создать некий фон, на котором легко рождаются проблемы. Родителям нужно быть готовыми к подобным вещам и реагировать на них совершенно спокойно, помогая ребенку преодолевать трудности.

Как найти друга первокласснику?

Если в «разговоре по душам» ваш первоклассник озвучил конкретную проблему (с ним не дружат его одноклассники), не пропускайте это мимо ушей. Как уже было сказано, отсутствие дружбы может быть одним из симптомов стресса, испытываемого маленьким учеником. Исходя из этого, пытайтесь решить эту проблему комплексно, т.е. с учетом всех факторов, влияющих на его настроение в это период.

Нужно понимать, что малыш, попавший в новую обстановку, ищет себе поддержки и опоры в лице тех людей, у которых с ним есть хоть какие-то отношения, с которыми он хоть как-то знаком. И если в классе нет ни одного одноклассника-приятеля, ребенок остро чувствует дефицит отношений «немного больше, чем просто знакомый». Собственно, эта модель действует и для взрослых: попадая в новое окружение, мы неосознанно ищем хоть кого-то или что-то знакомое для нас. Мы хотим «зацепиться» за уже изведанную часть реальности, чтобы чувствовать себя увереннее.

Безусловно, в приобретение новых друзей, многое зависит от самого ребенка, от его темперамента и коммуникабельности. Но не стоит забывать, что в отличие от взрослых, у ребенка нет опыта завязывания дружбы, он не способен к абстрактному мышлению в применении правил и принципов построения отношений. Поэтому взрослые должны помочь малышам.

Для начала попробуйте расспросить ребенка об его одноклассниках. Пусть он попытается их описать, расскажет об их поведении, о том, кто ему нравится и с кем бы он хотел дружить. Поинтересуйтесь, как ваш малыш понял, что с ним не хотят дружить, что произошло: ссора, конфликт, или его просто не пригласили для совместных игр. В зависимости от того, что вы узнаете, предпринимайте дальнейшие шаги. В том случае, если ваш ребенок просто простоял в стороне и прождал приглашения, но конфликта не произошло, попытайтесь ободрить его, расскажите, как начать разговор, как войти в игру вместе со всеми. Если же школьник жалуется на ссору, попытайтесь узнать причину происшествия, **но старайтесь не вмешиваться в разрешение конфликта непосредственно.** Попытайтесь помочь дистанционно: объясните ребенку на доступном ему уровне как можно разрешать конфликты. Это важно потому, что взрослеющей личности нужно научиться самостоятельно улаживать ссоры. Но все должно быть под чутким руководством взрослых!

Если простыми наставлениями дело не решается, поговорите с педагогом, поинтересуйтесь, что он видит во всей этой ситуации. Попросите понаблюдать специально за вашим ребенком, обратить внимание на его отношения с одноклассниками. Пусть учитель сообщает обо всех своих наблюдениях вам, а также по мере возможностей попытается ввести вашего школьника в круг общения. **Есть много способов инициировать дружбу: посадить за одну парту с предполагаемым другом, дать совместное задание, включить в общую игру и т.п.**Предметом особого внимания сделайте для себя то, чтобы в отношениях с ребенком не потерять контакт. Из всех сил старайтесь не допустить того, чтобы ребенок начал от вас что-то скрывать, чтобы вдруг почувствовал, что вы не желаете или не способны помочь ему. Выражайте готовность слушать его, обязательно реагируйте на его желание поговорить. Если малыш заподозрит, что вы не способны слушать его постоянные жалобы и помогать ему, он перестанет говорить вам о своих переживаниях и будет постоянно говорить об одноклассниках и их плохом поведении и отношении к нему , а это чревато печальными последствиями.

Практические советы родителям первоклассника

1. Если ваш ребенок пойдет в школу через 1 – 2 года, полезным будет для него иногда посещать школьное здание и двор. Делается это просто: вместо игровой площадки устройте с ним прогулку по территории школы, в которой он будет учиться. Пройдитесь по школьному двору, объясните назначение спортивных снарядов на стадионе. Если возможно, пройдитесь по школьным коридорам, покажите учебные классы. Дождитесь перемены, пусть ребенок увидит учеников, спешащих по коридору. Все это можно повторить несколько раз.

2. Если ваш ребенок не посещает детсад, заранее приучайте его к режиму дня. За несколько месяцев до начала учебы практикуйте утренний подъем и вечерний отбой в установленное время. В дневном расписании найдите время для занятий: учите алфавит, цифры, рисуйте и совместно читайте книги. Это плавно введет ребенка в представление о режиме и обязательствах.

3. Постарайтесь поискать среди детей вашего района будущих одноклассников вашего ребенка. Познакомьтесь с родителями, подружите ваших детей, вместе отдайте их в школу. Это позволит не только решить проблему дружбы и адаптации в новом коллективе, но и организовать между родителями график проводов и встреч из школы ваших первоклассников.

4. Прививайте ребенку общественное мышление. Объясняйте нужду в друзьях, демонстрируйте сами дружбу со своими друзьями.

5. Установите и поддерживайте добрые (желательно, дружеские) отношения с учителем. Не только обменяйтесь телефонами, но и приглашайте учителя на кружку чая, интересуйтесь успеваемостью вашего школьника, а также его отношениями с одноклассниками.

**6. Помните простое правило: кто хочет иметь друзей, тот и сам должен быть дружелюбным! Всячески старайтесь воплотить это правило в собственной жизни и жизни ваших детей. Помните, что друг не только должен восполнить мои потребности в общении, но и ожидает определенных жертв и от меня также. Школьная дружба, фундамент которой заложен в детстве, бывает самой крепкой в жизни.**