«Адаптация первоклассников»

Адаптация к школе - это процесс привыкания к новым школьным условиям, который каждый ученик 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.

Некоторые первоклассники, даже с высоким уровнем развития, с трудом переносят нагрузку, у многих первоклассников, и особенно шестилеток, еще не сформировалась способность подчиняться школьному режиму, усваивать школьные нормы поведения, признавать школьные обязанности.

В ответ на новые повышенные требования у детей могут появиться жалобы 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. (1)

Согласно М.М. Безруких, процесс адаптации ребенка к школе можно разделить на несколько этапов, каждый из которых имеет свои особенности.

Первый этап - ориентировочный, характеризующийся бурной реакцией и значительным напряжением практически всех систем организма. Длится две-три недели.

Второй этап - неустойчивое приспособление, когда организм ищет и находит какие-то оптимальные варианты реакций на эти воздействия. На втором этапе затраты снижается, бурная реакция начинает затихать.

Третий этап - период относительно устойчивого приспособления, когда организм находит наиболее подходящие варианты реагирования на нагрузку, требующие меньшего напряжения всех систем. Возможности детского организма далеко не безграничны, а длительное напряжение и связанное с ним переутомление могут стоить организму ребенка здоровья.

Психологические и психофизические исследования свидетельствуют, что в начале обучения в пятом классе школьники переживают период адаптации к новым условиям обучения, во многом сходный с тем, который был характерен для начала обучения в первом классе. Обратите внимание, всех детей можно условно разделить на группы по степени адаптированности.

Первая группа детей адаптируется в течение 1-й четверти. 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.

У пятиклассников существуют две группы адаптированности:

Первая группа. У этих детей проявляется возрастание тревожности, снижается работоспособность, повышается робость или, напротив, «развязность», неорганизованность, забывчивость(2-3 недели).

Вторая группа. У этих детей, имеется множественные функциональные отклонения и процесс адаптации затягивается на 2—3 месяца и даже больше.

Сроки адаптации как у первоклассников, так и у пятиклассников могут быть различными. Обычно устойчивая приспособляемость к школе достигается в первом учебном полугодии. Однако нередки случаи, когда этот процесс продолжается на протяжении всего года. Это может иметь разные причины: индивидуальные особенности развития, те или иные отклонения в состоянии здоровья, травма или тяжелое инфекционное заболевание на протяжении последнего перед учебой года, необходимость приспособиться к своеобразному темпу, особенностям речи, стилю преподавания каждого учителя.

Вот 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 игры на переменах. 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 родители знают 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!"

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.

В сентябре-октябре мы проводим стартовую психологическую и учебнопредметную диагностику первоклассников. Мы изучаем психофизиологическую и интеллектуальную зрелость (умение ориентироваться в системе требований, действовать по правилу, уровень развития произвольности, мышления, памяти, внимания, речи, воображения, мотивации, самооценки, утомляемость), наличие учебных навыков у ребенка, его индивидуально-личностные особенности.

На данный момент адаптация проходит спокойно, без резких скачков. Количество детей с высокой мотивацией повысилось, но, однако, остается еще достаточное количество детей с низкой мотивацией к учебе.

Специальной дополнительной работы требует устранение трудностей обучения, возникающих у некоторых школьников, повышение их интереса к учебной деятельности и уверенности в собственных силах. Для этого в нашей школе проходит кружок «Адапташка». Где в игровой форме происходит взаимодействие детей. Во время игры дети, опираясь на силу и свои потенциальные возможности, пытаются найти правильное решение. Они учатся договариваться, преодолевать трудности.

Возрастные особенности детей седьмого года жизни таковы, что для них очень сложны статические нагрузки, ограничения двигательного режима, быстрое переключение с одного вида деятельности на другой и т.п.

Для первоклассников очень актуальны виды деятельности, которыми они занимались в дошкольном детстве. Поэтому учителя включают игру в учебный процесс. В первом классе игра имеет особое значение для формирования умения учиться - основной деятельности, которой занимается теперь ребенок.

Необходимо учитывать наглядно-образный характер мышления детей этого возраста, и существенное место на уроках отводить моделирующей деятельности со схемами, моделями звуков и слов, геометрическими формами, объектами природы и т.п.

При составлении расписания уроков необходимо учитывать правильное распределение умственных и физических нагрузок. Уроки, требующие большого умственного напряжения и внимания (русский язык и математика) рекомендуется проводить первыми или вторыми;

Уроки по искусству, окружающему миру, трудовому обучению целесообразно проводить после динамической паузы (3 урок), а уроки с преобладанием двигательного компонента (физическая культура, ритмика и т.п.) - на 4 уроке.

Учитель строит свою деятельность с учетом степени и длительности адаптации первоклассников к школе. Он должен быть сдержанным, спокойным, подчеркивать достоинства и успехи детей, стараться наладить их отношения со сверстниками. Целесообразно вызывать в первые месяцы учебного года к доске детей неуверенных в себе, стеснительных, демонстрировать перед классом недостатки и ошибки отдельных учащихся.