|  |
| --- |
| **Адаптация первоклассников к школе** |
| **Первый год обучения в школе** - чрезвычайно сложный, переломный период в жизни ребенка. Недаром выделяют следующие кризисные периоды в жизни ребенка:  Кризис одного годахарактеризуется освоением речевого действия.   * Кризис 3-х лет * Кризис 7-ми лет * Кризис подросткого периода * Кризис юношеского возраста- период,в котором определяется дальнейшая профессиональная деятельность.   (**2 слайд**)Меняется весь уклад его жизни, ***возрастает психоэмоциональная нагрузка.*** На смену беззаботным играм приходят ежедневные учебные занятия. Они требуют от ребенка ***напряженного умственного труда***, активизации внимания, сосредоточенной работы на уроках и относительно неподвижного положения тела, удержания правильной рабочей позы. Известно, что для ребенка шести-семи лет очень трудна эта ***так называемая статическая нагрузка***. Уроки в школе, а также увлечение многих первоклассников телевизионными передачами, компьютером приводят к тому, что двигательная активность ребенка становится в два раза меньше, чем это было до поступления в школу. ***Потребность же в движении остается большой.***  **(3 слайд)**Поэтому необходимо время, чтобы произошла адаптация к школьному обучению. **Первые 2-3 месяца** после начала обучения являются самыми сложными, ребенок привыкает к новому образу жизни, к правилам школы, к новому режиму дня. Ситуация новизны является для любого человека в определенной степени тревожной.  Это состояние можно назвать состоянием внутренней напряженности, настороженности, тревожностью. Такое психологическое напряжение, будучи достаточно длительным, может привести к школьной дезадаптации, т. е. ребенок становится недисциплинированным, невнимательным, безответственным, отстает в учебе, быстро утомляется и просто не хочет идти в школу. Некоторые первоклассники становятся очень шумными, крикливыми, отвлекаются на уроках, капризничают, Другие становятся очень скованными, робкими, стараются держаться незаметно, не слушают, когда к ним обращаются взрослые, при малейшей неудаче, замечании плачут.  **(4 слайд)**  Независимо от того, каким образом начинается учебный год в школе, процесс адаптации так или иначе идет. Вопрос только в том, сколько времени уйдет у ребенка и учителя на него и насколько этот процесс будет эффективен. По статистике половина детей в классе адаптируется за первое полугодие, для второй половины требуется больше времени для привыкания к новой школьной жизни. Многое зависит от индивидуальных особенностей ребенка, был ли он психологически готов к школьному обучению, также это зависит от состояния здоровья ребенка.  **(5 слайд)Адаптация к школе - многоплановый процесс**. Его составляющими являются физиологическая адаптация и социально-психологическая адаптация (к учителям и их требованиям, к одноклассникам).    **Физиологическая адаптация**.  Привыкая к новым условиям и требованиям, организм ребенка проходит через несколько этапов:  1) Первые 2-3 недели обучения получили название "физиологической бури". В этот период на все новые воздействия организм ребенка отвечает значительным напряжением всего организма. Это объясняет тот факт, что в сентябре многие первоклассники болеют.  2) Следующий этап адаптации - неустойчивое приспособление. Организм ребенка находит приемлемые, близкие к оптимальным варианты реакций на новые условия.  3) После этого наступает период относительно устойчивого приспособления. Организм реагирует на нагрузки с меньшим напряжением.  Многие родители склонны недооценивать сложность периода физиологической адаптации первокласcников. Тем не менее, по наблюдениям медиков, некоторые дети худеют к концу 1-ой четверти, у многих отмечается снижение артериального давления (что является признаком утомления), а у некоторых - значительное его повышение (признак переутомления). Неудивительно, что многие первоклассники жалуются на головные боли, усталость и другие недомогания в 1-ой четверти. Проявлениями трудностей привыкания и перенапряжения организма могут стать также капризность детей дома.    **(6 слайд)Социально-психологическая адаптация.** Изменяется социальный статус бывшего малыша - появляется новая социальная роль "ученик". Можно считать это рождением социального "Я" ребенка.  Изменение внешней позиции влечет за собой изменение самосознания личности 1-классника, происходит переоценка ценностей. То, что было значимым раньше, становится второстепенным, а то, что имеет отношение к учебе, становится более ценным.  **(7 слайд)**В период 6-7 лет происходят серьезные изменения **в эмоциональной** сфере ребенка. В дошкольном детстве, столкнувшись с неудачами или получив нелестные отзывы о своей внешности, ребенок, конечно, испытывал обиду или досаду, но это не влияло так кардинально на становление его личности в целом. В период же кризиса 7 (6) лет цепь неудач в учебе, в общении может привести к формированию ***устойчивого комплекса неполноценности.*** Такое "приобретение" в 6-7 лет самым негативным образом влияет на развитие самооценки ребенка, уровня его притязаний.  С первоклассниками провели диагностику энергетического баланса организма и эмоциональной сферы. И у нас получились такие результаты:  **(8 слайд*) 1)Энергетический баланс организма детей***   * С хроническим переутомлением, истощением нет детей * Компенсируемое состояние усталости отмечено у двоих. Что это значит? Самовосстановление оптимальной работоспособности происходит за счет периодического снижения активности. Необходима оптимизация рабочего ритма, режима труда и отдыха. * С оптимальной работоспособностью 10 учеников. Т. Е. ребенок отличается бодростью, здоровой активностью, готовностью к энергозатратам. Нагрузки соответствуют возможностям. Образ жизни позволяет ребенку восстанавливать затраченную энергию. * С перевозбуждением –нет   **(9-16 слайды ) *Далее были предложены следующие вопросы:***   * Настроение, когда ты идешь в школу * Настроение на уроке чтения * Настроение на уроке письма * Настроение на уроке математики * Настроение, когда разговариваешь с учителем * Настроение, когда ты общаешься со своими одноклассниками * Настроение, когда ты находишься дома * Настроение, когда ты делаешь уроки.   **(17 слайд)*Исходя из этого можно выделить 3 группы детей***:   1. С положительным отношением к школе (у нас это 59% 2. С амбивалентным отношением (двойственное, противоречивое, как положительное, так и отрицательное отношение.)(33% 3. С негативным отношением.(9%   **(18 слайд) Признаки успешной адаптации:**  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**(не критиковать излишне за медлительность, а также не сравнивать с другими детьми.Все дети разные.)  Следующий признак-**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.)  **(19 слайд)*Для родителей первоклассников особенно важно:***   1. *Избегайте чрезмерных требований*   *2. Право на ошибку*(Важно, чтобы ребенок не боялся ошибаться. Если у него что-то не получается, не ругайте. Иначе он будет бояться ошибиться, поверит в то, что ничего не может.)  3. *Не думайте за ребенка*(Не думайте и не решайте за него, иначе он очень быстро поймет, что ему незачем заниматься, родители все равно помогут все решить.)  4. *Не пропустите первые трудности*(Обращайте внимание на любые трудности своего ребенка и по мере необходимости обращайтесь к специалистам.)  5. *Устраивайте праздники*(Обязательно устраивайте маленькие праздники. Повод для этого придумать совсем не сложно. Радуйтесь его успехам. Пусть у вас и вашего ребенка будет хорошее настроение.) |