

МОУ Лицей №14

## Особенности адаптационного периода первоклассников

Преподаватель начальной школы  
Атрашкевич Жанна Александровна

Жуковский, 2015 год

**Ключевые слова:** адаптация, кризис 7 лет, критерии психологической и социальной готовности к школе, уровень школьной зрелости, этапы адаптации, советы родителям, уровень адаптации.

**Аннотация:** Адаптация к первому классу – один из важнейших периодов в жизни ребенка, период формирования его ученических и личностных качеств. Нередко этот этап становится труднейшим испытанием, как для новоиспеченного школьника – так и для его родителей. Наша статья поможет разобраться, что же такое адаптация, какие факторы на нее влияют, и на что обратить пристальное внимание, чтобы этот этап прошел благоприятно.

Большинство детей с нетерпением ожидают дня, когда они впервые переступят порог школы. Наконец, этот день наступает - и у части школьников эмоциональная приподнятость исчезает. Не все получается! Ребенок столкнулся с первыми трудностями. Он разочарован! И это естественно. Начало обучения в школе приходится на кризис 7 лет. Родители отмечают, что не то чтобы ребенок становится непослушным, скорее, им становится гораздо труднее его понимать. Что же с ним происходит? 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 смирно 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.

В этот период резко и принудительно меняется ведущая деятельность. Раньше это была игра, в которой результат - не самое главное. На первом месте – сам

процесс. В обучении же на первый план выдвигается результат, его оценка. Отсюда вытекает кризис и в ценностных ориентациях ребенка, а за ним и первые неожиданности и разочарования. Вместе с детьми это напрямую касается и родителей. Краеугольный вопрос: как добиться, чтобы адаптация ребёнка в школе прошла безболезненно и быстро? В нашей статье мы и поговорим о трудностях адаптационного периода. В первую очередь, разберемся в основных понятиях.

Адаптация — естественное состояние человека, проявляющееся в приспособлении (привыкании) к новым условиям жизни, новой деятельности, новым социальным контактам, новым социальным ролям. Адаптация к школе — это перестройка познавательной, мотивационной и эмоционально-волевой сфер ребенка при переходе к систематическому организованному школьному обучению. Благополучное сочетание социальных внешних условий ведет к адаптированности, неблагоприятное к — дезадаптации. Значение этого периода вхождения в непривычную для детей жизненную ситуацию проявляется в том, что от благополучности его протекания зависит не только успешность овладения учебной деятельностью, но и комфортность пребывания в школе, здоровье ребенка, его отношение к школе и учению.

Важно, чтобы мы понимали: невозможно стать школьником в один момент. Должно пройти время, прежде чем наш малыш станет настоящим школьником. Адаптация ребенка к школе занимает не один день и не одну неделю, это процесс длительный и сложный. Первое время ребенок находится как бы на границе школьного и дошкольного возраста, и переступит он эту границу не сразу. Маленький первоклассник сочетает в себе школьника и дошкольника. Ребенку необходимо понять, в каких ситуациях он должен быть школьником (например, на уроке, во время приготовления домашнего задания), а когда он имеет право вести себя как дошкольник. Подробные требования реальны и абсолютно выполнимы для ребенка.

Основными особенностями систематического школьного обучения являются следующие факторы:

1) ребенок начинает осуществлять общественно-значимую и общественно-оцениваемую деятельность – учебную;

2) школьное обучение требует обязательного выполнения ряда для всех одинаковых правил, которым подчинено все поведение ученика во время его пребывания в школе.

Поступление в школу требует от ребенка определенного уровня развития мышления, произвольной регуляции поведения, навыков общения, которые описаны ниже.

***Карта-характеристика готовности ребенка к началу школьного обучения (по Овчаровой Р.В.)***

*Психологическая и социальная готовность к школе:*

- а) желание учиться в школе;
- б) учебная мотивация;
- в) умение общаться, адекватно вести себя и реагировать на ситуацию;
- г) организованность поведения.

*Развитие школьно-значимых психофизиологических функций:*

- а) фонематический слух, артикуляционный аппарат;
- б) мелкие мышцы руки;
- в) пространственная ориентация, координация движений, телесная ловкость;
- г) координация в системе «глаз — рука»;
- д) объем зрительного восприятия (по количеству выделенных объектов в картинках-нелепицах, картинках с множеством контуров).

*Развитие познавательной деятельности:*

- а) кругозор;
- б) развитие речи;
- в) развитие познавательной активности, самостоятельности;
- г) сформированность интеллектуальных умений (анализ, сравнение, обобщение, установление закономерностей);
- д) произвольность деятельности;
- е) контроль деятельности;

ж) темп деятельности.

Если какие-то из этих факторов не сформированы или сформированы недостаточно, то может возникнуть вероятность неблагоприятного течения периода адаптации.

Мы можем оценить уровень школьной адаптации, руководствуясь следующими блоками:

*Показатель интеллектуального развития* – несет в себе информацию об уровне развития ВПФ, о способности к обучению и саморегуляции интеллектуальной деятельности ребенка.

*Показатель эмоционального развития* – отражает уровень эмоционально-экспрессивного развития ребенка, его личностный рост.

*Показатель сформированности коммуникативных навыков* (с учетом новообразований кризиса 7 лет: самооценки и уровня притязаний).

#### **Уровень школьной зрелости в дошкольный период.**

Исследования специалистов показали, что социально-психологическая адаптация детей к школе проходит по-разному. Большинство детей (56%) адаптируются в течение первых двух месяцев обучения (6-8 недель), вторая группа (30%) имеет более длительный период адаптации, третья группа (14%) — дети, у которых период начала обучения в школе связан со значительными трудностями. На течение адаптации первоклассников оказывают влияние различные факторы.

К числу наиболее благоприятных факторов относят следующие:

- адекватную самооценку своего положения ребенком;
- правильные методы воспитания в семье;
- отсутствие в семье конфликтных ситуаций;
- благоприятный статус в группе сверстников и т.д.

К числу неблагоприятных факторов, влияющих на адаптацию к школе, относят следующие:

- неправильные методы воспитания в семье;
- функциональную неготовность к обучению в школе;

- неудовлетворенность в общении со взрослыми;
- неадекватное осознание своего положения в группе сверстников и т.д.

Основные показатели благоприятной адаптации ребенка:

- сохранение физического, психического и социального здоровья детей;
- установление контакта с учащимися, с учителем;
- формирование адекватного поведения;
- овладение навыками учебной деятельности.

Дети далеко не одинаково легко «вживаются» в новые условия. В ходе исследований были выявлены три уровня социально-психологической адаптации детей к школе. Зная их, родители могут проверить, как проходит период привыкания к новой школьной жизни у их ребенка.

**Высокий уровень адаптации.** Первоклассник положительно относится к школе, предъявляемые требования воспринимает адекватно; учебный материал усваивает легко; глубоко и полно овладевает программным материалом; решает сложные задачи, прилежен, внимательно слушает указания, объяснения учителя, выполняет поручения без внешнего контроля; проявляет большой интерес к самостоятельной учебной работе (всегда готовится ко всем урокам); общественные поручения выполняет охотно и добросовестно; занимает в классе благоприятное статусное положение. Характеристика ребенка с высоким уровнем адаптации соответствует характеристикам ребенка, готового к школе и пережившего кризис 7 лет (сформированная произвольность, учебная мотивация, положительное отношение к школе, развитые коммуникативные навыки). Исходя из данных некоторых исследований, шестилетний первоклассник не может относиться к высокому уровню адаптации в силу несформированности произвольности поведения, низкой способности к обобщению, игровой мотивации.

**Средний уровень адаптации.** Первоклассник положительно относится к школе, ее посещение не вызывает отрицательных переживаний, понимает учебный материал, если учитель излагает его подробно и наглядно, усваивает основное содержание учебных программ, самостоятельно решает типовые

задачи; сосредоточен и внимателен при выполнении заданий, поручений, указаний взрослого, но при его контроле; бывает сосредоточен только тогда, когда занят чем-то для него интересным (готовится к урокам и выполняет домашние задания почти всегда); общественные поручения выполняет добросовестно; дружит со многими одноклассниками.

**Низкий уровень адаптации.** Первоклассник отрицательно или равнодушно относится к школе; нередко жалобы на нездоровье; доминирует подавленное настроение; наблюдаются нарушения дисциплины; объясняемый учителем материал усваивает фрагментарно; самостоятельная работа с учебником затруднена; при выполнении самостоятельных учебных заданий не проявляет интереса; к урокам готовится нерегулярно, необходимы постоянный контроль, систематические напоминания и побуждения со стороны учителя и родителей; сохраняет работоспособность и внимание при удлинённых паузах для отдыха; для понимания нового и решения задач по образцу требуется значительная учебная помощь учителя и родителей; общественные поручения выполняет под контролем, без особого желания, пассивен; близких друзей не имеет, знает по именам и фамилиям лишь часть одноклассников.

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 снижаются, 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. 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. Фактически, это уже показатель «школьной дезадаптации».

Школьная дезадаптация – это образование неадекватных механизмов приспособления ребенка к школе в форме нарушений учебы, поведения, конфликтных отношений, психогенных заболеваний и реакций, повышенного уровня тревожности, искажений в личностном развитии. Внешним индикатором трудности процесса адаптации ребенка к школе или проявлениями школьной дезадаптации являются: — негативные изменения в поведении: это может быть чрезмерное возбуждение, даже агрессивность или, наоборот, заторможенность, вялость, слезливость, депрессивность; — возникновение чувства страха, нежелание идти в школу и т.д; — замедление роста, падение массы тела; — частая заболеваемость первоклассников (в этот период она может в 2 раза превышать величину этого показателя у более старших школьников).

Следует отметить, что адаптироваться приходится не только ребенку к классу, к своему месту в школе, к учителю, но и самим педагогам к новым для них воспитанникам, а родителям — к своему ребенку, который теперь стал школьником. Для более «гладкого» протекания процесса адаптации очень важно стараться избегать переутомления у «новых» первоклассников.

Для этого следует соблюдать некоторые простые правила:

Прежде всего, необходимо создать для ребенка щадящий режим. Если он привык спать днем, лучше сохранить дневной сон, или краткий отдых. Лучше

ограничить виды деятельности, возбуждающе действующие на ребенка. Желательно также ограничить просмотр телевизора и время, проводимое за компьютером.

Если ребенок сильно устает, можно укладывать его спать пораньше. Можно применять перед сном расслабляющие ванны.

В школе двигательная активность ребенка часто бывает ограничена. В связи с этим, важно дать ребенку возможность подвигаться во второй половине дня. Бег, подвижные игры, плавание хорошо помогают снимать напряжение.

Очень важно ограничить время, отводимое на приготовление уроков. Многочасовое выполнение заданий не только не способствует усвоению материала, но и приводит к переутомлению.

Взаимодействие с ребенком, контакт с ним, естественно, исключают авторитарность, диктаторство, угрозы типа: «Только посмей мне двойки приносить!». Нужно прививать ребенку уважительное отношение к учебному труду, подчеркивать его значимость для всех членов семьи. Непременно должна быть внесена оптимистическая нотка, показывающая уверенность родителей в том, что учеба идет успешно, что первоклассник будет прилежно и самостоятельно выполнять все школьные требования. Не все получается с первого раза, будут и срывы и огорчения, но уверенность родителей в том, что учеба наладится, спокойные требования, в конце концов, принесут свои плоды. Важно также соблюдать распорядок дня. Желательно обратить внимание на дополнительные нагрузки первоклашки. Бывает так, что ребенок после школьных занятий посещает еще несколько кружков, секций, дополнительных занятий. Часто дети оказываются перегруженными. Некоторые дети сами жаловались, что у них нет ни одного свободного дня. На какие-то кружки дети ходят с удовольствием, на какие-то их заставляют ходить родители, чтоб «ребенок не болтался без дела». Но может быть лучше потратить это время на общение с ребенком. И беда не в том, что первоклассник прекратит какие-то занятия, а в том, что он привыкнет пренебрежительно относиться к делу, будет стараться не сделать что-то, а отделаться, станет избегать трудностей. То же

самое может и произойти и по отношению к школьным занятиям. Для успешного прохождения адаптационного периода первоклассниками в нашей школе введен специальный курс занятий, который называется «Жизненные навыки. Уроки психологии в начальной школе». Курс носит сквозной характер и рассчитан на обучение с первого по четвертый класс.

### Использованная литература:

1. Овчарова Р.В. «Справочная книга школьного психолога.» — 2-е изд., дораб. — М.: «Просвещение», «Учебная литература», 1996.
2. Соловьева Т.А., Рогалева Е.И. «Первоклассник: адаптация в новой социальной среде» Издательство: Вако, 2008 г.