Трудности адаптации первоклассников к школе

**Очень сложным для первоклассников (и тех, кто учится с 6, и тех, кто учится с 7 лет) является период адаптации к школе. Обычно он составляет от 4 до 7 недель.**

В адаптационный период некоторые дети очень шумны, кричат, без удержу носятся по коридору, на уроках часто отвлекаются, с учителями ведут себя довольно развязно. Другие, напротив, зажаты, скованны, излишне робки, стараются держаться незаметно, смущаются, когда к ним обращается учитель, при малейшей неудаче или замечании плачут. У некоторых детей нарушается сон, аппетит, они становятся очень капризными, вдруг возрастает интерес к играм, игрушкам, книжкам для совсем маленьких детей, увеличивается количество заболеваний.

Все эти нарушения вызваны той нагрузкой, которую испытывает психика ребенка, его организм в связи с резким изменением образа жизни, значительным увеличением и качественным усложнением тех требований, которым ребенок должен отвечать. Конечно, не у всех детей адаптация сопровождается подобными отклонениями, но есть первоклассники, у которых наблюдаются множественные функциональные отклонения.

**Большинство детей адаптируются к школе достаточно быстро**, однако есть первоклассники, у которых этот процесс сильно затягивается, а у некоторых полноценной адаптации к школе на первом году обучения так и не происходит. Такие дети часто и долго болеют, причем болезни во многом носят психосоматический характер: эти дети составляют “группу риска” с точки зрения возникновения школьного невроза. Дети с затянутым процессом адаптации во всех отношениях нуждаются в особом внимании со стороны грамотного психолога.

Адаптация - привыкание, “вписывание” человека в какую – то среду. Противоположностью ей является дезадаптация. Это понятие стало использоваться сравнительно недавно для описания различных проблем и трудностей, возникающих у детей в связи с обучением в школе. Эти проблемы могут быть связаны с затруднениями в учебе, конфликтами с одноклассниками, физическим дискомфортом или недомоганием, тревожностью и страхами.

**Главная причина школьной дезадаптации в младших классах связана с семейным воспитанием. Если ребенок приходит в школу из семьи, где он не чувствовал переживание “мы”, он и в новую социальную общность – школу – входит с трудом. Он бессознательно стремится к отчуждению, не принимает норм.**

Проявление школьной дезадаптации у младших школьников:

|  |  |
| --- | --- |
| Форма дезадаптации | Чем могут помочь родители |
| Неспособность произвольно управлять своим поведением | Поддерживать доброжелательное отношение к окружающим. Закреплять **нормы и ограничения.** |
| Неспособность принять темп школьной жизни (особенно у самотически ослабленных детей с ослабленным типом нервной системы) | **Развивать волю.** Применять рисование, конструирование, которые помогают развивать внимание |
| Школьный невроз, “фобия школы”,- неумение разрешить противоречие между семейными и школьными “мы” | Всячески **украшать** в сознании ребёнка образ школы, не говорить плохо о школе, участвовать в школьных делах |

Условно по степени адаптации всех детей можно разделить на три группы.

**Первая группа детей адаптируется к школе в течение первых двух месяцев обучения.** За тот же период проходит и наиболее острая физиологическая адаптация. Эти дети относительно быстро осваиваются в новом коллективе, находят друзей, у них почти всегда хорошее настроение, они спокойны, доброжелательны, приветливы, хорошо общаются со сверстниками, с желанием и без видимого напряжения выполняют школьные обязанности. Иногда у них отмечаются сложности либо в контактах с детьми, либо в отношениях с учителем, т. к. им еще трудно выполнять все правила поведения; хочется побегать на перемене или поговорить с товарищем, не дожидаясь звонка, но к концу октября трудности, как правило, нивелируются – ребенок становится учеником.

**Основные показатели благоприятной социально-психологической адаптации ребенка:**

* формирование адекватного поведения;
* установление контактов с обучающимися и учителем;
* овладение навыками учебной деятель­ности.

**Вторая группа детей проходит более длительную адаптацию**, период несоответствия их поведения требованиям школы затягивается: дети не могут принять ситуацию обучения, общения с учителем, одноклассниками – они могут играть на уроках или выяснять отношения с товарищем, не реагируют на замечания учителя или их реакция – слезы, обиды. Как правило, эти дети испытывают трудности и в усвоении учебной программы. Лишь к концу первого полугодия реакции этих учеников становятся адекватными требованиям школы и учителя.

**Третья группа – дети, у которых социально-психологическая адаптация связана со значительными трудностями**: отмечаются негативные формы поведения, резкое проявление отрицательных эмоций. Часто они не осваивают учебную программу, для них характерны трудности в обучении письму, чтению, счету и т. п. Именно на таких детей жалуются учителя, одноклассники, родители: они нередко "третируют детей", "мешают работать на уроке", их реакции непредсказуемы. Проблемы, накапливаясь, становятся комплексными.

Но за одинаковым внешним проявлением негативных форм поведения могут крыться разные причины. Адаптация затруднена и у детей, нуждающихся в **специальном лечении**, и у детей с **нарушениями психоневрологической сферы,** и у тех, кто вырос в **неблагоприятных социальных** условиях. Причем, недовольство взрослых, упреки, наказания только ухудшают ситуацию.

Нарушения социально-психологической адаптации отмечаются и у детей, не справляющихся с дополнительными нагрузками, и связаны они с постоянным действием стресса, ограничения времени. "Перегруженные" дети не только работают в несвойственном им очень быстром темпе, но и постоянно испытывают страх "не успеть" и в результате – "жертвуют" качеством любой работы.

**Так или иначе, плохое поведение – сигнал тревоги, повод внимательно понаблюдать за учеником и вместе с родителями разобраться в причинах трудностей адаптации к школе.**

Такие школьники часто становятся "на виду". Это в свою очередь рождает реакцию протеста: они "задирают" детей на переменах, кричат, плохо ведут себя на уроке, стараясь выделиться. Если вовремя не разобраться в причинах такого поведения, не скорректировать затруднения адаптации, – это может привести к срыву адаптации и нарушению психического здоровья.

Для успешной **адаптации первоклассников очень важна мотивация учения**.

На первом году она в основном обеспечивается взрослыми. От того, как они реагируют на попытки малышей освоить или узнать что-то новое, во многом зависит, захотят ли первоклассники учиться. Для развития учебной мотивации важно, чтобы первые шаги ребенка в школе встречали заинтересованность и понимание со стороны взрослых.

Мы провели с детьми анкету **“Оценка уровня школьной мотивации”**

Детям предложили ответить ответы на 10 вопросов, которые оцениваются от 0 до 3 баллов (отрицательный ответ – 0 баллов, нейтральный – 1 балл, положительный – 3 балла).

Учащиеся, набравшие **25–30** баллов, характеризуются **высоким уровнем** школьной адаптации, **20–24** балла характерны для **средней** нормы, **15–19** баллов указывают на **внешнюю мотивацию**, **10–14** баллов свидетельствуют о **низкой школьной мотивации** и **ниже 10** баллов – **о негативном отношении к школе, школьной дезадаптации.**

**Вот общие результаты:**

**АНКЕТА**

**изучения уровня школьной адаптации первоклассника**

**(от учащихся)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Вопросы | | | Кол-во | % |
|  | **Тебе нравится в школе или не очень?** | | **26** | **100** |
|  | **Утром, когда ты просыпаешься, ты всегда с радостью идешь в школу или тебе хочется остаться дома?** | | **22** | **85** |
|  | **Если бы учитель сказал, что завтра в школу необязательно приходить всем ученикам, ты бы пошел в школу или остался дома?** | | **23** | **88** |
|  | **Тебе нравится, когда у вас отменяют какие-нибудь уроки?** | | **24** | **92** |
|  | **Ты хотел бы, чтобы не задавали домашних заданий?** | | **23** | **88** |
|  | **Ты хотел бы, чтобы в школе остались одни перемены?** | | **25** | **96** |
|  | **Ты часто рассказываешь о школе родителям?** | | **24** | **92** |
|  | **Ты бы хотел, чтобы у тебя был менее строгий учитель?** | | **21** | **81** |
|  | **У тебя в классе много друзей?** | | **22** | **85** |
|  | **Тебе нравятся твои одноклассники?** | | **26** | **100** |
| **Уровень адаптации** | | **Высокий** | **20** | **77** |
| **Средний** | **5** | **19** |
| **Дезадаптация** | **1** | **4** |



**Над чем задумался учитель ваших детей, читая детские и родительские ответы**

**на анкеты?**

1. **Вера в успех.**

*В семьях, где верят в успех ребенка, как правило, он уверенно делает свои первые шаги. “Я в тебя верю”, “У тебя так хорошо получается аппликация”, “Это какие же надо умелые пальчики иметь, чтобы сделать такую поделку”,- вот слова, с которыми можно обратиться к ребенку.*

2**. Положительные установки.**

*Не допускать никаких негативных установок в отношении ребенка: “Вот пойдешь в школу, там за тебя возьмутся”. Примерные выражения, помогающие ребенку надеяться на лучшее: “Не бойся, у тебя все получится, как надо”, “Я тоже не сразу научилась делать это хорошо”, “я знаю, ты стараешься, и очень скоро у тебя будет получаться, как надо”.*

3. **Любовь родителей**.

*Любовь родителей ребенок должен чувствовать постоянно. Проявления любви: касания, объятия, улыбки, взгляды, слова: “Как хорошо, что ты у меня есть” и.т.д., особенно это важно, когда у ребенка что-то не получается. Грубость, резкость, насилие могут породить массу негативных последствий.*

4. **Приучение к режиму.**

*Именно на первых порах учения важно четко и однозначно показать ребенку, что входит в круг его новых обязанностей. Добиться их выполнения - значит, организовать жизнь ребенка. Что поможет ему в учебном труде.*

5.**Выполнение установленных правил.**

*Это хорошо известные правила: не шуметь на уроках, не разговаривать с соседом, не заниматься посторонними делами, поднимать руку, сидеть прямо, не наклоняться низко при письме. Родители вместе с учителем могут помочь ребенку быстро овладеть этими правилами, если они будут их обсуждать с ребенком, показывая, как важно для него и для других детей их безупречное выполнение.*

**Вопрос 1**. **“Как “приохотить ребенка к учению, не нанося при этом вреда. Мне кажется, я так придирчиво отношусь к ошибкам сына, что у него пропадает всякий интерес к познанию”.**

“Никогда не ругайте ребёнка. Сочувствуйте и помогайте”.

“Вам мешают раздражение, усталость? В таком состоянии лучше не вмешиваться в дело ребёнка”.

“Представьте себе, что вы перешли на новую работу. Каково вам? А ведь ребёнку ещё труднее: ведь в его жизни всё изменилось. Поэтому не требуйте от него невозможного”.

Следуйте правилу: не вмешиваться в дело, которым занят ребенок. Своим невмешательством вы будете сообщать ему: “С тобой все в порядке! Ты конечно, справишься”. В конце одобрите старания ребенка, несмотря на результат. Запомните 2-3 ошибки ребенка, которые вам показались особенно досадными. Найдите свободное время и спокойным тоном поговорите о них, попытайтесь отработать правильный вариант.

**Вопрос 2. «Как быть в ситуациях, когда у ребенка ничего не получается, он нервничает и даже плачет?»**

Очень хорошо начать со слов: “давай вместе”. Эти волшебные слова открывают ребенку дверь в область новых умений, знаний, увлечений. Это – не просто добрый совет, а феномен, открытый выдающимся психологом Л.С. Выготским. Он назвал его “зоной ближайшего развития”. Каждый родитель должен о нем знать.

**Вопрос 3. У моего ребенка нередко возникают конфликты со сверстниками. Как с этим бороться?**

Для начала пусть ребёнок “познакомит” вас с одноклассниками. Расскажет о соседях по парте, по ряду. В дальнейшем можно будет расспрашивать ребенка о взаимоотношениях в классе, его личных симпатиях и антипатиях. Старайтесь, чтобы ваш сын или дочь больше говорили о положительном и интересном в отношениях с одноклассниками. Не провоцируйте ребенка на “ябедничество”. **Лучше не задавать вопросов типа: “Кто у вас в классе больше всех хулиганит?” или “У кого самые плохие отметки?”** Предпочтительнее задавать вопросы, помогающие создать, укрепить положительное, доброе, уважительное отношение к одноклассникам: К кому всегда можно обратиться за помощью?”, “С кем интереснее всего играть?”, “Кто самый веселый? и. т.п.

**Эмоциональная поддержка ребенка в период адаптации со стороны учителя**

 Многие первоклассники не только не осознают специфическую позицию учителя, но и свое положение ученика. Им трудно понять условность отношений педагога и школьника, поэтому ребенок говорит учителю в ответ на его замечание: "Я не хочу здесь учиться, мне с вами не интересно". Отстоять свое "Я" педагогу бывает довольно трудно. Приказывать бесполезно, ведь нужно завоевать доверие и уважение ребенка, поэтому от учителя требуются терпение и доброжелательность.

Особого внимания требуют дети, которые до школы воспитывались дома: их общение с "чужими" взрослыми, скорее всего, было ограничено, а мама и бабушка были чересчур **снисходительны**. В школе такие дети тоже пытаются капризничать, настаивать на своем, а когда встречают отпор (пусть самый доброжелательный и корректный), то чаще всего отказываются учиться вообще. Они могут в раздражении швырнуть книги и тетради, расплакаться, а дома будут жаловаться – "учительница не любит". К сожалению, такие жалобы приводят к осуждению действий учителя и серьезным конфликтам.

. Требуются большое терпение и такт, т. к. ребенок должен научиться новым для него вариантам взаимодействия, и необходимо длительное время, чтобы малыш понял, что он **не "лучше всех",** что его умения или большие знания о чем-то – не повод для пренебрежительного отношения к одноклассникам, что учитель должен обращать внимание не только на него и т. п.

Успешность адаптации ребенка к школе во многом зависит от эмоциональной поддержки со стороны учителя и родителей и положительной оценки его стараний (даже если успех невелик). Ребенок должен чувствовать интерес одноклассников, каждому малышу хочется завоевать авторитет и доверие ребят. Положительные эмоции, которые ребенок испытывает при общении со сверстниками, во многом формируют его поведение, облегчают привыкание к школе. И здесь чрезвычайно велика роль учителя, ведь дети смотрят друг на друга глазами взрослых, а в школе чаще всего глазами учителя. **Отношение учителя к ребенку определяет и отношение к нему его одноклассников.**

**Факторы, определяющие успешность адаптации детей к школе**

Выделим факторы, влияющие на успешность адаптации детей к школе, которые мне, как учителю, необходимо учитывать.

**Готовность ребенка к началу систематического обучения.** Развитие отдельных органов и систем организма ребенка должно достичь такого уровня, чтобы адекватно реагировать на воздействия внешней среды. В противном случае процесс адаптации затягивается, идет с большим напряжением, т. к. дети, функционально не готовые к обучению, имеют более низкий уровень работоспособности. У трети "неготовых" детей уже в начале года отмечаются: неудовлетворительная реакция на нагрузку сердечно-сосудистой системы, потеря массы тела; они часто болеют и пропускают занятия, а значит, еще больше отстают от сверстников.

**Основные причины нарушения (срыва) адаптации:**

* неадекватность требований педагога, родителей;
* стресс ограничения времени;
* перегрузки (эмоциональные, интеллектуальные и физические);
* несоответствие программ, методик, технологий возрастным и индивидуальным возможностям;
* нарушение режима и организации учебных и внеучебных занятий;
* нарушения психического и физического здоровья;
* психологическая и функциональная неготовность к условиям и требованиям процесса обучения.

**Возраст начала систематического обучения.** Адаптация 6-летних детей к школе длится дольше – у них наблюдаются повышенное напряжение всех систем организма, более низкая и неустойчивая работоспособность. Год, отделяющий 6-летнего ребенка от 7-летнего, очень важен для физического, функционального и психического развития. По мнению психологов, именно в это время формируются многие психологические новообразования: механизмы регуляции поведения, ориентация на социальные нормы и требования, самооценка и т. п. Интенсивно созревает кора головного мозга, развиваются все познавательные функции (прежде всего, организации и произвольной регуляции деятельности). Вот почему многие исследователи считают более оптимальным для поступления в школу возраст не 6 (до 1 сентября), а 6,5–7 лет.

**Состояние здоровья ребенка** – один из основных факторов, влияющих не только на длительность и успешность адаптации к школе, но и на весь процесс дальнейшего обучения. Легче всего адаптируются здоровые дети, намного тяжелее – часто болеющие дети и дети с хроническими заболеваниями в компенсированном состоянии. У большей части из них в начале школьного обучения отмечается ухудшение состояния здоровья, сопровождающееся возникновением нервно-психических отклонений.

Готовность к обучению и состояние здоровья ребенка – те факторы, которые невозможно быстро изменить. Однако можно существенно облегчить адаптацию к школе всех детей, особенно "неготовых" и ослабленных, и это во многом зависит от учителя и родителей. Для этого необходимо, чтобы режим и условия организации учебных занятий, учебная и внеучебная нагрузка, методы преподавания, содержание и насыщенность учебных программ соответствовали возрастным возможностям детей.

Эти проблемы у некоторых детей с трудностями адаптации могут отмечаться **с первых дней обучения**, у других могут проявиться **позже,** а у час­ти детей – на самом сложном этапе – **в феврале.**

Следующим этапом нарастающего утомления и сниженной работоспособности является в конце полугодия – **примерно с 20 декабря.** Многие дети, даже не имевшие серьезных школьных проблем в начале года, перестают справляться с заданиями, которые раньше для них не представляли труда, становятся рассеянными, невнимательными. Родители жалуются, что ребенок нервничает, капризничает, долго не засыпает, тревожно спит. Все это свидетельствует о нарушении нервно-психического здоровья детей.

Еще один непростой период в течение первого учебного года – середина третьей четверти. В это время также обостряются все школьные трудности. Не случайно **в феврале** для первоклассников организуются дополнительные каникулы. В этот период учебного года необходимо снизить учебную нагрузку, не давать новый и сложный материал, а "остановиться и оглянуться", увидеть те пробелы в знаниях, которые необходимо восполнить. **Спокойный режим и щадящие нагрузки помогают преодолеть этот сложный период.**

Итак, мы убеждаемся, что весь **первый год обучения фактически проходит под эгидой адаптации, это год сложный и напряженный для каждого ребенка**. Для тех же, у кого есть школьные проблемы, он труден вдвойне.

**Важные моменты режима дня:**

* Прогулка на воздухе 3 -3,5 часа.
* Для ослабленных детей 1,5 часа сна.
* Лучшее время для приготовления уроков 15-16 часов.
* Перерыв между занятиями каждые 20 -25 минут.
* Телевизор не более 40 -45 минут в день.
* Сон 11,5 часов в сутки.
* Физкультминутки во время приготовления уроков.
* Закаливание.

**Наиболее типичные проявления дезадаптации:**

**1.** Неврозоподобные расстройства:

* нарушение сна;
* нарушение аппетита;
* неадекватные реакции;
* жалобы на усталость, головную боль, тошноту и т. п.;
* страхи, навязчивые движения (подергивание век, мышц лица, шеи, покашливание, обкусывание ногтей и т. п.);
* нарушение темпа речи (запинки).

**2.** Неврозы, невротические расстройства (энурез, заикание, неврозы навязчивых состояний и т. п.).

**3.** Астенические состояния (снижение массы тела, бледность, синяки под глазами, неустойчивая, очень низкая работоспособность, повышенная утомляемость и т. п.).

**4.** Снижение сопротивляемости организма (частая заболеваемость).

**5.** Снижение учебной мотивации.

**6.** Снижение самооценки, повышенная тревожность, эмоциональное напряжение.

Любой фактор риска (а особенно сочетание факторов) в социальном, личностном, психофизиологическом развитии ребенка при неблагоприятных условиях обучения или неадекватных требованиях учителя и родителей может привести к нарушению адаптации (т. е. дезадаптации). Нужно помнить об этом и прилагать все усилия, чтобы адаптация первоклассника к обучению прошла успешно.