***Первые результаты адаптации первоклассников***

*Учитель начальных классов*

*МОУ «СОШ №7 г.Ртищево Саратовской области»*

*Акинтеева Е.П.*

Поступление в школу – переломный момент в жизни каждого ребенка. Начало школьного обучения кардинальным образом меняет весь его образ жизни. Свойственные дошкольникам беспечность, беззаботность, погруженность в игру сменяются жизнью, наполненной множеством требований, обязанностей и ограничений: теперь ребенок должен каждый день ходить в школу, систематически и напряженно трудиться, соблюдать режим дня, подчиняться разнообразным нормам и правилам школьной жизни, выполнять требования учителя, заниматься на уроках тем, что определено школьной программой, прилежно выполнять задания и т.д.

 Поэтому необходимо время, чтобы произошла адаптация к школьному обучению, ребенок привык к новым условиям и научился соответствовать новым требованиям.

Период адаптации ребенка к школе может длиться от 2-3 недель до полугода, это зависит от многих факторов: индивидуальные особенности ребенка, характер взаимоотношений с окружающими, тип учебного заведения (а значит, и уровень сложности образовательной программы) и степень подготовленности ребенка к школьной жизни. Наиболее тяжелы для ребенка первые 6–9 недель пребывания в школе, характеризующиеся как время "острой адаптации". Но и спустя два месяца обучения многие дети продолжают переживать серьезные трудности.

Адаптация к школе состоит из физиологической и социально-психологической адаптации.

**Физиологическая адаптация.**

Процесс физиологической адаптации ребенка к школе можно разделить на несколько периодов.

**Первый период** - когда на весь комплекс новых воздействий, связанных с началом обучения, дети отвечают бурной реакцией и значительным напряжением практически всех систем организма. Эта "физиологическая буря" длится достаточно долго - 2-3 недели.

**Второй период** наступает позже – это время неустойчивого приспособления, когда организм ищет и находит какие-то оптимальные (или близкие к оптимальным) варианты реакций на эти воздействия.

И наконец, **третий этап** - это период относительно устойчивого приспособления, когда организм находит наиболее подходящие варианты реагирования на нагрузку, требующие меньшего напряжения.

Вывод здесь может быть только один: не давление на ребёнка (чтобы "скорее привык к учению"), а максимально бережное, щадящее и ободряющее отношение взрослых - только этим мы можем помочь ребенку.

**Социально-психологическая адаптация.**

Большинство детей адаптируются в течение первых двух месяцев обучения. Они относительно быстро вливаются в коллектив, осваиваются в классе, приобретают новых друзей; у них почти всегда хорошее настроение, они спокойны, доброжелательны, добросовестно и без видимого напряжения выполняют требования учителя.

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. Поэтому, если поведение ребенка очень беспокоит учителя и родителей, стоит обратиться к детскому психологу и к врачу-психоневрологу.

**Существует несколько уровней адаптации:**

1. **Высокий уровень**. Первоклассник положительно относится к школе, предъявляемые требования воспринимает адекватно; учебный материал усваивает легко; глубоко и полно овладевает программным материалом; прилежен; внимательно слушает указания объяснения учителя; выполняет поручения без внешнего контроля; проявляет большой интерес к самостоятельной учебной работе. Общественные поручения выполняет охотно и добросовестно; занимает в классе благоприятное статусное положение.
2. **Средний уровень**. Первоклассник положительно относится к школе, ее посещение не вызывает отрицательных переживаний, понимает учебный материал, если учитель излагает его подробно и наглядно, внимателен при выполнении заданий, поручений, указаний взрослого, но при его контроле; бывает сосредоточен только тогда, когда занимается чем-то, что ему интересно.
3. Н**изкий уровень адаптации**. Первоклассник отрицательно относится к школе; наблюдается нарушение дисциплины; объясняемый учителем материал усваивает фрагментарно; самостоятельная работа затруднена; необходимы постоянный контроль, систематические напоминания и побуждения со стороны учителя и родителей; общественные поручения выполняет под контролем; близких друзей не имеет, знает по именам и фамилиям лишь часть одноклассников.
4. **Дезадаптация**. Это отклонения в школьной деятельности – затруднения в учебе, конфликты с одноклассниками, учителями. Школьная дезадаптация – это образование неадекватных механизмов приспособления ребенка в школе в форме нарушений учебы, поведения, конфликтных отношений, психогенных заболеваний и реакций, повышенного уровня тревожности, искажений в личностном развитии.

В сентябре 2014 года школьным психологом Аринушкиной Ю.В.б ыла проведена диагностика готовности к школьному обучению обучающихся 1-х классов. Использовалась методика Керна-Йерасека «Скрининговый тест школьной зрелости». Были получены следующие результаты:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Класс** | **Приняли участие в тестировании** | **Уровень развития ниже среднего** | **Уровень развития средний** | **Уровень развития выше среднего** |
| **1 «А» класс** | 19 чел. | 11 чел. | 8 чел. | - |
| **1 «Б» класс** | 24 чел. | 11 чел. | 12 чел. | 1 чел. |
| **1 «В» класс** | 17 | 10 чел. | 7 чел. | - |

**Вывод:** с помощью теста Керна-Йерасека у 2% обучающихся первых классов выявлен высокий уровень готовности к школьному обучению; у 45% обучающихся выявлен средний уровень готовности к школьному обучению и у 53% низкий.

Для определения отношения к школе и уровня школьной тревожности учеников1-х классов была проведена диагностика в октябре 2014 года. Использовался тест на «Отношение к школе и учению» (Т.А. Нежнова).

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Класс** | **Приняли участие в тестировании** | **высокий уровень адаптации** | **средний уровень адаптации** | | **низкий уровень адаптации** |
| **1 «А» класс** | 19 чел. | 19 чел.(100%) | - | - | |
| **1 «Б» класс** | 24 чел. | 20 чел. (84%); | 3 чел. (12%); | 1 чел. (4%). | |
| **1 «В» класс** | 17 чел. | 10 чел. (59%); | 3 чел. (18%); | 4 чел. (23%). | |
| **Всего** | 60 чел. | 49 уч. (82%); | 6 уч. (10%); | 5 уч. (8%). | |

В соответствии с ФГОС ООО, классным руководителям было предложено заполнить адаптационную карту наблюдений к методике Э.М. Александровской и Ст. Громбах (модифицированная Еськиной Е.С., Больбот Т.Л) В результате обработки, адаптационных карт наблюдения, были получены следующие результаты:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Всего обучающихся** | **адаптированы к условиям образовательного процесса** | **средний уровень адаптации** | **низкий уровень адаптации.** |
| **1 «А» класс** | 23 чел. | 23 чел. (100%). | - | - |
| **1 «Б» класс** | 25 чел. | 22 чел. (88%) | - | 3 чел. (12%) |
| **1 «В» класс** | 20 чел. | 14 чел. (70%) | 6 чел.(30%) | - |
| **Всего** |  | 87% обучающихся успешно адаптировались | | у 13% обучающихся некоторые затруднения в адаптации. |

**Вывод:** у 82% обучающихся 1-х классов, сформировалось хорошее отношение к школе и учению, что говорит о хорошей адаптации и отсутствии тревожности связанной с учебной деятельностью; у 10% обучающихся выявлен средний уровень адаптации к школе, так как присутствует тревожность, связанная с учебной деятельностью; у 8% обучающихся выявлен низкий уровень адаптации к школе и учению, что может привести к потере интереса к учению у этих детей, к снижению успеваемости, к трудностям в отношениях с одноклассниками и учителем, в частности, непринятию задач и целей школьного обучения.

Первый год обучения определяет порой всю последующую школьную жизнь ребенка. Многое на этом пути зависит от учителей и родителей первоклассников.

Педагоги, работающие в 1-х классах, знакомы с особенностями здоровья своих учеников и обеспечивают им щадящий режим. Согласно требованиям СанПиН, в целях облегчения процесса адаптации детей к требованиям школы учебная нагрузка на первоклассников увеличивается постепенно. Сентябрь начинается с 3-х уроков ежедневно по 35 минут каждый, а в остальное учебное время организуются прогулки, экскурсии, физкультурно-оздоровительные занятия. На каждом занятии в первых классах проводится по две физкультминутки. Также учителя проводят гимнастику для глаз, кистей рук, пальцев. Кроме того, расписание уроков составлено с учётом того, что умственная работоспособность детей в разные дни недели неодинакова. Наибольший объём учебной нагрузки приходится на вторник и среду. В эти дни в расписание включены самые трудные предметы. Понедельник и пятница – облегчённые дни. Обучение первоклассников проходит без балльного оценивания знаний. Домашнее задание носит рекомендательный характер. Никакому оцениванию не подлежат темп работы ученика, личностные качества школьника, память, внимание, мышление и др.

Решение проблемы успешной адаптации ребенка во многом определяется характером взаимодействия школы и семьи.

**Адаптация первоклассников к школьной жизни происходит легче, если родители будут**:

– осознанно относиться к личному праву ребенка на ошибку. В этом случае ребенку необходимо объяснить, что все мы «учимся на своих ошибках» и поэтому от этого никто не застрахован;

– показывать первокласснику, что они уверенны в его потенциале и возможностях. Здесь главное, чтобы ребенок осознавал тот факт, что в любую трудную минуту вы его поддержите.

– научить ребенка рационально распределять свое время и тратить энергию. Для этого необходимо, чтобы первоклассник отводил специальное время для выполнения домашнего задания и при этом имел свободный часок на отдых и общение с друзьями;

– не заставлять первоклассника методом «кнута» хорошо учиться или иметь примерное поведение в школе. Помните, что это должно происходить осознанно и не нарушать его привычный и спокойный ритм жизни;

– быть всегда терпеливыми, настойчивыми и в тоже время добрыми к вашему малышу. Благодаря именно вашему отношению к первокласснику, его адаптация в школе пройдет намного быстрее.