***«Как помочь первокласснику в адаптационный период?»***

***педагог-психолог Тимофеева О.А.***

**МАОУ «Гимназия №24» г. Магадан**

Поступление в школу – один из важнейших периодов в жизни детей, который определяет порой всю последующую школьную жизнь ребенка. В этот период школьник под руководством взрослых совершает чрезвычайно важные шаги в своем развитии.

Начало школьного обучения является для каждого ребенка сильным стрессом. Все дети, наряду с переполняющими их чувствами радости, гордости или удивления по поводу всего происходящего в школе, испытывают тревогу, растерянность. Меняется режим дня, привычный стереотип поведения, возрастает физическая и психоэмоциональная нагрузка.

Адаптация ребенка – это длительный процесс. Организм должен приспособиться к новым условиям школьной жизни и родители совместно с педколлективом должны ему в этом помочь.

Знакомство с учащимися будущих первоклассников состоялся задолго до прихода в школу. Многие дошкольники посещали подготовительные занятия. В конце курсов по подготовке детей к школе психолог и учитель фронтально диагностировали уровень школьной зрелости ребенка с целью предварительного знакомства с детьми и их готовностью к обучению.

Во время первого знакомства с родителями психолог рассказывал о составляющих школьной зрелости и о том, что должен знать ребенок к началу обучения.

Значительная часть детей (50-60%) адаптируются в течение первых двух-трех месяцев обучения. Другим требуется больше времени. Они могут до конца первого полугодия предпочитать игровую деятельность учебной, не сразу соглашаются выполнять требования учителя, часто выясняют отношения со сверстниками неадекватными методами (дерутся, капризничают, жалуются, плачут). У этих детей могут быть трудности в усвоении программы.

В каждом классе есть примерно 15% детей, у которых к значительным трудностям в учебной работе прибавляются трудности болезненной и длительной (до одного года) адаптации. Они отличаются негативными формами поведения, устойчивыми отрицательными эмоциями, нежеланием учиться и посещать школу. Часто именно эти дети становятся в классе изгоями, что вызывает у них новую реакцию протеста, проявляющуюся в дезадаптивном поведении.

Таким образом, период адаптации к школе, связанный с приспособлением к ее основным требованиям, существует у всех первоклассников. Только у одних он длится один месяц, у других – одну четверть, у третьих – растягивается на весь первый учебный год. Многое зависит здесь от индивидуальных особенностей самого ребенка, от имеющихся у него предпосылок к овладению учебной деятельностью.

Основные причины, вызывающие у младшего школьника трудности адаптации к школьному обучению следующие:

1. Несформированность «внутренней позиции школьника».
2. Слабое развитие произвольности.
3. Недостаточное развитие у ребенка учебной мотивации.
4. Ребенок, став учеником, вынужден подчиняться новым для него правилам школьной жизни, что, в свою очередь, приводит к повышению психологической напряженности.
5. Общение с учителем может представлять трудность для ребенка.
6. Недостаточное развитие способности к взаимодействию с другими детьми.
7. Завышенные требования со стороны родителей.
8. Успешность процесса адаптации во многом определяется состоянием здоровья и уровнем физиологического развития.

Однако, говоря об адаптации как процессе, нужно помнить о двух его сторонах.

С одной стороны, человек – это объект приспособления к условиям жизнедеятельности.

С другой стороны, адаптация подразумевает не только приспособление, но и создание условий для последующего развития.

Поэтому педагоги и психологи, адаптируя ребенка к школьной жизни, помнят о создании условий для последующего полноценного развития младшего школьника.

Объективные критерии, характеризующие успешность адаптации, таковы:

- адекватность поведения;

- вовлеченность ребенка в жизнедеятельность класса;

- проявление способности к самоконтролю, к соблюдению порядка, к общению со сверстниками и взрослыми;

- терпимое, спокойное отношение к временным неудачам;

- способность к поиску конструктивного выхода из сложных ситуаций.

В большинстве все эти качества закладываются в дошкольном возрасте.

Для успешной адаптации ребенка к школе, приспособления его к основным школьным требованиям психологическая служба гимназии в тесном сотрудничестве с классными руководителями осуществляет следующее.

1. Проводит психологические занятия в «Школе первоклассника».

2. Проводит диагностику психологической готовности детей к школе, особенностей личностного развития; прогнозирует школьные трудности.

3. Проводит психологическую диагностику по адаптации детей к школе.

4. Проводит консультации по результатам диагностики.

6. Наблюдает за учащимися в процессе обучения, во внеклассной деятельности.

7. Участвует в консилиуме и родительских собраниях.

8. Педагог-психолог проводит занятия по программе «Искусство быть здоровым».

В конце полугодия на консилиуме подводятся предварительные итоги протекания адаптации.

В конце года психолог проводит диагностику по определению уровня актуального развития учащихся с тяжелыми проблемами адаптации и не справляющихся с учебной программой.

С какими основными проблемами мы встретились в этом году?

* Дети мало играют в дошкольном учреждении, в семье. В арсенале мало сюжетно-ролевых, дидактических и игр по правилам. А ведь только через игру дети могут прийти к пониманию многих заданий, в игре развиваются мышление, воображение, фантазия, мотивационная сфера и др.
* Детям мало читают, рассказывают и даже мало общаются с детьми.
* Некоторые родители и воспитатели одержимы манией раннего обучения. Слишком раннее обучение, сводящееся, как правило, к выработке навыков и умений в той или иной области, не способствует развитию тех психических функций, которые необходимы для обучения в школе.
* Слабое здоровье некоторых детей (напряженный график жизни маленького человека) усложняют процесс адаптации детей в гимназии.
* Более 58% детей имеют логопедические проблемы.

 Психологическая готовность к школе не возникает на подготовительных курсах в гимназии. Она возникает постепенно как итог всей дошкольной жизни ребенка, подготавливается почва для изменения мотивации с игровой на учебную, стимулирующую ребенка в роли ученика к постоянному выполнению учебной нагрузки.

Медики считают, что в этом возрасте ребенку очень трудно с самим собой. И тысячу раз были правы наши прабабушки, которые отправляли своих отпрысков в гимназию в 9 лет, когда нервная система уже сформировалась. Однако серьезных срывов и болезней можно избежать и сегодня, если соблюдать самые простые правила .