Адаптация первоклассника в свете новых стандартов ФГОС НОО

Поступление в школу вносит большие перемены в жизнь ребенка. Очень сложным для первоклассников является период адаптации в школе. Обычно он составляет от 1 до 2 месяцев. В этот период некоторые дети могут быть очень шумными, крикливыми, без удержу носятся по коридорам, отвлекаются на уроках, даже могут вести себя развязно с учителями: дерзить, капризничать.   
  
Другие очень скованы, робки, стараются держаться незаметно, слушают, когда к ним обращаются с вопросом, при малейшей неудаче, замечании плачут.

У некоторых детей нарушается сон, аппетит, они становятся очень капризны, появляется интерес к игрушкам, играм, книгам для очень маленьких детей.   
  
Увеличивается количество заболеваний, которые называют функциональными отклонениями, они вызваны той нагрузкой, которую испытывает психика ребенка, его организм в связи с резким изменением образа жизни, в связи со значительным увеличением тех требований, которым ребенок должен отвечать.

Конечно, не у всех детей адаптация к школе протекает с подобными отклонениями, но есть первоклассники, у которых этот процесс сильно затягивается. У некоторых полноценной адаптации к школе на 1 году обучения так и не происходит. Такие дети часто и подолгу болеют, причем болезни носят психосоматический характер, эти дети составляют группу риска с точки зрения возникновения школьного невроза.  
  
Некоторые дети к середине дня оказываются уже переутомленными, т.к. школа для них является стрессогенным фактором, уже дорога в школу для многих требует повышенного внимания, напряжения. На протяжении дня у них не бывает возможности полного расслабления, как физического, так и умственного, эмоционального. Некоторые дети невеселы уже по утрам, выглядят переутомленными, у них появляются головные боли и боли в области живота: страх, тревога перед предстоящей работой в классе из-за расставания с домом, родителями столь велик, что ребенок в некоторые дни не может идти в школу. У некоторых детей по утрам развивается рвота.  
Ребенку необходимо помочь адаптироваться в школе.

**Целью адаптационного периода** является создание наиболее полного представления о школе, об учениках, о жизни по школьным правилам.

**Задачи адаптационного периода:**

* воспитание качеств, нужных в общении друг с другом и совместной деятельности (сотрудничество);
* формирование навыков общения.

Г.А. Цукерман называет этот период своеобразной инициацией в новый возраст, в новую систему отношений со взрослым, сверстником и самим собой.

Педагогу важно создать доброжелательную атмосферу взаимодействия в классе, когда каждый ученик сможет прояснить для себя непонятное, предложить свою точку зрения в обсуждении, принять мнение одноклассника, не похожее на собственное. Ребята учатся прислушиваться к своим чувствам, оценивать результаты своих знаний. Все это способствует снятию тревожности. Кроме вышеназванных общих задач, есть специфические задачи для первоклассников:

* вживание в позицию школьника (поэтому важно показать различие: школьник — не школьник);
* ввести понятие оценки, самооценки и различные их критерии;
* научить ребенка задавать вопрос (не столько в процедурном плане, сколько в смысле решимости);
* подготовить родителей к новой роли — родителя школьника;
* организация самопознания и доброжелательной, конструктивной обратной связи.

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.

Критериями благополучной адаптации детей к школе М.М. Безруких предлагает считать благоприятную динамику работоспособности и ее улучшение на протяжении первого полугодия, отсутствие выраженных неблагоприятных изменений показателей здоровья и хорошее усвоение учебной программы. Индикатором трудности процесса адаптации к школе, как правило, являются изменения в поведении детей.

**Первая группа детей** (с высокой степенью), адаптируется к школе в течение первых двух месяцев обучения. Эти дети относительно быстро вливаются в коллектив, осваиваются в школе, приобретают новых друзей в классе, у них почти всегда хорошее настроение, они доброжелательны, добросовестно и без видимого напряжения выполняют все требования учителя. Иногда у них отмечаются сложности либо в контактах с детьми, либо в отношениях с учителем, так как им еще трудно выполнять все требования правил поведения. Но к концу октября происходит освоение и с новым статусом ученика, и с новыми требованиями, и с новым режимом. Эти качества позволяют им с первых дней ощутить свои успехи, что ещё больше повышает учебную мотивацию. Это легкая форма адаптации.

**Вторая группа детей** со средней степенью, имеет длительный период адаптации, период несоответствия их поведения требованиям школы затягивается: дети не могут принять ситуацию обучения, общения с учителем, детьми. Как правило, эти дети испытывают трудности в усвоении учебной программы. Благодаря доброжелательному и тактичному отношению учителя к концу первого полугодия реакции этих детей становятся адекватными школьным требованиям. Это форма средней степени адаптации.

**Третья группа — дети**, у которых социально-психологическая адаптация связана со значительными трудностями; кроме того, они не усваивают учебную программу, у них отмечаются негативные формы поведения, резкое проявление отрицательных эмоций. Именно на таких детей чаще всего жалуются учителя, родители. Постоянные неуспехи в учебе, отсутствие контакта с учителем создают отчуждение и отрицательное отношение сверстников. Среди этих детей могут быть те, кто нуждается в специальном лечении — ученики с нарушениями психоневрологической сферы, но могут быть и ученики, не готовые к обучению в школе. Это **“группа риска”**.

Существует несколько факторов школьной дезадаптации.

**Первый фактор**, который, к сожалению, присутствует в нашей образовательной системе — это **школьный:**

*Отсутствие индивидуального подхода к ребёнку, неадекватность воспитательных мер, отсутствие своевременной помощи, проявление неуважения к ученику.*

**Второй фактор** тоже значительный — **семейный:**

*Неблагоприятная материально-бытовая и эмоциональная ситуация в семье, алкоголизация родителей, заброшенность ребёнка или наоборот, гиперопёка.*

**Третий фактор** — **микросоциальный:**

*Негативное влияние окружения, лёгкость добывания денег, доступность алкоголя.*

**Четвёртый фактор — макросоциальный:**

*Деформация общественных и нравственных идеалов, обстановка и пропаганда насилия и вседозволенности.*

**Пятый фактор — соматический:**

*Тяжёлые хронические и физические заболевания, уродства, нарушение двигательной сферы, слуха, зрения, речи.*

**Шестой фактор — психический:**

*Различные проявления психических нарушений, акцентуаций и патологий личности, патологическое протекание возрастных кризов, задержки психического развития.*

Последние два года встречается чаще других психический фактор. Поэтому к концу 1 класса из 50 детей, 6–8 детей нуждаются в помощи детского психиатра.

#### Хроническая неуспешность

В практике нередки случаи, когда трудности адаптации ребенка в школе связаны с ОТНОШЕНИЕМ родителей к школьной жизни и школьной успеваемости ребенка.  
  
Это, с одной стороны, страх родителей перед школой, боязнь, что ребенку в школе будет плохо. Это часто звучит в речи родителей: "Будь моя воля, я бы никогда не отдала бы его в школу, мне до сих пор снится моя первая учительница в кошмарных снах".  
  
Опасения, что ребенок будет болеть, простужаться

. С другой стороны, это ожидание от ребенка только очень хороших, высоких достижений и активное демонстрирование ему недовольства тем, что он не справляется, что чего-то не умеет. В период начального обучения происходит изменение в отношении взрослых к детям, к их успехам и неудачам. "Хорошим" считается ребенок, который успешно учится, много знает, легко решает задачи и справляется с учебными заданиями. К неизбежным в начале обучения трудностям не ожидавшие этого родители относятся отрицательно (вербально и невербально). Под влиянием таких оценок у ребенка понижается уверенность в себе, повышается тревожность, что приводит к ухудшению и дезорганизации деятельности. А это ведет к неуспеху, неуспех усиливает тревогу, которая опять же дезорганизует его деятельность. Ребенок хуже усваивает новый материал, навыки, и, как следствие, закрепляются неудачи, появляются плохие отметки, которые опять вызывают недовольство родителей, и так, чем дальше, тем больше, и разорвать этот порочный круг становится все труднее. Неуспешность становится хронической.  
  
  
Причины, приводящие к неуспешности:  
  
1. Недостаточная подготовленность ребенка к школе (недоразвитая мелкая моторика - следствие: трудности в обучении письму, несформированность произвольного внимания - следствие: трудно работать на уроке, ребенок не запоминает, пропускает задания учителя).  
  
2. Тревожность, которая сформировалась в дошкольном возрасте под влиянием семейных отношений, семейных конфликтов. В семьях, где чаще бывали конфликты между супругами, ребенок растет тревожным, нервным, неуверенным, т.к. семья не может удовлетворить его основные потребности в безопасности и любви, следствие: общая неуверенность в себе и склонность панически реагировать на некоторые трудности автоматически переносятся на школьную жизнь.  
  
3. Завышенные ожидания родителей. Нормальные средние успехи ребенка воспринимаются ими как неудачи. Реальные достижения не учитываются, оцениваются низко. Следствие: растет тревожность, падает стремление к достижению успеха, уверенность в себе, формируется низкая самооценка, которая закрепляется низкой оценкой окружающих. Часто родители, пытаясь преодолеть трудности, добиться лучших (с их точки зрения) результатов, увеличивают нагрузки, устраивают ежедневные дополнительные занятия, заставляют по несколько раз переписывать задания, чрезмерно контролируют. Это приводит к еще большему торможению развития.

#### Уход от деятельности

Это когда ребенок сидит на уроке и в то же время как бы отсутствует, не слышит вопросы, не выполняет задания учителя. Это не связано с повышенной отвлекаемостью ребенка на посторонние предметы и занятия. Это уход в себя, в свой внутренний мир, фантазии. Такое бывает часто с детьми, которые не получают достаточного внимания, любви и заботы со стороны родителей, взрослых (часто в неблагополучных семьях).  
  
Игры в уме становятся основным средством удовлетворения игровой потребности и потребности во внимании со стороны взрослых. В случае своевременной коррекции прогноз развития благоприятный, и тогда ребенок редко попадает в отстающие.  
  
В противном случае, привыкнув удовлетворять свои потребности в фантазиях, ребенок мало обращает внимание на неудачи в реальной деятельности, и у него не формируется высокий уровень тревожности, но это препятствует полной реализации возможностей и способностей ребенка и приводит к пробелам в знаниях.  
  
Как помочь?  
  
1. Внимание к ребенку: больше наблюдать, меньше воспитывать.  
  
2. Дать возможность ребенку развернуть во вне деятельность воображения: творческая деятельность (рисунок, конструирование, лепка).  
  
3. В этой деятельности обеспечить сразу успех, внимание, эмоциональную поддержку.

#### Негативистская демонстративность

Характерна для детей с высокой потребностью во внимании со стороны окружающих, взрослых. Здесь будут жалобы не на плохую учебу, а на поведение ребенка. Он нарушает общие нормы дисциплины. Взрослые наказывают, но парадоксальным образом: те формы обращения, которые взрослые используют для наказания, оказываются для ребенка поощрением. Истинное наказание - лишение внимания.  
  
Внимание в любой форме - безусловная ценность для ребенка, которой лишен родительской ласки, любви, понимания, приятия. Любые эмоциональные проявления со стороны взрослого, как положительные (похвала, доброе слово), так и отрицательные (крик, замечание, укоры) служат подкреплением, провоцирующим демонстративное поведение.

#### Вербализм

Дети, развивающиеся по такому типу отличаются высоким уровнем развития речи и задержкой мышления. Вербализм формируется в дошкольном возрасте и связан, прежде всего, с особенностями развития познавательных процессов. Многие родители считают, что речь - важный показатель психического развития и прилагают большие усилия, чтобы ребенок научился бойко и гладко говорить (стихи, сказки и т. д.). Те же виды деятельности, которые вносят основной вклад в умственное развитие (развитие мышления абстрактного, логического, практического - это ролевые игры, рисование, конструирование) оказываются на заднем плане. Мышление, особенно образное, отстает. Бойкая речь, отчетливые ответы на вопросы привлекают внимание взрослых, которые высоко оценивают ребенка.  
  
Вербализм, как правило, сопряжен с высокой самооценкой ребенка и завышенной оценкой со стороны взрослых его способностей. С началом обучения в школе обнаруживается, что ребенок не способен решать задачи, а некоторая деятельность, которая требует образного мышления, вызывает трудности. Не понимая, в чем причина, родители склонны к двойным крайностям:  
  
1) винить учителя;  
2) винить ребенка (повышают требования, заставляют больше заниматься, проявляют недовольство ребенком, что, в свою очередь, вызывает у него неуверенность, тревожность, дезорганизуется деятельность, возрастает страх перед школой и перед родителями за свою неуспешность, неполноценность, а это путь к хронической неуспешности.  
  
Необходимо: больше внимания уделять развитию образного мышления: рисунки, конструирование, лепка, аппликация, мозаика.  
  
Основная тактика: придерживать речевой поток и стимулировать продуктивную деятельность.  
Психофизический инфантилизм.  
  
Отставание в психическом развитии, которое прослеживается в дошкольных формах поведения, демонстрирует интересы и потребности дошкольника. Такой "психологический дошкольник" не считает важным и серьезным требования школы, поэтому тревожность не возникает, школьные оценки беспокоят учителя и родителей, но не его. Неуспехи не переживаются как травмирующие. При хронической неуспешности самооценка занижена, при инфантилизме - не сформирована.

#### "Ребенок ленится"

Это очень частые жалобы.  
  
За этим может стоять все, что угодно.  
  
1) сниженная потребность познавательных мотивов;  
  
2) мотивация избегания неудач, неуспеха ("и не буду делать, у меня не получится, я не умею"), то есть ребенок отказывается что-либо делать, так как не уверен в успехе и знает, что за плохую оценку, работу его не похвалят, а лишний раз обвинят в некомпетентности.  
  
3) общая замедленность темпа деятельности, связанная с особенностями темперамента. Ребенок трудится добросовестно, но медленно, и родителям кажется, что ему "ЛЕНЬ ШЕВЕЛИТЬСЯ", они начинают его подгонять, раздражаются, проявляют недовольство, а ребенок в это время чувствует, что он не нужен, что он плохой. Возникает тревога, которая дезорганизация деятельности.  
  
4) Высокая тревога как глобальная проблема неуверенности в себе, тоже иногда расценивается родителями как лень. Ребенок не пишет фразу, пример, т.к. совершенно не уверен, как и что нужно писать. Он начинает увиливать от любого действия, если не убежден, что делает правильно, хорошо, ибо уже знает, что его будут любить родители, если он все сделает хорошо, а если нет, то он не получит той необходимой для него "порции" любви.  
  
Реже бывает лень в собственном смысле, когда ребенок делает только то, что ему приятно. Это избалованность.

Если вовремя не разобраться в причинах, не скорректировать затруднения адаптации, то всё вместе может привести к срыву, дальнейшей задержке в развитии и неблагоприятно отразиться на состоянии здоровья ребенка.

Целью психолого-педагогической поддержки является устранение препятствий, мешающих самостоятельному продвижению ребенка в образовании. Значимой поддержкой учителю в адаптационный период является взаимное сотрудничество с ним родителей и психолога, а также родительские собрания, которые проводятся в 1-х классах в течение адаптационного периода. На собрании учитель приглашает родителей к сотрудничеству; знакомит с особенностями обучения и спецификой новой учебной ситуации; рассказывает о первых трудностях и успехах детей, проявленных в ходе адаптационного периода, проводит анкетирование, которое помогает больше узнать ребёнка и подобрать к нему свой “ключик”. Психолог в свою очередь знакомит родителей с возрастными и психофизиологическими особенностями детей, отвечает на вопросы и проводит консультации.

Именно в первые месяцы школьной жизни начинает формироваться та система отношения ребенка к самому себе, те устойчивые формы взаимоотношений со сверстниками и взрослыми и базовые учебные установки, которые в большей степени определяют в дальнейшем эффективность стиля общения, возможности личностной самореализации в школьной среде.

#### Как оказать ребенку помощь в адаптации к школе

#### Самый важный результат такой помощи – это восстановить у ребёнка положительное отношение к повседневной школьной деятельности. Когда школа приносит детям радость или хотя бы не вызывает негативных переживаний, связанных с осознанием себя неполноценным, тогда школа не является проблемой.

#### Соблюдение режима

#### Ребёнку необходима моральная и эмоциональная поддержка (поменьше ругать, побольше не просто хвалить, а хвалить именно тогда, когда он что-то делает)

#### Ни в коем случае не сравнивать его посредственные результаты с достижением других.

#### Сравнивать ребёнка можно только с ним самим; отмечать его, пусть даже самые маленькие успехи.

#### Родители должны терпеливо ждать успехов, ибо на школьных делах чаще всего и происходит замыкание порочного круга. Школа должна очень долго оставаться сферой щадящего оценивания. Ребёнку необходимо показать, что его любят не за хорошую учёбу, а любят, ценят, принимают вообще просто как собственное дитя.

Для лучшей адаптации детей в 1-х классах введён ступенчатый режим занятий с постепенным увеличением нагрузки. В сентябре три урока ежедневно по 35 минут, с октября 4 урока по 40 минут с двумя физпаузами, со второго полугодия выдаётся максимальная учебная нагрузка. Для первоклассников установлены дополнительные каникулы в феврале сроком в течение одной недели. Продолжительность учебного года в 1 классе 33 недели.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

| № уровня показателя адаптации | Показатели адаптации и характеристика  их различных уровней | Выбранный уровеньпоказателя адаптации | Примечание |
| --- | --- | --- | --- |
| **Настроение ребенка** | | | |
| **1** | Настроение стабильное, эмоционально уравновешенное |  |  |
| **2** | Эпизодические проявления снижения настроения |  |  |
| **3** | Легкая депрессия, из которой ребенок выходит в случае интересных заданий |  |  |
| **4** | Вялость, рассеянность |  |  |
| **5** | Заторможенность, истерия, плач |  |  |
| **6** | Выражение негативного отношения к школе |  |  |
| **7** | Полное нежелание идти в школу |  |  |
| **Контакты со сверстниками** | | | |
| **1** | Легко и уверенно входит в коллектив |  |  |
| **2** | Активно ищет и устанавливает контакты со сверстниками |  |  |
| **3** | Инициативы в установлении контактов не проявляет, но при случае выражает готовность “сотрудничать” со сверстниками |  |  |
| **4** | Робок, малоинициативен, избирателен в общении |  |  |
| **5** | Не поддерживает социальных контактов |  |  |
| **6** | Замкнут, недоверчив, стремится изолироваться от сверстников |  |  |
| **Познавательная активность** | | | |
| **1** | На уроках проявляет активность и интерес |  |  |
| **2** | Посещает все уроки без принуждения |  |  |
| **3** | Проявляет избирательный интерес к определенным урокам и остается равнодушным к другим |  |  |
| **4** | Учится без видимого желания |  |  |
| **5** | Не проявляет интереса к учебе, тяготится ею |  |  |
| **Дисциплина** | | | |
| **1** | С особой тщательностью и усердием выполняет все требования учителя |  |  |
| **2** | Выполняет практически все требования учителя, усидчив, старателен, мало отвлекается |  |  |
| **3** | Пытается идти в ногу с классом, но это не всегда получается из-за несобранности |  |  |
| **4** | Требования учителя выполняет неохотно |  |  |
| **5** | На уроках часто отвлекается |  |  |
| **6** | Игнорирует требования учителя |  |  |
| **Реакции агрессии, гнева** | | | |
| **1** | Гнев проявляет редко, когда возникает необходимость, агрессия отсутствует |  |  |
| **2** | Гнев практически отсутствует в силу характерологических особенностей |  |  |
| **3** | Гнев отсутствует в связи со сниженным настроением |  |  |
| **4** | Гнев отсутствует совершенно, ребенок не может постоять за себя |  |  |
| **5** | Не всегда мотивированные проявления агрессии в отношении сверстников |  |  |
| **6** | Отчетливые и частые проявления агрессии в отношении сверстников и даже учителя |  |  |
| **Страх** | | | |
| **1** | Страх отсутствует |  |  |
| **2** | Эпизодически робок, застенчив, стеснителен |  |  |
| **3** | Робок, застенчив, легко теряется |  |  |
| **4** | Указанные черты ярко выражены |  |  |
| **5** | В случае выраженной тревоги и неуверенности ищет защиты у учителя |  |  |
| **Двигательная активность на перемене** | | | |
| **1** | Ребенок подвижен, активен |  |  |
| **2** | Двигательная активность очень высока и проявляется в шумных развлечениях, шалостях |  |  |
| **3** | Двигательная активность низкая |  |  |
| **4** | Двигательная активность всегда низкая |  |  |
| **Общее самочувствие** | | | |
| **1** | Жалоб не предъявляет, чувствует себя бодрым |  |  |
| **2** | Активно не жалуется, но после уроков возникает чувство усталости |  |  |
| **3** | Периодически жалуется на недомогания |  |  |
| **4** | Жалобы принимают устойчивый характер |  |  |
| **5** | Проявление невротических расстройств |  |  |
| **Успеваемость** | | | |
| **1** | Хорошая |  |  |
| **2** | Хорошая/удовлетворительная |  |  |
| **3** | Удовлетворительная |  |  |
| **4** | Удовлетворительная/плохая |  |  |

#### 