**Основным показателем благоприятной психологической адаптации ребенка являются: формирование адекватного поведения, установление контактов с учащимися, учителем, овладение навыками учебной деятельности. Совместные усилия учителей, педагогов, родителей, врачей, психологов способны снизить риск возникновения у ребенка школьной дезадаптации и трудностей обучения.**

**Признаки успешной адаптации:**

 **Во-первых**, это удовлетворенность ребенка процессом обучения. Ему нравится в школе, он не испытывает неуверенности и страхов.

Второй признак - насколько легко ребенок справляется с программой. Если школа обычная и программа традиционная, а ребенок испытывает затруднения при обучении, необходимо поддержать его в трудный момент, не критиковать излишне за медлительность, а так же не сравнивать с другими детьми. Все дети разные. Очень важно на первых порах вселить в школьника уверенность в успех, не давать ему оддаваться унынию ("У меня ничего не получится!") , иначе бороться с апатией вы будете очень долго.

**Следующий признак успешной адаптации** - это степень самостоятельности ребенка при выполнении им учебных заданий, готовность прибегнуть к помощи взрослого лишь после попыток выполнить задание самому. Частенько родители слишком усердно "помогают" ребенку, что вызывает порой противоположный эффект.

Ученик привыкает к совместному приготовлению уроков и не хочет делать это в одиночку. Здесь лучше сразу обозначить границы вашей помощи и постепенно уменьшать их.

Но самым важным, на наш взгляд, признаком того, что ребенок полностью освоился в школьной среде, является его удовлетворенность межличностными отношениями – с одноклассникамии, учителем.

Нередко родители ругают ребенка за то, что он поздно возвращается из школы, что ему часто звонят друзья "не по делу", что слишком много времени у него уходит на прогулки. Однако хорошо бы помнить о том, что в этот период первоклассник активно устанавливает контакты, ищет свое место в детской среде, учится сотрудничать с другими детьми и принимать помощь в свой адрес. Помогите ему в этом непростом деле! От того, какую нишу займет ваше чадо при распределении социальных ролей, зависит весь период его обучения в школе.

**Отдельно необходимо сказать и об отношениях с учителем**.

Первая учительница - это важный человек в жизни всей вашей семьи. Хорошо бы сразу установить с ней тесный контакт, прислушиваться к ее советам, предлагать помощь в организации праздников и общих дел – ведь любое ваше участие в школьной жизни пойдет на пользу вашему ребенку. Ваш сын или дочь будут иметь повод гордиться вами! Обязательно согласуйте требования, чтобы ребенок не пострадал от ваших разногласий с педагогом. Если вас не устраивает (или просто непонятна) методика обучения, попросите учителя разъяснить ее особенности и преимущества перед другими способами обучения. Думаем, что любой учитель сделает это охотно, ведь он заинтересован видеть в вас в первую очередь помощников, а не критиков.

**Таким образом,** можно сказать, что основным показателем благоприятной психологической адаптации ребенка являются: формирование адекватного поведения, некоторая часть первоклассников испытывает трудности, прежде всего в налаживании взаимоотношений с учителем и одноклассниками, что нередко сопровождается низким уровнем овладения школьной программой.

В выражении их лиц виден эмоциональный дискомфорт: печаль, тревога, напряженность типичны для них.

Отсутствие адаптации у определенной части школьников связано с поведенческими проблемами – низкое усвоение школьных норм поведения. На уроках эти дети невнимательны, часто не слушают объяснения учителя, отвлекаются на посторонние занятия и разговоры, если же они сосредотачиваются на задании, то выполняют его правильно. На перемене происходит разрядка напряжения: они бегают, кричат, мешают другим ребятам. Все это постепенно приводит к их изоляции, все чаще в поведении проявляются вспышки гнева, злости по отношению к одноклассникам.ановление контактов с учащимися, учителем, овладение навыками учебной деятельности. Совместные усилия учителей, педагогов, родителей, врачей, психологов способны снизить риск возникновения у ребенка школьной дезадаптации и трудностей обучения.

**Процесс адаптации к школе идет по двум направлениям:**

**Первое – психологическая адаптация, или привыкание.** Этот процесс проходит неоднородно и неравномерно, его сроки могут существенно различаться у разных детей, и работа в этом направлении может продолжаться учителем в течение первого учебного года.

**Второе направление** – освоение организационных навыков и умений для учебы в школе. Можно сравнить школу с производством: и ученику, и рабочему в начале трудовой деятельности необходимо пройти инструктаж, изучить, с чем и какими средствами и способами предстоит работать. Для школьника это основные правила поведения на уроке, навыки индивидуальной и коллективной работы, организация

обратной связи с учителем и др.

**Адаптация первоклассников** - это, своего рода, привыкание ребенка к новому ритму жизни, к новым правилам, обстоятельствам, к новым людям. И, что немаловажно, осознание ребенком себя вновой роли, в роли «ученика». От того, как сложатся его отношения со школой,

во многом зависят его дальнейшие успехи на этом поприще.

**2. 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.

**Диагностика отношения первоклассника к школе**

Фамилия, имя ребенка \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дата рождения \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Возраст \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Школа № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Класс\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

№ уровня показателя адаптации

Показатели адаптации и характеристика их различных уровней

Выбранный уровень показателя 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.

 **Определение уровня адаптации**

**Оценка ситуации Баллы Уровни адаптации**

Благоприятная 9–17 Высокий

Условно благоприятная 18–24 Средний

Неблагоприятная 25 и выше Низкий

Детей, имеющих низкий уровень адаптации, можно отнести к “группе риска”. На ребенка “группы риска” заполняется диагностический бланк.

**Особенности адаптации первоклассников к школьной жизни**

Первый год обучения особенно трудный для ребенка: меняется привычный уклад его жизни, он адаптируется к новым социальным условиям, новой деятельности, незнакомым взрослым и сверстникам. Наблюдения показали, что социально-психологическая адаптация первоклассников может происходить по-разному.

Значительная часть детей (50-60 %) адаптируются в течение первых двух – трех месяцев обучения. Это проявляется в том, что ребенок привыкает к коллективу, ближе узнает своих одноклассников, приобретает друзей. У детей, благополучно прошедших адаптацию, преобладает хорошее настроение, активное отношение к учебе, желание посещать школу, добросовестно и без видимого напряжения выполнять требования учителя.

Другим детям (примерно 30%) требуется больше времени для новой школьной жизни. Они могут до конца первого полугодия предпочитать игровую деятельность учебной, не сразу выполняют требование учителей, часто выясняют отношения со сверстниками неадекватными методами (дерутся, капризничают, жалуются, плачут). У этих детей встречаются трудности и в усвоении учебных программ.

И, наконец, в каждом классе есть примерно 14% детей, у которых к значительным трудностям учебной работы прибавляются трудности болезненной и длительной (до одного года) адаптации.

**Исходя из особенностей развития у ребенка каждого из показателей, выделяют три уровня адаптации:**

**1.** **Высокий уровень адаптации:** первоклассник положительно относится к школе, требования воспринимает адекватно, учебный материал усваивает легко, внимательно слушает указания и выполняет поручения без внешнего контроля, занимает в классе благоприятное статусное положение.

**2.** **Средний уровень адаптации:** первоклассник положительно относится к школе, воспринимает учебный материал, если учитель интересно и наглядно его излагает, усваивает основное из учебной программы, сосредоточен при выполнении интересного для него задания, выполняет поручения учителя при его контроле,

дружит со многими одноклассниками.

**3.** **Низкий уровень адаптации:** первоклассник отрицательно или равнодушно относится к школе, нередки жалобы на здоровье, часто подавленное настроение, наблюдаются нарушения дисциплины, материал усваивает фрагментарно, к урокам не проявляет интереса, подготовка нерегулярная, общественные поручения выполняет без желания и под контролем учителя, близких друзей не имеет.