***Социально-психологическая адаптация первоклассников***

***как условие успешного обучения младших школьников***

**Цели:** профилактика школьной дезадаптации, создание оптимальных условий для безболезненного включения детей в школьную жизнь.

**Задачи:** психолого-педагогическое просвещение родителей, знакомство с понятием «адаптация», анализ причин ее возникновения, знакомство со способами преодоления дезадаптации.

Сегодня мне хочется обратиться к самым, пожалуй, счастливым родителям – родителям первоклассников – с такими словами: «Дорога наша жизнь, но дороже детей нет ничего». Поэтому первое родительское собрание, хотелось бы посвятить некоторым важным аспектам воспитания в адаптационный период.

*Что такое адаптация?* Какие трудности ожидают первоклассников и их родителей на первом году обучения? Как помочь ребенку преодолеть этот нелегкий период в его жизни? Об этом мы и поговорим сегодня.

*Адаптация* – период приспособления к новым условиям. Первоначальный этап пребывания в школе как раз и есть социально – психологической аспект адаптации ребенка к новым условиям. Результат адаптации – адаптированность, которая представляет собой систему качеств личности, умений и навыков, обеспечивающих успешность последующей жизнедеятельности. Другими словами, от того, как пройдет период адаптации, сможет ли ребенок «вжиться» в новые условия, зависят его дальнейшие успехи в обучении.

Начало обучения в школе – один из наиболее сложных и ответственных моментов в жизни детей, как в социально – психологическом, так и физиологическом плане. Это не только новые условия в жизни и деятельности человека – это новые контакты, новые отношения, новые обязанности. Изменяется вся жизнь ребенка: все подчиняется учебе, школе, школьным делам и заботам. Это очень напряженный период, прежде всего потому, что школа с первых же дней ставит перед учениками целый ряд задач, не связанных непосредственно с их опытом, требует максимальной мобилизации интеллектуальных и физиологических сил.

Приспособление (адаптация) ребенка к школе происходит не сразу. Не день, не неделя требуются для того, чтобы освоиться в школе по-настоящему. Это довольно длительный процесс, связанный со значительным напряжением всех систем организма.

*Как правило, индикатором трудности процесса адаптации к школе являются изменения в поведении детей.* Это могут быть чрезмерное возбуждение и даже агрессивность, а может быть, наоборот, заторможенность, депрессия. Может возникнуть и чувство страха, нежелание идти в школу. Все изменения в поведении ребенка, как правило, отражают особенности психологической адаптации к школе.

Наблюдение за школьниками первого класса показали, что социально – психологическая адаптация детей к школе может проходить по-разному. Значительная часть детей (их обычно 50 – 60%) адаптируются в течение 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 (их примерно 30%) требуется больше времени для привыкания к новой школьной жизни. Они могу до конца первого полугодия предпочитать игровую деятельность учебной, не сразу выполняют требования учителя, 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. Такие дети отличаются негативными формами поведения, устойчивыми отрицательными эмоциями, нежеланием учиться и посещать школу. Часто именно с этими детьми не хотят дружить, сотрудничать, что вызывает новую реакцию протеста: они ведут себя вызывающе, задираются, мешают проводить урок и прочее.

Почти у всех детей в начале школьных занятий наблюдается двигательное возбуждение или заторможенность, жалобы на головные боли, плохой сон, снижение аппетита. Эти отрицательные реакции бывают тем боле выражены, чем резче переход от одного периода жизни к другому, чем меньше готов к этому организм вчерашнего школьника.

Большое значение имеют такие факторы, как особенности жизни ребенка в семье (насколько резко отличался привычный для него режим от школьного).

Безусловно, первоклассники, посещавшие ранее детский сад, значительно легче адаптируются к школе, чем «домашние», не привыкшие к длительному пребыванию в детском коллективе и режиму дошкольного учреждения дети.

Одним из основных критериев, характеризующих протекание адаптации к систематическому обучению, является состояние здоровья ребенка и изменение его под влиянием учебной нагрузки.

Легче переносят период поступления в школу и лучше справляются с умственной и физической нагрузкой здоровые дети, с нормальным уровнем функционирования всех систем организма и гармоничным физическим развитием. Критериями благополучной адаптации детей к школе могут служить благоприятная динамика работоспособности и ее улучшение на протяжении первого полугодия, отсутствие выраженных неблагоприятных изменений показателей состояния здоровья и хорошее усвоение программного материала.

Сочетание снижения массы тела с ухудшением функционального состояния организма детей, снижение умственной работоспособности и успеваемости свидетельствуют о низкой адаптации ребенка к школе.

Что же делать, если появились первые трудности?

- будьте щедры на похвалу, для первоклассника сейчас это очень важно. Замечание должно быть конкретным, а не касаться личности ребенка. Он не неряха, просто сейчас у него в тетради маленький беспорядок. Не делайте ребенку несколько замечаний сразу;

- ни в коем случае не сравнивайте ребенка с другими детьми. Это ведет либо к озлоблению, либо к формированию неуверенности в себе;

- серьезно, по-взрослому объясняйте ребенку правила поведения в школе. Можно посетовать на огорчение, которое он доставляет вам плохим поведением, но обязательное правило – делайте это наедине, не ставьте ребенка в неловкое положение ни перед другими взрослыми, ни перед сверстниками (особого внимания в этом отношении требуют дети, которые не посещали детский сад, а воспитывались дома). Ребенок должен знать, что у вас он всегда найдет поддержку, сочувствие, должен быть уверенным, что вы поможете ему найти выход из любой трудной ситуации.

**Помните, что**

* Дети 6,5 лет труднее переносят адаптацию, чем семилетние дети, так как их психика еще сохраняет более раннюю "детскую" организацию и не готова к серьезной учебной деятельности.
* У большинства первоклассников процесс адаптации к школе завершается только к концу первого полугодия. В период адаптации к школе у ребенка снижается вес, замедляется рост, появляются жалобы. Острая заболеваемость первоклассников в этот период два раза превышает норму.
* В период адаптации у детей появляется повышенная тревожность. Норматив страхов превышает у большинства детей, что показывает дискомфортное внутреннее состояние первоклассников.
* У большинства детей преобладают внешние мотивы к обучению.
* Дети с низкой адаптацией испытывают трудности и в дальнейшем обучении, общении с детьми.

*Основными критериями адаптированности первоклассника является:*

положительное отношение к школе;

умение входить в контакт с детьми и с взрослыми;

легкое усвоение школьного материала;

благоприятное статусное положение в классе.

*Неблагоприятными факторами, влияющими на адаптацию первоклассников к школе, являются:*

уровень состояния здоровья и развития ребенка;

неправильные методы воспитания в семье;

физическая неготовность к обучению в школе;

трудности в общении с коллективом, с взрослыми;

низкий уровень образованности родителей;