**Трудности адаптации первоклассников к школе.**

Первый год обучения ребенка в школе – самый трудный и волнительный в жизни каждого ученика.

Однако начало обучения – это не только новые контакты, отношения, обязанности, новый статус ученика, но и принципиально новые условия деятельности, большие физические (и прежде всего статические), эмоциональные и умственные нагрузки. И чтобы освоиться в школе по-настоящему, ребенку необходимы не неделя, не две. Одна из основных целей, которую решает начальная школа - это сохранение, поддержка и развитие индивидуальности ребенка. Наиболее сложный период психологической и физиологической адаптации первоклассников продолжается от 4 до 6 недель. Наблюдение за первоклассниками показало, что их социально-психологическая адаптация к школе проходит по-разному. [1, с. 24-31]

Чтобы процесс адаптации прошел успешно, необходимо, чтобы у ребенка были сформированы :

- педагогическая готовность – это запас знаний, умений и навыков, имеющийся у ребенка к моменту поступления в школу.

- психологическая готовность – это качественное своеобразие интеллектуального развития ребенка и некоторые особенности его личности, без которых невозможно успешно обучаться в массовой школе.

- личностная и социально-психологическая готовность к школе - она включает формирование у него готовности к принятию новой социальной позиции. Эта личностная готовность выражается в отношении ребенка к школе, к учебной деятельности, к самому себе.

Условно по степени адаптации всех детей можно разделить на три группы.

Первая группа детей адаптируется к школе в течение первых двух месяцев обучения. За тот же период проходит и наиболее острая физиологическая адаптация. Эти дети относительно быстро осваиваются в новом коллективе, находят друзей, у них почти всегда хорошее настроение, они спокойны, доброжелательны, приветливы, хорошо общаются со сверстниками, с желанием и без видимого напряжения выполняют школьные обязанности. Иногда у них отмечаются сложности либо в контактах с детьми, либо в отношениях с учителем, т. к. им еще трудно выполнять все правила поведения; хочется побегать на перемене или поговорить с товарищем, не дожидаясь звонка, но к концу октября трудности, как правило, нивелируются – ребенок становится учеником.

Вторая группа детей проходит более длительную адаптацию, период несоответствия их поведения требованиям школы затягивается: дети не могут принять ситуацию обучения, общения с учителем, одноклассниками – они могут играть на уроках или выяснять отношения с товарищем, не реагируют на замечания учителя или их реакция – слезы, обиды. Как правило, эти дети испытывают трудности и в усвоении учебной программы. Лишь к концу первого полугодия реакции этих учеников становятся адекватными требованиям школы и учителя.

Третья группа– дети, у которых социально-психологическая адаптация связана со значительными трудностями: негативные формы поведения, проявление отрицательных эмоций. Часто они не осваивают учебную программу, для них характерны трудности в обучении письму, чтению, счету и т. п. [2, с. 65-71]

Основные причины нарушения (срыва) адаптации:

* неадекватность требований педагога, родителей;
* стресс ограничения времени;
* перегрузки (эмоциональные, интеллектуальные и физические);
* несоответствие программ, методик, технологий возрастным и индивидуальным возможностям;
* нарушение режима и организации учебных и внеучебных занятий;
* нарушения психического и физического здоровья;
* психологическая и функциональная неготовность к условиям и требованиям процесса обучения.

Что делать?

Успешность адаптации ребенка к школе во многом зависит от эмоциональной поддержки со стороны учителя и родителей и положительной оценки его стараний. Ребенок должен чувствовать интерес одноклассников, каждому ребенку хочется завоевать авторитет и доверие ребят. Положительные эмоции, которые ребенок испытывает при общении со сверстниками, во многом формируют его поведение, облегчают привыкание к школе. И здесь велика роль учителя, ведь дети смотрят друг на друга глазами взрослых, а в школе чаще всего глазами учителя. Отношение учителя к ребенку определяет и отношение к нему его одноклассников.

Важность отсутствия отметок в период адаптации детей к школе.

На начальном этапе обучения учитель не должен использовать отметки для оценки успехов ребенка, его знаний и поведения. Плохие отметки могут стать психотравмирующей ситуацией, затрудняющей адаптацию ребенка к школе. Но на практике учителю трудно отказаться от этого наглядного способа оценки, поэтому вместо традиционной отметки используются рисунки, флажки, звездочки и другие символы, дифференцирующие успехи так же, как пятерки, четверки и тройки.

Отсутствие отметки не исключает зависимости ребенка от любого такого знака, фактически оценивающего его деятельность, приносящего ему радость или огорчение. Поэтому ситуация тревожности, непосредственно связанная с отметкой, все равно сохраняется. [3, с. 24-31]

Рекомендации родителям «Как прожить хотя бы один день без нервотрёпки»:

1. Будите ребёнка спокойно. Проснувшись, он должен увидеть Вашу улыбку и услышать ваш голос.

2. Не торопитесь. Умение рассчитать время – Ваша задача. Если вам это плохо удаётся, вины ребёнка в этом нет.

3. Не прощайтесь, предупреждая и направляя: «Смотри, не балуйся!», «Чтобы сегодня не было отметок!». Пожелайте удачи, найдите несколько ласковых слов.

4. Забудьте фразу: «Что ты сегодня получил?». Встречая ребёнка после школы, не обрушивайте на него тысячу вопросов, дайте немного расслабиться, вспомните, как Вы сами чувствуете себя после рабочего дня.

5. Если Вы видите, что ребёнок огорчён, молчит – не допытывайтесь; пусть успокоится и тогда расскажет всё сам.

6. Выслушав замечания учителя, не торопитесь устраивать взбучку. Постарайтесь, чтобы Ваш разговор с учителем проходил без ребёнка.

7. После школы не торопитесь садиться за уроки. Ребёнку необходимо 2 часа отдыха. Занятия вечерами бесполезны.

8. Не заставляйте делать все упражнения сразу: 20 минут занятий – 10 минут перерыв.

9. Во время приготовления уроков не сидите «над душой». Дайте ребёнку работать самому. Если нужна Ваша помощь – наберитесь терпения: спокойный тон, поддержка необходимы.

10. В общении с ребёнком старайтесь избегать условий: «Если ты сделаешь, то . . » .

11. Найдите в течение дня хотя бы полчаса, когда будете принадлежать только ребёнку.

12. Выбирайте единую тактику общения с ребёнком всех взрослых в семье. Все разногласия по поводу педагогической тактики решайте без него.

13. Будьте внимательны к жалобам ребёнка на головную боль, усталость, плохое самочувствие. Чаще всего это объективные показатели переутомления.

14. Учтите, что даже «большие дети» очень любят сказку перед сном, песенку, ласковое поглаживание. Всё это успокоит ребёнка и поможет снять напряжение, накопившееся за день.

Литература:

1. Безруких, М.М. Трудности адаптации первоклассников к школе /М.М. Безруких //Управление начальной школой.-2011.- №8.-88 с.
2. Котькова, Г. Е. Адаптивная модель сопровождения развития детей /Г.Е. Котькова //Начальная школа плюс до и после.- 2009.-№7.- 116 с.
3. Сабельникова, С.И. Блоки – модули – форма организации деятельности детей в период адаптации к школе /С.И. Сабельникова //Управление начальной школой.-2011.- 237 с.