**Адаптация первоклассников к школьному обучению**

Адаптация к школе - это процесс привыкания к новым школьным условиям, который каждый первоклассник переживает и осознает по-своему. Большинство первоклассников приходят в школу из детского сада. Там были игры, прогулки, спокойный режим, дневной сон, всегда рядышком воспитательница. Там нынешние первоклассники были самыми старшими детьми! В школе все по-другому: здесь - работа в достаточно напряженном режиме и новая жесткая система требований. Для того, чтобы приспособиться к ним, нужны силы и время.

  Период адаптации ребенка к школе длится от 2-3 недель до полугода. Это зависит от многих факторов: индивидуальных особенностей ребенка, типа учебного заведения, уровня сложности образовательных программ, степени подготовленности ребенка к школе и т.д. Очень важна поддержка родных - мамы, папы, бабушек и дедушек.   
Вот признаки успешной адаптации:   
  Первокласснику в школе нравится, он идет туда с удовольствием, охотно рассказывает о своих успехах и неудачах. В то же время, он понимает, что главная цель его пребывания в школе - учение, а не экскурсии на природу и не наблюдение за хомячками в живом уголке.   
Первоклассник не слишком устает: он активен, жизнерадостен, любопытен, редко простужается, хорошо спит, почти никогда не жалуется на боль в животе, голове, горле.   
 Первоклассник достаточно самостоятелен: без проблем переодевается на физкультуру (легко завязывает шнурки, застегивает пуговицы), уверенно ориентируется в школьном здании (может купить булочку в столовой, сходить в туалет), при необходимости сумеет обратиться за помощью к кому-нибудь из взрослых.   
 У него появились друзья-одноклассники, и вы знаете их имена.   
Ему нравится его учительница и большинство учителей, ведущих дополнительные предметы в классе.   
 На вопрос: "А может быть, лучше вернуться в детский сад?" он решительно отвечает: "Нет!"   
 А что представляет собой школьная дезадаптация?

Это когда все наоборот: сниженное настроение, пассивность, плаксивость, неадекватное беспокойство, тревоги, страхи. Сюда же относятся низкая успеваемость, драки со сверстниками и конфликты с учителями, плохой сон, частые простуды, обострение хронических заболеваний.

К сожалению, число детей, с трудом привыкающих к школе, год от года не уменьшается. Об этом говорят учителя начальных классов, это видно и по результатам диагностики, которую мы проводим каждый год в конце октября или начале ноября. Диагностическая работа с первоклассниками на этапе их адаптации к школе проходит с использованием метода наблюдения, анкетирования, обследования на предмет сформированности предпосылок учебной деятельности.

Ниже приводятся некоторые методики, применимые на этапе адаптации ребенка к школьному обучению.

Цель методик: психологическая адаптация детей.  
 По форме организации содержания и процесса педагогической деятельности данные методики носят комплексный характер и включает в себя несколько блоков, каждый из которых призван решать определенные задачи умственного, эстетического и нравственного развития ребенка посредством системы специально организованных занятий.  
 В ходе исследования были проведены методики по диагностики изучения мотивационной сферы учащихся.  
 1. Методика «Градусник»  
 Перед процедурой диагностирования учитель проводит предварительную беседу с учащимися, в ходе которой он предъявляет предмет, который есть в каждом доме. Это - градусник. Педагог объясняет ребятам, что при высокой температуре человеку плохо и тревожно. Такая температура бывает 38°, 39°, 40°, 41° (цифры записывает на доске). Нормальная температура человека - 36, 6°. У него нет тревоги, все хорошо, у него все получается, он здоров. Температура бывает 35°. При такой температуре человек испытывает слабость, усталость, отсутствие интересов и желания что-либо делать. После объяснения педагог предлагает учащимся поиграть в игру. Он будет называть учебные предметы, а ребятам предлагается пофантазировать и назвать или написать ту температуру, которая них условно появляется при назывании этого предмета. Пример:  
русский язык — 39°  
математика - 36,6° и т.д.  
 Это позволяет определить степень тревожности первоклассников, которая связана с учебной деятельностью.  
 Данная диагностика показала, что наибольшую степень тревожности у первоклассников вызывают такие предметы, как окружающий мир, рисование, чтение. Это связано с психологическими и физическими особенностями детей.  
 2. Методика «Краски»  
 Учащиеся класса получают набор красок или фломастеров. А также листы рисовальной бумаги. На каждом листе нарисовано 10 кружков. Учащимся педагог называет десять предметов, связанных со школой. Задача учащихся - раскрасить кружки самостоятельно, определив в какой цвет окрасить тот или иной предмет. Предметы, которым необходимо дать ту или иную окраску, это звонок, книга, учитель, портфель, класс, физкультура, школа, урок, домашнее задание, тетрадь. Если ребенок окрашивает предмет в темный или вовсе в черный цвет, это говорит о том, что он испытывает учебное затруднение, которое связано с его успешностью в учебной деятельности.  
 4. Методика «Солнце, тучка, дождик»  
 Каждый ученик класса получает лист бумаги, на котором нарисованы солнце, тучка, дождик в трех вариантах. Учащимся предлагается определить их самочувствие в классе, дома, с друзьями с помощью погодных явлений. Учащимся нужно ответить на вопросы и подчеркнуть то состояние, которое соответствует их настроению.  
В классе мне -   
С друзьями мне -  
Дома мне -   
 Диагностическая методика «Солнце, туча, дождик» позволила определить, как себя ощущает ребенок в различных ситуациях . Настроение в школе дети обозначили солнцем, это связано с появлением новых друзей и новой социальной роли.  
 5. Методика «Что мне нравится в школе» (рисунок)  
 Несоответствие рисунков теме указывает на:   
 а) мотивационную незрелость ребенка, отсутствие у него школьной мотивации и преобладание других, чаще всего игровых мотивов. (В этом случае дети рисуют машины, игрушки, военные действия, узоры и прочее);  
 б) детский негативизм. Такое поведение свойственно детям с завышенным уровнем притязаний и трудностями приспособления к школьным требованиям. (Ребенок упорно отказывается рисовать на школьную тему и рисует то, что он лучше всего умеет и любит рисовать);  
 в) непонимание и неверное истолкование задачи. Чаще всего это свойственно детям с задержкой психического развития (дети ничего не рисуют или копируют у других детей сюжеты, не имеющие отношения к данной теме). Такие ситуации оцениваются 0 баллов.  
 При соответствии рисунков заданной теме учитывается их сюжет:  
 а) учебные ситуации свидетельствуют о высокой школьной мотивации, учебной активности и наличии у школьника познавательных мотивов (30 баллов);  
 б) ситуации неучебного характера с внешними школьными атрибутами свойственны детям с положительным отношением к школе по внешней мотивации (20 баллов);  
 в) игровые ситуации в школе свойственны детям с положительным отношением к школе, но преобладанием игровой мотивации (10 баллов).

**Анкета**

Оценивать уровень школьной мотивации можно также и с помощью специальной анкеты, ответы на 10 вопросов которой оцениваются от 0 до 3 баллов (отрицательный ответ – 0 баллов, ней тральный – 1, положительный – 3 балла).  
 Вопросы анкеты  
 1. Тебе нравится в школе или не очень?  
 2. Утром, когда ты просыпаешься, ты всегда с радостью идешь в школу или тебе хочется остаться дома?  
 3. Если бы учитель сказал, что завтра в школу необязательно приходить всем ученикам, ты бы пошел в школу или остался дома?  
 4. Тебе нравится, когда у вас отменяют какие-нибудь уроки?  
 5. Ты хотел бы, чтобы не задавали домашних заданий?  
 6. Ты хотел бы, чтобы в школе остались одни перемены?  
 7. Ты часто рассказываешь о школе родителям?  
 8. Ты бы хотел, чтобы у тебя был менее строгий учитель?  
 9. У тебя в классе много друзей?  
 10. Тебе нравятся твои одноклассники?  
 **Шкала оценок.** Учащиеся, набравшие 25-30 баллов, характеризуются высоким уровнем школьной адаптации, 20-24 балла характерны для средней нормы, 15-19 баллов, указывают на внешнюю мотивацию, 10-14 баллов свидетельствуют о низкой школьной мотивации и ниже 10 баллов – о негативном отношении к школе, школьной дезадаптации.

**Анкета для родителей первоклассников**

**Класс**

**Школа**

Фамилия, имя ребенка

Просим Вас ответить на приведенные ниже вопросы. Подчеркните тот вариант, который кажется Вам наиболее подходящим к Вашему ребенку.

**1. Охотно ли идет ребенок в школу?**

- неохотно (ДА)

- без особой охоты (ВДА)

- охотно, с радостью (А)

- затрудняюсь ответить

**2. Вполне ли приспособился к школьному режиму? Принимает ли как должное новый распорядок?**

- пока нет (ДА)

- не совсем (ВДА)

- в основном, да (А)

- затрудняюсь ответить

**3. Переживает ли свои учебные успехи и неуспехи?**

- скорее нет, чем да (ДА)

- не вполне (ВДА)

- в основном да (А)

- затрудняюсь ответить

**4**. **Часто ли ребенок делится с Вами школьными впечатлениями?**

- иногда (ВДА)

- довольно часто (А)

- затрудняюсь ответить

**5. Каков преобладающий эмоциональный характер этих впечатлений?**

- в основном отрицательные впечатления (ДА)

- положительных и отрицательных примерно поров­ну (ВДА)

- в основном положительные впечатления (А)

**6. Сколько времени в среднем тратит ребенок ежеднев­но на выполнение домашних заданий?** (укажите конкрет­ную цифру)

**7. Нуждается ли ребенок в Вашей помощи при выпол­нении домашних заданий?**

- довольно часто (ДА)

- иногда (ВДА)

- не нуждается в помощи (А)

- затрудняюсь ответить

**8. Как ребенок преодолевает трудности в работе?**

- перед трудностями сразу пасует (ДА)

- обращается за помощью (ВДА)

- старается преодолеть сам, но может отступить (ВДА)

- настойчив в преодолении трудностей (А)

- затрудняюсь ответить

9**. Способен ли ребенок сам проверить свою работу, найти и исправить ошибки?**

- сам этого сделать не может (ДА)

- иногда может (ВДА)

- может, если его побудить к этому (А)

- как правило, может (А)

- затрудняюсь ответить

**10. Часто ли ребенок жалуется на товарищей по классу, обижается на них?**

- довольно часто (ДА)

- бывает, но редко (ВДА)

- такого практически не бывает (А)

- затрудняюсь ответить

**11. Справляется ли ребенок с учебной нагрузкой без перенапряжения?**

- нет (ДА)

- скорее нет, чем да (ВДА)

- скорее да, чем нет (А)

- затрудняюсь ответить

А — адаптация

ВДА — возможна дезадаптация

ДА — дезадаптация

Проведенные методики позволили выявить проблемы, с которыми столкнулись первоклассники в адаптационный период и использовать полученные результаты в практической деятельности по сплочению детского коллектива и повышению мотивации к учебной деятельности.

**Список литературы:**

1. Алла Баркан. Практическая психология для родителей, или как научиться понимать своего ребёнка. Москва. «Аст-Пресс» 2000 год.
2. Зайцева В. 7 лет - не только начало школьной жизни. Москва. «Первое сентября» 2008 год.
3. Корнеева Е.Н. Ох, уж эти первоклашки!.. Ярославль. «Академия развития» 2000 год.
4. Методическое сопровождение адаптационного периода первоклассников: рекомендации, конспекты уроков, игры и упражнения / авт.-сост. И.Ю. Гайтукаева, Е.М. Елизарова. – Волгоград: Учитель, 2009. – 297с.
5. Шаграева О.А. Детская психология. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001.