**Адаптация ребенка к школе.**

Шыдыраа Хураганмай Игорьевна,

учитель начальных классов МБОУ СОШ №1

с. Мугур-Аксы Монгун-Тайгинского кожууна.

Многие дошкольники с нетерпением ждут дня, когда они впервые откроют школьные двери и станут школьниками. Проходят дни, и у многих из них эмоциональная приподнятость исчезает. Они столкнулись с первыми трудностями. У них не все получается. Они разочарованы. И это естественно.

Большинство первоклассников приходят в школу из детского сада. Там были игры, прогулки, спокойный режим, дневной сон. В школе все по-другому - работа в достаточно напряженном режиме и новая жесткая система требований. Для того, чтобы приспособиться к ним, нужны силы и время.

Возраст 6-8 лет физиологами рассматривается как критический период развития. На этом этапе онтогенеза происходят значительные изменения морфофункционального созревания коры больших полушарий и регуляторных структур мозга. В этот период происходит:

• Значительное повышение эффективности произвольного внимания;

• Формирование возможности выделения значимой информации и торможения непосредственных реакций;

• Улучшение усвоения программы деятельности.

Поступление в школу - серьезный шаг от беззаботного детства к возрасту, заполненному чувством ответственности. Сделать этот шаг помогает **период адаптации** к школьному обучению.

**Адаптация к школе**- это процесс привыкания к новым школьным условиям, который каждый первоклассник переживает и осознает по своему. Первый год обучения в школе - чрезвычайно сложный, переломный период в жизни ребенка. Меняется его место в системе общественных отношений, меняется весь уклад его жизни, возрастает психоэмоциональная нагрузка, одним словом, идет коренная перестройка жизни ребенка. На смену беззаботным играм приходят ежедневные учебные занятия. Они требуют от ребенка напряженного умственного труда, активизации внимания, сосредоточенной работы на уроках и относительно неподвижного положения тела. Потребность же в движении остается большой.

Для первоклассников, даже хорошо готовых к школе, физиологически и психологически зрелых, первые 2-4 недели адаптации очень сложны. Как бы ни занимался ребенок до школы, все равно это не систематические четыре-пять уроков. Организму очень сложно приспособиться к многочисленным одновременно происходящим изменениям.

Вообще 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 и близких. Родителям не стоит торопиться отдавать шестилетнего ребенка в школу, прежде необходимо оценить, по силам ли будут ему предстоящие нагрузки.

Ребенка, пришедшего впервые в школу, встретит новый коллектив детей и взрослых. Ему нужно установить контакты со сверстниками и педагогами, научиться выполнять требования школьной дисциплины, новые обязанности, связанные с учебной работой. Опыт показывает, что не все дети готовы к этому. Некоторые первоклассники, даже с высоким уровнем интеллектуального развития, с трудом переносят нагрузку. Например, некоторые родители жаловались, что их ребенок очень устает после школы и засыпает раньше чем обычно. Поэтому очень важно выявить причину усталости. Для многих детей, и особенно шестилеток, трудна социальная адаптация. С большими трудностями в адаптации встречаются и так называемые неорганизованные дети, которые по той или иной причине не посещали дошкольное учреждение. К ним относятся и дети чабанов, не имеющие возможности посещать детские сады по причине отдаленности чабанских стоянок от населенных пунктов, особенно в нашем Монгун-Тайгинском кожууне с суровым высокогорным климатом, где чабаны составляют четверть населения всего кожууна. Гиперактивные дети, быстроутомляющиеся дети, нервная система которых легко истощается и робкие, тревожные, застенчивые дети тоже встречают определенные трудности в адаптации. В связи с этим, в первые недели и месяцы обучения могут появиться жалобы детей на усталость, головные боли, возникнуть раздражительность, плаксивость, нарушение сна. Снижаются аппетит и масса тела. Случаются и трудности психологического характера, такие как, например, чувство страха, отрицательное отношение к учебе, к учителю, неправильное представление о своих способностях и возможностях. Эти изменения в организме первоклассника некоторые ученые называют «адаптационной болезнью», «школьным шоком», «школьным стрессом».

Нарушение социально- психологической адаптации всегда приводит к неуспеваемости. Хорошая адаптация к школьной нагрузке младшего школьника определяется наличием высокого адаптивного ресурса. Чем слабее функционально развит организм, тем меньше его адаптивный ресурс. Современный педагог и школьный психолог должны хорошо знать ребенка, его функциональные возможности, адаптивные ресурсы, ограничения, связанные со здоровьем, знать и понимать закономерности развития организма детей разных возрастных периодов, протекающих психических и физиологических процессов, уметь выделить факторы риска в развитии ребенка, вовремя заметить школьные проблемы и знать, как помочь их преодолеть. Поэтому, здесь нужно указать на **виды адаптации.**

Термин «**адаптация**» имеет латинское происхождение и обозначает **приспособление строения и функций организма, его органов и клеток к условиям среды**. Ученые утверждают, что понятие адаптации непосредственно связано с понятием «готовность ребенка к школе» и включает три составляющие: адаптацию **физиологическую, психологическую и социальную, или личностную**. Все составляющие тесно взаимосвязаны и от их сформированности зависит успешность усвоения программных знаний.

**Психологическая адаптация** ребенка к школе охватывает все стороны детской психики: личностно-мотивационную, волевую, учебно- познавательную.

Процесс **физиологической адаптации** также можно разделить на несколько этапов:

1. Ориентировочный, когда в ответ на весь комплекс новых воздействий, связанных с началом систематического обучения, организм отвечает бурной реакцией и значительным напряжением практически всех систем. Эта «физиологическая буря» длится достаточно долго (2-3 недели);

2. Неустойчивое приспособление, когда организм ищет и находит какие-то оптимальные варианты, реакции на постороннее воздействия.

3. Относительно устойчивое приспособление, когда организм находит наиболее подходящие варианты реагирования на нагрузку, требующие меньшего напряжения всех систем.

Продолжительность всех трех фаз физиологической адаптации приблизительно 5-6 недель, а наиболее сложными являются первая и четвертая недели .

**Личностная,** или социальная, адаптация связана с желанием и умением ребенка принять новую роль - школьника и достигается целым рядом условий:

1. Развитие умений и способностей, необходимых для успешного обучения в школе.

2. Развитие умений, позволяющих устанавливать межличностные отношения со сверстниками и педагогами.

3. Формирование устойчивой учебной мотивации на фоне позитивных представлений ребенка о себе и низкого уровня школьной тревожности.

Обратной стороной адаптации ребенка в начальной школе является проблема **школьной дезадаптации**, которая вызывается двумя группами причин:

1. Индивидуальные характеристики ребенка: его способности, особенности эмоциональной сферы, состояние здоровья, особенности семейной среды.

2. Влияние социально-экономических и социально-культурных условий: материальное состояние семьи, ее культурный уровень, ценности и т.д.

Нарушения адаптации выражаются в виде активного протеста(враждебность, недисциплинированность, вспышки гнева), пассивного протеста(избегание, пассивность, подавленное настроение), тревожности и неуверенности в себе, хронической неуспеваемости, ухода от деятельности(уход в себя, в свой внутренний мир, фантазии), вербализма (высокий уровень развития речи и задержка мышления).

По степени адаптированности детей можно условно разделить на три группы.

**Первая группа** детей адаптируется в течение первых двух месяцев обучения. Эти дети относительно быстро вливаются в коллектив, осваиваются с новым статусом ученика, с новыми требованиями и режимом. У них почти всегда хорошее настроение, они спокойны, доброжелательны, без видимого напряжения выполняют все требования учителя.

**Вторая группа** детей имеет более длительный период адаптации. Дети не могут принять новую ситуацию обучения, общения с учителем, с другими детьми. Они могут играть на уроках, конфликтовать с товарищем, реагировать на замечания учителя слезами и обидами. Как правило, эти дети испытывают трудности и в усвоении учебной программы. Лишь к концу первого полугодия реакции этих детей становятся адекватными требованиям школы, учителя.

**Третья группа**-дети, у которых социально- психологическая адаптация связана со значительными трудностями. У них отмечаются негативные формы поведения, резкое проявление отрицательных эмоций, они с большим трудом усваивают учебные программы.

В современном образовании существуют различные методики диагностирования адаптации ребенка к школе. Например, когда нынешние мои третьеклассники пришли в первый класс, мы совместно с психологом школы провели диагностику «Изучение адаптации ребенка к школе». Диагностика проводилась в начале второго полугодия. Учителем выставляются баллы от 0 до 5 по семи шкалам:

* Учебная активность
* Усвоение программных материалов
* Поведение на уроке
* Поведение на перемене
* Взаимоотношения с одноклассниками
* Отношение к учителю
* Эмоции

Результаты обрабатывались психологом. У детей, набравших от 21 до 35 баллов, адаптация произошла полностью. Таких детей было 15, они составляют 65% от общего количества детей в классе. А всего в классе обучалось 23 учащихся. Детей, набравших 14-20 баллов, было 6 (26%).У них неполная адаптация. А у кого меньше 13 баллов- дезадаптация. К сожалению, таких детей было 2 (8,6%). Психологом были даны рекомендации, как работать с детьми с неполной и дезадаптацией. Анализируя результаты диагностического обследования, я пришла к выводу, что дети, не прошедшие предшкольную подготовку, не посещавшие детские сады (их было 6, среди них двое – дети чабанов), дети из социально-неблагополучных семей (3 ребенка)и дети с проблемами со здоровьем(1 ребенок) трудно проходят адаптацию. У них не выработана произвольность поведения, плохо развита речь и другие мыслительные процессы, мелкая моторика рук, следствием этого являются трудности при письме. Они не могут принять новую ситуацию обучения и общения со сверстниками и учителями, новые требования и режим.

Приспосабливаясь к школе, организм ребенка мобилизуется. Но следует иметь в виду, что степень и темпы адаптации у каждого индивидуальны. Обычно устойчивая приспособляемость к школе достигается в первом учебном полугодии. Однако нередки случаи, когда этот процесс не завершается на протяжении всего первого года. Сохраняется низкая работоспособность, отмечается плохая успеваемость. К концу учебного года у таких детей нередко выявляются ухудшения в состоянии здоровья.

Успешность адаптации во многом зависит от наличия у детей адекватной самооценки. Мы постоянно сравниваем себя с другими людьми и на основе этого сравнения вырабатываем мнение о себе, о своих возможностях и способностях, чертах характера и человеческих качествах. Так постепенно складывается наша самооценка. Процесс этот начинается в раннем возрасте. Безусловно, адекватная самооценка облегчает процесс адаптации к школе, тогда как завышенная или заниженная, напротив, осложняют его. Однако даже если у ребенка адекватная самооценка, первоклассник пока не может справиться со всеми задачами самостоятельно. Чтобы помочь ребенку адаптироваться к школьным условиям, необходимо понимание и чуткое отношение учителя, доброе, любящее, доверительное общение с ним, хваление за улучшение его собственных результатов, а не сравнение его с другими детьми, моральная и эмоциональная поддержка, внимательность, любовь и терпение родителей, а при необходимости- консультации профессиональных психологов, создание благоприятных условий , благоприятного психологического климата и дома и в школе.

В адаптационный период я использовала различные формы, приемы и методы работы, чтобы мои дети прошли этот «кризис» как можно быстрее и безболезненнее:

* Экскурсии на природу, в школьный музей. В непринужденной обстановке дети узнавали друг друга гораздо быстрее, тем самым формировался и развивался детский коллектив.
* Классные часы. Для их разработки использовала различную практическую и методическую литературу, например, методическое пособие Т. А. Соловьева, Е. А. Рогалева «Первоклассник: адаптация к новой социальной среде».
* Беседы
* Игры, конкурсы.
* Творческие мини- проекты. При выполнении и защите простых проектов дети учатся работать в парах и в коллективе, приучаются навыкам публичного выступления.
* Совместные мероприятия с родителями.

С медицинской точки зрения, лучше всего- если родители позаботились об оздоровлении ребенка перед школой, облегчив ему тем самым адаптацию в первый год обучения. А в школе педагоги должны правильно организовать учебно-воспитательный процесс для успешной адаптации, благоприятного роста и развития учащихся, укрепления его здоровья. Занятия проводятся только в первую смену, не ранее 8 часов утра, по пятидневной учебной неделе, с соблюдением ступенчатого режима (в 1-ой четверти- три урока по 35 минут, во 2-ой четверти- четыре урока по 35 минут ). После второго или третьего урока ежедневно следует организовывать динамическое занятие с организацией подвижных игр на воздухе. Первые полгода лучше давать домашние задания небольшого объема и не требующие больших усилий. В среду предусматривать в расписании занятий облеченный день. Обязательно соблюдение первоклассниками норм двигательной активности: гимнастика до уроков, физкульминутки на уроках, подвижные игры на переменах, внеклассные спортивные мероприятия, прогулки и экскурсии. В нашей школе в связи с введением ФГОС вместе с родителями были оборудованы комнаты для игр и отдыха, где дети вовремя перемен, кружковых занятий занимались и отдыхали играя. Должен быть организован рациональный режим дня, если возможно с организацией дневного сна. Продолжительность ночного сна должна составлять не менее 9,5 часа, а игры на компьютере не должны превышать 1 часа в день. Выполнение домашних заданий рекомендуется начинать не ранее 16 часов.

Поступление в школу- важнейший момент в жизни ребенка. Педагоги, воспитатели и родители должны помочь ребенку в преодолении трудностей, вставших перед ним, и помнить о том, что дети –это самое ценное в нашей жизни.

Использованная литература:

* Е. А. Бабенкова, Т.М. Параничева. Преемственность при реализации основных образовательных программ с учетом физического и психического здоровья./ «Начальное образование» №1 2012г // изд. «Русский журнал».
* А.А. Плигин. Учить младших школьников учиться/«Начальная школа» № 1 2010г.
* Л.А. Павлова. Об одной из форм организации подготовки к школе/«Начальная школа» № 2 2010г.
* О.Е. Шаповалова. Изучение отношения младших школьников к обучению./«Начальная школа» № 11 2007г.
* О.А. Соломенникова, Н.А. Баранникова. Преемственность в работе начальной школы и дошкольного учреждения./«Начальная школа» № 2 2008г.
* В.И. Ковалько .Школа физкульминуток.// М., «Вако»,2009г.
* Г.А.Соловьева, Е.А. Рогалева. Первоклассник: адаптация к новой социальной среде.// М., «Вако», 2008г.