

Особенности адаптации первоклассников



**Куракина Е.Ю. к.п.н.
педагог-психолог
декан факультета
обучения и воспитания
КОИРО**

Показатели готовности к школьному обучению

Физическая готовность определяется состоянием здоровья, уровнем морфофункциональной зрелости организма ребенка, включая развитие двигательных навыков и качеств (тонкая моторная координация), физическую и умственную работоспособность.

В эмоционально-личностной готовности главную роль играет произвольность поведения, учебно-познавательная мотивация и формирование самооценки. Наличие у ребенка мотивов учения является одним из важнейших условий успешности его обучения в начальной школе. Предпосылками возникновения этих мотивов служат, с одной стороны, формирующееся к концу дошкольного возраста желание детей поступить в школу, с другой - развитие любознательности и умственной активности.

Интеллектуальная готовность предполагает развитие образного мышления, воображения и творчества, а также основ словесно-логического мышления .

Социальный аспект готовности определяется развитием мотивов и элементарных навыков общения со взрослыми и сверстниками.

Психологические особенности возраста 6-7 летнего ребенка.

- К 6 - 7 годам повышается подвижность нервных процессов, но процессы возбуждения все еще преобладают над процессами торможения, поэтому первоклассники непоседливы, повышено активны, сильно эмоционально возбудимы
- В физиологическом плане в 6 - 7 летнем возрасте **созревание крупных мышц опережает развитие мелких**, и поэтому детям легче выполнять сравнительно сильные, размашистые движения, чем те которые требуют большой точности, поэтому дети быстро устают при выполнении мелких движений (письмо).
- повышение работоспособности носят относительный характер. В целом **большинство детей испытывает высокую утомляемость**, (приходится много сидеть при жизненной потребности в движении). Работоспособность ребенка резко падает через 25 - 30 минут после начала урока и может резко снизиться на 2-ом уроке.

Меняется вид ведущей деятельности

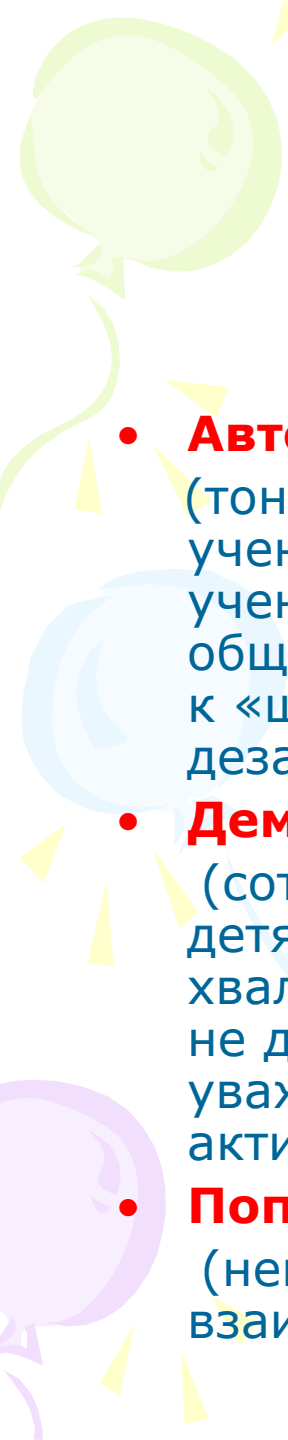
- 2,5 - 4 года - "Я сам" - игра с предметами (кубики, мячики).
- 5-6 лет - "Я - пилот" - ролевая игра.
- **6-7 лет - "Я - ученик, я - школьник" - учебная деятельность.**



ОСНОВНЫЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ НОВООБРАЗОВАНИЯ

- Мышление становится доминирующей психической функцией и начинает определять работу всех других психических функций (памяти, внимания, восприятия).
- Развитие мышления способствует появлению нового свойства личности ребенка - **рефлексии, то есть осознания себя**, своего положения в семье, классе, оценка себя как ученика:хороший - плохой.
- Эту оценку "себя" ребенок черпает из того, как относятся к нему окружающие, близкие люди.
- В этот период у ребенка формируется такое личностное образование как **чувство социальной и психологической компетентности** или при неблагоприятных условиях - **социальной и психологической неполноценности**.





Учитель - самый значимый и авторитетный человек для младшего школьника

Стили педагогического общения

- **Авторитарный**

(тон речи командный, жесткая дисциплина, в детях видит лишь учеников; пресекает инициативу; не верит в способности учеников; чаще ругает, чем хвалит; с детьми не советуется; общается только на уроках, дети не любят и боятся, что ведет к «школьным неврозам», повышенной тревожности, дезадаптации))

- **Демократический**

(сотрудничество, доверие, открытость отношений; видит в детях личность, верит в их способности, поддерживает, хвалит, одобряет; советуется с детьми, общается неформально, не допуская панибратства; является неформальным лидером, уважаем и любим детьми. Дети вырастают самостоятельными, активными, инициативными, творческими людьми)

- **Попустительский**

(непоследовательность и непредсказуемость взаимоотношений, формальное лидерство)

Что такое адаптация?

- **Термин «адаптация»**

имеет латинское происхождение и обозначает приспособление строения и функций организма, его органов и клеток к условиям среды.

Понятие адаптации

непосредственно связано с понятием "готовность ребенка к школе" и включает три составляющие: адаптацию **физиологическую, психологическую и социальную**, или личностную.



Этапы физиологической адаптации

1. Первые 2-3 недели называют **"физиологической бурей"** или **"острой адаптацией"**. Это самое тяжелое время для ребенка. В этот период на все новые воздействия организм ребенка отвечает значительным напряжением практически всех своих систем, в результате в сентябре многие первоклассники болеют.

2. **Неустойчивое приспособление**. Организм ребенка находит приемлемые, близкие к оптимальным варианты реакций на новые условия.

3. **Период относительно устойчивого приспособления**.

Организм реагирует на нагрузки с меньшим напряжением.

Адаптация в целом длится от двух до шести месяцев в зависимости от индивидуальных особенностей первоклассника.

Организму ребенка очень трудно перестроиться на школьную жизнь.

По некоторым исследованиям 60% детей к концу первой четверти худеют!

У многих отмечается снижение артериального давления (что является признаком утомления), а у некоторых - значительное его повышение (признак настоящего переутомления). У многих первоклассников родители наблюдают головные боли, усталость, плохой сон, снижение аппетита, врачи отмечают появление шумов в сердце, нарушения нервно-психического здоровья и другие недомогания.

Именно в течение первой четверти число учащихся, имеющих нервно-психические отклонения, возрастает примерно на 14-16%, а к концу учебного года число таких детей увеличивается примерно на 20%.

Социально-психологическая адаптация

- 1. Развитие у детей умения слушать, реагировать на действия учителя, планировать свою работу, анализировать полученный результат
- 2. Развитие умения налаживать контакт с другими детьми, выстраивать отношения со взрослыми, быть общительным и интересным для окружающих
- 3. Формирование умения правильно оценивать свои действия и действия одноклассников, пользоваться простейшими критериями оценки и самооценки
- 4. Показателем является эмоциональное состояние, связанное с эффективностью учебной деятельности, влияющее на усвоение школьных норм поведения, на успешность социальных контактов и в конечном итоге на сформированность внутренней позиции школьника.

Особенности психологической адаптации к школе отражают изменения в поведении ребенка

- Индикатором трудностей адаптации являются такие **изменения в поведении**, как чрезмерное возбуждение и даже агрессивность или, наоборот, заторможенность, депрессия и чувство страха, нежелание идти в школу



Три группы детей по степени адаптированности

- **Первая группа** детей адаптируется в течение первых двух месяцев обучения.
- Эти дети относительно быстро вливаются в коллектив, осваиваются в школе, приобретают новых друзей.
- У них почти всегда хорошее настроение, они спокойны, доброжелательны, добросовестны и без видимого напряжения выполняют все требования учителя.
- Иногда у них все же отмечаются сложности либо в контактах с детьми, либо в отношениях с учителем, так как им еще трудно выполнять все требования правил поведения. Но к концу октября трудности этих детей, как правило, преодолеваются, ребенок полностью осваивается и с новым статусом ученика, и с новыми требованиями, и с новым режимом.



Длительный период адаптации

- **Вторая группа** детей имеет более длительный период адаптации, период несоответствия их поведения требованиям школы затягивается.
- Дети не могут принять новую ситуацию обучения, общения с учителем, детьми.
- Такие школьники могут играть на уроках, выяснять отношения с товарищем, они не реагируют на замечания учителя или реагируют слезами, 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.



Дезадаптированные дети

- **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.



Виды дезадаптированных первоклассников

- **Реакция активного протеста.** Ребенок непослушен, нарушает дисциплину на уроке, на перемене, ссорится с одноклассниками, мешает им играть, и дети отвергают его. В эмоциональной сфере наблюдаются вспышки раздражения, гнева.

Реакция пассивного протеста. Ребенок редко поднимает руку на уроке, требования учителя выполняет формально (не вдумываясь в смысл того, что делает), на перемене пассивен, предпочитает находиться один, не проявляет интереса к коллективным играм. У него преобладает подавленное настроение, страхи.

Реакция тревожности и неуверенности. Ребенок пассивен на уроке, при ответах наблюдается напряженность, скованность, на перемене не может найти себе занятие, предпочитает находиться рядом с детьми, но не вступает с ними в контакт. Он, как правило, тревожен, часто плачет, краснеет, теряется даже при малейшем замечании учителя. Иногда выражение реакции тревожности сопровождается тиками, заиканием, а также учащением соматических заболеваний (головная боль, тошнота, усталость).

Самые частые трудности первого года обучения

- **1. Хроническая неуспешность.**
- В практике нередко случаи, когда трудности адаптации ребенка в школе связаны с ОТНОШЕНИЕМ родителей к школьной жизни и школьной успеваемости ребенка.
- **Причины, приводящие к неуспешности:**
- **1. Недостаточная подготовленность ребенка к школе** (недоразвитая мелкая моторика - следствие: трудности в обучении письму, несформированность произвольного внимания - следствие: трудно работать на уроке, ребенок не запоминает, пропускает задания учителя).
- **2. Тревожность**, сформированная в дошкольном возрасте под влиянием семейных отношений, семейных конфликтов
- **3. Завышенные ожидания родителей.** Нормальные средние успехи ребенка воспринимаются ими как неудачи. Реальные достижения не учитываются, оцениваются низко.

2. Уход от деятельности.

- Ребенок сидит на уроке и в то же время как бы отсутствует, не слышит вопросы, не выполняет задания учителя.
- Игры в уме становятся основным средством игровой потребности и потребности во внимании со стороны взрослых.
- **Как помочь?**
 1. Внимание к ребенку:
больше наблюдать, меньше воспитывать.
 2. Дать возможность ребенку развернуть во вне деятельность воображения: творческая деятельность (рисунок, конструирование, лепка).
 3. В этой деятельности обеспечить сразу успех, внимание, эмоциональную поддержку.



3.Негативистская демонстративность.

- Характерна для детей с высокой потребностью во внимании со стороны окружающих, взрослых. Здесь будут жалобы не на плохую учебу, а на поведение ребенка. Он нарушает общие нормы дисциплины.
- Внимание в любой форме – безусловная ценность для ребенка, которой лишен родительской ласки, любви, понимания, приятия.
- Любые эмоциональные проявления со стороны взрослого, как положительные (похвала, доброе слово), так и отрицательные (крик, замечание, укоры) служат подкреплением, провоцирующим демонстративное поведение.



4. Вербализм

- Дети, развивающиеся по такому типу отличаются высоким уровнем развития речи и задержкой мышления. Бойкая речь, отчетливые ответы на вопросы привлекают внимание взрослых, которые высоко оценивают ребенка.
- Вербализм, как правило, сопряжен с высокой самооценкой ребенка и завышенной оценкой со стороны взрослых его способностей. С началом обучения в школе обнаруживается, что ребенок не способен решать задачи, а некоторая деятельность, которая требует образного мышления, вызывает трудности.
- **Необходимо:** больше внимания уделять развитию образного мышления: рисунки, конструирование, лепка, аппликация, мозаика.
- **Основная тактика:** придерживаться речевой поток и стимулировать продуктивную деятельность.



5. Психофизический инфантилизм.

- Отставание в психическом развитии, которое прослеживается в **дошкольных формах поведения**, демонстрирует интересы и потребности дошкольника.
- Такой "психологический дошкольник" не считает важным и серьезным требования школы, поэтому тревожность не возникает, школьные оценки беспокоят учителя и родителей, но не его. Неуспехи не переживаются как травмирующие.



6. Ребенок ленится

- За этим может стоять все, что угодно.
- **1) сниженная потребность познавательных мотивов;**
2) мотивация избегания неудач, неуспеха ("и не буду делать, у меня не получится, я не умею"),
- **3) общая замедленность темпа деятельности, связанная с особенностями темперамента.**
- **4) Высокая тревога** как глобальная проблема неуверенности в себе, тоже иногда расценивается родителями как лень. Ребенок не пишет фразу, пример, т.к. совершенно не уверен, как и что нужно писать.



Какая помощь взрослого необходима первокласснику?

- помочь ребенку **вжиться в позицию школьника**
- **простроить режим дня школьника**. Составить режим школьного дня с обоснованием его последовательности.
- **ввести понятие оценки, самооценки** и различные ее критерии: правильность, аккуратность, красота, старательность, интерес и выработать вместе с ребенком способы, как все это можно достичь.
- **научить ребенка задавать вопрос** (не столько в процедурном плане, сколько в смысле решимости);
- развивать у детей способность **управлять своими эмоциями**, то есть развитие произвольности поведения.
- **развивать учебную мотивацию**.
- **развивать навыки общения**, позволяющие адекватно действовать в условиях коллективной учебной деятельности.

Режим дня

- Продленка для первоклассников –
- мера вынужденная
- Если есть возможность,
- постарайтесь избежать ее.

После школы первокласснику желательно

- спать днем, так как с непривычки детский
- организм будет сильно уставать.
- Домашние задания вечером перед сном
- готовить не следует.

Лучше делать уроки в середине дня.

- Считается, что у мозговой активности в течение суток имеется два пика: 9-12 часов и 16-18 часов, когда и имеет смысл делать уроки.

Важно уложить ребенка спать не позже 9 часов вечера.

- Детям семи лет рекомендуется спать не менее 11 часов в сутки.
- Выспавшись, первоклассник успеет позавтракать, сделать зарядку и окончательно проснуться перед уроками. Потому как неспавшийся ребенок будет благополучно спать первые два урока в школе.



Физкультура!

С приходом в школу у детей в два раза сокращается двигательная активность.

При поступлении в школу у ребенка тут же тормозятся и рост и развитие.

В режим дня обязательно нужно включить утреннюю зарядку и прогулки (перед выполнением домашнего задания и перед сном общей продолжительностью 3-4 часа. Обычно первоклассник гуляет в среднем 29 минут в день!

Даже три урока физкультуры, как считают специалисты, компенсируют лишь около 10% необходимой двигательной активности детей. Ребятному организму, который растет активно только в движении, необходимо не менее восьми часов занятий физкультурой в неделю - по полтора - два часа в день! Иначе дети не смогут восстановить свои силы. Вот и начинают болеть первоклашки - потому что такую интенсивную физическую нагрузку имеют лишь единицы из них. Что же делать?

Прививать ребенку культуру активного отдыха: пусть он проводит свободное время не у телевизора, а в движении. Запишите его в бассейн, приучите к совместным утренним пробежкам, к прогулкам перед сном - все это пойдет ему на пользу и поможет предотвратить многие проблемы



Как оказать ребенку помощь в адаптации к школе

Ребенку, начинающему обучение в школе, необходима моральная и эмоциональная поддержка. Его надо не просто хвалить (и поменьше ругать, а лучше вообще не ругать), а хвалить именно тогда, когда он что-то делает.

- **Нельзя:**
 - 1) **сравнивать его посредственные результаты с эталоном**, то есть с требованиями школьной программы, достижениями других, более успешных, учеников. Лучше вообще никогда не сравнивать ребенка с другими детьми (вспомните свое детство).
 - 2) **Сравнивать ребенка можно только с ним самим и хвалить только за одно:** улучшение его собственных результатов.
- **Безразличность школьной сферы должна быть снижена любыми средствами:** снизить ценность школьных отметок, то есть показать ребенку, что его любят не за хорошую учебу, а любят, ценят, принимают вообще как собственное дитя, безусловно, не за что - то, а вопреки всему.
- **Как это можно сделать?**
 1. **Не показывать ребенку свою озабоченность его школьными успехами**
 2. **Искренне интересоваться школьной жизнью ребенка и смещать фокус своего внимания с учебы на отношения ребенка с другими детьми, на подготовку и проведение школьных праздников, дежурства, экскурсий и т.п.**
 3. **Подчеркивать, выделять в качестве чрезвычайно значимой ту сферу деятельности, где ребенок больше успешен, помогать тем самым обрести веру в себя.**

Признаки успешной адаптации:

1. Удовлетворенность ребенка процессом обучения.
Ему нравится в школе, он не испытывает неуверенности и страхов.
2. Насколько легко ребенок справляется с программой.
3. Степень самостоятельности ребенка при выполнении им учебных заданий, готовность прибегнуть к помощи взрослого лишь ПОСЛЕ попыток выполнить задание самому.
4. Удовлетворенность межличностными отношениями – с одноклассниками и учителем.



В начальной школе ребенку обязательно нужно:

- **«Научиться учиться»**
- **Полюбить школу**
- **Поверить в себя**



Программа работы по адаптации детей к школе

- консультации для педагогов, обучающихся первоклассников, по темам: «Психологическая готовность детей к школе», «Характеристика детей младшего школьного возраста», «Школьная дезадаптация и связанные с ней трудности обучения»;
- индивидуальные беседы с родителями первоклассников и родительское собрание с дошкольниками на тему «Особенности развития ребенка до поступления в школу»;
- выступление на первом родительском собрании по теме «Ребенок идет в первый класс» (психологическая готовность к этому родителей);
- заполнение родителями анкеты по выявлению уровня адаптации ребенка к школе;
- проведение цикла занятий с детьми «Введение в школьную жизнь»;
- заполнение учителем опросника «Психологический анализ особенностей адаптации первоклассников к школе»;
- обработка психологом опросника, заполненного педагогом;
- выявление детей «группы риска» (дезадаптированных)
- проведение коррекционной работы с детьми, показавшими средний и высокий процент дезадаптации.

Успехов Вам, дорогие учителя!

