

ОСОБЕННОСТИ АДАПТАЦИИ ПЕРВОКЛАССНИКОВ К ШКОЛЕ

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

Приспособление (или адаптация) ребенка к школе происходит не сразу. Не день, не неделя требуется для того, чтобы освоиться в школе по-настоящему. Это довольно длительный процесс. Оптимальное время для адаптации детей к школе 1,5 – 2 месяца. Но некоторые дети проходят этот сложный период дольше 3 – 4 месяца, а то даже и весь учебный год.

Процесс физиологической адаптации ребенка к школе можно разделить на несколько этапов или периодов, каждый из которых имеет свои особенности и характеризуется степенью напряжения функциональных систем организма. Функциональное перенапряжение в процессе адаптации может быть не столь заметным, как трудности психологической адаптации, но результат этого напряжения обязательно скажется. Выделим три основных этапа, или фазы, физиологической адаптации:

1-я фаза – ориентировочная, когда в ответ на весь комплекс новых воздействий, связанных с началом систематического обучения, практически все системы организма отвечают бурной реакцией и значительным напряжением. Эта «физиологическая буря» длится достаточно долго (2 – 3 недели), и только затем наступает 2-я фаза.

2-я фаза – неустойчивое приспособление, когда организм ищет и находит какие-то оптимальные, или близкие к оптимальным, варианты реакций на эти воздействия. На первом этапе ни о какой экономии ресурсов организма и говорить не приходится. Организм

тратит все, что есть, а иногда и «в долг берет». Поэтому и учитель, и родители должны знать, какую высокую физиологическую цену платит организм ребенка в этот период.

3-я фаза – это период относительно устойчивого приспособления, когда организм находит подходящие варианты реагирования на нагрузку, требующие меньшего напряжения всех систем. При этом не важно, какую работу выполняет первоклассник, будь то умственная работа по усвоению новых знаний, или статическая нагрузка, которую испытывает организм при вынужденной сидячей позе, или психологическая нагрузка общения в большом и разнородном коллективе.

Продолжительность всех трех фаз адаптации – 5 – 6 недель, то есть этот период продолжается до 10 – 15 октября, а наиболее сложными являются 1 – 4-я недели (1 и 2-я фазы).

Необходимо подчеркнуть, что все эти признаки (или часть из них) у детей с трудностями адаптации могут отмечаться с первых дней обучения, у некоторых могут появиться не в начале года, а у части детей – на самом сложном этапе – в середине третьей четверти (в феврале).

Следующим этапом нарастания утомления и сниженной работоспособности является конец второй четверти – примерно с 20 декабря. У многих детей, даже не имевших серьезных школьных проблем в начале года, резко снижается умственная работоспособность. Они перестают справляться с теми заданиями, которые раньше для них не представляли труда, становятся рассеянными, невнимательными. Родители при этом жалуются, что ребенок нервничает, капризничает, долго не засыпает, тревожно спит, «стал нервным». Все эти явления свидетельствуют о нарушении нервно-психического здоровья детей.

Еще один непростой период в течение первого учебного года – середина третьей четверти. В этот период также обостряются все школьные трудности. Не случайно в феврале организуются дополнительные каникулы. Если это невозможно, то все равно в этот период учебного года необходимо снизить учебную нагрузку, лучше не изучать новый и сложный материал, а «остановиться и

оглянуться», увидеть те пробелы в знаниях, которые необходимо снять. Щадящий режим и щадящие нагрузки помогают пройти этот сложный период без осложнений.

Анализируя все эти сложные периоды в течение первого учебного года, нетрудно убедиться, что весь первый год обучения – фактически год адаптации, год сложный, напряженный для каждого ребенка. Для тех же, у кого есть школьные проблемы, он сложен вдвойне.

Для наглядности периоды и проявления физиологической и психологической адаптации отражены в таблице:

Периоды адаптации	
Физиологическая адаптация	Психологическая адаптация
I этап – «Физиологическая буря» – 2-3 недели	I группа – 1 - 2 месяца (53%)
II этап – Неустойчивое приспособление – 2 - 3 недели	II группа – 3 - 4 месяца (39%)
III этап – Относительно устойчивое приспособление (адаптация) – 1 - 2 недели	III группа – не адаптируются (8%)
Основные проблемы в поведении и деятельности, характеризующие напряжение процесса адаптации	
<ul style="list-style-type: none"> • низкий уровень работоспособности; • неустойчивость работоспособности; • высокое функциональное напряжение; • повышенная утомляемость; • сложность концентрации внимания; • низкий произвольный контроль деятельности; • сложности в реализации познавательных функций (восприятия, внимания, памяти, мышления и т.п.); • обострение хронических заболеваний; • снижение сопротивляемости; • появление невротоподобных расстройств. 	<ul style="list-style-type: none"> • трудности выполнения правил поведения; • сложности в контактах со сверстниками; • сложности в контактах с педагогом; • неадекватная оценка ситуации; • трудности организации учебной деятельности; • снижение учебной мотивации; • повышение тревожности.

Чем же характеризуются эти первые недели обучения?

Прежде всего, достаточно низким уровнем и неустойчивостью работоспособности, очень высоким уровнем напряжения всех систем. По интенсивности и напряженности изменения, происходящие в организме ребенка на уроках в течение первых недель, можно сравнить с действием экстремальных условий на взрослый, хорошо тренированный организм.

Известно, что возможности детского организма далеко не безграничны, и длительное напряжение приводит к утомлению. Утомление, которое не компенсируется отдыхом, неизбежно ведет к переутомлению и грозит срывом здоровья.

На протяжении всего периода адаптации состояние, поведение и работоспособность детей неустойчивы. Почти у всех детей в этот период наблюдается двигательное возбуждение или, наоборот, заторможенность, вялость, жалобы на усталость, потеря аппетита. Дети с трудом включаются в работу, быстро отвлекаются.

Наблюдения за школьниками первых классов показали, что социально-психологическая адаптация детей к школе может проходить по-разному.

Первая группа детей (53%) адаптируется к школе в течение первых двух месяцев обучения, то есть примерно за тот же период, когда проходит и наиболее острая физиологическая адаптация. Эти дети относительно быстро вливаются в коллектив, осваиваются в школе, приобретают новых друзей в классе у них почти всегда хорошее настроение, они спокойны, доброжелательны, добросовестно и без видимого напряжения выполняют все требования учителя. Иногда у них отмечаются сложности либо в контактах с детьми, либо в отношениях с учителем, так как им еще трудно выполнять все требования правил поведения; хочется побегать на перемене или поговорить с товарищем, не дожидаясь звонка, и т.п., но к концу октября трудности этих детей, как правило, нивелируются, отношения нормализуются, ребенок полностью осваивается и с новым статусом ученика, и с новыми требованиями, и с новым режимом – он становится учеником.

Вторая группа детей (39%) имеет более длительный период адаптации, период несоответствия их поведения требованиям школы **затягивается**: дети не могут принять ситуацию обучения, общения с учителем, детьми – они могут играть на уроках или выяснять отношения с товарищем, они 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 детей становятся адекватными требованиям школы, учителя.

Третья группа (8%) – дети, у которых **социально-психологическая адаптация связана со значительными трудностями**: у них отмечаются негативные формы поведения, резкое проявление отрицательных эмоций. Кроме того, они не усваивают учебную программу. Именно на таких детей чаще всего жалуются учителя, дети, родители: они «мешают работать в классе», «третируют детей», их реакции непредсказуемы, а некоторые проблемы, накапливаясь, становятся комплексными.

Необходимо обратить особое внимание на то, что за одинаковым внешним проявлением негативных форм поведения, или, как обычно говорится, плохим поведением ребенка, могут быть самые разные причины. *Среди этих детей могут быть те, кто нуждается в специальном лечении, могут быть ученики с нарушениями психоневрологической сферы, но это могут быть и дети, выросшие в неблагоприятных социальных условиях. Причиной нарушения социально-психологической адаптации могут стать учебные проблемы, ситуация постоянной неудачи, неадекватные требования педагога и родителей.*

Нарушения социально-психологической адаптации отмечаются у так называемых просто «перегруженных» детей, не справляющихся с дополнительными нагрузками. Основная причина нарушения и физиологической и психологической адаптации в этих случаях – постоянное действие стресса, ограничения времени. «Перегруженные» дети живут в ситуации цейтнота и в школе, и дома. Они вынуждены работать в несвойственном им очень быстром темпе. *Так или иначе, плохое поведение – сигнал тревоги, повод внимательно*

понаблюдать за учеником и разобраться в причинах трудностей адаптации к школе.

В качестве основных причин нарушения (срыва) адаптации можно выделить:

- неадекватность требований педагога, родителей;
- стресс ограничения времени;
- отрицательное подкрепление, противоречивость требований, завышенные требования и т.п.;
- 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.

Основными показателями благоприятной психологической адаптации являются формирование адекватного поведения, установление контактов с учащимися и учителем, овладение навыками учебной деятельности.

Успешность и безболезненность адаптации ребенка к школе связаны в первую очередь с его готовностью к началу систематического обучения. Организм должен быть функционально готов, то есть развитие отдельных органов и систем должно достичь такого уровня, чтобы адекватно реагировать на воздействия внешней среды. В противном случае процесс адаптации затягивается, идет с большим напряжением. И это естественно, так как дети, функционально не готовые к обучению, имеют более низкий уровень организации деятельности и работоспособности. У трети «неготовых» детей уже в начале года отмечаются неудовлетворительная реакция на нагрузку сердечно-сосудистой системы, потеря массы тела; они часто болеют и пропускают занятия, а значит, еще больше отстают от сверстников.

Следует специально остановиться на таком факторе, влияющем на успешность адаптации, как возраст начала систематического обучения. Не случайно дети шести лет в основном имеют большую

длительность адаптации, чем семилетние. У шестилетних детей наблюдаются более высокое напряжение всех систем организма, более низкая и неустойчивая работоспособность.

Год, отделяющий шестилетнего ребенка от семилетнего, очень важен для его физического, функционального и психического развития; поэтому многие исследователи считают более оптимальным для поступления в школу возраст не 6 (до 1 сентября), а 6,5 лет. По мнению психологов, именно в этот год (от 6 до 7 лет) формируются многие психологические новообразования: интенсивно развиваются механизмы регуляции поведения, формируется ориентация на социальные нормы и требования, самооценка и т.п. Период от 6 до 7 лет характеризуется интенсивным развитием и созреванием коры и регуляторных структур головного мозга, интенсивным развитием всех познавательных функций и прежде всего организации и произвольной регуляции деятельности.

Состояние здоровья – один из основных факторов, влияющих не только на длительность и успешность процесса адаптации к школе, но и на весь процесс дальнейшего обучения. Легче всего адаптация к школе протекает у здоровых детей, а тяжелее всего – у часто болеющих детей и детей, имеющих хронические заболевания в компенсированном состоянии. У большей части из них в процессе адаптации к школе отмечается ухудшение состояния здоровья, сопровождающееся возникновением или углублением нервно-психических отклонений.

Но готовность к обучению и состояние здоровья ребенка – тот уровень развития и здоровья, который невозможно изменить достаточно быстро. Однако есть факторы, существенно облегчающие адаптацию к школе всех детей, особенно «неготовых» и ослабленных, – факторы, которые во многом зависят от учителя и родителей. Наиболее важные из них – рациональная организация учебных занятий и рациональный режим дня.

Одним из главных условий, без которых невозможно сохранить здоровье детей в течение учебного года, является соответствие режима и условий организации учебных занятий, учебной и внеучебной нагрузки, методов преподавания, содержания и

насыщенности учебных программ возрастным возможностям учащихся.

**Рекомендации для родителей первоклассников
на период адаптации ребенка к школе
(на какие моменты стоит обратить внимание):**

1. Немаловажным фактором успешной адаптации первоклассника является поддержка взрослых – мамы, папы, бабушек и дедушек. Чем больше взрослых окажут посильную помощь в этом процессе, тем успешнее ребенок адаптируется к новым условиям.

2. Прежде всего, стоит помнить о старых и надежных способах поддержания здоровья первоклассника. Это соблюдение режима дня: сон не менее 10 часов в сутки, полноценное питание, физические упражнения. Оправданным будет ограничение просмотра телевизионных передач до 30 минут в день. Хорошо восстанавливают эмоциональное благополучие ребенка длительные (до двух часов) прогулки на воздухе. С раннего утра настраивайте ребенка на доброе отношение ко всему. Скажите ему «Доброе утро!» – и собирайтесь в школу без суеты.

3. Общаясь с ребенком, не подрывайте авторитет других значимых для него людей. (Например, нельзя говорить ребенку: «Много ваши учителя понимают! Бабушку лучше слушай!»)

4. Составьте вместе с ребенком список того, что нужно положить в портфель на каждый день (можно использовать картинки). Сначала вместе собирайте портфель по этому списку, но постепенно передавайте ребенку обязанность собирать портфель самостоятельно.

5. Не говорите малышу на прощание фразы типа «смотри, не балуйся» Лучше пожелайте ему удачи и подбодрите ласковым словом — ведь у него впереди трудный день.

6. Приучайте ребенка спокойно сидеть и работать в течение определенного времени при выполнении домашнего задания.

По возможности включайте в распорядок дня самые разнообразные занятия, чередуя спокойную работу за столом с подвижными играми. Особенно это важно для возбудимого, подвижного ребенка. Постепенно он привыкнет к тому, что кричать и бегать можно в определенное, «шумное» время. Тогда будет способен и в школе дожидаться перемены.

7. Не торгуйтесь, говоря: «Если ты сделаешь хорошо уроки, то я дам тебе...» У малыша может выработаться неправильное представление о цели учебы.

8. Помните о периодах, в течение которых учиться сложнее: малыш быстро утомляется, у него снижается работоспособность. Для первоклашки это первые 4-6 недель, конец второй четверти, первая неделя после зимних каникул, середина третьей четверти.

9. Если ребенку с трудом дается какой-либо учебный предмет, лучше лишний раз помогите ему и окажите поддержку, а при достижении даже малейших успехов помните о похвале.

10. Если по каким-либо объективным причинам ребенку трудно учиться, выберите для него кружок по душе, чтобы занятия в нем приносили ему радость и он не чувствовал себя ущемленным.

11. Выслушав замечания учителя, не торопитесь устраивать ребенку взбучку. Постарайтесь, чтобы ваш разговор с учителем происходил наедине.

12. Встречая ребенка в школе после уроков, порадитесь вместе с ним тому, что он сумел потрудиться самостоятельно, без вас, целых три часа.

13. Терпеливо выслушайте его, похвалите, поддержите и ни в коем случае не ругайте – ведь пока еще не за что.

14. После школы не торопитесь сажать ребенка за уроки, надо два – три часа отдохнуть (а в первом классе хорошо бы часа полтора поспать) для восстановления сил. Лучшее время для приготовления уроков – с 15 до 17 часов.

15. 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.

16. Ни в коем случае не сравнивайте ребенка с другими детьми. Это ведет либо к озлоблению, либо к формированию неуверенности в себе.

17. Учите его не теряться, когда критикуют или – детский вариант – дразнят. Дома важно иметь опыт и похвалы, и порицания. Критикуя его, вы даете оценку не его личности в целом, а конкретному поступку (вместо фразы «Ты плохой мальчик \ плохая девочка!» скажите «Я расстроен (а) твоим поступком, потому что.... (и описывайте, что именно вас расстроило в его \ее поведении)»). Прекрасно, если выработана достаточно устойчивая положительная самооценка. Тогда на замечание или на не слишком высокую оценку учителя ребенок не обидится, а постарается что-то изменить.

18. Будьте последовательными в своих действиях, не запрещайте ребенку без всяких причин то, что вы разрешали раньше.

19. Для ребенка важно уметь выражать свои потребности словами. Дома окружающие понимают его с полуслова или по выражению лица. Не стоит ждать того же от учителя или одноклассников. Просите ребенка сообщать о своих желаниях словами, по возможности организуйте такие ситуации, когда ему нужно попросить о помощи незнакомого взрослого или ребенка.

20. В выполнении любого дела не позволяйте останавливаться на середине. Необходимо сразу ориентировать ребенка на выполнение любого задания с начала до конца – при уборке комнаты, помощи родителям, выполнении задания и т.д.

21. Доверяйте ребенку, будьте с ним честными и принимайте таким, какой он есть.

22. Чаще общайтесь с ребенком, играйте, решайте головоломки, рисуйте. Посвятите своему ребенку хотя бы полчаса в день, чтобы он почувствовал, что вы его любите и дорожите им.

23. Помните, что первоклассники — это еще маленькие дети. Для них все так же важны игры и игрушки, они любят, чтобы им прочитали на ночь сказку, спели колыбельную или просто подержали на ручках. Все это поможет снять напряжение, почувствовать им себя спокойно и уверенно.

24. Нередко родители ругают ребенка за то, что он больше времени уделяет общению с одноклассниками, чем учебе, что ему часто звонят друзья «не по делу», что слишком много времени у него уходит на прогулки. Однако хорошо бы помнить о том, что в этот период первоклассник активно устанавливает контакты, ищет свое место в детской среде, учится сотрудничать с другими детьми и принимать помощь в свой адрес. Помогите ему в этом непростом деле! От того, какую нишу займет ваше чадо при распределении социальных ролей, зависит весь период его обучения в школе. Вспомните, как тяжело избавиться от имиджа «жадины» или «всезнайки», как много проблем появляется в подростковом возрасте именно потому, что когда-то малышу не удалось проявить себя должным образом.

Надеемся, что наши советы не были обременительны и навязчивы, желаем Вам успехов и веры в себя и возможности своего ребенка!