

## **Адаптация учащихся в 1-м классе.**

### **Физиологическая, психологическая и социальная адаптация обучающихся к школе. Причины социально-психологической дезадаптации. Помощь ребенку в адаптации к школе.**

Первый класс считается самым важным годом в жизни школьника. Правильная адаптация положительно влияет на учебный процесс, мотивирует к получению новых знаний, позволяет легко влиться в новый коллектив и завести друзей.

Привыкнуть к школе после садика сложно практически всем. В дошкольном возрасте от ребёнка не требовалось особой дисциплины, занятия проходили в игровой форме, было время побегать и отводился час для сна и отдыха. В первом классе привычный режим жизни меняется, и детям приходится подстраиваться под изменившиеся условия.

Ребёнок попадает под влияние совокупно воздействующих на его психику факторов:

- нового распорядка дня;
- ограничения на подвижные игры в школе;
- необходимости выстраивания отношений с одноклассниками и учителем;
- новой обстановки и непривычных для ребёнка обязанностей.
- 

Адаптация к школе сложнее протекает у детей с индивидуальными особенностями нервной системы. В группу риска входят:

- Гиперактивные дети. Концентрация внимания у них снижена, в силу особенностей психики им необходимо постоянно двигаться, и высидеть целый урок за партой для них – настоящий подвиг. Такие первоклассники чаще всего нарушают порядок в школе и первые месяцы учёбы практически не усваивают новый материал.
- Дети с повышенным порогом утомляемости. Обусловлено это может быть индивидуальными особенностями личности или хроническими заболеваниями. Школьники с повышенной утомляемостью не могут долго концентрироваться на выполнении заданий, что снижает их успехи в учёбе.
- Одарённые первоклассники. До поступления в школу у таких дошкольников уже есть обширный запас знаний, и первые месяцы в школе им может быть просто скучно. Из-за этого они могут баловаться, не слушать учителей.
- Проблемы адаптации в школе могут быть связаны с повышенными требованиями родителей. Не стоит ждать от ребёнка невозможного - привыкание может занять не один месяц, и это считается нормальным.

Родители играют важную роль в процессе адаптации к школе. Они могут создать определенную психологическую установку, формируя таким образом отношение к учебному процессу. Период привыкания к новому образу жизни может быть разным. Он может занять от двух недель или полугодя.

**Рекомендации родителям первоклассников по адаптации начинаются с создания у ребенка правильной мотивации.** Именно от нее зависит, с каким желанием он будет идти в школу по утрам. Любые попытки новоиспеченного ученика познать что-то новое, независимо от результатов, должны встречать внимание и поддержку со стороны мамы и папы. Если ребенок будет ощущать психологическую опору со стороны семьи, у него будет отсутствовать страх перед новым и неизведанным, а это крайне важно для успешной адаптации.

### **Особенности социально-психологической адаптации детей к школе.**

Наиболее сложный период психологической и физиологической адаптации первоклассников продолжается 4–6, а у ослабленных – до 8 недель (с 1 сентября по 15 октября).

**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.

### **Основные показатели благоприятной социально-психологической адаптации ребенка:**

- формирование адекватного поведения;
- установление контактов с обучающимися и учителем;
- овладение навыками учебной деятельности.

**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:** отмечают негативные формы поведения, резкое проявление отрицательных эмоций. Часто они не осваивают учебную программу, для них характерны трудности в обучении письму, чтению, счету и т. п. Именно на таких детей жалуются учителя, одноклассники, родители: они нередко "третируют детей", "мешают работать на уроке", их реакции непредсказуемы. Проблемы, накапливаясь, становятся комплексными. Но за одинаковым внешним проявлением негативных форм поведения могут крыться разные причины. Адаптация затруднена и у детей, нуждающихся в специальном лечении, и у детей с нарушениями психоневрологической сферы, и у тех, кто вырос в неблагоприятных социальных условиях. Причиной нарушения социально-психологической адаптации могут стать учебные проблемы, ситуация постоянной неудачи, неадекватные требования педагога и родителей. Причем, недовольство взрослых, упреки, наказания только ухудшают ситуацию.

Нарушения социально-психологической адаптации отмечаются и у детей, не справляющихся с дополнительными нагрузками, и связаны они с постоянным действием стресса, ограничения времени. "Перегруженные" дети не только работают в несвойственном им очень быстром темпе, но и постоянно испытывают страх "не успеть" и в результате – "жертвуют" качеством любой работы.

Так или иначе, плохое поведение – сигнал тревоги, повод внимательно понаблюдать за учеником и вместе с родителями разобраться в причинах трудностей адаптации к школе.

Такие школьники часто становятся "отверженными". Это в свою очередь рождает реакцию протеста: они "задирают" детей на переменах, кричат, плохо ведут себя на уроке, стараясь выделиться. Если вовремя не разобраться в причинах такого поведения, не скорректировать затруднения адаптации, – это может привести к срыву адаптации и нарушению психического здоровья.

### **Основные причины нарушения (срыва) адаптации:**

- неадекватность требований педагога;
- 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.

**Возраст начала систематического обучения.** Адаптация 6-летних детей к школе длится дольше – у них наблюдаются повышенное напряжение всех систем организма, более низкая и неустойчивая работоспособность.

Год, отделяющий 6-летнего ребенка от 7-летнего, очень важен для физического, функционального и психического развития. По мнению психологов, именно в это время формируются многие психологические новообразования: механизмы регуляции поведения, ориентация на социальные нормы и требования, самооценка и т. п. Интенсивно созревает кора головного мозга, развиваются все познавательные функции (прежде всего, организации и произвольной регуляции деятельности). Вот почему многие исследователи считают более оптимальным для поступления в школу возраст не 6 (до 1 сентября), а 6,5–7 лет.

**Состояние здоровья ребенка** – один из основных факторов, влияющих не только на длительность и успешность адаптации к школе, но и на весь процесс дальнейшего обучения. Легче всего адаптируются здоровые дети, намного тяжелее – часто болеющие дети и дети с хроническими заболеваниями в компенсированном состоянии. У большей части из них в начале школьного обучения отмечается ухудшение состояния здоровья, сопровождающееся возникновением нервно-психических отклонений.

Готовность к обучению и состояние здоровья ребенка – те факторы, которые невозможно быстро изменить. Однако можно существенно облегчить адаптацию к школе всех детей, особенно "неготовых" и ослабленных, и это во многом зависит от учителя и родителей. Для этого необходимо, чтобы режим и условия организации учебных занятий, учебная и внеучебная нагрузка, методы преподавания, содержание и насыщенность учебных программ соответствовали возрастным возможностям детей.

### **Причины и проявления дезадаптации первоклассников**

Выделим причины и проявления дезадаптации (нарушения или срывы адаптации).

Можно подразумевать под дезадаптацией только выраженные проблемы, не позволяющие ребенку учиться. Но мы склонны считать дезадаптацией возникновение любых трудностей (ухудшение физического и психического здоровья, проблемы социально-психологической адаптации, трудности обучения письму, чтению, счету и т. п.), поскольку адаптация – системный процесс, и одна проблема обычно влечет за собой новые. Порой они незаметны или просто учителя и родители не умеют их видеть.

### **Наиболее типичные проявления дезадаптации:**

#### **1. Неврозоподобные расстройства:**

- нарушение сна;
- нарушение аппетита;
- неадекватные реакции;
- жалобы на усталость, головную боль, тошноту и т. п.;

- страхи, навязчивые движения (подергивание век, мышц лица, шеи, покашливание, обкусывание ногтей и т. п.);
  - нарушение темпа речи (запинки).
2. Неврозы, невротические расстройства (энурез, заикание, неврозы навязчивых состояний и т. п.).
  3. Астенические состояния (снижение массы тела, бледность, синяки под глазами, неустойчивая, очень низкая работоспособность, повышенная утомляемость и т. п.).
  4. Снижение сопротивляемости организма (частая заболеваемость).
  5. Снижение учебной мотивации.
  6. Снижение самооценки, повышенная тревожность, эмоциональное напряжение.

Любой фактор риска (а особенно сочетание факторов) в социальном, личностном, психофизиологическом развитии ребенка при неблагоприятных условиях обучения или неадекватных требованиях учителя и воспитателей может привести к нарушению адаптации (т. е. дезадаптации). Нужно помнить об этом и прилагать все усилия, чтобы адаптация первоклассника к обучению прошла успешно.

## Советы родителям

- Поддерживайте становление ребенка учеником. Если вы будете заинтересованы в его делах, показывая серьезное отношение к достижениям, это поможет первокласснику обрести уверенность, которая поможет быстрее привыкнуть к новым условиям.
- Составьте распорядка дня, которому необходимо следовать вместе.
- Объясните ребенку правила и нормы, которым нужно следовать в учебном заведении, помогите осознать важность их соблюдения.
- Поддерживайте ребенка во всех трудностях, с которыми он столкнется в школе. Дайте ему осознать, что каждый может ошибаться, но это не значит, что нужно сдаваться.
- Не игнорируйте проблемы, которые возникают в начале школьной жизни. Например, если у первоклассника проблемы с речью, начните посещать логопеда.
- Если поведение ребенка дает вам повод для беспокойства, поговорите об этом с учителем или психологом. Профессиональные рекомендации родителям первоклассников в период адаптации помогут легче пережить непростой этап.
- Помните, что похвала — это стимул к новым победам. Старайтесь в любой работе находить повод для похвалы.
- С началом школьной жизни, у первоклассника появляется новый авторитет — учитель. Уважайте мнение ребенка о нем, не допускайте при нем никакой критики школы или учителя.
- Несмотря на то, что учеба полностью меняет ритм жизни, сделайте так, чтобы у ребенка оставалось время для игр и отдыха. Правильная организация времени поможет больше успеть.
- Никогда ни с кем не сравнивайте своего ребёнка — это приведет либо к повышенной гордости, либо к зависти и падению самооценки. Сравнить можно только новые успехи вашего ребенка с его прежними достижениями.
- И помните, что детские проблемы не проще взрослых. Конфликт с учителем или сверстником по эмоциональному напряжению

и последствиям может оказаться более тяжелым, чем конфликт взрослого члена семьи с начальством на работе.

- о Успех адаптации в школе во многом зависит от родителей, а учителя и психологи вам обязательно помогут.