

Адаптация учащихся 1 классов к обучению в школе



Физиологическая адаптация

Привыкая к новым условиям и требованиям, организм ребенка проходит через несколько этапов:

1. **Первые 2-3 недели** обучения получили название "физиологической бури". В этот период на все новые воздействия организм ребенка отвечает значительным напряжением практически всех своих систем, то есть дети тратят значительную часть ресурсов своего организма. Это объясняет тот факт, что в сентябре многие первоклассники болеют.

2. Следующий этап адаптации - **неустойчивое приспособление**. Организм ребенка находит приемлемые, близкие к оптимальным варианты реакций на новые условия.

3. После наступает период **относительно устойчивого приспособления**. Организм реагирует на нагрузки с меньшим напряжением.

По наблюдениям медиков, некоторые дети худеют к концу 1-ой четверти, у многих отмечается снижение артериального давления (что является признаком утомления), а у некоторых - значительное его повышение (признак переутомления). Поэтому первоклассники **жалуются на головные боли, усталость и другие недомогания** в 1-ой четверти. Проявлениями трудностей привыкания и перенапряжения организма могут стать также **капризность детей дома, снижение способности к саморегуляции поведения**.



Социально-психологическая адаптация

Независимо от того, когда ребенок пошел в школу, он проходит через особый этап своего развития - **кризис 7 (6) лет**.

Изменяется социальный статус бывшего малыша - появляется новая социальная роль "ученик", происходит **изменение самосознания** личности 1-классника, **переоценка ценностей**.

В период 6-7 лет происходят серьезные изменения в **эмоциональной сфере** ребенка. В дошкольном детстве, столкнувшись с неудачами или получив нелестные отзывы о своей внешности, ребенок, конечно, испытывал обиду или досаду, но это не влияло так кардинально на становление его личности в целом. В период же кризиса 7 (6) лет интеллектуальное развитие ребенка, его развившаяся способность к обобщению влекут за собой и обобщение переживаний. Таким образом, цепь неудач (в учебе, в общении) может привести к формированию **устойчивого комплекса неполноценности**. Такое "приобретение" в 6-7 лет самым негативным образом влияет на развитие самооценки ребенка, уровня его притязаний.

Родители должны учитывать обобщение переживаний при общении со своим сыном или дочерью: замечать все **малейшие достижения** ребенка, оценивать **не ребенка**, а его **поступки**, беседуя о неудачах, отмечать, что все это **временно**, поддерживать **активность** ребенка в преодолении различных трудностей.



Для родителей первоклассников особенно важно:

- 1. Помочь ребенку вжиться в позицию школьника, развивая желание учиться.** Для этого нужно беседовать с ребенком о том, зачем нужно учиться, что такое школа, какие в школе существуют правила, для успешного школьного обучения, ребенок должен быть достаточно уверен в себе, в своих силах, своих возможностях и способностях.
- 2. Построить режим дня школьника.**
- 3. Развивать у детей способность управлять своими эмоциями.**

Первый шаг. Родитель понимает и принимает свои эмоции. Для чего это нужно? Не понимая своих эмоций – невозможно распознать эмоции ребенка. Отсутствие управления своими эмоциями может помешать услышать ребенка и научить его владеть собой.

Второй шаг. Родитель озвучивает ребенку его эмоции – т.е. умеет разглядеть внутреннюю причину эмоций ребенка. Здесь эмоции называются, но только без осуждения. Например, «Я вижу, что ты грустишь» или «Я заметила, ты злишься».

Важный момент: нужно позволить ребенку испытывать *любые* эмоции, понимая их естественность в той ли иной ситуации. Нельзя запрещать ребенку чувствовать отрицательные эмоции – тем самым вы не устраните их, а лишь загоните вглубь. Они станут менее или вовсе не осознаваемы, а, следовательно, не управляемы. Называние и принятие эмоции – обязательный этап к контролю над ней.

Третий шаг. Переходим к выражению эмоций, устанавливая границы ее выражения. Рассказываем ребенку, как в обществе принято выражать свое

недовольство, грусть, злость, что делать со страхом или гневом. Объясняем, каковы могут последствия в случае иного поведения, обсуждаем, какие действия можно предпринять для устранения причин этой негативной эмоции.

Как уже было сказано ранее, не нужно предлагать ребенку готовое решение – оно должно родиться в ходе доверительного и уважительного диалога между родителем или ребенком. Никаких оскорблений, унижений, ущемления достоинства ребенка быть не должно, иначе ваши слова не достигнут своей цели.



Признаки успешной адаптации:

Первый признак - это удовлетворенность ребенка процессом обучения. Ему нравится в школе, он не испытывает неуверенности и страхов.

Второй признак - насколько легко ребенок справляется с программой. Если ребенок испытывает затруднения при обучении, необходимо поддержать его в трудный момент, **не критиковать, не сравнивать** с другими детьми. Все дети разные.

Очень важно на первых порах вселить в школьника уверенность в успех, не давать ему поддаваться унынию ("У меня ничего не получится!", «Я не умею!»), придайте данным высказываниям положительный характер и попросите произнести: «У меня все получится, только нужно постараться!»)

Третий признак успешной адаптации - это степень самостоятельности ребенка при выполнении им учебных заданий, готовность прибегнуть к помощи взрослого лишь ПОСЛЕ попыток выполнить задание самому. Здесь лучше сразу обозначить границы вашей помощи и постепенно уменьшать их.

Четвертый признак - удовлетворенность межличностными отношениями – с одноклассниками и учителем.