

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Большелеушинская средняя общеобразовательная школа»**

«Адаптация первоклассников к обучению в школе»

**Подготовила:
учитель начальных классов
Плесовских А.С.**

2023г

Первые дни обучения в школе вызывают трудности у всех детей. Непривычный режим, старание, как можно лучше и быстрее выполнить задания. Дети очень по-разному привыкают к школе. Одни адаптируются уже в течение первой четверти и успешно учатся без ущерба для здоровья. У других детей процесс привыкания к школе затягивается на более длительное время, нередко на весь учебный год. Адаптивный период связан со стрессом, который приводит к ослаблению организма ребенка, повышению риска заболеваний и снижению эффективности обучения. Современные программы мало учитывают этот фактор, и на первоклассников ложится немалая нагрузка. Для того чтобы он с первых шагов в школе не стал отстающим, не начал испытывать отвращение или страх к учебе, нужно создать для ребенка благоприятные условия. Знакомить детей не только с традиционными уроками, но и адаптивными занятиями.

Поступление в школу вносит большие перемены в жизнь ребенка. Очень сложным для первоклассников является период адаптации в школе. Адаптация – это приспособление ребенка к новым условиям. Процесс адаптации зависит от особенностей нервной системы ребенка, его темперамента, характера, развития. Многие дети, приходя в школу, очень неуверенно и тревожно чувствуют себя в коллективе. Это связано с тем, что в отличие от предыдущих поколений, воспитанных на дворовых, коллективных играх, современные дети привыкли проводить свое свободное время один на один с телевизором или компьютером. Они не обладают элементарными навыками общения, не знают, как правильно себя вести в коллективе. На этой почве нередко возникают конфликты со сверстниками и с учителями, формирующие в сознании ребенка негативное отношение к школе и к процессу обучения в частности. Поэтому важнейшая задача родителей и учителей – помочь ребенку адаптироваться в школе. Наиболее сложный период психологической и физиологической адаптации первоклассников занимает 4-6 недель, а у ослабленных детей 8 недель (с 1 сентября по 30 октября). Наблюдения за школьниками показали, что социально-психологическая адаптация к школе проходит по-разному. Выявлено три уровня социально-психологической адаптации к школе.

В описании каждого уровня адаптации будут выделены возрастно-психологические особенности 6-7-летних учеников.

1. Высокий уровень адаптации (56%) адаптируются к школе в течение первых двух месяцев обучения. Первоклассник положительно относится к школе; учебный материал усваивает легко и полно овладевает программным материалом; решает усложненные задачи, прилежен, внимательно слушает указания, объяснения учителя, выполняет поручения без внешнего контроля; проявляет большой интерес к самостоятельной учебной работе, занимает в классе благоприятное статусное положение.

2. Средний уровень адаптации (30%) имеет длительный период адаптации. Первоклассник положительно относится к школе, ее посещение не вызывает отрицательных переживаний, понимает учебный материал, если учитель излагает его

подробно и наглядно, усваивает основное содержание учебных программ, самостоятельно решает типовые задачи, сосредоточен и внимателен при выполнении заданий, поручений, указаний взрослого, но при его контроле; общественные поручения выполняет добросовестно, дружит со многими одноклассниками.

3. Низкий уровень адаптации (14%) дети у которых социально-психологическая адаптация связана со значительными трудностями. Первоклассник отрицательно относится к школе; нередко жалобы на нездоровье; доминирует подавленное настроение; наблюдаются нарушения дисциплины; объясняемый учителем материал усваивается фрагментарно; самостоятельная работа с учебником затруднена; при выполнении самостоятельных учебных заданий не проявляет интереса; к урокам готовиться не регулярно, необходимы постоянный контроль, систематические напоминания и побуждения со стороны учителя и родителей; сохраняет работоспособность и внимание при удлинённых паузах для отдыха, для понимания нового и решения задач по образцу, требуется значительная учебная помощь учителя и родителей; общественные поручения выполняет под контролем, без особого желания; близких друзей не имеет, знает по именам и фамилиям лишь часть одноклассников. Фактически это уже показатель «школьной дезадаптации».

Таким образом, в силу возрастных особенностей первоклассники 6 летнего возраста могут достигнуть только среднего уровня адаптации к школе при отсутствии специальной организации педагогом учебного процесса и психологической поддержки.

Огромную роль в адаптации ребенка к школе и успешности его обучения играет общение. Благодаря общению ребенок с родителями, учителями, взрослыми, сверстниками происходит его психическое развитие. Только через общение ребенок может почувствовать и понять самого себя, найти свое место в жизни. В начале школьного обучения для ребенка очень важно получить радостные и светлые чувства, связанные с общением. Если ребенок испытывает трудности в налаживании отношений со сверстниками, не может найти друзей, то ему нужна помощь родителей. В процессе общения ребенок познает интеллектуальную, эмоциональную и поведенческую стороны общения. Для того чтобы пробудить у ребенка интерес к процессу обучения в школе, родителям необходимо оказать ребенку психологическую поддержку, развивать у него желание учиться, хвалить его за малейшие успехи, настраивать его на успешные результаты. На формирование у ребенка мотивации к успешному обучению огромное влияние оказывает поведение родителей.

Очень тяжело в тех семьях, где родители:

- 1) сравнивают успехи своего ребенка с успехами других детей;
- 2) осуществляется жесткий контроль;
- 3) редко хвалят детей за их достижения;
- 4) реагируют на неудачи ребенка раздражением и упреками;
- 5) не связывают успехи ребенка с его способностями.

Другой значимый для младшего школьника объект общения – учитель. Фигура учителя затмевает собой даже родителей. Поэтому от того, в какой манере учитель

общается со школьниками младших классов, многое зависит в их успешной адаптации к школе.

Важным условием, способствующим комфортному состоянию и успешному обучению ребенка, является режим дня. Соблюдение режима укрепляет здоровье и волю, активизирует и бодрит, позволяет полностью использовать время. На взгляд учителя родители должны создавать условия для возникновения у ребенка новых впечатлений.

Для этого родителям нужно чаще ходить с детьми в кино, театр, музей, зоопарк, парк развлечений, на выставки, в музеи, вместе читать книги, делать домашние дела, стараться обсуждать все, чем занимались в течение дня. В семье должны соблюдаться педагогические и гигиенические требования.

Для этого родители должны:

- 1) создавать ребенку условие учиться в спокойном, постоянном месте;
- 2) установить рациональный режим дня;
- 3) создать условия для достаточной подвижности ребенка;
- 4) создать для ребенка условия хорошо выспаться и вовремя покушать;
- 5) систематически развивать внимание детей;
- 6) бороться с умственной ленью;
- 7) развивать веру в свои силы;
- 8) регламентировать просмотр телепередач;
- 9) не требовать с ребенка больше его возможностей;
- 10) не перегружать ученика письменными заданиями;
- 11) поощрять положительный взгляд на учебу;
- 12) стараться поддерживать хорошие взаимоотношения ребенка с родителями и другими членами семьи;
- 13) учить экономить и ценить время.

Если не соблюдать все эти требования, то у ребенка могут возникнуть трудности обучения.

Проблема адаптации первоклассников к школе является актуальной для всей системы образования.

Приходя в школу, попадая в новую для себя ситуацию, практически все дети переживают и волнуются. Выражается это по-разному: одни привлекают к себе внимание, а другие, наоборот, как будто замирают, говорят тише, с трудом вступают в контакт с учениками и учителями.

При всем многообразии различных проявлений поведения детей в период адаптации, можно сказать, что все первоклассники в этот нелегкий для них период нуждаются в помощи и поддержке со стороны взрослых – учителя и родителей.

Прежде всего, им очень непросто сориентироваться в пространстве школы, оно не знакомо для них. Первоклассникам неизвестны многие правила поведения детей ученика в школе, на уроках, и необходимо какое-то время, чтобы даже самые элементарные правила стали привычными. Детям предстоит познакомиться друг с

другом и построить свои отношения с одноклассниками. Часто и через полгода дети не знают имен большей части одноклассников.

Все это замедляет процесс адаптации, так как, прежде всего адаптация заключается в появлении ощущения знакомого и привычного в прежде не знакомых условиях, незнакомой обстановке.

Конечно, и учитель и родители заинтересованы в том, чтобы первоклассники как можно быстрее и успешнее вошли в школьную жизнь, чтобы высокий уровень внутренней напряженности уступил место ощущению эмоционального комфорта.

Учителю представляется возможным в значительной степени смягчить и ускорить процесс адаптации первоклассников к школе. Для этого важно дать первоклассникам возможность осознать, каким правилам поведения в школе они должны следовать, почему это важно, кого называют школьниками. При этом имеет смысл предоставить первоклассникам необходимую для знакомства со школьной ситуацией информацию в систематизированном виде, чтобы процесс вхождения в школьную жизнь имел плавный и последовательный характер.

Задачи адаптационных занятий:

- 1) создание условий для обеспечения эмоционального комфорта, чувства защищенности у первоклассников;
- 2) создание доброжелательной атмосферы в классе;
- 3) помощь первоклассникам в создании и принятии правил школьной жизни и себя в роли учеников;
- 4) создание благоприятных условий для знакомства детей друг с другом;
- 5) организация взаимодействия между детьми как предпосылки формирования навыков учебного сотрудничества;
- 6) создание предпосылок для групповой сплоченности;
- 7) знакомство педагога с особенностями детей данного класса;