

**Методические рекомендации
по организации психологической поддержки в условиях
адаптации обучающихся 1-х классов к школьному обучению**

ОСОБЕННОСТИ АДАПТАЦИОННОГО ПЕРИОДА РЕБЕНКА В ПЕРВОМ КЛАССЕ.

1.1. *Психологические особенности адаптации и дезадаптации школьников*

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 детского сада сложно практически всем детям. 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 полугода. Адаптация первоклассника к школе начинается 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.

1.2. 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: отмечаются 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 причи-

ны. 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 наблюдать 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.

1.3. Основные причины нарушения адаптационного периода

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.

Основными причинами дезадаптации являются:

- 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

Проявления дезадаптации первоклассников

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.

1.4. Рекомендации родителям

 Поддерживайте становление ребенка учеником. Если вы будете заинтересованы в его делах, показывая серьезное отношение к достижениям, это может первокласснику обрести уверенность, которая поможет быстрее привыкнуть к новым условиям.

 Составьте распорядка дня, которому необходимо следовать вместе. о 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. Сравнивать можно только новые успехи вашего ребенка с его прежними достижениями.

 Помните, успех адаптации в школе во многом зависит от родителей.

1.5. Рекомендации учителям

Работая с первоклассниками необходимо обращать особое внимание на:

1. Стимулирование и мотивация учебно-познавательной и игровой деятельности через:

- организацию познавательных игр на уроках,
- создание ситуаций эмоционального переживания,
- создание ситуаций занимательности,
- создание ситуаций успеха в учебно-познавательной и игровой деятельности,
- позитивное стимулирование,
- подчеркивание достижений ребенка,
- развернутая оценка результатов его деятельности,
- создание ситуации для творческого самовыражения.

2. Стимулирование личностного развития путем:

- снятия напряжения, тревожности,

- создание личной перспективы, создающей у ребенка веру в свои возможности,
- формирование реально осознаваемых и реально действующих мотивов его поведения,
- анализ конфликтных ситуаций, в которые ребенок попадает,
- личный пример педагога,
- обращение к нравственным чувствам (к любви, состраданию, уважению, стыду, чувству прекрасного),
- воздействие путем положительного примера, разъяснения, требования, внушения, сочувствия, побуждения.

3. Организацию жизни и деятельности детского коллектива:

- создание ситуаций личностной и групповой перспективы,
- выработка коллективно-единых требований к взаимоотношениям в детском коллективе, правил поведения в школе, на улице,
- коллективные дела и игры.

4. Организацию взаимодействия с родителями:

- родительские собрания, где необходимо провести разъяснительную работу о целях и задачах обучения в 1 классе,
- индивидуальные консультации родителей,
- приглашение