

Министерство образования и науки Республики Татарстан
Государственное автономное учреждение
Центр психолого-педагогического
сопровождения «Росток»

Серия «Психолог-родителю»



ПЕРВЫЙ РАЗ В ПЕРВЫЙ КЛАСС

(адаптация первоклассника)

Казань, 2018

УДК 37.035.6:37.035.7

ББК 74.200.50(2РОС)

С 23

С 23 Т.Н. Ларионова

«Первый раз в первый класс (адаптация первоклассника)» /Т.Н. Ларионова. – Казань, 2018 – 16 с.

ISBN: 978-5-907130-00-5

«Первый раз в первый класс (адаптация первоклассника)» (автор Т.Н. Ларионова) входит в цикл методических рекомендаций «Психолог – родителю». Данный цикл составлен специалистами Центра психолого-педагогического сопровождения «Росток» и предназначен для оказания практической помощи родителям в процессе воспитания детей, в разрешении сложных жизненных ситуаций. Тематика методических рекомендаций связана с областями психолого-педагогической практики, традиционно вызывающими наибольшие трудности.

ISBN: 978-5-907130-00-5

© ГАОУ ЦППС «Росток», 2018
© Т.Н. Ларионова, 2018
Типография «Оранж Кей», 2018

Адаптация ребенка к школе – это довольно длительный процесс, связанный со значительным напряжением всех систем организма. Не день, не неделя требуется для того, чтобы малыш освоился в школе по-настоящему. Организм ребенка приспосабливается к изменениям, к новым условиям, мобилизуя всю систему его адаптационных возможностей.

Если социальная адаптация ребенка к школе во многом зависит от детского окружения, от педагогов детского сада, от условий дома, то психологическая адаптация представляет собой целостную сложную систему, которая зависит от мотивации, уровня познавательного, речевого и интеллектуального развития, способности ребенка к регуляции действий по отношению к ряду ситуаций, а также типа взаимоотношений со сверстниками и взрослыми.

В успешной адаптации ребенка к новому социальному положению школьника особую роль играет его готовности к школе.

ГОТОВНОСТЬ К ШКОЛЕ ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ:

1. Социально-психологическую готовность – это готовность устанавливать новые уровни отношений сотрудничества со сверстниками, готовность реализовывать потребность в общении, потребность в достижениях в общественно значимой деятельности.

2. Личностную готовность – это готовность эмоционально-волевой и мотивационной сферы связанная со способностью контролировать поступки и действия усилием воли, слушать, действовать в рамках школьных правил, выполнять указания учителя.

3. Когнитивную готовность – это готовность к познавательной деятельности. Характеризуется достаточным для первоклассника уровнем развития психических процессов: восприятия, памяти, мышления, воображения, внимания, речи.

ЭТАПЫ АДАПТАЦИИ РЕБЁНКА К ШКОЛЕ:

1. Ориентировочный. Для него характерна бурная реакция, силы и возможности организма работают в стрессовом режиме. Ребёнок изучает новую для себя обстановку, подстраивается под неё. Обычно период занимает 2–3 недели.

2. Неустойчивое приспособление, когда школьник понемногу начинает находить оптимальные формы поведения. Реакции становятся более спокойными.

3. Устойчивое приспособление, когда ребёнок находит нужные способы реагирования на различные ситуации, и это становится для него привычным. Энергетические затраты при этом снижаются, он уже не испытывает стресс.



Основными **показателями психологической адаптации** ребенка являются: формирование поведения, адекватного новому социальному статусу школьника, установление доброжелательных контактов с одноклассниками и учителем, овладение навыками учебной деятельности.

Совместные усилия родителей, учителей и школьного психолога способны снизить риск возникновения у ребенка **школьной дезадаптации** и трудностей обучения.



Первые дни в школе обычно положительно воспринимаются любыми детьми, но вскоре атмосфера праздника, новизны, новых ощущений через некоторое время сменяется учебным процессом. Именно на данном этапе могут возникнуть первые проблемы – если их вовремя не разрешить, то у ученика начинаются наблюдаться признаки дезадаптации.

Комплексная работа по оказанию помощи в период привыкания к школе должна вестись в двух направлениях:

- 1) со стороны школы в лице педагогов и психолога,
- 2) со стороны семьи в лице родителей и других ее членов.

КАК РОДИТЕЛИ МОГУТ ПОМОЧЬ СВОЕМУ РЕБЕНКУ УСПЕШНО АДАПТИРОВАТЬСЯ К ШКОЛЕ:

- Соблюдение максимально благоприятного психологического климата дома, без ссор, конфликтов и истерик.
- Поощрение даже малых успехов ребенка на первом этапе обучения.
- Обязательное, ежедневное внимание к первокласснику, детальный разбор школьного дня – как он был проведен первоклассником.
- Снижение требований к оценкам, ребенок должен понимать, что его любят не за хорошие оценки, а, безусловно.

- Поиск и нахождение дополнительной сферы деятельности, где ребенок хочет себя проявить в рамках школьных кружков или иных занятий, естественно не в ущерб отдыху и развлечениям.

- Максимальная оптимизация суточных ритмов отдыха и активной деятельности, обеспечение полноценного 8-ми часового сна.

- Полноценное разнообразное и рациональное питание, а также организация дополнительных сухих рационов в школу (даже при наличии школьного обеда) – печенья, яблок, воды, сока.

- Во время эпидемий ОРВИ (обычно они начинаются с октября месяца) – дополнительные витаминно-минеральные комплексы.



ДЛИТЕЛЬНОСТЬ АДАПТАЦИИ РЕБЕНКА В ШКОЛЕ

Точных временных рамок, которые обозначают успешное окончание периода адаптации первоклассника, попросту не существует, ведь слишком много факторов влияют на данный процесс.

Психологи условно выделяют 3 основные категории детей с разной длительностью периода адаптации:

Группа 1. Дети адаптируются к школе на протяжении первых двух месяцев учебного процесса. Ребенок, отно-

сящийся к данной категории, быстро вливается в коллектив сверстников, осваивает азы поведения и учебы в школе, заводит новые знакомства. Психологический фон его устойчив, требования учителя выполняются без особого напряжения. Первые недели они могут ощущать некоторый дискомфорт в отношениях с детьми либо классным руководителем, однако уже к концу октября полностью осваиваются с новым для себя статусом, имеют преимущественно хорошее настроение, внешне и внутренне спокойны, доброжелательны и добросовестны.

Группа 2. Дети этой категории имеют больший период адаптации, как правило, до полугода. Они сложно воспринимают новый для себя процесс обучения, имеют проблемы с дисциплиной, часто играют на уроках, негативно реагируют на замечания учителя, имеют небольшие или средние трудности с усвоением базовой школьной программы, часто идут на конфликты со сверстниками. К концу первого полугодия основные негативные проявления значительно ослабевают либо исчезают вовсе.

Группа 3. Социальная и психологическая адаптация этой группы детей сопряжена с серьезными трудностями. Негативные и отрицательные эмоции у них преобладают вне зависимости от обстоятельств, часто даже ко второму полугодю наблюдается частичное или даже полное неуспевание школьной программы и знаний. На уроках такой ребенок практически не контролируем, более того,



он систематически мешает учебному процессу и работе учителя. В данном случае классическими адаптационными мерами ощутимых результатов достичь не получается. В данном случае необходима индивидуальная системная работа психолога и педагога, притом как в отношении первоклассника, так и его семьи (в подавляющем большинстве случаев именно семейный фактор оказывает ключевую роль в неприятии школы как таковой).

ТРУДНОСТИ АДАПТАЦИИ ПЕРВОКЛАСНИКОВ

В первый год школьного обучения родители часто сталкиваются с системными трудностями адаптации ребенка к новому социальному положению. В ряде случаев их удаётся устранить безболезненно, отдельные же проблемы могут преследовать семью на протяжении длительного периода времени, вплоть до средней школы.

Рассмотрим **типичные негативные ситуации и способы их возможного разрешения:**

Неуспеваемость. Следует разделять действительное неуспевание ребенком школьной программы и некоторое отставание от неё. В последнем случае основной негатив часто вносится самими родителями, которые ожидают от ребенка неоправданно высоких достижений. При их отсутствии даже скрытая демонстрация недовольства может негативно повлиять на первоклассника. Адаптационные трудности, связанные с вливанием в новый социум, усиливаются завышенными требованиями родителей, что в конечном итоге не позволяет успешно усваивать новый материал. Вместо плавного вхождения в учебный процесс, ребенок испытывает усиливающийся психологический дискомфорт и все больше отстаёт от учебной программы. Решение этой проблемы заключается в более лояльном отношении родителей к успеваемости первоклассников и поощрении любых, даже небольших успехов в учебе.

Лень. Данная проблема общеизвестна и причин её может быть множество. Чаще всего это низкая мотивация к учебе в школе (ребенок увлечен чем-то другим), общая медлительность умственной деятельности из-за особенностей нервной системы, тревожность и неуверенность в

себе, боязнь неудачи, а также избалованность. Побороть лень можно только длительной систематической работой с ребенком (в том числе и по выполнению домашних заданий), дополнительной мотивацией и иными методами без жесткого давления на психику ребенка и конфликтов.

Уход от продуктивной деятельности. Ребенок присутствует на уроке, но при этом занимается чем угодно, но только не учебой? Проблема может быть связана с повышенной отвлекаемостью, уходом в себя, а также отсутствием внимания, любви и теплых чувств со стороны родителей. Времяпровождение в школе он воспринимает как отдых от домашних проблем. Возможные пути исправления - это выделение ребенку большего количества внимания, минимизация конфликтов в семье.

Демонстративное непослушание. Если ребенок излишне требователен к вниманию, любит быть всегда в его центре, то он часто провоцирует ситуации, связанные с публичным непослушанием, в том числе и грубыми нарушениями общих норм дисциплины и правил поведения, несмотря на просьбы учителя. «Игра на публику» иногда приводит к срывам уроков и вынужденному вызову завуча, директора и родителей, которые своим повышенным вниманием частично удовлетворяют данную потребность. Истинное наказание в этом случае, которое часто помогает побороть проблему – это временное лишение внима-



ние. При этом проводить эту воспитательную меру нужно комплексно, объединяя усилия педагогов и родителей.

Вербализм. Очень противоречивая проблемная ситуация, связанная с нарушением процессов адаптации ребенка к школе - это высокий уровень развития речи первоклассника наряду с задержкой мыслительных процессов. В дошкольном возрасте многие родители уделяют максимальное внимание развитию речи ребенка, при этом не работая над развитием его мыслительных операций (анализ, синтез, сравнение и др.), в результате чего бойкая речь, завышенная самооценка со стороны родителей и самого учащегося не подкрепляется способностью качественно усваивать знания. Это порождает множество проблем, в том числе негативное отношение родителей ребенка к педагогам, так как они не могут понять, почему их ребенок, отлично говорящий и рассказывающий стихи, хронически не усваивает основную школьную программу. Разрешение этой ситуации заключается в форсированном развитии в дошкольном возрасте образного мышления (мозаика, аппликации, рисунки и так далее) со стимулирующей продуктивной деятельностью.

КРИТЕРИИ УСПЕШНОСТИ АДАПТАЦИИ РЕБЕНКА К ШКОЛЕ

Как понять, насколько приспособился ребенок к новым для себя условиям? Для этого, стоит оценить поведение ребенка по ряду критериев:

1. Школьные нормы поведения. Оценивается поведение ученика согласно нормам школьной дисциплины, усидчивость на занятиях, соблюдение режима, выполнение указаний учителя.

2. Эффективность познавательной деятельности. Насколько большие усилия необходимо прилагать ребенку для выполнения начальных школьных заданий, как он работает самостоятельно. Насколько успешно первоклассник воспринимает учебный материал, справляется с учебными заданиями. Каков уровень концентрации, избирательности и переключаемости его внимания.

3. Уровень социальных контактов. Оценивается уровень эффективности взаимоотношений и взаимодействия ребенка с одноклассниками и педагогами.

4. Общее психологическое, эмоциональное благополучие. Оцениваются уровень спокойствия, благо-



желательности и положительного настроения на учебный процесс, а также оценочные суждения ребенка о школе в целом.

ПРИЗНАКИ УСПЕШНОЙ АДАПТАЦИИ ДЕТЕЙ К ШКОЛЕ

Как можно понять, что ребенок полноценно освоился, адаптировался в школе? В первую очередь, понаблюдать за ним!

Признаки завершения адаптации и перехода к продуктивному учебному процессу с социальным включением в новое для себя общество:

- Ребенку нравится ходить в школу, он с большим удовольствием рассказывает обо всех аспектах нахождения в классе, своих маленьких победах и неудачах;
- Первоклассник хорошо спит, жизнерадостный, активный, любопытный, не жалуется на разнообразные боли (в том числе мнимые), редко болеет;
- Ребенок самостоятельно одевается и переодевается (как дома, так и в школе), хорошо ориентируется в зда-

нии учебного учреждения, без проблем ходит в столовую и туалет, а при необходимости может обратиться к педагогам за помощью;

- У ребенка появились друзья в классе, он знает их по именам и общим интересам;



- Первоклассник положительно относится к основному учителю и иным преподавателям, а на предложение вернуться в дошкольное учреждение отвечает решительным отказом.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПСИХОЛОГА РОДИТЕЛЯМ для максимально мягкой, быстрой и легкой адаптации ребенка к 1 классу школы

- **Хвалить, а не ругать.** Временная неуспеваемость первоклассника, особенно на начальном этапе посещения школы, объяснима сложностями интеграции в новый для него социум. Нельзя ругать ребенка за плохие результаты или как-либо выражать недовольство – это вызовет в нём массу негативных эмоций и снизит интерес к учебе. Хвалите своего ребенка при малейшей возможности и даже малом успехе. Учитывайте, однако, что

чрезмерное перехваливание опасно формированием завышенной самооценки, обуславливающей асоциальное поведение.

- **Сравнение с другими недопустимо.** Довольно часто, не слишком дальновидные родители начинают публично указывать на недостатки своего ребенка, сравнивая его способности с более развитыми способностями других детей (сыном подруги, дочерью знакомой и так далее). Делать это недопустимо! Таким образом формируется заниженная самооценка ребенка, у него исчезает мотивация к дальнейшей учебе. Формируется неуверенность в своих возможностях. Сравнить результаты ребенка можно только со своими же, делая акцент на их улучшении.

- **Щадящая оценка.** Не ждите быстрых и высоких результатов в учебной деятельности ребенка — первый год познавательный процесс сформирован таким образом, чтобы привить ребенку интерес и любовь к школе, оценки же отходят на второй план. Более того, для смягчения процесса адаптации в 1 классе начальной школы вообще не проводится официальное оценивание, а домашние задания — минимальны.

- **Развитие скрытого потенциала.** Если ребенок любит повышенное к себе внимание, очень любознателен



и имеет нерастраченную в школе энергию, то стоит найти ему наиболее подходящую сферу, где он сможет реализовать себя. Это может быть спорт, танцы, различные кружки. Естественно, дополнительные занятия и род деятельности должны в обязательном порядке согласовываться с самим ребенком и не мешать отдыху, а также основному школьному обучению.

ПОМНИТЕ, что лучшая награда для первоклассника – это не игрушки и сладости (они должны предоставляться в меру и не как плата за хороший результат в учебе либо поведении), а ДОВЕРИТЕЛЬНОЕ, ОТКРЫТОЕ ОБЩЕНИЕ И ПОХВАЛА.

Татьяна Ларионова

ПЕРВЫЙ РАЗ В ПЕРВЫЙ КЛАСС
(адаптация первоклассника)

Министерство образования и науки Республики Татарстан
Государственное автономное учреждение
Центр психолого-педагогического сопровождения "Росток"

Адрес: 420057 РТ, г. Казань, ул. Академика Королева, 46
Тел/факс: (843) 563-35-16
e-mail: cpprkrostok@mail.ru
сайт: Росток116.рф

Подписано в печать 22.12.2018 г.
Бумага мелованная. Печать офсетная.
Тираж 1000. Заказ № 54/18

Отпечатано в типографии «Оранж Кей»
г. Казань, ул. Галактионова, д.14
2018 г.



**Министерство образования и науки
Республики Татарстан
Государственное автономное учреждение
Центр психолого-педагогического сопровождения
"Росток"**

**Адрес: 420057 РТ, г. Казань, ул. Академика Королева, 46
Тел/факс: (843) 563-35-16
e-mail: cpprkrostok@mail.ru
сайт: Росток116.рф**