

**Соколова Лариса Владимировна**

канд. пед. наук, доцент

ГОУ ВО «Московский государственный

областной университет»

г. Москва

## **АДАПТАЦИЯ ПЕРВОКЛАССНИКОВ К ШКОЛЕ**

***Аннотация:** в данной статье рассмотрена проблема адаптации обучающихся к школе. Приведено определение понятия «адаптация». Перечислены внутренние и внешние факторы, оказывающие влияние на адаптацию школьников. Определены характеристики педагогических условий, обеспечивающих успешность адаптации ребенка к школе.*

***Ключевые слова:** адаптация, школа, обучающиеся, обучение, урок, учебный процесс.*

Адаптация определяется как процесс приспособления ребенка к новым условиям школьной жизни, ее нормам и требованиям, учебной деятельности как новому виду деятельности и новым нагрузкам. Адаптация обучающихся зависит от внутренних и внешних факторов. К внутренним факторам относят возраст, индивидуально-типологические качества, состояние здоровья, уровень физического развития и функциональных перестроек в организме, к внешним – условия жизни в семье, организация режима дня, питания, учебных занятий в школе и дома и т. д.

Обучения в школе первый месяц организм ребенка испытывает нагрузку, которая схожа по интенсивности и напряженности с экстремальными ситуациями для хорошо тренированного взрослого человека. В этот период организм ребенка расходует все свои ресурсы, при необходимости работает «в долг». Период физиологической адаптации детского организма к новым условиям жизнедеятельности длится 5 – 6 недель.

Первые четыре недели обучения в школе являются для всех обучающихся сложными. Напряжения всех систем организма вызывает и умственная работа, и

длительное сидение за партой, и общение с одноклассниками. Организм ребенка начинает реагировать на новые условия жизнедеятельности – появляются жалобы детей на усталость, головные боли, снижаются аппетит и масса тела, может возникнуть раздражительность, плаксивость, нарушение сна. Часто у детей появляются трудности психологического характера, такие как чувство страха, отрицательное отношение к учебе, учителю, неадекватное представление о своих способностях и возможностях. Если правильно организовать режим дня первоклассника, сбалансированное питание и оптимально двигаться, то все эти симптомы дезадаптации быстро исчезают.

Основными показателями успешной адаптации ребенка являются: адекватное поведение обучающихся в школе и дома, установление контактов с обучающимися и учителем, овладение элементарными общеучебными умениями и навыками.

Педагогические условия, которые обеспечивают успешность адаптации ребенка к школе: индивидуальный подход к обучающимся, правильно организовать начало учебного дня, учебная нагрузка, выполнение основных режимных этапов в структуре учебного дня, чередование форм организации учебной деятельности, сочетание игровых и учебных мотивов деятельности, освоение способов осуществления учебной деятельности, обучение без отметок, взаимодействие с родителями ребенка.

#### *Индивидуальный подход к обучающимся*

В первый месяц обучения учителю необходимо быть особенно внимательным к детям, так как они по-разному воспринимают информацию, анализируют ее, у них разные работоспособность, внимание, память и т. д. Важно знать особенности развития каждого ученика и степень его готовности к обучению в школе, иметь полное представление о состоянии здоровья ребенка, включая не только физическое, но и психическое здоровье, социальное благополучие и социальную адаптированность.

Степень обучаемости, состояние здоровья ребенка и функциональное состояние организма определяют в комплексе ту меру напряжения и усилий, которые

требуются от ученика для выполнения учебных заданий. Если нагрузка большая и превышает предел возможностей организма, то наступает нарушение состояния здоровья. Именно этого и не должен допустить педагог. Индивидуальный подход в образовательном процессе решает более широкие задачи, не ограничиваясь только рамками выполнения учебных заданий.

### *Правильно организованное начало учебного дня*

Необходимо начинать учебный день с утренней встречи, которая проводится до начала учебных занятий. Утренняя встреча удовлетворяет потребность обучающихся в общении, обеспечивает спокойный переход от внеучебного времени к учебному, создает установку на усвоение учебной информации и способствует мотивации последующей деятельности.

Основными элементами утренней встречи являются: приветствие, новости класса, дидактическая, развивающая или подвижная игра.

Во время этой встречи педагог может предложить обучающимся поделиться радостными новостями или грустными переживаниями, рассказать о своих проблемах или тревогах. Объяснить, что человек делится своими чувствами с окружающими, чтобы вместе радоваться успехам или найти какой-то выход, чтобы справиться с трудностями. Между обучающимися и учителем должны быть доверительные отношения.

### *Учебная нагрузка*

Учебная нагрузка должна соответствовать возрасту ребенка. Педагогу необходимо разумно дозировать учебные задания, чередовать их с отдыхом и ни в коем случае не увеличивать интенсивность учебной деятельности. Содержание всех учебных пособий для 1-го класса предусматривает дифференцированный подход учителя к отбору учебного материала, исходя из уровня подготовки обучающихся. Задания, которые не успели выполнить на уроке, на дом не задаются.

Учебный материал группировать так, чтобы его усвоение детьми происходило на уроке, так как домашних заданий в 1-м классе нет. Урок строится в следующей логической последовательности. Организационная структура урока

должна продумываться до мелочей: каждый этап урока должен иметь логическую завершенность и связь с последующей работой. Переход от одного этапа урока к другому осуществляется плавно, но очень четко – с постановкой дидактической цели выполнения того или иного упражнения. Учитель предлагает следующее задание, если уверен, что все учащиеся готовы к его восприятию.

Учебный процесс должен строиться таким образом, чтобы не допустить переутомления и перегрузки обучающихся, которые могут привести к хроническим заболеваниям. Все изменения в организме, связанные с утомлением, носят временный характер и исчезают при смене деятельности или в процессе отдыха.

#### *Выполнение основных режимных этапов в структуре учебного дня*

В режиме учебного дня обучающихся 1-го класса предусматривается проведение динамических перемен с организацией подвижных игр. На каждом уроке проводятся две физкультминутки, которые включают упражнения для сохранения правильной осанки и профилактики утомления глаз и релаксации.

Двигательная активность – самый эффективный способ предупреждения и своевременного снятия утомления. Включение в режим дня подвижных игр, физкультминуток на уроках оказывает благотворное влияние на функционирование всех систем организма обучающегося.

В течение учебного дня обучающиеся обеспечиваются горячим питанием.

Учебное помещение необходимо проветривать. Во второй половине учебного дня организуется прогулка на свежем воздухе и дневной сон, который является обязательным режимным этапом. Даже если ребенок не спит, его тело расслабляется, организм погружается в фазу отдыха.

#### *Чередование форм организации учебной деятельности*

Образовательный процесс строится таким образом, чтобы обучающийся двигался, перемещался по классу, отдыхал. На уроках необходимо чередовать различные виды деятельности, использовать разнообразные формы организации учебной деятельности обучающихся. Процесс обучения должен гибко сочетать

коллективную работу обучающихся и учителя, учебную работу в парах или группах и индивидуальную деятельность учеников. Меняя формы учебного взаимодействия, детям разрешается свободно передвигаться по классу.

При правильно организованном уроке, разумном чередовании видов деятельности, умственного труда и отдыха дети сохраняют работоспособность в течение всего урока, хорошо восстанавливают силы на перемене и готовы продуктивно работать дальше.

### *Сочетание игровых и учебных мотивов деятельности*

Переход от игровой к учебной деятельности должен быть постепенным.

Процесс обучения в 1-м классе предполагает широкое использование наглядности, занимательного материала, дидактических игр и упражнений игрового характера. Игровая ситуация должна быть обязательно связана с учебным материалом урока. При выборе игры в первую очередь необходимо оценить ее познавательный потенциал и дидактическую направленность, а не занимательность сюжета.

Уроки, которые построены на игровых мотивах, необходимо чередовать с уроками, основанными на учебно-познавательной мотивации. Нужно создавать такие учебные ситуации, которые заинтересуют ребят вопросом, проблемой. Ребенок, который однажды испытал на уроке радость «первооткрывателя», будет и в дальнейшем к учебным заданиям проявлять познавательный интерес.

### *Освоение способов осуществления учебной деятельности*

Обучающийся становится субъектом учебной деятельности только на основе таких личностных образований, как активность, самостоятельность и общение.

Главное нужно научить каждого ребенка слушать и воспринимать конкретное учебное задание, обращенное ко всему классу, первые учебные требования должны быть предельно простыми, ясными и краткими.

Каждое новое учебное действие для обучающихся вводится пошагово. Для освоения правильной последовательности выполнения учебных действий используются опорные схемы и алгоритмы.

Перед выполнением каждого задания учитель инструктирует весь класс, оказывает индивидуальную помощь обучающимся. Педагог приучает обсуждать предстоящую работу, планировать свои действия в соответствии с условиями учебной задачи, организует взаимопомощь при выполнении практических заданий. Постепенно вырабатывается умение работать примерно в одном темпе.

Практическое задание должно заканчиваться проверкой и оценкой. Эти учебные действия отличают учебное задание от игрового. Учитель помогает обучающему осмыслить проделанные операции, учит осуществлять поэтапный контроль своих действий, оценивать работу по заданным критериям.

На уроке необходимо создавать ситуации, в которых обучающиеся смогут вести между собой учебный диалог: задавать друг другу вопросы, комментировать ответы товарищей.

### *Обучение без отметок*

Отсутствие отметок в течение первых двух лет обучения обеспечивает сохранение психического здоровья учеников, формирует устойчивое положительное отношение к школе, поддерживает познавательный интерес и желание учиться. Учитель использует развернутую словесную оценку, которая должна быть достаточно подробной, содержательной, носить обучающее и воспитательное значение, отражать индивидуальную динамику продвижения каждого ребенка в усвоении учебного материала. Не допускается сравнение учащихся между собой.

Для ученика 1-го класса особенно важно почувствовать, пережить радость успеха от самостоятельно выполненного задания, гордость за преодоление первых школьных трудностей. Учитель должен сделать все возможное, чтобы обучающийся поверил в свои силы. Тогда любое задание будет приниматься с радостью, без страха допустить ошибки: ведь ученик пришел в школу, чтобы многому научиться, а не демонстрировать уже приобретенные достижения. Талантливый педагог способен организовать ситуацию успеха для всех, найти возможность похвалить и поддержать на каждого.

*Взаимодействие с родителями ребенка*

Важную роль в успешной адаптации первоклассников играют родители. Желательно посвятить этой важной проблеме одно из первых родительских собраний. Все рекомендации ребенка даются в доброжелательной атмосфере и корректной форме.

***Список литературы***

1. Божович Л.И. Личность и её формирование в детском возрасте [Текст] / Л.И. Божович. – М.: Изд-во МГУ, 2008. – 132 с.
2. Вьюнова Н.И. Психологическая готовность к школе / Н.И. Вьюнова. – М.: Академический проект, 2005. – 142 с.
3. Костяк Т.В. Психологическая адаптация первоклассников / Т.В. Костяк. – М.: Академия, 2008. – 232 с.
4. Меттус Е.В. Система работы по проблемам будущих первоклассников: подготовка, диагностика, адаптация / Е.В. Меттус. – М.: Учитель, 2007. – 302 с.