

Иванкова Елена Михайловна

учитель

МБОУ «СОШ №13»

г. Белгород, Белгородская область

АДАПТАЦИЯ ПЕРВОКЛАССНИКОВ

***Аннотация:** в статье речь идет о переломном моменте в жизни ребенка-поступление в школу, которое подразумевает под собой адаптацию. В статье приведены трудности, с которыми может столкнуться ребенок в данный период. Автор перечисляет факторы, благотворно влияющие на социальную адаптацию ребенка.*

***Ключевые слова:** адаптация, первоклассник, социальная роль, трудности, факторы, играющие позитивную роль в адаптации.*

Поступление в школу – переломный момент в жизни ребенка, переход к новому образу жизни и условиям деятельности, новому положению в обществе, новым взаимоотношениям с взрослыми и сверстниками.

Адаптация к школе – это процесс привыкания к новым школьным условиям, который каждый первоклассник переживает и осознает по-своему. Большинство первоклассников приходят в школу из детского сада, где относились к самым старшим детям. Там были игры, прогулки, спокойный режим, дневной сон, всегда рядышком воспитательница. Независимо, когда и при каких условиях ребенок пошел в школу, изменяется социальный статус бывшего «малыша», появляется новая социальная роль «ученик».

Отличительная особенность школьника состоит в том, что его учеба является обязательной деятельностью. За нее он несет ответственность перед учителем, школой, семьей. Учеба является не только обязательным делом, она определяет отношение ребенка с миром взрослых и положение в группе детей. Мерай выполнения им учебных обязанностей является оценка, которую не исправит ни послушанием, ни раскаянием.

Жизнь ученика подчинена системе строгих и одинаковых для всех школьников правил.

Перестраивается весь повседневный ход его жизни: беспечность дошкольника сменяется жизнью, полной забот, ответственности: он должен посещать школу, заниматься теми предметами, которые определены школьной программой, делать на уроке то, что требует учитель; следовать школьному режиму, подчиняться школьным правилам поведения, добиваться хорошего усвоения положительных по программе знаний и навыков.

Вместе с новыми обязанностями школьник приобретает и новые права. Он может претендовать на серьезное отношение со стороны взрослых к своему учебному труду; имеет право на свое рабочее место, на необходимое для его занятий время, тишину; имеет право на отдых, досуг. Получая за свой труд хорошую оценку, имеет право на одобрение со стороны окружающих, требует от них уважения к себе и своим занятиям.

Все дети испытывают трудности при адаптации к новым условиям обучения и воспитания. Они напряжены психологически – эффект неопределенности, связанный с совершенно новой жизнью в школе, вызывает тревогу и ощущение дискомфорта. Они напряжены физически – новый режим ломает прежние привычки. Это приводит к тому, что даже у хорошо воспитанного ребенка, который умеет соблюдать правила и живет в условиях твердого режима, изменяется поведение, ухудшается качество сна. Некоторые дети реагируют критически на новую ситуацию своей жизни. У них происходит нарушение сна, аппетита, ухудшается состояние здоровья, появляется возбудимость, раздражительность. В некоторых случаях может развиваться невроз.

Перегрузки приводят к утомлению. Утомление – это состояние, которое характеризуется снижением работоспособности.

Психологическая напряженность проходит через полтора – два месяца. Если взрослый спокойно и планомерно осуществляет режимные моменты, ребенок усваивает обязательные правила режима и его напряженность падает. Режим снятия психического напряжения стабилизирует и физическое самочувствие.

ствие ребенка. Ослабленные физически и психически дети быстрее утомляются. Такие дети часто болеют, капризничают и нервничают. Недомогание проявляется в постоянной раздражительности, в слезах по самому незначительному поводу.

Робость и неуверенность перед школой возникает у большинства детей младшего школьного возраста, многие не хотят идти в школу. И лучше, чем родители, уладить эту проблему никто не сможет.

Как помочь ученику без ущерба для здоровья научиться выполнять новые правила и требования учителя, как плавно и безболезненно перейти от игровой к учебной деятельности.

Изменение внешней позиции ведет за собой изменение самосознания личности первоклассника, происходит переоценка ценностей. То, что было значимым раньше, становится второстепенным, а то, что имеет отношение к учебной деятельности, становится более ценным.

Наверное, любой может согласиться с тем, что практически все дети, поступающие в первый класс, хотят быть хорошими учениками. Какой бы ни была их школьная мотивация, все-таки, большинство из них старается учиться хорошо. Но, к сожалению, не всем это удастся, многие из них испытывают различные трудности в учебе.

По результатам исследований Я.Л. Коломинского и Е.А. Панько позитивную роль в адаптации к школе играют факторы:

- благоприятная семейная микросреда, в которой отсутствуют конфликтные ситуации;
- правильные методы воспитания в семье;
- полноценное общение с ребенком, заинтересованность в подготовке ребенка к школе;
- тесный систематический контакт родителей с учителем;
- реализация принципа системности и последовательности в обучении и организации жизнедеятельности детей младшего школьного возраста;

- необходимость учителю выступать источником психолого-педагогических знаний для родителей;
- осуществление поиска компенсаторных возможностей ребенка посредством совместных воспитательных воздействий семьи и школы;
- выполнение ребенком требований школьного режима.

Полноценной адаптации способствует гармоничное развитие личности, характеризующееся достаточно высоким уровнем сформированности интеллектуальных функций, стойкой мотивацией к учебной деятельности. Большинство из них имеют устойчивый тип личности, включающий такие свойства, как общительность, стабильность, высокий самоконтроль. Преобладание этих личностных свойств чаще всего обеспечено благоприятными условиями развития.

Период адаптации ребенка к школе длится от 2–3 недель до полугода. Зависит это от многих факторов: индивидуальных особенностей ребенка, типа учебного заведения, уровня сложности образовательных программ, степени подготовленности ребенка к школе и т. д. Очень важна поддержка родных – мамы, папы, бабушек и дедушек.

Первокласснику в школе нравится, он идет туда с удовольствием, охотно рассказывает о своих успехах и неудачах. В то же время, он понимает, что главная цель его пребывания в школе – учение.

Ребенка, пришедшего впервые в школу, встретит новый коллектив детей и взрослых. Ему нужно установить контакты со сверстниками и педагогами, научиться выполнять требования школьной дисциплины, новые обязанности, связанные с учебной работой. Опыт показывает, что не все дети готовы к этому. Некоторые первоклассники, даже с высоким уровнем интеллектуального развития, с трудом переносят нагрузку, к которой обязывает школьное обучение.

Начальный период обучения достаточно труден для всех детей, поступивших в школу. В ответ на новые повышенные требования к организму первоклассника в первые недели и месяцы обучения могут появиться жалобы детей на усталость, головные боли, возникнуть раздражительность, плаксивость, нарушение сна. Снижаются аппетит детей и масса тела. Случаются и трудности

психологического характера, такие как, например, чувство страха, отрицательное отношение к учебе, учителю, неправильное представление о своих способностях и возможностях.

Описанные выше изменения в организме первоклассника, связанные с началом обучения в школе, некоторые зарубежные ученые называют «адаптационной болезнью», «школьным шоком», «школьным стрессом».

Ключ к успеху – понимание трудностей ребенка и спокойная родительская уверенность в его возможностях.