

МБОУ «Бужаниновская СОШ»

Адаптация первоклассников

*Выступление на заседании ШМО учителей
начальных классов.*

подготовила
учитель начальных классов
Мошошина Анна Вячеславовна

2019 год

Адаптация первоклассников: легко ли быть учеником?

Первый год обучения в школе является одним из самых сложных этапов в жизни ребенка. В то же время именно в 1-ом классе закладывается основа отношения ребенка к школе и обучению. В это время формируется новый вид психической деятельности – «я – школьник».

Для того, чтобы дети наиболее благополучно прошли этот этап своей жизни, необходимо знать и ежедневно учитывать особенности психического и физиологического состояния детей, возникающего с началом обучения в школе. Причём, эта работа должна объединить педагога, родителей, социально-психологическую службу школы.

Школа с первых дней ставит перед ребенком целый ряд задач, требующих мобилизации его интеллектуальных и физических сил.

Для детей *представляют трудности* очень многие стороны учебного процесса:

- сложно высиживать урок в одной и той же позе;
- сложно не отвлекаться и следить за мыслью учителя,
- делать все время не то, что хочется, а то, что от них требуют;
- сложно сдерживать и не выражать вслух свои мысли и эмоции, которые появляются в изобилии;
- не сразу усваивают новые правила поведения со взрослыми;
- не сразу признают позицию учителя и устанавливают дистанцию в отношениях с ним и другими взрослыми в школе.

Поэтому необходимо время, чтобы произошла адаптация к школьному обучению, ребенок привык к новым условиям и научился соответствовать новым требованиям.

Адаптация к школе - многоплановый процесс. Его составляющими являются физиологическая адаптация и социально-психологическая адаптация (к учителям и их требованиям, к одноклассникам).

Многие родители и учителя склонны недооценивать сложность периода физиологической адаптации первоклассников. Тем не менее, по наблюдениям медиков, некоторые дети худеют к концу 1-ой четверти, у многих отмечается снижение артериального давления (что является признаком утомления), а у некоторых - значительное его повышение (признак переутомления). Неудивительно, что многие первоклассники жалуются на головные боли, усталость и другие недомогания в 1-ой четверти. Проявлениями трудностей привыкания и перенапряжения организма могут стать также капризность детей дома, снижение способности к саморегуляции поведения.

По степени адаптированности детей можно условно разделить на три группы.

Первая группа детей адаптируется в течение первых двух месяцев обучения. Эти дети относительно быстро вливаются в коллектив,

осваиваются в школе, приобретают новых друзей, почти всегда хорошее настроение. Иногда у них все же отмечаются сложности либо в контактах с детьми, либо в отношениях с учителем, но к концу октября трудности этих детей, как правило, преодолеваются, ребенок полностью осваивается и с новым статусом ученика.

Вторая группа детей имеет более длительный период адаптации, период несоответствия их поведения требованиям школы затягивается. Дети не могут принять новую ситуацию обучения, общения с учителем, детьми. Такие школьники могут играть на уроках, выяснять отношения с товарищем, они не реагируют на замечания учителя или реагируют слезами, обидами.

Третья группа - дети, у которых социально-психологическая адаптация связана со значительными трудностями. У них отмечаются негативные формы поведения, резкое проявление отрицательных эмоций, они с большим трудом усваивают учебные программы. Именно на таких детей чаще всего жалуются учителя: они "мешают" работать в классе.

Как оказать ребенку помощь в адаптации к школе?

Самый важный результат такой помощи - это восстановить у ребенка положительное отношение к жизни, в том числе и к повседневной школьной деятельности, ко всем лицам, участвующим в учебном процессе (ребенок - родители - учителя). Когда учеба приносит детям радость или хотя бы не вызывает негативных переживаний, связанных с осознанием себя неполноценным, недостаточным любви, тогда школа не является проблемой.

Ребенку, начинающему обучение в школе, **необходима моральная и эмоциональная поддержка**. Его надо не просто хвалить (и поменьше ругать, а лучше вообще не ругать), а хвалить именно тогда, когда он что-то делает.

Но:

- 1) ни в коем случае не сравнивать его посредственные результаты с эталоном, то есть с требованиями школьной программы, достижениями других, более успешных, учеников. Лучше вообще никогда не сравнивать ребенка с другими детьми (вспомните свое детство).
- 2) Сравнить ребенка можно только с ним самим и хвалить только за одно: улучшение его собственных результатов.

Родители должны терпеливо ждать успехов, т.к. на школьных делах чаще всего и происходит замыкание порочного круга тревожности.

Болезненность школьной сферы должна быть снижена любыми средствами: снизить ценность школьных отметок, то есть показать ребенку, что его любят не за хорошую учебу, а любят, ценят, принимают вообще как собственное дитя, безусловно, не за что - то, а вопреки всему. Чем больше мы пытаемся воспитывать, давить, тем больше растет сопротивление, которое проявляется иногда в резко отрицательном, ярко выраженном демонстративном поведении, как уже говорилось, демонстративность,

истеричность, капризность порождается отсутствием любви, внимания, ласки, понимания в жизни ребенка.

Ребенку надо найти сферу, где он мог бы реализовать свою демонстративность (кружки, танцы, спорт, рисование, изостудии и т.д.).

Медицинские рекомендации:

Родителям рекомендуется ежедневно гулять с ребенком после окончания занятий в школе и перед сном.

Безусловно, для облегчения адаптации первоклассников должен быть организован *рациональный режим дня*. Специалисты рекомендуют по возможности не отдавать сразу первоклассника в группу продленного дня на весь день; крайне желательно хотя бы в первой четверти устраивать для ребенка один-два дня, полностью или частично свободных от «продленки».

Учащиеся первых классов могут заниматься в секциях и кружках (следует рекомендовать преимущественно физкультурные и эстетические занятия): рекомендуется не более двух кружков при общей продолжительности занятий не более 6 часов в неделю. Выполнение домашних заданий рекомендуется начинать не ранее 16:00.

Продолжительность ночного сна первоклассников должна составлять не менее 9,5 часа, а игры на компьютере и просмотр телепередач не должны превышать 1 час в день.

Первый класс школы - один из наиболее тяжелых периодов в жизни детей. При поступлении в школу на ребенка влияет и классный коллектив, и личность педагога, и изменение режима, и непривычно длительное ограничение двигательной активности, и появление новых обязанностей.

Приспосабливаясь к школе, организм ребенка мобилизуется. Но следует иметь в виду, что степень и *темпы адаптации у каждого индивидуальны*, поэтому каждому ребёнку требуется помощь и большое терпение со стороны всех окружающих взрослых.

Организация учебного процесса в 1-х классах

Оптимальное время для адаптации – 1,5–2 месяца. Но некоторые проходят сложный период дольше – 3–4 месяца, а то и до конца учебного года.

Первоклассники обучаются в первую смену с 8.00, пять дней в неделю, с максимальной учебной нагрузкой 20 часов. Согласно требованиям СанПиН, в целях облегчения процесса адаптации детей к требованиям школы учебная нагрузка на первоклассников увеличивается постепенно. Сентябрь начинается с 3-х уроков ежедневно по 35 минут каждый, а в остальное учебное время организуются прогулки, экскурсии, физкультурно-оздоровительные занятия.

На каждом занятии в первых классах проводится по две физкультминутки. Также учителя проводят гимнастику для глаз, кистей рук, пальцев. После третьего урока – динамическая пауза.

Кроме того, расписание уроков составлено с учетом того, что умственная работоспособность детей в разные дни недели неодинакова. Наибольший объем учебной нагрузки приходится на вторник и среду. В эти дни в расписание включены самые трудные предметы. Понедельник и пятница – облегченные дни. Уроки, требующие большого умственного напряжения (математика, обучение грамоте), согласно расписанию, проводятся первыми и вторыми. Уроки по искусству, окружающему миру, трудовому обучению – последними.

Обучение первоклассников проходит без балльного оценивания знаний. Учителя первых классов используют знаковую символику и словесную объяснительную оценку лишь при положительных ответах и активной работе учеников. Домашнее задание носит рекомендательный характер.

Для первоклассников после уроков организована работа группы продленного дня, которую посещают 25 человек. С детьми работает воспитатель ГПД. Кроме прогулок на свежем воздухе, дети заняты настольными развивающими и подвижными играми в классе и спортивном зале, просмотром мультфильмов, прослушиванием литературных произведений. Ученики получают горячий обед и полдник.