

Государственное бюджетное образовательное учреждение
для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями
здоровья-специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат №113
городского округа Самара

Консультация для родителей
«Трудности адаптации первоклассников к школе»

Подготовила:
учитель начальных классов
Васильева Анастасия Анатольевна

г.о. Самара, 2019

Первый год обучения ребенка в школе – самый трудный, но и в его рамках можно выделить различные по сложности периоды. Педагоги должны знать характеристики этих периодов и в соответствии с ними выстраивать образовательный процесс в первых классах.

По мнению учителей, для первоклассников наиболее сложный этап адаптации к обучению – начальный, а через неделю-две ребенок "уже должен приспособиться", привыкнуть к школе.

Однако начало обучения – это не только новые контакты, отношения, обязанности, новый статус ученика, но и принципиально новые условия деятельности, большие физические (и прежде всего статические), эмоциональные и умственные нагрузки. И чтобы освоиться в школе по-настоящему, ребенку необходимы не неделя, не две. Это довольно длительный процесс, связанный со значительным напряжением всех систем организма.

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). Наблюдение за первоклассниками показало, что их социально-психологическая адаптация к школе проходит по-разному.

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 "трепают детей", "мешают работать на уроке", их реакции непредсказуемы. Проблемы, накапливаясь, становятся комплексными.

Но за одинаковым внешним проявлением негативных форм поведения могут крыться разные причины. 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 понаблюдать 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.

Эмоциональная поддержка ребенка в период адаптации со стороны учителя

Многие первоклассники не только не осознают специфическую позицию учителя, но и свое положение ученика. Им трудно понять условность отношений педагога и школьника, ребенок может сказать учителю в ответ на его замечание: "Я не хочу здесь учиться, мне с вами не интересно". Отстоять свое "Я" педагогу бывает довольно трудно. Приказывать бесполезно, ведь нужно завоевать доверие и уважение ребенка, поэтому от учителя требуются терпение и доброжелательность. Можно "серьезно, по-взрослому" объяснить правила поведения или посетовать на огорчение, которое ребенок доставляет своим поведением, но **обязательное правило – делать это наедине, не ставить ребенка в неловкое положение и перед взрослыми, и перед сверстниками, требуя немедленного "больше не буду"**.

Особого внимания требуют дети, которые до школы воспитывались дома: их общение с "чужими" взрослыми, скорее всего, было ограничено, а мама и бабушка были чересчур снисходительны. В школе такие дети тоже пытаются капризничать, настаивать на своем, а когда встречают отпор (пусть самый доброжелательный и корректный), то чаще всего отказываются учиться вообще. Они могут в раздражении швырнуть книги и тетради, расплакаться, а дома будут жаловаться – "учительница не любит". К сожалению, такие жалобы приводят к осуждению действий учителя и серьезным конфликтам.

Учителю не стоит обвинять родителей в плохом воспитании и корить ребенка за неумение работать с другими детьми. Требуются большое терпение и такт, т. к. ребенок должен научиться новым для него вариантам взаимодействия, и необходимо длительное время, чтобы малыш понял, что он не "лучше всех", что его умения или большие знания о чем-то – не повод для пренебрежительного отношения к одноклассникам, что учитель должен обращать внимание не только на него и т. п.

Нужно постараться не только объяснить, но и показать ребенку, что "Маша пока не умеет писать, но она хорошо танцует", "Коля плохо читает, но он добрый и очень много знает о животных" и т. д.

Успешность адаптации ребенка к школе во многом зависит от эмоциональной поддержки со стороны учителя и родителей и положительной оценки его стараний (даже если успех невелик). Ребенок должен чувствовать интерес одноклассников, каждому малышу хочется завоевать авторитет и доверие ребят. Положительные эмоции, которые ребенок испытывает при общении со сверстниками, во многом формируют его поведение, облегчают привыкание к школе. И здесь чрезвычайно велика роль учителя, ведь дети смотрят друг на друга глазами взрослых, а в школе чаще всего глазами учителя. **Отношение учителя к ребенку определяет и отношение к нему его одноклассников.**

Важность отсутствия отметок в период адаптации детей к школе

На начальном этапе обучения учитель не должен использовать отметки для оценки успехов ребенка, его знаний и поведения. Плохие отметки могут стать психотравмирующей ситуацией, затрудняющей адаптацию ребенка к школе. Но на практике учителю трудно отказаться от этого наглядного способа оценки, поэтому вместо традиционной отметки используются рисунки, флажки, звездочки и другие символы, дифференцирующие успехи так же, как пятерки, четверки и тройки.

Официальное отсутствие отметки не исключает зависимости ребенка от любого такого знака, фактически оценивающего его деятельность, приносящего ему радость или огорчение. Поэтому ситуация тревожности, непосредственно связанная с отметкой, все равно сохраняется.

От негативного отношения учителя ребенок страдает втройне: и учитель относится к нему "плохо", и родители недовольны, и так же относятся к нему дети. Поэтому в школе (особенно на этапе адаптации) лучше избегать отрицательных оценок поведения ребенка и его учебных неудач.

Не исключено, что учитель не вкладывал негативный смысл в штампик "зеленая лягушка", но дети очень чутко реагируют на отношение учителя и сравнивают себя с одноклассниками. Возможно, что сам себя ребенок оценил строже, чем учитель, но это только подчеркивает, как важно объяснить ребенку, почему он получил именно такую оценку. Кроме того, с первых дней обучения ученик понимает зависимость своего положения в классе от отметки, превращает ее в предмет стремления и желания. Но часто объективные причины (недостаточная готовность к школе, слабое здоровье, плохая моторика, дефекты речевого развития) не позволяют достигнуть желаемого результата. Это травмирует психику ребенка, порождает комплекс неполноценности.

Поэтому, оценивая успехи, не надо сравнивать ребенка с другими детьми, подчеркивать, что кто-то выполняет задание лучше, особенно если видно, что учащийся прилагает много усилий. В этих ситуациях необходимо подбодрить ребенка, не скупясь на похвалу.

Отношение учителей к "непослушанию" детей в период адаптации

Непослушание как трудность обучения отмечают многие учителя начальных классов. Конечно, и в школе, и дома любят детей спокойных, не доставляющих хлопот. Воспитание послушания, а вернее беспрекословного подчинения, особенно активно начинается с первых дней обучения в школе.

"Послушный – хороший, непослушный – плохой" – вот достаточно жесткие критерии педагогической оценки. Конечно, школа может определять правила поведения детей, но важно не пренебрегать при этом их интересами. Нельзя считать беспрекословное подчинение неременным условием некой возбудимости, повышенное двигательное беспокойство и другие проявления эмоциональной неустойчивости – явления вполне объяснимые. Кроме того, у детей 6–7 лет недостаточно сформированы механизмы произвольной регуляции деятельности и им сложно "властвовать собой".

Особенности физиологической адаптации детей к школе

Исследования, проведенные в Институте возрастной физиологии РАО, показали, что процесс физиологической адаптации ребенка к школе можно разделить на три основных периода:

- *ориентировочный*, когда в ответ на комплекс новых воздействий, связанных с началом систематического обучения, практически все системы организма отвечают бурной реакцией и значительным напряжением. Эта "физиологическая буря" длится 2–3 недели;
- *неустойчивое приспособление*, когда организм ищет и находит оптимальные или близкие к оптимальным варианты реакций на эти воздействия;
- *период относительно устойчивого приспособления*, когда организм находит подходящие варианты реагирования на нагрузку, требующие меньшего напряжения всех систем. При этом не важно, какая это нагрузка: умственная, статическая (которую испытывает организм при вынужденной сидячей позе) или психологическая (общение в большом и разнородном коллективе).

Драматизирование школьных неудач, чрезмерные требования и моральное давление, как правило, оборачиваются неуравновешенностью ребенка, страхом несостоятельности, тревожным предчувствием новых неудач. Все это осложняет и без того непростую адаптацию ребенка к школе.

Продолжительность всех трех периодов адаптации – 5–6 недель, период относительно устойчивого приспособления длится до 10–15 октября, а наиболее сложными являются 1–4-я недели обучения (первый и второй периоды).

Чем же характеризуются эти первые недели обучения? Прежде всего, низкой и неустойчивой работоспособностью, очень высоким уровнем напряжения всех систем организма. Если не компенсировать нагрузки отдыхом – последует утомление, переутомление и даже срыв здоровья.

На протяжении периода адаптации состояние, поведение и работоспособность детей неустойчивы. Почти у всех учащихся наблюдается двигательное возбуждение или, наоборот, заторможенность, вялость, жалобы на усталость, потерю аппетита. Дети с трудом включаются в работу, быстро отвлекаются.

Факторы, определяющие успешность адаптации детей к школе

Готовность ребенка к началу систематического обучения. Развитие отдельных органов и систем организма ребенка должно достичь такого уровня, чтобы адекватно реагировать на воздействия внешней среды. В противном случае процесс адаптации затягивается, идет с большим напряжением, т. к. дети, функционально не готовые к обучению, имеют более низкий уровень работоспособности. У трети "неготовых" детей уже в начале года отмечаются: неудовлетворительная реакция на нагрузку сердечно-сосудистой системы, потеря массы тела; они часто болеют и пропускают занятия, а значит, еще больше отстают от сверстников.

Основные причины нарушения (срыва) адаптации:

- неадекватность требований педагога, родителей;
- 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.

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.

Также необходимо, чтобы педагог знал и учитывал в своей работе функциональные особенности организма школьника на протяжении каждого урока, учебного дня, недели и учебного года, выстраивая образовательный процесс так, чтобы можно было варьировать интенсивность нагрузки и наиболее сложный материал давать в период, когда у детей больше сил.

Выделим этапы социально-психологической и физиологической адаптации и основные проблемы в поведении и деятельности детей (таблица).

Этапы и проявления социально-психологической и физиологической адаптации

Вид адаптации	Основные проблемы в поведении и деятельности ребенка
Социально-психологическая адаптация	Трудности выполнения правил поведения, сложности в контактах со сверстниками и с педагогом, неадекватная оценка ситуации, трудности организации учебной деятельности, снижение учебной мотивации, повышенная тревожность
Физиологическая адаптация	Низкий уровень работоспособности, неустойчивость работоспособности, высокое функциональное напряжение, повышенная утомляемость, сложность концентрации внимания, низкий произвольный контроль деятельности, сложности в реализации познавательных функций (восприятия, внимания, памяти, мышления и т. п.), обострение хронических заболеваний, снижение сопротивляемости организма, появление неврозоподобных расстройств

Эти проблемы у некоторых детей с трудностями адаптации могут отмечаться с первых дней обучения, у других могут проявиться позже, а у части детей – на самом сложном этапе – в середине третьей четверти (в феврале).

Следующим этапом нарастающего утомления и сниженной работоспособности является конец второй четверти – примерно с 20 декабря. Многие дети, даже не имевшие серьезных школьных проблем в начале года, перестают справляться с заданиями, которые раньше для них не представляли труда, становятся рассеянными, невнимательными. Родители жалуются, что ребенок нервничает, капризничает, долго не засыпает, тревожно спит. Все это свидетельствует о нарушении нервно-психического здоровья детей.

Еще один непростой период в течение первого учебного года – середина третьей четверти. В это время также обостряются все школьные трудности. Не случайно в феврале для первоклассников организуются дополнительные каникулы. В этот период учебного года необходимо снизить учебную нагрузку, не давать новый и сложный материал, а "остановиться и оглянуться", увидеть те пробелы в знаниях, которые необходимо восполнить. Спокойный режим и щадящие нагрузки помогают преодолеть этот сложный период.

Причины и проявления дезадаптации первоклассников

Выделим причины и проявления дезадаптации (нарушения или срывы адаптации).

Можно подразумевать под дезадаптацией только выраженные проблемы, не позволяющие ребенку учиться. Но мы склонны считать дезадаптацией возникновение любых трудностей (ухудшение физического и психического здоровья, проблемы социально-психологической адаптации, трудности обучения письму, чтению, счету и т. п.), поскольку адаптация – системный процесс, и одна проблема обычно влечет за собой новые. Порой они незаметны или просто учителя и родители не умеют их видеть.

Наиболее типичные проявления дезадаптации:

- 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 родителей может привести к нарушению адаптации (т. е. дезадаптации). Нужно помнить об этом и прилагать все усилия, чтобы адаптация первоклассника к обучению прошла успешно.

Библиографический список: «Трудности адаптации первоклассников к школе»

1. Безруких, М.М. Трудности адаптации первоклассников к школе /М.М. Безруких //Управление начальной школой.-2011.- №8.-С.24-31
2. Сабельникова, С.И. Блоки – модули – форма организации деятельности детей в период адаптации к школе /С.И. Сабельникова //Управление начальной школой.-2011.- №8.-С.24-31
3. Павлова, А. надежды маленький оркестрик под управлением любви /А. Павлова //Школьный психолог. Газета Изд. дома «Первое сентября».- 2010.- №19.-С.13-15
4. Шкуричева, Н.А. Методическая работа учителей по формированию позитивных межличностных отношений первоклассников /Н.А. Шкуричева //Начальная школа.- 2010.- №7.-С.12-15
5. Каменский, С. Доска большая, а я маленький... /С. Каменский //Первое сентября. Газета Изд. дома «Первое сентября».- 2010.-№20.-С.18
6. Архипов, Б. Не пауза в развитии, а пауза для развития /Б. Архипова // Первое сентября. Газета Изд. дома «Первое сентября».- 2010.-№10.-С.9
7. Мацько, Е. Н. Умения и упражнения: Чтобы адаптационный период в школе приносил ребенку радости /Е.Н. Мацько //Книжки, нотки и игрушки для Катюшки и Андрюшки.- 2010.- №1.-С.3-5
8. Калашникова, О.А. Особенности адаптации первоклассников /О.А. Калашникова //Начальная школа.- 2009.- №8.-С.73-75
9. Григорьева, М.В. Влияние когнитивных стилей деятельности педагогов на адаптацию учащихся к обучению в школе /М.В. Григорьева //Начальная школа.- 2009.- №8.-С.37-40
10. Котькова, Г. Е. Адаптивная модель сопровождения развития детей /Г.Е. Котькова //Начальная школа плюс до и после.- 2009.-№7.-С.65-71
11. Ермакова, И. Адаптация первоклассников к школе /И. Ермакова //Школьные технологии.- 2008.-№6.-С.140-147
12. Мультитики + первоклашки: Программа занятий по ускорению адаптационных процессов у первоклассников //Школьный психолог. Газета Изд. дома «Первое сентября».- 2008.-№21.- С.26-30
13. Соловьева, Д. Программа исследования адаптации первоклассников /Д. Соловьева // Школьный психолог. Газета Изд. дома «Первое сентября».- 2008.-№19.-С.15-25
14. Ермакова, И. Адаптация первоклассников к школе /И. Ермакова //Народное образование.- 2008.- №5.-С.157-165
Сабодах, Р.В. Проблема адаптации детей к обучению в школе /Р.В. Сабодах //Начальная школа плюс до и после.- 2008.-№2.-С.66-68