**Адаптация первоклассников к школьному обучению**

Большинство первоклассников приходят в школу из детского сада. Там были игры, прогулки, спокойный режим, дневной сон, всегда рядышком воспитательница. Там нынешние первоклассники были самыми старшими детьми! В школе все по-другому: здесь - работа в достаточно напряженном режиме и новая жесткая система требований. Для того, чтобы приспособиться к ним, нужны силы и время.

В связи с введением в начальной школе ФГОС подходы к сути адаптации изменились, значительно расширился перечень критериев успешной адаптации. Согласно новым образовательным стандартам в ходе организации учебно-воспитательного процесса в начальной школе необходимо делать акценты на личностно-ориентированном, системно-деятельностном и здоровьесберегающем подходе. Важно ориентироваться на индивидуальные особенности школьника и перейти от методики «уравнивания» всех детей в классе к методике раскрытия «Я — концепции» каждого ребенка.

Следуя этим требованиям, процесс адаптации первоклассников в условиях ФГОС должен быть переориентирован и учитывать также две другие составляющие.

* **Физическая адаптация** — оценивается по таким параметрам, как ежедневное самочувствие, уровень работоспособности, сон, аппетит, наличие заболеваний, обострение хронических болезней.
* **Психологическая адаптация** первоклассников к школе — оценивается по таким параметрам, как мотивация к школе и учебе, уровень развития психологических процессов, настроение, готовность и способность к самооцениванию.

  Период адаптации ребенка к школе длится от 2-3 недель до полугода. Это зависит 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.   
Вот признаки успешной адаптации:   
  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.  
Первоклассник не слишком устает: он активен, жизнерадостен, любопытен, редко простужается, хорошо спит, почти никогда не жалуется на боль в животе, голове, горле.   
 Первоклассник достаточно самостоятелен: без проблем переодевается на физкультуру (легко завязывает шнурки, застегивает пуговицы), уверенно ориентируется в школьном здании (может купить булочку в столовой, сходить в туалет), при необходимости сумеет обратиться за помощью к кому-нибудь из взрослых.   
 У него появились друзья-одноклассники, и вы знаете их имена.  
 А что представляет собой школьная дезадаптация?

Это когда все наоборот: сниженное настроение, пассивность, плаксивость, неадекватное беспокойство, тревоги, страхи. Сюда же относятся низкая успеваемость, драки со сверстниками и конфликты с учителями, плохой сон, частые простуды, обострение хронических заболеваний.

К сожалению, число детей, с трудом привыкающих к школе, год от года не уменьшается. Об этом говорят учителя начальных классов, это видно и по результатам диагностики, которую мы проводим каждый год в конце октября или начале ноября. Диагностическая работа с первоклассниками на этапе их адаптации к школе проходит с использованием метода наблюдения, анкетирования, обследования на предмет сформированности предпосылок учебной деятельности.

**Организация режима школьной жизни первоклассников.**

Первоклассники обучаются в первую смену с 8.00-8.30, пять дней в неделю с максимальной учебной нагрузкой в 21 час. Согласно требованиям СанПиН,  в целях облегчения процесса адаптации детей к требованиям школы  учебная нагрузка на первоклассников увеличивается постепенно. В сентябре-октябре проводится по 3 урока по 35 минут каждый. С ноября по декабрь в первых классах проводится по 4 урока ежедневно по 35 минут каждый. На каждом уроке в классе проводится по две физкультминутки.  
Также  в  оздоровительных целях и для облегчения процесса адаптации детей к школьной жизни составлено **расписание** уроков с учётом того, что умственная работоспособность детей в разные дни недели неодинакова. Наибольший объём учебной нагрузки приходится на вторник и среду. В эти дни в расписание включены наиболее трудные предметы. Понедельник и пятница – облегчённые дни в связи с низкой работоспособностью первоклассников.

После второго урока  ученики питаются, соблюдается и питьевой режим. На уроках использую ИКТ. Учитывая возрастные особенности детей, вовлекаю своих воспитанников в различные формы работы: коллективные;  групповые,  парные; индивидуальные. Так как стандарт впервые определяет такую составляющую, как здоровье школьников, я с целью профилактики утомления, нарушения осанки на уроке провожу динамические паузы и гимнастику для глаз при обучении письму, чтению, математики. А также слежу за осанкой. На каждом уроке письма и математики проговариваются правила посадки: расстояние от груди до стола должно быть с кулачок, расстояние от глаз до тетради, спина прямая.

С самого начала я поддерживаю положительную общую самооценку ребёнка. Для этого использую правила: не скупиться на похвалу (словесная, кивок головой, улыбка); хвалить исполнителя, критиковать только исполнение. Для того чтобы у ребенка сформировалось положительное отношение к школе, важно, чтобы он понимал: учиться ему по силам, он может справиться с учебными заданиями. На первых порах для ребенка необходимо ощущение собственной успешности. Оно значительно облегчает трудности адаптации и способствует повышению учебной мотивации. Вот почему на первых порах для ребенка особенно важно поощрение. Но хвалить первоклассника - это не просто называть его молодцом или умницей. Здесь есть несколько тонкостей.

Поощрение должно быть конкретным: мы хвалим не ребенка самого по себе, а какую-то черту его поведения, результат его деятельности. Когда мы говорим ребенку: «Ты сегодня очень аккуратно написал буквы!» или: «Мне очень нравится хвостик у этой цифры!», ребенок получает информацию о том, что нужно делать, чтобы быть хорошим школьником, и понимает, что для него это возможно. Если же мы говорим: «Умница, отлично!», - то не очень понятно, за что ребенка хвалят. В период адаптации учу первоклассников приёмам оценивания своей деятельности, предлагая ребёнку оценить разные стороны своей работы.

На этапе введения стандартов очень актуальной является задача диагностики. Я оформляю «Листы достижений» учащихся. В сентябре проводится педагогическая **диагностика** работоспособности и готовности детей к учебной деятельности с целью выявления стартовых возможностей первоклассников.

1. В классе выявляются дети с **нарушениями звукопроизношения, т.е. дефектами речи**.

**2. Уровень развития устной речи :** детям сложно составлять предложения по картинкам, на вопросы в основном отвечают односложно, сложно для детей определить количество звуков в словах.

**3.Ориентирование в окружающем пространстве:**

Дети ответили на 10 вопросов.

**4.Знание букв, умение читать**

**5. Проверка математических знаний.**

Ниже приводятся некоторые методики, применимые на этапе адаптации ребенка к школьному обучению.

Цель методик: психологическая адаптация детей.  
 В ходе исследования проводятся методики по диагностике изучения мотивационной сферы учащихся.  
 1. Методика «Градусник»  
 Перед процедурой диагностирования учитель проводит предварительную беседу с учащимися, в ходе которой он предъявляет предмет, который есть в каждом доме. Это - градусник. Педагог объясняет ребятам, что при высокой температуре человеку плохо и тревожно. Такая температура бывает 38°, 39°, 40°, 41° (цифры записывает на доске). Нормальная температура человека - 36, 6°. У него нет тревоги, все хорошо, у него все получается, он здоров. Температура бывает 35°. При такой температуре человек испытывает слабость, усталость, отсутствие интересов и желания что-либо делать. После объяснения педагог предлагает учащимся поиграть в игру. Он будет называть учебные предметы, а ребятам предлагается пофантазировать и назвать или написать ту температуру, которая них условно появляется при назывании этого предмета. Пример:  
русский язык — 39°  
математика - 36,6° и т.д.  
 Это позволяет определить степень тревожности первоклассников, которая связана с учебной деятельностью.  
 2. Методика «Краски»  
 Учащиеся класса получают набор красок или фломастеров. А также листы рисовальной бумаги. На каждом листе нарисовано 10 кружков. Учащимся педагог называет десять предметов, связанных со школой. Задача учащихся - раскрасить кружки самостоятельно, определив в какой цвет окрасить тот или иной предмет. Предметы, которым необходимо дать ту или иную окраску, это звонок, книга, учитель, портфель, класс, физкультура, школа, урок, домашнее задание, тетрадь. Если ребенок окрашивает предмет в темный или вовсе в черный цвет, это говорит о том, что он испытывает учебное затруднение, которое связано с его успешностью в учебной деятельности.  
 3. Методика «Солнце, тучка, дождик»  
 Каждый ученик класса получает лист бумаги, на котором нарисованы солнце, тучка, дождик в трех вариантах. Учащимся предлагается определить их самочувствие в классе, дома, с друзьями с помощью погодных явлений. Учащимся нужно ответить на вопросы и подчеркнуть то состояние, которое соответствует их настроению.  
В классе мне -   
С друзьями мне -  
Дома мне -   
 Диагностическая методика «Солнце, туча, дождик» позволила определить, как себя ощущает ребенок в различных ситуациях . Настроение в школе дети обозначили солнцем, это связано с появлением новых друзей и новой социальной роли.  
 Однако психологи считают, что учитель, взявший первый класс, переживает тот же непростой период, что и первоклассник – период адаптации к классу, новым детям. После взрослых, все понимающих с полуслова четвероклассников снова вернутся на уровень детского сада – это не всем дается легко.

Сегодня мы попробуем разобраться и ***помочь учителю*** ***вместе с детьми*** «пережить» период адаптации с меньшими потерями.

***Адаптация -*** это перестройка организма на работу в изменившихся условиях (академическое определение).

Первые 2-3 недели обучения получили название "физиологической бури". В этот период на все новые воздействия организм ребенка отвечает значительным напряжением практически всех своих систем, то есть дети тратят значительную часть ресурсов своего организма.

**Анкета**

Оценивать уровень школьной мотивации можно также и с помощью специальной анкеты, ответы на 10 вопросов которой оцениваются от 0 до 3 баллов (отрицательный ответ – 0 баллов, ней тральный – 1, положительный – 3 балла).  
 Вопросы анкеты  
 1. Тебе нравится в школе или не очень?  
 2. Утром, когда ты просыпаешься, ты всегда с радостью идешь в школу или тебе хочется остаться дома?  
 3. Если бы учитель сказал, что завтра в школу необязательно приходить всем ученикам, ты бы пошел в школу или остался дома?  
 4. Тебе нравится, когда у вас отменяют какие-нибудь уроки?  
 5. Ты хотел бы, чтобы не задавали домашних заданий?  
 6. Ты хотел бы, чтобы в школе остались одни перемены?  
 7. Ты часто рассказываешь о школе родителям?  
 8. Ты бы хотел, чтобы у тебя был менее строгий учитель?  
 9. У тебя в классе много друзей?  
 10. Тебе нравятся твои одноклассники?  
 **Шкала оценок.** Учащиеся, набравшие 25-30 баллов, характеризуются высоким уровнем школьной адаптации, 20-24 балла характерны для средней нормы, 15-19 баллов, указывают на внешнюю мотивацию, 10-14 баллов свидетельствуют о низкой школьной мотивации и ниже 10 баллов – о негативном отношении к школе, школьной дезадаптации.

**Анкета для родителей первоклассников**

**Класс**

**Школа**

Фамилия, имя ребенка

Просим Вас ответить на приведенные ниже вопросы. Подчеркните тот вариант, который кажется Вам наиболее подходящим к Вашему ребенку.

**1. Охотно ли идет ребенок в школу?**

- неохотно (ДА)

- без особой охоты (ВДА)

- охотно, с радостью (А)

- затрудняюсь ответить

**2. Вполне ли приспособился к школьному режиму? Принимает ли как должное новый распорядок?**

- пока нет (ДА)

- не совсем (ВДА)

- в основном, да (А)

- затрудняюсь ответить

**3. Переживает ли свои учебные успехи и неуспехи?**

- скорее нет, чем да (ДА)

- не вполне (ВДА)

- в основном да (А)

- затрудняюсь ответить

**4**. **Часто ли ребенок делится с Вами школьными впечатлениями?**

- иногда (ВДА)

- довольно часто (А)

- затрудняюсь ответить

**5. Каков преобладающий эмоциональный характер этих впечатлений?**

- в основном отрицательные впечатления (ДА)

- положительных и отрицательных примерно поров­ну (ВДА)

- в основном положительные впечатления (А)

**6. Сколько времени в среднем тратит ребенок ежеднев­но на выполнение домашних заданий?** (укажите конкрет­ную цифру)

**7. Нуждается ли ребенок в Вашей помощи при выпол­нении домашних заданий?**

- довольно часто (ДА)

- иногда (ВДА)

- не нуждается в помощи (А)

- затрудняюсь ответить

**8. Как ребенок преодолевает трудности в работе?**

- перед трудностями сразу пасует (ДА)

- обращается за помощью (ВДА)

- старается преодолеть сам, но может отступить (ВДА)

- настойчив в преодолении трудностей (А)

- затрудняюсь ответить

9**. Способен ли ребенок сам проверить свою работу, найти и исправить ошибки?**

- сам этого сделать не может (ДА)

- иногда может (ВДА)

- может, если его побудить к этому (А)

- как правило, может (А)

- затрудняюсь ответить

**10. Часто ли ребенок жалуется на товарищей по классу, обижается на них?**

- довольно часто (ДА)

- бывает, но редко (ВДА)

- такого практически не бывает (А)

- затрудняюсь ответить

**11. Справляется ли ребенок с учебной нагрузкой без перенапряжения?**

- нет (ДА)

- скорее нет, чем да (ВДА)

- скорее да, чем нет (А)

- затрудняюсь ответить

А — адаптация

ВДА — возможна дезадаптация

ДА — дезадаптация

Данные методики позволяют выявить проблемы, с которыми сталкиваются первоклассники в адаптационный период и использовать полученные результаты в практической деятельности по сплочению детского коллектива и повышению мотивации к учебной деятельности.

Для первоклассников еще очень актуальны виды деятельности, которыми они занимались в дошкольном детстве. Это прежде всего относится к игре. Поэтому следует ***активно включать игру в учеб­ный процесс,***а не запрещать игру, не исключать ее из жизни перво­классника. В первом классе игра имеет особое значение для форми­рования умения учиться - основной деятельности, которой занима­ется теперь ребенок. Принципиально важно обратить внимание на два вида игр - ролевые и игры с правилами (дидактические, под­вижные, настольно-печатные).

***Меры, облегчающие процесс адаптации***

Ключевыми моментами успешности работы на начальном этапе обучения являются:

* Оказание помощи первоклассникам в осознании и принятии правил школьной жизни и себя в роли ученика;
* Приучение к режиму дня и соблюдению санитарно-гигиенических норм.
* Для того чтобы процесс вхождения детей в новую жизнь прошел плавно и безболезненно, необходимо:
* Начать формирование коллектива, путем создания доброжелательной атмосферы в классе, организуя взаимодействие между детьми**.** Главная роль в создании благоприятного психологического климата в классе, несомненно, принадлежит учителю. Ему необходимо постоянно работать над повышением уровня учебной мотивации, создавая ребенку ситуации успеха на уроке, во время перемены, во внешкольной деятельности, в общении с одноклассниками;
* Дать возможность детям проявить себя, самоутвердиться;
* Обеспечить каждому ребенку сферу успеха, самореализации;
* Использовать максимально щадящий оценочный режим в сферах неуспеха.

Учителям предложены несколько коротких правил и советов.

**Несколько коротких правил:**

* Показывайте ребенку, что его любят таким, каков он есть, а не его достижения.
* Нельзя никогда (даже в сердцах) говорить ребенку, что он хуже других.
* Следует по возможности честно и терпеливо отвечать на любые вопросы ребенка.
* Учите ребенка свободно и непринужденно общаться не только со своими сверстниками, но и со взрослыми.
* Не стесняйтесь подчеркивать, что вы им гордитесь.
* Будьте честны в оценках своих чувств к ребенку.
* Всегда говорите ребенку правду, даже когда вам это невыгодно.
* Оценивайте только поступки, а не самого ребенка.
* Не добивайтесь успеха силой. Принуждение - есть худший вариант нравственного воспитания.
* Признавайте права ребенка на ошибки.
* Думайте о детском банке счастливых воспоминаний.
* Ребенок относится к себе так, как относятся к нему взрослые.
* И вообще, хоть иногда ставьте себя на место своего ребенка, и тогда будет понятнее, как вести себя с ним.

**В работе с родителями делать упор на том,** что первый год обучения определяет порой всю последующую школьную жизнь ребенка. В этот период школьник под руководством взрослых совершает чрезвычайно важные шаги в своем развитии. Многое на этом пути зависит от родителей первоклассника, насколько они поддержат, помогут и поймут своего ребенка.

**Список литературы:**

1. Алла Баркан. Практическая психология для родителей, или как научиться понимать своего ребёнка. Москва. «Аст-Пресс» 2000 год.
2. Зайцева В. 7 лет - не только начало школьной жизни. Москва. «Первое сентября» 2008 год.
3. Корнеева Е.Н. Ох, уж эти первоклашки!.. Ярославль. «Академия развития» 2000 год.
4. Методическое сопровождение адаптационного периода первоклассников: рекомендации, конспекты уроков, игры и упражнения / авт.-сост. И.Ю. Гайтукаева, Е.М. Елизарова. – Волгоград: Учитель, 2009. – 297с.
5. Шаграева О.А. Детская психология. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001.