ПЕРВЫЙ РАЗ

В ПЕРВЫЙ КЛАСС!

Добрый день, дорогие родители! В этой статье мы поговорим о детях, которые пошли в первый класс.

Многие из вас слышали такое понятие, как **«адаптация к школьному обучению»**.Традиционно под адаптацией понимается процесс вхождения человека в новую для него среду и приспособление к её условиям. Адаптация является активным процессом, приводящим или к позитивным (адаптированность, то есть совокупность всех полезных изменений организма и психики) результатам, или негативным - стресс. При этом выделяются два основных критерия успешной адаптации: внутренний комфорт (эмоциональная удовлетворённость) и внешняя адекватность поведения (способность легко и точно выполнять требования среды).

Адаптированность к школьным условиям является главным фактором, влияющим на успешность усвоения знаний у первоклассников.

Обучение в первом классе - переломный период в жизни ребёнка. На смену весёлым играм приходят ежедневные учебные занятия, требующие умственного напряжения, активизации внимания, усидчивости. У первоклассника возникает необходимость подчиниться школьному режиму, усваивать школьные нормы поведения, устанавливать контакты со сверстниками и педагогами. Жизнь при поступлении в школу меняется совершенно. И каждый ребёнок приспособлен к этому периоду по-разному.

Каковы *признаки успешной адаптации* к школьному обучению?

1. Первокласснику в школе нравится, он идёт туда с удовольствием, охотно рассказывает о своих успехах и неудачах. В то же время он понимает, что главная цель его пребывания в школе - учение, а не экскурсия на природу и игры на перемене.
2. Первоклассник не слишком устаёт: он активен, жизнерадостен, любопытен, редко простужается, хорошо спит, почти никогда не жалуется на боль в животе, голове, горле.
3. Первоклассник достаточно самостоятелен: без проблем переодевается на физкультуру (легко завязывает шнурки, застёгивает пуговицы), уверенно ориентируется в школьном здании (может дойти до столовой, сходить в туалет), при необходимости может обратиться за помощью к кому-нибудь из взрослых.
4. У него появились друзья-одноклассники и Вы знаете их имена.
5. Ему нравится его учительница и большинство учителей, ведущих дополнительные предметы в классе.
6. На вопрос: «А может быть, лучше вернуться в детский сад?» он решительно отвечает: «Нет!».

Что представляет собой *школьная дезадаптация*? В этом случае - всё 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.

Возникает вопрос: насколько одинаково эти признаки проявляются у первоклассников(ведь все дети разные)? Неужели у всех детей будут наблюдаться все эти признаки?По *степени адаптированности к школе* всех детей можно условно разделить на три группы:

Первая группа детей - с наиболее лёгкой степенью вхождения в новую жизнь. У них эти негативные признаки, проходят за одну четверть, и причём совсем не обязательно, что весь список признаков будет наблюдаться у ребёнка. У одногоможет повышаться утомляемость, ребёнок часто заболевает, то есть иммунитет падает, у другого ребёнка это может быть более полный список. Но в любом случае негативные признаки проходят за одну четверть.Эти дети относительно быстро осваиваются в школе, приобретают новых друзей. У них почти всегда хорошее настроение, они спокойны, доброжелательны, без видимых трудностей выполняют требования учителя.

Вторая группа детей - со средней степенью лёгкости адаптации к школе. Это обычно немногочисленная группа.Дети не могут принять новую ситуацию обучения, общения с учителем, одноклассниками. Такие школьники могут играть на уроках, выяснять отношения с товарищем, они не реагируют на замечания учителя или реагируют слезами, обидами. Как правило, эти первоклассники испытывают трудности и в усвоении учебной программы.Но все негативные признаки проходят за полгода, за две четверти.

Третья группа детей- с очень сложной приспособляемостью к школьной жизни. У первоклассников наблюдаются негативные формы поведения, резкое проявление отрицательных эмоций, они с большим трудом усваивают учебные программы. Негативные признаки в этом случае растягиваются на весь учебный год. Но таких детей меньшинство. Для большинства детей - это всё-таки одна четверть, и ещё для некоторых детей -полгода.

Почему у младших школьников возникают трудности адаптации к школе? Можно выделить следующие основные *причины*:

1. Общий уровень физического и функционального развития ребёнка, состояние его здоровья, развитие психических функций. Труднее процесс адаптации проходит у соматически ослабленных детей, детей с синдромом дефицита внимания. Тормозят процесс адаптации к школе слабое развитие произвольности, недостаточное развитие мотивации.
2. Особенности семейного воспитания - отвержение ребёнка родителями и гиперопека. Первое влечёт за собой негативное отношение ребёнка к школе, непринятие норм и правил поведения в коллективе, второе - неприспособленность ребёнка к школьным нагрузкам, непринятие режимных моментов).Завышенные требования с Вашей стороны также осложняют процесс адаптации ребёнка к школьному обучению.
3. Специфика организации учебного процесса, не учитывающего индивидуальные различия детей.
4. Интенсивность учебных нагрузок и сложность современных образовательных программ.
5. Самооценка младшего школьника.

В этот непростой период для ребёнка очень важна Ваша поддержка: чем сильнее чадо будет её ощущать - тем легче пройдет процесс адаптации.В связи с этим:

1. Обеспечьте полноценный режим дня. Ребёнку полезно гулять 2,5 - 3 часа в день, спать нужно 10 - 11 часов. Начинайте будить ребёнка за 15 - 20 минут до реального времени подъёма, с игрой, ласковой интонацией в голосе, чтобы с утра не настраивать на позитив.
2. Сведите к минимуму все события, возбуждающие нервную систему.В этот период постарайтесь не загружать ребёнка кружками, секциями.
3. Создайте благоприятный психологический климат по отношению к ребёнку со стороны всех членов семьи.
4. Интересуйтесь тем, что происходит у ребёнка в школе, спрашивайте его о школьных событиях, выслушивайте.Формируйте у своего ребёнка интерес к школе, прожитому школьному дню («А

что было сегодня самое интересное в школе? Надо же, как интересно! А завтра будет что-нибудь интересное, ты мне расскажешь?»).

5. Очень важно помочь ребёнку поверить в свои силы и возможности («Когда ты стараешься, у тебя всё-всё получается.И сейчас ты постараешься, и я уверена, у тебя всё будет хорошо!»).
6. Учите ребёнка анализировать свои поступки («Как ты думаешь, почему это произошло?», «А как можно было бы поступить по-другому?»).
7. Никогда ни с кем не сравнивайте своего ребёнка - это приведёт либо к повышенной гордости, либо к зависти и падению самооценки. Сравнивать можно только новые успехи вашего ребенка с его прежними достижениями.
8. Физические меры воздействия на ребёнка, запугивание, критика, особенно в присутствии других людей, недопустимы.

Известный педагог и психолог С.Л.Соловейчик опубликовал *правила*, которые могут помочь Вам подготовить ребёнка к жизни среди одноклассников в школе. Познакомьте с ними своего ребёнка, обсудите, получается ли у него их соблюдать:

- Не отнимай чужого, но и своё не отдавай.

- Попросили - дай, пытаются отнять - старайся защититься.

- Не дерись без причины.

- Зовут играть - иди, не зовут -спроси разрешения играть вместе, это не стыдно.

- Играй честно, не подводи своих товарищей.

- Не дразни никого, не канючь, не выпрашивай ничего. Два раза ни у кого ничего не проси.

- Из-за отметок не плачь, будь гордым. С учителем из-за отметок не спорь и на учителя за отметки не обижайся.

- Старайся всё делать во время и думай о хороших результатах, они обязательно у тебя будут.

- Не ябедничай и не наговаривай ни на кого.

- Старайся быть аккуратным.

- Почаще говори: давай дружить, давай играть, давай вместе пойдём домой.

- Помни! Ты не лучше всех, ты не хуже всех! Ты неповторимый для самого себя, родителей, учителей, друзей!

И самое главное,дорогие родители, любите своих детей! Давайте Вашему ребёнку понять, что Вы любите его и будете любить не за успехи в школе, а просто потому, что он есть, и ребёнок должен знать об этом.

С уважением, педагог-психолог АНОО «Петербургский лицей» Решетникова И.Н.