

Как помочь первоклассникам адаптироваться к школьной жизни?

Для успешного обучения школьников необходимо учитывать особенности их адаптации (привыкания, приспособления) к школьной жизни.

Первый год обучения особенно труден для ребёнка: меняется привычный уклад его жизни, он адаптируется к новым социальным условиям, новой деятельности, незнакомым взрослым и сверстникам. Более сложно адаптация протекает у детей с нарушениями физического психологического здоровья.

Наблюдения за первоклассниками показали, что социально-психологическая адаптация может проходить по-разному. Значительная часть детей (обычно 50-60%) адаптируется в течение первых двух-трёх месяцев обучения. Это проявляется в том, что ребёнок привыкает к коллективу, ближе узнаёт своих одноклассников, приобретает друзей. У детей, благополучно прошедших адаптацию, преобладает хорошее настроение, активное отношение к учёбе, желание посещать школу, добросовестно и без видимого напряжения выполнять требования учителя.

Другим детям (их примерно 30%) требуется больше времени для привыкания к новой школьной жизни. Они могут до конца первого полугодия предпочитать игровую деятельность учебной, не сразу выполняют требование учителя, часто выясняют отношения со сверстниками неадекватными методами (дерутся, капризничают, жалуются, плачут). У этих детей встречаются трудности и в усвоении учебных программ.

И, наконец, в каждом классе есть примерно 14% детей, у которых к значительным трудностям учебной работы прибавляются трудности болезненной и длительной (до одного года) адаптации. Такие дети отличаются негативными формами поведения, устойчивыми отрицательными эмоциями, нежеланием учиться и посещать школу. Часто именно с такими детьми не хотят дружить, сотрудничать, что вызывает новую реакцию протеста: они ведут себя вызывающе, задираются, мешают проводить уроки и пр.

Каждый учитель, работающий в первом классе начальной школы, должен помнить, что стремление детей к учению, его успешность определяются целым рядом факторов, которые создаются педагогически грамотной образовательной средой, адекватной психологическим и физиологическим особенностям первоклассников.

Особого внимания со стороны учителя требует первые дни пребывания детей в школе. Необходимо учитывать, как невнимательность, неусидчивость, быстрая отвлекаемость, неумение управлять своим поведением, связаны с особенностями их психики, поэтому важно (особенно в адаптационный период) не делать детям резких замечаний, не одергивать их, стараться фиксировать внимание на положительных проявлениях ученика.

Стиль общения учителя с первоклассниками должен учитывать особенности поведения ребенка, связанные с умением общаться с взрослыми и сверстниками. Среди первоклассников достаточно высок процент детей, испытывающих разного рода трудности общения в коллективе. Сюда относится как гипербобщительные дети, мешающие учителю вести урок, так и боящиеся классно-урочной обстановки, стесняющиеся отвечать и производящие, поэтому впечатление ничего не знающих или не слушающих учителя. И те, и другие требуют различных форм доброжелательной и терпеливой работы учителя.

Требования к выполнению школьных норм поведения должны вводиться постепенно и не в форме указаний, а в форме пожеланий.

Адаптации первоклассников по ФГОС

Традиционно адаптацией считается процесс привыкания ребенка к условиям школьной жизни. Главное внимание обращается на его социальную составляющую, т.е. первоклассник должен «вжиться в роль ученика»:

- установлен контакт с учителем;
- ребенок осознает круг своих обязанностей и подчиняется школьным требованиям;
- налажены отношения с одноклассниками;
- ребенок не создает конфликтные ситуации в классе;
- владеет необходимыми учебными умениями и навыками.

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.

Согласно вышеперечисленным критериям, адаптационный процесс охватывает все стороны жизни ребенка, которые подвергаются серьезным изменениям при поступлении в школу. Общая характеристика уровней адаптации первоклассников к школе выглядит следующим образом.

- **Высокий уровень** характеризуется быстрым привыканием ребенка к школе (в течение 2-6 недель). Он имеет положительную мотивацию к школе, быстро и легко усваивает программный материал. Может решать задания повышенной сложности. Обладает навыками самообразовательной деятельности. Ответственно относится к выполнению поручений учителя. Имеет друзей в классе. Нет проблем со здоровьем.
- **Средний уровень** — ребенок довольно долго привыкает к школе (2-3 месяца), но не испытывает отрицательных переживаний от ее посещения. Бывают незначительные перепады настроения, усталость. Понимает наглядное пояснение учителя, усваивает основной материал учебных программ. Решает типовые задания, усидчив и внимателен. Добросовестно выполняет указания учителя, но под его контролем. Поддерживает дружеские отношения со многими одноклассниками.
- **Низкий уровень** — ребенок испытывает значительные трудности в привыкании к школе, относится к ней отрицательно. Может нарушать дисциплину. Учебный материал усваивает фрагментарно, не проявляет интереса к занятиям. Часто имеет подавленное настроение, жалуется на самочувствие. Мало общается с одноклассниками, не всех знает по имени.

При отсутствии специально организованного учителем учебного процесса и без психологической поддержки большинство первоклассников достигают только среднего уровня адаптации к школе. В соответствии с ФГОС в образовательном учреждении должны быть созданы такие психолого-педагогические условия, которые направлены на создание благоприятной среды для здоровья ребенка и будут способствовать всестороннему гармоничному развитию личности.