

(Слайд 1)

Первые дни в школе: как помочь ребенку адаптироваться в новых образовательных условиях

*Камагаева Наталья Николаевна,
МБОУ «НШ № 33» г. Майкопа,
учитель начальных классов,
заместитель директора по УВР,
высшая квалификационная категория*

(Слайд 2) Начало осени у многих родителей ознаменуется торжественным событием: малыш пойдет в первый класс. Обычно, к этому долго и упорно готовятся и дети, и родители, посещая подготовительные курсы и занятия, проходя диагностику на психологическую готовность к школе.

(Слайд 3) Перешагнув порог школы, ребенок попадает в совершенно новый для него мир. Возможно, он долго ждал этого момента, но ему придется адаптироваться к новой жизни, где его ждут новые испытания, друзья и знания.

Период адаптации к школе, связанный с приспособлением к ее основным требованиям, существует у всех первоклассников. Это довольно сложный процесс, который у каждого ребенка протекает по-разному. У одних он длится один месяц, у других – одну четверть, у третьих – растягивается на весь первый учебный год. Приспосабливаясь к школе, организм ребенка мобилизуется. Много зависит здесь от индивидуальных особенностей ребенка, от имеющихся у него предпосылок овладения учебной деятельностью. Поэтому каждому ребёнку требуется помощь и большое терпение со стороны всех окружающих взрослых, слаженности усилий родителей, учителя, психолога и администрации.

Какие трудности могут возникнуть у первоклассника при адаптации к школе? Как помочь маленькому ученику поскорее привыкнуть к новой жизни? Об этом пойдет сегодня разговор.

(Слайд 4) Что такое адаптация?

Адаптация — это механизм социализации личности, включение ее в систему новых отношений и общественных связей.

Процесс адаптации первоклассников в условиях ФГОС учитывает три составляющие:

- **физиологическая адаптация** — оценивается по таким параметрам, как ежедневное самочувствие, уровень работоспособности, сон, аппетит, наличие заболеваний, обострение хронических болезней, особое внимание стоит обратить на:
 - **зрение:** именно в первый год обучения с увеличением зрительной нагрузки часто проявляется либо начинает прогрессировать

близорукость (особенно, если есть предрасположенность); в это время нужно ограничить пребывание ребенка перед компьютером и телевизором, а лучше вообще его исключить; организация достаточного освещения, витамины;

- **опорно-двигательный аппарат:** долгие сидения за партой и письменным домашним столом повышают риск развития сколиоза и других проблем;
- **обострение хронических заболеваний нервной системы** — если ребёнок стоит либо стоял на учёте у невролога, будьте готовы: стресс способен провоцировать рецидив;
- **психологическая адаптация** — оценивается по таким параметрам, как:
 - мотивация к школе и учебе;
 - смена ведущего игрового вида деятельности на учебный;
 - необходимость длительной произвольной концентрации внимания;
 - появление новых обязанностей, необходимость самостоятельного решения возникающих проблем;
 - сложности с подчинением школьному режиму, выдерживанием школьного ритма;
- **социальная адаптация** — т.е. первоклассник должен «вжиться в роль ученика»:
 - установить контакт с учителем;
 - осознать круг своих обязанностей и подчиняться школьным требованиям;
 - наладить отношения с одноклассниками;
 - не создавать конфликтные ситуации в классе;
 - овладеть необходимыми учебными умениями и навыками.

(Слайд 5) Для успешной адаптации первоклассников к школе необходимо обеспечить соблюдение таких условий:

- организация учебно-познавательной деятельности в соответствии с возрастными особенностями шестилеток;
- создание комфортных условий для общения;
- проведение оздоровительно-профилактической работы;
- организация щадящего режима школьных занятий с постепенным переходом к обычному распорядку;
- соблюдение санитарно-гигиенических требований;
- организация активного досуга во внеурочное время;
- формирование положительного отношения семьи к новому статусу ученика;
- проведение постоянного мониторинга уровня адаптации.

(Слайд 6) При поступлении первоклассника в школу он попадает в абсолютно иные условия существования и новый круг общения. Оказаться в незнакомом коллективе и работать в нём — сильный стресс для любого человека, а особенно маленького.

Все первоклассники переживают состояние стресса. Это происходит по-разному. Часто это видно невооруженным глазом:

- раздражительность или подавленное настроение (причем, эти явления считаются симптомами стресса только в том случае, если возникают без каких-либо причин на это);
- ухудшение самочувствия (ребенок становится вялым, бледным, у него могут появиться головные боли или боли в животе, он часто болеет. Основные причины для тревог: как тебя примут, как оценят и что подумают про портфель и т.д.);
- плохой сон (даже при максимальной усталости, после тяжелого трудового дня и необходимости раннего подъема человек, находящийся в стрессе, не сможет крепко спать);
- апатия (в стрессовом состоянии человек теряет интерес к окружающим, перестает общаться с друзьями и родственниками, старается уединиться);
- нарушение мозговой деятельности (нарушение концентрации внимания, и проблемы с памятью. Склероз не разовьется, да и амнезией назвать состояние нельзя, но к невозможности полноценно заниматься учебной и умственным трудом стресс может привести);
- плохое настроение (повышенная слезливость, жалость к себе, тоска, пессимистичный настрой, плач, переходящий в истерику).

Но не всегда стрессовые проявления носят явно негативный характер. Часто стресс проявляется в том, что ребенок становится на удивление дисциплинированным: без напоминаний с вечера собирает портфель, вскакивает с постели сразу после звонка будильника, стремится прийти в школу за полчаса до начала занятий. Взрослые радуются: «Замечательно! Пошел в школу и сразу повзрослел!» Но не следует впадать в иллюзии. Такая несвойственная раньше ребенку ответственность и дисциплинированность говорит о том, что он очень сильно переживает и волнуется.

В этот период нужно быть особенно чуткими и бережными по отношению к детям. Любые изменения в их поведении должны бытьстораживающим сигналом, ведь наша задача не только в том, чтобы наши дети получили хорошее образование, но и в том, чтобы они сохранили свое физическое и психическое здоровье.

(Слайд 7) Согласно Гигиеническим требованиям к условиям обучения школьников:

- обучение 1-х классов организуется только в первую половину дня;
- учебные занятия проводятся по 5-дневной учебной неделе;
- рекомендуется учебные помещения для обучающихся 1-х классов размещать не выше 2-го этажа;
- обучение проводится без балльного оценивания знаний обучающихся и домашних заданий;
- дополнительные недельные каникулы в середине третьей четверти при традиционном режиме обучения;
- вес ежедневного комплекта учебников и письменных принадлежностей не должен превышать для учащихся 1-х классов — более 1,5 кг.

– (Слайд 8) в сентябре, октябре — по 3 урока в день по 35 минут каждый, остальное время заполняется целевыми прогулками, экскурсиями, физкультурными занятиями, развивающими играми.

Чтобы выполнить задачу снятия статического напряжения школьников предлагается на четвертых уроках использовать не классно - урочную, а иные формы организации учебного процесса. При проведении трех уроков в день в течение двух месяцев четвертые учебные часы планируются иначе, чем традиционные уроки. Это сделано для того, чтобы дети не сильно уставали в процессе обучения на этапе привыкания к школе. Эти сорок часов учебной нагрузки (8 недель по 1 уроку ежедневно), как правило, планируют следующим образом: 16 уроков физкультуры и 24 нетрадиционных урока в форме уроков - игр, уроков - театрализаций, уроков - экскурсий, уроков - импровизаций и т.п., которые распределяют между разными предметами, используя гибкое расписание уроков. Например, последними уроками в течение сентября - октября 4 - 5 экскурсий по окружающему миру, 3 - 4 - по изобразительному искусству, 4 - 6 - по труду, 4 - 5 уроков - театрализаций по музыке и 6 - 7 уроков - игр и экскурсий по математике. Поскольку эти уроки также являются обучающими, то фактически в иной, нетрадиционной форме изучается или закрепляется программный материал;

- в ноябре-декабре — по 4 урока по 35 минут каждый;
- январь-май — по 4 урока по 40 минут каждый;
- урок ведется с обязательным проведением двух физкультминуток по 1,5-2 минуты каждая (на 10-й и 20-й минутах урока);
- для обучающихся 1-х классов объем максимально допустимой нагрузки в течение дня не должен превышать 4 уроков и 1 день в неделю — не более 5 уроков, за счет урока физической культуры;
- рекомендуется в середине учебного дня (после второго или третьего урока) динамическая пауза или прогулку на свежем воздухе, игры в помещении продолжительностью не менее 40 минут;
- при составлении расписания уроков учитывается следующее:
 - уроки, требующие большого умственного напряжения (русский язык, родной язык, математика), проводят первыми или вторыми;
 - уроки по искусству, окружающему миру, труду проводят после динамической паузы, а уроки с преобладанием двигательного компонента (физкультура, ритмика и др.) — последними;
- пятидневная учебная неделя для первоклассников предусматривает дополнительно разгрузочный день — четверг (или пятница). В этот день отсутствуют уроки по математике, проводятся экскурсии по ознакомлению с окружающим миром, уроки искусства и физкультуры.

(Слайд 9) Процесс приспособления ребенка к школе очень многогранен и требует постоянного контроля и коррекции со стороны взрослых. Для обеспечения планомерности его протекания администрацией образовательного учреждения должна быть разработана программа

адаптации первоклассников. Это комплексный документ, включающий различные мероприятия, среди которых главными являются:

- диагностика;
- адаптационные и корректирующие занятия с детьми;
- работа с родителями.

(Слайд 10) Важную роль в эффективной реализации всех указанных условий играет профессиональный уровень педагогов. Каждый учитель мечтает, чтобы первоклассник чувствовал себя в школе счастливым и успешным, поэтому задача учителя состоит именно в том, чтобы мягко в беседах о детях, о классной рутине, об отношениях в классе помочь ребёнку разобраться в новой среде и выработать подходящую стратегию. При этом беседы о классной рутине не должны быть посвящены урокам и оценкам. Конечно, и эти волнующие вопросы можно обсуждать, но заход про оценки не способствует адаптации.

(Слайд 11) Очень важно в первом классе ориентироваться на учителя, ведь именно этот человек будет играть «первую скрипку» в формировании коллектива в классе. Все вопросы с конфликтами, ссорами, драками и недопониманием решает именно классный руководитель.

Не забывайте, что первокласснику очень сложно в течение всего учебного дня быть внимательным, старательным и аккуратным. Поэтому не расстраивайтесь, если в первое время он будет что-то забывать или не успевать, палочки в прописях будут неровными, а цифры будут написаны наоборот. Нормально развивающийся, здоровый ребенок непременно со временем научится читать, считать и писать. Учителям хорошо известно, что отлично успевающая в начальной школе девочка в дальнейшем может оказаться весьма посредственной ученицей, и, наоборот, мальчик, которому с трудом давалось чистописание, в старшей школе может выигрывать все олимпиады по математике и физике.

(Слайд 12) Всем известно, как важна для развития ребенка физическая нагрузка. И именно ее катастрофически не хватает ребенку в школе! До школы малыш почти непрерывно находился в движении, а теперь он вынужден неподвижно сидеть на уроках, причем по несколько часов подряд. В связи с чем ребенок испытывает высокую нервную и психическую нагрузку, а в этой ситуации двигательная активность является первым «лекарством».

(Слайд 13) Для восполнения недостатка двигательной активности в школе организуются: гимнастика до уроков, физкультминутки на уроках, подвижные игры на переменах, динамическая пауза – ежедневно, уроки физкультуры – не менее трех раз в неделю, а также внеклассные спортивные занятия. Уроки физического воспитания направлены на развитие и совершенствование движений детей и по возможности их проводят на свежем воздухе.

(Слайд 14) После уроков психологи рекомендуют организовать досуг ребенка таким образом, чтобы он скомпенсировал своё долгое сидение за партой. Это может быть посещение спортивных секций, бассейна, езда на

велосипеде или обычные подвижные игры во дворе. В среднем, ребенок этого возраста должен находиться в активном движении не менее 2 часов в день.

(Слайд 15) Не стоит забывать и о том, что в период адаптации первокласснику важно хорошо питаться. Конечно, замечательно, если завтрак – привычное дело для ребенка, но если проглотить кашу или омлет в 7.30 утра для него непосильная задача, отпускать голодным в школу все равно не стоит. Как минимум, чай с печеньем, какао с бутербродом, йогурт или что-то подобное утром нужно скушать. После второго урока первоклассников ждет школьный завтрак, а после пятого – обед. Вопрос о том, понравится и подойдет ли ребенку школьная еда – индивидуальный, но если с этим возникают проблемы стоит подумать о том, как будет организовано питание ребенка в таком случае, так как потребность в энергии у ребенка-первоклассника в среднем 2300 ккал в сутки. Потребность в белках - 80-90 г в день. Потребность в жирах - 80 г в день. Потребность в углеводах - 260-320 г в день.

Ежедневно в рационе ребенка должны присутствовать: творог - 50 г, мясо - 140 г, молоко и молочные продукты - 500 мл, яйца - 1 штука, сыр - 10-15 г, рыба - 50 г, сахар и сладости - 70 г, хлебобулочные изделия - 225 г: из них ржаной хлеб - 75 г, мука - 25 г, крупы, макароны и бобовые - 35-45 г, овощи - 275-300 г, картофель - 200 г, фрукты сырые - 150-300 г, фрукты сушеные - 15 г, сливочное масло - 25 г, растительное масло - 10 г.

(Слайд 16) Задача взрослых понимать и разделять детские эмоции и переживания. Ведь мы волнуемся перед первым днем на новой работе, первым свиданием, боимся не справиться с новым заданием. Почему же мы не разрешаем такие эмоции своим детям, стараемся не обращать внимания на их волнения и страхи? Пора внедрять новую тактику.

(Слайд 17) Как же в процессе адаптации к школе детям могут помочь родители?

Работа с родителями в адаптационный период должна быть направлена на повышение их педагогической образованности. С этой целью необходимо проводить тематические родительские собрания, разработать советы родителям по коррекции трудностей в адаптации ребенка, организовать индивидуальные консультации.

Первоклассник и так страдает от того, что на него свалился целый ворох новых правил, требований и обязанностей, причем до конца ему не понятных и не известных. Малышу тяжело справиться с этим грузом, он переживает и волнуется, оказавшись в этой новой школьной жизни, и время от времени ему необходимо чувствовать себя маленьким ребенком, который никому ничем не обязан.

(Слайд 18) Признаки успешной адаптации:

1. Удовлетворенность ребенка процессом обучения. Ребенку нравится в школе, он уверен в себе, смело может вступать в контакт как со сверстниками, так и с учителем.

2. Степень затрат и усилий ребенка для усвоения школьной программы. Другими словами, насколько легко ребенок справляется со школьной программой.
3. Степень самостоятельности ребенка при выполнении учебных заданий. Готовность ребенка прибегнуть к помощи взрослого лишь после попыток справиться с задачей самому.

(Слайд 19) Признаки трудностей с адаптацией:

1. Неуспеваемость: если наблюдается общая неуспеваемость по большинству предметов или снижение уровня оценок – проблемы скорее всего психологические. Ребенок может испытывать неуверенность в своих силах, проблемы с одним предметом могут лишить мотивации к обучению, либо присутствуют трудности с организацией времени.
2. Уход в себя: ребенок «считает ворон» на уроках, игнорирует вопросы учителя и не проявляет активности на переменах. Погружение ребенка в свой внутренний мир зачастую говорит о потребности в дополнительном внимании. При наказаниях такие дети обычно закрываются еще сильнее, лучше всего спокойно обсудить с ребенком причины его поведения и проконсультироваться со школьным психологом.
3. Постоянное нарушение правил поведения: если ребенок, в основном, хорошо учится, но при этом постоянно нарушает школьные правила и уже слышит хулиганом, то корень всех зол также лежит в сложностях адаптации ребенка. У такого поведения может быть несколько причин. Во-первых, ребенок может бунтовать против школьного распорядка, если какое-то из правил вызывает ощущение ущемления его прав. Во-вторых, бунт может быть спровоцирован конкретным учителем или сложностями с предметом. В-третьих, такое поведение может говорить о болезненной потребности во внимании, что, в свою очередь, уже требует помощи квалифицированных специалистов. И, наконец, четвертой причиной такого поведения может быть скука, если ребенок быстрее одноклассников проходит школьную программу и не знает, чем себя занять на уроках.
4. Многословная, но бессодержательная речь: такое явление в психологии называют вербализмом. Обычно он проявляется как раз в период адаптации к школе и появляется у тех детей, чье речевое развитие опережает интеллектуальное. Обычно в школьном обучении вербализм проявляется в бессвязных устных ответах и сложностях с выполнением заданий по точным наукам. В большинстве случаев, в сложившейся ситуации обвиняют либо ребенка, либо учителя. Однако повышение требований к первокласснику не решит проблему, а только усугубит ее, а действия учителя далеко не всегда смогут скорректировать текущую ситуацию. Следует протестировать образное мышление ребенка через лепку, рисование, мозаику и другие виды творческой невербальной деятельности, скорее всего, результаты будут хуже, чем у погодок. Однако постоянные тренировки в невербальной продуктивной

деятельности смогут нивелировать разницу между развитием речи и образного мышления.

5. Лень: систематическое игнорирование заданий и нежелание прикладывать усилия. Основные причины лени:

- сниженная любознательность,
- страх неудачи,
- неуверенность в себе,
- особенности темперамента,
- лень от избалованности.

(Слайд20) Советы родителям:

- Первый класс – достаточно серьезная нагрузка как с психологической и эмоциональной, так и с физиологической точки зрения. Поэтому по возможности не спешите записывать ребенка в различные кружки и секции, а также не настаивайте на дополнительных занятиях, разве что только это действительно необходимо ребенку. Повышенная утомляемость может спровоцировать у ребенка раздражительность, невнимательность, капризность. Важно, чтобы ребенок изначально полностью освоился в своем новом статусе, свыкся с новыми требованиями, научился контактировать с учителем и одноклассниками. Видите, что ребенок уже не так сильно устает в школе, ему нравится учиться, и он легко справляется с программой – тогда можно подумать и о дополнительных занятиях, спортивных секциях или кружках.
- В первые месяцы адаптации к школе предоставляйте своему ребенку возможность чувствовать себя маленьким, если он этого хочет: сажайте к себе на колени, читайте давно известные и любимые стишки или сказочки, вместе с ним поползайте по полу, играя в машинки или куклы, разрешайте ему уснуть в вашей кровати и т.д.
- Очень важно, чтобы в этот период ребенок полноценно высыпался. Если же ребенок будет испытывать дефицит сна, то «досыпать» он будет на первых двух уроках. Понятно, что эффективность обучения при таких обстоятельствах будет не слишком высокой.
- Ребенок этого возраста должен спать примерно 11 часов в сутки. Постарайтесь, чтобы вечером он укладывался не позже 9 часов.
- Будьте ребёнком ласково: пусть у него будет хорошее настроение на весь день!
- Если ребенок привык днем спать, то укладывайте его на послеобеденный сон.
- Перед сном сделайте ему расслабляющий массаж, предложите принять теплую ванну. Очень хорошее расслабляющее средство – чашка теплого молока, выпитая перед сном.
- Не спешите. Правильно рассчитывайте время – это ваша задача.
- Не запугивайте ребёнка перед выходом в школу! Просто желайте ему удачи и хорошего дня.

- Внушайте ему оптимизм. Уверенным голосом говорите, что все получится, хотя сейчас ему бывает трудно.
- Забирая ученика из школы, не приставайте к нему с бесконечными вопросами по поводу школы. Пусть ребёнок расслабится, отдохнёт.
- Если Вы видите, что малыш чем-то опечален, — дайте ему время, пусть он расскажет о своей проблеме сам.
- Если учитель высказал вам замечания по поводу вашего ребенка, воспринимайте это сдержанно. Желательно, чтобы ребёнка при этом разговоре не присутствовало.
- Ни при каких обстоятельствах не упрекайте ребенка за то, что у него что-то плохо получается или он что-то прослушал, или забыл.
- Не сравнивайте его школьные успехи с успехами других детей или своими собственными, когда вы были в его возрасте, ни в лучшую, ни в худшую сторону.
- Не пугайте его двойками, которые он будет получать, если не научится писать, считать и вообще быть внимательным и усидчивым, каким полагается быть прилежному ученику.
- Не награждайте (и уж тем более не наказывайте) за успехи в учебе.
- Но с интересом относитесь к тому, чему малыш научился, с радостью отмечайте, если что-то ему удалось хорошо сделать. Спрашивайте, что интересного он сегодня узнал, что нарисовал на уроке рисования, во что играл с друзьями на перемене. Если малыш поделился с вами чем-то из услышанного на уроке, что показалось ему интересным, постарайтесь развить тему, например, расскажите еще что-нибудь интересное об этом.

(Слайд21) Не оставляйте без внимания такой ответственный момент как начало школьной жизни. Окажите помощь ребёнку в преодолении периода адаптации к школе, поддержите его, обеспечьте необходимые условия проживания и обучения и увидите, с какой лёгкостью он будет учиться, и как будут раскрываться его способности.