

Трудности адаптации первоклассников к обучению в школе и пути их решения

Гончарова Светлана Владиславовна

Учитель начальных классов

ГБОУ школы № 537

Московского района

Санкт-Петербурга

Адаптация к школе — это процесс привыкания к новым школьным условиям, который каждый первоклассник переживает и осознает по-своему. 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. Процесс адаптации к школьной жизни длится по-разному – от двух недель до 2-3 месяцев (в зависимости от уровня подготовки к школе, психофизиологических особенностей и состояния здоровья). Главную роль здесь играет сформированный в дошкольном возрасте уровень готовности к школе, или «школьная зрелость».

К ребенку в этот период предъявляются новые требования, у него появляются новые обязанности, новые друзья, новые отношения со взрослыми, которые требуют от ребенка определенных моральных усилий и опыта. Ребенок оказывается в новой социальной позиции, получает право на обучение. Но готов ли он к этому?

По степени адаптированности детей можно условно разделить на три группы

Первая группа детей адаптируется в течение первых двух месяцев обучения. Эти дети относительно быстро вливаются в коллектив, осваиваются в школе, приобретают новых друзей. У них почти всегда хорошее настроение, они спокойны, доброжелательны, добросовестны и без видимого напряжения выполняют все требования учителя. Иногда у них все же отмечаются сложности либо в контактах с детьми, либо в отношениях с учителем, так как им еще трудно выполнять все требования правил поведения. Но к концу октября трудности этих детей, как правило, преодолеваются, ребенок полностью осваивается и с новым статусом ученика, и с новыми требованиями, и с новым режимом.

Вторая группа детей имеет более длительный период адаптации, период несоответствия их поведения требованиям школы затягивается. Дети не могут принять новую ситуацию обучения, общения с учителем, детьми. Такие школьники могут играть на уроках, выяснять отношения

с товарищем, они не реагируют на замечания учителя или реагируют слезами, обидами. Как правило, эти дети испытывают трудности и в усвоении учебной программы, лишь к концу первого полугодия реакции этих адекватными требованиям школы, учителя.

Третья группа — дети, у которых социально-психологическая адаптация связана со значительными трудностями. У них отмечаются негативные формы поведения, резкое проявление отрицательных эмоций, они с большим трудом усваивают учебные программы. Именно на таких детей чаще всего жалуются учителя: они «мешают» работать в классе.

С какими же трудностями сталкиваются родители и учителя в первые годы обучения детей, каковы их основные жалобы?

Основными компонентами общей готовности ребенка к школе являются:

мотивационная готовность;

умственная готовность;

эмоционально-волевая готовность;

психологическая готовность к общению и совместной деятельности.

Адаптацию можно рассматривать в различных аспектах. Но хотелось бы остановиться на основных признаках адаптации ребенка:

пребывание в спокойном, уравновешенном состоянии;

сдержанность, внимание на уроках;

активность и подвижность на переменах;

проявление интереса к новым людям, взрослым, детям;

заинтересованность в осмотре интерьера классной комнаты, школьных помещений;

наблюдательность, интерес к старшеклассникам;

легкая ориентация в пространстве школы, демонстрация родителям своей осознанности;

легкое понимание и готовность выполнять требования учителя;

позитивная оценка ребенком своих действий, результатов собственных усилий;

адекватное восприятие негативной оценки взрослого;

инициативный характер общения в период учебной деятельности;

активность на уроках;

коммуникативность в общении с учащимися не только своего класса;

успешное овладение учебным материалом.

Если ребенок физиологически не готов к учебе, то адаптационный период в таком случае обратный процесс.

Высокий уровень напряженности сердечно-сосудистой системы

Низкий уровень взаимодействия физиологической системы

Низкий уровень и нестойкость работоспособности

Как оказать ребенку помощь в адаптации к школе?

Самый важный результат такой помощи — это восстановить у ребенка положительное отношение к жизни, в том числе и к повседневной школьной деятельности, ко всем лицам, участвующим в учебном процессе (ребенок — родители -учителя). Когда учеба приносит детям радость или хотя бы не вызывает негативных переживаний, связанных с осознанием себя неполноценным, недостаточным любви, тогда школа не является проблемой.

Ребенку, начинающему обучение в школе, необходима моральная и эмоциональная поддержка. Его надо не просто хвалить (и поменьше ругать, а лучше вообще не ругать), а хвалить именно тогда, когда он что-то делает. Но: ни в коем случае не сравнивать его посредственные результаты с эталоном, то есть с требованиями школьной программы, достижениями других, более успешных, учеников. Лучше вообще никогда не сравнивать ребенка с другими детьми (вспомните свое детство).

Сравнивать ребенка можно только с ним самим и хвалить только за одно: улучшение его собственных результатов. Если во вчерашнем домашнем задании он сделал 3 ошибки, а в сегодняшнем — 2, это нужно отметить как реальный успех, который должен быть оценен искренне и без иронии родителями. Следует подчеркнуть, что раз он что-то научился делать хорошо, то постепенно научится всему остальному.

Родители должны терпеливо ждать успехов, т. к. на школьных делах чаще всего и происходит замыкание порочного круга тревожности. Школа должна очень долго оставаться сферой щадящего оценивания. Болезненность школьной сферы должна быть снижена любыми средствами: снизить ценность школьных отметок, то есть показать ребенку, что его любят не за хорошую учебу, а любят, ценят, принимают вообще, как собственное дитя, безусловно, не за что-то, а вопреки всему. Чем больше мы пытаемся воспитывать, давить, тем больше растет сопротивление, которое проявляется иногда в резко отрицательном, ярко выраженном демонстративном поведении, как уже говорилось, истеричность, капризность порождается отсутствием любви, внимания, ласки, понимания в жизни ребенка.

Каждый случай лучше рассматривать индивидуально. Можно лишь дать некоторые общие рекомендации. Все замечания свести к минимуму, когда ребенок «фокусничает», а главное к минимуму свести эмоциональность ваших реакций, ибо именно эмоциональности ребенок и добивается. Наказывать за истерики одним способом — лишением общения (спокойное, а не демонстративное). Главная награда — это доброе, любящее, открытое, доверительное общение в те минуты, когда ребенок спокоен, уравновешен, что-либо делает. (Хвалите его деятельность, работу, а не самого ребенка, он все равно не поверит). Мне нравится твой рисунок. Мне приятно видеть, как ты занимаешься со своим конструктором и т. д.).

Ребенку надо найти сферу, где он мог бы реализовать свою демонстративность (кружки, танцы, спорт, рисование, изостудии и т. д.).

Медицинские рекомендации:

Для учащихся, достигших 6,5 года к началу обучения, занятия проводятся только в первую смену, не ранее 8 часов утра, по пятидневной учебной неделе, с соблюдением ступенчатого режима (в первой четверти — три урока по 35 минут; во второй четверти — четыре урока по 35 минут). Для создания такого режима рекомендуется первые классы размещать в отдельной учебной секции. Планировка многих школ не позволяет этого сделать; в таком случае следует рекомендовать педагогам последние 10 минут урока посвящать спокойным играм, рисованию, просмотру веселых мультфильмов. Со второго полугодия допускается не более четырех уроков по 45 минут. После второго или третьего урока ежедневно следует организовывать динамическое занятие длительностью не менее 40 минут с организацией подвижных игр под наблюдением педагога на воздухе или, в случае неблагоприятных погодных условий, в рекреации.

Обучение должно производиться без балльного оценивания успеваемости весь год и без домашних заданий первые полгода. Следует в среду предусматривать в расписании занятий облегченный день (менее трудные для обучения предметы или с динамическим компонентом). Обязательны дополнительные недельные каникулы в середине третьей четверти.

Большое значение для облегчения адаптации имеет соблюдение первоклассниками норм двигательной активности. Для этого для них должны быть организованы в школе: гимнастика до уроков, физкультминутки на уроках, подвижные игры на переменах, динамическая пауза — ежедневно, уроки физкультуры — не менее двух раз в неделю, а также внеклассные спортивные занятия. Родителям рекомендуется ежедневно гулять с ребенком после окончания занятий в школе и перед сном.

Безусловно, для облегчения адаптации первоклассников должен быть организован рациональный режим дня. Специалисты рекомендуют по возможности не отдавать сразу первоклассника в группу продленного дня на весь день; крайне желательно хотя бы в первой четверти устраивать для ребенка один-два дня, полностью или частично свободных от «продленки».

Учащиеся первых классов могут заниматься в секциях и кружках (следует рекомендовать преимущественно физкультурные и эстетические занятия): рекомендуется не более двух кружков при общей продолжительности занятий не более 6 часов в неделю. Выполнение домашних заданий рекомендуется начинать не ранее 16:00. В режиме дня детей следует предусмотреть время спокойного отдыха после обеда, возможна организация дневного сна для детей, не посещающих группу продленного дня. Продолжительность ночного сна первоклассников должна составлять не менее 9,5 часа, а игры на компьютере и просмотр телепередач не должны превышать 1 час в день.

Первый класс школы — один из наиболее тяжелых периодов в жизни детей. При поступлении в школу на ребенка влияет и классный коллектив, и личность педагога, и изменение режима, и непривычно длительное ограничение двигательной активности, и появление новых обязанностей.

Приспосабливаясь к школе, организм ребенка мобилизуется. Но следует иметь в виду, что степень и темпы адаптации у каждого индивидуальны, поэтому каждому ребёнку требуется помощь и большое терпение со стороны всех окружающих взрослых.