

# Адаптации первоклассников к школе

## 1. Физиологическая адаптация.

Мы рассматриваем физиологические аспекты адаптации для того, чтобы учитель знал и понимал, почему на этом этапе обучения нельзя чрезмерно интенсифицировать учебную работу, почему дети так быстро устают и так трудно удержать их внимание. Возможности детского организма далеко не безграничны, а /длительное напряжение и связанное с ним утомление и переутомление могут стоить организму ребёнка здоровья. В соответствии с этим учителю нужно строить весь педагогический процесс так, чтобы не наносить ущерба здоровью каждого ребёнка. Нельзя забывать, что готовность детей к систематическому обучению различна, различно состояние их здоровья, а значит, процесс адаптации к школе в каждом отдельном случае будет различным.

Между тем, порой случается так, что ни учителя, ни родители часто не осознают всей сложности этого процесса, а это незнание и форсирование нагрузки ещё больше усложняют и без того столь не простой период. Несоответствие требований и возможностей ребёнка ведёт к неблагоприятным изменениям состояния центральной нервной системы и резкому падению учебной активности, к снижению работоспособности. У значительной части школьников в конце учебных занятий отмечается резко выраженное утомление.

Однако, есть факторы, существенно облегчающие адаптацию детей к школе - это рациональная организация учебных занятий и рациональный режим дня.

Также организованная двигательная активность должна составлять большую часть от общего времени пребывания детей к школе. Поэтому целесообразно проводить от 2 до 3 физминутки за урок. Предлагаю читателям несколько видов физкультминуток для уроков:

## 2. Психологическая адаптация

Основными показателями психологической адаптации ребёнка к школе является формирование адекватного поведения, установление контактов с учащимися, учителем, овладение навыками учебной деятельности. Именно поэтому, при проведении специальных исследований по изучению адаптации детей к школе, изучался характер поведения ребёнка и анализировались его особенности. В связи с этим, мною в первом классе была проведена диагностика адаптации по проективной методике «Школа зверей», где детям предлагалось изобразить себя и учителя в виде зверей. Многие дети не смогли назвать имена одноклассников, себя нарисовали ближе к учителю, но в целом анализ результатов диагностирования показал, что в классе складывается благополучная психологическая атмосфера. Дети хорошо относятся друг к другу, доброжелательны. Процесс адаптации продолжается, дети привыкают друг к другу и к учителю. Далее даётся характеристика адаптации каждого ученика, например: Ягожидаева Настя: В школе ребёнку нравится. Более всего процесс обучения, отношения с одноклассниками складываются хорошие, всё благополучно. Или - Ибраев Талгат: ребёнка устраивает его положение в коллективе, но характерна некоторая тревожность, стремится быть ближе к учителю. Возможно, существуют трудности в общении с одноклассниками. Такой подробный анализ позволяет помочь ребёнку индивидуально, в соответствии с его трудностями.

Наблюдения за школьниками первых классов показали, что психологическая адаптация детей к школе может проходить по разному, Первая группа детей адаптируется к школе быстро. Эти дети быстро вливаются в коллектив, осваиваются в школе, приобретают новых друзей, у них хорошее настроение, они спокойны и добросовестно выполняют требования учителя.

Вторая группа имеет длительный период адаптации: дети не могут принять ситуацию обучения - они могут играть на уроках, не реагируют на замечания учителя и, как правило, эти дети испытывают трудности в усвоении учебной программы.

Третья группа — дети, у которых психологическая адаптация связана со значительными трудностями, они не усваивают учебную программу, у них отмечаются негативные формы поведения, на таких детей чаще всего жалуются учителя и дети: они «мешают работать в классе», «третируют детей». Постоянные неуспехи этих детей в учёбе, отсутствие контакта с учителем создают отчуждение и отрицательное отношение сверстников. Дети становятся «отверженными». Учитель, сближая детей, должен сделать всё возможное, чтобы облегчить процесс адаптации для таких детей. На первых уроках возможно проведение специальных игр для знакомства детей друг с другом и учителем. Предлагаю игру «Давайте знакомиться». Знакомство детей проходит в виде игры: учитель называет опорное слово, например, «имя», «семья», «лето» и д.р., а дети должны задавать вопросы своим соседям по парте на эту тему.

Чтобы ученики смогли, познакомиться с другими детьми, по сигналу учителя «Пересадки», дети пересаживаются на другие места, и происходит аналогичное знакомство с новым соседом.

*Или игра «Будь внимательным». При разговоре люди смотрят друг на друга. Чтобы проверить вашу наблюдательность - закройте глаза и положите голову на парту.*

- *У кого сосед по парте со светлыми волосами? Поднимите руку (с закрытыми глазами).*

- *Откройте глаза и проверьте себя. Опять закройте глаза.*

- *У кого сосед с тёмными глазами? Поднимите руку, и т.д (далее учитель задаёт такие же вопросы относительно внешнего вида учеников своего класса)*

Процесс адаптации к школе продолжается и течение всего первого года обучения, но первые 6-9 недель «острой» адаптации закладывают основу успешности дальнейшего процесса обучения. Поэтому педагогу важно знать и учитывать в своей работе функциональные особенности состояния организма первоклассника и в соответствии с этим построить учебный процесс.

## **Освоение первоклассниками организационных навыков и умений в адаптационный период**

### **1. Основные правила поведения на уроке**

Отношение детей к школе во многом определяется тем, в какой форме педагог вводит дисциплинарные требования, правила новой жизни. В отличие от довольно свободного не стеснённого излишними строгостями распорядка, к которому привык дошкольник в детском саду и в семье, поведение в школе регулируется чёткими, строгими нормами. Ученик не должен без разрешения учителя вставать во время урока, общаться с соседями, заниматься посторонними делами. При желании что-то сказать, он должен предварительно поднять руку. Каждый шаг маленького школьника лимитирован новыми и непривычными для него требованиями. Поэтому многие дети поначалу теряются: возникает постоянное опасение нарушить какое-либо из многочисленных требований. В итоге ребёнок привыкает соблюдать правила поведения, но испытывает при этом не гордость собой, а боязнь порицания, замечания. Появляется тревожность, внутренняя напряженность, неуверенность в себе. Школа становится для детей источником не положительных, а отрицательных эмоций. Вот что пишет о принципах работы с детьми этого возраста Ш.А.Амонашвили: «Можно ли заставлять детей немедленно выполнять приказы и распоряжения педагога? - Нет! Можно ли строго требовать от детей, чтобы они сидели на уроках не шелохнувшись? — Нет!». Чтобы первоклассники легко и естественно включились в школьную жизнь, требования к их поведению должны вводиться постепенно, достигая полного объёма только к концу первого года обучения. Да и обликать их следует в форму просьб или пожеланий учителя, а не требований. Соответственно их нарушение будет вызывать не порицания или наказание, а непосредственную эмоциональную реакцию педагога: сожаление, лёгкую обиду (но никак не раздражение). Ранее незнакомые, непривычные детям действия, такие, как поднятие руки, когда хочешь что-либо сказать, желательно преподносить им как правило игры.

### **Игры для знакомства детей с правилами поведения.**

#### **Игра «Хочешь говорить - подними руку».**

- *Вы знаете, что меня зовут Людмила Алексеевна. Но вы не можете сказать, что я люблю, чем увлекаюсь, где я живу, как я провела лето. Всё это вы можете узнать, задавая мне вопросы. Спрашивайте, что вас интересует, я буду отвечать (вначале несколько «пробных» вопросов, на которые учитель отвечает. А потом дети начинают задавать вопросы все одновременно, не слушая и перебивая друг друга.) В этом месте учитель прерывает диалог:*

-*Стоп! Когда все говорят одновременно, получается шум, вы не слышите друг друга, перебиваете, и мне трудно понять, что вы говорите. Чтобы такого не было, в школе есть правило: «Хочешь говорить - подними руку» (учитель демонстрирует жест).*

-*А теперь будем задавать вопросы, как положено ученикам. И так, что вы ещё хотите спросить у меня?*

#### **Игра «Готов к уроку»**

. -*В школе есть правило «Готов к уроку». По звонку ученик становится возле своей парты и ждёт команды учителя. Давайте потренируемся выполнять это правило (учитель говорит: «Перемена» - дети свободны, а потом звенит колокольчиком:*

1. «Звонок!» - дети должны встать у своих парт.) Игра проводится 2 - 3 раза. Игра «Урок окончен»

- В начале урока мы научились выполнять правило «Готов к уроку», То же самое нужно делать, когда урок закончен. Учитель по звонку говорит: «Урок закончен», и все ученики должны встать возле своих парт (дети тренируются с колокольчиком).

Прозвонит сейчас звонок -

Наши закончился (хором дети) урок!

Учитель: - Урок закончен!

### **Игра «Писать закончил»**

- Одни из вас справились с работой быстрее, другие - медленнее. Учителю на уроке нужно знать, кто уже закончил писать, а кто - нет. Для этого есть правило: закончив писать, ученик поднимает руку с ручкой. (Учитель демонстрирует жест).

- Дорисуйте, дети, и покажите жест «Писать закончил».

### **Игра «Работа выполнена»**

- Когда ученики заканчивают выполнение какого-либо задания, они показывают это жестом «Работа выполнена» (учитель показывает жест, сложив руки перед собой на парте).

Раучивание правил.

Вставайте дружно каждый раз, Когда учитель входит в класс. Парта - это не кровать, И на ней нельзя лежать. Ты сиди за партой стройно И веди себя достойно На уроках не болтай, Как говорящий попугай.

Ответить хочешь - не шумя, а только руку подними.

**2. Навыки индивидуальной, парной и коллективной работы.** Учебная деятельность, т.е. сознательная деятельность по усвоению знаний, умений и навыков, по овладению основами наук, складывается постепенно. Её формирование протекает на протяжении всего периода обучения в младших классах с последующим совершенствованием. В задачи привития навыков индивидуальной, парной, коллективной работы входит лишь создание некоторых исходных предпосылок формирования учебной деятельности. Важнейшее из них - высокий уровень активности, инициативы, самостоятельности в учебной работе; уважительное отношение к учителю, умение выполнять его задания; достаточно высокий уровень произвольности, умение планировать и контролировать собственные действия, сосредоточивать внимание на поставленной задаче.

Для привития навыков индивидуальной, парной и коллективной работы первоклассников в адаптационный период возможны следующие формы работы.

### **Обучение хоровому ответу**

- На уроке мы с вами договорились, что при желании ответить нужно поднимать руку. Но это делается не всегда. Бывают такие ответы, где ученики отвечают все вместе, хором, не поднимая руки. Давайте потренируемся отвечать хором, (учитель может ввести определенный жест, обозначающий хоровой ответ: взмах рукой и.т.п.).

### **Различие хорового и индивидуального ответа**

- А теперь задание сложнее: на одни вопросы нужно будет отвечать хором, на другие нет. Будьте внимательны.

- Скажите хором, сколько будет  $1 + 1$  ?

- Скажите вместе: у какого животного длинный хобот?

- Кто из вас знает, какие ягоды растут в лесу?

- Листья опадают, когда это бывает?

- Какие марки легковых машин вы знаете?

- Как зовут сказочного героя с длинным носом? Скажите дружно.

- Ваша любимая игрушка?

- Хором: какой день недели будет после понедельника?

- Какие имена мальчиков вы знаете?

- Какие имена девочек вы знаете?

- Закончите предложение: Птицы умеют летать, а рыбы

- Дружно: как меня зовут?

- Кем вы хотите стать? (последний вопрос -ловушка, на него нельзя отвечать хором)

### **Игра «Хлопки.»**

Учащиеся передают хлопki друг другу по очереди, начиная с первого варианта первого ряда, затем второй вариант и т.д. Когда хлопнет ученик с последней парты первого ряда наступает очередь второго ряда и т.д.

### **Обучение ответу по цепочке**

В школе, кроме ответов по одному и хорового ответа, есть ответ по цепочке. В игре «Ответ по цепочке» нужно передавать слова. Попробуем рассказать по цепочке стихотворение так, чтобы получилось дружно, без запинки, чтобы со стороны могло показаться, что говорит один человек, (по цепочке «передаётся») стихотворение А.Барто «Игрушки»)

### **Беседа о работе в парах.**

- Есть такая пословица: «Одна голова хорошо, а две лучше»
- Как вы её понимаете?
- На этом уроке все задания вы будете выполнять в парах.
- Пара - это два человека, сидящие за одной партой. (Учитель даёт задание каждой паре раскрасить два мячика так, чтобы они стали совершенно одинаковыми.)
- Чтобы пара хорошо справилась с заданием нужно вначале обсудить, договориться, как это сделать. При этом старайтесь разговаривать так, чтобы не мешать другим парам. После того, как вы закончите работу, показываете жест «Мы готовы», (пара берётся за руки и поднимает руки вверх)

### **Игра «Зеркало».**

Каждая пара поворачивается лицом друг к другу. Один из пары показывает любое движение, а другой является «зеркалом». Затем ученики меняются.

### **3. Организация, обратной связи с учителем и оценка, успехов и неудач первоклассников в адаптационный период**

От отношения учителя к ученикам на этом начальном этапе адаптации к школе во многом зависит то, как будут складываться взаимоотношения учитель - ученик, отношения, определяющие в значительной степени психологическую адаптацию ребёнка в школе. Как правило, учитель для ученика - высший авторитет, которому на первых порах уступает даже авторитет родителей. Учитель не просто взрослый, а авторитетный наставник, требующий выполнения определённых правил поведения и деятельности получения знаний. Ученики, как правило, очень хорошо понимают это. Но есть дети «не готовые» к школе, не умеющие понять условность отношений учителя и ученика. Такой ребёнок может сказать учителю в ответ на его замечание: «Я не хочу учиться, мне неинтересно». С таким ребёнком отстоять своё «Я» бывает довольно трудно. В таких случаях бесполезно приказывать, наказывать, ведь нужно завоевать доверие и уважение ребёнка; поэтому важно проявить терпение, доброжелательность, расположить к себе ученика, попробовать серьёзно, «по -взрослому», поговорить с ним наедине.

Особое значение в отношениях учителя и учеников, да и учеников между собой на первом начальном этапе обучения имеет оценка учителем успехов и неудач в процессе учёбы. Психология восприятия ребёнком оценки его деятельности- в конечном счёте, является оценкой его личности в целом. Всё это свидетельствует о большой ответственности учителя за ту оценку, которую он даёт каждому ребёнку, и, несомненно, повышает требования к педагогу, к технике его общения с детьми.

Сейчас в практике школьного обучения на начальном этапе (в процессе адаптации) не должны использоваться отметки для оценки успехов первоклассников. Не должны, потому что отметка может быть постоянной психотравмирующей ситуацией, затрудняющей адаптацию ребёнка к школе. Но на практике учителям трудно отказаться от этого достаточно простого и наглядного способа оценки; поэтому вместо традиционных двоек, пятёрок используются рисунки, штампики, звёздочки, и др. В таких случаях и штампики, и звёздочки равнозначны отметкам: ведь всё это для ребёнка условные знаки его успехов.

### **Игра «Оценка работы»**

В начале урока учитель должен познакомить детей со своей системой оценивания. На доске заранее нарисовано три рисунка грузовика; 1 - со всеми необходимыми деталями, но нарисован небрежно (кривые окна и т.д.), 2 - нарисован очень аккуратно, но с множеством неправильных деталей (колёса находятся сбоку и т.д.), 3 - нарисован правильно.

- Какой рисунок выполнен правильно, но неаккуратно?
- Какой аккуратно, но неправильно?
- Какой и аккуратно, и правильно?
- Что нужно изменить в первом рисунке?
- А во втором?
- Какой штампик поставим?
- Нарисуйте в тетради правильный и аккуратный грузовик,

#### **4. Организация классного коллектива**

Учебная деятельность носит коллективный характер, именно поэтому ребёнок должен обладать определёнными навыками общения со сверстниками, умением вместе работать.

Большинство детей быстро знакомятся, осваиваются в новом коллективе, работают вместе. Некоторые долго не сближаются с одноклассниками, чувствуют себя одиноко и неуютно, на перемене играют в сторонке или жмутся к стенке. В формировании отношений между детьми, на этом сложном для каждого ребёнка этапе вхождения в новый для него коллектив, важную роль играет учитель. Именно он должен познакомить ребят друг с другом, может быть что-то о каждом рассказать, создать атмосферу общей работы сотрудничества, взаимопонимания.

Ребёнок должен почувствовать, что ему интересно и радостно среди одноклассников; ведь ему очень необходимо их оценка, их отношение, каждому малышу хочется завоевать авторитет и доверие ребят. Положительные эмоции, которые ребёнок Испытывает при общении со сверстниками, во многом формируют его поведение, облегчают адаптацию к школе. И здесь чрезвычайно велика роль учителя. В школе чаще всего дети смотрят друг<sup>1</sup> на друга глазами учителя. Поэтому отношение учителя к ребёнку - своего рода индикатор отношений к нему и его одноклассникам, А от негативного отношения учителя ребёнок страдает вдвойне: учитель<sup>1</sup> относится к нему «плохо», и так же относятся к нему дети: поэтому лучше избегать отрицательных оценок поведения ученика, и его школьных успехов.

У некоторых учителей с первых дней выделяются «любимчики», они раздают и собирают тетради, ведут учёт замечаний, выполняют другие «личные» поручения учителя. Дети всё это видят. Происходит расслоение класса, которое не способствует установлению дружеских взаимоотношений между всеми учащимися. Так для развития общительности и коллективизма немалое значение имеют различные совместные игры, В сюжетно - ролевой игре педагог должен участвовать в распределении ролей, приучая детей к справедливости при распределении, чтобы привлекательные роли исполнялись детьми по очереди. Когда робкому застенчивому ребёнку достаётся какая - либо «командная» роль, нужно помочь ему с ней справиться.

Учитель должен поддерживать дружбу ребят по интересам, формировать эти интересы. Важная цель воспитательной работы в первые месяцы пребывания ученика в школе - привить ему чувство, что класс, школа не является чуждой ему группой людей. Это доброжелательный, чуткий коллектив сверстников, младших и старших товарищей.

#### **Советы воспитателям первоклассников по воспитанию в адаптационный период**

Первый год обучения является одним из существенных переломных периодов в жизни ребёнка. Ведь от того, как пойдёт привыкание к школе, во многом зависят эмоциональное состояние, работоспособность, успешность учёбы в начальной школе к во все последующие годы и, конечно же, здоровье.

Ребёнок, поступивший в школу, попадает в непривычную для него среду. Изменяется весь уклад жизни. Ежедневные учебные занятия требуют напряжённого умственного труда, активации внимания, сосредоточенной работы на уроках и, кроме того, относительно неподвижного положения тела, удержания правильной рабочей позы.

В ответ на новые повышения требования к организму в первые недели и месяцы обучения могут появляться жалобы детей на усталость, головные боли, возникают раздражительность, плаксивость, нарушение сна, аппетита. Случаются и трудности психологического плана, такие, как, например, чувство страха, отрицательное отношение к учебе. Весь этот комплекс явлений некоторые специалисты классифицируют как адаптационную болезнь.

В этот трудный для ребёнка период и в школе, и дома его необходимо окружить вниманием, проявить доброжелательность и терпимость.

Предлагаю несколько советов воспитателям первоклассников на период адаптации к школе.

*1. Особенность сегодняшних детей, пришедших в первый класс, - быстрая утомляемость.*

*На первом уроке они откровенно зевают, на третьем - лежат на партах. Чем мы, взрослые можем помочь ребёнку? Прежде всего стоит помнить о старых и надёжных способах поддержания здоровья первоклассника - это соблюдение режима дня. Сон не менее 10 часов в сутки, обязательно полноценное питание, физические упражнения. Оправданным будет ограничение просмотра телепередач до 30 мин. в день. Хорошо восстанавливают эмоциональное благополучие ребёнка длительные (до 2 часов) прогулки на воздухе - не прогулка по магазинам, а прогулка в парке. С раннего утра настраивайте ребёнка на доброе отношение ко всему. Скажите: «Доброе утро!», - и собирайтесь в школу без суеты.*

*2. Встречая ребёнка после уроков, порадитесь вместе с ним тому, что он сумел потрудиться самостоятельно, без вас, целых три часа. Терпеливо выслушивайте его, похвалите, поддержите и, ни в коем случае, не ругайте - ведь пока ещё не за что!*

*3. Что же делать, если появились первые трудности? Будьте щедры на похвалу, для первоклассника сейчас это важно. Замечание должно быть конкретным, а не касаться личности ребёнка. Он не неряха, просто сейчас у него в тетради маленький беспорядок. Не делайте ребёнку несколько замечаний сразу.*

*4. Ни в коем случае не сравнивайте ребёнка с другими детьми. Это ведёт либо к озлоблению, либо к формированию неуверенности в себе.*

*5. Ребёнку не нужна позиция прокурора, которую часто занимают родители: «Будешь переписывать пять раз, пока не получится хорошо!». Это недопустимо.*

*6. Сегодня одна из главных задач школы - оздоровление ребёнка, и поэтому в целях облегчения адаптации первоклассников применяется ступенчатый режим учебных занятий с постепенным наращиванием учебной нагрузки. Духовное и физическое здоровье первоклассника зависит от контактов со всеми, кто работает в школе. Невозможно не уважать учителя начальной школы, потому что он работает и живёт жизнью своих ребят. Поддержите словом и делом своего учителя, помогите ему. Не спешите осуждать учителя, администрацию школы, не торопитесь категорично высказывать своё мнение о них - лучше посоветуйтесь: ведь всё, что делается учителем, прежде всего делается на благо вашего ребёнка.*