

## Адаптация к школе

### Трудности адаптации первоклассников к школе

#### **Особенности социально-психологической адаптации детей к школе**

Начало обучения в школе – это не только новые контакты, отношения, обязанности, новый статус ученика, но и принципиально новые условия деятельности, большие физические (и, прежде всего, статические), эмоциональные и умственные нагрузки. И чтобы освоиться в школе по-настоящему, ребенку необходимы не неделя, не две. Это довольно длительный процесс, связанный со значительным напряжением всех систем организма.

Наблюдение за первоклассниками показало, что их социально-психологическая адаптация к школе проходит по-разному.

Условно по степени адаптации всех детей можно разделить на три группы.

*Первая группа детей адаптируется к школе в течение первых двух месяцев обучения.* За этот период проходит и наиболее острая физиологическая адаптация. Эти дети относительно быстро осваиваются в новом коллективе, находят друзей, у них почти всегда хорошее настроение, они спокойны, доброжелательны, хорошо общаются со сверстниками, с желанием и без видимого напряжения выполняют школьные обязанности. Иногда у них отмечаются сложности либо в контактах с детьми, либо в отношениях с учителем, т.к. им трудно выполнять все правила поведения; хочется побегать на перемене или поговорить с товарищем, не дожидаясь звонка, но к концу октября трудности, как правило, нивелируются – ребенок становится учеником.

*Вторая группа детей проходит более длительную адаптацию,* период несоответствия их поведения требованиям школы затягивается: дети не могут принять ситуацию обучения, общения с учителем, одноклассниками – они могут играть на уроках или выяснять отношения с товарищем. Не реагируют на замечания учителя или их реакция – слезы, обиды. Как правило, эти дети испытывают трудности и в усвоении учебной программы. Лишь к концу первого полугодия реакции этих учеников становятся адекватными требованиям школы и учителя.

*Третья группа – дети, у которых социально-психологическая адаптация связана со значительными трудностями:* отмечаются негативные формы поведения, резкое проявление отрицательных эмоций. Часто они не осваивают учебную программу, для них характерны трудности в обучении письму, чтению, счету и т.п. Именно на таких детей жалуются учителя, одноклассники, родители: они нередко «третируют детей», «мешают работать на уроке», их реакции непредсказуемы. Проблемы, накапливаясь, становятся комплексными.

Адаптация затруднена и у детей, нуждающихся в специальном лечении, и у детей с нарушениями психоневрологической сферы, и у тех, кто вырос в неблагоприятных социальных условиях. Причиной нарушения социально-психологической адаптации могут стать учебные проблемы, ситуация постоянной неудачи, неадекватные требования педагога и родителей. Причем, недовольство взрослых, упреки, наказания только ухудшают ситуацию.

Нарушения социально-психологической адаптации отмечаются и у детей, не справляющихся с дополнительными нагрузками, и связаны они с постоянным действием стресса, ограничении во времени. «Перегруженные» дети не только работают в несвойственном им очень быстром темпе, но и постоянно испытывают страх «не успеть» и в результате – «жертвуют» качеством любой работы.

***Плохое поведение – сигнал тревоги***, повод внимательно понаблюдать за учеником и вместе с родителями разобраться в причинах трудностей адаптации к школе.

Такие школьники часто становятся «отверженными». Это, в свою очередь, рождает реакцию протеста: они «задирают» детей на переменах, кричат, плохо ведут себя на уроке, стараясь выделиться. Если вовремя не разобраться в причинах такого поведения, не скорректировать затруднения адаптации, – это может привести к срыву и нарушению психического здоровья.

#### **Основные показатели благоприятной социально-психологической адаптации ребенка:**

- формирование адекватного поведения;
- установление контакта с обучающимися;
- овладение навыками учебной деятельности.

#### **Помните!**

В течение года есть критические периоды, когда учиться сложнее, быстрее наступает утомление, снижена работоспособность! Это первые 4-6 недель для первоклассников, конец второй четверти, первая неделя после зимних каникул, середина третьей четверти. В эти периоды следует быть особенно внимательными к состоянию ребёнка.

Будьте внимательны к жалобам ребёнка на головную боль, усталость, плохое состояние!

#### **Факторы успешности адаптации**

***Готовность ребенка к началу систематического обучения.*** Развитие отдельных органов и систем организма ребенка должно достичь такого уровня, чтобы адекватно реагировать на воздействия внешней среды. В противном случае процесс адаптации затягивается, идет с большим напряжением, т.к. дети, функционально не готовые к обучению, имеют более низкий уровень работоспособности. У трети «неготовых» детей уже в начале года отмечаются: неудовлетворительная реакция на нагрузку сердечно-сосудистой системы, потеря массы тела; они часто болеют и пропускают занятия, а значит, еще больше отстают от сверстников.

***Состояние здоровья ребенка*** – один из основных факторов, влияющих не только на длительность и успешность адаптации к школе, но и на весь процесс дальнейшего обучения. Легче всего адаптируются здоровые дети, тяжелее – часто болеющие дети и дети с хроническими заболеваниями в компенсированном состоянии. У большей части из них в

начале школьного обучения отмечается ухудшение состояния здоровья, сопровождающееся возникновением нервно-психических отклонений.

Готовность к обучению и состояние здоровья ребенка – те факторы, которые невозможно быстро изменить. Однако можно существенно облегчить адаптацию к школе всех детей, особенно «неготовых» и ослабленных, и это во многом зависит от родителей.

### **Этапы и проявления социально-психологической и физиологической адаптации**

**Вид адаптации:** *социально-психологическая*

**Этап адаптации:**

- 1-я группа – 1-2 месяца (56 % первоклассников);
- 2-я группа – 3-4 месяца (30 %);
- 3-я группа – не адаптируются (14 %).

**Основные проблемы в поведении и деятельности ребенка:** трудности выполнения правил поведения, сложности в контактах со сверстниками и педагогом, неадекватная оценка ситуации, трудности организации учебной деятельности.

**Вид адаптации:** *физиологическая*

**Этап адаптации:**

- этап 1 – «физиологическая буря» – 2-3 недели
- этап 2 – неустойчивое приспособление
- этап 3 – относительно устойчивое приспособление (адаптация) – 1-2- недели

**Основные проблемы в поведении и деятельности ребенка:** низкий уровень работоспособности, неустойчивость работоспособности, высокое функциональное напряжение, повышенная утомляемость, сложность концентрации внимания, низкий произвольный контроль деятельности, сложности в реализации познавательных функций (восприятия, внимания, памяти, мышления и т.п.), обострение хронических заболеваний, снижение сопротивляемость организма, появление неврозоподобных расстройств.

## **Уровень школьной зрелости**

**ФИЗИЧЕСКАЯ ГОТОВНОСТЬ К ШКОЛЕ.** Уровень физического развития должен соответствовать возрастным нормам. От группы здоровья зависит работоспособность ученика в условиях систематического обучения.

**ПСИХИЧЕСКАЯ ГОТОВНОСТЬ К ШКОЛЕ.** Соответствие возрастным нормам: уровню развития интеллекта, эмоций, высших психических функций, усидчивости, терпения, настойчивости.

**СОЦИАЛЬНАЯ ГОТОВНОСТЬ К ШКОЛЕ.** Развитие ребёнка как личности в его системе отношений с миром (отношение к родителям, сверстникам; отношение к вещам, игрушкам и т. д.; владение правилами поведения в общественном месте, коммуникативные умения).

**ДИДАКТИЧЕСКАЯ ГОТОВНОСТЬ К ШКОЛЕ.** Готовность ребёнка как субъекта учебной деятельности: владение элементарными вычислительными навыками, ориентирование в фонетической стороне речи, готовность руки ребёнка к письму.

### *Перечень документов для поступающих в 1 класс*

1. Заявление о поступлении в 1 класс.
2. Медицинская карта ребёнка (форма 026У).
3. Свидетельство о рождении (подлинник) и копия (копию свидетельства о рождении заверяет директор школы на основании оригинала).
4. При встрече с директором по вопросу приёма в первый класс родители должны предоставить удостоверение личности (паспорт).

### *Режим дня первоклассника*

**Полноценный ночной сон** – не менее 10 час.

**Активный отдых, прогулки на воздухе** – не менее 2-х час.

**Дневной сон (для ослабленных детей)** – 1,5 час.

**Свободное время (игры, чтение, ТВ, компьютер)** – не менее 1,5 час.

**Время на еду (4-5раз)** – не менее 1,5 час.

**Учебные занятия и дорога в школу** – 5-6 час.

**Домашние занятия** – до 1 час.

**Дополнительные занятия (музыка, спорт и т.д.)** – до 2час.

### **Центры психологической помощи Юго-Западного округа города Москвы**

**Центр психолого-медико-социального сопровождения «Зюзино».**

*Ул. Болотниковская, 31* Телефоны: +7(499) 794-24-70

**Психолого-медико-социальный центр «Юго-Запад».**

*Ленинский проспект, д. 89; т.: 132-00-03; 132-89-31.*

**Центр психолого-педагогической реабилитации и коррекции «Ясенево».**

*Новоясеневский проспект, д.12, к. 4; тел.: 432-48-89.*