**МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №13»**

**Учитель начальных классов Черняева Наталья Олеговна**

**ТРУДНОСТИ АДАПТАЦИИ ПЕРВОКЛАССНИКОВ К ШКОЛЕ**

 ***Задачи собрания*:**

1. Познакомить родительский коллектив с особенностями адаптации детей к первому году обучения в школе.

2. Предложить практические советы по адаптации ребенка к школе.

**1.Вступительное слово**

Большинство дошколят с нетерпением ожидают дня, когда они впервые переступят порог школы. Проходят дни, и к сожалению у школьников эмоциональ­ная приподнятость исчезает. Они столкнулись с первыми трудностями. У них не все получается. Они разочарованы. Поступление в школу – переломный момент в жизни каждого ребёнка. Начало школьного обучения кардинальным образом меняет весь его образ жизни: надо систематически и напряжённо трудиться, соблюдать режим дня, подчиняться разнообразным нормам и правилам школьной жизни, выполнять требования учителя и т.д. Все дети наряду с переполняющими их чувствами радости, восторга или удивления по поводу всего происходящего в школе испытывают тревогу, растерянность, напряжение. Период адаптации к школе существует у всех первоклассников. И это естественно. Начало школьного обучения приходится на кри­зис 7лет. Что происходит с ребенком в этом возрасте?

Ребенок теряет наивность, непосредственность, простодушие, и его поведение по контрасту представляется неестественным для тех, кто знал его раньше. В какой-то степени это верно. Утратив одни формы поведения, ребенок еще не освоил новые. У беззаботного прежде малыша появляются непривычные обязанности: в школе он не волен распоряжаться своим временем, должен подчиняться правилам дисциплины, которые не всегда кажутся ему разумными. Поче­му нужно сидеть смирно целый урок? Почему нельзя шуметь, кричать, бегать? После динамичных, эмо­циональных игр дошкольника новая жизнь кажет­ся утомительной и не всегда интересной. Школь­ная дисциплина требует большого напряжения, первокласснику трудно управлять своими чувства­ми и желаниями.

Резко меняется и характер деятельности. Рань­ше основной была игра. А в ней результат – не самое главное. Прежде всего, волнует и захватывает сам процесс игры. В учебе же на первый план все больше выдвигается результат, его оценка. Поэто­му возникает кризис и в ценностных ориентациях ребенка, а за ним и первые неожиданности и разо­чарования. И не только у детей, но и у родителей тоже.

Как добиться, чтобы адаптация ребёнка в школе прошла безболезненно и быстро? Сегодня мы и поговорим о трудностях адаптационного периода.

1. **Обсуждение вопроса о проблемах адаптации ребёнка к школе**

Адаптация - процесс довольно длительный и трудный. И трудности испытывает не только первоклассник, но и родитель, и учитель. И если мы разберёмся в них, если научимся чувствовать друг друга, мы облегчим этот процесс всем, прежде всего нашим детям.

Процесс адаптации ребенка к школе так же можно разделить на несколько этапов, каждый из которых имеет свои особенности и характеризуется различной степенью напряженности функциональных систем организма.

**Первый этап** – **ориентировочный,** сопровождается бурной реакцией и значительным напряжением практически все системы организма. Эта «физиологическая буря» длится достаточно долго (2–3 недели).

**Второй этап – неустойчивое приспособление**, когда организм ищет и находит какие-то оптимальные (или близкие к оптимальным) варианты реакций на новые воздействия. На втором этапе буря начинает затихать.Однако по некоторым показателям эта фаза относительно устойчивого приспособления затягивается до 9 недель.

**Третий этап – период относительно устойчивого приспособления**, когда организм находит наиболее подходящие варианты реагирования на нагрузку, требующие меньшего напряжения всех систем.

 И хотя считается, что период острой физиологической адаптации организма к учебной нагрузке заканчивается на 5-6 неделе обучения, весь первый год можно считать периодом неустойчивой и напряженной регуляции всех систем организма.

Процесс адаптации в каждом отдельном случае будет различным. Выраженность и длительность процесса зависит от состояния здоровья детей, от особенности нервной системы; темперамента; черт характера; адаптационных способностей; предыдущего опыта. Легче переносят период поступления в школу и лучше справляются с умственной и физической нагрузкой дети здоровые, с нормальным уровнем функционирования всех систем организма и гармоничным физическим развитием.

Особую трудность для детей 6-7-летнего возраста, начинающих обучаться в школе, представляет саморегуляция поведения. Многим первоклассникам явно не хватает силы воли для того, чтобы постоянно удерживать себя в определенном состоянии, управлять собой в течении длительного периода времени. В первое время поведение и самочувствие детей большей частью меняется в худшую сторону. Это замечают и учителя и родители. Некоторые малыши становятся беспокойными, или, наоборот, вялым, сонливым, плаксивым, раздражительными, жалуются, что «болит головка», плохо едят, с трудом засыпают. Но проходит 1–2 месяца, и большинство ребят становятся более спокойными и дисциплинированными, чувствуют себя уже школьниками, успешно усваивают программу.

Но не всегда бывает так благополучно. Низкое усвоение школьных норм поведения у определенной части школьников приводит к дезадаптации. На уроках эти дети невнимательны, часто не слушают объяснения учителя, отвлекаются на посторонние занятия и разговоры, если же они сосредотачиваются на задании, то выполняют его правильно. На перемене происходит разрядка напряжения: они бегают, кричат, мешают другим ребятам. Все это постепенно приводит к их изоляции, все чаще в поведении проявляются вспышки гнева, злости по отношению к одноклассникам.

Дети, имеющие общую физическую ослабленность организма, перенесшие инфекционные или имеющие хронические заболевания также тяжелее переносят период поступления в школу. Уже в начале года становится ясно, что не всем детям по силам учеба. Некоторые, по-видимому, очень быстро устают и не оправдывают тех надежд, которые подавали в первые дни, многие часто болеют, пропускают занятия, отстают. Нужно помнить, что в основе нарушений познавательной деятельности, а значит, и снижении успеваемости при физической ослабленности лежит ослабление умственной работоспособности, а не истинная интеллектуальная недостаточность. У ребенка из-за общей ослабленности организма снижены темп деятельности, скорость усвоения материала, память. Обучение затрудняется, на первый план выступают быстрое снижение работоспособности, сужение объема материала, который воспринимается, трудности распределения переключения внимания, неспособность к длительному умственному напряжению. Главной помощью для таких детей является организация правильного режима дня, полноценного сна и отдыха на воздухе, равномерное распределение учебной нагрузки. Своевременно принятые меры, как правило, способствуют улучшению состояния ученика.

**Как понять, адаптировался ребенок или нет?** Если все проходит успешно, считают психологи, родители поймут это по улучшению работоспособности первоклашки в течение первого полугодия, успешному усваиванию школьной программы и нормальному самочувствию.
В противном случае, когда ребенок еще психологически не готов приспособиться к новым социальным требованиям, он:

* не в силах высидеть весь урок спокойно, часто отвлекается;
* на уроке витает в облаках и не может рассказать, о чем только что говорил учитель;
* не записывает задание на дом;
* носит в школу игрушки и достает их на уроках;
* со сверстниками ведет себя настороженно, замкнут, боится подойти и познакомиться, попросить принять его в игру;
* готов к уроку, но из-за своей стеснительности не решается рассказать стихотворение и запинается, читая вслух;
* боится перемен, в его поведении «читается» тревожность.

Не стоит волноваться, если по итогам первой четверти ребенок так и не привык к школьной жизни. Психологи и педагоги утверждают: адаптация первоклашек может длиться от 2–3 недель до года.
**Адаптация детей к школе условно делится на 3 группы :
l группа** – легкая форма адаптации. Эти малыши привыкают в течение
сентября-октября: они быстро осваиваются в школе (успевают всюду сунуть свой нос, раньше других знают, где что в школе находится, сгонять в столовую на разведку), без проблем заводят себе друзей. У них практически всегда хорошее настроение, они благодушны, выполняют все требования учителя.
**II группа** – форма адаптации средней тяжести. Привыкание длится полгода или чуть дольше, ребенок не находит общего языка с педагогом, отказывается принимать школьные порядки, у него трудности в общении с остальными детьми, сложности с учебой.
**III группа** – тяжелая форма адаптации. Эти дети привыкают труднее всех. [Школьная программа](http://www.nanya.ru/beta/articles/10804.html) никак не усваивается, отрицательные эмоции постоянно берут верх. На таких ребят часто жалуются и родители, и учителя… Да и ровесники, видя, что одноклассник – огрызающийся «двоечник несчастный», начинают сторониться его – так, на всякий случай. На самом деле все эти внешние проявления – не блажь, а «мигающая красная лампочка» для родителей, педагога и школьного психолога, сигнализирующая взрослым: «нужна срочная помощь!».

**Когда надо бить тревогу?**

Беспокоиться за ребёнка во время адаптации, конечно, нужно, но некоторые родители бывают чересчур тревожны, чем наоборот вредят ребёнку. Чтобы разобраться в этом выясним, какие реакции на школу вполне приемлемы, а какие должны вызывать опасения.

|  |  |
| --- | --- |
| **Обычно** | Опасно |
|  Снижается первоначально непосредственный интерес к школе, занятиям. | Полное отсутствие интереса к учёбе, вялость и безынициативность. |
| Начинает время от времени говорить, что учиться надоело (особенно в конце недели и четверти), но активно интересуется всем остальным. | Ничего не интересно, безразличие ко всему, даже к играм, если они требуют хоть какого-то напряжения. |
| Радуется, когда не надо делать домашнее задание. | Делает уроки только «из-под палки». |
| Время от времени хочет остаться дома, пропустить уроки. | Нежелание ходить в школу и вообще учиться выражается постоянно и открыто в формах активного протеста, либо симптомами болезней, которые кончаются сразу после того, как разрешат остаться дома. |
| Иногда выражает недовольство учителем или опасения по его поводу. | Очень не любит или боится учителя, испытывает по отношению к нему страх, бессилие или агрессию. |
| **Вывод:** беспокоиться нужно тогда, когда нежелание учиться является устойчивым, выражается активно, отражает основное отношение ребёнка к школе. |

**В чем особенно нуждается ребенок в период адаптации к школе?**1.В заинтересованности родителей его школьной жизнью (учебой, общением со сверстниками, с учителем).

2.В эмоциональной поддержке (особенно когда не все получается), в спокойной доброжелательной обстановке дома.

3.В учете его индивидуальных особенностей (темп работы, утомляемость, внимательность, общительность).

4.В поощрении (не только за учебные успехи, но и за различные добрые поступки, творчество, старание, помощь и т.п.), что формирует личность и самооценку ребенка.

5.В продолжении общения с одноклассниками и после школы, поиске единомышленников.
6.В предоставлении самостоятельности в самообслуживании, в учебной работе и в обоснованном контроле его учебной деятельности.
7. В единстве требований родителей и учителя

 Несогласованность требований школы, семьи и улицы приводит ребёнка в состояние растерянности, создаёт для него большие проблемы, которые он сам решить не может. Без семьи школа не в состоянии помочь ребёнку выйти из противоречий. А сегодня, к сожалению, налицо тенденция невмешательства родителей в школьные дела своих детей. А ведь именно взаимодействие с ровесниками, коллективные действия по определённым правилам создают психологические предпосылки для успешной адаптации ребёнка в школе.

К окончанию начальной школы ребёнок должен хотеть и уметь учиться.

Берегите своих детей, заботьтесь о них, учите их жить в этом сложном мире! Желаю Вам всего доброго!