

Адаптация первоклассников к школе

Первый год обучения в школе — чрезвычайно сложный, переломный период

в жизни ребенка. Меняется его место в системе общественных отношений, меняется весь уклад его жизни, возрастает психоэмоциональная нагрузка. На смену беззаботным играм приходят ежедневные учебные занятия. Они требуют от ребенка напряженного умственного труда, активизации внимания, сосредоточенной работы на уроках и относительно неподвижного положения тела, удержания правильной рабочей позы. Известно, что для ребенка шести-семи лет очень трудна эта так называемая статическая нагрузка. Уроки в школе, а также увлечение многих первоклассников телевизионными передачами, иногда занятия музыкой, иностранным языком приводят к тому, что двигательная активность ребенка становится в два раза меньше, чем это было до поступления в школу. Потребность же в движении остается большой.

Ребенка, пришедшего впервые в школу, встретит новый коллектив детей и взрослых. Ему нужно установить контакты со сверстниками и педагогами, научиться выполнять требования школьной дисциплины, новые обязанности, связанные с учебной работой. Опыт показывает, что не все дети готовы к этому. Некоторые первоклассники, даже с высоким уровнем интеллектуального развития, с трудом переносят нагрузку, к которой обязывает школьное обучение. Психологи указывают на то, что для многих первоклассников, и особенно шестилеток, трудна социальная адаптация, так как не сформировалась еще личность, способная подчиняться школьному режиму, усваивать школьные нормы поведения, признавать школьные обязанности.

В то же время именно в первом классе закладывается основа отношения ребенка к школе и обучению. Для того, чтобы дети наиболее благополучно прошли этот этап своей жизни, их родителям необходимо знать и ежедневно учитывать особенности психического и физиологического состояния детей, возникающего с началом обучения в школе.

Школа с первых дней ставит перед ребенком целый ряд задач, требующих мобилизации его интеллектуальных и физических сил. Для детей представляют трудности очень многие стороны учебного процесса. Им сложно высиживать урок в одной и той же позе, сложно не отвлекаться и следить за мыслью учителя, сложно делать все время не то, что хочется, а то, что от них требуют, сложно сдерживать и не выражать вслух свои мысли и эмоции, которые появляются в изобилии. Кроме того, ребята не сразу усваивают новые правила поведения со взрослыми, не сразу признают позицию учителя и устанавливают дистанцию в отношениях с ним и другими взрослыми в школе.

Поэтому необходимо время, чтобы произошла адаптация к школьному обучению, ребенок привык к новым условиям и научился соответствовать новым требованиям.

Первые 2–3 месяца после начала обучения являются самыми сложными, ребенок привыкает к новому образу жизни, к правилам школы, к новому режиму дня.

Ситуация новизны является для любого человека в определенной степени тревожной. Ребенок переживает эмоциональный дискомфорт прежде всего из-за неопределенности представлений о требованиях учителей, об особенностях и условиях обучения, о ценностях и нормах поведения в коллективе класса и пр.

Это состояние можно назвать состоянием внутренней напряженности, настороженности, тревожностью.

Такое психологическое напряжение, будучи достаточно длительным, может привести к школьной дезадаптации: ребенок становится недисциплинированным, невнимательным, безответственным, отстает в учебе, быстро утомляется и просто не хочет идти в школу. Ослабленные дети (а их, к сожалению, из года в год становится все больше и больше) являются наиболее подверженными дезадаптации.

Некоторые первоклассники становятся очень шумными, крикливыми, отвлекаются на уроках, капризничают. Другие становятся очень скованными, робкими, стараются держаться незаметно, не слушают, когда к ним обращаются взрослые, при малейшей неудаче, замечании плачут.

У части детей может нарушиться сон, аппетит, иногда поднимается температура, обостряются хронические заболевания. Может появиться интерес к игрушкам, играм, к книгам для очень маленьких детей.

Независимо от того, каким образом начинается учебный год в школе, процесс адаптации, так или иначе, идет. Вопрос только в том, сколько времени уйдет у ребенка и учителя на него и насколько этот процесс будет эффективен. По статистике половина детей в классе адаптируется за первое полугодие, для второй половины требуется больше времени для привыкания к новой школьной жизни. Много зависит от индивидуальных особенностей ребенка, был ли он психологически готов к школьному обучению, так же это зависит от состояния здоровья ребенка и уровня его физиологического развития.

Адаптация — естественное состояние человека, проявляющееся в приспособлении (привыкании) к новым условиям жизни, новой деятельности, новым социальным контактам, новым социальным ролям. Значение этого периода вхождения в непривычную для детей жизненную ситуацию проявляется в том, что от благополучности его протекания зависит не только успешность овладения учебной деятельностью, но и комфортность пребывания в школе, здоровье ребенка, его отношение к школе и учению.

Адаптация к школе — многоплановый процесс. Его составляющими являются физиологическая адаптация и социально-психологическая адаптация (к учителям и их требованиям, к одноклассникам).

Физиологическая адаптация

Привыкая к новым условиям и требованиям, организм ребенка проходит через несколько этапов:

1. Первые 2-3 недели обучения получили название «физиологической бури». В этот период на все новые воздействия организм ребенка отвечает значительным напряжением практически всех своих систем, то есть дети тратят значительную часть ресурсов своего организма. Это объясняет тот факт, что в сентябре многие первоклассники болеют.
2. Следующий этап адаптации — неустойчивое приспособление. Организм ребенка находит приемлемые, близкие к оптимальным вариантам реакции на новые условия.
3. После этого наступает период относительно устойчивого приспособления. Организм реагирует на нагрузки с меньшим напряжением.

Многие родители и учителя склонны недооценивать сложность периода физиологической адаптации первоклассников. Тем не менее, по наблюдениям медиков, некоторые дети худеют к концу 1-ой четверти, у многих отмечается снижение артериального давления (что является признаком утомления), а у некоторых — значительное его повышение (признак переутомления). Неудивительно, что многие первоклассники жалуются на головные боли, усталость и другие недомогания в I четверти. Проявлениями трудностей привыкания и перенапряжения организма могут стать также капризность детей дома, снижение способности к саморегуляции поведения.

Социально-психологическая адаптация

Независимо от того, когда ребенок пошел в школу, он проходит через особый этап своего развития — кризис 7 (6) лет.

Изменяется социальный статус бывшего малыша — появляется новая социальная роль «ученик». Можно считать это рождением социального «Я» ребенка.

Изменение внешней позиции влечет за собой изменение самосознания личности первоклассника, происходит переоценка ценностей. То, что было значимым раньше, становится второстепенным, а то, что имеет отношение к учебе, становится более ценным.

В период 6-7 лет происходят серьезные изменения в эмоциональной сфере ребенка. В дошкольном детстве, столкнувшись с неудачами или получив нелестные отзывы о своей внешности, ребенок, конечно, испытывал обиду или досаду, но это не влияло так кардинально на становление его личности в целом. В период же кризиса 7 (6) лет интеллектуальное развитие ребенка, его развившаяся способность к обобщению влекут за собой и обобщение переживаний. Таким образом, цепь неудач (в учебе, в общении) может привести к формированию устойчивого комплекса неполноценности. Такое «приобретение» в 6-7 лет самым негативным образом влияет на развитие самооценки ребенка, уровня его притязаний.

Эта особенность психики детей учтена в школьном обучении — первый год

учебы является безоценочным, то есть при оценке работы учеников не используются отметки, делается больший акцент на качественный анализ их деятельности. Родители также должны учитывать обобщение переживаний при общении со своим сыном или дочерью: замечать все малейшие достижения ребенка, оценивать не ребенка, а его поступки, беседуя о неудачах, отмечать, что все это временно, поддерживать активность ребенка в преодолении различных трудностей.

Для оптимизации адаптационного периода первоклассников им необходимо помочь познакомиться друг с другом, с учителями, с новой учебной ситуацией, со школой и школьными правилами. И учитель, и воспитатель с этой целью могут провести цикл из 10 адаптационных занятий, разработанных для начальной школы.

Задачи адаптационных занятий:

1. Создание условий для обеспечения эмоционального комфорта, чувства защищенности у первоклассников при вхождении в школьную жизнь.
2. Создание доброжелательной атмосферы в классе как необходимого условия для развития у детей уверенности в себе.
3. Помощь первоклассникам в осознании и принятии правил школьной жизни и себя в роли учеников.
4. Создание благоприятных условий для знакомства детей друг с другом.
5. Организация взаимодействия между детьми как предпосылки формирования навыков учебного сотрудничества.
6. Создание предпосылок для групповой сплоченности класса.
7. Создание условий для освоения первоклассниками пространства своего класса как предпосылки для освоения пространства школы. Знакомство педагога с особенностями детей данного класса.

Адаптационные занятия для первоклассников рассчитаны на 10 учебных часов и охватывают следующие темы:

Занятия	Тема	Кол-во часов
1	Знакомство. Знакомство первоклассников с учителем и друг с другом.	1
2-3	Правила школьной жизни. Знакомство первоклассников с правилами школьной жизни и продолжение знакомства друг с другом.	2
4	Школьник и дошкольник. Осознание детьми своего нового статуса школьника.	1
5	Для чего ходят в школу. Осознание детьми своего нового статуса школьника.	1
6	Оценка. Формирование реалистичного восприятия	1

	первоклассниками школьной оценки.	
7-8	Учимся работать дружно. Знакомство учащихся с навыками учебного сотрудничества.	2
9-10	Первоклассное путешествие. Закрепление позитивного эмоционального отношения к школе и обучению.	2

Для первоклассников особенно важно:

— помочь ребенку вжиться в позицию школьника (поэтому важно показать различие: школьник – не школьничек). Сформировать «внутреннюю позицию школьника», представляющей собой сплав познавательной потребности и потребности в общении с взрослым на новом уровне (Л. И. Божович.) Для этого нужно беседовать с ребенком о том, зачем нужно учиться, что такое школа, какие в школе существуют правила. Для первоклассника очень важно почувствовать себя принятым в школьную семью. Для успешного школьного обучения, ребенок должен быть достаточно уверен в себе, в своих силах, своих возможностях и способностях. Положительное представление о себе как о школьничке, даст ему возможность лучше адаптироваться к изменившимся условиям жизни и твердо встать на позицию школьника, а так же сформирует эмоционально-положительное отношение к школе;

— построить режим дня школьника. Составить режим школьного дня с обоснованием его последовательности;

— ввести понятие оценки, самооценки и различные ее критерии: правильность, аккуратность, красота, старательность, интерес и выработать вместе с ребенком способы, как все это можно достичь;

— научить ребенка задавать вопрос (не столько в процедурном плане, сколько в смысле решимости);

— развивать у детей способность управлять своими эмоциями, то есть развитие произвольности поведения. Школьничек должен уметь сознательно подчинить свое действие правилу, внимательно слушать и точно выполнять задания, предлагаемые в устной форме и по зрительно воспринимаемому образцу. В этом ему могут помочь дидактические игры и игры по правилам. Многие дети только через игру могут прийти к пониманию многих школьных заданий;

— развивать учебную мотивацию. Учебная мотивация складывается из познавательных и социальных мотивов учения, а так же мотивов достижения. Н. И. Гуткина считает, что учебная мотивация обеспечивает необходимый уровень произвольности;

— развивать навыки общения. Навыки общения позволят адекватно действовать в условиях коллективной учебной деятельности. Усвоение способов учебной деятельности требует от учащихся умения взглянуть на себя и свои действия со стороны, объективно оценить себя и других участников совместной коллективной деятельности. Не стоит удивляться,

если через какое-то время родители детей, не имевших разнообразного опыта общения со сверстниками, столкнутся с их нежеланием ходить в школу, а также с жалобами на то, что их все обижают, никто не слушает, учитель не любит и т. п. Необходимо научиться адекватно реагировать на такие жалобы. Прежде всего покажите ребенку, что Вы его понимаете, посочувствуйте ему, никого при этом не обвиняя. Когда он успокоится, попробуйте вместе проанализировать причины и последствия сложившейся ситуации, обсудите, как вести себя в будущем в подобном случае. Затем можно перейти к обсуждению того, как можно исправить положение теперь, какие шаги предпринять, чтобы завести друзей и завоевать симпатии одноклассников. Нужно поддержать ребенка в его попытках справиться с возникшими трудностями, продолжить ходить в школу, показать искреннюю веру в его возможности.

Выделяются группы детей, дающих легкую адаптацию, средней тяжести и тяжелую.

При легкой адаптации состояние напряженности организма компенсируется в течение первой четверти. При адаптации средней тяжести нарушения самочувствия и здоровья более выражены и могут наблюдаться в течение первого полугодия, что можно считать закономерной реакцией организма на изменившиеся условия жизни. У части детей адаптация к школе проходит тяжело. При этом значительные нарушения в состоянии здоровья нарастают от начала к концу учебного года, и это свидетельствует о непосильности учебных нагрузок и режима обучения для организма данного первоклассника.

Критериями благополучной адаптации детей к школе М. М. Безруких предлагает считать благоприятную динамику работоспособности и ее улучшение на протяжении первого полугодия, отсутствие выраженных неблагоприятных изменений показателей здоровья и хорошее усвоение учебной программы. Индикатором трудности процесса адаптации к школе, как правило, являются изменения в поведении детей.

Первая группа детей адаптируется к школе в течение первых двух месяцев обучения. Эти дети относительно быстро вливаются в коллектив, осваиваются в школе, приобретают новых друзей в классе; у них почти всегда хорошее настроение, они доброжелательны, добросовестно и без видимого напряжения выполняют все требования учителя. Иногда у них 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 происходит освоение и с новым статусом ученика, и с новыми требованиями, и с новым режимом. Эти первоклассники в основном из благополучных семей, где родители уделяют достаточно внимания их развитию, беседуют о школе, формируя положительную мотивацию к обучению. Они хорошо подготовлены к школе, обладают широким кругом познавательных интересов, легко вступают в коммуникативные отношения с учителем и сверстниками, с удовольствием

отвечают на уроках. Такие качества с первых же дней учебы позволяют им ощутить свои успехи, что ещё больше повышает учебную мотивацию. Это легкая форма адаптации.

Вторая группа детей имеет длительный период адаптации, период несоответствия их поведения требованиям школы затягивается: дети не могут принять ситуацию обучения, общения с учителем, детьми. Как правило, эти дети испытывают трудности в усвоении учебной программы. Лишь к концу первого полугодия реакции этих детей становятся адекватными школьным требованиям. Дети этой группы отличаются неравномерностью развития, то есть при достаточно высоких показателях развития мышления страдает произвольность поведения.

Эти ученики инфантильны (сохранение у человека физических или психических черт детского возраста), на уроках часто отвлекаются, поэтому не успевают вовремя выполнить задание или правильно ответить, требуют к себе постоянного внимания со стороны учителя, почти все делают после неоднократного персонального обращения. В эту группу также часто попадают первоклассники, которые не посещали до школы детский сад. Они тяжело привыкают к новому окружению, режиму, требованиям. Учитель должен стараться быть к этим детям максимально доброжелательным, тактичным. В эту группу также входят ученики с плохим развитием мелкой моторики рук. Классным руководителям рекомендовано проводить пальчиковую гимнастику, массаж пальцев и рук, заниматься лепкой, штриховкой и т.д. Это форма средней тяжести адаптации.

Третья группа — дети, у которых социально-психологическая адаптация связана со значительными трудностями; кроме того, они не усваивают учебную программу, у них отмечаются негативные формы поведения, резкое проявление отрицательных эмоций. Именно на таких детей чаще всего жалуются учителя, родители. Третью группу можно назвать «группой риска». У учащихся наблюдаются множественные нарушения в различных сочетаниях.

Особенно характерно следующее сочетание факторов:

- недостаточная произвольность психических функций;
- гиперкинетический синдром, чрезмерная расторможенность;
- низкая мотивация;
- низкая интеллектуальная деятельность.

При таком сочетании факторов процесс обучения проходит особенно тяжело, так как этих первоклассников привлекают только интересующие их вещи, а даже самый простой учебный материал не воспринимается. Они очень шумно ведут себя на уроках и переменах, делают всё быстро и как попало, с большим трудом переключаются с одного вида деятельности на другой или вовсе не переключаются, легко примиряются с неудачами, не любят прилагать никаких усилий, чтобы хорошо выполнить задание. Такие ученики почти никогда не отвечают на вопросы, требующие

сообразительности, они считают на пальцах, не умеют выделять главного, существенного, а также затрудняются применять ранее усвоенные правила и понятия при объяснении нового материала. Это тяжелая форма адаптации.

Постоянные неуспехи в учебе, отсутствие контакта с учителем создают отчуждение и отрицательное отношение сверстников. Среди этих детей могут быть те, кто нуждается в специальном лечении – ученики с нарушениями психоневрологической сферы, но могут быть и ученики, не готовые к обучению. Если вовремя не разобраться в причинах плохого поведения, не скорректировать затруднения адаптации, то все вместе может привести к срыву, дальнейшей задержке в развитии и неблагоприятно отразиться на состоянии здоровья ребенка. Так или иначе, плохое поведение — сигнал тревоги, повод внимательнее посмотреть на ученика и вместе с родителями разобраться в причинах трудности адаптации к школе.

Как же понять, насколько легко или тяжело дается ребенку школьная нагрузка? Внимательные родители смогут найти ответ на этот вопрос. Следующие признаки могут свидетельствовать о том, что адаптация ребенка к школе проходит не очень гладко:

1. Ребенок не хочет рассказывать родителям о школьных делах.
2. Ребенок стал нервным, раздражительным, бурно проявляет свои негативные эмоции, хотя ранее это было ему не свойственно.
3. Ребенок старается избежать школы, хитрит, чтобы не идти в школу.
4. В школе ребенок либо активно нарушает дисциплину в классе, ссорится с одноклассниками, т.е. активно «протестует».
5. В школе ребенок пассивен, не играет с одноклассниками, не внимателен, находится в подавленном настроении – это «пассивный протест».
6. В школе ребенок тревожен, часто плачет, боится.

Как помочь ребенку в этот нелегкий период?

Главное, как бы банально это ни звучало, — это родительская любовь, ласка, забота. Ребенок как никогда нуждается в них. Семейные неурядицы — враг успешной адаптации ребенка к школе и, наоборот, комфортная психологическая обстановка в семье поможет ребенку легче адаптироваться к школе.

В период адаптации к школе дети часто начинают вести себя «как маленькие»: просятся на руки, капризничают. К этому нужно отнестись с пониманием: просто в этот период ребенок хочет убедиться, что он по-прежнему в безопасности, что мама и папа всегда рядом.

Адаптация ребенка к школе проходит значительно лучше, если родители активно участвуют в процессе. Можно помогать собирать ребенку вещи с вечера, тогда утром ему не нужно будет торопиться. Если есть возможность, лучше отводить ребенка в школу, а не отпускать его самого. Ребенку будет

приятно, если мама или папа проведут его до класса.

По дороге из школы можно заходить с ребенком в книжный магазин, кафе-мороженое или выполнять любой другой ритуал, приятный ребенку. Тогда и в школу ребенок будет идти с большей охотой.

Многие первоклассники берут с собой в школу игрушки. Родителям не стоит запрещать им это. Надо лишь объяснить, что играть можно только на перемене. Беря с собой в школу любимую игрушку, ребенок чувствует себя защищенным. Особенно важно чувство защищенности для робких, тревожных и застенчивых детей. Они с трудом включаются в игры, не могут сблизиться с одноклассниками. Это будет позже. А пока пусть будет рядом любимая игрушка.

Признаки успешной адаптации:

Первый признак — это удовлетворенность ребенка процессом обучения. Ему нравится в школе, он не испытывает неуверенности и страхов.

Второй признак — насколько легко ребенок справляется с программой. Если школа обычная и программа традиционная, а ребенок испытывает затруднения при обучении, необходимо поддержать его в трудный момент, не критиковать излишне за медлительность, а так же не сравнивать с другими детьми. Все дети разные. Если программа сложная, да еще и предполагает изучение иностранного языка - внимательно следите, не является ли такая нагрузка для ребенка чрезмерной. Лучше вовремя откорректировать это, иначе начнутся проблемы со здоровьем. Может быть, в другом классе, с меньшей нагрузкой, ребенок почувствует себя комфортнее? Очень важно на первых порах вселить в школьника уверенность в успехе, не давать ему поддаваться унынию («У меня ничего не получится!»), иначе бороться с апатией вы будете очень долго.

Третий признак — это степень самостоятельности ребенка при выполнении им учебных заданий, готовность прибегнуть к помощи взрослого лишь после попыток выполнить задание самому. Частенько родители слишком усердно «помогают» ребенку, что вызывает порой противоположный эффект. Ученик привыкает к совместному приготовлению уроков и не хочет делать это в одиночку. Здесь лучше сразу обозначить границы вашей помощи и постепенно уменьшать их.

Но самым важным, на наш взгляд, признаком того, что ребенок полностью освоился в школьной среде, является его удовлетворенность межличностными отношениями — с одноклассниками и учителем. Нередко родители ругают ребенка за то, что он поздно возвращается из школы, что ему часто звонят друзья «не по делу», что слишком много времени у него уходит на прогулки. Однако хорошо бы помнить о том, что в этот период первоклассник активно устанавливает контакты, ищет свое место в детской среде, учится сотрудничать с другими детьми и принимать помощь в свой адрес. Помогите ему в этом непростом деле! От того, какую нишу займет ваше чадо при распределении социальных ролей, зависит весь период его

обучения в школе.

Отдельно необходимо сказать и об отношениях с учителем.

Первая учительница — это важный человек в жизни всей вашей семьи. Хорошо бы сразу установить с ней тесный контакт, прислушиваться к ее советам, предлагать помощь в организации праздников и общих дел — ведь любое ваше участие в школьной жизни пойдет на пользу вашему ребенку. Ваш сын или дочь будут иметь повод гордиться вами! Обязательно согласуйте требования, чтобы ребенок не пострадал от ваших разногласий с педагогом. Если вас не устраивает (или просто непонятна) методика обучения, попросите учителя разъяснить ее особенности и преимущества перед другими способами обучения. Думаем, что любой учитель сделает это охотно, ведь он заинтересован видеть в вас в первую очередь помощников, а не критиков.

Таким образом, можно сказать, что основным показателем благоприятной психологической адаптации ребенка являются: формирование адекватного поведения, установление контактов с учащимися, учителем, овладение навыками учебной деятельности. Совместные усилия учителей, педагогов, родителей, врачей, психологов способны снизить риск возникновения у ребенка школьной дезадаптации и трудностей обучения.

Советы родителям будущих первоклассников:

1. Будьте ребёнком спокойно, проснувшись, он должен увидеть вашу улыбку и услышать ласковый голос. Не подгоняйте с утра, не дёргайте по пустякам, не укоряйте за ошибки и оплошности, даже если «вчера предупреждали».
2. Не торопите. Умение рассчитать время — ваша задача, и если это плохо удаётся, это не вина ребёнка.
3. Не отправляйте ребёнка в школу без завтрака.
4. Ни в коем случае не прощайтесь, «предупреждая»: «Смотри, не балуйся!» или «Чтобы сегодня не было плохих отметок!». Пожелайте ему удачи, подбодрите, найдите несколько ласковых слов — у него впереди трудный день.
5. Забудьте фразу «Что ты сегодня получил?». Встречайте ребёнка после школы спокойно, не обрушивайте на него тысячу вопросов, дайте расслабиться. Если ребёнок чересчур возбужден, если жаждет поделиться, не отмахивайтесь, не откладываете на потом, выслушайте, это не займёт много времени.
6. Если увидите, что ребёнок огорчён, но молчит, не допытывайтесь, пусть успокоится, тогда и расскажет всё сам.
7. Выслушав замечания учителя, не торопитесь устраивать «взбучку», постарайтесь, чтобы ваш разговор с учителем происходил без ребёнка. Кстати, всегда надо выслушать обе стороны и не торопиться с выводами.
8. После школы не торопитесь садиться за уроки, необходимо два часа

отдыха (ещё лучше 1,5 часа поспать) для восстановления сил. Низкая работоспособность с 14–16 часов.

9. Не заставляйте делать уроки за один присест, после 15–20 минут занятий необходимы 10–15 минут перерыва, лучше, если он будет подвижным.

10. Во время приготовления уроков не сидите над душой, дайте возможность ребёнку сидеть самому, но уж если нужна ваша помощь, наберитесь терпения. Спокойный тон, поддержка «Не волнуйся, у тебя всё получится! Давай разберёмся вместе! Я тебе помогу!». Похвала (даже если не очень получается) необходима.

11. В общении с ребёнком старайтесь избегать условий: «Если ты сделаешь, то ...».

12. Найдите в течении дня хотя бы полчаса, когда вы полностью будете принадлежать ребёнку, не отвлекаясь на другие дела. В этот момент важнее всего его заботы, радости и неудачи.

13. Выработайте единую тактику общения всех взрослых в семье с ребёнком, свои разногласия по поводу педагогической тактики решайте без него. Если что-то не получается, посоветуйтесь с учителем, психологом, врачом, прочитайте литературу для родителей.

14. Помните, что в течении 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.

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

16. Учтите, что даже «совсем большие дети» (мы часто говорим 7–8 летнему ребёнку) очень любят сказку перед сном, песенку и ласковые поглаживания. Все это успокаивает их, помогает снять напряжение, спокойно уснуть. Старайтесь не вспоминать перед сном неприятностей, не выяснять отношения, не обсуждать завтрашнюю контрольную работу.

Рекомендации учителю, работающему с данной группой учащихся:

1. Повышение учебной мотивации: применение системы поощрений; использование нетрадиционных форм работы (например, возможность выбора домашнего задания), обучение учащимися более младших школьников, повышение самооценки учащихся (Задание «Я — звезда»).

2. Организация учебного процесса с учетом психофизиологических особенностей учащихся:

— смена видов деятельности в зависимости от степени утомляемости ребенка;

— реализация двигательной потребности ребенка (выполнение поручений учителя, требующих двигательной активности: раздать тетради, стереть с доски и т.д.);

- снижение требований к аккуратности на первых этапах обучения;
- выполнение упражнений на релаксацию и снятие мышечных зажимов («Драка», «Черепаша», массаж кистей рук, пальчиковые игры М. С. Рузиной из книги «Страна пальчиковых игр»);
- инструкции учителя должны быть четкими и немногословными;
- проверка знаний — в начале урока;
- избегание категоричных запретов.

Помочь детям в адаптации к школе могут сказки. Сопереживая сказочным героям, дети обращаются к своим чувствам. Первоклассникам легче осознавать свои поступки, переживать причины своих волнений через сказочные образы лесных школьников. Типичное описание школьных атрибутов, класса, правил и др. позволит снизить школьную тревогу у детей, сформировать позитивные модели поведения в реальной жизни.

Тридцать «лесных» сказок раскрывают пять основных тем для первоклассников: адаптация к школе; отношение к вещам; отношение к урокам; школьные конфликты; отношение к здоровью. Эти сказки решают дидактические, коррекционные и терапевтические задачи, развивают воображение и мышление. Сказки о героях из Лесной школы дети с нетерпением ждут, беседуют о поступках героев, понимают их причины, учатся прощать и любить.

Сказки для школьной адаптации

«Лесная школа «Букет для учителя», «Смешные страхи», «Игры в школе», «Школьные правила».

Сказки об отношении учеников к вещам

«Собирание портфеля», «Госпожа Аккуратность», «Жадность» и др.

Сказки об отношении учеников к урокам, к знаниям

«Домашнее задание», «Школьные оценки», «Ленивец», «Списывание», «Подсказка».

Сказки о здоровье и о том, как стать большим

«Режим. Телевизор», «Бабушкин помощник», «Больной друг» и др.

Сказки о школьных конфликтах

«Ябеда», «Шапка-невидимка (демонстративное поведение)», «Спорщик», «Обида», «Драки», «Грубые слова», «Дружная страна (межполовые конфликты)».

3. Развитие дефицитарных функций:

- повышение уровня внимания (использование упражнений «Найди ошибку», «Проверь себя и соседа»);
- снижение импульсивности (например, вызов к доске того, кто поднял руку последним, задание «Тихий ответ»);
- снижение деструктивной двигательной активности (обучение навыкам самоконтроля: упражнение «Замри», «Волны» и др.).

Учитель должен помнить, что процесс адаптации ребенка во многом зависит от обстановки в классе, от того, насколько интересно, комфортно, безопасно чувствует себя ребенок во время уроков, в ситуациях взаимодействия с учителем и одноклассниками.

Учитель должен использовать щадящий режим, который включает в себя прогулки, физические упражнения для поднятия мышечного тонуса.

Учителю следует позаботиться об отборе и использовании на уроках специальных упражнений помогающих детям быстрее войти в непривычный для них мир школьной жизни, освоить новую социальную позицию школьника.

Используя игровые психологические методики, учитель может создать в классе атмосферу доброжелательности и конструктивного взаимодействия, позволяющую детям ослабить внутреннее напряжение, познакомиться друг с другом, подружиться.