**Тема «Адаптация детей первого класса в 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. 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.

Начальный период обучения в 1 классе должен создать благоприятные условия для адаптации ребенка к школе, обеспечивающие его дальнейшее развитие, обучение и воспитание. Задачи этого периода едины для всех систем начального образовании:

-обеспечение психологической адаптации детей;

-знакомство с основными школьными правилами;

-привитие навыков индивидуальной, парной и коллективной работы;

-обучение элементарным приемам обратной связи;

-знакомство с системой школьного оценивания;

-развитие внимания, памяти, мышления, воображения;

-организация классного коллектива.

Согласно инструктивно-методическому письму «Об особенностях преподавания основ наук в образовательных организациях(в том числе реализующих инклюзивное образование) Республики Казахстан в 2014-2015 учебном году следует строго придерживаться данных педагогам рекомендаций. В этом случае адаптация детей произойдёт наиболее успешно.

Отмечено, что самый сложный и ответственный период начального уровня образования – организация учебного процесса в первом классе. Целью обучения в первых классах является формирование у 6-7 летних малышей навыков чтения по слогам, чтения целого слова, выразительного пересказа, заучивания наизусть, привитие навыков грамотного письма, развитие связной речи и др. Поэтому формирование положительной мотивации к познавательной деятельности первоклассников является особо важным, и учебный процесс должен быть построен по принципу от простого к сложному, от легкого к трудному. Учащимся первых классов в первом полугодии учебного года оценки не ставятся, применяются другие методы и приемы стимулирования. В первом полугодии учащимся домашнее задание не задается.

Учебные занятия в организациях образования начинаются не ранее восьми часов.

Для облегчения адаптационного периода детей 1 класса, учебная нагрузка усложняется постепенно, т.е. применяется «ступенчатый» режим занятий с постепенным наращиванием учебной нагрузки: в сентябре планируются три урока по 35 минут; со второй четверти 4 урока по 35 минут каждый; со второго полугодия уроки по 45 минут.

Вместе с этим, для учащихся 1 классов в ІІІ четверти дополнительно предоставляются каникулы на одну неделю, в связи с чем учебный год составляет 33 недели.

В расписание 1 класса парные уроки не ставятся ( не учитывая «Трудовое обучение»).

Время перемен между уроками должно быть предусмотрено с учетом на время питания и отдыха (постановление №1684 Правительства РК от 30 декабря 2011 года).

**Психологическое сопровождение процесса адаптации учащихся первых классов к новым условиям обучения и воспитания**

Я. Корчак писал: "Уважайте текущий час и сегодняшний день! Как ребёнок смеет жить завтра, если мы не даём ему жить сегодня сознательной ответственной жизнью?…Позволим детям упиваться радостью утра и верить. Именно так хочет ребёнок. Ему не жаль времени на сказку, на беседу с собакой, на игру в мяч, на подробное рассматривание картинки, на перерисовку буквы, и всё это любовно. Он прав".

Социально-психологическая адаптация ребёнка к новым условиям обучения и воспитания у каждого проходит по-разному и может занимать по продолжительности от 1 месяца до года. Многие факторы участвуют в этом сложном для ребёнка процессе:

-психологическая готовность ребенка к школе

-здоровье ребёнка

-личностные особенности (характер и темперамент)

-особенности семейного воспитания и т.д.

Когда мы говорим о психологической готовности ребёнка к школе, имеем в виду следующие показатели:

Личностная готовность (наличие познавательных и социальных мотивов).

Интеллектуальную готовность (уровень сформированности логического мышления и мыслительных операций).

Эмоционально-волевая готовность к школе Сформированность внутренней позиции школьника.

Сформированность произвольности поведения к обучению.

Задавая вопрос родителям, какие ассоциации у них вызывает слово "адаптация", типичными ответами родителей первоклассников были: "новый коллектив", "новые знания", "учительница", "новые впечатления"…и т.д. И лишь небольшое количество родителей отметили "большие нагрузки". Большая часть родителей считает: главное при наличии обучения в школе – социально-психологические перемены: новые отношения, новые обязанности, новая роль – ученик. Всё это, конечно, важно, но ко всему перечисленному добавляется самое главное – учёба, учебные нагрузки, порой непосильные для детского организма и психологического восприятия данного возраста. Поэтому задача педагога-психолога грамотно определить для себя основные этапы и задачи психологического сопровождения и своевременно оказать психологическую помощь родителям, учителям и детям.

**Алгоритм психологического сопровождения первоклассников в процессе адаптации их к новым условиям обучения и воспитания**

Задачи педагога-психолога в процессе сопровождения процесса адаптации:

-Облегчить естественный процесс адаптации, сделав его по возможности безболезненным для ученика, учителя и родителя.

-Создать доброжелательную атмосферу, позволяющую успешно выстраивать отношения учитель – ученик, учитель – родитель.

-Актуализировать мотивацию обучения, научить ученика постепенно понимать и брать на себя ответственность за успешность своего обучения.

Если говорить о специфических задачах, для каждой группы участников учебного процесса, то они будут следующими:

Для учеников первых классов:

-Помочь ребёнку принять позицию школьника;

-Помочь в освоении навыков коммуникативного общения, умения принимать новый коллектив и уважительно относиться к каждому из его участников;

-Научить ребёнка навыкам учебного сотрудничества с учителем и одноклассниками;

-Создать благоприятную обстановку для развития личности ребёнка;

-Помочь справиться с неосознанными проявлениями и функциональными состояниями (тревога, агрессия, страх и т.д.) и т.д.

Для учителей:

-Снизить уровень тревожности учителя перед встречей с новыми учениками;

-Помощь в наблюдении за учащимися, осуществлять индивидуально-дифференцированный подход к личности ученика;

-Расширить знания педагога в области возрастной психологии, своевременно дать рекомендации по работе с разной категорией детей (гиперактивным, агрессивными, застенчивыми, медлительными и т.д.) и т.д.

Для родителей:

-Научить родителей адекватно оценивать возможности и способности своего ребёнка (изучение интересов и склонностей, наблюдение за особенностями поведения и усвоения учебного материала);

-Способствовать принятию ребёнка таковым, какой он есть (развитие эмпатии у родителей);

-Предложить формы работы и оказания психологической помощи в сложных ситуациях (диагностика, консультирование, коррекция, рекомендации);

-Снять напряжение у родителей вызванное предстоящим учебным процессом;

-Создать атмосферу сотрудничества родителей с педагогическим коллективом, администрацией школы

**Роль учителя в период адаптации школьника**

Обычно дети не сразу усваивают новые правила поведения со взрослыми, признают позицию учителя и устанавливают дистанцию в отношениях с ним и другими взрослыми в школе.

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

Учителю необходимо помочь ребенку вжиться в позицию школьника, сформировать «внутреннюю позицию». 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 обучения ребенок должен быть достаточно уверен в себе, в своих силах, возможностях и способностях. Положительное представление о себе как о школьнике, даст ему возможность лучше адаптироваться к изменившимся условиям жизни и уверенно встать на позицию школьника, а так же формирует положительное отношение к школе.

В период первого года обучения учителю важно:

- воспитывать интерес к учебной деятельности.

- 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.

- прививать навыки активной деятельности;

- развивать способность управлять своими эмоциями, поведением.

Школьник должен уметь сознательно подчинить свое действие правилу, внимательно слушать и точно выполнять задание. В этом ему могут помочь дидактические игры и игры по правилам. Многие дети только через игру могут прийти к пониманию многих школьных заданий.

- развивать навыки общения. Коммуникативные умения 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.

**Роль родителей в период адаптации первоклассника**

Основа родительской позиции вообще состоит в том, что дома ни в коем случае нельзя дублировать школу. Родитель никогда не должен становиться вторым учителем. Основная задача родителей в помощи первокласснику - эмоциональная поддержка, предоставление максимально возможной самостоятельности в организации его собственных действий по выполнению школьных правил.

Как подготовиться к первому сентября?

-Рассказать о том, что ждет ребенка в этот день.

-За несколько дней начать вводить его в ритм "подъема и отбоя".

-Любимый медвежонок (кукла или любимая игрушка) должен быть взят с собой в портфель (он тоже в первый день пойдет учиться).

-Можно дать ребенку с собой камушек - амулет (обеспечивает "связь с родителями").

-Приготовить все с вечера, чтобы утром не возникло суеты или паники. Рассчитать время, чтобы ребенок с утра мог, не спеша поесть, сходить в туалет.

Какие непредвиденные трудности могут возникнуть первого сентября?

Часто дети (особенно не посещавшие раньше детских садов или детских групп) в последний момент отказываются расставаться с мамой или папой, которые привели их в школу, начинают плакать, цепляться за родителей. В такой ситуации лучше пойти на занятия вместе с ребенком. Для этого нужно заранее освободить себе весь день. О возможности ходить вместе с ребенком на уроки лучше поговорить с учителем (администрацией школы) на родительском собрании заблаговременно.

Как реагировать, если ребенок злится на учителя (детей) в школе или испытывает страх перед школой?

Прежде всего: не запрещать переживания. Не нужно твердить ребенку: "Нельзя злиться! Нельзя бояться!" Переживания - вполне естественная вещь, и они должны иметь право на жизнь. Однако необходимо обсудить с ребенком, что вызывает страх или злость, вместе с ним понять, почему другие люди совершают действия, вызывающие у него те или иные эмоциональные реакции. Понимание действий других часто само по себе снимает переживания.

Как относиться к неудачам ребенка, почти неизбежным в начале школьной жизни?

Родители часто относятся резко отрицательно к первым неудачам ребенка. Негативные оценки взрослых повышают тревожность ребенка, его неуверенность в себе и своих действиях. Это, в свою очередь, ведет не к улучшению, а к ухудшению результатов. Так складывается порочный круг. Постоянные опасения ребенка услышать негативные оценки со стороны домашних приводят к страху сделать ошибку. Это отвлекает ребенка от смысла выполняемых им заданий и фиксирует его внимание на мелочах, заставляет переделывать, исправлять, бесконечно перепроверять. Стремление сделать работу как можно лучше на этом этапе только ухудшает дело. Особенно сильно это проявляется у тревожных, неглупых, исполнительных детей. Поэтому самое правильное отношение к первым неуспехам ребенка - отношение понимания, поддержки, помощи: "У тебя все получится. Я тебе помогу." Важно создать условия для переживания ребенком (хотя бы иногда) собственной победы.

Каковы типичные проявления стресса и дезадаптации?

-Ребенок часто плачет (больше, чем обычно).

-У него, в отличие от обычного, подавленное или, наоборот, возбужденное состояние (хуже засыпает).

-Ребенок проявляет необоснованную агрессию (ругается, налетает, отвечает агрессивно, лезет в драку).

-Ребенок отказывается идти в школу.

Как можно снимать стресс?

-Обеспечить ритмичную жизнь и порядок дома (здесь очень важен собственный пример и подражание ему ребенком).

-Важна теплая, естественная, спокойная манера поведения взрослых дома (без срывов, повышенного тона).

-Необходимо на какое-то время продолжение традиционных "детских" ритуалов укладывания, еды, умывания, совместной игры-обнимания, чтения на ночь, которые были приняты в дошкольном детстве ребенка.

-Снимают напряжение игры с водой, песком, рисование красками (с разрешением пачкания - отсутствием критики или осуждения за испачканную одежду, пол!), изготовление коллажей в "рваной" технике (рвать цветную бумагу, старые журналы и клеить из них картины), спортивные игры на воздухе (мяч, скакалки, "классики" и пр.)