**Консультация для родителей (законных представителей) учащихся: «Психологические особенности периода адаптации первоклассников»**

Вступление

Поступление в школу – переломный момент в жизни каждого ребенка. Начало школьного обучения кардинальным образом меняет весь его образ жизни. Свойственные дошкольникам беспечность, беззаботность, погруженность в игру сменяются жизнью, наполненной множеством требований, обязанностей и ограничений: теперь ребенок должен каждый день ходить в школу, систематически и напряженно трудиться, соблюдать режим дня, подчиняться разнообразным нормам и правилам школьной жизни, выполнять требования учителя, заниматься на уроках тем, что определено школьной программой, добиваться хороших результатов в учебной работе и т.д.

В этот же период жизни, в 6-7 лет, меняется и весь психологический облик ребенка, преобразуется его личность, познавательные и умственные возможности, сфера эмоций и переживаний, круг общения. Многочисленные "можно", "нельзя", "надо", "положено", "правильно" лавиной обрушиваются на первоклассника. Эти правила связаны как с организацией самой школьной жизни, так и с включением ребенка в новую для него учебную деятельность.

В процессе становления личности существуют важные моменты, которые практически неизбежны для каждого ребенка, приурочены к определенным возрастным периодам и получили название возрастных кризисов. Наиболее важные кризисные изменения приходятся на возрастные промежутки от 2 до 4, от 7 до 9, от 13 до 16 лет. В эти периоды происходят существенные изменения в организме: быстрая прибавка в росте, изменения в работе сердечнососудистой, нервной, дыхательной и др. систем. Это приводит к появлению необычных внутренних ощущений: повышенная утомляемость, раздражительность, перепады настроения. При этом даже практически здоровые дети начинают болеть, проявляют излишнюю ранимость. В эти периоды происходят значительные изменения в характере (дети начинают проявлять упрямство, непокорность), неадекватные изменения в самооценке.

Период адаптации к школе, связанный с приспособлением к ее основным требованиям, существует у всех первоклассников. Только у одних он длится один месяц, у других – одну четверть, у третьих – растягивается на весь первый учебный год. Многое здесь зависит от индивидуальных особенностей самого ребенка, от имеющихся у него предпосылок овладения учебной деятельностью. Термин "адаптация" имеет латинское происхождение и обозначает

приспособление строения и функций организма, его органов и клеток к условиям среды.Необходимость адаптации возникает в связи с кардинальной сменой деятельности человека и его социального окружения.

Степени адаптированности детей

По степени адаптированности детей можно условно разделить на три группы:

I группа детей адаптируется в течение первых двух месяцев обучения. Эти дети относительно быстро вливаются в коллектив, осваиваются в школе, приобретают новых друзей. У них почти всегда хорошее настроение, они спокойны, доброжелательны, добросовестны и без видимого напряжения выполняют все требования учителя. Иногда у них все же отмечаются сложности либо в контактах с детьми, либо в отношениях с учителями, т.к. им еще трудно выполнять все требования правил поведения. Но к концу октября трудности этих детей, как правило, преодолеваются, ребенок полностью осваивается с новым статусом ученика и с новыми требованиями, с новым режимом.

II группа детей имеет более длительный период адаптации, период несоответствия их поведения требованиям школы затягивается. Дети не могут принять новую ситуацию обучения, общения с учителем, детьми. Такие школьники могут играть на уроках, выяснять отношения с одноклассниками, они не реагируют на замечания учителя или реагируют слезами, обидами. Как правило, эти дети испытывают трудности и в усвоении учебной программы, лишь к концу первого полугодия реакции этих детей становятся адекватными требованиям школы, учителя.

III группа – дети, у которых адаптация связана со значительными трудностями. У них отмечаются негативные формы поведения, резкое проявление отрицательных эмоций, они с большим трудом усваивают учебные программы.

Признаки успешной адаптации

Во-первых, 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.

Очень важно на первых порах вселить в школьника уверенность в успехе, не давать ему поддаваться унынию ("У меня ничего не получится!").

Следующий признак успешной адаптации – это степень самостоятельности ребенка при выполнении им учебных заданий, готовность прибегнуть к помощи взрослого лишь ПОСЛЕ попыток выполнить задание самому. Часто 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 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, 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. Вспомните, как тяжело избавиться от имиджа "жадины" или "всезнайки", как много проблем появляется в подростковом возрасте именно потому, что когда-то малышу не удалось проявить себя должным образом.

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. Любой учитель

сделает это охотно, ведь он заинтересован видеть в вас в первую очередь помощников, а не критиков.

От учителя зависит и то, какой сосед по парте "достанется" вашему ребенку. Это – немаловажный фактор успешной адаптации первоклассника. Обязательно поинтересуйтесь, какие отношения складываются у детей, сидящих вместе. А может быть, это ваш ребенок мешает кому-то на уроках? Не пугайтесь, дети еще не освоили непривычных норм поведения, да и просидеть 30 минут, не отвлекаясь, в этом возрасте достаточно сложно. Постарайтесь побеседовать с вашим школьником о том, что умение уважать другого, когда тот работает – очень ценное умение. Обязательно хвалите его, если человек выдержал подобное испытание с честью. Стимулируйте помощь детей друг к другу, - возможно, именно взаимовыручка и доброе отношение между одноклассниками поможет вашему ребенку в трудный момент.

Дезадаптация – что это?

Школьная дезадаптация – это нарушения приспособления ребёнка к школе, которое проявляется в форме проблем обучения и поведения, конфликтных отношений, психогенных заболеваний и реакций, повышенного уровня тревожности, искажений в личностном развитии.

Какие же причины лежат в основе школьной дезадаптации?

1. Главная причина школьной дезадаптации в младших классах связана с характером семейного воспитания. Если ребенок приходит в школу из семьи где он не чувствовал сопереживания, он и в школу – входит с трудом.

2. Также одной из главных причин многие исследователи называют отсутствие «школьной зрелости».

3. Наличие сердечных хронических заболеваний. В числе других причин можно назвать недостаточный уровень интеллектуального развития ребенка, его социальную незрелость, неумение общаться с окружающими, неудовлетворительное состояние здоровья. Все это – комплекс внутренних причин, так называемые «проблемы ребенка».

Как уже говорилось, начало школьного обучения является для каждого ребенка сильным стрессом. Все дети, наряду с переполняющими их чувствами радости, восторга или удивления по поводу всего происходящего в школе, испытывают тревогу, растерянность, напряжение. У первоклассников в первые дни (недели) посещения школы снижается сопротивляемость организма, могут нарушаться сон, аппетит, повышаться температура, обостряться хронические

заболевания. Дети, казалось бы, без повода капризничают, плачут. Эти изменения в организме первоклассников зарубежные ученые называют "адаптационной болезнью", "школьным шоком", "школьным стрессом".

Признаки дезадаптации:

1.Отвлекаемость.

2. Двигательная расторможенность.

3.Непослушание.

4. Пассивность на уроке.

5. Скованность при ответах.

6. Растерянность при малейших замечаниях.

7. Печальное, тревожное настроение.

8. Легкая смена окраски лица, плаксивость, переход на крик.

9.Раздражительность.

10.Застенчивость.

11.Страх перед ответом или письменным заданием.

12.Занятие посторонними делами.

13.Ответы тихим голосом.

14.Жалобы на головные боли, боли в животе.

15.Одиночество на переменах, нежелание выходить из класса.

16.Снижение работоспособности и эмоциональное неблагополучие.

Проявление 80% и более признаков говорит о начавшейся дезадаптации. Своевременное их преодоление требует активного взаимодействия школы, родителей и ребенка, определенного мужества от взрослых во время признать свои ошибки во благо своего ребенка.

Гендерный аспект адаптации

Остановимся на гендерном аспекте адаптации.Мальчики и девочки разные. Разные с социальной, биологической и психологической точек зрения. Кто же труднее адаптируется к новой ситуации?

Обычно это мальчики. Девочки более общительны, контактны, легче перестраивают свои отношения, подстраиваются под ситуацию. Мальчики при любом изменении привычной жизни страдают больше. Но вот парадокс: сами мальчики значительно чаще, чем девочки, стремятся к новому, к изменениям в жизни, сами изменяют ситуацию. Это они идут в походы и за отсутствием непроходимых джунглей лезут в неизведанные дебри строек, чердаков и подвалов.

Мальчики и девочки 6-7 лет готовы к школьному обучению весьма неодинаково. Различия заключаются в несколько лучшей интеллектуальной и эмоционально-личностной готовности девочек, в силу чего они, оказавшись в начальной школе, имеют ряд преимуществ. Поэтому не случайно школьная успешность мальчиков и девочек в первом классе также различается. В частности, усредненная оценка успешности мальчиков по основным предметам равняется 3,9 баллам (по традиционной 5-балльной шкале), а у девочек - 4,3 балла. Естественно, что не в пользу мальчиков различается и физиологическая "цена", которую "платит" организм ребенка за процесс обучения. Так, к концу обучения в первом классе утомление у мальчиков в среднем в 6 раз выше, чем у девочек. Обращает на себя внимание еще и то обстоятельство, что у девочек отметки за год по разным предметам отличаются незначительно, обычно не более чем на 1 балл. У мальчиков ведомости чаще пестрят полным набором из "троек", "четверок" и "пятерок". Возможно, это связано с тем, что мальчики болезненнее реагируют на необходимость использовать разные типы мышления, в зависимости от предмета. А вот девочки с успехом применяют одну и ту же тактику при изучении совершенно разного материала.

Различия в умственной деятельности девочек и мальчиков.

Девочки:

• быстрее схватывают новый материал;

• легче усваивают алгоритмы и правила;

• любят задания на повторение;

• чаще используют ближнее зрение;

• воспринимают все более детализировано, мыслят конкретнее;

• лучше обучаются последовательно – «от простого к сложному»;

• новую информацию анализируют с помощью левого полушария.

Игры девочек чаще опираются на ближнее зрение: девочки раскладывают перед собой свои богатства – куклы, тряпочки, бусинки, пуговички – и играют на ограниченном пространстве, им достаточно маленького уголка.

Мальчики:

• труднее выполняют сложные (многоэтапные) поручения взрослых;

• им важно понять принцип, смысл задания и труднее воспринимать объяснения “от простого к сложному”;

• лучше выполняют задания на сообразительность;

• не терпят однообразия;

• лучше выполняют задания при ярком свете;

• новую информацию анализируют с помощью правого полушария (пространственного, интуитивного, эмоционально-образного).

Игры мальчиков чаще опираются на дальнее зрение: мальчики бегают друг за другом, бросают предметы и стреляют в цель, используя при этом все окружающее их пространство. Мальчикам для их полноценного психического развития вообще требуется большее пространство, чем девочкам. Если горизонтальной плоскости им мало, они осваивают вертикальную плоскость: залезают на шкафы, бегают по спинкам диванов, висят на наличниках дверей.

Рекомендации родителям (законным представителям): «Как помочь ребенку преодолеть трудности адаптационного периода?»

1. 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, которые с трудом включаются в процесс обучения и не могут сблизиться с одноклассниками.

2.Первокласснику необходим твердый распорядок дня. После школы и обеда - дайте малышу один-два часа свободного времени. Пусть он отдохнет, отключится, поиграет, подышит свежим воздухом. Но не откладывайте домашнее задание на поздний вечер. После 17-18 часов сосредоточенность и способность воспринимать новую информацию резко снижается, оптимальное время для выполнения уроков 16-17 часов. Только не заставляйте малыша быстро бросить игрушки и садиться за уроки, потому что пришло время. Дождитесь момента,

когда ребенок отложит одну игрушку и еще не возьмется за другую. Если вы будете прерывать увлеченно играющего малыша - возникнет протест и необходимость выполнения домашних заданий быстро приобретает негативную окраску.

После школы первокласснику желательно спать днем, так как с непривычки детский организм будет сильно уставать.Детям семи лет рекомендуется спать не менее 11 часов в сутки.Важно уложить ребенка спать не позже 9 часов вечера. Выспавшись, ваш первоклассник успеет позавтракать, сделать зарядку и окончательно проснуться перед уроками. Этот режим необходимо соблюдать и в выходные дни.

3. Воодушевляйте ребенка на рассказ о своих школьных делах. Поддерживайте в ребенке его стремление стать школьником. Ваша искренняя заинтересованность в его школьных делах и заботах, серьезное отношение к его первым достижениям и возможным трудностям помогут первокласснику подтвердить значимость его нового положения и деятельности. Обсудите с ребенком те правила и нормы, с которыми он встретился в школе. Объясните их необходимость и целесообразность.

4. Ваш ребенок пришел в школу, чтобы учиться. Когда человек учится, у него может что-то не сразу получаться, это естественно. Ребенок имеет право на ошибку. Он не должен панически бояться ошибиться. Невозможно научиться чему-то, не ошибаясь. Старайтесь не вырабатывать у ребенка страх перед ошибкой. Помните! Для ребенка чего-то не уметь, чего-то не знать-это нормальное положение вещей. На то он и ребенок. Этим нельзя попрекать.

5. Не сравнивайте ребенка с другими, признайте за ребенком право на индивидуальность. Тем более, никогда не сравнивайте мальчиков и девочек, не ставьте одних в пример другим: они разные даже по биологическому возрасту – девочки обычно старше ровесников – мальчиков. Не переусердствуйте, требуя от мальчиков аккуратности и тщательности выполнения заданий.

6. Помните! Ваш ребенок будет учиться в школе не так, как когда-то учились вы. Никогда не ругайте ребенка обидными словами за неспособность что-то понять или сделать. Мы очень просим вас только положительно оценивать учебу вашего малыша, даже если вам кажется, что его успехи явно недостаточны. Примите во внимание, что когда женщина воспитывает и обучает мальчиков (а мужчина – девочек), ей мало пригодится собственный детский опыт и сравнивать себя в детстве с ними – неверно и бесполезно.

7. Особенные усилия прилагайте для того, чтобы поддержать спокойную и стабильную атмосферу в доме, когда в школьной жизни ребенка происходят изменения.

8. Учитесь вместе с ребенком, объединяйтесь с ним против трудностей, станьте союзником, а не противником или сторонним наблюдателем школьной жизни малыша. Старайтесь, давая задание мальчикам, включать в них момент поиска, требующий сообразительности. С девочками, если им трудно, надо вместе, до начала работы, разобрать принцип выполнения задания, что и как надо сделать.

9. Для первоклассника особое значение имеет полноценный отдых, особенно в выходные дни. С приходом в школу у детей в два раза сокращается двигательная активность. В режим дня обязательно нужно включить прогулки и подвижные игры на свежем воздухе. Иначе дети не смогут восстановить свои силы. Прививать ребенку культуру активного отдыха: пусть он проводит свободное время не у телевизора, а в движении.

В заключении хочется напомнить вам о главном таланте и обязанности родителей: родителям нельзя лениться. Родители должны уметь наблюдать. Уметь чувствовать. Как ребенок спит? Как ест? Почему пропал аппетит? Не испытывает ли он чрезмерной нагрузки? Только благодаря этому таланту, терпению и любви все трудности непременно окажутся преодолимыми. И еще: правильно относитесь к неприятностям, все-таки случающимся в жизни. Будьте оптимистами и научите этому своего ребенка.