

## Психологическая адаптация учащихся 1-х классов

### к школьному обучению.

*«Это заветное желание каждого отца, каждой матери - чтобы детям хотелось хорошо учиться. Оно имеет своим источником желание принести матери и отцу радость. А это желание пробуждается в детском сердце лишь тогда, ребенок уже пережил, испытал радость творения добра для людей. Я глубоко убежден, что заставить ребенка хорошо учиться можно, побудив его к добрым поступкам для блага людей, утвердив в его сердце чуткость к окружающему миру, воспитав способность познавать душевный мир другого человека сердцем».*

*Сухомлинский В.А.*

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.

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.

Главная ошибка родителей в том, что они делают упор на раннее обучение своего ребенка, но не заботятся о его самочувствии в новых условиях. Им кажется, что ребенок должен сразу с удовольствием ходить в школу, делать уроки, читать книги, интересоваться учебной работой, а не игрой. Родители говорят ребенку: «Ты уже совсем большой, а значит, должен интересоваться не игрушками, а учебной работой. Что ты все время играешь, лучше пошел бы почитать». Первоклассник не успел приспособиться к новому образу жизни, но пытается соответствовать требованиям значимых для него взрослых. К стрессу первых школьных дней прибавляется боязнь не выполнить родительские наставления.

**Невозможно стать школьником в один момент.** Ребенку необходимо объяснять, где его поведение эффективней будет как школьника, а в каких местах может вести себя как дошкольник. Например, подготовка домашних заданий – это часть школьной жизни, а игра с друзьями на улице поможет расслабиться.

***Поступление в школу - это серьезный шаг от беззаботного детства к возрасту, наполненному чувством ответственности.***

Обычно школьная адаптация продолжается от двух недель до шести месяцев. За это время у школьника формируются навыки учебной деятельности, адекватного поведения и общения с одноклассниками и учителями. Традиционно выделяют три аспекта школьной зрелости: **интеллектуальную, эмоциональную и социальную**. Интеллектуальная зрелость – умение концентрировать внимание, обладать аналитическим мышлением, улавливать основные связи между явлениями. **Критерий интеллектуальной готовности – развитая речь**. Эмоциональная зрелость – умение регулировать свое поведение, управлять своими эмоциями, возможность длительное время выполнять непривлекательное задание. **Социальная зрелость – потребность в общении со сверстниками, умение общаться и исполнять роль ученика**.

Завышенные ожидания родителей, новые обязанности и непривычная учебная нагрузка усиливают тревожность, которая снижает возможность восприятия информации и усвоения новых знаний, способствует развитию школьных неврозов и проблем со здоровьем.

Целью адаптационного процесса является адекватное включение первоклассника в новую социальную ситуацию. В случае удачного сочетания внешних и внутришкольных факторов ребенок без проблем «входит» в школьную жизнь и не испытывает эмоционального дискомфорта при нахождении в классе. Однако иногда могут возникнуть определенные трудности адаптации первоклассников к школе. Речь идет о таких обстоятельствах:

- хроническая неуспеваемость — возникает на фоне низкой работоспособности или несформированности учебных умений;
- уход от деятельности — проявляется у детей обделенных вниманием, на уроках они абсолютно не слушают объяснения учителя а «погружаются в себя»;
- негативистская демонстративность — характеризуется плохим поведением ребенка с целью обратить на себя внимание, при этом любое наказание воспринимается им как желаемое поощрение;
- вербализм — является особым типом развития ребенка, при котором у него очень развита речь, но имеется задержка логического и образного мышления; в такой ситуации первоклассник создает впечатление смышленного ребенка, часто имеет завышенную самооценку, но на практике не может справиться с решением задач и творческих заданий;

**Как же помочь ребенку адаптироваться к школе?**

Для успешной адаптации первоклассников очень важна мотивация учения. На первом году она в основном обеспечивается взрослыми. От того, как они реагируют на попытки ребенка освоить что-нибудь новое, во многом зависит, захочет ли первоклассник учиться дальше. Для развития учебной мотивации важно, чтобы первые шаги ребенка в школе встречали заинтересованность и понимание со стороны взрослых.

### **Вот несколько простых правил для родителей:**

1. Самый важный подарок, который вы можете сделать вашему ребенку – это внимание. **Искренне интересуйтесь школьной жизнью** ребенка и смещайте фокус своего внимания **с учебы на отношения ребенка с другими детьми**, на подготовку и проведение школьных праздников, дежурства, экскурсий и т.п.
2. Ваше положительное отношение к школе, учителям и одноклассникам вашего ребенка, значительно упростит первокласснику период адаптации. Ваше отношение к школе и школьным делам передастся и вашему ребенку.
3. Установите четкий режим дня. Обязательно давайте детям возможность отдохнуть после школы. И не полчаса - час, а хотя бы часа два. Ребенку, как и нам, после рабочего дня, нужны тишина и отдых. Важно уложить ребенка спать не позже 9 часов вечера. Детям семи лет рекомендуется спать не менее 11 часов в сутки. Домашние задания вечером перед сном готовить не следует. Ведь ребенок уже устал под конец дня. Лучше делать уроки в середине дня. Считается, что у мозговой активности в течение суток имеется два пика: 9-12 часов и 16-18 часов, В режим дня обязательно нужно включить прогулки (перед выполнением домашнего задания и перед сном общей продолжительностью 2-3 часа).
4. Учите ребенка дружить с детьми: быть честными, уважать друзей, приглашайте в свой дом, не допускайте предательства, критикуйте, не унижая, а поддерживая. Помните, что дружба детства, которая будет поддержана вами, возможно, станет опорой вашего ребенка во взрослой жизни.
5. Помните, что 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.

6. Часто и родители, и учителя склонны винить детей в лени. Но то, что взрослый делает автоматически, для ребенка — огромный умственный труд. Так что не спешите ругать первоклашку, по-настоящему ленивых детей очень мало. Согласно последним исследованиям физиологов, ребенок, только начинающий учиться писать, может непрерывно заниматься этим не более трех минут. А после он устает, рука начинает дрожать. **Поэтому бессмысленно заставлять детей беспрерывно переписывать.** От этого ребенок лучше писать не станет, зато начнет ненавидеть письмо.
7. 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.
8. Не стоит ругать и читать нотации перед школой. На прощание лучше сказать: **"Пусть все сегодня будет хорошо"**, чем "Смотри, веди себя хорошо, не балуйся".
9. Не нервничайте и не расстраивайтесь из-за неудач ребенка в школе, т.к. он и так боится лишней раз огорчить родителей. 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. Старайтесь только положительно оценивать учебу вашего малыша, даже если вам кажется, что его успехи явно недостаточны. переживайте за каждую неудачу малыша и радуйтесь даже самым маленьким его успехам. Будьте ему другом, тогда малыш доверит вам самое сокровенное. Ребенку, начинающему обучение в школе, необходима моральная и эмоциональная поддержка. Его надо не просто хвалить (и поменьше ругать, а лучше вообще не ругать), а хвалить именно тогда, когда он что-то делает.
10. Ни в коем случае **не сравнивайте результаты ребенка (какими бы посредственными они не были) с эталоном**, то есть с требованиями школьной программы, достижениями других, более успешных, учеников. **Лучше вообще никогда не сравнивать ребенка с другими детьми.** Сравнить ребенка можно только с ним самим и хвалить только за одно: **улучшение его собственных результатов.** Если во вчерашнем домашнем задании он сделал 3 ошибки, а в сегодняшнем - 2, это нужно отметить как реальный успех.

Уважаемые родители, помните, **невозможно стать учеником в один день!**

**Только любовь, внимание, терпение и ваша поддержка помогут**

**юному школьнику стать успешным учеником!**