

# Психолого-педагогический анализ особенностей адаптации первоклассников к школе

Психолог МОУ СОШ № 14  
Жолчева Гульфия Муратовна



Трудности адаптации переживает каждый ребенок, так как возникает ряд новых условий. Новый режим, новые требования, новое окружение, множество правил, которые надо запомнить, - все это надо усвоить, принять, приспособить к себе. 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.

Процесс адаптации сопровождается разнообразными сдвигами в функциональном состоянии и в значительной мере затрагивает психоэмоциональную сферу.

# Трудности первоклассника

- Трудности, связанные с новым режимом дня;
- Трудности адаптации ребенка к классному коллективу;
- Трудности во взаимоотношениях с учителем;
- Трудности , обусловленные завышенными требованиями со стороны взрослых.



*Адаптация к школе имеет две стороны:  
физиологическую и психологическую.*

*Организм должен привыкнуть  
работать в новом режиме это и  
есть физиологическая адаптация.*

***В физиологической адаптации к школе выделяют несколько этапов.***

- Первые 2-3 недели называют «физиологической бурей» или «острой адаптацией». Это самое тяжелое время для ребенка. В этот период на все новые воздействия, организм ребенка отвечает значительным напряжением практически всех своих систем, в результате в сентябре многие первоклассники болеют.

- Следующий этап адаптации – **неустойчивое приспособление.** Организм ребенка находит приемлемые, близкие к оптимальным варианты реакций на новые условия.
- После этого наступает **период относительно устойчивого приспособления.** Организм реагирует на нагрузки с меньшим напряжением.

Психологическую адаптацию можно определить как процесс установления оптимального соответствия личности и окружающей среды в ходе осуществления свойственной человеку деятельности, который (процесс) позволяет индивиду удовлетворять актуальные потребности и реализовывать связанные с ними значимые цели, обеспечивая в то же время соответствие максимальной деятельности, его поведения, требованиям среды.

Таким образом, процесс адаптации ребенка в школе сложен и физически, и психологически, от его благополучия в значительной мере зависит успешность дальнейшей социальной деятельности ребенка.

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

Дети далеко не с одинаковой успешностью «вживаются» в новые условия жизнедеятельности.

Длится он от двух до шести месяцев в зависимости от индивидуальных особенностей первоклассника:

- от умения ребенка устанавливать контакт с окружающими;
  - от личностных особенностей (характер и темперамент)
  - от уверенности в себе, в своих силах, возможностях и способностях
- от степени адаптированности ребенка;
- от уровня развития произвольной регуляции, поведения и организованности ребенка и т.д.

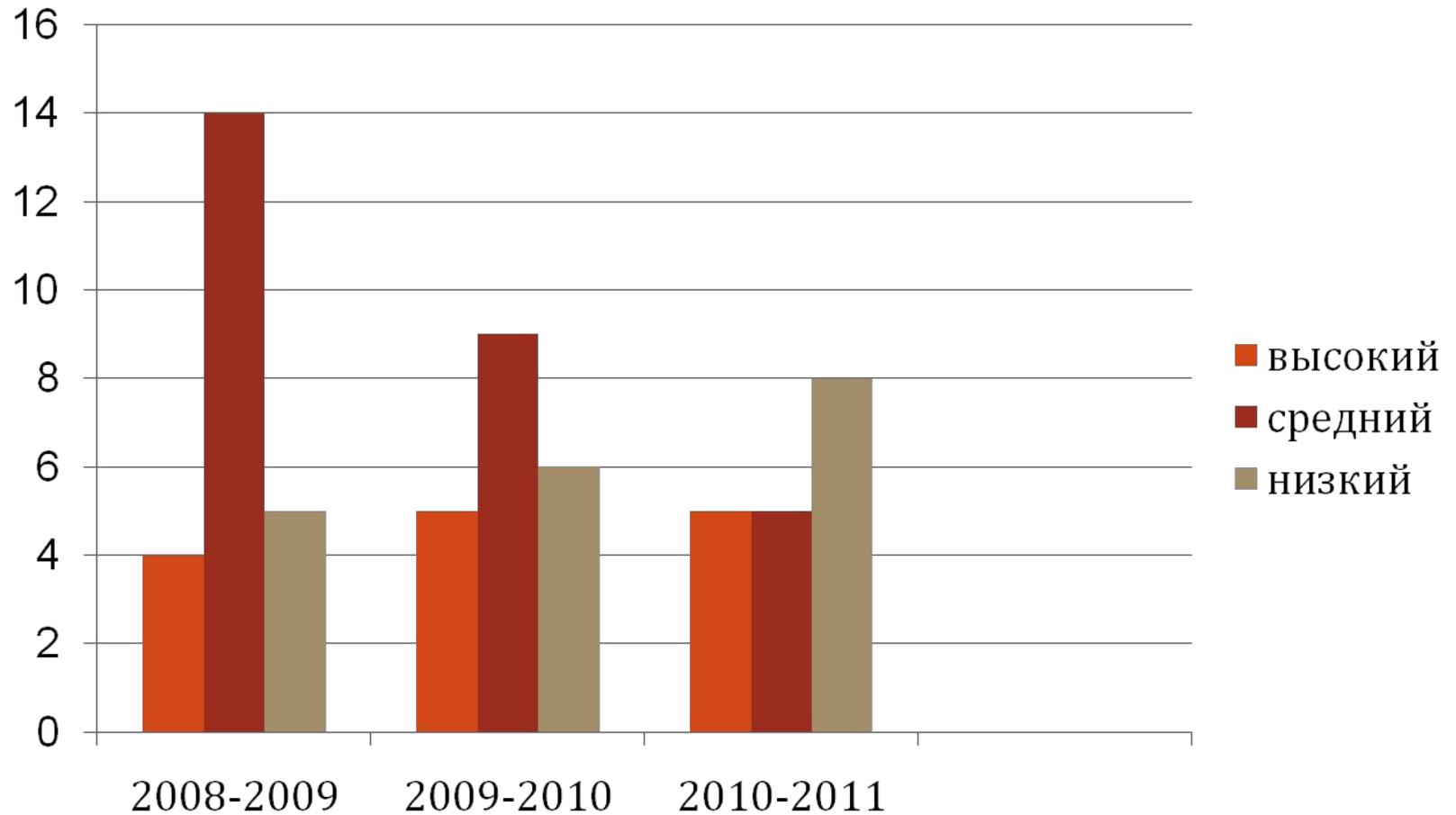
# Выделяют 3 уровня адаптации детей к школе.

**1 Высокий уровень адаптации:** первоклассник положительно относится к школе, предъявляемым требованиям, воспринимает адекватно учебный материал и легко, глубоко и полно овладевает программным материалом, решает усложненные задачи, прилежен, внимателен, проявляет большой интерес к самостоятельной учебной работе, общественные поручения выполняет охотно и добросовестно, занимает в классе благоприятное статусное положение.

**2 Средний уровень адаптации:** первоклассник положительно относится к школе, ее посещение не вызывает отрицательных переживаний, понимает учебный материал, если учитель излагает его подробно и наглядно, усваивает основное содержание учебных программ, самостоятельно решает типовые задачи, сосредоточен и внимателен при выполнении заданий, поручений, указаний взрослого, но при его контроле, бывает сосредоточен только тогда когда занят чем-то для него интересным (готовится к урокам и выполняет домашнее задание почти всегда), общественные поручения выполняет добросовестно, дружит со многими одноклассниками.

**3 Низкий уровень адаптации:** первоклассник отрицательно или индифферентно относится к школе, нередко жалобы на здоровье, доминирует подавленное настроение, наблюдаются нарушения дисциплины, объясняемый учителем материал усваивает фрагментарно, самостоятельная работа с учебником затруднена, при выполнении самостоятельных заданий не проявляет интереса, к урокам готовится нерегулярно, необходим постоянный контроль, систематические напоминания и побуждения со стороны учителя и родителей, сохраняет работоспособность и внимание при удлинённых паузах для отдыха, для понимания нового решения задач по образцу требуется значительная помощь учителя и родителей, общественные поручения выполняются под контролем без особого желания, пассивен, близких друзей не имеет, знает по именам и фамилиям лишь часть одноклассников.

# Результаты диагностики адаптации 1 классов



# Причины, приводящие к дезадаптации

- неполная семья
- отсутствие или низкий уровень образования родителей
- неправильные методы воспитания в семье
- функциональная и психологическая неготовность к обучению в школе
- неадекватное осознание своего положения в группе сверстников
- наличие тревожности у ребенка, которая сформировалась еще в дошкольном возрасте под воздействием конфликтных ситуаций в семье

- НИЗКАЯ ГОТОВНОСТЬ К ШКОЛЕ;
- несоответствие возможностей ребёнка требованиям программы обучения;
- отсутствие мотивации, «внутренней позиции школьника»;
- неумение общаться с окружающими (детьми, взрослыми);
- чрезмерная требовательность родителей;
- гиперопека со стороны родителей .

При нарушении адаптации, т.е.  
привыкания к условиям школьного  
обучения, возникает дезадаптация.

# Что же влечет за собой дезадаптация?

Школьная дезадаптация приводит к снижению учебной мотивации, деформации межличностных отношений, развитию невротических состояний, формированию девиантных форм поведения. Неблагоприятное течение адаптации свидетельствует о снижении функциональных резервов организма и перенапряжении регуляторных систем, что сопровождается возникновением соматических заболеваний.

Для того, чтобы этого не произошло, необходимо вовремя распознать признаки дезадаптивного состояния и способствовать устранению имеющихся проблем у ребенка.

## «Портрет дезадаптированного ребёнка» (работа в группах)

Учителя делятся на группы и в течение 5 минут обсуждают признаки, по которым можно распознать ребёнка, испытывающего трудности адаптации, и оформляют на листочках. Затем представители от групп выступают, называя выделенные ими признаки, психолог в конце подводит итог.

## ШКОЛЬНИКА:

- Усталый, утомленный внешний вид ребенка.
- Стремление отвлечь взрослого от школьных событий, переключить внимание на другие темы.
- Нежелание заводить новых друзей.
- Негативные характеристики в адрес школы, учителей, одноклассников.
- Жалобы на те или иные события, связанные со школой.

- Постоянные жалобы на плохое самочувствие.
- Неадекватные поведенческие реакции на замечания и реплики, грубость.
- Нарушения во взаимоотношениях со сверстниками.
- Снижение успеваемости, потеря интереса к учебе .

- высокая тревожность самих родителей;
- несоблюдение режима дня (отсутствие полноценного отдыха);
- наличие серьезных хронических заболеваний;
- чрезмерная загруженность ребёнка (кружки, репетитор).

# Рекомендации

- Надо 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.
- Необходимо использовать щадящий режим, который включает в себя прогулки, физические упражнения для поднятия мышечного тонуса.
- 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



Положительная оценка должна быть уместной. Мастерство педагога проявится не в том, чтобы всегда только хвалить ребенка, а в том, чтобы почувствовать, когда эта похвала и поддержка особенно необходимы ребенку.