

## Первый раз в первый класс!

Переход к школьному обучению коренным образом изменяет весь образ жизни ребенка. В этот период в его жизнь входит учение, деятельность обязательная, ответственная, требующая систематического организованного труда; кроме того, эта деятельность ставит перед ребенком задачу последовательного, преднамеренного усвоения знаний, обобщенных и систематизированных в основах наук, что предполагает совершенно иную, чем в дошкольном детстве, структуру его познавательной деятельности. Поступление в школу знаменует собой и новое положение ребенка в обществе, в государстве, что выражается в изменении его конкретных отношений с окружающими людьми. Главное в этом изменении заключается в совсем новой системе требований, предъявляемых к ребенку и связанных с его новыми обязанностями, важными не только для него самого и для его семьи, но и для общества. Его начинают рассматривать как человека, вступившего на первую ступень лестницы, ведущей к гражданской зрелости. Соответственно изменившемуся положению ребенка и появлению у него новой ведущей деятельности - учения - перестраивается весь повседневный ход его жизни. А для более быстрого и безболезненного вхождения в школьную жизнь учителю необходимо создать благоприятную атмосферу, соответствующие условия адаптации ребенка к обучению в школе.

Адаптация в первом классе - особый и сложный период в жизни ребенка: он осваивает новую социальную роль ученика, новый вид деятельности - учебную, изменяется социальное окружение, появляются одноклассники, учителя, школа как большая социальная группа, в которую включается ребенок, наконец, изменяется уклад жизни ребенка. У шестилетнего ребенка есть уже основные предпосылки учения: способы познавательной деятельности, мотивация. Но по существу он еще дошкольник, становление его как ученика происходит лишь в процессе учения и всей школьной жизни. Процесс такого становления при благоприятных условиях охватывает первое полугодие первого года обучения в школе.

Для успешной адаптации к школе ребенок должен быть не только в физиологическом и социальном отношении, но и достичь определенного уровня интеллектуального и эмоционально - волевого развития.

Тревожность за своего маленького ученика знакома практически каждому родителю первоклассника. Но то, что переживают мамы и папы ребёнка, который только собирается в первый класс, порой описать сложно. Необходимо получить грамотные ответы на самые волнующие вопросы: как ваш малыш начнёт свою школьную жизнь, насколько легко пройдёт процесс адаптации к новым условиям и правилам школьной жизни, поладит ли с одноклассниками, будет ли хороший контакт с первой учительницей?

Прежде чем говорить про этапы и трудности адаптации первоклассников, необходимо разобраться в том, что мы называем адаптацией и каковы её виды.

Что такое адаптация ребёнка к школе? Прежде всего, это переход к систематическому обучению, главенствующую роль в котором играет механизм социализации личности. Попросту говоря, то, как ваш ребёнок усваивает образцы (стереотипы) поведения в новом коллективе, нормы и взгляды, принятые в новом для него школьном сообществе. Каждый первоклассник переживает данный жизненный этап по-своему, как раз в зависимости от своих психологических и анатомо-физиологических особенностей. Вот почему у одних детишек длительность адаптации протекает от двух недель до двух месяцев (высокий уровень адаптации), а другим требуется весь учебный год. В связи с этим выделяют два вида адаптационного процесса:

- физическая адаптация;
- психологическая адаптация.

В своём родительском стремлении оценить психологическую готовность малыша к школе не стоит забывать и о физиологии детей, которая является не менее значимой и напрямую влияет на успешность адаптации.

### **Физическая адаптация**

Итак, начнём с физиологии детей семи лет. Несмотря на индивидуальные особенности любого ребёнка, которые не зависят от возраста, существует общность анатомо-физиологических особенностей. В отличие от малыша шести лет, у семилетнего ребёнка:

- быстрее развивается интеллект, улучшается память;
- развиваются сложные координационные движения мелких мышц, благодаря чему становится возможным письмо. К слову, максимального развития координации ребёнок достигает к 12 годам. Так что сильно переживать о том, что у кого-то получается лучше, не стоит;
- продолжается совершенствование функций организма ребёнка. В этой связи особенно важно помнить о том, что развитие нервной и кровеносной систем (сердца и сосудов) первоклассника идёт полным ходом и нагрузки оказывают непосредственное влияние на состояние здоровья.

При оценке физической адаптации родители должны обратить внимание на такие параметры физиологии своего ребёнка, как:

- ежедневное самочувствие;
- работоспособность;
- сон (наличие нарушений сна);
- аппетит (отмечается изменение или нет);
- заболевания (появление новых либо учащение эпизодичности);
- ситуация с хроническими заболеваниями (отмечают обострения).

### **Психологическая адаптация**

Особенности психологии семилетнего ребёнка:

- рождения социального «я»;
- устойчивая самооценка, а в норме завышенная;
- появление внутренней позиции;

- появление рефлексии.

При оценке процесса психологической адаптации первоклассника учитываются:

- настроение;
- способность к самооценке;
- уровень развития психологических процессов;
- мотивация к школе и учёбе.

И снова нужно повторить, что не стоит надеяться только на высокую квалификацию педагогов вашего ребёнка. В условиях семьи прежде всего следует сформировать положительный образ нового статуса – статуса ученика. Кроме создания психологического комфорта ребёнка, это позволит усилить и школьную мотивацию, в особенности мотивацию успешной учёбы. А что необходимо для успеха в учёбе? «Первый учитель и первые учебники» – скажете вы и будете правы. В программе «Начальная школа XXI века» именно учебники нацелены на индивидуальный подход к каждому ученику. В процессе психологической адаптации первоклассника такой подход имеет большое значение, так как поощряет и мотивирует ребёнка, обеспечивает ему гармоничное развитие. Немаловажным является и то, что, учась в первом классе по данной программе, ребёнок не заучивает материал, а учится думать и совершать открытия. Все мы знаем, что ежедневное открытие чего-то нового приносит удовольствие любому ученику, а в особенности первокласснику, даря ему ощущение успеха исследователя.

С трудностями адаптации первоклассника приходится сталкиваться любому родителю. И только от вашего участия в жизни маленького ученика, от вашей поддержки и сохранения его психологического комфорта зависит то, как быстро он овладеет новой социальной ролью. Почему мы говорим о роли школьных программ? Нужно помнить, что именно в первом классе ваш малыш (а семилетний ребёнок, идущий в школу, в действительности ещё малыш) освобождён от необходимости делать домашние задания и получать оценки – это предусмотрено сегодня СанПиН. Задача родителей первоклассника – направить свои усилия совместно с педагогом на создание благоприятной среды для физического и психологического здоровья ребёнка. Ваши родительские старания не пройдут даром и будут способствовать всестороннему гармоничному развитию личности ученика



### Адаптация первоклассников: советы родителям

- ✚ Поддерживайте становление ребенка учеником. Если вы будете заинтересованы в его делах, показывая серьезное отношение к достижениям, это поможет первокласснику обрести уверенность, которая поможет быстрее привыкнуть к новым условиям.
- ✚ Составьте распорядка дня, которому необходимо следовать вместе.
- ✚ Объясните ребенку правила и нормы, которым нужно следовать в учебном заведении, помогите осознать важность их соблюдения.
- ✚ Поддерживайте ребенка во всех трудностях, с которыми он столкнется в школе. Дайте ему осознать, что каждый может ошибаться, но это не значит, что нужно сдаваться.
- ✚ Не игнорируйте проблемы, которые возникают в начале школьной жизни. Например, если у малыша проблемы с речью, начните посещать логопеда, чтобы избавиться от них до конца первого класса.
- ✚ Если поведение ребенка дает вам повод для беспокойства, поговорите об этом с учителем или психологом.
- ✚ Помните, что похвала — это стимул к новым победам. Старайтесь в любой работе находить повод для похвалы.
- ✚ С началом школьной жизни, у первоклассника появляется новый авторитет — учитель. Уважайте мнение ребенка о нем, не допускайте при нем никакой критики школы или учителя.
- ✚ Несмотря на то, что учеба полностью меняет ритм жизни, сделайте так, чтобы у ребенка оставалось время для игр и отдыха. Правильная организация времени поможет больше успеть.
- ✚ Помните, что каждый ребенок индивидуален. В таком важном вопросе, как адаптация первоклассников, советы родителям начинаются именно с этого. Не нужно сравнивать успехи своего малыша с другими и тем более приводить ему в пример кого-то. Такое поведение приведет лишь к снижению уверенности в себе и страхам перед учебой.

