**Особенности адаптационного периода первоклассников**

*Лаврова Г. В.,*

*учитель начальных классов*

*МБОУ СОШ № 134*

Данная тема особенно близка мне, также как и каждому учителю начальных классов, который сталкивается с проблемой введения учеников в новые для них условия социальной среды, отношений и требований.

Адаптация – это механизм социализации личности, включение ее в систему новых отношений и общественных связей.

Понятие «школьная адаптация» - одна из разновидностей социально-психологической адаптации. Адаптация социальная (от лат. adapto – приспособляю и socialis – общественный) – 1) постоянный процесс активного приспособления индивида к условиям социальной среды; 2) результат этого процесса.

Поступление в школу – переломный момент в жизни ребенка. Отличительная особенность положения ученика, школьника состоит в том, что его учеба является обязательной, общественно значимой деятельностью. За нее он несет ответственность перед учителем, школой, семьей.

Для успешного обучения школьников необходимо учитывать особенности их адаптации (привыкания, приспособления) к школьной жизни.

В моем классе большинство детей, поступивших в школу в 2018 году, не посещали дошкольные образовательные учреждения. Семьи разного социального уровня, отсутствие единой системы воспитания, несоблюдение режима дня в этих семьях – все это значительно осложнило адаптацию детей к новым условиям социальной среды. Дефицит внимания, который испытывают дети в семьях, к сожалению, не способствует быстрой адаптации.

В нашей школе процесс адаптации детей находится под серьезным контролем. Совместно с учителем над этой проблемой работает психолог. В начале учебного года в моем классе была проведена психолого-педагогическая диагностика обучающихся, результаты которой вы можете увидеть на диаграмме.

Первый год обучения особенно трудный для ребенка. Изменяется вся его жизнь – новые контакты; новые условия определяются, прежде всего, тем, что школа с первых дней ставит перед ребенком целый ряд задач, несвязанных непосредственно с предшествующим опытом, требует максимальной мобилизации интеллектуальных, эмоциональных, физических резервов. Переход от дошкольного детства к школьной жизни – один из переломных моментов в психическом развитии ребенка.

На эмоциональное состояние ребенка все в большей степени начинает влиять то, как складываются его отношения с товарищами, а не только успехи в учебе и отношения с учителями.

Ребёнок, который вписывается в школьную систему требований, норм и социальных отношений, чаще всего и называется адаптированным.

По мнению М.Р. Битяновой, адаптация – это не только приспособление к успешному функционированию в данной среде, но и способность к дальнейшему психологическому, личностному, социальному развитию.

Я убедилась на примере нового набора 2018 года, что адаптация к школе это особо важная и серьезная проблема, так как ситуация неопределенности всегда волнующа, а перед школой каждый ребенок испытывает чрезвычайное волнение.

В педагогике выделяют психическую и социальную адаптацию.

Адаптация психическая – явление, выражающееся в перестройке динамического стереотипа личности в соответствии с новыми требованиями окружающей среды.

Адаптация социальная:

1. активное приспособление человека к изменившейся среде с помощью различных социальных средств, которое характеризуется тем, что человек, сам осознав необходимость изменений в отношениях со средой, формирует новые способы поведения, направленные на гармонизацию отношений с окружающими.
2. оптимизация взаимоотношений личности и группы, сближение целей их деятельности, ценностных ориентаций, усвоение индивидом норм и традиций группы, вхождение в её ролевую структуру.

Процесс и результат освоения ребёнком новых для него социальных ролей и позиций, значимых для самого ребёнка и его социального окружения – родителей, учителей, сверстников, других людей, всего социума.

Дети далеко не с одинаковой успешностью «вживаются» в новые условия жизнедеятельности. А. Л. Венгер описывает три уровня адаптации к школьному обучению:

*Высокий уровень адаптации.* Первоклассник положительно относится к школе, предъявляемые требования воспринимает адекватно; учебный материал усваивает легко; глубоко и полно овладевает программным материалом; решает усложнённые задачи; прилежен, внимательно слушает указания, объяснения учителя; выполняет поручения без внешнего контроля; проявляет большой интерес к самостоятельной учебной работе, готовиться ко всем урокам; занимает в классе благоприятное статусное положение.

*Средний уровень адаптации.* Первоклассник положительно относится к школе, её 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 домашние задания почти всегда; дружит со многими одноклассниками.

*Низкий уровень адаптации.* Первоклассник отрицательно или индифферентно относится к школе; нередки жалобы на нездоровье; доминирует подавленное настроение; наблюдаются нарушения дисциплины; объясняемый материал усваивает фрагментарно; самостоятельная работа с учебником затруднена; при выполнении самостоятельных учебных заданий не проявляет интереса; к урокам готовится нерегулярно, ему необходим постоянный контроль, систематические напоминания и побуждения со стороны учителя и родителей; сохраняет работоспособность и внимание при удлинённых паузах для отдыха; для понимания нового и решения задач по образцу требует значительной учебной помощи учителя и родителей; пассивен; близких друзей не имеет, знает по именам и фамилиям лишь часть одноклассников.

От того, как протекает процесс адаптации, во многом зависит психофизическое состояние будущего ученика. Сроки адаптации первоклассников могут быть различными. Обычно устойчивая приспособляемость к школе отмечается в первом полугодии обучения. Однако установлено, что у 20-30% шестилетних детей этот процесс не завершается в течение первого года обучения.

Мои наблюдения за первоклассниками показали, что социально-психологическая адаптация может проходить по-разному.

Дети, посещавшие дошкольные образовательные учреждения, гораздо быстрее входят в новые условия образования.

«Домашним» детям нужно гораздо больше времени для привыкания к школьной жизни.

*Целью адаптационного периода* является создание наиболее полного представления о школе, об учениках, о жизни по школьным правилам.

В связи с введением в начальной школе ФГОС подходы к сути адаптации изменились, значительно расширился перечень критериев успешной адаптации. Согласно новым образовательным стандартам в ходе организации учебно-воспитательного процесса в начальной школе необходимо делать акценты на личностно-ориентированном, системно-деятельностном и здоровьесберегающем подходе. Важно ориентироваться на индивидуальные особенности школьника и перейти от методики «уравнивания» всех детей в классе к методике раскрытия «Я-концепции» каждого ребенка.

Следуя этим требованиям, процесс адаптации первоклассников в условиях ФГОС должен быть переориентирован и учитывать также две другие составляющие.

* ***Физическая адаптация*** – оценивается по таким параметрам, как ежедневное самочувствие, уровень работоспособности, сон, аппетит, наличие заболеваний, обострение хронических болезней.
* ***Психологическая адаптация*** первоклассников к школе — оценивается по таким параметрам, как мотивация к школе и учебе, уровень развития психологических процессов, настроение, готовность и способность к самооцениванию.

*Условия адаптации*

Для успешной адаптации первоклассников к школе я:

* организовывала процесс учебно-познавательной деятельности в соответствии с возрастными особенностями шестилеток;
* старалась создавать комфортные условия для общения;
* проводила оздоровительно-профилактическую работу (физминутки, гимнастика для глаз, смена деятельности, прогулки на свежем воздухе);
* организовывала щадящий режим школьных занятий с постепенным переходом к обычному распорядку (35 мин. уроки + динамическая пауза, дополнительные каникулы, отсутствие домашнего задания);
* соблюдала санитарно-гигиенические требования (проветривания, генеральная уборка в классе 2 раза в месяц);
* организовывала активный досуг во внеурочное время (организация праздников: осенняя ярмарка, масленица, дни рождения);
* формировала положительное отношение семьи к новому статусу ученика (совместные школьные дела, организация праздников для родителей, родительские собрания, индивидуальные беседы с родителями, консультации психолога).

*Процесс адаптации первоклассников*

Процесс приспосабливания ребенка к школе очень многогранен и требует постоянного контроля и коррекции со стороны взрослых. Для обеспечения планомерности его протекания в нашей школе совместными усилиями педагогов и психолога разработаны мероприятия, среди которых главными являются:

* диагностика в начале и в конце первого года обучения;
* адаптационные и корректирующие занятия с детьми (в течение первой четверти психолог еженедельно проводила занятия с ребятами);
* работа с родителями.

Для проведения диагностики можно использовать различные методики по исследованию [*адаптации первоклассников к школе*](http://pedsovet.su/metodika/70-1-0-5908_adaptacia_detey_1_5_klass):

* наблюдение;
* методику изучения учебной мотивации;
* метод Люшера;
* методику «Домики»;
* методику «Лесенка»;
* методику изучения школьной тревожности;
* рисуночную методику «Рисунок человека»;
* анкету «Внутренняя позиция школьника»;
* социометрию.

Основное задание такой глубокой диагностики – выявить трудности адаптации первоклассников к школе и наметить способы их преодоления. Коррекция проводится путем организации коллективных занятий или индивидуальных консультаций. Мероприятия для детей, делятся на две группы:

* ***общеклассные*** – проводятся для *знакомства ребят друг с другом*, с правилами поведения в школе, построения дружеских отношений и т.д.;
* ***групповые, индивидуальные*** – проводятся для отдельных первоклассников, имеющих определенные проблемы в адаптации.

Моя работа с родителями в адаптационный период была направлена на повышение их педагогической образованности. Проводились тематические родительские собрания, индивидуальные беседы, были организованы индивидуальные консультации с психологом, совместная деятельность детей и родителей при подготовке различных мероприятий, конкурсных работ.

Проблемы адаптации первоклассников к школе являются актуальными для всей системы образования. Каждый ребенок, попадая первый раз в школу, волнуется, переживает и ждет поддержки от взрослых – родителей и учителя. Главная задача, которая должна быть решена в этот период – сохранение, поддержка и развитие индивидуальности ребенка.

Успешность адаптационного периода определяется признаками:

- удовлетворенность ребенка процессом обучения;

- повышение степени самостоятельности ребенка при выполнении им учебных заданий;

- удовлетворенность межличностными отношениями – с одноклассниками и учителем;

- формирование адекватного поведения.

Таким образом, по моему мнению, адаптация ребенка к школе одна из наиболее важных проблем, которая решается вышеперечисленными методами.

Я считаю, что моя работа по облегчению вливания первоклассников в новые условия, проведенная совместно со школьным психологом, была успешной, что показывает психолого-педагогическая диагностика, проведенная в конце года:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Уровень | Хороший | | Средний | | Низкий | |
| Начало уч. года | Конец уч.  года | Начало уч. года | Конец уч. года | Начало уч. года | Конец уч. года |
| Мотивация | 4 | 10 | 7 | 8 | 9 | 2 |
| Атрибуция успеха/неуспеха | 6 | 8 | 8 | 10 | 6 | 2 |
| морально-нравственное развитие | 8 | 8 | 8 | 10 | 4 | 2 |
| Самостоятельность | 9 | 12 | 6 | 7 | 5 | 1 |
| Произвольная регуляция деятельности | 11 | 12 | 5 | 7 | 4 | 1 |
| Познавательные УУД | 4 | 4 | 13 | 14 | 3 | 2 |
| Коммуникативные УУД | 8 | 8 | 8 | 10 | 4 | 2 |