

## Адаптация к школе.

Адаптация к школе - процесс активного приспособления к изменившимся социальным условиям, принятию новой социальной роли. М.Н.Чуткина выделила три уровня адаптации к школьному обучению.

**Высокий уровень.** Ребенок положительно относится к школе, принимает требования учителя, легко усваивает учебный материал. Он внимателен, прилежен, решает усложненные задачи. Выполняет поручения без внешнего контроля, проявляет интерес к самостоятельной работе, готовится ко всем урокам, выполняет общественные поручения, занимает в классе высокий статус.

**Средний уровень.** Ребенок положительно относится к школе, которая не вызывает отрицательных эмоций. Понимает предложенный материал, при условии, что учитель излагает его подробно и наглядно. Решает типовые задачи. При наличии контроля или интереса домашнее задание готовит почти всегда, при этом проявляя сосредоточенность. Дружит со многими одноклассниками.

**Низкий уровень.** Ребенок отрицательно или безразлично относится к школе, часто жалуется на плохое самочувствие. У него доминирует подавленное настроение, случаются нарушения дисциплины. Учебный материал усваивает частично. Выполнять самостоятельную работу ему не интересно, к урокам готовится не регулярно. Такому ребенку необходимы контроль и напоминания со стороны учителя и родителей. Общественные поручения выполняет без желания и под контролем, быстро утомляется. Знает по имени лишь часть одноклассников, дружит с единицами.

### Критерии успешной адаптации.

1. Адекватность поведения
  - ✓ Дисциплинированность;
  - ✓ Активное участие в жизни и деятельности класса.
2. Степень реализации личностного потенциала
  - ✓ Стремление реализовать свои возможности
3. Степень вовлеченности в жизнь классного коллектива
  - ✓ Принятие роли ученика;
  - ✓ Статус в классе (стремление к его повышению);
  - ✓ Авторитет среди сверстников
4. Способность контроля конфликтной ситуации
  - ✓ Способность к конструктивному решению неожиданных трудностей
5. Способность к самоконтролю и организации собственной деятельности
6. Компетентность в общении
7. Естественность поведения
8. Склонность к порядку при планировании жизнедеятельности

### Критерии характеризуют:

- ✓ степень инициативности ребенка, его самостоятельность и творческую активность;
- ✓ отражают его удовлетворенность занимаемой позицией школьника (статусом);

### Субъективные критерии

- ✓ уверенность в себе;
- ✓ ситуация лидерства в коллективе;
- ✓ осознание социальной самооценки;
- ✓ мотивация к достижению социально значимой цели, настойчивость к ее реализации;
- ✓ опора на собственный потенциал, самоконтроль и самостоятельность.



## **Факторы, влияющие на процесс адаптации ребенка к школе**

### **Позитивно:**

1. Адекватность самооценки своего положения
2. Своевременность перехода от игры к учению
3. Правильные методы семейного воспитания
4. Благоприятный статус среди сверстников

### **Негативно:**

1. Неправильные методы семейного воспитания
2. Функциональная неготовность к обучению в школе
3. Неудовлетворенность в общении с окружающими
4. Не осознание своего положения в сообществе сверстников

## **Помощь родителей в сокращении и смягчении периода адаптации к школьному обучению**

1. Помочь осознать и принять позицию школьника
  - ✓ активизировать личностное осмысление обучения в школе
  - ✓ ставить перед ребенком задачи познавательного характера
2. Стимулировать обмен информацией ребенка с одноклассниками
3. Способствовать осознанию возможностей самореализации
4. Разъяснить, что ученик, как каждый человек, имеет право на ошибку при освоении нового. Ошибки преодолевает тот, кто этого желает, кто настойчив и трудолюбив.

## **Трудности, возникающие в процессе адаптации к школе.**

1. Привыкание к новому режиму дня.
2. Привыкание к новому детскому коллективу и определению личного статуса в нем.
3. Взаимоотношения с учителем (принятие- неприятие).
4. Неадекватная самооценка (завышенная - заниженная).
5. Несформированность навыков учебной деятельности.
6. Непонимание позиции учителя (как первое официальное лицо).
7. Несформированность учебной мотивации.
8. Неспособность к произвольной регуляции поведения.
9. Изменение характера отношений в семье.

## **Как рационально организовать деятельность первоклассника**

...Итак, ребенок проснулся и встал за час до выхода в школу. Сделал утреннюю зарядку, принял водные процедуры, позавтракал. Завтрак обязательно должен быть горячим, не стоит надеяться, что ребенок пообедает в школе.

Пришел из школы. Помните - его самочувствие на спаде работоспособности. Вот почему абсолютно необходимо ему сначала пообедать и отдохнуть. И не в коем случае не садиться за уроки, что, к сожалению, случается достаточно часто. Отдых должен проходить на свежем воздухе в активных подвижных играх. Достаточная длительность времени прогулки - три часа. Не редко родители в наказание лишают ребенка прогулки, тем самым, наказывая не проступок, а самого ребенка, формируя его завтрашнее настроение в школе.

Для ослабленных, часто болеющих или со слабой нервной системой первоклассников лучшим отдыхом будет часовой дневной сон в хорошо проветриваемом помещении.



Сон способствует разгрузке опорно-двигательного аппарата, что не маловажно для профилактики нарушения осанки.

Важно помочь ребенку организовать время выполнения домашних заданий. Часто работа над домашними уроками затягивается, т. к. у первоклассников не сформированы навыки самостоятельной работы. Кроме того, родители требуют многократного переписывания с «черновика» на «чистовик». Максимальная продолжительность работы у младших школьников 30 минут, а у некоторых – значительно меньше. Имеет значение и время выполнения уроков. Ребенок ждет с работы маму, чтоб вместе с ней выполнять домашнее задание, а это, как правило, шесть часов вечера. Именно тогда занятия утомительны и не эффективны, ведь наступает время резкого снижения работоспособности. Лучшее время для приготовления уроков – 15-16 часов. Между занятиями целесообразно делать 30 минутные перерывы. (Физ. минутки под музыку восстанавливают работоспособность, отдалают утомление).

«Большой» вопрос – просмотр телепередач.

Младшим школьникам не рекомендуется затрачивать на это занятие более сорока пяти минут в день. Возбудимым и ослабленным детям желательно сократить и это время. Телевизор рекомендуется смотреть сидя (а, не лежа) на расстоянии от двух до пяти с половиной метров от экрана.

Для профилактики утомления важной является продолжительность ночного сна, которая составляет одиннадцать с половиной часов в сутки. Чтоб сон был глубоким и спокойным надо соблюдать определенные правила:

- ✓ перед сном не играть в шумные игры;
- ✓ не заниматься спортом;
- ✓ не смотреть фильмы-ужасы;
- ✓ не устраивать «взбучку».

Среди первоклассников только 25 % выдерживают необходимые нормативы продолжительности сна. Остальные недосыпают от получаса, до полутора в сутки, что приводит к снижению внимания, работоспособности, памяти. Сниженная работоспособность может наблюдаться у детей и при достаточном по времени, но беспокойном сне, частых пробуждениях, что бывает, когда в комнате, где спит ребенок, включен телевизор.

Важно как ребенок проводит не только будни, но и выходные дни. Если он за полночь смотрит телевизор, не гуляет или, наоборот, бегаёт предоставленный сам себе, то результат будет один - за два выходных он так устает, что в понедельник о полноценной учебе говорить не приходится.

Помните о динамике работоспособности. Понедельник - самый трудный день, день значительного напряжения и сниженной работоспособности после выходного. Весь процесс «вработывания» может замедлиться, удлиниться, особенно при эмоциональной и физической перегрузке. Контролируйте и организуйте режим ваших детей, это поможет им адаптироваться в новой жизнедеятельности.