**Адаптация первоклассников к школе: особенности, проблемы адаптации, способы их преодоления.**

Первый учебный год является непростым испытанием, как для ребенка, так и для родителей. Для ребенка, это связано с переходом на новый социальный уровень, сменой привычной среды, деятельности, а так же с кризисом 6–7 лет. Для родителей это следующие трудности: во-первых, именно в этот период требуется их максимальное участие в жизни ребенка; во-вторых, при начале обучения четко проявляются все их недоработки; в-третьих, при наличии благих намерений, но отсутствии психологически грамотного подхода, сами родители нередко становятся виновниками школьных стрессов у детей.

**Адаптация** - один из наиболее сложных и ответственных моментов в **жизни** детей как в социально – психологическом, так и в физиологическом плане. Изменяется вся **жизнь ребёнка**: всё подчиняется учёбе, **школе**, **школьным делам и заботам**, которые требуют максимальной мобилизации интеллектуальных и физических сил.

По статистике половина детей в **классе адаптируется за первое полугодие**, для второй половины требуется больше времени для привыкания к новой **школьной жизни**. Многое зависит от индивидуальных особенностей ребенка, от состояния здоровья ребенка и уровня его физиологического развития. **Адаптация к школе** - многоплановый процесс. Его составляющими являются физиологическая **адаптация** и социально-психологическая **адаптация**.

**Начало формы**

**Конец формы**

**Адаптация** — это механизм социализации личности, включение ее в систему новых отношений и общественных связей. При поступлении первоклассника в школу он попадает в абсолютно иные условия существования и новый круг общения. Психологический анализ особенностей адаптации первоклассников к школе выявил следующие проблемы.

* В отличие от детского садика, где дошкольники считались самыми старшими детками в коллективе, первоклассники являются младшими учениками.
* В детском саду у ребенка был щадящий режим дня, тогда как в школе четкий распорядок и строгая дисциплина.
* Первокласснику необходимо перейти от игровой к учебной познавательной деятельности.
* Дети попадают в более строгую систему требований к ним.
* Вокруг первоклассника появляется много новых людей, как среди взрослых, так и среди детей, с которыми необходимо устанавливать связи.

Адаптация первоклассника может длиться от двух недель до полугода. Продолжительность периода адаптации зависит от таких факторов:

* индивидуальных особенностей ребенка;
* [уровня готовности к школе](https://pedsovet.su/publ/164-1-0-4534);
* степени развития социальных навыков.

Целью адаптационного процесса является адекватное включение первоклассника в новую социальную ситуацию.

**Адаптации первоклассников по ФГОС**

Традиционно адаптацией считается процесс привыкания ребенка к условиям школьной жизни. Главное внимание обращается на его социальную составляющую, т.е. первоклассник должен «вжиться в роль ученика»:

* установлен контакт с учителем;
* ребенок осознает круг своих обязанностей и подчиняется школьным требованиям;
* налажены отношения с одноклассниками;
* ребенок не создает конфликтные ситуации в классе;
* владеет необходимыми учебными умениями и навыками.

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.

Согласно вышеперечисленным критериям, адаптационный процесс охватывает все стороны жизни ребенка, которые подвергаются серьезным изменениям при поступлении в школу. Общая характеристика уровней адаптации первоклассников к школе выглядит следующим образом.

* **Высокий уровень** характеризуется быстрым привыканием ребенка к школе (в течение 2-6 недель). Он имеет положительную мотивацию к школе, быстро и легко усваивает программный материал. Может решать задания повышенной сложности. Обладает навыками самообразовательной деятельности. Ответственно относится к выполнению поручений учителя. Имеет друзей в классе. Нет проблем со здоровьем.
* **Средний уровень** — ребенок довольно долго привыкает к школе (2-3 месяца), но не испытывает отрицательных переживаний от ее посещения. Бывают незначительные перепады настроения, усталость. Понимает наглядное пояснение учителя, усваивает основной материал учебных программ. Решает типовые задания, усидчив и внимателен. Добросовестно выполняет указания учителя, но под его контролем. Поддерживает дружеские отношения со многими одноклассниками.
* **Низкий уровень** — ребенок испытывает значительные трудности в привыкании к школе, относится к ней отрицательно. Может нарушать дисциплину. Учебный материал усваивает фрагментарно, не проявляет интереса к занятиям. Часто имеет подавленное настроение, жалуется на самочувствие. Мало общается с одноклассниками, не всех знает по имени.

При отсутствии специально организованного учителем учебного процесса и без психологической поддержки большинство первоклассников достигают только среднего уровня адаптации к школе. В соответствии с ФГОС в образовательном учреждении должны быть созданы такие психолого-педагогические условия, которые направлены на создание благоприятной среды для здоровья ребенка и будут способствовать всестороннему гармоничному развитию личности.

**Условия адаптации**

Для успешной адаптации первоклассников к школе необходимо обеспечить соблюдение таких условий:

* организация учебно-познавательной деятельности в соответствии с возрастными особенностями шестилеток;
* создание комфортных условий для общения;
* проведение оздоровительно-профилактической работы;
* организация щадящего режима школьных занятий с постепенным переходом к обычному распорядку;
* соблюдение санитарно-гигиенических требований;
* организация активного досуга во внеурочное время;
* формирование положительного отношения семьи к новому статусу ученика;
* проведение постоянного мониторинга уровня адаптации.

Важную роль в эффективной реализации всех указанных условий играет профессиональный уровень педагогов.

**Проблемы адаптации первоклассников**

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 в 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 смышленого ребенка, часто имеет завышенную самооценку, но на практике не может справиться с решением задач и творческих заданий;
* проявление лени — может возникать по многим причинам (незначительный процент познавательных мотивов, низкая потребность в теоретических знаниях, неуверенность в собственных силах, особенности темперамента и др.) и приводит к замедлению процесса достижения успеха, снижает интерес к школьной жизни.

Чтобы решить перечисленные проблемы адаптации ребенка к школе необходимо выявить и устранить причину дезадаптации, сформировать у первоклассника положительную мотивацию к повседневной учебной деятельности, оказать ему моральную и эмоциональную поддержку.

**Процесс адаптации первоклассников**

Процесс приспосабливания ребенка к школе очень многогранен и требует постоянного контроля и коррекции со стороны взрослых. Для обеспечения планомерности его протекания администрацией образовательного учреждения должна быть инициирована [разработка программы адаптации первоклассников](https://pedsovet.su/fgos/6292_programma_adaptacii_pervoklassnikov_k_shoke). Это комплексный документ, включающий различные мероприятия, среди которых главными являются:

* диагностика;
* адаптационные и корректирующие занятия с детьми;
* работа с родителями.

Для проведения диагностики можно использовать различные методики по исследованию [адаптации первоклассников к школе](https://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](https://pedsovet.su/metodika/6318_kak_organizovat_znakomstvo_v_1_klasse), с правилами поведения в школе, построения дружеских отношений и т.д.;
* **групповые, индивидуальные** — проводятся для отдельных первоклассников, имеющих определенные проблемы в адаптации.

Работа с родителями в адаптационный период должна быть направлена на повышение их педагогической образованности. С этой целью необходимо проводить тематические родительские собрания, разработать [советы родителям по преодолению трудностей в адаптации ребенка](https://pedsovet.su/ns/6295_sovety_roditelyam_pervoklassnikov_v_period_adaptacii), организовать индивидуальные консультации.

Эффективная реализация основных направлений программы адаптации первоклассников приводит к смягчению и ускорению процесса овладения ребенком новым видом деятельности, новой социальной ролью.

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.