Рекомендации для успешной адаптации первоклассников

Для сохранение физического, психического и социального здоровья детей

необходимо правильно организовать школьную жизнь первоклассника.

1. Проведение утренней гимнастики
2. Соблюдение режима проветривания классной комнаты
3. Привитие гигиенических норм поведения
4. Релаксация (прослушивание спокойных музыкальных произведений, хоровое пение детских и фольклорных песен)
5. Рефлексия ( формирование самооценки ребенка )
6. Выстраивание позитивных взаимоотношений (похвала, ориентируем на успех)
7. Улыбка учителя и его доброжелательное отношение
8. Организация подвижных игр на перемене
9. Систематическое проведение физминуток
10. Смена деятельности на уроке
11. Организация разнообразных форм работы(групповая, парная, фронтальная, индивидуальная)
12. Использование разнообразных типов уроков (урок-сказка, экскурсия, путешествие, игра, театрализация)

Основные показатели благоприятной адаптации ребенка:

1.Сохранение физического, психического и социального здоровья детей.

2. Установление контактов с учащимися и учителями.

3. Формирование адекватного поведения.

4. Овладение навыками учебной деятельности.

Самой большой трудностью, для первоклассника является адаптация к новым условиям. Ему крайне трудно сменить свою прежнюю деятельность, на новую. В детском саду ведущий деятельностью была игра, а придя в школу он должен привыкнуть к новым условиям, новой деятельности.

Обычно период адаптации составляет от 1 до 2 месяцев. В этот период некоторые дети могут быть очень шумными, крикливыми, без удержу носятся по коридорам, отвлекаются на уроках, даже могут вести себя развязно с учителями: дерзить, капризничать. Другие очень скованы, робки, стараются держаться незаметно, слушают, когда к ним обращаются с вопросом, при малейшей неудаче, замечании плачут. У некоторых детей нарушается сон, аппетит, они становятся очень капризны, появляется интерес к игрушкам, играм, книгам для очень маленьких детей.

Адаптируясь к школе, первоклассник перестраивает свою эмоционально-волевую, познавательную и мотивационную сферы.   
Школьная адаптация – это приспособление ребенка к условиям и требованиям школы, которые для него являются новыми по сравнению с условиями детского сада и семьи в дошкольном детстве. Значение этого периода вхождения в непривычную для детей жизненную ситуацию проявляется в том, что от благополучности его протекания зависит не только успешность овладения учебной деятельностью, но и комфортность пребывания в школе, здоровье ребенка, его отношение к школе и учению.

Цель адаптационного периода: создать психолого – педагогические условия, обеспечивающие благоприятное течение адаптации первоклассников к школьному обучению.

Каковы же задачи адаптационного периода для первоклассников:

— помочь ребенку вжиться в позицию школьника (по этому важно показать различие: школьник — не  школьник);

— ввести понятие оценки, самооценки и различные ее критерии;

— научить ребенка задавать вопрос (не столько в про цедурном плане, сколько в смысле решимости);

— подготовить родителей к новой роли — родителя школьника.

Психологическое обеспечение адаптационного периода.

Процесс адаптации первоклассников занимает, как правило, около двух месяцев, т.е. первую четверть. Я изучала уровень развития первоклассников, наблюдала за ними и определяла, как идет школьная адаптация.

Результат: Благоприятное течение адаптации первоклассников к школьному обучению.

Динамика адаптационного периода первоклассников

Полученные результаты были проанализированы и представлены в виде диаграммы:

Количество детей, находящихся в зоне отсутствия адаптации, существенно снизилось (с 24% до 4%). Показатели зоны неполной адаптации также стали ниже, а количество детей, находящихся в зоне адаптации значительно возросло (с 20% до 76%).

Для того чтобы ребёнок был способен лучше адаптироваться к изменившимся условиям его жизни, ему необходимо иметь положительное представление о себе. Дети с отрицательной самооценкой склонны в каждом деле находить непреодолимые препятствия. У них высокий уровень тревожности, эти дети хуже приспосабливаются к школьной жизни, трудно сходятся со сверстниками, учатся с явным напряжением, испытывают трудности в овладении знаниями.

Мы все знаем  о негативном влиянии тревожности на адаптацию к школе и успеваемость учащихся. Для снижения уровня тревожности с целью создания условий для успешной адаптации я стараюсь обеспечить ребёнку сферу успеха и самореализации, ввести максимально щадящий оценочный режим в сфере неуспеха, учитывать индивидуальность в процессе воспитания и обучения.

Мотивацию достижения успеха трактуют как стремление к улучшению результатов, неудовлетворённость достигнутым, настойчивость в достижении своих целей, стремление добиться своего во что бы то ни стало. Мотивация достижения успеха способствует успешной адаптации первоклассников к обучению.

К концу первого полугодия тревожность в классе понизилась, а самооценка и мотивация повысились. Диаграммы на слайде.

Что я делала, чтобы помочь ребятам преодолеть эти трудности?

      Большинство первоклассников идут в школу с явным желанием учиться. Они непосредственны, любопытны, открыты, доверчивы. Они уверены, что школа их всему научит, ждут от нее новой интересной жизни.

     Но зачастую малыш быстро понимает, что учеба – это тяжелый труд, и не всегда он приносит радость. И тут желание ребенка гаснет, а иногда и пропадает совсем. А как важно интерес к школе, с которым приходят дети в первый класс, разжечь в неугасимый огонь познания.

**Советы психолога для успешной адаптации к школе учащихся 1 класса:**  
  
Будет ли ребенок ходить в школу с радостью? Станет ли школа для ребенка вторым домом? Будет ли школа в будущем для ребенка опорой личных достижений и новых открытий? Эти вопросы задает себе каждый родитель. Как же помочь ребенку в начале его школьной жизни?  
  
Приспособление (адаптация) ребенка к школе происходит не сразу. Это длительный процесс, связанный со значительным напряжением всех сил организма. С трудностями в процессе адаптации чаще всего сталкиваются дети, которые не ходили в детский сад, росли в окружении взрослых и мало контактировали со сверстниками; ослабленные дети, требующие щадящего режима.

1. Ребенок должен получать достаточно внимания и помощи со стороны взрослого. Отложите все дела и найдите время, чтобы помочь ребенку, ответить на все его вопросы, обсудить трудности, поучаствовать в любимых занятиях детей.
2. Учитывайте индивидуальные особенности ребенка: одни дети делают все быстро, но могут быть невнимательными и делать много ошибок, другим для выполнения того же самого задания требуется значительно больше времени. Не торопите последних, и, посоветуйте все внимательно проверить первым.
3. Если у ребенка трудности в общении со сверстниками, принимайте активное участие во внеурочной деятельности класса, познакомьтесь с родителями одноклассников и разрешите ребенку приглашать друзей к себе в гости. Обсуждайте ситуации, возникшие у ребенка со сверстниками, поинтересуйтесь его мнением. Постарайтесь разобраться объективно: не считайте всегда правым своего ребенка и неправым другого и наоборот. Поговорите с ребенком о правилах общения со своими ровесниками, помогите стать вашему ребенку интересным для других. Учите его новым играм, чтобы он мог показать их друзьям.
4. Нужно не только дать детям знания о нормах поведения в школе, но и строить воспитание так, чтобы оно способствовало развитию у ребенка определенных нравственно-этических выводов.
5. Организуйте ребенку правильный режим питания и четкий распорядок дня, оберегайте его от переутомления.
6. В отношениях с ребенком придерживайтесь «позитивной модели». Хвалите его, когда он этого заслужил. А если что-то не получается не ругайте, а подбодрите или помогите справиться с трудностями, но не делайте за ребенка задания сами. Это поможет укрепить уверенность ребенка в собственных силах.
7. Регулярно беседуйте с учителями вашего ребёнка о его успеваемости, поведении и взаимоотношениях с другими детьми.
8. Создайте благоприятную атмосферу дома: атмосферу тепла, поддержки и взаимопонимания. Первые месяцы в школе могут привести ребенка к стрессу. Спокойствие домашней жизни вашего ребенка поможет ему более эффективно решать проблемы в школе.
9. Развивайте и поддерживайте интерес ребенка к обучению.
10. Ваше спокойное отношение к школьным заботам и школьной жизни очень поможет. Видя родителей спокойными и уверенными, ребенок почувствует, что бояться школы просто не нужно.

Рассмотрев процесс адаптации, как психолого-педагогискую проблему и связав с психолого-педагогическими особенностями первоклассников, можно выделить условия успешной адаптации детей 7-8 лет к школьному обучению:

* 1. Посещение детьми детских садов.
* 2. Использование спортивных упражнений на уроках.
* 3. Активный отдых на свежем воздухе во время перемен.
* 4. Соответствие санитарно-гигиенических условий обучения.
* 5. Сокращение времени урока.
* 6. Чередование уроков по их сложности.
* 7. Организация активного досуга первоклассника.
* 8. Правильно организованная работа специалистов школ: психологов, медиков, учителей по своевременному проведению различных видов диагностик и выдаче рекомендаций.
* 9. Руководство учителем всех школьных процессов и его компитентность в отношении с учениками.
* 10. Положительное отношение семьи к новому статусу ученика.
* **екомендации родителям для успешной адаптации ребёнка к школе**
* 22.10.2009 18:40
* Помогайте ребенку снять психологическое и физическое напряжение после школы. Сохраняйте с ребенком телесный контакт, обеспечивайте поддержку.
* Не заставляйте выполнять домашнее задание сразу после возвращения из школы. Дайте ребенку время отдохнуть. А при выполнении домашней работы делайте перерывы через каждые 15 минут интенсивной работы.
* Не делайте за ребенка часть обязанностей в надежде, что он привыкнет к школе, и потом будет делать все сам. Нужно четко показать ребенку, что входит в круг его обязанностей и добиться их выполнения.
* Не требуйте, чтобы ребенок забыл об играх, друзьях, прогулках. Такое насилие не ускорит взросление, но вполне может спровоцировать нервные срывы, отвращение к школе и занятиям. Нельзя допустить, чтобы ребенок был замкнут на своих школьных неудачах, ему надо найти такую внеучебную деятельность, в которой он способен самоутверждаться.
* Терпеливо ждите успехов, ибо на школьных делах чаще всего и происходит замыкание порочного круга тревожности. Школа должна очень долго оставаться сферой щадящего оценивания.
* Не сравнивайте посредственные результаты ребенка с эталоном, то есть с требованиями школьной программы, достижениями других, более успешных, учеников. Сравнивать ребенка можно только с ним самим и хвалить только за одно: улучшение его собственных результатов. Напротив, следует подчеркнуть, что раз он что-то научился делать хорошо, то постепенно научится всему остальному. Не показывайте ребенку свою озабоченность его школьными успехами.
* Проявляйте внимание к ребенку: больше наблюдайте, меньше воспитывайте, морально и эмоционально поддерживайте. Его надо не просто хвалить (и поменьше ругать, а лучше вообще не ругать), а хвалить именно тогда, когда он что-то делает.
* Дайте возможность ребенку развернуть деятельность воображения в творческой деятельности (рисовании, конструировании, лепке). В этой деятельности обеспечьте сразу внимание, эмоциональную поддержку, успех.
* Подчеркивайте, выделяйте в качестве чрезвычайно значимой ту сферу деятельности, где ребенок более успешен, помогая тем самым обрести веру в себя.

**Рекомендации**

**для учителей начального звена по созданию необходимых условий**

**для успешной адаптации первоклассников к школе**

**(по материалам канд. психол. наук Н.Я. Кушнир)**

Период адаптации детей к школе очень сложный. Поэтому важно, чтобы педагоги до конца осознавали, насколько велика их ответственность перед начинающими школьниками. Каждый, ребенок независимо от уровня его развития, знаний и умений безболезненно осилит все трудности, если будет осуществлена преемственность дошкольного и начального образования. С психологической точки зрения преемственность заключается в формировании определенного уровня подготовленности к школе, а также в обеспечении условий для нормальной адаптации детей к школе.

Научные исследования и практический опыт позволили сформулировать эти условия:

* Необходимо создать условия для полноценного физического развития, укрепления здоровья детей, профилактики утомляемости, не перегружать их информацией, скучными и однообразными заданиями, создавать мажорный эмоциональный фон, используя на занятиях паузы, минутки отдыха в виде психогимнастических игр и упражнений.
* Группа, класс не должны быть переполнены. Необходимо дозировать нагрузку на уроках, учитывая разный уровень подготовленности детей, не нагружать их домашними или дополнительными заданиями учебного характера в группе продленного дня.

1. Средствами обеспечения преемственности являются педагогические технологии непрерывного образования, которые в обязательном порядке должны включать основания преемственности: развитие любознательности, способностей, творческого воображения, коммуникабельности.
2. Основным способом обучения и организации деятельности детей шести лет должна быть игра. Однако в содержании игр и игровых упражнений следует постепенно увеличивать дидактическую нагрузку. Это способствует постепенному переходу от непроизвольной деятельности к произвольной. Игровые ситуации на занятиях и уроках педагоги должны рассматривать не как развлечение, а как форму обучения. Игра может быть серьезной, деловой, интеллектуально насыщенной, она должна обязательно иметь логическое окончание — решение.
3. Основная форма обучения на первых этапах должна быть коллективной в сочетании с групповой и индивидуальной. Одна из главных задач, которую необходимо решить, приступая к групповому обучению, заключается в том, чтобы правильно распределить роли, установить в группе атмосферу доброжелательных межличностных отношений, основанных на взаимопомощи. Игровые формы заданий должны чередоваться с различными по степени сложности учебными задачами, требующими от ребенка определенных волевых усилий, самостоятельности в принятии решений.

6. В работе с дошкольниками педагог должен использовать моральные стимулы (одобрение, похвалу).

1. Процесс обучения в подготовительном классе строится на основе знакомства детей с главными компонентами учебной деятельности. Педагог должен детально и не спеша демонстрировать детям определенную последовательность учебных действий, выделяя среди них те, которые должны выполняться в предметном, внешне речевом, умственном плане.
2. Работа по освоению общих образцов действий должна предшествовать практике их применения при решении конкретных задач. Одно из требований психологии заключается в том, чтобы в процессе начального обучения большие темы и разделы программы изучались на основе учебных ситуаций, ориентирующих детей на усвоение общих способов выделения свойств некоторых понятий и общих способов решения задач.
3. Исходя из концепции гуманистической педагогики, необходимым условием благоприятной адаптации детей к школе является установление правильных взаимоотношений между детьми и педагогом, построенных на сотрудничестве, партнерстве, гуманном отношении и уважении к личности каждого ребенка

**КЛАССНОМУ РУКОВОДИТЕЛЮ 1-Х КЛАССОВ**

РАБОТАЯ С ПЕРВОКЛАССНИКАМИ НЕОБХОДИМО ОБРАЩАТЬ ОСОБОЕ ВНИМАНИЕ НА:

1. Стимулирование и мотивация учебно-познавательной и игровой деятельности через:

* организацию познавательных игр на уроках,
* создание ситуаций эмоционального переживания,
* создание ситуаций занимательности,
* создание ситуаций опоры на жизненный опыт,
* создание ситуаций успеха в учебно-познавательной и игровой деятельности,
* позитивное стимулирование,
* авансирование успеха,
* подчеркивание достижений ребенка,
* развернутая оценка результатов его деятельности,
* создание ситуации для творческого самовыражения.

2. Стимулирование личностного развития путем:

* снятия напряжения, тревожности,
* создание личной перспективы, создающей у ребенка веру в свои возможности,
* формирование реально осознаваемых и реально действующих мотивов его поведения,
* анализ конфликтных ситуаций, в которые ребенок попадает,
* личный пример педагога,
* обращение к нравственным чувствам (к любви, состраданию, уважению, стыду, чувству прекрасного),
* воздействие путем положительного примера, разъяснения, требования, внушения, сочувствия, побуждения.

3. Организацию жизни и деятельности детского коллектива:

* создание ситуаций личностной и групповой перспективы,
* выработка коллективно-единых требований к взаимоотношениям в детском коллективе, правил поведения в школе, на улице,
* коллективные дела и игры.

4. Организацию взаимодействия с родителями:

* родительские собрания, где необходимо провести разъяснительную работу о целях и задачах обучения в 1 классе,
* индивидуальные консультации родителей,
* приглашение на консультации к психологу, учителю-дефектологу

Краткое описание документа:

Для сохранение физического, психического и социального здоровья детей необходимо правильно организовать школьную жизнь первоклассника.

Самой большой трудностью, для первоклассника является адаптация к новым условиям. Ему крайне трудно сменить свою прежнюю деятельность, на новую. В детском саду ведущий деятельностью была игра, а придя в школу он должен привыкнуть к новым условиям, новой деятельности.

 Школьная адаптация – это приспособление ребенка к условиям и требованиям школы, которые для него являются новыми по сравнению с условиями детского сада и семьи в дошкольном детстве. Значение этого периода вхождения в непривычную для детей жизненную ситуацию проявляется в том, что от благополучности его протекания зависит не только успешность овладения учебной деятельностью, но и комфортность пребывания в школе, здоровье ребенка, его отношение к школе и учению.

Цель адаптационного периода: создать психолого – педагогические условия, обеспечивающие благоприятное течение адаптации первоклассников к школьному обучению