

Методические рекомендации для учителя начальной школы по теме:
Трудности адаптации первоклассников к школе. Как их преодолеть?

Почему, придя в школу, дети уже не хотят учиться? Многие первоклассники, переживающие период дезадаптации, испытывают явно отрицательное отношение к учению, не хотят преодолевать трудности, которые встречаются в школе, отказываются выполнять требования учителя, с трудом заводят дружеские отношения с одноклассниками. Проявляется тенденция «отгораживания» ребенка от всего, что связано со школой и классом. Так, от первоклассника родители не могут добиться ответа на вопросы о том, чем он занимался в школе, каковы его успехи. Ребенок выглядит уставшим, отказывается от прогулки, плохо ест. Одна из причин такого явления – перегрузка дошкольника излишней информацией о его завтрашней школьной жизни: какую школу выбрать; сколько там изучают предметов; какой иностранный язык и с какого класса он будет изучать; в какие кружки стоит записаться с начала обучения; посещать ли группу продленного дня и т.д. и т.п. Все эти вопросы подробно, долго, нудно обсуждаются при ребенке, и он уже накануне поступления в школу начинает ее бояться.

Рекомендации для учителя. Видя в классе таких детей, определите иную тактику взаимоотношений с ними, нежели с успешно адаптирующимися первоклассниками. Школьники с трудностями адаптации нуждаются в особом внимании, большей похвале (хвалить их нужно даже за самое скромное выполнение задания). Оказывайте им постоянную помощь без упреков и обвинений в нежелании трудиться или в невнимательности. Почему в школе дети быстро теряют интерес к учению? В группу детей, быстро теряющих интерес к учению, попадают и такие, которые очень хотели идти в школу. О причине этого явления эмоционально пишет психолог Л. Е. Журова: «Все, что раньше было можно и интересно, теперь нельзя и скучно. Раньше можно было играть, и, даже если мама сердилась, она говорила: "Отстань, не мешай, иди поиграй". А теперь мама говорит: "Сколько можно играть? Занимайся, учи уроки!" Раньше взрослые всегда читали ему книжки. А теперь говорят: "Читай сам!"» Вот и получается, что это школа плохая, даже на маму отрицательно повлияла.

Рекомендации для учителя. Помните, что первоклассник, надев форму и сев за парту, не стал от этого школьником, он постепенно и достаточно долго будет входить в систему новых школьных отношений. Помочь ему в этом можете вы – педагоги, хорошо понимающие, что для ребенка все еще остается актуальным, желанным, интересным. Это, конечно, дошкольные формы взаимодействия с миром и окружающими людьми: игра, продуктивная художественная деятельность. Безусловно, современный учитель использует игру в обучении, хотя при этом иногда допускает педагогические ошибки. Например, предлагает детям играть только в дидактические (обучающие) игры, хотя наиболее значимыми для ребенка продолжают оставаться ролевые игры – в «дочки-матери», «летчиков», «магазин», «парикмахерскую», «кинотеатр» и пр. Поэтому так важно, чтобы учитель использовал стремление детей данного возраста разыгрывать разные роли. Игра – эффективный метод обучения на любом уроке. В процессе обучения грамоте первоклассники, например, могут играть «в живые звуки»: одни дети исполняют роли гласных звуков, другие – мягких согласных, третьи – твердых согласных. Учащиеся строят слова, прочитывают их, изменяют, характеризуют, оценивают звуки и т.д. Благоприятную почву для ролевой игры создают уроки окружающего мира. Дети исполняют роли людей разных профессий, различных объектов природы, предметов быта. В процессе таких игр школьники узнают новое, рассказывают, читают, беседуют, то есть учатся... Начало ролевой игры – создание воображаемой ситуации, иначе говоря, постановка перед детьми задания на воображение: «Представьте себе...»; «А если бы...»; «Как будто бы...». При изучении темы «Сезонные изменения осенью»

первоклассникам, например, предлагается представить, что все они лесные жители: кто-то – насекомое, кто-то – зверь, кто-то – птица...

Учитель.- Наступила осень, заволновались животные в лесу: как встречать зиму? Готовы ли к ней насекомые и птицы, звери и пресмыкающиеся? Решили животные собрать лесное собрание и узнать, кто как готовится к зиме.

Первоклассники распределяют роли: медведь – председатель собрания, дятел – секретарь. На собрании выступают еж, заяц, бабочка, уж, муравей и другие животные (дети выбирают роли по желанию), которые делятся своим опытом подготовки к зиме. Конечно, *учитель* не пускает на самотек процесс развертывания игры и ненавязчиво помогает детям, например, если сюжет не складывается, или ребенок не знает, как играть свою роль. Поэтому перед началом игры все вместе планируют проведение «собрания»: последовательность выступлений, игровые действия, вопросы и реплики.

Удивительно, но проблемы могут возникнуть и у детей, которые пришли в школу вполне «образованными»: читающими, умеющими писать, решающими примеры и задачи, а часто уже одолевшими программу первого класса. Взрослые часто думают, что такой уровень развития облегчает ребенку адаптацию к школе, но практика часто подтверждает обратное. Такие дети устали от учения в детском саду (в семье), мотивация к тому, чтобы научиться читать и писать, для них уже в прошлом и сейчас не работает. Теперь их скрытая цель – спрятаться за своими знаниями и немножко отдохнуть, а учитель, зная возможности таких своих воспитанников, увеличивает им объем заданий, усложняет их, что приводит к возникновению трудностей и нежеланию эти трудности преодолевать.

Рекомендации для учителя. Хорошо читающие и много знающие первоклассники также требуют к себе внимания и терпения. Не целесообразно резко увеличивать для них объем заданий, усиливать требования, злоупотреблять высказываниями: «Ты можешь, да не хочешь...» Пусть первое время они работают так же, как все остальные, не нужно, чтобы в адаптационный период эти учащиеся резко «вырывались вперед». Посоветуйте родителям в первое полугодие не загружать ребенка дополнительными занятиями в центрах развития, музыкальных школах и кружках. Пусть он привыкает к увеличивающейся нагрузке постепенно. Очень важно, чтобы учитель нашел спокойный и ровный тон общения с такими детьми. Предлагая им дополнительные задания, предоставьте право выбора: «Если хочешь, сделай...»; «Присоединяйся к ребятам»; «Я тебе советую, это интересно». Помните, что первый год школьной жизни – это период формирования произвольности поведения ребенка. Часто учителя и родители думают, что произвольное поведение – это когда дети беспрекословно выполняют требования взрослого. Психологи утверждают, что произвольность – это способность не подчиняться, а управлять своим поведением. Такая способность еще очень неустойчива у школьников шести-семи лет. Формально требовать от них беспрекословного подчинения учителю – значит создавать условия для противодействия (внешнего и внутреннего), «выплескивания» ребенком импульсивных эмоциональных действий. Надо спокойно, терпеливо убеждать первоклассника, почему нужно выполнять то или иное требование, что меняется, если ученик не слушает учителя. Иногда целесообразно «не замечать» неправильного поведения ребенка, оставить его на некоторое время в покое, не вызывать агрессии или каприза. Обычно дети сами приступают к работе, просят помощи, постепенно привыкая к выполнению требований. Чтобы успешно развивалось произвольное поведение, необходимо использовать игры с правилами. В процессе этих игр дети легко выполняют требования, подчиняются, принимают ситуацию проигрыша.

Что такое физиологическая дезадаптация? Еще одна проблема, возникающая с приходом дошкольников в школу, – изменения в режиме дня, увеличение интеллектуальных и снижение физических нагрузок. Это приводит к появлению так называемой физиологической дезадаптации: организм реагирует на новые повышенные нагрузки усталостью, головной болью, снижением артериального давления, ухудшением аппетита и пр. Число детей, испытывающих физиологическую дезадаптацию, как замечают физиологи, растет из года в год и, к сожалению, приближается к 20%. Как помочь таким первоклассникам?

Рекомендации для учителя. Дети с трудностями физиологической адаптации прежде всего нуждаются в четком выполнении режима дня, что обеспечивает сохранение психического и

физического благополучия. В соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями после второго урока должна проводиться динамическая пауза (во дворе школы или в спортивном зале), во время которой можно использовать подвижные игры, мини-соревнования, спортивные упражнения. Динамичными должны быть и перемены. Хорошо, когда школьникам предоставляется возможность подвигаться под музыку, полазить по гимнастической стенке, поиграть в мяч. Такая смена вида деятельности помогает снимать утомление, обеспечивает постепенное приспособление к растущим умственным нагрузкам. Помните, что от состояния и работы мышц тела ребенка во многом зависит его умственная деятельность. **Категорически не допускаются в первом классе домашние задания.** Это особенно вредит детям, имеющим трудности адаптации. Такие школьники нуждаются в особо бережном отношении к объему их умственной нагрузки. После школы они должны много гулять, заниматься спортивными, подвижными играми. Их родителям можно посоветовать уменьшить время просмотра детьми телепередач, исключить, хотя бы на какой-то срок, занятия у компьютера, увеличить объем выполняемой детьми домашней хозяйственной работы. Все это способствует устранению трудностей привыкания к школе. Отрицательно влияет на привыкание к школьной жизни желание педагога ставить отметки с первых дней обучения. Причем часто учитель уверен, что если он рисует звездочки (солнышко, тучки и пр.), а не выставляет цифры, то это отметками не является и должно нравиться детям. Однако это заблуждение. В первом классе не рекомендуется ставить любые (!) отметки потому, что дети еще не могут оценить, за что поставлена та или иная отметка. Ребенок данного возраста воспринимает отметку не как оценку своей деятельности, а как отношение к себе учителя (любит – не любит, нравлюсь – не нравлюсь...). Пока первоклассники не начинают понимать «стоимость» отметки, ставить ее бессмысленно.

Особенности психологической перестройки первоклассника. Очевидно, что приход в школу связан с психологической адаптацией: нужно привыкнуть к неизвестному помещению, другому режиму дня, новым взрослым, незнакомым сверстникам; трудно сидеть спокойно за партой длительное время; появляется плохое настроение, если не получается задание, не нравится требование учителя. Хочется поплакать, покапризничать, пожаловаться... Все это следствие школьного стресса. По данным Института возрастной физиологии РАО, примерно 20% детей, поступающих в школу, имеют нарушения здоровья психического характера, а к концу первого класса таких детей становится уже 60–70%. Ведущую роль в таком быстром ухудшении здоровья играет школьный стресс. Причинами появления школьного стресса являются: тревожность первоклассников – боязнь не выполнить задание, допустить ошибки, получить замечание учителя; излишняя нагрузка школьника, не соответствующая его возрастным возможностям, большая плотность дня (уроки, внеклассные мероприятия, дополнительные занятия и пр.). По данным физиологов, нагрузка первоклассника достигает 6–7 часов в день, тогда как в соответствии с нормами СанПиН учебная нагрузка должна составлять не более 4 часов в день; неправильное сочетание в режиме учебного времени уроков по степени их трудности; излишний объем самостоятельных и контрольных работ; постоянные негативные оценки деятельности школьника. Крайними формами школьного стресса являются: отказ ребенка выполнять задание; бурное нежелание идти в школу; невротические проявления (истерики, капризы, упрямство). В тяжелых случаях возможно появление заикания, мышечного подергивания.

Рекомендации для учителя. Поскольку первоклассник очень чувствителен к тому, как относится к нему учитель, в первые месяцы педагогу нужно особенно внимательно следить за стилем своих отношений с детьми: по возможности быть равным со всеми, не выбирать себе «любимчиков», уделять внимание каждому ребенку. Как только первоклассник замечает, что педагог как-то выделяет одних детей и равнодушен, в частности, к нему, он начинает вести себя вызывающе, а то и агрессивно – делает все, чтобы обратить на себя внимание. Обычно такое поведение влечет за собой отрицательную реакцию учителя и заканчивается его замечаниями. Это, в свою очередь, еще больше раздражает ребенка, и он использует более серьезные запрещенные приемы: проявляет вспыльчивость, капризничает, плачет, дерется с одноклассниками, по вине которых (как ему кажется) учитель не проявляет к нему должного внимания. Еще и еще раз советуем: ни при каких обстоятельствах не используйте крик, обещание пожаловаться родителям или наказать. Помните, что авторитарный стиль совершенно недопустим по отношению к первоклассникам.

Уже на первой-второй неделе обучения проведите уроки знакомства: пусть дети расскажут о себе, своих любимых занятиях и увлечениях, традициях семьи. Устройте общее с родителями чаепитие, концерт, спортивные игры и соревнования. Все это хорошо сближает первоклассников, формирует классный коллектив. Настоятельно и терпеливо внушайте, почему нужно выполнять правила поведения в классе, как разговаривать с одноклассниками, как обращаться к учителю и пр. Одно и то же правило спокойно повторяйте несколько раз и каждый раз подчеркивайте значение его выполнения. Любое правило предлагайте в качестве пожелания, а не приказа. Обращайте внимание на отношения между одноклассниками, старайтесь предупреждать конфликты, для совместной деятельности предлагайте объединиться по симпатии. Очень важна оптимистическая оценка деятельности и поведения детей: «У тебя обязательно получится»; «Попробуй еще раз»; «Я тебе помогу»; «Давай сделаем вместе» и т.п. Подчеркивайте любые, даже незначительные, успехи школьников, особенно тех, у которых не все сразу получается. Тем самым вы повышаете интерес детей к своим одноклассникам, их авторитет, а также самооценку неуспешных учеников. Психологи подчеркивают, что повышение самооценки положительно влияет на социальную адаптацию учащихся. Следуя требованиям дидактики, учитель должен учитывать психологические особенности детей седьмого-восьмого года жизни, поэтому необходимо дать каждому ребенку возможность работать в присущем ему темпе. Это особенно важно по отношению к заданиям по чтению, письму, решению математических задач. Предоставляйте детям разные по трудности задания, предлагайте им самим выбрать уровень сложности. Учите первоклассников элементарно планировать свои действия по решению учебной задачи; обсуждайте с ними последовательность учебных операций; пусть каждый раз ученик отвечает на вопрос, что нужно делать сначала, что потом, проговаривает вслух все свои «шаги». Овладение «пошаговой инструкцией» – условие успешной самостоятельной деятельности младших школьников. Одним из путей учета психологических особенностей первоклассников является организация урока с «дробной» структурой, когда процесс обучения включает разные по характеру виды деятельности: коммуникативную и художественную, интеллектуальную и трудовую... Сделаем вывод. Организация всей жизни детей в первые месяцы обучения в школе должна создать условия для благополучной адаптации ребенка к школьной жизни и предупреждения явлений дезадаптации.

Психологи так характеризуют разные уровни адаптации к школе:

Высокий уровень. Ребенок положительно относится к учителям и школе, быстро осваивается в школьном помещении, выполняет правила поведения в школе. Легко усваивает учебный материал, принимает учебную задачу, в основном «удерживает» ее до конца деятельности, занимается прилежно, активно участвует в разных видах учебной работы, не отказывается от заданий, проявляет интерес к самостоятельной деятельности. С удовольствием приступает к выполнению сложных заданий. Находит общий язык с одноклассниками, охотно участвует в совместной деятельности, активен в ходе классных мероприятий.

Средний уровень. Ребенок положительно относится к школе, принимает учебную задачу, в основном «удерживает» ее в процессе деятельности. Не отказывается от выполнения трудных заданий, хотя часто требует помощи. В целом внимателен при выполнении заданий, но более сосредоточен и не отвлекается, если задание ему интересно. Добросовестно выполняет общественные поручения, дружит со многими одноклассниками, участвует в классных мероприятиях.

Низкий уровень. Ребенок проявляет отрицательное отношение к школе и учителям, не желает идти в школу («хочу обратно в детский сад»), использует любое легкое недомогание или спад настроения, чтобы не пойти в школу. У такого ребенка наблюдаются нарушения дисциплины, отказ от выполнения требований учителя или от трудного задания («не умею», «не хочу», «не знаю»). Он отвлекается на уроках, скрытно занимается другой деятельностью (играет, рисует...). При выполнении заданий ему постоянно требуется помощь учителя, он плохо запоминает алгоритм действий. С трудом вступает в контакт с одноклассниками, стоит в стороне от общих классных дел, не проявляет активности в ходе мероприятий. В целом пассивен.

По данным критериям можно легко оценить уровень адаптации первоклассников к обучению в школе.

Список литературы:

Беседы с учителем. 1-й класс. Методика обучения / под ред. Л. Е. Журовой. – М.: Вентана-Граф, 2004.

Бодров В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление. – М.: ООО «ПЕР СЭ», 2006.
Рабочая книга школьного психолога / И. В. Дубровина, М. К. Акимова, Е. М. Борисова [и др.]; под ред. И. В. Дубровиной. – М.: Просвещение, 1991.

Жуков Д. А. Стресс // Биология в школе. – 1999. – № 1. Рогов Е. И. Настольная книга школьного психолога. – М.: Владос, 1999.

Левис Ш. Ребенок и стресс. – СПб.: Питер Пресс, 1997. Безруких М. М. Все цвета, кроме черного/ М. М. Безруких, А. Г. Макеева, Т. А. Филиппова. – М.: Вентана-Граф, 2010.