**Адаптация к школе в 1 классе**

Педагог-психолог А.Н. Фролова

Адаптация 1-классников в школе – это становление социализации ребенка, его включение в систему новых отношений, привыкание к нормам и правилам учебного заведения и переход к систематическому обучению. Сколько времени она займет и насколько легко пройдет для ребенка, всецело зависит от согласованной работы родителей, учителя, психолога, школьной администрации, а также влияния ряда условий:

* личности самого первоклассника (характер, возраст, развитость социальных навыков);
* уровня учебной подготовки;
* специфики школьного учреждения;
* сложности учебного процесса и заложенной в него нагрузки, пр.

Стандартно психологи отводят на период адаптации к школе от 1 недели до полугода. Выделяют три уровня:

**Высокий.** Ребенок быстро приспосабливается к новым обстоятельствам, учиться идет с удовольствием, не нуждается в дополнительной мотивации. Без проблем находит общий язык с одноклассниками, не испытывает страха или стеснения перед учителем, с легкостью осваивает основной материал, справляется с более сложными задачами, выходящими за рамки программы. Он здоров, невротические реакции не наблюдаются.

**Средний.** Привыкание к условиям школьной жизни растягивается до 2-3 месяцев. Школьник внимателен, усидчив, отношения с другими ребятами дружелюбные. Посещение учебного заведения не вызывает негативных эмоций, равно как и положительных. Могут наблюдаться отставание от программы, «уходы в себя», перепады настроения. Выполнять задания самостоятельно не получается, требуются постоянный контроль и стимулирование.

**Низкий.** Первоклассник не испытывает радости от посещения школы. Тяжело просыпается утром, постоянно находит причины, чтобы пропустить занятия. У него наблюдаются невротические состояния: страхи, потеря аппетита, расстройства сна, вялость, или наоборот, чрезмерная возбудимость. Школьный материал для него сложен, ребенок усваивает его отдельными фрагментами. Нарушает дисциплину, не общается с одноклассниками (даже не знает их имен), не видит в учителе авторитета.

Трудности 1 класс сопряжен для детей с ростом психоэмоциональной нагрузки, т. к. уже первые школьные дни вынуждают мобилизоваться, изменить привычное поведение соответственно новой обстановке. На особенности адаптации первоклассников влияют:

* личность учителя и коллектив одноклассников;
* новый режим дня и непривычные обязанности;
* необходимость ограничивать двигательную активность,
* заменяя ее повышенным вниманием и сосредоточенностью.

Ориентируясь на эти факторы, психологи выделяют базовые проблемы учебной мотивации, дисциплины, адаптации:

Хроническая неуспеваемость. Обусловлена низкой работоспособностью, недостаточностью формирования учебных навыков и умений. Впрочем, далеко не редкость случаи, когда неуспеваемость провоцируется родительским отношением к учебе и школе в целом. С одной стороны – это страх, что сыну или дочери будет сложно, некомфортно, чадо будет мерзнуть/голодать/простужаться/болеть. С другой – повышенные требования к ребенку, ожидания только высоких отметок, постоянных учительских похвал, существенных школьных достижений.

Отказ/нежелание что-либо делать, отлынивание от учебной деятельности. Школьник находится на уроке, а одновременно с тем – «витает в облаках». Вопросы учителя не слышит или делает вид, что не слышит, задания не выполняет.

Негативистская демонстративность. Педагог постоянно жалуется на отвратительное поведение ребенка и несоблюдение им дисциплины. Парадоксально, что выбранные взрослыми формы наказания воспринимаются маленьким нарушителем порядка как поощрения.

Вербализм. Это специфический тип развития личности, когда речевая деятельность находится на высоком уровне, а вот логическое и образное мышление отстают. Первоклассник кажется крайне смышленым, он бойко разговаривает и отчетливо отвечает на вопросы, у него завышенная самооценка, но на практике ребенок не может решить большую часть задач и творческих заданий.

Проявления лени. Возникают в силу разных причин, например, особенности темперамента, низкий уровень учебной мотивации, малый процент познавательных мотивов, стремление избежать неудач и т. д. В любом случае лень снижает интерес к школьной жизни и замедляет процесс получения знаний.

Когда первоклассник демонстрирует устойчивое нежелание ходить в школу, причины трудностей в адаптации могут крыться в следующем:

* завышенные требования родителей и/или педагога;
* открытая демонстрация неудовлетворенности учебными успехами со стороны взрослых; непонимание школьного материала;
* систематические неудачи;
* отсутствие признания ребенка «своим» классом; внутренние причины (страх перед неудачей, зажатость, отсутствие мотивации и пр.);
* большой объем внеурочной деятельности (секции, кружки, домашние обязанности), из-за которой ученик сильно устает или попросту не успевает уделить должное внимание учебе.

Школьная социализация детей в 1 классе делится на 3 равнозначные составляющие: психологическую, физиологическую и социальную адаптации. Далее о каждой из них.

*Психологическая*. Состоит из таких параметров, как учебная мотивация, степень сформированности психологических процессов, преобладающее настроение ученика, его умение адекватно оценивать свою деятельность. Проще говоря, ребенок ходит в школу с радостью, учеба не кажется ему трудной, он подружился с одноклассниками, увлеченно рассказывает домочадцам о том, как прошел школьный день. Важную роль играет мотивационная адаптация, ведь часто все сложности из-за того, что дети в целом не понимают, для чего вообще им нужна школа.

*Физиологическая.* По сути, это уровень адаптации первоклассника нагрузке, оценивается он по таким критериям: степень работоспособности, ежедневное самочувствие, показатели аппетита и сна, частота возникновения ОРЗ и прочих простудных заболеваний, обострение хронических патологий.

*Социальная.* Социальная адаптация первоклассников к школе проходит благоприятно при условии: формирования адекватного поведения, налаженного контакта с учителем и классом, овладения навыками учебной деятельности. Для реализации этих задач педагог и психолог проводят регулярные занятия с первоклассниками, способствующие приобретению коммуникативных навыков.

**Для родителей первоклассников особенно важно:**

* помочь ребенку вжиться в позицию школьника (поэтому важно показать различие: школьник – не школьник). Сформировать "внутреннюю позицию школьника", представляющей собой сплав познавательной потребности и потребности в общении с взрослым на новом уровне. Для этого нужно беседовать с ребенком о том, зачем нужно учиться, что такое школа, какие в школе существуют правила. Для первоклассника очень важно почувствовать себя принятым в школьную семью. Для успешного школьного обучения, ребенок должен быть достаточно уверен в себе, в своих силах, своих возможностях и способностях. Положительное представление о себе как о школьнике, даст ему возможность лучше адаптироваться к изменившимся условиям жизни и твердо встать на позицию школьника, а так же сформирует эмоционально-положительного отношение к школе;
* построить режим дня школьника. Составить режим школьного дня с обоснованием его последовательности;
* ввести понятие оценки, самооценки и различные ее критерии: правильность, аккуратность, красота, старательность, интерес и выработать вместе с ребенком способы, как все это можно достичь;
* научить ребенка задавать вопрос (не столько в процедурном плане, сколько в смысле решимости);
* развивать у детей способность управлять своими эмоциями, то есть развитие произвольности поведения. Школьник должен уметь сознательно подчинить свое действие правилу, внимательно слушать и точно выполнять задание, предлагаемые в устной форме и по зрительно воспринимаемому образцу. В этом ему могут помочь дидактические игры и игры по правилам. Многие дети только через игру могут прийти к пониманию многих школьных заданий.
* развивать учебную мотивацию. Учебная мотивация складывается из познавательных и социальных мотивов учения, а также мотивов достижения.
* развивать навыки общения. Навыки общения позволят адекватно действовать в условиях коллективной учебной деятельности. Усвоение способов учебной деятельности требует от учащихся умения взглянуть на себя и свои действия со стороны, объективно оценить себя и других участников совместной коллективной деятельности. Не стоит удивляться, если через какое-то время родители детей, не имевших разнообразного опыта общения со сверстниками, столкнутся с их нежеланием ходить в школу, а также с жалобами на то, что их все обижают, никто не слушает, учитель не любит и т. п. Необходимо научится адекватно реагировать на такие жалобы. Прежде всего покажите ребенку, что Вы его понимаете, посочувствуйте ему, никого при этом не обвиняя. Когда он успокоится, попробуйте вместе проанализировать причины и последствия сложившейся ситуации, обсудите, как вести себя в будущем в подобном случае. Затем можно перейти к обсуждению того, как можно исправить положение теперь, какие шаги предпринять, чтобы завести друзей и завоевать симпатии одноклассников.

Обратите внимание! Наличие у школьника адекватной самооценки – гарантия успешности социальной адаптации.