

Особенности адаптации к учебному процессу обучающихся 1 и 5 классов.

Авторы-составители:
А.А.Тишуров,
практический психолог
Н.В. Олейник



В школьной жизни есть два переломных момента, когда ученику приходится привыкать к новым условиям обучения. Это период адаптации в первом и пятом классе. Как можно помочь обучающимся пройти период адаптации с успехом?

Адаптация в 1 классе

Первый раз в первый класс! Сколько восторга светится в глазах дошколят, когда они впервые переступают порог школы. А с каким нетерпением ребенок ждет того момента, когда он сядет за парту и начнет учиться!

Но проходит неделя-другая, и от былой восторженности не остается и следа. Выясняется, что все не так радужно, как представлялось. Ребенок сталкивается с первыми трудностями и эмоциональная приподнятость исчезает. Приходится привыкать к новым требованиям, повышенным нагрузкам и жесткой дисциплине. Этот период привыкания и называют адаптацией.

Период адаптации у первоклассников обычно тянется **от двух недель до полугода**. Все зависит от темперамента ребенка, его коммуникабельности, уровня развития. Немаловажную роль играет тип учебного заведения, уровень сложности программы, по которой будет проходить обучение. На этом этапе очень важно внимание и поддержка взрослых — и учителей, и родителей.

Что ожидает родителей и учителей

Родителям стоит приготовиться к тому, что первоклассник может жаловаться на головную боль, усталость. Многие начинают капризничать, не слушаться маму и папу, протестовать, даже если раньше этого не наблюдалось. У большинства первоклассников нарушается аппетит и сон. Это происходит потому, что, в первую очередь, адаптация происходит на физиологическом уровне. Организм привыкает к новым нагрузкам, новому режиму. В психологии этот период даже получил свое название — "физиологическая буря". Как правило, длится "буря" недолго и к концу первой четверти все приходит в норму.

Поэтому помните, что лень и капризы — это преходящее. Не стоит ругать ребенка, наказывать его. Гораздо важнее постараться помочь малышу, уделять ему больше внимания. Работают все способы: поглаживания, ласковые слова, объятия, разговоры по душам, сказки на ночь. Продемонстрируйте своему ребенку, что вы будете всегда рядом, что вы поймете и поддержите его в любом случае — и когда он в очередной раз с одноклассником подерется, и тогда, когда он за невыученный урок заработает замечание.

Вспомните золотое правило воспитания: "Ребенок больше всего нуждается в нашей любви именно тогда, когда меньше всего ее заслуживает".

Учителям же стоит помнить о том, что именно первые месяцы учебы закладывают фундамент будущих отношений ученика и учителя. Для ребенка учитель — высший авторитет, порой даже больший, чем родители. Поэтому важно не только поддержать авторитет педагога, но и завоевать доверие учеников, их привязанность и уважение.

Как помочь первокласснику: несколько простых рекомендаций для начинающих учителей и родителей

- **Режим дня.**

Во-первых, для первоклассника желательно организовать дневной сон, чтобы снизить нагрузку и предотвратить переутомление.

Во-вторых, домашние задания (от которых многие учителя не могут отказаться) нужно выполнять не поздним вечером, перед сном, а в середине дня.

В-третьих, важно, чтобы у ребенка оставалось личное время для просмотра мультфильмов, прогулок и игр.

- **Занятия спортом.**

С началом обучения в школе двигательная активность детей снижается в разы. А что такое движение для ребенка? Это его развитие, рост, крепкий иммунитет и хорошее настроение. Те же 2-3 часа физкультуры в неделю, которые предусмотрены школьной программой, не компенсируют даже 10% двигательной активности, необходимой для семилетнего ребенка.

Поэтому родителям желательно позаботиться о том, чтобы начинать день с утренней зарядки, а перед сном обязательно погулять хотя бы час-полтора.

Учителям тоже стоит помнить о том, что детям необходимо как можно больше двигаться. Обязательно нужно включать в уроки физкультминутки, а на переменах давать возможность набегаться, напрыгаться, предлагая активные игры.

- **Зрение.**

Большая нагрузка может привести к тому, что у ребенка резко нарушается зрение, а близорукость может прогрессировать ужасающими темпами. Необходимо ограничить нагрузки на глаза — поменьше смотреть телевизор и работать за компьютером! Письменный стол должен обязательно стоять у окна, а освещение в комнате и классе быть достаточно ярким. Следите за осанкой — расстояние от глаз до книги и тетради должно соблюдаться неуклонно.

- **Игры и игрушки.**

Часто первоклассники просят разрешить брать игрушки с собой в школу. Не стоит этого запрещать. Конечно, речь не идет о дорогущих конструкторах, железной дороге или домике для Барби. Пусть это будет маленькая, но любимая игрушка. Она позволит

ребенку чувствовать себя более защищенным. Ну, и конечно, нужно объяснить, что игрушкам не место на уроке — ими можно играть только на переменах.

Особенности адаптации у пятиклассников

Главной трудностью перехода из начальной школы в среднюю является тот факт, что детям приходится приспосабливаться к требованиям разных учителей-предметников. Хорошо, если действия всех учителей будут согласованы, а требования — одинаковыми. Но, увы, это встречается редко.

Что же происходит с ребенком? И как ему помочь пережить период адаптации легко и безболезненно?

Во-первых, самооценка ребенка проходит "проверку на прочность". Еще бы, теперь-то его оценивают сразу несколько человек. Важно поддержать уверенность ребенка в своих силах, продемонстрировать ему свою заботу и внимание.

Не стоит удивляться, что успеваемость в начале пятого класса значительно снижается. Просто дети еще не привыкли к новым условиям обучения. Поэтому не спешите ругать за "двойки" или за кучу замечаний в дневнике. Возможно, проблема не в лени или нежелании учиться, а в том, что у ребенка не получается наладить отношения с учителем.

Во-вторых, дети учатся перестраиваться и менять свое поведение в зависимости от ситуации и человека, с которым общаются. Родителям просто необходимо поддерживать тесную связь с классным руководителем, чтобы быть в курсе того, как ведет себя ребенок на разных уроках. А классному руководителю желательно чаще консультироваться с первым учителем класса, чтобы изучить особенности характера каждого ученика.

В-третьих, возрастает социальная активность. 9-11 лет — это возраст, когда ребенок все активнее знакомится с тем миром, что находится вне школы и дома. И, если в начальных классах ученики еще держатся "стайкой", то теперь класс распадается на отдельные группы учеников.

Хорошо, если родители будут знать друзей своего ребенка. Можно приглашать компанию домой, устраивать совместные праздники для детей, организовать, к примеру, общий поход в кино или поездку на природу.

В-четвертых, значительно возрастает степень самостоятельности. И это выражается не только в том, что теперь ребенок не нуждается в вашей помощи в каких-то бытовых вещах. К сожалению, именно эта самостоятельность становится причиной того, что дети начинают экспериментировать. Именно в этом возрасте многие пробуют курить, употреблять наркотики или алкоголь.

Поэтому важно правильно спланировать режим дня, продумать, чем занять свободное время. Направьте интерес ребенка, подумайте, в каких кружках или секциях ему будет интересно. Хобби — великая вещь, а правильно подобранное увлечение способно не только уберечь ребенка от негативного влияния социума, но и поможет раскрыть таланты ребенка, что неизменно скажется на его самооценке.

Таким образом, успешная адаптация детей к школе во многом зависит от учителей и родителей. И главная задача взрослых — помочь ребенку в этот сложный для него период.