**Адаптация учеников первых классов к процессу обучения.**

Поступление в школу вносит большие перемены в жизнь ребенка. Из привычного мира семьи или детского сада они попадают в разновозрастную и многоликую среду, где вместо игры им предлагают систематический умственный труд. Иногда первоклассникам трудно сразу приспособиться или, говоря иначе, адаптироваться к новым условиям и процессу обучения.

Адаптация к школе многоплановый процесс и в одинаковой мере зависит от физиологического, социального и психического развития ребенка. Это не разные проблемы, а разные стороны ее проявления в различных формах активности. В зависимости оттого, что является предметом внимания педагогов, психологов и родителей в данный момент и в данной ситуации - самочувствие и состояние здоровья будущего первоклассника, его работоспособность. Умение взаимодействовать с педагогом и одноклассниками и подчиняться школьным правилам; успешность усвоения программных знаний и необходимый для дальнейшего обучения уровень развития психических функций, - говорят о физиологической, социальной или психологической готовности ребенка к школе. В реальности это целостное образование, отражающее индивидуальный уровень развития ребенка к началу школьного обучения.

Школа с первых дней ставит перед ребенком целый ряд задач, требующих мобилизации его интеллектуальных и физических сил. Поэтому необходимо время, чтобы произошла адаптация к школьному обучению, ребенок привык к новым условиям и научился соответствовать новым требованиям.

Главная задача школы - создание для детей, испытывающих трудности в адаптации, адекватных их особенностям условий воспитания и обучения, позволяющих предупредить школьную дезадаптацию.

Проблема готовности к школьному обучению рассматривалась многими зарубежными и российскими учеными, методистами, педагогами-исследователями (Л.Ф. Берцфаи, Л.И. Божович, Л.А. Венгер, Г. Витцлак, В.Т. Горецкий, В.В. Давыдов, Я. Йирасек, А. Керн, Н.И. Непомнящая, С. Штребел, Д.Б. Эльконин, и др.). Одним из важнейших компонентов готовности к школе, как отмечается рядом авторов (А.В. Запорожец, Е.Е. Кравцова, Г.Г. Кравцов, Т.В. Пуртова, Г.Б. Яскевич, и др.), является достаточный уровень сформированности произвольности в общении со взрослыми, сверстниками и отношения к самому себе.

Актуальность изучения адаптации детей к школе и коррекция ее нарушения связана с произошедшими за последнее время серьезными преобразованиями: введены новые программы, изменилась сама структура преподавания все более высокие требования, предъявляются к детям, идущим в первый класс. Подготовка детей к школе - задача многогранная, охватывающая все сферы жизни ребенка. Психологическая и социальная готовность к школе один из важных и значимых аспектов этой задачи.

Сложилось определенное противоречие между требованиями школы и готовностью детей их принять. Сегодня значительное количество детей, несмотря на соответствующий возраст и имеющиеся у них навыки и умения, испытывают большие трудности в адаптации к школьному обучению, основной причиной которых является то, что они психологически не готовы к школьному типу обучения. К тому же в связи с изменением социальных условий дети имеют разный уровень готовности к школе. Имеющиеся эмпирические данные, касающиеся психологической адаптации детей к обучению в школе, показывают, что от 37% до 60% - детей в том или ином отношении имеют трудности в адаптации к обучению в школе и полноценном усвоении действующих в начальных классах школьных программ. У многих даже при наличии необходимого запаса умений и навыков, уровня интеллектуального развития сталкиваются с трудностями в процессе обучения, поскольку ребенок не готов к социальной позиции школьника. Ведь не всегда высокий уровень интеллектуального развития совпадает с личностной готовностью ребенка к школе.

Адекватное и своевременное определение уровня психологической адаптации к школе позволит предпринять соответствующие шаги для успешной адаптации ребенка в новой для него среде и предупредить появление школьной не успешности.

**Особенности адаптации младших школьников**

Как известно, дети, пришедшие в первый класс в возрасте 6,5-7,5 лет, находятся в возрастном кризисе. В это время ребенок переживает состояние повышенного психического напряжения, так как новая социальная ситуация развития предъявляет новые требования к уровню его психической зрелости. Подобное напряжение еще не означает дезадаптацию, оно лишь ускоряет становление новообразований, выражающихся в освоении произвольных психических функций, новых операций мышления, в освоении новых механизмов регуляции, в построении более развитой и многоуровневой иерархии мотивов, в смене ведущей деятельности - с игровой на учебную .

Продолжительность кризиса 7-ми лет - от 2-х-3-х месяцев до полугода, при условии, что психологическая готовность к школе у ребенка была сформирована и требования, предъявляемые к нему школой адекватны его реальным возможностям [26, 40].

Однако если требования завышены или возникают в резкой и неожиданной форме, ребенок оказывается в состоянии эмоционального стресса, что приводит к эмоциональной дезадаптации. У младших школьников при этом наблюдается срыв тормозных механизмов регуляции поведения: в глаза бросается повышенная двигательная активность, явно не имеющая никакой осмысленной цели и направленности. Иногда у того же самого ребенка, испытывающего двигательное перевозбуждение в одних ситуациях, наблюдается плаксивая вялость и апатия, нерешительность и заторможенность - в других.

В учебной деятельности эмоциональная дезадаптация проявляется в резком ухудшении концентрации внимания. Маленький школьник проявляет явные признаки панического страха перед вопросами учителя или самостоятельной работой. При этом речь ни в коем случае не идет о реальном снижении уровня развития познавательных способностей, которые у ребенка, находящегося, например, в ситуации кризиса детско-родительских отношений, могут быть на самом деле очень высокими. Дезадаптированный ребенок постоянно думает о том, что его огорчает и тревожит. При своевременной коррекции эмоционального нарушения, при снятии причин, вызывающих невротические реакции, обычный уровень познавательной деятельности быстро восстанавливается [29, 72].

Понятие адаптации включает три составляющие: физиологическую, психологическую и социальную, или личностную адаптацию [16].

Психологическая адаптация ребенка к школе охватывает все стороны детской психики: личностно-мотивационную, волевую, учебно-познавательную. Известно, что успешность школьного обучения определяется, с одной стороны, индивидуальными особенностями учащихся, с другой - спецификой учебного материала. В основе усвоения знаний в условиях школьного обучения лежит осознание учебной задачи, и учителю необходимо в кратчайшие сроки научить ребенка реагировать не только на занимательные формы подачи материала и заниматься не только привычными видами деятельности.

Физиологическая адаптация представляет собой приспособление организма ребенка к новым видам деятельности, и особенно к статической нагрузке и новому режиму дня и характеризуется различной степенью напряжения функциональных систем организма.

Следует отметить, что на длительность адаптации влияет и возраст первоклассника: шестилетки в основном имеют большую длительность адаптации, чем семилетки, так как у шестилетних детей наблюдаются более высокое напряжение всех систем организма, более низкая и неустойчивая работоспособность.

Личностная, или социальная, адаптация связана с желанием и умением ребенка принять новую роль - школьника, и достигается целым рядом условий.

Развитие у детей умения слушать, реагировать на действия учителя, планировать свою работу, анализировать полученный результат - то есть умений и способностей, необходимых для успешного обучения в начальной школе.

Развитие умения налаживать контакт с другими детьми, выстраивать отношения со взрослыми, быть общительным и интересным для окружающих - то есть умений, позволяющих устанавливать межличностные отношения со сверстниками и педагогами.

Формирование умения правильно оценивать свои действия и действия одноклассников, пользоваться простейшими критериями оценки и самооценки (такими критериями выступают полнота знаний, их объем, глубина; возможность использовать знания в различных ситуациях, то есть практически, и т д.) - то есть устойчивой учебной мотивации на фоне позитивных представлений ребенка о себе и низкого уровня школьной тревожности. [15].

Немалую роль в успешной адаптации к школе играют характерологические и личностные особенности детей, сформировавшиеся на предшествующих этапах развития. Наличие отрицательных личностных качеств порождают типичные проблемы общения, когда ребенок либо активно, часто с агрессией, отвергается одноклассниками, либо просто ими игнорируется. И в том, и в другом случае отмечается глубокое переживание психологического дискомфорта, имеющего отчетливо дезадаптирующее значение. Менее патогенна, но также чревата негативными последствиями, ситуация самоизоляции, когда ребенок не испытывает нормальной потребности или даже избегает контактов с другими детьми. Факторами, не благоприятно сказывающими на адаптацию ребенка к школе, являются такие интегративные личностные образования, как самооценка и уровень притязаний.

При неадекватном их завышении дети некритично стремятся к лидерству, реагируют негативизмом и агрессией на любые затруднения, сопротивляются требованиям взрослых либо отказываются от выполнения деятельности, в которой могут обнаружить свою несостоятельность. В основе возникающих у них резко отрицательных эмоций лежит внутренний конфликт между притязаниями и неуверенностью в себе. Последствиями такого конфликта могут стать не только снижение успеваемости, но и ухудшение состояния здоровья на фоне явных признаков общей социально-психической дезадаптации [47].

Не менее серьезные проблемы возникают и у детей со сниженной самооценкой: их поведение отличается нерешительностью, конформизмом, крайней неуверенностью в собственных силах, которые формируют чувство зависимости, сковывая развитие инициативы и самостоятельности в поступках и суждениях.

Дети далеко не с одинаковой успешностью «вживаются» в новые условия жизнедеятельности. В исследовании Г.М. Чуткиной [24] выявлено три уровня адаптации детей к школе.

Высокий уровень адаптации. Ученик положительно относится к школе, предъявляемые требования воспринимает адекватно; учебный материал усваивает легко; прилежен, внимательно слушает указания, объяснения учителя; выполняет поручения без внешнего контроля; занимает в классе благоприятное статусное положение.

Средний уровень адаптации. Ученик положительно относится к школе, ее посещение не вызывает отрицательных переживаний; понимает учебный материал, если учитель излагает его подробно и наглядно; сосредоточен и внимателен при выполнении заданий, поручений, указаний взрослого, но при его контроле; бывает сосредоточен только тогда, когда занят чем-то для него интересным; поручения выполняет добросовестно, дружит со многими одноклассниками.

Низкий уровень адаптации. Ученик отрицательно или индифферентно относится к школе; нередки жалобы на нездоровье; доминирует подавленное настроение; наблюдаются нарушения дисциплины, объясняемый учителем материал усваивает фрагментарно, самостоятельная работа затруднена, ему необходим постоянный контроль; сохраняет работоспособность и внимание при удлиненных паузах для отдыха; пассивен; близких друзей не имеет.

Следует выделить факторы, обусловливающие высокий уровень адаптации (по Г.М. Чуткиной): адекватная самооценка своего положения, правильные методы воспитания в семье, отсутствие конфликтной ситуации в семье как таковой и из-за алкоголя, высокий уровень образования родителей, готовность ребенка к школе, благоприятный статус ребенка в группе до школы, полная семья, удовлетворенность в общении со взрослыми и положительный стиль отношения к детям учителя [24].

Влияние неблагоприятных факторов на адаптацию ребёнка к школе связано с таким явлением как социально-психологическая (школьная) дезадаптация.

Поступление в школу связано с возникновением важнейшего личностного новообразования - внутренней позиции школьника.

Внутренняя позиция представляет собой мотивационный центр, который обеспечивает направленность ребенка на учебу, его эмоционально-положительное отношение к школе, стремление соответствовать образцу “хорошего ученика”. В тех случаях, когда важнейшие потребности ребенка, отражающие позицию школьника, не удовлетворены, он может переживать устойчивое эмоциональное неблагополучие, состояние дезадаптации. Оно проявляется в ожидании постоянного неуспеха в школе, плохого отношения к себе со стороны педагогов и одноклассников, в боязни школы, нежелании посещать ее. Таким образом, школьная дезадаптация - это образование неадекватных механизмов приспособления ребенка к школе в форме нарушений учебы и поведения, конфликтных отношений, психогенных заболеваний и реакций, повышенного уровня тревожности, искажений в личностном развитии [24].

Ряд авторов Ковалева Л.М., Ю.А. Александровский [4, 73] выделяют пять подгрупп детей, у которых по-разному протекает процесс адаптации.

Подгруппа I - «Норма». На основании психологической диагностики наблюдений, характеристик, в нее можно включить детей, которые:

хорошо справляются с учебной нагрузкой и не испытывают значительных сложностей в обучении;

успешно взаимодействуют как с преподавателями, так и со сверстниками, то есть не имеют проблем в сфере межличностных отношений;

не жалуются на ухудшение состояния здоровья - психического и соматического;

не проявляют асоциальных форм поведения.

Процесс школьной адаптации у детей этой подгруппы в целом происходит достаточно успешно. У них высокая мотивация обучения и высокая познавательная активность.

Подгруппа II - «Группа риска» (возможно возникновение школьной дезадаптации), требующая психологической поддержки. Дети обычно плохо справляются с учебной нагрузкой, не проявляют видимых признаков нарушений социального поведения. Часто сфера неблагополучия у таких детей достаточно скрытого личностного плана, у учащегося возрастает уровень тревожности и напряженности как показатель неблагополучия развития. Важным сигналом о начинающемся неблагополучии может служить неадекватный показатель самооценки ребенка при высоком уровне школьной мотивации, возможны нарушения в сфере межличностных отношений. Если при этом увеличивается число заболеваний, это свидетельствует о том, что организм начинает реагировать на возникновение сложностей в школьной жизни из-за снижения защитных реакций.

Подгруппа Ш - «Неустойчивая школьная дезадаптация». Дети этой подгруппы отличаются тем, что не могут успешно справляться с учебной нагрузкой, нарушен процесс социализации, наблюдаются существенные изменения психосоматического здоровья.

Подгруппа IV - «Устойчивая школьная дезадаптация». Помимо признаков школьной неуспешности эти дети имеют еще один важный и характерный признак - асоциальное поведение: грубость, хулиганские выходки, демонстративное поведение, побеги из дома, прогулы уроков, агрессия и т.д. В самой общей форме, отклоняющееся поведение школьника - всегда результат нарушения усвоения социального опыта ребенка, искажение мотивационных факторов, расстройство адаптированного поведения.

Подгруппа V - «Патологические нарушения». Дети имеют явное или неявное патологическое отклонение в развитии, незамеченное, проявившееся в результате обучения или умышленно скрываемое родителями ребенка при поступлении его в школу, а также приобретенное в результате тяжелого, осложненного заболевания. К таким проявлениям патологических состояний можно отнести: психические (задержки психического развития различной степени эмоционально-волевой сферы, неврозоподобные и психопатические расстройства) или соматические (наличие стойких физических недугов: нарушения сердечно-сосудистой, эндокринной, пищеварительной систем, зрения и т.д.)

Процесс школьной адаптации протекает у всех детей неодинаково и включает в себя несколько составляющих и охватывает все стороны детской психики: личностно-мотивационную, волевую, учебно-познавательную. Большую роль в успешности адаптации играют характерологические и личностные особенности детей, сформировавшиеся на предшествующих этапах развития. Наличие отрицательных личностных качеств и переживание психологического дискомфорта провоцируют развитие дезадаптации. Так как понятие адаптации является комплексным, и к условиям школьного обучения приспосабливаются все системы организма ребенка, то и исследовать, насколько ребенок адаптирован к школе, необходимо комплексно, учитывать психоэмоциональное состояние, мотивационную сферу и уровень интеллектуального развития.

**РЕКОМЕНДАЦИИ ПСИХОЛОГА УЧИТЕЛЯМ**

**ПО АДАПТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПЕРВЫХ КЛАССОВ**

**К ШКОЛЕ И УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

1. Обеспечить оптимальный процесс физиологической адаптации, т.е. помнить, что длительное напряжение, утомление и переутомление могут стоить ребенку здоровья, т.е.
   * обеспечить своевременную смену видов деятельности;
   * не давать задания, требующие длительного сосредоточения взгляда на одном предмете, монотонных движений;
   * отводить большее место практическим действиям с предметами, работе с наглядностью.
2. Систематически проводить индивидуальную работу с детьми, имеющими трудности в адаптации.
3. Обеспечить дифференцированный и индивидуальный подход к детям, имеющим особенности в психофизическом развитии и поведении: леворукие, синдром гиперактивности, застенчивость, неврозы и т. п.
4. Включать детей, занимающих низкое статусное положение в группе сверстников, в общественнозначимую деятельность, повышая их авторитет и самооценку.
5. Использовать активно-положительный стиль педагогического общения с детьми и обеспечить максимально возможную преемственность в методах работы учителя и воспитания.
6. Используйте активные формы работы для формирования коллектива и создания благоприятного социально - психологического климата.
7. Знание психологических особенностей детей 6-го года жизни (включая изменения, происходящие в период кризиса 7 лет) - залог наиболее эффективного взаимодействия с учащимися.
8. Помогите детям организовать свою деятельность, повторяйте последовательность действий из урока в урок.
9. Просите повторить задание самых невнимательных учеников, но не в качестве наказания.
10. Поощряйте детей задавать вопросы, если что-то непонятно. Снисходительно относитесь к тому, что первоклашки склонны спросить одно и тоже несколько раз.
11. Используйте игровые приемы, специальные развивающие игры. Чаще всего в 6 лет игра всё ещё остается ведущим видом деятельности.
12. Организуйте личное общение с каждым учеником своего класса; будьте в курсе их радостей и переживаний.
13. Постоянно подвергайте анализу свою деятельность, ведите поиски новых эффективных методов, приемов обучения, используйте метод сотрудничества и приемы дифференцированного обучения.

**Помните, что шестилетка - маленький человек в зоне перехода, весь устремленный в будущее, который имеет право на счастье и уважение своего сложного внутреннего мира со стороны взрослых. Ребенок - равное нам существо, что он не готовится к жизни, а живет полнокровной жизнью, возможно гораздо более насыщенной и интересной чем наша.**