**«Адаптация учащихся первых классов»**

Адаптация-это естественное состояние человека, проявляющееся в приспособлении к новым условиям жизни, новой деятельности, новым социальным контактам.

Адаптация первоклассников к школе – это приспособление к новым условиям развития, которое каждый ученик осознает и переживает по-своему. Согласно ФГОС, адаптация первоклассников происходит на трех уровнях: социальном, физиологическом, социально- психологическом

Социальная адаптация – процесс и результат приспособления ребенка к жизни в новом коллективе. Меняется статус ребенка, теперь он «ученик». Физиологическая адаптация – привыкание к режиму дня, новым требованиям. Признаки адаптированности – хорошее самочувствие, высокая работоспособность, ребенок справляется с нагрузками.

Социально-психологическая адаптация – изменение самосознания, формирование внутренней «позиции школьника», развитие эмоциональной и интеллектуальной сферы ребенка.

Исследование проводилось с помощью проективного теста личностных отношений, социальных эмоций и ценностных ориентаций “Домики”.

Для проведения методики необходимы были следующие материалы:

1. Лист ответов
2. цветные карандаши: синий, красный, желтый, зеленый, фиолетовый, серый, коричневый, черный.

По инструкции выполнения - помощь учителя и его присутствие исключается, так как речь идет об отношении детей к школьной жизни, в том числе и к учителю.

В исследовании принимало участие в 1 «А»-25 учеников

1 «Б»-25 учеников

1 «В»-18 учеников

**АНАЛИЗ ПОЛУЧЕННЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Параметры** | **1 «А»**  **25уч.** | | **1«Б»**  **25уч.** | | **1«В»**  **18уч.** | |
| ***Вегетативный коэффициент характеризует энергетический баланс организма: его способность к энергозатратам или тенденцию к энергосбережению(.ВК)***  ***0 – 0,5* – хроническое переутомление, истощение, низкая работоспособность. Нагрузки непосильны для ребенка** | **0** | **-** | **2** | **12%** | **1** | **5%** |
| ***0,51 – 0,91 –* компенсируемое состояние усталости. Самовосстановление оптимальной работоспособности происходит за счет периодического снижения активности.** | **9** | **36%** | **4** | **16%** | **8** | **44%** |
| ***0,92 – 1,9* – оптимальная работоспособность. Ребенок отличается бодростью, здоровой активностью, готовностью к энергозатратам. Нагрузки соответствуют возможностям..** | **12** | **48%** | **18** | **72%** | **9** | **50%** |
| ***Свыше 2,0* – перевозбуждение. Чаще является результатом работы ребенка на пределе своих возможностей, что приводит к быстрому истощению.** | **4** | **16%** | **-** |  | **-** |  |
| ***СУМАРНОЕ ОТКЛОНЕНИЕ(СО) Психологическое благополучие***  ***Больше 20 –* преобладание отрицательных эмоций. У ребенка доминируют плохое настроение и неприятные переживания. Имеются проблемы,** | **7** | **28%** | **10** | **40%** | **7** | **39%** |
| ***10 – 20* – эмоциональное состояние в норме. Ребенок может радоваться и печалиться, поводов для беспокойства нет.** | **15** | **60%** | **15** | **60%** | **11** | **61%** |
| ***Менее 10* – Преобладание положительных эмоций. Ребенок весел, счастлив, настроен оптимистично.** | **3** | **12%** | **-** |  | **-** |  |
| ***Блок базового комфорта*** | **9** | **36%** | **14** | **56%** | **8** | **44%** |
| ***Блок личностного роста*** | **13** | **52%** | **19** | **76%** | **5** | **28%** |
| ***Блок межличностного взаимодействия*** | **9** | **36%** | **19** | **76%** | **9** | **50%** |
| ***Блок потенциальной агрессии*** | **13** | **52%** | **18** | **72%** | **8** | **44%** |
| ***Блок познания*** | **5** | **20%** | **8** | **32%** | **4** | **22%** |
| ***Твое настроение когда ты идешь в школу*** | **3** | **12%** | **7** | **28%** | **6** | **33%** |
| ***твое настроение на уроке чтения,*** | **6** | **24%** | **8** | **32%** | **5** | **27%** |
| ***твое настроение на уроке письма,*** | **2** | **8%** | **6** | **24%** | **10** | **55%** |
| ***твое настроение на уроке математики*** | **8** | **32%** | **6** | **24%** | **9** | **50%** |
| ***твое настроение, когда ты разговариваешь с учителем,*** | **5** | **20%** | **9** | **36%** | **7** | **33%** |
| ***твое настроение, когда ты общаешься со своими одноклассниками*** | **5** | **20%** | **5** | **20%** | **4** | **22%** |
| ***твое настроение, когда ты находишься дома*** | **10** | **40%** | **8** | **32%** | **7** | **39%** |
| ***твое настроение, когда ты делаешь уроки*** | **8** | **32%** | **12** | **48%** | **10** | **55%** |

Рекомендации учителям :

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.

1. Систематически проводить индивидуальную работу с детьми, имеющими трудности в адаптации.
2. Обеспечить дифференцированный и индивидуальный подход к детям, имеющим особенности в психофизическом развитии и поведении: леворукие, синдром гиперактивности, застенчивость, неврозы и т. п.
3. Включать детей, занимающих низкое статусное положение в группе сверстников, в общественнозначимую деятельность, повышая их авторитет и самооценку.
4. Использовать активно-положительный стиль педагогического общения с детьми и обеспечить максимально возможную преемственность в методах работы учителя и воспитания.
5. Используйте активные формы работы для формирования коллектива и создания благоприятного социально - психологического климата.
6. Знание психологических особенностей детей 6-го года жизни (включая изменения, происходящие в период кризиса 7 лет) - залог наиболее эффективного взаимодействия с учащимися.
7. Помогите детям организовать свою деятельность, повторяйте последовательность действий из урока в урок.
8. Просите повторить задание самых невнимательных учеников, но не в качестве наказания.
9. Поощряйте детей задавать вопросы, если что-то непонятно. Снисходительно относитесь к тому, что первоклашки склонны спросить одно и тоже несколько раз.
10. Используйте игровые приемы, специальные развивающие игры. Чаще всего в 6 лет игра всё ещё остается ведущим видом деятельности.
11. Организуйте личное общение с каждым учеником своего класса; будьте в курсе их радостей и переживаний.
12. 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.

**Рекомендации родителям по физиологической адаптации первоклассника:**

1. Будите ребёнка ласково: пусть у него будет хорошее настроение на весь день!
2. Не спешите. Правильно рассчитывайте время – это ваша задача.
3. Не запугивайте ребёнка перед выходом в школу! Просто желайте ему удачи и хорошего дня.
4. Забирая ученика [после школы](http://paidagogos.com/?p=6154), не приставайте к нему с бесконечными вопросами по поводу школы. Пусть ребёнок расслабиться, отдохнёт.
5. Если Вы видите, что малыш чем-то опечален, — дайте ему время, пусть он расскажет о своей проблеме сам.
6. Если учитель высказал вам замечания по поводу вашего ребенка, воспринимайте это сдержанно. Желательно, чтобы ребёнка при этом разговоре не присутствовало.
7. Не заставляете ребёнка выполнять домашнее задание непосредственно после прихода из школы.
8. Не требуйте выполнять сразу все задания – устраивайте перерывы.
9. Поощряйте самостоятельность первоклассника при выполнении упражнений. Если ему потребуется помощь – он скажет.
10. Не ставьте ребёнку условий.
11. Лучше всего, когда все члены семьи поддерживают одну тактику воспитания ребёнка и общения с ним.
12. Не игнорируйте жалобы малыша на самочувствие – это может быть показателем переутомления.
13. Сказки перед сном никто не отменял. Будьте ласковы с первоклассником, помогите ему успокоиться и заснуть.

**Социально-психологическая адаптация** - отмечаются сложности в привыкании к учителям, к их требованиям, к одноклассникам, школьному режиму, школьным нормам поведения и обязанностям; в принятии нового социального статуса «я- ученик».

**Рекомендации родителям по психологической адаптации первоклассника:**

1. Создайте в семье атмосферу благополучия. Любите ребёнка.
2. Формируйте высокую самооценку ребёнка.
3. Не забывайте, что ваш ребёнок — самоценность для родителей
4. Создайте в семье атмосферу благополучия. Любите ребёнка.
5. Формируйте высокую самооценку ребёнка.
6. Не забывайте, что ваш ребёнок — самоценность для родителей.
7. Интересуйтесь школой, расспрашивайте ребёнка о событиях каждого дня.
8. Проводите время с ребенком после школьного дня.
9. Не допускайте физических мер воздействия на ребёнка.
10. Учитывайте характер и темперамент ребёнка — только индивидуальный подход. Понаблюдайте, что у него лучше и быстрее получается, а где следует оказать помощь, подсказать.
11. Предоставьте первокласснику самостоятельность в организации собственной учебной деятельности. Контролируйте целесообразно.
12. Поощряйте ученика за разные успехи — не только за учебные. Стимулируйте его к достижению поставленных целей.

**Необходимые условия успешного воспитания и обучения школе.**

Уважаемые родители!

1. Организуйте, пожалуйста, уголок школьника, поддерживайте в нём порядок.

2. Перед началом выполнения домашнего задания выключите радио, телевизор. Не мешайте детям излишними замечаниями, громкими разговорами.

3. Не сидите с ребёнком за уроками, но ежедневно проверяйте их. Учите задания выполнять быстро, чётко, не отвлекаясь.

4. Научите ребёнка обстоятельно готовиться к завтрашнему дню:

- собрать школьные принадлежности;

- подготовить обувь, одежду.

5. Рационально организуйте режим дня:

- уроки готовить в установленное время, в проветренном помещении ;

- отдыхать на свежем воздухе;

- вовремя ложиться спать.

- телевизор (компьютер) смотреть не более 1 часа.

6. К делам детей относитесь внимательно, доброжелательно, но вместе с тем, будьте требовательны к результатам его деятельности.

7. С самого начала учения вселяйте в детей веру и оптимизм: “Неудачи временны. То, что не получилось сегодня, получится завтра.”