

## Адаптационный период

Адаптация - привыкание, приспособление.

В школе выделяют три периода адаптации: 1-й, 5-й и 10-й классы. Обычно адаптационный период длится одну учебную четверть. При необходимости он продлевается до конца второй четверти. А у некоторых детей он может длиться и весь год.

Адаптация ребенка к школе – довольно длительный процесс. Не день, не неделя требуется для того, чтобы маленький ученик освоился в школе. Несомненно, главная роль в создании благоприятного психологического климата в классе принадлежит учителю.

Первоклассникам предстоит познакомиться друг с другом и построить отношения с одноклассниками, узнать имена и особенности ребят.

### Особенности социально-психологической адаптации детей к школе

По степени адаптации всех детей можно разделить на 3 группы.

Первая группа детей адаптируется к школе в течение первых двух месяцев обучения. За этот же период проходит и наиболее острая физиологическая адаптация. Эти дети относительно быстро осваиваются в новом коллективе, находят друзей, у них почти всегда хорошее настроение, они спокойны, доброжелательны, приветливы, хорошо общаются со сверстниками, с желанием выполняют школьные обязанности. Иногда у них отмечаются сложности либо в контакте с детьми, либо в отношениях с учителем, т.к. им ещё трудно выполнять правила поведения: хочется побегать на перемене или поговорить с товарищами, не дожидаясь звонка, но к концу октября ребенок становится учеником.

Основные показатели благоприятной социально-психологической адаптации ребенка:

- формирование адекватного поведения;
- установление контактов с обучающимися и учителем;
- овладение навыками учебной деятельности.

Вторая группа детей проходит более длительную адаптацию, период несоответствия их поведения требованиям школы затягивается: дети не могут принять ситуацию обучения, общения с учителем, одноклассниками – они могут играть на уроках или выяснять отношения с товарищами, не реагируют на замечания учителя или их реакция – слезы, обиды. Как правило, эти дети испытывают трудности и в усвоении учебной программы. Лишь к концу первого полугодия реакции этих учеников становятся адекватными требованиям школы и учителя.

Третья группа – дети, у которых социально-психологическая адаптация связана со значительными трудностями: отмечаются негативные формы поведения, резкое проявление отрицательных эмоций. Часто они не осваивают образовательную программу, для них характерны трудности в обучении письму, чтению, счету и т.д. Именно на таких детей жалуются учителя, одноклассники, родители «мешают работать на уроке», их реакции не предсказуемы. Проблемы, накапливаясь, становятся комплексными.

### Эмоциональная поддержка ребенка в период адаптации

Успешность адаптации ребенка к школе во многом зависит от эмоциональной поддержки со стороны учителя и родителей и положительной оценки его стараний. Ребенок должен чувствовать интерес одноклассников, каждому малышу хочется завоевать авторитет и доверие ребят. Положительные эмоции, которые ребенок испытывает при

общении со сверстниками, во многом формируют его поведение, облегчают привыкание к школе.

В первые недели обучения у учащихся наблюдается низкая и неустойчивая работоспособность, очень высокий уровень напряжения всех систем организма. Если не компенсировать нагрузки отдыхом – последует утомление, переутомление и даже срыв здоровья.

На протяжении периода адаптации состояние, поведение и работоспособность детей неустойчивы. Почти у всех учащихся наблюдается двигательное возбуждение или, наоборот, заторможенность, вялость, жалобы на усталость, потеря аппетита. Дети с трудом включаются в работу, быстро отвлекаются.

### **Факторы, определяющие успешность адаптации детей к школе**

Состояние здоровья ребенка – один из основных факторов, влияющих не только на длительность и успешность адаптации к школе, но и на весь процесс дальнейшего обучения. Легче всего адаптируются здоровые дети, намного тяжелее – часто болеющие и дети с хроническими заболеваниями. У большей части из них в начале школьного обучения отмечается ухудшение состояния здоровья, которое сопровождается нервно – психическими отклонениями.

Повышенная тревожность, низкий уровень работоспособности, сложность концентрации внимания, сложности в реализации познавательных функций (восприятия, внимания, памяти, мышления), снижение сопротивляемости организма – эти проблемы у некоторых детей могут отмечаться с первых дней обучения, у других могут проявляться позже, а у части детей – на самом сложном этапе – в середине третьей четверти.

Следующим этапом нарастающего утомления и снижения работоспособности является конец второй четверти – примерно с 20 декабря. Многие дети, даже не имевшие серьезных школьных проблем в начале года, перестают справляться с заданиями, которые раньше для них не представляли труда, становятся рассеянными, невнимательными. Родители жалуются, что ребенок нервничает, капризничает, долго не засыпает, тревожно спит. Всё это свидетельствует о нарушении нервно-психического здоровья детей.

Ещё один непростой период в течение первого учебного года – середина третьей четверти. В это время также обостряются все школьные трудности. Неслучайно в феврале для первоклассников организуются дополнительные каникулы. В этот период учебного года необходимо снизить учебную нагрузку, не давать новый и сложный материал. Спокойный режим и щадящие нагрузки помогают преодолеть этот сложный период.

В оздоровительных целях и для облегчения процесса адаптации детей к требованиям общеобразовательного учреждения в 1-х классах применяется «ступенчатый» метод постепенного наращивания учебной нагрузки: в сентябре, октябре 3 урока (1 из которых интегрированный) по 35 мин. каждый; со второй четверти 4 урока по 35 мин каждый; с третьей четверти 4 урока по 45 мин. С целью профилактики утомления, нарушения осанки на уроке проводятся динамические паузы и гимнастика для глаз.