

ПРОГРАММА АДАПТАЦИИ ШКОЛЬНИКОВ

К УСЛОВИЯМ ОБУЧЕНИЯ В ШКОЛЕ

Концепция и научно - методические основы построения программы адаптации первоклассников, пятиклассников, девятиклассников к условиям обучения в школе

Предлагаемая программа базируется на основных направлениях психолого-педагогической работы с детьми и подростками в соответствии с их физическими и психическими возможностями. Основное положение программы - принцип преемственности в обучении, который состоит в установлении необходимой связи между детским садом, начальной и основной школами.

Адаптационный период - это время, когда школа работает в особом режиме. И здесь очень важна согласованность целей и действий всех работающих звеньев. Если задачей психологической службы школы является совместная с классными руководителями разработка содержания адаптационного периода, то целью работы административной команды должно быть обеспечение организационной стороны, то есть создание условий для целенаправленного и эффективного проведения такого периода.

АДАПТАЦИЯ – приспособление к условиям окружающей среды. Это процесс, присущий каждому человеку. На протяжении своей жизни человек переживает его несколько раз. *Первый период адаптации* – это первый год жизни ребенка, причем первые три месяца – это период критической адаптации. *Второй период* начинается с того времени, когда ребенок начинает говорить. *Третий период* – вхождение ребёнка в коллектив (ясли, сад). Четвёртый период – обучение в школе, где ребенок переживает процесс адаптации несколько раз – в 1 классе, в 5 классе (подростковый возраст 14-16 лет называют «критическим»), 9 классе. Следующими периодами адаптации можно назвать периоды вхождения человека в студенческую среду, рабочий коллектив, а также образование семьи. Все периоды адаптации имеют общие и специфические признаки в зависимости от времени протекания адаптации, возраста человека, цели адаптации.

Адаптация первоклассников к школе

Первый год обучения в школе - чрезвычайно сложный, переломный период в жизни ребенка. Меняется его место в системе общественных отношений, меняется весь уклад его жизни, возрастает психоэмоциональная нагрузка. На смену беззаботным играм приходят ежедневные учебные занятия. Они требуют от ребенка напряженного умственного труда, активизации внимания, сосредоточенной работы на уроках и относительно неподвижного положения тела, удержания правильной рабочей позы. Известно, что для ребенка шести-семи лет очень трудна эта так называемая статическая нагрузка. Уроки в школе, а также увлечение многих первоклассников телевизионными передачами, иногда занятия музыкой, иностранным языком приводят к тому, что двигательная активность ребенка становится в два раза меньше, чем это было до поступления в школу. Потребность же в движении остается большой.

адаптация, так как не сформировалась еще личность, способная подчиняться школьному режиму, усваивать школьные нормы поведения, признавать школьные обязанности.

В то же время именно в 1-ом классе закладывается основа отношения ребенка к школе и обучению. Для того, чтобы дети наиболее благополучно прошли этот этап своей жизни, их родителям необходимо знать и ежедневно учитывать особенности психического и физиологического состояния детей, возникающего с началом обучения в школе.

Цель программы состоит в разработке, обосновании и обеспечении педагогических и социально-психологических условий, позволяющих учащимся успешно функционировать и развиваться в школьной среде.

Цель работы психологов и педагогов с учащимися первых классов состоит, во-первых, в определении готовности к обучению в новых условиях, во-вторых, в оказании помощи детям с низким уровнем такой готовности.

Задачи программы для специалистов:

Школьный врач исследует физическое и психическое здоровье учащихся, организует помощь детям, имеющим проблемы со здоровьем, разрабатывает рекомендации педагогам по организации работы с учащимися, имеющими различные заболевания.

Психолог изучает личность учащегося и коллектива класса, анализирует процесс протекания адаптации ребенка к школе, выявляет дезадаптированных учащихся, изучает взаимодействие детей со взрослыми и сверстниками, выявляет интересы, склонности и способности школьников, осуществляет психологическую поддержку нуждающихся в ней детей. Подбирает диагностические методики для организации профилактической и коррекционной работы.

Социальный педагог изучает жизнедеятельность ребенка вне школы, поддерживает детей, попавших в экстремальные ситуации. Повышает уровень психологической готовности детей к обучению, познавательному развитию, общению.

Учитель первоклассников является связующим звеном в комплексной группе специалистов по организации профилактической и коррекционной работы с детьми, должны овладеть информацией о ребенке, организовать работу по профилактике и коррекции девиантного поведения школьников. Создать условия для успешной адаптации детей к школе (формирование классного коллектива, выработка единой системы обоснованных, последовательных требований, установление норм взаимоотношений детей со сверстниками, преподавателями и другими сотрудниками школы и т.п.).

Школа с первых дней ставит перед ребенком целый ряд задач, требующих мобилизации его интеллектуальных и физических сил. Для детей представляют трудности очень многие стороны учебного процесса. Им сложно высиживать урок в одной и той же позе, сложно не отвлекаться и следить за мыслью учителя, сложно делать все время не то, что хочется, а то, что от них требуют, сложно сдерживать и не выражать вслух свои мысли и эмоции, которые появляются в изобилии. Кроме того, ребята не сразу усваивают новые правила поведения со взрослыми, не сразу признают позицию учителя и устанавливают дистанцию в отношениях с ним и другими взрослыми в школе.

Поэтому необходимо время, чтобы произошла адаптация к школьному обучению, ребенок привык к новым условиям и научился соответствовать новым требованиям. Первые 2-3 месяца после начала обучения являются самыми сложными, ребенок привыкает к новому образу жизни, к правилам школы, к новому режиму дня.

Ситуация новизны является для любого человека в определенной степени тревожной. Ребенок переживает эмоциональный дискомфорт прежде всего из-за неопределенности представлений о требованиях учителей, об особенностях и условиях обучения, о ценностях и нормах поведения в коллективе класса и пр.

Это состояние можно назвать состоянием внутренней напряженности, настороженности, тревожностью.

Такое психологическое напряжение, будучи достаточно длительным, может привести к школьной дезадаптации: ребенок становится недисциплинированным, невнимательным, безответственным, отстает в учебе, быстро утомляется и просто не хочет идти в школу. Ослабленные дети (а их, к сожалению, из года в год становится все больше и больше) являются наиболее подверженными дезадаптации.

Некоторые первоклассники становятся очень шумными, крикливыми, отвлекаются на уроках, капризничают, Другие становятся очень скованными, робкими, стараются

держаться незаметно, не слушают, когда к ним обращаются взрослые, при малейшей неудаче, замечании плачут.

У части детей может нарушиться сон, аппетит, иногда поднимается температура, обостряются хронические заболевания. может появиться интерес к игрушкам, играм, к книгам для очень маленьких детей.

Независимо от того, каким образом начинается учебный год в школе, процесс адаптации так или иначе идет. Вопрос только в том, сколько времени уйдет у ребенка и учителя на него и насколько этот процесс будет эффективен. По статистике Половина детей в классе адаптируется за первое полугодие, для второй половины требуется больше времени для привыкания к новой школьной жизни. Многие зависит от индивидуальных особенностей ребенка, был ли он психологически готов к школьному обучению, так же это зависит от состояния здоровья ребенка и уровня его физиологического развития.

Адаптация к школе - многоплановый процесс. Его составляющими являются физиологическая адаптация и социально-психологическая адаптация (к учителям и их требованиям, к одноклассникам).

Физиологическая адаптация.

Привыкая к новым условиям и требованиям, организм ребенка проходит через несколько этапов:

1) Первые 2-3 недели обучения получили название "физиологической бури". В этот период на все новые воздействия организм ребенка отвечает значительным напряжением практически всех своих систем, то есть дети тратят значительную часть ресурсов своего организма. Это объясняет тот факт, что в сентябре многие первоклассники болеют.

2) Следующий этап адаптации - неустойчивое приспособление. Организм ребенка находит приемлемые, близкие к оптимальным варианты реакций на новые условия.

3) После этого наступает период относительно устойчивого приспособления. Организм реагирует на нагрузки с меньшим напряжением.

Многие родители и учителя склонны недооценивать сложность периода физиологической адаптации первоклассников. Тем не менее, по наблюдениям медиков, некоторые дети худеют к концу 1-ой четверти, у многих отмечается снижение артериального давления (что является признаком утомления), а у некоторых - значительное его повышение (признак переутомления). Неудивительно, что многие первоклассники жалуются на головные боли, усталость и другие недомогания в 1-ой четверти. Проявлениями трудностей привыкания и перенапряжения организма могут стать также капризность детей дома, снижение способности к саморегуляции поведения.

Социально-психологическая адаптация.

Независимо от того, когда ребенок пошел в школу, он проходит через особый этап своего развития - кризис 7 (6) лет.

Изменяется социальный статус бывшего малыша - появляется новая социальная роль "ученик". Можно считать это рождением социального "Я" ребенка.

Изменение внешней позиции влечет за собой изменение самосознания личности 1-классника, происходит переоценка ценностей. То, что было значимым раньше, становится второстепенным, а то, что имеет отношение к учебе, становится более ценным

В период 6-7 лет происходят серьезные изменения в эмоциональной сфере ребенка. В дошкольном детстве, столкнувшись с неудачами или получив нелестные отзывы о своей внешности, ребенок, конечно, испытывал обиду или досаду, но это не влияло так кардинально на становление его личности в целом. В период же кризиса 7 (6) лет интеллектуальное развитие ребенка, его развившаяся способность к обобщению влекут за собой и обобщение переживаний. Таким образом, цепь неудач (в учебе, в общении) может привести к формированию устойчивого комплекса неполноценности.

Такое "приобретение" в 6-7 лет самым негативным образом влияет на развитие самооценки ребенка, уровня его притязаний.

Эта особенность психики детей учтена в школьном обучении - первый год учебы является безоценочным, то есть при оценке работы учеников не используются отметки, делается больший акцент на качественный анализ их деятельности. Родители также должны учитывать обобщение переживаний при общении со своим сыном или дочерью: замечать все малейшие достижения ребенка, оценивать не ребенка, а его поступки, беседуя о неудачах, отмечать, что все это временно, поддерживать активность ребенка в преодолении различных трудностей.

Для оптимизации адаптационного периода первоклассников им необходимо помочь познакомиться друг с другом, с учителями, с новой учебной ситуацией, со школой и школьными правилами.

Для первоклассников особенно важно:

- помочь ребенку вжиться в позицию школьника (поэтому важно показать различие: школьник – не школьничок). Сформировать «внутреннюю позицию школьника», представляющей собой сплав познавательной потребности и потребности в общении с взрослым на новом уровне (Божович Л.И.) 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-положительное отношение к школе

- простроить 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 так же 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 научиться 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. Нужно

поддержать ребенка в его попытках справиться с возникшими трудностями, продолжить ходить в школу, показать искреннюю веру в его возможности.

Ребенка, пришедшего впервые в школу, встретит новый коллектив детей и взрослых. Ему нужно установить контакты со сверстниками и педагогами, научиться выполнять требования школьной дисциплины, новые обязанности, связанные с учебной работой. Опыт показывает, что не все дети готовы к этому. Некоторые первоклассники, даже с высоким уровнем интеллектуального развития, с трудом переносят нагрузку, к которой обязывает школьное обучение.

Первый год обучения в школе является не только одним из самых сложных этапов в жизни ребенка, но и своеобразным испытательным *сроком для родителей*. Во-первых, именно в этот период требуется их максимальное участие в жизни ребенка. Во-вторых, при начале обучения четко проявляются все их недоработки. В-третьих, при наличии благих намерений, но отсутствии психологически грамотного подхода, сами родители нередко становятся виновниками школьных стрессов у детей.

В то же время именно в 1-ом классе закладывается основа отношения ребенка к школе и обучению. Для того, чтобы дети наиболее благополучно прошли этот этап своей жизни, их родителям необходимо знать и ежедневно учитывать особенности психического и физиологического состояния детей, возникающего с началом обучения в школе.

Школа с первых дней ставит перед ребенком целый ряд задач, требующих мобилизации его интеллектуальных и физических сил. Для детей представляют трудности очень многие стороны учебного процесса. Им сложно высидеть урок в одной и той же позе, сложно не отвлекаться и следить за мыслью учителя, сложно делать все время не то, что хочется, а то, что от них требуют, сложно сдерживать и не выражать вслух свои мысли и эмоции, которые появляются в изобилии. Кроме того, ребята не сразу усваивают новые правила поведения со взрослыми, не сразу признают позицию учителя и устанавливают дистанцию в отношениях с ним и другими взрослыми в школе.

Поэтому необходимо время, чтобы произошла адаптация к школьному обучению, ребенок привык к новым условиям и научился соответствовать новым требованиям.

Адаптация к школе - многоплановый процесс. Его составляющими являются физиологическая адаптация и социально-психологическая адаптация (к учителям и их требованиям, к одноклассникам).

Физиологическая адаптация.

Привыкая к новым условиям и требованиям, организм ребенка проходит *через несколько этапов*:

1) Первые 2-3 недели обучения получили название "физиологической бури". В этот период на все новые воздействия организм ребенка отвечает значительным напряжением практически всех своих систем, то есть дети тратят значительную часть ресурсов своего организма. Это объясняет тот факт, что в сентябре многие первоклассники болеют.

2) Следующий этап адаптации - неустойчивое приспособление. Организм ребенка находит приемлемые, близкие к оптимальным варианты реакций на новые условия.

3) После этого наступает период относительно устойчивого приспособления. Организм реагирует на нагрузки с меньшим напряжением.

Продолжительность всего периода адаптации варьируется от 2 до 6 месяцев в зависимости от индивидуальных особенностей ученика.

Многие родители и учителя склонны недооценивать сложность периода *физиологической адаптации* первоклассников. Тем не менее, по наблюдениям медиков, некоторые дети худеют к концу 1-ой четверти, у многих отмечается снижение артериального давления (что является признаком утомления), а у некоторых - значительное его повышение (признак переутомления). Неудивительно, что многие

первоклассники жалуются на головные боли, усталость и другие недомогания в 1-ой четверти. Проявлениями трудностей привыкания и перенапряжения организма могут стать также капризность детей дома, снижение способности к саморегуляции поведения.

Будет не лишним вспомнить обо всем этом прежде, чем упрекать ребенка в лени и отлынивании от своих новых обязанностей, а также вспомнить, какие сложности со здоровьем у него имеются.

Факторы риска в развитии ребенка могут оказаться чрезвычайно разнообразны: это и заболевания матери в течение беременности, и особенности протекания родов, и болезни, перенесенные самим ребенком в течение дошкольного детства (особенно на первом году жизни), и конечно, хронические заболевания.

Хочется обратить внимание родителей на то, что не только хронические заболевания влияют на успешность адаптации детей в школе, но и частые простудные заболевания, которым многие родители не придают особого значения. Рассмотрим хотя бы обычный насморк. Из различных недомоганий он кажется наиболее безобидным. Однако нельзя не учитывать, что затрудненное носовое дыхание не обеспечивает поступления достаточного количества кислорода в легкие и в головной мозг, что приводит к быстрой утомляемости, низкой работоспособности и, в конце концов, к учебному отставанию.

Дети, имеющие постоянные сложности со здоровьем, в школе часто быстрее утомляются, работоспособность их снижена, учебная нагрузка может оказаться слишком тяжелой.

Такие дети нуждаются в особом подходе и внимании взрослых. Во-первых, нужно, по возможности, снизить для них психологическую нагрузку. Для этого вторую половину дня им лучше провести дома, а не на продленке, причем желательно обеспечить им 2-часовой дневной сон. Во-вторых, нельзя забывать, что физически ослабленные дети нуждаются в ежедневных прогулках на свежем воздухе и продолжительном ночном сне (примерно 11 часов). И конечно, нужно помнить о необходимости психологической поддержки. Ребенок должен быть уверен, что дома его по-прежнему любят и уважают, несмотря на все школьные трудности.

Социально-психологическая адаптация.

Независимо от того, когда ребенок пошел в школу, он проходит через особый этап своего развития - кризис 7 (6) лет.

Изменяется социальный статус бывшего малыша - появляется новая социальная роль "ученик". Можно считать это рождением социального "Я" ребенка.

Изменение внешней позиции влечет за собой изменение самосознания личности 1-классника, происходит переоценка ценностей. То, что было значимым раньше, становится второстепенным, а то, что имеет отношение к учебе, становится более ценным.

Такие изменения происходят в психике ребенка при благоприятном развитии событий, его успешной адаптации к школьному обучению. Будете ли вы наблюдать их у собственного ребенка - это вопрос о психологической готовности к школе. О "внутренней позиции школьника" можно говорить только тогда, когда ребенок действительно хочет учиться, а не только ходить в школу. У половины детей, поступающих в школу, эта позиция еще не сформирована. Особенно актуальна эта проблема для 6-леток. У них чаще, чем у 7-леток, затруднено формирование "чувства необходимости учения", они менее ориентированы на общепринятые формы поведения в школе. При столкновении с такими трудностями нужно помочь ребенку принять "позицию школьника": чаще ненавязчиво беседовать о том, зачем нужно учиться, почему в школе именно такие правила, что будет, если никто не станет их соблюдать. Можно поиграть дома с первоклассником в школу, существующую только по правилам, которые нравятся ему самому, или совсем без правил.

В любом случае необходимо проявлять уважение и понимание чувств ребенка, так как его эмоциональная жизнь отличается еще ранимостью, незащищенностью.

В период 6-7 лет происходят серьезные изменения в эмоциональной сфере ребенка. В дошкольном детстве, столкнувшись с неудачами или получив нелестные отзывы о своей внешности, ребенок, конечно, испытывал обиду или досаду, но это не влияло так кардинально на становление его личности в целом. В период же кризиса 7 (6) лет интеллектуальное развитие ребенка, его развившаяся способность к обобщению влекут за собой и обобщение переживаний. Таким образом, цепь неудач (в учебе, в общении) может привести к формированию устойчивого комплекса неполноценности. Такое "приобретение" в 6-7 лет самым негативным образом влияет на развитие самооценки ребенка, уровня его притязаний.

Эта особенность психики детей учтена в школьном обучении - первый год учебы является безоценочным, то есть при оценке работы учеников не используются отметки, делается больший акцент на качественный анализ их деятельности. Родители также должны учитывать обобщение переживаний при общении со своим сыном или дочерью: замечать все малейшие достижения ребенка, оценивать не ребенка, а его поступки, беседуя о неудачах, отмечать, что все это временно, поддерживать активность ребенка в преодолении различных трудностей.

Другим следствием обобщения переживаний является возникновение внутренней жизни ребенка. Постепенно это влечет за собой развитие способности оценивать будущий поступок заранее с точки зрения его результатов и последствий. Благодаря этому механизму преодолевается детская непосредственность.

Неприятным для родителей кризисным проявлением разделения внешней и внутренней жизни детей часто становятся кривляние, манерность, неестественность поведения, склонность к капризам и конфликтность.

Все эти внешние особенности начинают исчезать, когда первоклассник выходит из кризиса и вступает непосредственно в младший школьный возраст.

Таким образом, родителям и педагогам следует запастись терпением. Чем меньше негативных эмоций они будут проявлять, реагируя на кризисные проявления ребенка в возрасте 6-7 лет, тем больше вероятность, что все эти проблемы останутся в данном возрастном периоде.

Говоря о **социально-психологической адаптации** детей к школе, нельзя не остановиться на вопросе адаптации к детскому коллективу.

Обычно трудности в этом процессе возникают у детей, не посещавших детский сад, особенно у единственных в семье детей. Если у таких ребят не было достаточного опыта взаимодействия со сверстниками, то они ожидают от одноклассников и учителей такого же отношения, к которому они привыкли дома. Поэтому для них часто становится стрессом изменение ситуации, когда они осознают, что учитель одинаково относится ко всем ребятам, не делая снисхождения к нему и не выделяя его своим вниманием, а одноклассники не торопятся принимать таких детей в качестве лидеров, не собираются уступать им.

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 научиться 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. Нужно поддержать ребенка в его попытках справиться с возникшими трудностями, продолжить ходить в школу, показать искреннюю веру в его возможности.

Цель настоящей программы: создать психолого-педагогические условия, обеспечивающие благоприятное течение адаптации первоклассников к школьному обучению.

Планируемый результат: благоприятное течение адаптации первоклассников к обучению в школе.

Основные показатели благоприятной адаптации ребенка:

- сохранение физического, психического и социального здоровья детей;
- установление контакта с учащимися, с учителем;
- формирование адекватного поведения;
- овладение навыками учебной деятельности.

Индикатором трудности процесса адаптации к школе являются негативные изменения в поведении ребенка: это может быть чрезмерное возбуждение, даже агрессивность или, наоборот, заторможенность, депрессивность. Может возникнуть чувство страха, нежелание идти в школу и т.д.

При неблагоприятном течении адаптации у детей замедляется рост, падает масса тела. Острая заболеваемость первоклассников в этот период может в 2 раза превышать величину этого показателя у более старших школьников.

Деятельность педагогического коллектива школы по организации благоприятной адаптационной среды на переходе от дошкольного к начальному школьному образованию **направлена на создание следующих психолого-педагогических условий:**

- I. Организация режима школьной жизни первоклассников.
- II. Создание предметно-пространственной среды. - .
- III. Организация оздоровительно-профилактической работы.
- IV. Организация учебно-познавательной деятельности первоклассников в адаптационный период.
- V. Организация внеучебной жизни первоклассников.
- VI. Взаимодействие с участниками образовательного сообщества.
- VII. Изучение социально-психологической адаптации детей к школе.

***Психолого-педагогические условия благоприятной адаптации
первоклассников к обучению***

ОРГАНИЗАЦИЯ РЕЖИМА ШКОЛЬНОЙ ЖИЗНИ ПЕРВОКЛАССНИКОВ

1. Оптимальный годовой календарный учебный график, позволяющий равномерно чередовать учебную деятельность и отдых первоклассников.

Согласно сложившейся в школах страны структуре учебного года наблюдается неравномерность распределения учебного и каникулярного времени, что противоречит физическому принципу чередования труда и отдыха как необходимого условия для предупреждения переутомления школьников и сохранения стабильного уровня их работоспособности в течение года. Над данной проблемой работали с 1999 года, апробировали разные варианты учебных графиков и, опираясь на исследования зарубежных гигиенистов, доказавших, что работоспособность школьников достигает максимума на 15-й день, после чего около 2-х недель она удерживается на высоком уровне, а начиная с 5-й недели резко снижается, разработали наиболее оптимальный годовой календарный учебный график.

1. Обучение весь год в 1-ю смену с 8.30 часов.

2. Пятидневный режим обучения с соблюдением требований к максимальному объему учебной нагрузки.

3. «Ступенчатый режим» постепенного наращивания учебного процесса: в сентябре-октябре проводится ежедневно только по три урока по 35 минут каждый, а со второй четверти - 4 урока по 35 минут.

4. Облегченный день в середине учебной недели (учет биоритмологического оптимума умственной и физической работоспособности).

5. 35-минутный урок в течение всего учебного года.

6. Ежедневная 40-минутная динамическая пауза на свежем воздухе после 2-го урока.

Каждый первоклассник обеспечивается удобным рабочим местом за партой или столом в соответствии с ростом и состоянием слуха и зрения. Для детей с нарушениями слуха и зрения парты, независимо от их роста, ставятся первыми, причем для детей с пониженной остротой зрения они размещаются в первом ряду от окна.

Столы в классных комнатах располагаются так, чтобы можно было организовать фронтальную, групповую и парную работу обучающихся на уроке. По возможности учебники и дидактические пособия для первоклассников хранятся в школе.

ОРГАНИЗАЦИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ

1. Медико-педагогическая диагностика состояния здоровья первоклассников:

- медицинский осмотр детей, поступающих в школу, врачами-специалистами;
- мониторинг состояния здоровья, заболеваемости первоклассников с целью выявления наиболее часто болеющих детей; определение причин заболеваемости с целью проведения более эффективной коррекционной и профилактических работ;
- диагностика устной и письменной речи (мониторинг речевого развития).

2. Профилактическая работа по предупреждению заболеваний:

- проведение плановых и внеплановых прививок медработником школы (в т.ч. вакцинация против гриппа, клещевого энцефалита);

- витаминизация;
- профилактика простудных ,
- создание в школе условий для соблюдения санитарно-гигиенических навыков: мытья рук, переобувания сменной обуви и т.д.;
- соблюдение санитарно-гигиенического и противоэпидемического режима;

3. Максимальное обеспечение двигательной активности детей:

- ежедневная физзарядка до занятий;
- согласно требованиям СанПиН ., в середине учебного дня (после двух уроков) для первоклассников проводится динамическая пауза на свежем воздухе продолжительностью 40 минут;
- подвижные игры на переменах;
- ежедневная прогулка и спортивный час в группе продленного дня; внеклассные спортивные мероприятия;

4. Организация рационального питания первоклассников предусматривает:

- выполнение требований СанПиН к организации питания в общеобразовательных учреждениях;
- соблюдение основных принципов рационального питания:

соответствие энергетической ценности рациона возрастным физиологическим потребностям детей (учет необходимой потребности в энергии детей 7 лет при одноразовом горячем питании примерно 480 ккал);

сбалансированность рациона питания детей по содержанию белков, жиров и углеводов для максимального их усвоения в соотношении 1:1:4;

восполнение дефицита витаминов в питании школьников за счет корректировки рецептур и использования обогащенных продуктов; максимальное разнообразие рациона путем использования достаточного ассортимента продуктов и различных способов кулинарной обработки; соблюдение оптимального режима питания.

- ежемесячные рейды с целью проверки организации питания учащихся в школе (проверяют наличие документов, санитарное состояние столовой, анализируют меню, интересуются мнениями учащихся).

5. Организация логопедической и психологической помощи первоклассникам.

б. Использование в учебном процессе здоровьесберегающих образовательных технологий с целью вхождения ребенка в образовательное поле школы без потерь для здоровья, достижения положительного результата без излишнего напряжения и переутомления.

Стиль общения учителя с первоклассниками учитывает особенности поведения детей, связанные с их умением общаться со взрослыми и сверстниками. Среди первоклассников есть дети, испытывающие разного рода трудности общения в коллективе: гипербобщительные дети; дети, боящиеся классно-урочной обстановки;

стесняющиеся отвечать и поэтому производящие впечатление ничего не знающих или не слушающих учителя. И те и другие требуют различных форм доброжелательной и терпеливой работы учителя. Не допускается авторитарный стиль общения учителя с первоклассниками. Для первоклассника существенно важно доброе, позитивное отношение к нему учителя, которое не должно зависеть от реальных успехов ребенка.

Не только первоклассники, но и все учащиеся нашей школы занимаются в режиме безотметочного обучения, что способствует снижению уровня невротизации, позволяет избежать стрессовых ситуаций.

IV. ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПЕРВОКЛАССНИКОВ В АДАПТАЦИОННЫЙ ПЕРИОД

1. Вводный курс «Введение в школьную жизнь» (20 часов) позволяет развести во времени решение двух сложнейших педагогических задач: ввести ребенка в новую систему отношений и ввести первоклассников в новые учебные предметы.

Вводный курс предусматривает освоение детьми организационных навыков и умений для учебы в школе. После того как освоены основные правила работы в классе, первоклассники способны полностью сосредоточиться на освоении учебного содержания.

Цели курса «Введение в школьную жизнь»:

- обеспечение психологической адаптации детей;
- знакомство с основными школьными правилами;
- привитие навыков индивидуальной, парной и коллективной работы;
- обучение элементарным приемам обратной связи;
- знакомство с системой школьного оценивания;
- развитие внимания, памяти, мышления, воображения;
- организация классного коллектива.

Содержание вводного курса строится на доступном практически всем первоклассникам дошкольном материале игры, рисования, конструирования, элементарного экспериментирования.

2. Специфика организации уроков по отдельным предметам в адаптационный период.

Среди психолого-педагогических мер, направленных на облегчение адаптации детей к школе, важное место принадлежит уменьшению учебной нагрузки на первом этапе обучения.

Организация уроков математики. Начальный период адаптации совпадает с проведением подготовительной работы к восприятию понятий числа, отношения, величины, действий с числами и др. (так называемый дочисловой период).

Наряду с расширением математического кругозора и опыта детей, формированием их коммуникационных умений и воспитанием личностных качеств, специальное

внимание уделяется развитию математической речи детей, их общелогическому развитию.

В зависимости от характера заданий дети могут на уроке вставать из-за парты, свободно перемещаться, подходить к столу учителя, к полкам, игрушкам, книгам и т.д. Большое место на занятиях математикой отводится дидактическим играм, при проведении которых детям разрешается двигаться, обеспечивая смену видов деятельности на уроке. Для развития пространственных представлений у первоклассников используются разнообразные дидактические материалы (строительные наборы, конструкторы и пр.).

Один урок математики каждую неделю в адаптационный период рекомендуется проводить на воздухе.

Организация уроков окружающего мира. Адаптационный период совпадает по времени с сезоном года, когда имеются благоприятные возможности для проведения экскурсий и целевых прогулок, в ходе которых происходит непосредственное знакомство детей с окружающим миром, обеспечивается накопление чувственного опыта, реальных ярких впечатлений, которые очень важны для успешного познания окружающего. Но замена всех уроков окружающего мира прогулками и экскурсиями нецелесообразна, поскольку может значительно снизиться их эффективность. Проведенные наблюдения осмысливаются, обобщаются, встраиваются в формирующуюся систему представлений о мире, а это возможно именно на уроке.

Экскурсии и целевые прогулки определены образовательной программой, по которой обучаются школьники.

Организация уроков музыки. Основой изучения закономерностей музыкального искусства детьми являются простейшие музыкальные жанры - песня, танец, марш, их интонационно-образные особенности. В связи с этим учебная деятельность первоклассников на уроках музыки включает в себя ярко выраженные игровые моменты.

Учителем используются следующие образно-игровые приемы:

- пластическое интонирование;
- музыкально-ритмические движения;
- свободное дирижирование;
- игра на элементарных музыкальных инструментах;
- разыгрывание и инсценировки стихов и музыки и др.

Эти приемы позволяют сделать процесс освоения музыки как искусства увлекательным, интересным, насыщенным разнообразными формами деятельности учащихся, что устраняет двигательную пассивность и перегрузки детей в первые месяцы их обучения.

Организация уроков изобразительного искусства. В период адаптации к новым для ребенка условиям школьного обучения художественным занятиям принадлежит особая роль.

Художественная деятельность ребенка предполагает особую установку учителя на творческое сотрудничество, на доверительность отношений. Поэтому сама атмосфера и цели художественных занятий предполагают свободные игровые формы общения.

Художественные занятия в период адаптации имеют различные формы: прогулки и экскурсии в парк или лес с целью развития навыков восприятия, эстетического любования и наблюдательности, а также сбора природных материалов для художественных дальнейших занятий; экскурсия в школьный музей (уголок школьного музея - народного декоративно-прикладного искусства); игры.

Чтобы ребенок понял и создал художественный образ, ему надо в него воплотиться, изобразить его через движения своего тела. Это создает разнообразие форм деятельности и полноту впечатлений на уроках изо, способствуя снятию напряжения.

Организация уроков трудового обучения. Основные направления работы на первых уроках труда включают в себя расширение сенсорного опыта детей, развитие моторики рук, формирование познавательных процессов (восприятия, внимания, памяти, мышления, воображения), координации движений, формирование первоначальных приемов работы с ручными инструментами и пр.

Организация уроков физической культуры в течение первых двух месяцев направлена, в первую очередь, на развитие и совершенствование движений детей. По возможности уроки проводятся на свежем воздухе. На уроках используются различные игры и игровые ситуации.

3. Особенности организации урока в 1-м классе.

Учитывая особенности первоклассников, урок строится иначе, чем в следующих классах начальной школы. В уроке представляем два структурных элемента: оргмомент и основную часть.

Оргмомент используем для обучения детей умениям организовывать рабочее место (достать учебник, разложить кассу букв, расположить на парте правильно и удобно тетрадь и т.п.). Здесь требуется терпеливая, длительная работа, в основе которой лежит пошаговая инструкция учителя, подробно объясняющая, что и как делать (используется прием проговаривания последовательности действий).

Основная часть урока - «дробная» т.е. состоит из нескольких взаимосвязанных, но различных видов деятельности. Особое внимание уделяется использованию игр как структурной части урока. Необходимо использовать в качестве дидактических игр не только игры с правилами, которые способствуют формированию новой ведущей деятельности - учебной, но и ролевые игры, способствующие развитию творческих способностей, основа которых - воображение.

Домашние задания в первом классе не задаются

4. Контроль и оценка результатов обучения.

Контроль и оценка результатов обучения в 1-х классах осуществляется в соответствии с Письмом МО РФ «Об организации обучения в первом классе четырехлетней начальной школы» от 25.09.2000 г. № 2021/11-13: исключается система балльного (отметочного) оценивания. Оценочная деятельность педагогов направлена на то, чтобы стимулировать учебно-познавательную деятельность первоклассников. У каждого учителя имеется «копилка» контрольно-оценочных приемов и средств, среди которых распространены такие, как листы индивидуальных достижений и т.д. Таким образом, работа по оцениванию учебных достижений первоклассников ведется в следующем направлении: заложить основы оценочной самостоятельности учащихся.

В течение первого полугодия первого года обучения контрольные работы не проводятся.

Итоговые контрольные работы проводятся в конце учебного года не позднее 20-25 апреля. Обучающиеся первого класса на второй год не оставляются.

5. Индивидуальная работа с первоклассниками.

В процессе обучения важно учитывать индивидуальные особенности ребенка. Нам хорошо известно, какими разными бывают дети, пришедшие в первый класс. Часть первоклассников имеет несформированность школьно-значимых функций:

многие быстро утомляются, с трудом организуют свою деятельность без внешнего контроля. Разные приходят ребята и по уровню интеллектуального, речевого, нравственно-волевого развития. Формы индивидуальной дифференцированной работы в первом классе:

- задания разной степени трудности;
- специально подобранные общеразвивающие упражнения на развитие мышления, речи, воображения, внимания, памяти и пр., занимающие не большую по времени часть урока. При этом по возможности дети объединяются в пары, группы, чтобы коллективно решить ту или иную логическую или творческую задачу;
- предлагаемый детям на уроке дополнительный материал, который создает благоприятный интеллектуальный и эмоциональный фон обучения.

Не требуется от каждого ребенка запоминания дополнительного содержания, т.к. оно больше служит для поддержания интереса детей, чем увеличения их информированности.

V, ОРГАНИЗАЦИЯ ВНЕУЧЕБНОЙ ЖИЗНИ ПЕРВОКЛАССНИКОВ

Внеучебная деятельность первоклассников организуется в соответствии с интересами и желаниями детей и их родителей.

1. Организация групп продленного дня.
2. Общешкольные и классные мероприятия во внеурочное время с целью приобщения первоклассников к школьным традициям. Выполнение требования соответствия содержания и форм воспитательной работы возрастным особенностям первоклассников. Воспитание в процессе игры (сюжетно-ролевые, игры-драматизации, спортивные и т.д.) как прием воспитания. Детские праздники. Экскурсии. Выставки детского творчества.

V1 ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С УЧАСТНИКАМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО СООБЩЕСТВА

Работа методических объединений периода детства по обеспечению преемственности в развитии детей.

1. Малые педсоветы педагогов, работающих в 1-х классах.
2. Взаимодействие с родителями первоклассников:
 - изучение условий жизни ребенка в семье, собеседование с родителями накануне учебного года;
 - ежедневные контакты с родителями во время прихода и ухода ребенка из школы; оборудование «Уголка для родителей» в школе; коллективные и индивидуальные консультации для родителей; родительские собрания;
 - совместная деятельность педагогов и родителей по организации жизни первоклассников в школе.

4. Психолого-педагогический консилиум - это одно из направлений работы психолога и педагогов во время адаптационного периода. В задачу консилиума входит выявление причин отклонений в поведении и обучении детей, затрудняющих их социально-психологическую адаптацию. ППК вырабатываются рекомендации отдельным учащимся для педагогов (в т.ч. учителей-предметников), родителей.

VII. ИЗУЧЕНИЕ ГОТОВНОСТИ К ШКОЛЬНОМУ ОБУЧЕНИЮ И СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ ДЕТЕЙ В ШКОЛЕ

Исследования специалистов показали, что социально-психологическая адаптация детей к школе проходит по-разному. Большинство детей (56%) адаптируются в течение первых двух месяцев обучения (6-8 недель), вторая группа (30%) имеет более длительный период адаптации, третья группа (14%) - дети, у которых период начала обучения в школе связан со значительными трудностями.

На течение адаптации первоклассников оказывают влияние различные факторы. К числу наиболее благоприятных факторов относят следующие:

- адекватную самооценку своего положения ребенком;
- правильные методы воспитания в семье;
- отсутствие в семье конфликтных ситуаций;
- благоприятный статус в группе сверстников и т.д.

К числу неблагоприятных факторов, влияющих на адаптацию к школе, относят следующие:

- неправильные методы воспитания в семье;
- функциональную неготовность к обучению в школе;
- неудовлетворенность в общении со взрослыми;
- неадекватное осознание своего положения в группе сверстников и т.д.

Определение уровня готовности детей к школьному обучению помогает осуществлять дифференцированный и индивидуальный подход к учащимся в процессе всего периода обучения.

При определении уровня готовности детей к школьному обучению ориентиром служит карта-характеристика, в которой заложены 4 уровня готовности к обучению по следующим параметрам:

Сопровождение социально-психологической адаптации первоклассников к школе как одно из эффективных условий ее протекания

Адаптированность – уровень фактического приспособления человека, его социального статуса и самоощущения, удовлетворенности или неудовлетворенности собой и своей жизнью.

В современной образовательной практике, наряду с формированием знаний и умений, в число приоритетных, включены цели, связанные с общим личностным развитием и

сохранением психологического здоровья учащихся. Существенное значение в их достижении имеет психолого-педагогическое сопровождение обучаемых.

Пристальное внимание к школьной адаптации вызвано тем, что, являясь динамическим процессом прогрессивной перестройки функциональных систем организма, она обеспечивает возрастное развитие. Механизмы же приспособления, возникшие в процессе адаптации, вновь и вновь актуализируются и используются в сходных ситуациях, закрепляются в структуре личности и становятся подструктурами ее характера.

Процесс адаптации ребенка к школе можно разделить на несколько этапов, каждый из которых имеет свои особенности.

Первый этап – ориентировочный, характеризующийся бурной реакцией и значительным напряжением практически всех систем организма. Длится две-три недели.

Второй этап – неустойчивое приспособление, когда организм ищет и находит какие-то оптимальные варианты реакций на эти воздействия. На втором этапе затраты снижается, бурная реакция начинает затихать.

Третий этап – период относительно устойчивого приспособления, когда организм находит наиболее подходящие варианты реагирования на нагрузку, требующие меньшего напряжения всех систем. Возможности детского организма далеко не безграничны, а длительное напряжение и связанное с ним переутомление могут стоить организму ребенка здоровья.

Выделяются группы детей, дающих легкую адаптацию, средней тяжести и тяжелую.

При легкой адаптации состояние напряженности организма компенсируется в течение первой четверти. При адаптации средней тяжести нарушения самочувствия и здоровья более выражены и могут наблюдаться в течение первого полугодия, что можно считать закономерной реакцией организма на изменившиеся условия жизни. У части детей адаптация к школе проходит тяжело. При этом значительные нарушения в состоянии здоровья нарастают от начала к концу учебного года, и это свидетельствует о непосильности учебных нагрузок и режима обучения для организма данного первоклассника.

Критериями благополучной адаптации детей к школе М.М. Безруких предлагает считать благоприятную динамику работоспособности и ее улучшение на протяжении первого полугодия, отсутствие выраженных неблагоприятных изменений показателей здоровья и хорошее усвоение учебной программы. Индикатором трудности процесса адаптации к школе, как правило, являются изменения в поведении детей.

Первая группа детей адаптируется к школе в течение первых двух месяцев обучения. Эти дети относительно быстро вливаются в коллектив, осваиваются в школе, приобретают новых друзей в классе; у них почти всегда хорошее настроение, они доброжелательны, добросовестно и без видимого напряжения выполняют все требования учителя. Иногда у них отмечаются сложности либо в контактах с детьми, либо в отношениях с учителем, так как им еще трудно выполнять все требования правил поведения. Но к концу октября происходит освоение и с новым статусом ученика, и с новыми требованиями, и с новым режимом. Это легкая форма адаптации.

Вторая группа детей имеет длительный период адаптации, период несоответствия их поведения требованиям школы затягивается: дети не могут принять ситуацию обучения, общения с учителем, детьми. Как правило, эти дети испытывают трудности в усвоении учебной программы. Лишь к концу первого полугодия реакции этих детей становятся адекватными школьным требованиям. Это форма средней тяжести адаптация.

Третья группа – дети, у которых социально-психологическая адаптация связана со значительными трудностями; кроме того, они не усваивают учебную программу, у них отмечаются негативные формы поведения, резкое проявление отрицательных эмоций. Именно на таких детей чаще всего жалуются учителя, родители. Это тяжелая форма адаптации. Постоянные неуспехи в учебе, отсутствие контакта с учителем создают отчуждение и отрицательное отношение сверстников. Среди этих детей могут быть те, кто нуждается в специальном лечении – ученики с нарушениями психоневрологической сферы, но могут быть и ученики, не готовые к обучению. Если вовремя не разобраться в причинах плохого поведения, не скорректировать затруднения адаптации, то все вместе может привести к срыву, дальнейшей задержке в развитии и неблагоприятно отразиться на состоянии здоровья ребенка. Так или иначе, плохое поведение – сигнал тревоги, повод внимательнее посмотреть на ученика и вместе с родителями разобраться в причинах трудности адаптации к школе.

В логике системно-ориентационного подхода сопровождение – это взаимодействие сопровождающего и сопровождаемого, направленное на разрешение жизненных проблем развития сопровождаемого наиболее эффективным методом. Таким методом в современной практике образования можно назвать новый компонент – психолого-педагогическую поддержку в процессе сопровождения. Ее основные принципы: согласие ребенка на помощь и поддержку, опора на наличные силы и потенциальные возможности личности; ориентация на способность ребенка самостоятельно преодолевать трудности; сотрудничество, содействие; доброжелательность; безопасность, защита здоровья, прав, человеческого достоинства; рефлексивно-аналитический подход к процессу и результату.

Целью психолого-педагогической поддержки является устранение препятствий, мешающих самостоятельному продвижению ребенка в образовании.

Система психолого-педагогической работы по сопровождению адаптации первоклассников к школе

	Работа с документами	Работа с детьми	Работа с педагогами	Работа с родителями
Выпуск из ДОУ	Изучение представлений дошкольных психологов. Протоколы диагностики. Журнал консультаций.	Диагностика: определение уровня актуального развития, прогноз школьных трудностей.	Консультации и малые педсоветы с психологами и педагогами ДОУ.	Консультации по результатам диагностики. Родительское собрание “Скоро в школу” Тестирование “Готов ли ваш малыш к школе?”

				<p>Анкетирование.</p> <p>Рекомендации консультаций у специалистов (логопед)</p>
<p>I четверть</p>	<p>Изучение медицинских документов, составление справки о состоянии здоровья детей.</p> <p>Анализ анкет.</p> <p>Сбор анамнеза.</p> <p>Учет посещения занятий и динамики поведения детей.</p> <p>Журнал консультаций.</p>	<p>Организация занятий по программе сопровождения адаптации (со 2 недели сентября).</p> <p>Динамическое наблюдение в разных видах деятельности.</p>	<p>Консультации в режиме динамического наблюдения.</p> <p>Предварительное подведение итогов протекания адаптации в конце четверти</p>	<p>Родительское собрание “Хорошо ли вашему ребенку в школе?”</p> <p>Консультации по протеканию адаптации.</p>
<p>II четверть</p>	<p>Учет посещения занятий и динамики поведения детей.</p> <p>Журнал консультаций</p>	<p>Занятия по программе сопровождения адаптации.</p> <p>Динамическое наблюдение в разных видах деятельности</p>	<p>Консультации в режиме динамического наблюдения.</p> <p>Предварительное подведение итогов протекания адаптации в конце полугодия</p>	<p>Консультации по протеканию адаптации, рекомендации</p>
<p>III четверть</p>	<p>Анализ результатов протекания адаптации.</p> <p>Учет посещения занятий и динамики детей.</p>	<p>Коррекционно-развивающие занятия с детьми с тяжелой формой адаптации.</p> <p>Динамическое наблюдение в разных видах деятельности</p>	<p>Консультации в режиме динамического наблюдения.</p>	<p>Родительское собрание “Адаптация к школе – радости и трудности”.</p> <p>Тест “Адаптировался ли ваш ребенок к школе?”</p>

	Журнал консультаций			Консультации по протеканию адаптации в тяжелой форме, рекомендации обязательных консультаций
IV четверть	Анализ результатов динамики развития. Протоколы диагностики. Оформление представлений на ПМПК. Журнал консультаций.	Диагностика: определение уровня актуального развития у учащихся с тяжелой формой адаптации и не справляющихся с учебной программой для представления на ПМПК	Подготовка представления на ПМПК	Консультации по результатам диагностики и подготовка родителей к обследованию ребенка на ПМПК.

Программа сопровождения адаптации первоклассников к школе “Умелые первоклашки”

Начало школьной жизни – серьезное испытание для большинства детей, приходящих в первый класс, связанное с резким изменением всего образа жизни. Они должны привыкнуть к коллективу, к новым требованиям, к повседневным обязанностям.

Начало обучения в школе совпадает с интенсивным психическим развитием. Идет формирование познавательной деятельности, развиваются различные виды памяти, словесно-логическое мышление. Высокая эмоциональность способствует преобладанию произвольных реакций. Но ученики уже могут сознательно управлять своим поведением, подчиняться необходимым требованиям – развивается произвольность. Поддержка мотивации идет через развитие любознательности. Недоразвитие мелкой моторики рук не позволяет некоторым детям достаточно успешно овладевать основами красивого письма. Поэтому важно уделять внимание развитию мелких мышц в разных видах деятельности. В младшем школьном возрасте у детей активно происходит формирование внутреннего плана действий, начинает развиваться способность к рефлексии.

Как правило, ребята стремятся стать школьниками: они идут в школу с большим интересом и готовностью выполнять учебные задания. Но для многих из них школьные требования слишком трудны, а распорядок слишком строг. Для этих детей период адаптации к школе может быть травмирующим.

Основной целью программы является помощь детям в адаптации к школе, что подразумевает, в частности, развитие саморегуляции детей, предупреждение и снижение тревожности, а также помощь учителю в создании условий, способствующих интенсивному развитию познавательных возможностей и коммуникативных способностей первоклассников.

Занятия строятся в доступной и интересной форме. Используются методы: техники и приемы саморегуляции, рисуночные методы, метод направленного воображения, игры.

Общие рекомендации по проведению занятий:

Занятия входят в систему сопровождения адаптации первоклассников к школе, поэтому в ходе их проведения проходят консультации с учителем на протяжении всего учебного года, встречи с родителями детей индивидуально и на родительских собраниях.

Часть занятий носит двойственный характер: они содержат не только развивающие, коррекционные упражнения, но и диагностические задания.

Для занятий каждый ребенок должен иметь тетрадь в клетку, альбом, цветные карандаши.

Продолжительность занятия 30 – 40 минут.

Оптимальная периодичность встреч – 1-2 раза в неделю.

Важно создать доброжелательную обстановку в классе, чтобы каждый чувствовал себя уверенно и не боялся сделать ошибку.

Система психолого-педагогического сопровождения адаптации первоклассников к школе
Начало обучения в школе – один из наиболее сложных и ответственных моментов в жизни детей, как в социально-психологическом, так и в физиологическом плане. Нарушение процесса адаптации сказывается на становлении ученика как субъекта учебной деятельности в целом. Работа психологом в школе и детском саду вывела меня на проблему, стоящую перед образовательными учреждениями нашей страны: проблему преемственности между дошкольным и начальным образованием. С каждым годом снижается по ряду причин численность детей, посещающих дошкольные учреждения, что приводит к возникновению трудностей и проблем при их подготовке к обучению в школе. Семейное воспитание не всегда в состоянии компенсировать отсутствие общественного дошкольного образования.

Обучение ребенка в начальной школе – первая и очень значимая ступень в его детстве. К сожалению, не всегда опыт учебной деятельности на этом этапе способствует позитивному восприятию ребенком установок и правил школьной жизни.

Нереализованные ожидания, связанные с учебой, трудности общения с учителем или сверстниками, нарастание волевого или нервного напряжения в ходе обучения – эти и многие другие факторы, к которым еще в начальной школе ребенок оказывается не совсем готов, могут способствовать формированию у него повышенной тревожности и негативных установок к дальнейшему школьному обучению. Чем больше факторы дезадаптации (интеллектуального, личностного, социального характера) проявляются у ребенка в начальной школе, тем сложнее будет его переход на другую ступень обучения. Эти факторы побудили выстроить эффективную систему психолого-педагогического сопровождения адаптации первоклассников, которая дает позитивные результаты.

Представленный опыт может быть полезен коллегам, если они работают в этом направлении.

Процессу адаптации первоклассников нужно уделять большое внимание. Поэтому важно еще до начала обучения определить так называемую «группу риска» - детей, с которыми будет труднее всего. С этими учениками нельзя запоздать, упустить время для педагогической коррекции или надеяться на чудо, так как трудности не пройдут сами собой. Учителя нашей школы «группу риска» определяют уже в июне, когда формируются первые классы.

Педагогу необходимо знать о состоянии здоровья поступившего в школу ребенка, иметь представления об индивидуальных особенностях развития ребенка, его темперамент, интеллект, память, внимание, восприятие, которые проявляются в разной степени и в самых разных сочетаниях, создавая интегральное свойство, определяющее успешность всего педагогического процесса.

Школа с первых же дней ставит перед ребенком ряд задач. Ему необходимо успешно овладеть учебной деятельностью, освоить школьные нормы поведения, приобщиться к классному коллективу, приспособиться к новым условиям умственного труда и режима.

На наш взгляд, подход к такому сложному и ответственному периоду в жизни младшего школьника должен быть комплексным, соединяющим усилия всех участников образовательного пространства.

На сегодняшний день в школе сложилась своя система психолого-педагогического сопровождения адаптации первоклассников, если понимать под психолого-педагогическим сопровождением «особый вид помощи ребенку, обеспечивающий его развитие в условиях образовательного процесса» (Э.М. Александровская).

Созданная система работы направлена на создание оптимальных условий для социально-психологической адаптации первоклассников к обучению в школе и включает в себя:

Адаптация ребенка к школе будет тем более успешна, чем более активно будет вовлечена в обучение его семья. Поэтому предусмотрена работа с родителями будущих первоклассников с целью повышения психолого-педагогической компетентности в тех вопросах, которые наиболее актуальны с точки зрения переживаемого детьми периода развития. Это тематические родительские собрания-практикумы на темы: собрание – деловая игра с практическими советами «В игре готовимся к школе», «Готов ли мой ребенок пойти в школу?», «Портрет будущего первоклассника». Собрания проводятся в виде «семейных советов», консультаций, диалогов, опираясь уже на имеющийся опыт родителей.

Признаки успешной адаптации:

- Во-первых, это удовлетворенность ребенка процессом обучения. Ему нравится в школе, он не испытывает неуверенности и страхов.
Второй признак - насколько легко ребенок справляется с программой. Если школа обычная и программа традиционная, а ребенок испытывает затруднения при обучении, необходимо поддержать его в трудный момент, не критиковать излишне за медлительность, а так же не сравнивать с другими детьми. Все дети разные. Если программа сложная, да еще и предполагает изучение иностранного языка - внимательно следите, не является ли такая нагрузка для ребенка чрезмерной. Лучше вовремя откорректировать это, иначе начнутся проблемы со здоровьем. Может быть, в другом классе, с меньшей нагрузкой, ребенок почувствует себя комфортнее?
Очень важно на первых порах вселить в школьника уверенность в успех, не давать ему поддаваться унынию ("У меня ничего не получится!"), иначе бороться с апатией вы будете очень долго.
Следующий признак успешной адаптации - это степень самостоятельности ребенка при выполнении им учебных заданий, готовность прибегнуть к помощи взрослого лишь ПОСЛЕ попыток выполнить задание самому. Частенько родители слишком усердно "помогают" ребенку, что вызывает порой противоположный эффект. Ученик привыкает к совместному приготовлению уроков и не хочет делать это в одиночку. Здесь лучше сразу обозначить границы вашей помощи и постепенно

уменьшать их.

Но самым важным, на наш взгляд, признаком того, что ребенок полностью освоился в школьной среде, является его удовлетворенность межличностными отношениями – с одноклассниками и учителем.

Нередко родители ругают ребенка за то, что он поздно возвращается из школы, что ему часто звонят друзья "не по делу", что слишком много времени у него уходит на прогулки. Однако хорошо бы помнить о том, что в этот период первоклассник активно устанавливает контакты, ищет свое место в детской среде, учится сотрудничать с другими детьми и принимать помощь в свой адрес. Помогите ему в этом непростом деле! От того, какую нишу займет ваше чадо при распределении социальных ролей, зависит весь период его обучения в школе.

Отдельно необходимо сказать и об отношениях с учителем.

Первая учительница - это важный человек в жизни всей вашей семьи. Хорошо бы сразу установить с ней тесный контакт, прислушиваться к ее советам, предлагать помощь в организации праздников и общих дел – ведь любое ваше участие в школьной жизни пойдет на пользу

- Первокласнику в школе нравится, он идет туда с удовольствием, охотно рассказывает о своих успехах и неудачах. В то же время, он понимает, что главная цель его пребывания в школе - учение, а не экскурсии на природу и не наблюдение за хомячками в живом уголке.
- Первокласник не слишком устает: он активен, жизнерадостен, любопытен, редко простужается, хорошо спит, почти никогда не жалуется на боль в животе, голове, горле.
- Первокласник достаточно самостоятелен: без проблем переодевается на физкультуру (легко завязывает шнурки, застегивает пуговицы), уверенно ориентируется в школьном здании (может купить булочку в столовой, сходить в туалет), при необходимости сумеет обратиться за помощью к кому-нибудь из взрослых.
- У него появились друзья-одноклассники, и вы знаете их имена.
- Ему нравится его учительница и большинство учителей, ведущих дополнительные предметы в классе.
- На вопрос: "А может быть, лучше вернуться в детский сад?" он решительно отвечает: "Нет!"

А что представляет собой школьная дезадаптация?

Это когда все наоборот: сниженное настроение, пассивность, плаксивость, неадекватное беспокойство, тревоги, страхи. Сюда же относятся низкая успеваемость, драки со сверстниками и конфликты с учителями, плохой сон, частые простуды, обострение хронических заболеваний.

К сожалению, число детей, с трудом привыкающих к школе, год от года не уменьшается. Об этом говорят учителя начальных классов, это видно и по результатам диагностики, которую мы проводим каждый год в конце октября или начале ноября.

Диагностика уровня адаптации первоклассников к школе состоит из двух частей: сначала каждый первокласник отвечает на вопросы анкеты, потом рисует картинку на тему "Я в школе". Вопросы анкеты касаются разных сторон школьной жизни: отношение к урокам и домашним заданиям; отношение к учителю; отношения со сверстниками.

Проанализировав ответы детей и особенности их рисунков, мы выделяем три группы первоклассников.

Первая группа — те ребята, для которых период адаптации к школе прошёл успешно. Вторая группа — это школьники, у которых адаптация вызывает определённые трудности. Третья группа — это первоклассники, адаптирующиеся к новым условиям с огромным напряжением сил. Они, как правило, с самого начала школьной жизни получают немало критических замечаний в свой адрес, а им, наоборот, в этот сложный период особенно нужны внимание и грамотная психологическая поддержка взрослых.

Как вы можете узнать о результатах диагностики своего ребенка? Ну, во-первых, у вас, наверняка, уже сложилось вполне определенное мнение о том, насколько хорошо он привыкает к школе: вы же разговариваете со своим первоклассником каждый день и слушаете его (я так надеюсь). Во-вторых, учительница, наверное, тоже вам что-нибудь говорила, и к её мнению вы прислушиваетесь (я так надеюсь). В-третьих, в ноябре в начальной школе всегда проводится родительское собрание, посвященное вопросам адаптации. Я на собрание обязательно прихожу, знакомлю вас с результатами диагностики по классу в целом и отвечаю на ваши вопросы.

Как быть, если до диагностики ещё далеко, а у вас уже появились вопросы, сомнения, трудности, связанные с адаптацией к школе вашего ребенка? Не ждите, пока проблема рассосётся сама собой. Опыт показывает, что в большинстве случаев этого не происходит. Загляните в раздел ["Если ваш первоклассник не слишком удачно начал свой учебный год"](#). Там рассматриваются некоторые типичные родительские ошибки этого периода. Не помогло? Приходите на индивидуальную консультацию, дни и часы первичного приёма лучше уточнить в школе.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение №1

Карта-характеристика готовности ребенка к началу школьного обучения
(по Овчаровой Р.В.)

1. Психологическая и социальная готовность к школе:
 - а) желание учиться в школе;
 - б) учебная мотивация;
 - в) умение общаться, адекватно вести себя и реагировать на ситуацию;
 - г) организованность поведения.
2. Развитие школьно-значимых психофизиологических функций:
 - а) фонематический слух, артикуляционный аппарат;
 - б) мелкие мышцы руки;
 - в) пространственная ориентация, координация движений, телесная ловкость;

г) координация в системе «глаз - рука»;

д) объем зрительного восприятия (по количеству выделенных объектов в картинках-нелепицах, картинках с множеством контуров).

3. Развитие познавательной деятельности:

а) кругозор;

б) развитие речи;

в) развитие познавательной активности, самостоятельности;

г) сформированность интеллектуальных умений (анализа, сравнения, обобщения, установления закономерностей);

д) произвольность деятельности;

е) контроль деятельности;

ж) темп деятельности.

4. Состояние здоровья.

Педагогами используется и другой подход к определению готовности детей к обучению в школе. В основе его лежит принцип достаточного минимума: оцениваются только те психические свойства (качества) ребенка, без знания которых невозможно определить степень его готовности к школьному старту, а следовательно, и наиболее благоприятный для него маршрут обучения. Такими показателями являются:

- способность ребенка к умственной активности (инициативность и настойчивость в умственной деятельности);
- способность к саморегуляции учебной деятельности (осознание цели, умение планировать действия по достижению целей, контролировать результаты, ориентироваться на образец);
- способность удерживать в памяти небольшие порции информации, указания педагога, необходимые для выполнения задания (кратковременная память);
- способность осуществлять элементарные умозаключения, рассуждать;
 - словарное развитие и способность фонематического восприятия (слуха).Личностно-ориентированное обучение предполагает, прежде всего, активизацию внутренних стимулов учения. Такой внутренней побудительной силой является мотивация учения. По изменениям этого параметра можно судить об уровне школьной адаптации ребенка, степени овладения учебной деятельностью и об удовлетворенности его.

Мы используем следующие способы изучения течения адаптации первоклассников к школьному обучению:

- рисунки на тему «Что мне нравится в школе»; анкетирование;

- шкала для определения эмоционального профиля первоклассников при адаптации к школе (определяется в конце каждой четверти педагогами и мед. работником) и тестирование умственной работоспособности первоклассников, всего классного коллектива в начале и конце учебных занятий (в качестве корректурного теста используется таблица Анфимова) с целью выделения учащихся, заканчивающих школьные занятия с сильным и выраженным утомлением («группа риска»), с целью снижения и профилактики нарушений нервно-психического здоровья у первоклассников.
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 (по Овчаровой Р.В.).

Педагогический коллектив школы на протяжении многих лет изучал проблему школьной дезадаптации младших школьников. Работа педагогов по преодолению той или иной формы дезадаптации направлена прежде всего на устранение причин, ее вызывающих. В своей работе используем следующую памятку.

Приложение №2

Проявление школьной дезадаптации у младших школьников

Форма дезадаптации	Причины	Коррекционные мероприятия
Неприспособленность к предметной стороне учебной деятельности	Недостаточное интеллектуальное и психомоторное развитие ребенка, отсутствие помощи и внимания со стороны родителей и учителей	Специальные беседы с ребенком, в ходе которых надо установить причины нарушений учебных навыков и дать рекомендации родителям
Неспособность произвольно управлять своим поведением	Неправильное воспитание в семье (отсутствие внешних норм, ограничений)	Работа с семьей; анализ собственного поведения учителем с целью предотвратить возможное неправильное поведение
Неспособность принять темп школьной жизни (чаще встречается у соматически ослабленных детей, детей с задержками развития, слабым типом нервной	Неправильное воспитание в семье или игнорирование взрослыми индивидуальных особенностей детей	Работа с семьей, определение оптимального режима нагрузки ученика

системы)		
Школьный невроз, или «фобия школы», - неумение разрешить противоречие между семейными и школьными «мы»	Ребенок не может выйти за границы семейной общности - семья не выпускает его (чаще это у детей, родители которых бессознательно используют их для решения своих проблем)	Необходимо подключение школьного психолога - семейная терапия или групповые занятия для детей в сочетании с групповыми занятиями для их родителей

В задачу консилиума входит выявление причин отклонений в поведении и обучении детей, затрудняющих их социально-психологическую адаптацию. Здесь же вырабатываются рекомендации отдельным учащимся для учителей (в т.ч. предметников), родителей.

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Правило 1.

Никогда не отправляйте ребенка одновременно в первый класс и какую-то секцию или кружок. Само начало школьной жизни считается тяжелым стрессом для 6–7-летних детей. Если малыш не будет иметь возможности гулять, отдыхать, делать уроки без спешки, у него могут возникнуть проблемы со здоровьем, может начаться невроз. Поэтому, если занятия музыкой и спортом кажутся вам необходимой частью воспитания вашего ребенка, начните водить его туда за год до начала учебы или со второго класса.

Правило 2.

Помните, что ребенок может концентрировать внимание не более 10–15 минут. Поэтому, когда вы будете делать с ним уроки, через каждые 10–15 минут необходимо прерываться и обязательно давать малышу физическую разрядку. Можете просто попросить его попрыгать на месте 10 раз, побегать или потанцевать под музыку несколько минут. Начинать выполнение домашних заданий лучше с письма. Можно чередовать письменные задания с устными. Общая длительность не должна превышать одного часа.

Правило 3.

Компьютер, телевизор и любые занятия, требующие большой зрительной нагрузки, должны продолжаться не более часа в день — так считают врачи-офтальмологи и невропатологи во всех странах мира.

Правило 4.

Больше всего на свете в течение первого года учебы ваш малыш нуждается в поддержке. Он не только формирует свои отношения с

одноклассниками и учителями, но и впервые понимает, что с ним самим кто-то хочет дружить, а кто-то — нет. Именно в это время у малыша складывается свой собственный взгляд на себя. И если вы хотите, чтобы из него вырос спокойный и уверенный в себе человек, обязательно хвалите его. Поддерживайте, не ругайте за двойки и грязь в тетради. Все это мелочи по сравнению с тем, что от бесконечных упреков и наказаний ваш ребенок потеряет веру в себя.

Таким образом, можно сказать, что основными показателями благоприятной психологической адаптации ребенка являются: формирование адекватного поведения, установление контактов с учащимися, учителем, овладение навыками учебной деятельности.

Совместные усилия учителей, педагогов, родителей, врачей и школьного психолога способны снизить риск возникновения у ребенка школьной дезадаптации и трудностей обучения.

Секреты добрых отношений:

Пробуждение ребенка.

Не нужно будить ребенка, он может испытывать чувство неприязни к матери, которая вечно тормошит его, стаскивая одеяло. Он заранее может вздрагивать, когда она входит в комнату. "Вставай, опоздаешь". Гораздо лучше научить его пользоваться будильником. Лучше купить будильник и преподнести его, как - то обыграть ситуацию: "Этот будильник будет только твоим, он поможет тебе вовремя вставать и всегда успевать".

Если ребенок встает с трудом, не нужно дразнить его "лежебокой", не вступать в спор по поводу "последних минуток". Можно решить вопрос по-другому: поставить стрелку на пять минут раньше: " Да, я понимаю, вставать сегодня почему-то не хочется. Полежи еще пять минут".

Эти слова создают атмосферу теплоты и добра, в противоположность крикам.

Можно включить погромче радио.

Когда ребенка утром торопят, то часто он делает все еще медленнее. Это его естественная реакция, его мощное оружие в борьбе с распорядком, который его не устраивает.

Не надо лишний раз торопить, лучше сказать точное время и указать, когда он должен закончить то, что делает: " Через 10 минут тебе надо выходить в школу". "Уже 7 часов, через 30 минут садимся за стол".

Выход в школу.

Если ребенок забыл положить в сумку учебник, завтрак, очки; лучше протянуть их молча, чем пускаться в напряженное рассуждение о его забывчивости и безответственности.

"Вот твои очки" - лучше, чем "Неужели я доживу до того времени, когда ты научишься сам класть очки".

Не ругать и не читать нотаций перед школой. На прощание лучше сказать: "Пусть все сегодня будет хорошо", чем "Смотри, веди себя хорошо, не балуйся". Ребенку приятнее услышать доверительную фразу: "Увидимся в два часа", чем "После школы нигде не шлейся, сразу домой".

Возвращение из школы.

Не задавать вопросы, на которые дети дают привычные ответы.

- Как дела в школе?
 - Нормально.
 - А что делали?
 - А сегодня ничего.
 Что получил? И т.д.

Вспомните себя, как порой раздражал этот вопрос, особенно когда оценки не соответствовали ожиданию со стороны родителей ("им нужны мои оценки, а не я"). Понаблюдайте за ребенком, какие эмоции "написаны" у него на лице. ("День был трудный? Ты, наверное, еле дождался конца. Ты рад, что пришел домой?").

"Папа пришел". Пусть отдохнет, почитает газеты, не надо обрушивать на него все жалобы и просьбы. Пусть когда вечером, за ужином, вся семья в сборе, можно поговорить, но за едой лучше о хорошем, по душам. Это сближает семью.

Пора спать.

Дошкольников и младших школьников лучше укладывать спать самим родителям (мать и отец). Если перед сном доверительно поговорить с ним, внимательно выслушать, успокоить страхи, показать, что ты понимаешь ребенка, тогда он научится раскрывать душу и освободится от страхов, тревоги, спокойно заснет.

Не надо вступать в спор, если ребенок сообщает, что забыл умыться и попить.

Несколько коротких правил

- Показывайте ребенку, что его любят таким, каков он есть, а не его достижения.
- Нельзя никогда (даже в сердцах) говорить ребенку, что он хуже других.
- Следует по возможности честно и терпеливо отвечать на любые вопросы ребенка.
- Старайтесь каждый день находить время, чтобы побыть наедине со своим ребенком.
- Учите ребенка свободно и непринужденно общаться не только со своими сверстниками, но и со взрослыми.
- Не стесняйтесь подчеркивать, что вы им гордитесь.
- Будьте честны в оценках своих чувств к ребенку.
- Всегда говорите ребенку правду, даже когда вам это невыгодно.
- Оценивайте только поступки, а не самого ребенка.
- Не добивайтесь успеха силой. Принуждение есть худший вариант нравственного воспитания. Принуждение в семье создает атмосферу разрушения личности ребенка.
- Признавайте права ребенка на ошибки.
- Думайте о детском банке счастливых воспоминаний.
- Ребенок относится к себе так, как относятся к нему взрослые.
- И вообще, хоть иногда ставьте себя на место своего ребенка, и тогда будет понятнее, как вести себя с ним.

Уважаемые родители

Учение в школе – новый период в жизни вашего малыша. Очень важно, чтобы с первых дней пребывания в гимназии ребенок чувствовал себя комфортно. Для того чтобы период адаптации к школе прошел у ребенка относительно легко, важны хорошие взаимоотношения в семье, отсутствие конфликтных ситуаций и благоприятный статус в группе сверстников. Необходимым условием успешной

адаптации ребенка в школе является степень участия родителей в его школьной жизни, в организации приготовления уроков, особенно в первый год обучения. Обратите, пожалуйста, внимание на развитие значимых для школьника умений и при необходимости окажите своему сыну или дочери помощь в их приобретении и развитии.

К таким умениям относятся:

- Умение собрать свой портфель;
- Поздороваться с учителями и детьми;
- Задать вопрос учителю или однокласснику;
- Ответить на вопрос;
- Слушать объяснения и задания учителя;
- Выполнять задание;
- Попросить учителя помочь, если что-то непонятно, что-то не получается;
- Умение долгое время заниматься одним и тем же делом;
- Обращаться с книгой, тетрадью и другими школьными принадлежностями;
- Разделять работу на части;
- Адекватно реагировать на замечания;
- Объяснять то, с чем не согласен;
- Учитывать мнение других;
- Устанавливать и поддерживать дружеские контакты со сверстниками;
- Брать на себя часть ответственности за ведение домашнего хозяйства;
- Умение осуществлять выбор, обеспечивающий собственную безопасность.

Поддержите в ребенке его стремление стать школьником. Ваша искренняя заинтересованность в его школьных делах и заботах, серьезное отношение к его первым достижениям и возможным трудностям помогут первокласснику подтвердить значимость его нового положения и деятельности. Поддержите первоклассника в его желании добиться успеха. В каждой работе обязательно найдите, за что можно было бы его похвалить.

[Вернуться в начало](#)

Режим первоклассника

Есть определенные закономерности изменения умственной работоспособности. Сначала происходит постепенное повышение работоспособности, период вработывания, приспособления к деятельности. Затем наступает период оптимума, когда работоспособность удерживается на определенном уровне. Потом появляются первые признаки утомления—снижение внимания и темпа работы, двигательное беспокойство, увеличение количества ошибок. В тот момент, когда утомление только начинается, нужно либо снизить нагрузку, либо изменить вид деятельности, либо дать ребенку отдых. Во время занятий дома необходимо учитывать эти закономерности, не требовать приготовления всех заданий в один присест, а если видите, что ребенок уже отвлекается, крутится, потягивается, дать возможность передохнуть. Начальными признаками переутомления могут быть следующие особенности в поведении ребенка: плаксивость, раздражительность, стойкое снижение работоспособности, снижение сопротивляемости организма к заболеваниям. Могут появиться жалобы на головные боли, боли в животе, нарушения аппетита, сна. Одним из основных факторов, позволяющих сохранить работоспособность, отодвинуть утомление, является рациональная организация режима дня. Во-первых, это точно регламентированное время и продолжительность подготовки домашних заданий и творческой деятельности ребенка. Во-вторых, это

достаточный отдых на свежем воздухе. В-третьих, это регулярное и полноценное питание. В-четвертых, это достаточный по продолжительности сон, со строго установленным временем подъема и отхода ко сну. Обязательна при этом и правильно организованная двигательная активность ребенка. Следить за режимом, конечно же, должны родители.

Примерный режим дня первоклассника

7.00	Пробуждение
7.00-7.30	Утренняя гимнастика, закаливающие процедуры
7.30-7.50	Умывание, уборка постели, утренний завтрак
7.50-8.20	Дорога в школу
8.30-13.00	Занятия в школе
13.00-13.30	Дорога из школы домой (прогулка)
13.30-14.00	Обед
14.00-15.00	Дневной сон
15.00-16.00	Пребывание на воздухе
16.00-17.00	Приготовление уроков
17.30-19.00	Пребывание на воздухе, занятия в кружках
19.00-20.00	Ужин, свободные занятия
21.00-7.00	Сон

Родителям!

Как помочь ребенку в подготовке домашнего задания?

- Проверьте, правильно ли организовано рабочее место ребенка. Рабочее место должно быть достаточно освещено. Источник света должен находиться спереди и слева, чтобы на тетрадь не падала тень от головы или от руки. Во время приготовления уроков на столе не должно быть лишних предметов.
- Приучите ребенка вовремя садиться за уроки. Приступать к выполнению домашнего задания лучше всего через 1.5-2 часа после возвращения из школы, чтобы ребенок успел отдохнуть от занятий, но еще не устал и не перевозбудился от домашних игр и развлечений. Если ребенок посещает кружок или спит после занятий в школе, за уроки можно

садиться позже, но в любом случае нельзя откладывать их приготовление на вечер.

- Не разрешайте ребенку слишком долго сидеть за рабочим столом. Своевременно устраивайте небольшие перерывы. Родители часто требуют, чтобы ребенок не вставал из-за стола, пока не приготовит все уроки. Это неверно. Для 7-летнего ребенка время непрерывной работы не должно превышать 20 мин. На перерыв достаточно 5 мин., если он будет заполнен интенсивными физическими нагрузками (приседания, прыжки, наклоны)
- Не давайте ребенку дополнительных заданий кроме тех, которые ему задали в школе.
- Не заставляйте переделывать плохо выполненную классную работу. Можно предложить проверить ее, исправить ошибки, но переписывать не надо. Повторное выполнение уже сделанного задания может лишить веры в собственные силы.
- Первое время следите за тем, все ли уроки сделаны. Может случиться так, что ребенок плохо усвоил учебный материал. Тогда придется дополнительно позаниматься с ним, объяснить то, что осталось непонятным.
- Присутствуйте при подготовке ребенком домашних заданий, подбадривайте его, объясняйте, если он что-то не понял или забыл, но не подменяйте его деятельность своей.

Как заинтересовать ребенка чтением.

- Наслаждайтесь чтением сами и выработайте у детей отношение к чтению как к удовольствию.
- Пусть дети видят, как вы сами читаете с удовольствием: цитируйте, смейтесь, заучивайте отрывки, делитесь прочитанным и т.п.
- Показывайте, что вы цените чтение: покупайте книги, дарите их сами и получайте в качестве подарков.
- Пусть дети сами выбирают себе книги и журналы (в библиотеке, книжном магазине и т.п.).
- На видном месте дома повесьте список, где будет отражен прогресс ребенка в чтении (сколько книг прочитано и за какой срок).
- Выделите дома специальное место для чтения (укромный уголок с полками и т.п.).
- В доме должна быть детская библиотечка.
- Собирайте книги на темы, которые вдохновят детей еще что-нибудь прочитать об этом (например, книги о динозаврах или космических путешествиях).
- Предложите детям до или после просмотра фильма прочитать книгу, по которой поставлен фильм.
- По очереди читайте друг другу рассказы или смешные истории. Развлекайте себя сами вместо того, чтобы смотреть телевизор.
- Поощряйте дружбу ребенка с детьми, которые любят читать.
- Разгадывайте с детьми кроссворды и дарите их им.
- Поощряйте чтение детей вслух, когда это только возможно, чтобы развить их навык и уверенность в себе.
- Почаще спрашивайте мнение детей о книгах, которые они читают.

- Поощряйте чтение любых материалов периодической печати: даже гороскопов, комиксов, обзоров телесериалов.
- Детям лучше читать короткие рассказы, а не большие произведения: тогда у них появляется ощущение законченности и удовлетворения.
- Пусть дети каждый вечер читают в постели, перед тем как уснуть.

Адаптация пятиклассников к школе

Возрастной период 10-11 лет характерен переходом от младшего школьного возраста к отрочеству. Как и любой переходный период, он имеет свои особенности и связан с определенными трудностями как для учащихся и их родителей, так и для учителей.

Что же характеризует особенности интеллектуального и личностного развития школьников на стыке младшего школьного и подросткового возраста? В этот период происходят существенные изменения в психике ребенка. У него начинает развиваться теоретическое мышление, так как новые знания, новые представления об окружающем мире изменяют сложившиеся ранее житейские понятия.

Многочисленные исследования показывают, что развитие мышления в понятиях способствует дальнейшему развитию у детей рефлексии - понимания ими своей психической жизни, формирования отношения к самому себе. В результате у ребенка начинают развиваться собственные взгляды, мнение, в том числе понимание значимости образования. Познавательная сфера по-прежнему развивается как ведущая.

Наиболее серьезные требования предъявляются к умственному и речевому развитию учащихся: навыки логических операций с понятиями, систематизация учебных знаний, перенос интеллектуальных навыков, понимание смысла изучаемых понятий, грамотность и содержательность устной речи.

К концу младшего школьного возраста у учащихся должны быть сформированы и другие новообразования: произвольность психических процессов, способность к саморегуляции.

Учебная деятельность дополняется другими видами деятельности, и все вместе теперь они влияют на психическое развитие учащихся, учебная деятельность при этом остается основной и продолжает определять содержание мотивационных сфер личности.

С начала обучения в средней школе расширяется само понятие "учение", так как теперь оно может выходить за пределы класса, школы, может отчасти осуществляться самостоятельно, целенаправленно. Качественно изменяются требования к мотивации учебной деятельности. Появляется новый вид учебного мотива - мотив самообразования, представленный пока в наиболее простых формах (интерес к дополнительным источникам знаний). Кроме того, успешное обучение в среднем звене требует более глубоких и содержательных побудительных сил: ориентация на способы получения знаний, интерес к закономерностям и принципам, понимание смысла учения "для себя". Если интерес к учению становится смыслообразующим мотивом у ребенка, его учебная деятельность обеспечивает его успешное психическое развитие.

Таким образом, переход от детства к отрочеству характеризуется своеобразным мотивационным кризисом, вызванным сменой социальной ситуации развития и изменением содержания внутренней позиции школьника.

Цель программы состоит в разработке, обосновании и обеспечении педагогических и социально-психологических условий, позволяющих учащимся успешно функционировать и развиваться в школьной среде.

Цель работы психолога и педагогов с учащимися, переходящими в среднее звено школы, состоит, во-первых, в определении готовности к обучению в новых условиях, во-вторых, в оказании помощи детям с низким уровнем такой готовности.

Задачи программы для специалистов:

Школьный фельдшер исследует физическое и психическое здоровье учащихся, организует помощь детям, имеющим проблемы со здоровьем, разрабатывает рекомендации педагогам по организации работы с учащимися, имеющими различные заболевания.

Психолог изучает личность учащегося и коллектива класса, анализирует процесс протекания адаптации ребенка к школе, выявляет дезадаптированных учащихся, изучает взаимодействие детей со взрослыми и сверстниками, выявляет интересы, склонности и способности школьников, осуществляет психологическую поддержку нуждающихся в ней детей. Подбирает диагностические методики для организации профилактической и коррекционной работы.

Социальный педагог изучает жизнедеятельность ребенка вне школы, поддерживает детей, попавших в экстремальные ситуации, организует взаимодействие с центрами психологической поддержки и реабилитации подростков с девиантным поведением. Повышает уровень психологической готовности детей к обучению, познавательному развитию, общению.

Классный руководитель является связующим звеном в комплексной группе специалистов по организации профилактической и коррекционной работы с детьми и подростками, должны овладеть информацией о ребенке, организовать работу по профилактике и коррекции девиантного поведения школьников. Создать условия для успешной адаптации детей к школе (формирование классного коллектива, выработка единой системы обоснованных, последовательных требований, установление норм взаимоотношений детей со сверстниками, преподавателями и другими сотрудниками школы и т.п.).

В соответствии с данными **задачами специалистов** комплексной группы можно выделить основные направления по адаптации детей к новой школьной жизни.

1. Социально – педагогическая и психологическая диагностика

На этапе адаптации детей к школе психологическая диагностика направлена на изучение степени и особенностей приспособления детей к новой социальной ситуации. Она проводится в начале учебного года наряду с педагогическими наблюдениями. Анализ показателей тревожности у школьников позволит выявить детей, неуверенных в себе,

нуждающихся в психологической помощи. В этом направлении целесообразно использовать следующие диагностические методики: тест школьной тревожности Филипса, анкета школьной мотивации Н.Г. Лускановой (в модификации Е.И. Даниловой), групповой тест (ГИТ).

2. Консультативная работа с педагогами и родителями

Работа с педагогами проводится в виде семинаров, на которых классных руководителей и учителей-предметников знакомят с основными задачами и трудностями адаптационного периода, тактикой общения с детьми и помощи им.

Консультирование родителей, чьи дети показали низкие результаты в процессе тестирования и могут испытывать трудности приспособления к новым условиям обучения, осуществляется индивидуально или на родительских собраниях. На первом родительском собрании следует рассказать родителям о психологических особенностях детей данного возраста, о вероятных проблемах, которые могут возникнуть в начале обучения в первом, пятом и десятом классах.

3. Методическая работа

Осуществляется психологом, социальным педагогом совместно с администрацией школы. Различные методы работы в первом, пятом и десятом классах направлены на построение обучения в соответствии с индивидуальными особенностями детей и спецификой класса.

4. Профилактическая работа

Оказание поддержки каждому школьнику. Наиболее продуктивно проходит в форме тренингов, дидактических игр, занятий на общение, преодоление трудностей адаптационного периода.

5. Коррекционно-развивающая работа

Проводится с учащимися, которые испытывают трудности в школьной адаптации. Такая работа может проводиться с детьми индивидуально или в группах, которые формируются на основе сходства проблем, выявленных у учащихся в процессе диагностики.

6. Аналитическая работа

Аналитическая работа должна быть направлена на осмысление проводимой социально - психологической деятельности по адаптации детей к условиям к условиям средней школы, оценку эффективности работы и коррекции рабочих планов.

Все эти задачи могут быть выполнены лишь при совместной деятельности педагогов, психологов, администрации школы и родителей, поэтому **еще одна задача социально – психологической службы – наладить сотрудничество между всеми участниками образовательного процесса.**

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ В ПЕРИОД АДАПТАЦИИ ПЯТИКЛАССНИКОВ К СРЕДНЕЙ ШКОЛЕ

Цель работы психолога и педагогов с учащимися, переходящими в среднее звено школы, состоит, во-первых, в определении готовности к обучению в новых условиях, во-вторых, в оказании помощи детям с низким уровнем такой готовности.

Каковы показатели готовности учащихся начальной школы к переходу в среднюю? Можно выделить следующие компоненты в содержании понятия "готовность к обучению в средней школе":

1. Сформированность основных компонентов учебной деятельности, успешное усвоение программного материала учащимся.
2. Сформированность у ребенка новообразований младшего школьного возраста, таких как произвольность, рефлексия, мышление в понятиях (на соответствующем возрасту содержании).
3. Качественно новый, более "взрослый" тип взаимоотношений ученика с учителями и одноклассниками.
4. Эмоциональная готовность к переходу в среднюю школу, которая выражается в адекватности переживаний и предупреждает его повышенную школьную тревожность.
5. Личностная, интеллектуальная и эмоциональная готовность ученика к обучению в данной школе.

Другими словами, у адаптированного ученика 5-го класса есть желание идти в школу, участвовать в общественной жизни, общаться с учителями, а также устойчиво хорошее настроение и успеваемость на уровне 4-го класса или чуть ниже. Если же ученик решает свои школьные проблемы с привлечением родителей, у него появляется повышенная аффективная реакция на оценку, он часто обращается к учителю начальной школы, имеет подавленное настроение и испытывает нежелание идти в школу, значит, процесс его адаптации в средней школе протекает неуспешно.

Для того чтобы адаптационный период протекал у учащихся эффективно, можно предусмотреть следующие этапы его организации:

1. Разработка психологом школы программы адаптации учащихся.
2. Принятие каждым классным руководителем идеи адаптационного периода и осознание его смысла, необходимости подготовки.
3. Составление классным руководителем программы адаптационного периода с учетом возможностей учителей и детей на основе базовой программы.
4. Создание директором школы, его заместителями организационных условий, обеспечивающих адаптационный период для детей (приказ по школе, изменение расписания, предоставление кабинетов для работы и т.п.).

5. Привлечение других специалистов (учителей физкультуры, руководителей театральных кружков и т.п.) для помощи ученикам в их адаптации к средней школе.

Работа психолога проводится в несколько этапов: диагностический и коррекционный. Процесс адаптации ребенка к средней школе рассматривается с точки зрения соответствия диагностических данных конкретного ребенка системе психолого-педагогических требований к обучению и поведению школьников. Результаты обследования сравниваются с содержанием нормативных показателей развития, и их соответствие или несоответствие будет показывать, как протекает процесс адаптации к новой социальной ситуации

Профилактика школьной дезадаптации является важным направлением в работе школьной социально – психологической службы. В зависимости от целей образовательного учреждения, контингента и численности учащихся данное направление в каждой школе имеет свою специфику в соответствии с возрастом ребенка.

Возрастные особенности младшего подростка:

- потребность в достойном положении в коллективе сверстников, в семье;
- повышенная утомляемость;
- стремление обзавестись верным другом;
- стремление избежать изоляции, как в классе, так и в малом коллективе;
- повышенный интерес к вопросу о “соотношении сил” в классе;
- стремление отмежеваться от всего подчеркнуто детского;
- отсутствие авторитета возраста;
- отвращение к необоснованным запретам;
- восприимчивость к промахам учителей;
- переоценка своих возможностей, реализация которых предполагается в отдаленном будущем;
- отсутствие адаптации к неудачам;
- ярко выраженная эмоциональность;
- требовательность к соответствию слова делу;
- повышенный интерес к спорту.

Для этого учителям, психологам и родителям пятиклассников необходимо знать **ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗМА ПОДРОСТКОВ.**

Начало перестройки организма связано с активизацией деятельности гипофиза (нижний мозговой придаток), особенно его передней доли, гормоны которого стимулируют рост тканей и функционирование других желез внутренней секреции. Происходит интенсивный рост тела. Наблюдается возрастное несоответствие в развитии сердечно-сосудистой системы: сердце значительно увеличивается в объеме, а диаметр кровеносных сосудов отстает в развитии. Это приводит к временным функциональным расстройствам кровообращения, проявляющимся в головокружении, головной боли, сравнительно быстрой утомляемости.

Идет половое созревание. Наиболее интенсивны эти процессы у девочек в 11-13 лет, у мальчиков в 13-15 лет. Вследствие неравномерного физического развития всего организма, и в частности, нервной системы у подростков наблюдается повышенная возбудимость, раздражительность, вспыльчивость. При задержании полового развития

появляются медлительность, несобранность, неуверенность, импульсивность и трудности приспособления.

На этапе перехода детей из начальной школы в среднюю школу педагогам, социально – психологической службе школы предстоит решать задачи:

1. Создание социально-психологических условий, позволяющих учащимся успешно функционировать и развиваться в школьной среде 2. Адаптация учебной программы, нагрузки, образовательных технологий к индивидуальным возможностям и потребностям учеников пятых классов.

Переход от детства к взрослости связанно с физиологическими особенностями организма ребенка. Учителя и классные руководители, к сожалению, узнают индивидуальные особенности каждого пятиклассника слишком поздно, в лучшем случае, к концу учебного года. Переход ученика из начальной школы в среднюю школу связано со своеобразным окончанием детства. В пятом классе ребенка ждет новая система обучения, разные учителя - предметники, учебные кабинеты, классный руководитель.

Состояние детей в этот период с психолого-педагогической точки зрения характеризуется

с психологической:

- снижением самооценки;
- высоким уровнем ситуативной тревожности;
- отсутствием принципа преемственности.

с педагогической

- низкой организованностью;
- учебной рассеянностью и недисциплинированностью;
- снижением интереса к учебе и ее результатам вследствие рассогласованности образовательного процесса в начальной и основной школе на организационном, содержательном и методическом уровнях.

Некоторые проблемы пятиклассников

- В письменных работах пропускает буквы.
- Не умеет применять правила, хотя знает их формулировку.
- С трудом решает математические задачи.
- Плохо владеет умением пересказа.
- Невнимателен и рассеян.
- Неусидчив во время занятий, индивидуальной работы.
- Не умеет работать самостоятельно.
С трудом понимает объяснения учителя.

- Плохо ориентируется в пространстве (в том числе и в своей тетради).
- Испытывает страх перед уроками, учителями, ситуациями проверки знаний.
- Часто меняет приятелей, ни с кем не дружит подолгу.

Причины возникновения проблемы неспособности учеников адаптироваться к различным требованиям учителей-предметников:

- рассогласование в сложности содержания образовательных программ;
- скачкообразный переход к новым в сравнении с начальной школой методам обучения;
- рассогласование в содержании учебных курсов начальной и средней школы;
- неадаптивность методики преподавания к возможностям детей данного возраста;
- неподготовленность к восприятию усложненного содержания учебных курсов в 5-м классе;
- неполнота или отсутствие данных о выпускниках начальной школы;
- недостаточное изучение учителями основного звена данных о выпускниках начальной школы, их возможностях;
- несоответствие оценок выпускников начальной школы реальным результатам обучения;
- неспособность учеников справиться с возросшим объёмом домашнего задания;
- недостаток дифференцированного дидактического материала для организации самостоятельной работы учащихся;
- недостаток самостоятельной работы учащихся на учебных занятиях в начальной школе;
- низкая сформированность общеучебных умений и навыков учащихся выпускных классов начальной школы.

Часто появляющиеся у учащихся 5-х классов негативные явления (дисциплинарные проблемы, резкое падение интереса к учению, рост тревожности, дезориентация в жизненных ситуациях) – это не типичные признаки возрастного кризиса подросткового возраста, а следствие образовательного процесса.

Конечно, есть дети, которые легко и свободно вписываются в школьную систему требований, норм и социальных отношений, но большинство учащихся 5-х классов подвержены дезадаптации: становятся невнимательными, безответственными, тревожными, неуверенными в себе, хуже учатся по сравнению с начальной школой, испытывают трудности в общении со сверстниками.

ПРИЗНАКИ ДЕЗАДАПТАЦИИ

- нежелание ребёнка делиться своими впечатлениями о проведённом дне.
- усталый, утомлённый внешний вид ребёнка.
- стремление отвлечь взрослого от школьных событий, переключить внимание на другие темы.
- нежелание выполнять домашние задания.
- негативные характеристики в адрес школы, учителей, одноклассников.
- жалобы на те или иные события, связанные со школой.

- беспокойный сон.
- трудности утреннего пробуждения, вялость.
- постоянные жалобы на плохое самочувствие.

Виды дезадаптации:

- ✚ Интеллектуальная - нарушение интеллектуальной деятельности. Отставание в развитии от сверстников.
- ✚ Поведенческая - несоответствие поведения ребенка правовым и моральным нормам (агрессивность, асоциальное поведение).
- ✚ Коммуникативная - затруднение в общении со сверстниками и взрослыми.
- ✚ Соматическая - отклонения в здоровье ребенка.
- ✚ Эмоциональная - эмоциональные трудности, тревожность, переживания по поводу проблем в школе.

Нет никаких сомнений в том, что при переходе с одной образовательной ступени на другую учащиеся испытывают определенный стресс. Задача педагогического коллектива сделать данный период в жизни ребенка максимально комфортным. Очень важно помочь ребенку сохранить на этом этапе накопленный позитив, уберечь от неудач, негативного отношения к жизни. На современном этапе модернизации образования назрела необходимость обратить внимание на развитие личности ребенка, его интересов и способностей, на создание ситуации успеха в обучении.

Пятиклассникам в школе и интересно, и тревожно: хочется быть активным, умным и независимым, нужным и успешным, хочется, чтобы новый учитель оценил и увидел все самое лучшее в них. А психологу и социальному педагогу, работающим в школе, хотелось бы, чтобы педагоги, уставшие от своего нелегкого труда и поэтому не замечающие ожиданий, проблем детей, принимая на обучение пятиклассников, умели оказать поддержку своим подопечным.

Все эти задачи могут быть выполнены лишь при совместной деятельности педагогов, психологов, администрации школы и родителей, поэтому еще одна задача социально – психологической службы – наладить сотрудничество между всеми участниками образовательного процесса.

Примерная программа мероприятий в 4 классе

по обеспечению адаптации к средней школе

4 класс

Проведение методического объединения с участием завучей начальной и старшей школы, педагогов 4-х классов, психолога, членов родительского комитета по разработке программы подготовки к переходу учеников в среднюю школу.

январь-февраль

- Проведение психологом школы психодиагностических исследований в параллели 4-х классов.

февраль-март

- Составление классными руководителями и психологом школы характеристик (психолого-педагогических карт) на учеников 4-х классов.

апрель-июнь

- Составление психологом школы аналитических материалов об особенностях классных коллективов с целью формирования рекомендаций педагогам, классным руководителям 5-х классов.

апрель-май

- Проведение мероприятий с учащимися 4-х классов, включающие встречи, беседы, уроки с будущими учителями-предметниками, экскурсии по старшей школе, знакомство с кабинетами, участие в культурно-массовых мероприятиях старшей школы и т.п.

февраль-июнь

5 класс

Проведение методических семинаров с учителями - предметниками

5-х классов, классными руководителями и учителями, работавшими в 4-х классах с целью принятия ими идеи адаптационного периода, знакомства с особенностями классных коллективов, отдельных учащихся.

август

Разработка классными руководителями и психологом школы программы адаптационного периода (курс, рассчитанный на 3-4 дня по 5-6 учебных часов).

Проведение программ адаптационного периода в 5-х классах

1 неделя сентября

Проведение родительских собраний в 5-х классах по вопросам адаптации в среднем звене. Проведение скрининг-диагностики психологом школы.

2 неделя сентября

Проведение индивидуальных консультаций педагогов-предметников, классных руководителей во вопросам адаптации (с привлечением индивидуальных психолого-педагогических карт, характеристик классов).

3 неделя сентября

Наблюдение за учащимися 5-х классов во время и вне учебных занятий, регистрация данных наблюдения в протоколе (карте).

4 неделя сентября

Проведение методических объединений педагогов 5-х классов с целью проведения мониторинга адаптационного периода.

октябрь

Выделение "группы риска" среди учащихся 5-х классов, составление программы реабилитации по каждому учащемуся.

ноябрь - январь

В рамках воспитательной работы предусмотреть введение института шефства старшеклассников над учащимися младших классов, создание разновозрастных общественных организаций, введение в школьную жизнь традиций, формирующих у учащихся ощущение единого коллектива и т.п.

ПРИЗНАКИ УСПЕШНОЙ АДАПТАЦИИ

Во-первых, это удовлетворенность ребенка процессом обучения. Ему нравится в школе, он не испытывает неуверенности и страхов.

Второй признак – насколько легко ребенок справляется с программой. Если школа обычная и программа традиционная, а ребенок испытывает затруднения при обучении, необходимо поддержать его в трудный момент, не критиковать излишне за медлительность, а также не сравнивать с другими детьми.

Если программа сложная, да еще предполагает изучение иностранного языка – внимательно следите, не является ли такая нагрузка для ребенка чрезмерной. Лучше вовремя откорректировать это, иначе начнутся проблемы со здоровьем. Может быть, в другом классе, с меньшей нагрузкой, ребенок почувствует себя комфортнее? Очень важно на первых порах вселить в школьника веру в успех, не давать ему поддаваться унынию («У меня ничего не получится!»), иначе бороться с апатией вы будете очень долго.

Следующий признак успешной адаптации – это степень самостоятельности ребенка при выполнении им учебных заданий, готовность прибегнуть к помощи взрослого лишь ПОСЛЕ попыток выполнить задание самому. Частенько родители слишком усердно «помогают» ребенку, что вызывает порой противоположный эффект. Ученик привыкает к совместному приготовлению уроков и не хочет делать это в одиночку.

Здесь лучше сразу **обозначить границы вашей помощи** и постепенно уменьшать их.

Но **самым важным признаком того, что ребенок полностью освоился в школьной среде, является его удовлетворенность межличностными отношениями** – с одноклассниками и учителем.

Нередко родители ругают ребенка за то, что он поздно возвращается из школы, что ему часто звонят друзья «не по делу», что слишком много времени у него уходит на прогулки. Однако хорошо бы помнить о том, что в этот период первоклассник активно устанавливает контакты, ищет свое место в детской среде, учится сотрудничать с другими детьми. Помогите ему в этом непростом деле! От того, какую нишу займет ваше чадо при распределении социальных ролей, зависит весь период его обучения в школе. Отдельно необходимо сказать и об отношениях с учителем.

Первая учительница – это важный человек в жизни всей вашей семьи. Хорошо бы сразу установить с ней тесный контакт, прислушаться к ее советам, предлагать помощь в организации праздников и общих дел – ведь любое ваше участие в школьной жизни пойдет на пользу вашему ребенку. Ваш сын или дочь будут иметь повод гордиться вами! Обязательно **согласуйте требования**, чтобы ребенок не пострадал от ваших разногласий с педагогом. Если вас не устраивает (или просто непонятно), методика обучения, попросите учителя разъяснить ее особенности и преимущества перед другими способами обучения. Думаем, что любой учитель сделает это охотно, ведь он заинтересован видеть в вас помощников, а не критиков.

От учителя зависит и то, какой сосед по парте «достанется» вашему ребенку. Обязательно поинтересуйтесь, какие отношения складываются у детей, сидящих вместе. А может быть, это ваш отпрыск мешает кому-то на уроках? Не пугайтесь, дети еще не

освоили непривычных норм поведения, да и просидеть 30-40 минут, не отвлекаясь, в этом возрасте достаточно сложно.

Постарайтесь побеседовать с вашим школьником о том, что умение уважать другого, когда тот работает, - очень ценное умение.

Обязательно хвалите его, если человек выдержал подобное испытание с честью. Стимулируйте помощь детей друг другу, не поощряйте позицию «моя хата с краю» – кто знает, возможно, именно взаимовыручка и доброе отношение между одноклассниками помогут вашему ребенку в трудный момент.

1. Сформированность основных компонентов учебной деятельности, успешное усвоение программного материала учащимся.

2. Сформированность у ребенка новообразований младшего школьного возраста, таких как произвольность, рефлексия, мышление в понятиях (на соответствующем возрасту содержании).

3. Качественно новый, более "взрослый" тип взаимоотношений ученика с учителями и одноклассниками.

4. Эмоциональная готовность к переходу в среднюю школу, которая выражается в адекватности переживаний и предупреждает его повышенную школьную тревожность.

5. Личностная, интеллектуальная и эмоциональная готовность ученика к обучению в данной школе.

6. Удовлетворенность ребенка процессом обучения.

7. Удовлетворенность межличностными отношениями с одноклассниками и учителями.

Таким образом, наша единая задача заключается в создании условий для успешного обучения выпускников начальной школы в среднем звене. Самое главное - помочь ребенку в ситуации адаптации к средней школе, обеспечить его дальнейшее поступательное развитие, его психологическое благополучие

ПРИЛОЖЕНИЕ

РЕКОМЕНДАЦИИ УЧИТЕЛЯМ, работающим в 4-5-х классах

1. Преподавателям постоянно анализировать свою деятельность, стремится обновлять методы и приемы обучения с целью осуществления личностно-ориентированного подхода к каждому школьнику.

2. Во втором полугодии в 4-х классах педагогам начальной и

средней школы знакомить с перечнем предметов, которые они будут изучать в 5-м классе, преподавателям-предметникам целесообразно в интересной для ребят манере представить будущие предметы, рассказывать об особенностях обучения в средней школе в эмоционально-благоприятном тоне для того, чтобы снять тревожность школьников, сохранить познавательные мотивы учебной деятельности. Проводить экскурсии по школе, знакомить с кабинетами.

3. Завучу, учителям начальной школы готовить на каждого ученика 4-го класса развернутую характеристику, в которой нашли бы отражение личностные и характерологические особенности, интеллектуальные возможности, в том числе темп деятельности, мотивы учебной деятельности, интересы, самооценку, уровень притязаний. А также особенности семейной ситуации, положение в группе сверстников.

4. Преподавателям-предметникам 5-х классов, будущим классным руководителям знакомиться с характеристиками учащихся 4-х классов, особенностями классных коллективов, их традициями, а также стилем общения педагога, который работал в начальной школе.

5. На первом этапе обучения в 5-м классе целесообразно оценочную деятельность строить в авансирующем ключе, подробно объяснять школьникам, за что они получили ту или иную оценку. Оценочная деятельность должна носить стимулирующий и поддерживающий характер.

6. Уделять больше внимания формированию учебных умений и навыков, способам самостоятельной, контрольно-оценочной деятельности, учить работать в умственном плане действий. На первом этапе обучения в 5-м классе при организации взаимодействия преподавателям учитывать стиль общения педагога начальной школы, учить рациональному планированию деятельности, строить режим дня.

7. Преподавателям учитывать, что в средней школе падают

познавательные мотивы учебной деятельности, на смену ведущей деятельности ребенка - учебе - приходит новая ведущая деятельность - общение. Для поддержания мотивации к учебе больше использовать возможности сотрудничества школьников на уроке, поддерживать авторитет в классе, переходить с репродуктивного на продуктивный уровень обучения (развивать умения находить и сопоставлять несколько способов решения задачи, искать нестандартные способы решения).

8. При организации воспитательной работы использовать возможности включения 5-классников в подготовку и организацию совместных со старшеклассниками мероприятий, праздников, спортивных соревнований. Использовать компенсаторные возможности воспитательной работы; ученикам, имеющим низкую самооценку, проблемы в учебе давать поручения, в ходе выполнения которых они заведомо бы имели успех.

Рекомендации для учителей

- Для пятиклассника учитель – уже не такой непререкаемый авторитет, как раньше, в адрес учителей могут звучать критические замечания. Важно обсудить с ребенком причины его недовольства, поддерживая при этом авторитет учителя.
- Пятикласснику уже не так интересна учеба сама по себе, многим в школе интересно бывать потому, что там много друзей. Важно, чтобы у ребенка была возможность обсудить свои школьные дела, учебу и отношения с друзьями в семье, с родителями.
- Помогите ребенку выучить имена новых учителей.
- Если вас, что-то беспокоит в поведении ребенка, постарайтесь, как можно скорее встретиться и обсудить это с классным руководителем или психологом.
- Основными помощниками родителей в сложных ситуациях являются терпение, внимание и понимание. Постарайтесь создать благоприятный климат в семье для ребенка.
- Первое условие школьного успеха пятиклассника — безусловное принятие ребенка, несмотря на те неудачи, с которыми он уже столкнулся или может столкнуться.
- Создавайте условия для развития самостоятельности в поведении ребенка. У пятиклассника непременно должны быть домашние обязанности, за выполнение которых он несет ответственность.
- Несмотря на кажущуюся взрослость, пятиклассник нуждается в ненавязчивом контроле со стороны родителей, поскольку не всегда может сам сориентироваться в новых требованиях школьной жизни.

Методика получения обратной связи

Учитель. Ребята, я прошу вас ответить на некоторые вопросы. Они будут касаться вашей учебы. Причем мы будем сравнивать, как это было, когда вы учились в начальной школе, и теперь, в 5 классе. Я буду задавать вам вопросы, а вы будете отвечать с помощью рисунков. Вы будете заполнять клетки таблицы рисунками и отвечать таким образом на мои вопросы.

Некоторые предметы вы изучали в 4 классе и продолжаете изучать их сейчас. Но вы выросли и в чем-то изменились. Изменилось ли ваше отношение к этим предметам, или оно осталось прежним?

Г р а ф а 1. Как ты относился к этому предмету в 4 классе?

Если любил – нарисуй солнышко.

Если относился равнодушно – нарисуй елочку.

Если не любил – нарисуй тучку.

Г р а ф а 2. Как ты относишься к этому предмету сейчас?

Если любишь – нарисуй солнышко.

Если относишься равнодушно – нарисуй елочку.

Если не любишь – нарисуй тучку.

Г р а ф а 3. Некоторые ребята очень рады тому, что стали большими, познакомились с новыми учителями. Многие из вас уже успели полюбить своих учителей, а некоторые – еще, быть может, нет. Всякое бывает. Одним ребятам учитель кажется добрым, а другим – не очень. Кому-то он кажется суровым, а кому-то – сердитым. Как, по-твоему, к тебе относится учитель?

Если хорошо – нарисуй солнышко.

Если ни хорошо, ни плохо – нарисуй елочку.

Если плохо – нарисуй тучку.

Г р а ф а 4. Очень хочется узнать, как вы чувствуете себя на уроках, о чем вы думаете. Как ты чувствуешь себя на уроке?

Если на уроке ты чувствуешь себя хорошо, спокойно – нарисуй солнышко.

Если на уроке ты чувствуешь себя не всегда спокойно – нарисуй елочку.

Если на уроке ты всегда волнуешься – нарисуй тучку.

Г р а ф а 5. Вы, конечно, изменились, повзрослели. Очень хочется узнать, что вы думали о себе раньше. Что думаете сейчас. Как вы к себе относитесь?

Если думал, что умный – нарисуй солнышко.

Если думал, что не очень умный – нарисуй елочку.

Если думал, что совсем не умный – нарисуй тучку.

Г р а ф а 6. Изменилось ли твое мнение о себе сейчас, в 5 классе?

Если думаешь, что умный – нарисуй солнышко.

Если думаешь, что не очень умный – нарисуй елочку.

Если думаешь, что совсем не умный – нарисуй тучку.

Г р а ф а 7. Вспомни, как ты относился к себе, когда учился в 4 классе

Если ты считал себя хорошим – нарисуй солнышко.

Если считал себя не очень хорошим – нарисуй елочку.

Если ты считал себя плохим – нарисуй тучку.

Г р а ф а 8. А как ты относишься к себе сейчас, в 5 классе?

Если считаешь себя хорошим – нарисуй солнышко.

Если считаешь себя не очень хорошим – нарисуй елочку.

Если ты считаешь себя плохим – нарисуй тучку.

По результатам проведенной диагностики можно составить сводную таблицу по всему классу. Полученные результаты (в процентных характеристиках) могут быть предметом обсуждения на малом педагогическом совете в целях профилактики дезадаптации.

Фамилия, имя ученика, класс _____.

№ п/п	Наименование предмета	1	2	3	4	5	6	7	8
1	Русский язык								
2	Литература								
3	Математика								
4	История								
5	Иностранный язык								
6	ИЗО								
7	Труд								
8	Природоведение								
9	Физкультура								

Данную методику может проводить классный руководитель.

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Родителям

- * Дети учатся жить у жизни
- * Если ребенка постоянно критикуют, он учится ненавидеть.
- * Если ребенок живет во вражде, он учится агрессивности.
- * Если ребенка высмеивают, он становится замкнутым.
- * Если ребенок растет в упреках, он растет с чувством вины.
- * Если ребенок растет в терпимости, он учится принимать других.
- * Если ребенка подбадривают, он учится верить в себя.
- * Если ребенка хвалят он учится быть благодарным.
- * Если ребенок растет в честности, он учится быть справедливым.
- * Если ребенок растет в безопасности он учится верить в людей.
- * Если ребенка поддерживают, он учится ценить себя.
- * Если ребенок живет в понимании и дружелюбии, он учится находить любовь в этом мире.

Монтесори

- * Любите своего ребенка, и пусть он никогда не сомневается в этом.
- * Принимайте ребенка таким, какой он есть, - со всеми достоинствами и недостатками.
- * Опирайтесь на лучшее в ребенке, верьте в его возможности.
- * Стремитесь понять своего ребенка, загляните в его мысли и чувства; по чаще ставьте себя на его место.
- * Создайте условия для успеха ребенка; дайте ему возможность почувствовать себя сильным, умелым, удачливым.
- * Не пытайтесь реализовать в ребенке свои несбывшиеся мечты и желания.
- * Помните, что воспитывают не слова, а личный пример.
- * Не сравнивайте своего ребенка с другими детьми, особенно не ставьте их в пример. Помните, что каждый ребенок неповторим и уникален.
- * Не рассчитывайте на то, что ребенок вырастет таким, как вы хотите.
- * Помните, что ответственность за воспитание детей несет именно вы.
- * Не ругайте детей за плохие отметки, тогда они не будут хитрить и обманывать. Напротив, между вами установятся доверительные отношения.
- * Интересуйтесь успеваемостью своего ребенка постоянно, а не в конце четверти, когда уже поздно исправлять двойку на тройку.
- * Если ребенок уже пытался вас обмануть, мол, в школе все хорошо, но на проверку вышло иначе, получайте информацию у учителя.
- * Никогда не говорите плохо об учителе в присутствии ребенка. Тем более не выносите поспешных приговоров. Лучше отправиться в школу и самостоятельно разобраться с проблемной ситуацией. Помните, моральные нормы в ребенке закладывает не столько школа, сколько семья. Неуважительное отношение к

старшим (будь то незнакомый человек или учитель в школе) – плохая черта. От неё лучше избавиться уже в детстве.

Перед родительским собранием рекомендуем провести анкетирование. Учащимся предлагается оценить степень их согласия с предложенными утверждениями по следующей шкале:

4- совершенно согласен, 3- согласен, 2- трудно сказать, 1- не согласен, 0- совершенно не согласен

1. Я иду в школу с радостью
2. В школе у меня обычно хорошее настроение
3. У нас учителя хорошие
4. У меня есть любимые школьные предметы
5. Я привык к новым учителям
6. В начальной школе было лучше
7. На летних каникулах я скучал по школе
8. Продолжи предложение: мне не нравится (или нравится) в школе (что?)

Анкета для учителей

1. Какими особенностями обладает данный класс в целом (по сравнению с другими пятыми классами)?
2. С каким настроением вы идёте на урок в этот класс?
3. Кто из учеников класса имеет наилучшую подготовку по вашему предмету?
4. Кому из учеников нужны дополнительные занятия по вашему предмету?
5. Какие пожелания вы хотели бы высказать родителям пятиклассников?
6. Какие советы вы можете дать классному руководителю?

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ КАРТА

психолого-педагогического статуса ученика 5-го ___ класса

Дата заполнения _____

Параметры психолого-педагогического статуса	Требования к учащимся с высоким уровнем адаптации	Актуальный уровень адаптации
1. Произвольность психических процессов	Умение самостоятельно организовать выполнение учебного задания Сосредоточенность и под- держание внимания на учебной задаче (наблюдение)	
2. Развитие мышления	Владение приемами понятийного мышления. Выполнение	

	<p>логических операций: выделение существенных признаков, обобщение, классификация, аналогии и др. психодиагностика).</p> <p>Систематизация и перенос учебных знаний и навыков с одного явления, учебного предмета на другой (педагогическое наблюдение)</p>	
3. Развитие речи	<p>Грамотность и богатый словарный запас устной речи. Владение сложноподчиненными конструкциями в письменной и устной речи, связность речи (наблюдение, психодиагностика)-</p>	
4. Развитие тонкой моторики	<p>Понятность, аккуратность письма (при наличии данной проблемы - работать с педагогом)</p>	
5. Умственная работоспособность и темп учебной деятельности (психодиагностика, наблюдение).	<p>Способность работать в одном темпе со всем классом</p>	
6. Мотивационная сфера	<p>Позитивное отношение к школе.</p> <p>Сохранность познавательных мотивов учебной деятельности. Ориентация на самостоятельное получение знаний. Понимание смысла "учение для себя" (психодиагностика, наблюдение)</p>	
7. Особенности поведения	<p>Поведенческая саморегуляция: умение сдерживать произвольные эмоции и желания, принятие и соблюдение классных и школьных социальных и этических норм (наблюдение).</p>	
8. Особенности общения со сверстниками	<p>Способность к установлению дружеских отношений и их поддержанию. Принятие</p>	

	коллективом класса (социометрия)	
9. Особенности общения с педагогами	Способность самостоятельно установить адекватное взаимодействие с педагогом	
10. Эмоциональное состояние	Адекватность переживаний, школьная и личностная тревожность в норме, эмоциональная устойчивость (наблюдение, психодиагностика)	
11. Отношение к себе	Позитивная Я-концепция, устойчивая адекватная самооценка (психодиагностика)	

Примечание. Данная карта заполняется на каждого ученика

5-х классов; участие в заполнении карты принимают также классные руководители, учителя-предметники, психологи, социальные педагоги.

Карта должна находиться у сотрудников социально-психологической службы. Она служит основанием для подготовки соответствующих рекомендаций для каждого ученика.

Анкета 5

Адаптация учащихся 5,9 классов к школе

(инструкция для социолога)

ОУ № _____

Класс (буква) _____

Фамилия, имя _____

Инструкция:

Просим тебя ответить на приведенные ниже вопросы.

Подчеркни тот вариант ответа, который кажется тебе наиболее подходящим относительно тебя.

1. Охотно ли ты идешь в школу?

- Неохотно (ДА)
- Без особой охоты (ВДА)
- Охотно, с радостью (А)
- Затрудняюсь ответить

2. Вполне ли ты приспособился к новому режиму обучения в школе?

- Пока нет (ДА)
- Не совсем (ВДА)
- В основном да (А)
- Затрудняюсь ответить

3. Переживаешь ли ты свои учебные успехи и неудачи?

- Скорее нет, чем да (ДА)
- Не всегда (ВДА)
- В основном да (А)
- Затрудняюсь ответить

4. Делишься ли ты с родителями своими школьными впечатлениями?

- Никогда (ДА)

- Иногда (ВДА)
 - Довольно часто (А)
 - Затрудняюсь ответить
5. Каков на твой взгляд характер этих впечатлений?
- В основном отрицательный (ДА)
 - Положительных и отрицательных впечатлений примерно поровну (ВДА)
 - В основном положительный (А)
 - Затрудняюсь ответить
6. Нуждаешься ли ты в помощи при выполнении домашних заданий?
- Довольно часто (ДА)
 - Иногда (ВДА)
 - Не нуждаюсь в помощи (А)
 - Затрудняюсь ответить
7. Как ты преодолеваешь трудности в работе?
- Перед трудностями сдаюсь (ДА)
 - Обращаюсь за помощью к взрослому (ВДА)
 - Настойчиво преодолеваю трудности (А)
 - Затрудняюсь ответить
8. Способен ли ты сам проверить свою работу, найти и исправить ошибки?
- Сам этого сделать не могу (ДА)
 - Иногда могу (ВДА)
 - Чаще могу (А)
 - Затрудняюсь ответить
9. Справляешься ли ты с учебной нагрузкой без напряжения?
- Нет (ДА)
 - Скорее нет, чем да (ВДА)
 - Скорее да, чем нет (А)
 - Затрудняюсь ответить
10. Часто ли ты обижаешься на товарищей по классу?
- Довольно часто (ДА)
 - Бывает, но редко (ВДА)

- Такого практически не бывает (А)
- Затрудняюсь ответить

11. Как ты воспринимаешь свои отношения с учителями?

- Хорошо, положительно (А)
- Не все устраивает (ВДА)
- Плохо, отрицательно (ДА)
- Затрудняюсь ответить

Ключ к анкете:

В скобках указаны условные обозначения «А» - адаптация, «ДА» - дезадаптация, «ВДА» - возможна дезадаптация.

При обработке результата подсчитывается общее количество по каждому виду. Доминирующий вид будет представлять картину адаптационного процесса с позиции ученика. Можно провести сравнительный анализ результатов анкеты ученика с результатами его успеваемости.

ОУ	Класс	№	Фамилия, имя	Адаптация	Возможна дезадаптация	Дезадаптация
		1				
		2				
		3				
			ИТОГО:	в %	в %	в %

Адаптация девятиклассников к школе

Процесс перехода ученика в старшее звено имеет свои особенности. Адаптация рассматривается как принятие старшеклассниками новой социальной позиции, дальнейшее самоопределение личности, профессиональная ориентация.

Цель программы состоит в разработке, обосновании и обеспечении педагогических и социально-психологических условий, позволяющих учащимся успешно функционировать и развиваться в школьной среде.

Цель работы психолога и педагогов с учащимися, переходящими в старшее звено школы, состоит, во-первых, в определении готовности к обучению в новых условиях, координации учебно-воспитательного процесса, обеспечивающие преемственность: межвозрастные и внутрипредметные листы рассогласования, адаптационные и воспитательные листы согласования.

На этапе перехода учащихся из средней в старшую школу **социальной –службе школы предстоит решать следующие задачи:**

1. Создание условий для успешной адаптации старшеклассников к школе (выработка единой системы обоснованных, последовательных требований, установление норм взаимоотношений подростков со сверстниками, преподавателями и другими сотрудниками школы и т.п.), условий для осуществления преемственности в развитии ребенка.
2. Повышение уровня психологической готовности подростков к обучению, познавательному развитию, общению.
3. Адаптация учебной программы, нагрузки, образовательных технологий к индивидуальным возможностям и потребностям учеников десятых классов.
4. Создание структуры и содержания целостного педагогического процесса в условиях инновационной деятельности.
5. Изучение особенностей школьной адаптации при вхождении в новый возраст в процессе образования.
6. Создание системы работы по стимулированию учебной мотивации, развитию познавательных способностей, по сохранению здоровья учащихся, по развитию профессионального образования педагогов.

Задачи программы для специалистов:

Школьный фельдшер исследует физическое и психическое здоровье учащихся, организует помощь детям, имеющим проблемы со здоровьем, разрабатывает рекомендации педагогам по организации работы с учащимися, имеющими различные заболевания.

Подбирает диагностические методики для организации профилактической и коррекционной работы.

Социальный педагог изучает жизнедеятельность ребенка вне школы, поддерживает подростков, попавших в экстремальные ситуации, организует взаимодействие с центрами психологической поддержки и реабилитации подростков с девиантным поведением. Повышает уровень психологической готовности детей к обучению, познавательному развитию, общению.

Классный руководитель являются связующим звеном в комплексной группе специалистов по организации профилактической и коррекционной работы с подростками, должны овладеть информацией о ребенке, организовать работу по профилактике и коррекции девиантного поведения школьников. Создать условия для успешной адаптации детей к школе (выработка единой системы обоснованных, последовательных требований, установление норм взаимоотношений детей со сверстниками, преподавателями и другими сотрудниками школы и т.п.).

В соответствии с данными задачами специалистов комплексной группы можно выделить основные направления по адаптации детей к новой школьной жизни.

Основные направления адаптации старшеклассников

Взаимодействие классного руководителя, социального педагога, психолога и школьного врача имеет своей целью совместное выявление проблем, возникающих у подростка в поведении, прогнозирование развития личности и его поведенческих проявлений, организацию работы по профилактике и коррекции девиантного поведения школьников.

План работы педагогов и социально-психологической службы по сопровождению десятиклассников в период адаптации к старшей школе

№ п/п	Направление деятельности	Учащиеся, родители, педагоги	Формы работы	Специалисты	Сроки исполнения
1.	Диагностика развития психических процессов и оценка социальной готовности к обучению в старшем звене	Учащиеся 9-х классов	Анкетирование и анализ полученных результатов	социальный педагог	май
2.	Преемственность в обучении среднего и старшего звена	Учителя, которые будут работать в десятых классах	социолого–педагогический семинар	социальный педагог, классный руководитель 9 класса	Конец августа, перед началом учебного года
3.	Диагностика школьной тревожности,	Учащиеся 9-х классов	Анкетирование и анализ результатов	социальный педагог	социальный педагог

	привыкания к новым формам обучения, социометрия классных коллективов				
4.	Отслеживание процесса протекания адаптации	Учащиеся 9-х классов	Наблюдение посещение уроков, беседы и анкетирован педагогов	социальный педагог, администрация школы	Сентябрь, октябрь
5.	Изучение состояния здоровья девятиклассников	Учащиеся 9-х классов	Комплексное обследование специалистов.	фельдшер	октябрь
7.	Адаптация девятиклассников к новым условиям обучения”	Родители	Родительское собрание	Классные руководит. 9 класса, социальный педагог, фельдшер	Конец октября
8.	Профилактическая работа по уменьшению количества дезадаптированных учащихся	Классные коллективы	Беседы, тренинги, консультации, посещение семей	Социальный педагог, инспектор	1-я четверть по запросу классных руководителей
9.	Тренинги по социальной адаптации	Группы учащихся, требующие помощи в адаптационный период	Ролевые игры, социальные пробы	социолог	Первое полугодие учебного года
10.	Коррекционная работа по изменению ситуации в школе	Дезадаптированные учащиеся	Беседы, консультации, социальные пробы	Социальный педагог	В течение года
11.	Подведение итогов протекания	учителя	социолога – педагогически семинар	Администрация школы, социальный	Зимние каникулы

	адаптационного периода			педагог	
12	Работа университета педагогических знаний	родители	Лекции на родительских собраниях	социальный педагог	В течение года

Этапы адаптации

1. Особенности развития старших подростков. Особенности развития юношей. Методы изучения личности школьника. Диагностика познавательных способностей. Карты наблюдения за развитием учащихся
2. Формирование индивидуальности подростка в образовательном процессе. Учебная мотивация и способы ее стимулирования. Способы стимулирования учебной мотивации у школьников. Выявление и развитие способностей у подростков и старших школьников. Создание условий для осуществления преемственности в развитии познавательных способностей школьников Упражнения на развитие познавательной сферы: внимания, памяти, мышления у школьников. Осуществление преемственности в преподавании предметов.
3. Системный подход в воспитании старших подростков Воспитание юношей Осуществление преемственности в воспитании.
4. Проблемы и особенности школьной адаптации при вхождении в новый возраст в процессе образования. Адаптация десятиклассников. Адаптационные листы.
5. Система работы по сохранению и укреплению здоровья школьников Урок с позиций здоровосбережения.

Физиологические особенности возраста

Подростковый возраст – это период 14-15 лет. Он является критическим, так как связан с «трудностями роста»: половым созреванием и «гормональными выбросами», ростом мышечной и костной ткани, общей диспропорцией в формировании анатомии и психике. Девочки растут быстрее мальчиков, они в 5-8-х классах выше и крупнее мальчиков. «Длинноноготь» и «угловатость» обусловлены тем, что рост костей идет быстрее, чем нарастает мышечная ткань. Следствием переживаний по поводу своей внешности может стать снижение самооценки, неуверенность в себе. Если у ребенка наблюдается гипертония, то это может быть связано с ростом сердца и пока ещё небольшими кровеносными сосудами. Важно соблюдать режим дня, дозировать как физическую, так и психоэмоциональную нагрузку. Правильное построение режима дня – залог здоровья и успехов в учении. Сон должен составлять для старших подростков – 8-9 часов. Выполнять уроки следует с 18 до 19-30 часов (по другим источникам 16 – 18 часов).

Быстрыми темпами идет рост центральной нервной системы процессы возбуждения преобладают над торможением. В поведении подростка прослеживается эмоциональная неустойчивость, связанная с резкими перепадами настроения, а также гиперактивность, вследствие чего падает внимательность, ухудшается поведение и успеваемость. Рост ЦНС отражается и на моторике, ухудшается почерк, а также речь. Возраст 13-15 лет – это второй этап полового созревания. Подростки становятся менее раздражительными, чем младшие, они становятся независимыми от взрослых. Под влиянием гормонов растет мышечная масса, повышается работоспособность. Значительно усиливается интерес к противоположному полу. Для этого возрастного этапа мериллом успеха является внешность подростка. Отставание в росте и весе или, наоборот, высокий рост или полнота, появившиеся прыщи на лице – всё это воспринимается болезненно ребятами. Подростки по-своему решают проблемы комплекса неполноценности. Одни заявляют о себе тем, что начинают курить, другие конфликтуют со взрослыми и некоторыми сверстниками – грубят, веселят окружающих, привлекая к себе таким образом внимание. Плохое поведение – это первый признак того, что потребность в «принятии и уважении», «самовыражении» не удовлетворяется.

Часть старшеклассников уже определились со своими профессиональными предпочтениями, хотя психологи обращают особое внимание на тот факт, что выбор профессии – это развивающийся, длительный процесс, включающий в себя серию решений, совокупность которых и приводит к окончательному выбору.

ПРИЗНАКИ ДЕЗАДАПТАЦИИ

Появляющиеся у учащихся 9-х классов негативные явления (дисциплинарные проблемы, резкое падение интереса к учению, рост тревожности, дезориентация в жизненных ситуациях) – это не типичные признаки возрастного кризиса подросткового возраста, а следствие образовательного процесса.

Конечно, есть дети, которые легко и свободно вписываются в школьную систему требований, норм и социальных отношений, но большинство учащихся 9-х классов подвержены дезадаптации: становятся невнимательными, безответственными, тревожными, неуверенными в себе, хуже учатся по сравнению со средней школой.

План проведения методических совещаний учителей и психологов по адаптации старшеклассников к условиям обучения

№	Наименование занятия	Ответственные	Вид занятий
1.	Структура и содержание целостного педагогического процесса в условиях инновационной деятельности	Руководитель методобъединения	доклад
2.	Преимущества в обучении и воспитании	Зав. УВР	семинар

	старших подростков		
3.	Особенности развития юношей и девушек	Учитель биологии	лекция
4.	Формирование индивидуальности подростков в образовательном процессе.	социолог	лекция
5.	Средства координации учебно-воспитательного процесса. Межвозрастные листы согласования.	Учителя социолог	практикум
6.	Методы изучения личности юношей и девушек	Кл.руководители	практикум
7.	Наблюдение за развитием юношей и девушек	Кл.руковод. учителя	практикум
8.	Упражнения на развитие познавательной сферы: внимания, памяти, мышления	Учителя	семинар, открытые уроки
9.	Выявление профессиональных наклонностей у подростков	Кл.руков.	семинар
10.	Создание условий для обеспечения преемственности в обучении и воспитании старших подростков	Учителя социолог	
11.	Развивающее обучение на уроках в старших классах	Учителя	семинар, практикум, открытые уроки
12.	Проблемы и особенности школьной адаптации при вхождении в новый возраст.	Руков.метод. объединения	лекция
13.	Система работы по сохранению и укреплению здоровья юношей.	Зав. по восп.работе	семинар
14.	Мониторинг качества обучения старшеклассников.	социолог	практикум
15.	Рекомендации родителям	Кл.руков.	Род.собрания

Приложение

Родителям. Если это так, попробуйте внимательно отнестись к возникшему интересу в какой-то области, помогите углубить ребенку свои знания в ней, обязательно найдите возможность познакомить ребенка с привлекательной профессией – а вдруг он ошибся с выбором? Лучше своевременно переориентировать человека, чем позже расплачиваться за «мимолетное увлечение».

Другой особенностью старших подростков становится возврат интереса к учебной деятельности, что не может не радовать родителей. Как правило, в это время дети и родители становятся единомышленниками, активно обмениваются взглядами на выбор профессионального пути. Большинство родителей хотели бы, чтобы их дети пошли учиться дальше, получили высшее образование. Но немногие задумываются о том, насколько у старшеклассника присутствуют общеучебные навыки, умеет ли он учиться? Поэтому постарайтесь пронаблюдать: умеет ли будущий абитуриент конспектировать, владеет ли элементарными умениями по оформлению письменных работ, написанию

реферата. Если есть возможность, обучите его работе в сети Интернет, познакомьте с различными информационными технологиями. Все это окажется для него очень полезным в будущем.

Однако существуют и некоторые трудности во взаимодействии взрослых и детей. Это касается личной жизни подростков, куда вход родителям зачастую запрещен.

При умелом дозировании общения, уважении права ребенка на личное пространство, этот этап проходит достаточно безболезненно. Мнение сверстников в данный возрастной период представляется детям гораздо более ценным и авторитетным, чем мнение взрослых. Но только взрослые могут продемонстрировать подросткам оптимальные модели поведения, показать им на собственном примере, как надо строить отношения с миром.

Резюмируя, отметим, что успешность прохождения образовательной траектории ребенка напрямую зависит от того, каким способом родители помогают ему в этом важном деле. И мы надеемся, что знание некоторых тонких моментов в оказании подобной поддержки существенно облегчит жизнь и вам, и вашим детям.

Использованная литература

1. Безруких М.М., Ефимова С.П. Знаете ли вы своего ученика? - М.: Просвещение, 1991.
2. Битянова М.Р. Организация психологической работы в школе. - М.: Совершенство, 1997.
3. Глассер У. Школа без неудачников. - М.: Прогресс, 1991.
4. Иванова Н.В., Кузнецова М.П. Адаптационный период в школе: смысл, значение, опыт // Журн. практ. психолога. 1997, N 2.
5. Из опыта работы школ: №303, 807 города Москвы, №3 города Нефтеюганска, №13 г. Сургута, №1 г. Оханска? № 33 г. Петропавловск-Камчатский, № 2 г. Оренбурга,
6. Лусканова Н.Г. Методы исследования детей с трудностями в обучении. - М.: Просвещение, 1993.
7. Маркова А.К. Формирование мотивации учения в школьном возрасте. М.: Просвещение, 1993.
8. Материалы фестиваля знаний. Раздел. Социальная педагогика. news.1september.ru. 2009.
9. Мир детства. Подросток. / Под ред. Хрипковой. – М.: Педагогика, 1982
10. Овчарова Р.В. Справочная книга школьного психолога. - М.: Просвещение, 1993.
11. Психология. Словарь. - М.: Политиздат, 1990.
12. Рабочая книга школьного психолога / Под ред. И.В. Дубровиной. - М.: Просвещение, 1991.
13. Трудности адаптации пятиклассников. Из практического опыта работы МОУ СОШ №7 г. Кропоткина. 2009.
14. Эльконин Д.Б. Психология обучения младшего школьника. - М.: Просвещение, 1974.