*Щербина В.И., практический психолог*

*МБОУ «Школа № 98 г. Донецка»*

**«УСПЕШНАЯ АДАПТАЦИЯ КАК УСЛОВИЕ ГАРМОНИЧНОГО РАЗВИТИЯ ПЕРВОКЛАССНИКОВ»**

*(из опыта работы)*

Первый  год  обучения в школе  –  один  из  наиболее  сложных  и  ответственных моментов  в  жизни  детей,  как  в  социально-психологическом,  так  и  в физиологическом плане. Самой большой трудностью для первоклассника является адаптация к новым условиям. Ему крайне трудно сменить свою прежнюю деятельность на новую. В дошкольном учреждении ведущий деятельностью была игра, а придя в школу, он должен привыкнуть к новым условиям, новой деятельности.

Как правило, период адаптации составляет от 1 до 2 месяцев. В этот период некоторые дети могут быть очень шумными, крикливыми, без удержу носятся по коридорам, отвлекаются на уроках, даже могут дерзить учителям. Другие очень скованы, робки, стараются держаться незаметно, слушают, когда к ним обращаются с вопросом, при малейшей неудаче, замечании плачут. У некоторых детей нарушается сон, аппетит, они становятся очень капризными, появляется интерес к игрушкам, играм, книгам, предназначенным для очень маленьких детей. Не зря школьный возраст начинается с 6 лет и 6 месяцев, а прием в школу детей более раннего возраста осуществляется только по заключению психолого-медико-психологической консультации.

Адаптируясь к школе, первоклассник перестраивает свою эмоционально-волевую, познавательную и мотивационную сферы.

Значение этого периода вхождения в непривычную для детей жизненную ситуацию проявляется в том, что от благополучности его протекания зависит не только успешность овладения учебной деятельностью, но и комфортность пребывания в школе, здоровье ребенка, его отношение к школе и учению.

**Каковы же задачи адаптационного периода**для первоклассников:

* помочь ребенку вжиться в позицию школьника (по­этому важно показать различие: школьник — не ­школьник);
* ввести понятие оценки, самооценки и различные ее критерии;
* научить ребенка задавать вопрос (не столько в про­цедурном плане, сколько в смысле решимости);
* подготовить родителей к новой роли — родителя школьника.

**Психологическое обеспечение адаптационного периода.**

В 2019-2020 учебном году согласно годовому плану работы школы было проведено изучение уровня адаптации 25 учащихся 1 класса к новым условиям обучения. Через наблюдение, с помощью методики «Диагностико-прогностический скрининг» изучались уровень развития первоклассников, как идет школьная адаптация.

По результатам диагностики к 1 группе «высокая возрастная норма» относятся 6 учащихся (24%). Это дети с высокой для их возраста психо-физиологической зрелостью. Для них характерны сформированные навыки самоконтроля и планирования, а также самоорганизации в произвольных видах деятельности, развитые фонематический слух и зрительно-двигательная координация. Ко 2 группе «стабильная середина» (12 учащихся – 48%) относятся дети в основном с соответствующей их возрасту психофизиологической зрелостью. Для них характерны формирующиеся навыки контроля и самоконтроля, а также достаточно стабильная работоспособность. 3 группа детей «группа риска» (7 учащихся – 28 %). В работах этих детей наблюдается явление частичного соскальзывания с предложенной инструкции. У этих детей отсутствуют навыки произвольного контроля за собственной деятельностью. 4 группа – «беда». В самых тяжелых случаях мы видим в детских работах полное отсутствие понимания того, что от них требуется. В этом учебном году детей, относящихся к группе «беда», нет.

 **Динамика адаптационного периода первоклассников**

Полученные результаты проанализированы и представлены в виде диаграммы:

Количество детей, находящихся в зоне отсутствия адаптации, существенно снизилось (с 24% до 4%). Показатели зоны неполной адаптации также стали ниже, а количество детей, находящихся в зоне адаптации, значительно возросло (с 20% до 76%).

Для того, чтобы ребёнок был способен лучше адаптироваться к изменившимся условиям его жизни, ему необходимо иметь положительное представление о себе. Дети с отрицательной самооценкой склонны в каждом деле находить непреодолимые препятствия. У них высокий уровень тревожности, эти дети хуже приспосабливаются к школьной жизни, трудно сходятся со сверстниками, учатся с явным напряжением, испытывают трудности в овладении знаниями.

Мы все знаем о негативном влиянии тревожности на адаптацию к школе и успеваемость учащихся. Для снижения уровня тревожности с целью создания условий для успешной адаптации стараемся обеспечить ребёнку сферу успеха и самореализации, ввести максимально щадящий оценочный режим в сфере неуспеха, учитывать индивидуальность в процессе воспитания и обучения.

Мотивацию достижения успеха трактуют как стремление к улучшению результатов, неудовлетворённость достигнутым, настойчивость в достижении своих целей, стремление достичь во что бы то ни стало своего. Мотивация достижения успеха способствует успешной адаптации первоклассников к обучению.



К концу первого полугодия тревожность в классе понизилась, а самооценка и мотивация повысились. Диаграммы на слайде.

Большинство первоклассников идут в школу с явным желанием учиться. Они непосредственны, любопытны, открыты, доверчивы. Они уверены, что школа их всему научит, ждут от нее новой интересной жизни. Но зачастую малыш быстро понимает, что **учеба** – это тяжелый **труд**, и не всегда он приносит радость. И тут желание ребенка гаснет, а иногда и пропадает вовсе. А как важно разжечь интерес к школе, с которым приходят дети в первый класс, в неугасимый **огонь познания**.

**Для сохранение физического, психического и социального здоровья детей необходимо правильно организовать школьную жизнь первоклассника. Для этого необходимо:**

1. *Проведение утренней гимнастики.*
2. *Соблюдение режима проветривания классной комнаты.*
3. *Привитие гигиенических норм поведения.*
4. *Релаксация (прослушивание спокойных музыкальных произведений, хоровое пение детских и фольклорных песен).*
5. *Рефлексия (формирование самооценки ребенка).*
6. *Выстраивание позитивных взаимоотношений (похвала, ориентируем на успех).*
7. *Улыбка учителя и его доброжелательное отношение.*
8. *Организация подвижных игр на перемене.*
9. *Систематическое проведение физминуток.*
10. *Смена деятельности на уроке.*
11. *Организация разнообразных форм работы (групповая, парная, фронтальная, индивидуальная).*
12. *Использование разнообразных типов уроков (урок-сказка, экскурсия, путешествие, игра, театрализация).*

Самым главным фактором и основным фактором успешного перехода детей с одной образовательной ступени на другую является позитивный настрой и уверенность в том, что все будет хорошо.

*Природа хочет, чтобы дети были детьми,*

*прежде чем стать взрослыми. Если мы нарушим этот порядок,*

*мы произведем скороспелые плоды, которые не будут иметь ни зрелости, ни вкуса. И не замедлят испортиться. Дайте детству созреть в детях.
  Руссо*