Общие рекомендации по адаптации первоклассников

В самом распространенном своем значении школьная адаптация понимается как приспособление ребенка к новой системе социальных условий, новым отношениям, требованиям, видам деятельности, режиму жизнедеятельности.

Однако, говоря об адаптации как о процессе, нужно помнить о двух его сторонах.

С одной стороны, человек – это объект приспособления к условиям жизнедеятельности. Приспособить ребенка к школе – значит подвести его к пониманию ребенка к школе – значит подвести его к пониманию необходимости выполнять учебные и социальные требования, принимать на себя ролевые обязательства школьника. Естественно, что такое приспособление происходит не только на внешнем, поведенческом уровне, но и на внутреннем, личностные свойства, делающие ребенка хорошим учеником – послушным, старательным, неконфликтным.

С другой стороны, адаптация подразумевает не только приспособление, но и создание условий для последующего развития. Тогда поучается, что адаптировать ребенка – значит приспособить его к развитию В этом случае ребенок ощущает себя в конкретной школьной среде автором своей жизни, у него сформированы психологические свойства и умения, позволяющие в нужной степени соответствовать требованиям и нормам, у него сформирована способность развиваться в этой среде, реализовывать свои потребности, не входя в противоречия со средой. Адаптация ребенка к школьной жизни строится с учетом результатов диагностики и предполагает создание среды для последующего полноценного развития младшего школьника.

Чтобы процесс вхождения детей в новую жизнь прошел плавно и безболезненно, необходимо:

- как можно скорее познакомить первоклассников друг с другом, помочь им увидеть у каждого своего товарища по классу положительные стороны, показать, что каждый ребенок по-своему ценен и интересен: умеет что-то особенное делать, чем-то увлекается, в его жизни были какие-то интересные события и др.
- начать сразу же формировать коллектив класса, создавать доброжелательную и комфортную атмосферу в классе, организовывать взаимодействие между детьми.
- дать возможность детям проявить себя, самоутвердиться;
- обеспечить каждому ребенку ситуацию успеха, самореализации;

- использовать максимально щадящий оценочный режим в сферах неуспеха.
- оказывать помощь первоклассникам в осознании и принятии правил школьной жизни и себя в роли учеников.
- приучать к режиму дня и соблюдению санитарно-гигиенических норм.

Для улучшения самочувствия детей в период адаптации к школе желательно, чтобы администрация учебного заведения обеспечила выполнение следующих условий:

1.Обязательные дополнительные прогулки на свежем воздухе в группе продленного дня.

2.Работа спортивных секций и кружков во второй половине дня, способствующих смене деятельности первоклассников.

Объективные критерии, характеризующие успешность адаптации первоклассников к обучению в школе.

- адекватность поведения.
- вовлеченность первоклассника в жизнедеятельность коллектива.
- проявление способности к самоконтролю, к соблюдению и поддержанию порядка, к общению со сверстниками и взрослыми.
- терпимое и спокойное отношение к наличию временным неудачам.
- способность к поиску конструктивного (оправданного) выхода из сложных ситуаций.

Состояние здоровья ребенка и изменение его показателей под влиянием учебной нагрузки – это одни из основных критериев, характеризующих протекание адаптации к систематическому обучению.