

Проблема адаптации младших школьников к учебной деятельности

Смена видов деятельности и проблема адаптации ребенка к школьной жизни

Попадая в незнакомую ситуацию, человек часто испытывает стресс.

Школа – это новая жизнь для ребенка. Ребенок приходит в новый коллектив – это среда незнакомых людей со своими особенностями, новые модели поведения, условия учебы, правила и табу учебного заведения. А поскольку речь идет о новых условиях, в которые попадают дети, то это ситуация стресса, выражающаяся в мощном эмоциональном и интеллектуальном напряжении. С переходом от дошкольного возраста к младшему школьному возрасту происходит смена ведущей деятельности ребенка с игровой на учебную. И эта новая деятельность является фактором, развивающим психику ребенка, фактором, перестраивающим всю систему психических функций. Подчинение требованиям учебной работы, постановка задач учебной деятельности предполагает особую психическую организацию (памяти, внимания, мышления и др.), где основным моментом является осуществление учебных действий ребенком заданных извне (учителем). Принятие этих требований предполагает осуществление учеником целенаправленного восприятия, запоминания новой и сложной информации, разрешения учебных проблем, связанными с целенаправленными действиями в мышлении.

Иначе, центральной линией психического развития ребенка в этом возрасте становится развитие так называемой произвольности, т.е. умения ребенком самостоятельно осуществить учебное действие и контролировать его протекание.

Подобная перестройка проходит медленно, а сама ситуация ознакомления с новой деятельностью, привыканием к новым условиям в школе, классе, называется ***адаптацией.***

Адаптация – процесс ознакомления учащегося с учебным заведением и изменение его поведения в соответствии с требованиями и правилами учреждения.

Цель адаптационного периода - помочь ребятам познакомиться с одноклассниками, с учителями, с новой учебной ситуацией, обретение чувства уверенности.

Адаптация к новой учебной деятельности в среднем продолжается около 1-6 месяцев. Есть дети, у которых она заканчивается и раньше, т.к. зависит от целого ряда условий или факторов. Это и тип учебного заведения, сложность образовательных программ, индивидуальные особенности ребенка, его общая подготовка к учебной деятельности, наличие высокой познавательной мотивации, выражающейся в живом интересе к новым предметам и новому материалу,

усвоению нового. Много зависит и от того, как будет организована жизнь ребенка в семье, какие условия для новой жизни создадут родители, как они будут воспитывать самостоятельность ребенка и поддерживать, развивать его познавательный интерес.

Что необходимо знать родителям?

1. Как проходит адаптация, т.е. *симптомы плохой и положительной адаптации ребенка к учебной деятельности*. Знание этих симптомов необходимо для того, чтобы поддержать и помочь своему ребенку в этот трудный для него период.

Симптомы плохой адаптации к учебной работе:

Ребенок сильно устает, раздражителен, пассивен, неуспешен в работе, тревожен и напряжен, не имеет друзей в классе и/или не общается с ребятами, плохо спит, часто болеет вирусными инфекциями, у него обостряются хронические заболевания.

Симптомы положительной адаптации:

Ребенку нравится в школе, он охотно идет на учебу, рассказывает о своих успехах/неудачах, о жизни в школе, в классе, об учебных занятиях. Ребенок успевает все выполнить как в классе, так и дома, достаточно активен, любопытен, самостоятелен, не слишком устает, хорошо спит, не жалуется на симптомы заболеваний. В классе у ребенка появились новые друзья. Ему нравятся учителя.

2. Для того чтобы адаптация проходила легче и быстрее необходимо составить режим дня и правильно организовать рабочее место.

Режим дня. Режим дня должен быть составлен с учетом возраста ребенка, его особенностей, а также специфики семьи, ее традиций.

Правильно организованный режим дня школьника предусматривает:

1. Правильное чередование труда и отдыха.
2. Регулярный прием пищи.
3. Сон определенной продолжительности, с точным временем подъема и отхода ко сну.
4. Определенное время для утренней гимнастики и гигиенических процедур.
5. Определенное время для приготовления домашних заданий.
6. Определенную продолжительность отдыха с максимальным пребыванием на открытом воздухе.

При соблюдении режима дня центральная нервная система вырабатывает полезные привычки, которые значительно облегчают переход от одного вида деятельности к другому. Вот почему необходимо строго придерживаться определенного времени подъема и отхода ко сну, приема пищи, выполнения домашних заданий.

Завтрак обязательно должен быть горячим и довольно плотным, составляя четверть от суточной потребности ребёнка. Прием пищи должен проходить в тихой, спокойной и доброжелательной обстановке.

Вернувшись из школы, ребёнок должен пообедать и обязательно отдохнуть. Послеобеденный отдых составит около 1-1,5 часа, без чтения книг и просмотра телевизора. Хорошо если ребенок поспит.

Важно правильно организовать выполнение школьником домашних заданий. Благоприятное время для приготовления уроков — 15-16 часов. Для восстановления работоспособности через каждые 30 минут необходим перерыв. Рекомендуется начинать готовить уроки с легких заданий и переходить к наиболее трудным. На приготовление домашних уроков в режиме дня школьников младших классов нужно отвести 1,5—2 часа, школьникам 4-7 классов 2—3 часа, старших классов 3—4 часа. Нежелательно выполнять домашние занятия перед сном. Вечерние часы обязательно должны быть свободными и посвящены отдыху.

Полтора-два часа свободного времени ребенок может использовать для занятий по интересам (чтение, рисование, игра, просмотр телевизионных передач и др.). В это же время ребенок посещает различные секции: спорт, музыка, рисование и другие. Не стоит забывать и о прогулках на свежем воздухе. Младшим школьникам настоятельно рекомендуется ограничить просмотр телевизора до 45 минут в день. Телевизор желательно смотреть сидя, на расстоянии от 2 до 5 м от экрана.

Очень важным фактором в режиме дня школьника является сон. Школьник должен спать не менее 9-10,5 час. Оптимальным будет сон с 21.00 до 7.00. Очень важно, чтобы ребенок всегда ложился и вставал в одно и то же время, тогда будет обеспечено и быстрое засыпание, и легкое пробуждение. Перед сном обязательно следует умыться, почистить зубы, помыть ноги и хорошо проветрить комнату.

Рабочее место ребенка должно быть удобным и соответствовать росту ребенка. Важно также, чтобы оно было достаточно освещено. Источник света должен находиться спереди и слева, чтобы на тетрадь не падала тень от головы или от руки ребенка. Необходимо следить и за правильной посадкой за столом. Рабочее пространство должно быть всегда прибрано, там не должно быть ничего лишнего. Необходимо приучать ребенка поддерживать порядок за столом. Можно поставить на полочку любимые книги ребенка. Это будет стимулировать его к чтению

литературы.

3. Помните о том, что детям труднее включиться в работу и они быстрее, чем взрослые устают. Особенно это касается понедельника и пятницы, начала и конца дня, а также первых 4-6 недель учебы, конца декабря, первой недели после зимних каникул, весенних месяцев.

4. Выслушивайте ребенка, подбодряйте его, проявляйте интерес к его рассказам о жизни в школе, классе, обсуждайте прочитанные им рассказы и книги. Помните, что ребенку важно внимание к нему и ваша поддержка. Обсуждение книг и рассказов, совместное чтение и обсуждение литературы, поступков героев, событий, которые там разворачиваются, высказывание личного отношения к прочитанному рассказу – есть условие формирования познавательного отношения к книге, развитие сознания ребенка и формирование целого ряда личностных качеств.

5. Необходимо воспитывать самостоятельность ребенка. Не стоит приучать его к вашему присутствию во время выполнения домашней работы. Объясните ему, что вы придете ему на помощь, если возникнут какие-то трудности, и предоставьте возможность первокласснику заниматься самостоятельно. Приучайте его ориентироваться по часам.

Несколько коротких рекомендаций для родителей

- Предъявляйте разумные требования к ребенку, это облегчит адаптацию.
- Любите ребенка таким, каков он есть, а не его достижения.
- Не сравнивайте достижения своего ребенка с другими.
- Честно и терпеливо отвечайте на любые вопросы ребенка.
- Старайтесь каждый день находить время, чтобы пообщаться со своим ребенком.
- Внимательно выслушайте ребенка, давайте возможность высказаться.
- Учите ребенка свободно и непринужденно общаться со сверстниками и со взрослыми.
- Интересуйтесь его отношениями с одноклассниками, с учителями и его отношением к школе.
- Оценивайте любые, даже самые маленькие достижения детей.
- Оценивайте только поступки, а не самого ребенка.
- Проявляйте последовательность в воспитании ребенка.
- Признавайте права ребенка на ошибки.
- Поддерживайте позитивную самооценку ребенка.
- Ставьте иногда себя на место своего ребенка, и тогда будет понятнее, как вести себя с ним.
- Поддерживайте инициативы ребенка, его попытки преодолеть трудности.

- Большое внимание в период адаптации следует уделять режиму дня.