

# ОКАЗАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ ПЕРВОКЛАССНИКАМ В АДАПТАЦИИ К УСЛОВИЯМ ШКОЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ

Артемьева Е.Н.

МБОУ Бобровская СОШ№1

г. Бобров

**Аннотация.** В статье раскрываются особенности адаптации обучающихся 1 класса к школе, условия, необходимые для успешного прохождения данного возрастного этапа. Говорится о роли родителей в создании эмоционально комфортного семейного микроклимата, как одного из условий формирования психологически здоровой личности, способной преодолевать жизненные трудности. Дается понятие о профессиональных возможностях школьного психолога в оказании помощи по преодолению сложностей переходного периода у первоклассников.

**Ключевые слова:** адаптация, первоклассник, психологический, эмоциональный.

В жизни каждого ребёнка наступает очень важный этап – начало школьного обучения. Ребенок попадает в новые условия жизни, подразумевающие новый уровень ответственности и вместе с тем новые знакомства и увлечения. К новым правилам необходимо привыкнуть. От первого года обучения зависят дальнейшие успехи как в школе, так и в дальнейшей жизни в целом. Адаптация может продолжаться разное количество времени и сопровождаться не только приятными моментами, но и проблемными ситуациями. Адаптация имеет физиологическое и психологическое направление. Организм начинает работать в новом режиме. Первые месяцы самые тяжелые в физиологическом плане. Ребенок с трудом преодолевает нагрузки, возможно появление общего недомогания, капризов и непослушания. Хотя бы с одной из следующих проблем сталкивается каждый ребенок:

- режимные трудности (они заключаются в относительно низком уровне произвольности регуляции поведения, организованности);

- коммуникативные трудности (чаще всего наблюдаются у детей, имеющих малый опыт общения со сверстниками, проявляются в сложности привыкания к классному коллективу, к своему месту в этом коллективе);

- проблемы взаимоотношений с учителем и одноклассниками;

- проблемы, связанные с изменением семейной обстановки.

Нарушения адаптационного процесса к школе могут проявляться в виде:

- несформированности элементов учебной деятельности;

- незрелости мотивации учения;

- неспособности произвольной регуляции поведения, внимания, учебной деятельности;

- неумения приспособиться к темпу школьной жизни.

У ребенка возможно появление чрезмерного возбуждения и даже агрессивности, заторможенности и депрессивности, чувство страха, нежелание идти в школу.

Конечно, и учитель, и родители заинтересованы в том, чтобы дети как можно быстрее и успешнее вошли в школьную жизнь, чтобы высокий уровень внутренней напряженности уступил место ощущению внутреннего благополучия. Таким образом, главная цель адаптации – достижение эмоционально-психологического комфорта. Формирование адекватного поведения, установление контактов с учащимися, учителем, овладение навыками учебной деятельности являются показателями успеха.

На данном возрастном этапе очень важна роль родителей так, как при правильной организации режима дня ребенок успешнее входит в нормальный рабочий ритм. У родителей много задач не только организационного плана, необходимо научить ребенка самостоятельно находить ответы в различных источниках, используя современные информационные технологии. Задачей является формирование способности мыслить, анализировать, сравнивать и делать выводы. Правильным будет поощрение дружбы с одноклассниками, исключение физического наказания и психологического давления, контроль за учебной деятельностью.

Основной рекомендацией для родителей является забота о создании благоприятного психологического микроклимата в семье. Необходимо сохранять позитивный настрой и доброжелательное отношение друг к другу. В такой обстановке легче преодолевать трудные жизненные периоды. Необходимо поддерживать ребенка словами одобрения с целью повышения самооценки и уверенности в себе, вовремя приходить на помощь, не забывая о его возрастных особенностях и возможностях.

В этот сложный период помощь родителям может оказать школьный психолог, имеющий профессиональные знания и навыки по проблеме школьной адаптации. Психологу школы предоставляется возможным в значительной степени смягчить и ускорить данный процесс с помощью организации системных занятий.

Свои занятия следует начинать не позже октября. Встречи должны быть обязательными не менее одного раза в неделю. Проводятся плановые занятия в соответствии с программой. Строить занятия следует таким образом, чтобы активизировать и заинтересовать всех детей, используя индивидуальный подход. Хорошим результатом в развитии навыков социализации будет показатель, при котором психологически закрытые дети на занятиях начинают проявлять активность. Целью программы должно быть обучение распознаванию эмоций, чувств, умению справляться с негативом и стабилизировать психоэмоциональное состояние. Занятия проводятся в интерактивной форме, используются здоровьесберегающие, личностно-ориентированные, информационно-коммуникационные технологии.

Наряду с групповой работой необходимы индивидуальные встречи, планируемые по результатам первичной диагностики, проведенной в начале учебного года. Индивидуальные занятия желательно проводить в отдельном кабинете, где есть необходимое оборудование, методический и дидактический материал. Подобные занятия являются хорошей психологической разгрузкой для детей.

Эффективная работа по адаптации невозможна без развития позитивного мировосприятия. Поэтому правильным будет включение в программу упражнений на развитие оптимистического восприятия окружающей действительности. В

процессе общения с психологом ребенок должен испытывать положительные эмоции. Встреча с психологом должна стать радостью для каждого, дети должны знать, что психологу можно доверять и быть самим собой.

Нужно помнить, что родители первоклассников тоже требуют внимательного отношения так, как поступление ребенка в школу - это стрессовая ситуация для всей семьи. Родители паникуют при первых неудачах своего ребенка. Повышается уровень тревожности и состояние эмоциональной нестабильности передается детям. Главное со стороны психолога – это оказание помощи в выстраивании конструктивных отношений между родителями и школой, основанных на сотрудничестве, взаимопонимании и уважении. Работа с родителями в адаптационный период должна быть направлена на формирование педагогической грамотности. Для этого рекомендуется проводить родительские собрания с определенной тематикой, разработать для родителей предложения и рекомендации по преодолению трудностей в адаптации ребенка, организовать консультации по интересующим вопросам в индивидуальном порядке.

С педагогами, работающими в первых классах, необходимо проведение систематического консультирования по проблемным вопросам и оказание помощи в поиске решения по выходу из нестандартных ситуаций.

При организации учебно-воспитательной работы с детьми педагоги должны учитывать следующие советы:

- включение игры в учебный процесс;
- своевременная смена видов деятельности;
- выделение времени на практические действия, избегая монотонности;
- использование индивидуального подхода к ребенку с учетом его особенностей;
- поощрение детей;
- использование доброжелательного стиля общения.

Признаками того, что ребёнок прошёл успешную адаптацию к школе, являются:

- удовлетворённость процессом обучения. Ребёнку нравится в школе, он уверен в себе и не испытывает чувство страха;
- успешность овладения школьной программой;

-способность самостоятельно выполнять учебные задания, а при возникновении трудностей прибегать к помощи взрослых только после попыток справиться с задачей самому.

Необходимы совместные усилия учителей, педагогов, родителей, школьного психолога и социального педагога, которые способны помочь первокласснику пройти этап адаптации как можно комфортнее и легче.

### **Литература:**

1. Амонашвили Ш.А. В школу с шести лет. - М.: Педагогика, 1986. - 176 с.
2. Бабаева Т.И. У школьного порога. - М.: Просвещение, 1993. - 128 с.
3. Балл Г.А. Понятие адаптации и его значение для психологии личности // Вопросы психологии. - 1989. - №1. - с. 92-100.
4. Безруких М.М. Расту первоклашка: энциклопедия для родителей - М.: Эксмо, 2010. - 640 с.
5. Безруких М.М. Трудности обучения в начальной школе: причины, диагностика, комплексная помощь - М.: Эксмо, 2009. - 464 с.