Адаптация учащихся 1-х, 5-х классов.



Рекомендации педагога – психолога Кесаевой М.М.

***Особенности адаптации детей к школе***

Существует три переломных момента, которые ребенок проходит в процессе обучения в школе: это поступление в первый класс, переход из начальной школы в среднюю (5 кл.)

*Ребёнок пошёл в первый класс*

Часто у родителей возникает вопрос, что же должен знать и уметь ребенок к началу школьного обучения и что такое психологическая готовность к школе*.*

Психологическая готовность к школе - это необходимый и достаточный уровень психического развития ребенка для освоения школьной программы в условиях обучения в группе сверстников.

Образно психологическую готовность к школьному обучению можно сравнить с фундаментом здания: хороший крепкий фундамент – залог надежности и качества будущей постройки.

Педагогическая готовность

Когда говорят о готовности к школе, обычно подразумевают, что ребенок должен уметь читать, пересказывать (у него должна быть развита речь), писать (у него должна быть развита мелкая моторика), считать (владеть навыками счета)– это и есть педагогическая готовность.

Психологическая готовность

* *личностная готовность*
* *интеллектуальная готовность*
* *мотивационная готовность*

Личностная готовность

* умение строить отношения с учителем (умение регулировать свои действия и свое поведение, умение воспринимать учебную задачу)
* умение общаться со сверстниками (принимать точку зрения другого, умение взглянуть на себя со стороны, выслушивать одноклассников, адекватно реагировать на неудачу других). Общение с другими детьми важно для формирования способности к децентрации – умения встать на точку зрения другого, принимать ту или иную задачу как общую, взглянуть на себя или свою деятельность со стороны.
* отношение к себе (отсутствие заниженной самооценки). Но у некоторых дошкольников наблюдается неустойчивая, а иногда даже заниженная самооценка. Это говорит о том, что дети испытывают дефицит внимания, любви, поддержки, эмоциональной защищенности со стороны взрослых. Низкая самооценка, сформированная на протяжении дошкольного детства, может стать причиной неуспеваемости в школе. Она порождает страх неудачи, а в своем крайнем проявлении – отказ от деятельности. Родители, чаще хвалить своих детей, даже за малейшие успехи.

Интеллектуальная готовность

* + дифференцированное восприятие, включающее выделение фигуры из фона;
  + концентрация внимания;
  + аналитическое мышление, выражающееся в способности постижения основных связей между явлениями;
  + логическое запоминание;
  + сенсомоторная координация;
  + умение воспроизводить образец;
  + развитие мелкой моторики рук; Мотивационная готовность

У ребёнка, поступающего в школу, должен быть определенный уровень познавательных интересов, готовность к изменению социальной позиции, желание учиться. То есть. у него должна быть сформирована мотивация учения – интерес к новым знаниям, желание научиться чему-то новому. Так же, на рубеже 6 лет формируется внутренняя позиция школьника – эмоционально-благополучное отношение к школе, минимальное стремление к игровым и развлекательным (дошкольным) элементам деятельности, ребенок осознает необходимость учения, понимает ее важность и социальную значимость. Но помните, что желание пойти в школу и желание учиться существенно отличаются друг от друга. Многие родители понимают, насколько важно у ребёнка желание учиться, поэтому они рассказывают ребёнку о школе, об учителях и о знаниях, приобретаемых в школе. Все это вызывает желание учиться, создает положительное отношение к школе.

Что должен знать и уметь ребенок к началу школьного обучения

1. Уметь назвать себя (полное имя, отчество, фамилия). Уметь полностью назвать маму, папу, бабушку.
2. Знать времена года, количество и названия месяцев в году, дней в неделе. Знать, какое сейчас время года, какой сейчас месяц, какой сегодня день. Уметь ответить на вопросы типа «Когда птицы улетают на юг?», «Когда холодно и идет снег?», «В какой день люди отдыхают и не ходят на работу?», «В какое время года листья желтеют и опадают?» и т. д.
3. Уметь прочитать (можно по слогам) небольшой и очень простой текст из нескольких предложений. (Есть большое количество школ, при поступлении в которые данный навык необязателен, но очень желателен).
4. Быть в состоянии написать (или скопировать) простую фразу. Например:

«Он ел суп», «Миша мыл окно».

1. Прямой и обратный счет в пределах двадцати (1,2,..., 20; 20, 19, ..., 1).
2. Уметь складывать и вычитать числа в пределах первого десятка.
3. Владеть навыком обобщения по признаку: из предложенных картинок ребенок должен уметь выбрать те, которые что-то объединяет. Например, если предложены картинки с трамваем, колесом, яблоком, кошкой и автобусом, то ребенок должен отложить в сторону трамвай и автобус и сказать, что это — транспорт, или средства передвижения, или «на них ездят люди». Если предложен ряд слов: «туфли, сапоги, тапочки», то ребенок должен подобрать слово, которое относится к ним ко всем. В данном случае это слово «обувь».
4. Владеть навыком исключения из ряда. Предложен ряд слов: «сыр, масло, пластилин, колбаса». Ребенок должен не только исключить «лишнее» слово

«пластилин», но и (главное!) объяснить, почему лишним является именно оно.

«Пластилин лишний потому, что из него лепят. Он несъедобный. А все остальное — это еда. Ее едят».

1. Находить сходство и различия между предметами:
   * что общего между морковкой и картошкой?
   * они оба овощи, их едят, из них варят суп, они растут в земле, у них есть кожура и т. д.;
   * а чем они отличаются друг от друга?
   * отличаются формой. Морковка такая треугольная, а картошка круглая или овальная. А еще отличаются цветом. Морковка оранжевая, а картошка коричневая.
2. Уметь составить рассказ по картинке или по серии картинок. В некоторых школах детям предлагают сначала расположить картинки в нужном порядке, а потом рассказать по ним историю. Рассказ должен быть связным, иметь начало и конец. Очень поощряется хотя бы упоминание об эмоциональном состоянии героев («На этой картинке девочка грустная, потому что у нее

улетел шарик», «Мальчик очень обиделся», «Дети обрадовались, что им построили горку» и т. д.).

1. Знать основные геометрические фигуры (круг, овал, треугольник, квадрат, прямоугольник) и видеть их сочетания (на этой картинке два треугольника и один квадрат). Уметь их нарисовать.
2. Запомнить 5—7 из 10 четко названных простых слов.
3. Запомнить и назвать не менее шести из 12 картинок, одновременно продемонстрированных ребенку в течение 30 секунд.
4. Уметь рассказать наизусть небольшое стихотворение.
5. Уметь отвечать на вопросы типа «Что бывает раньше — обед или ужин? Весна или лето?», «Кто больше — корова или коза? Птица или пчела?», «У коровы детеныш — теленок. А у лошади?».
6. Знать 10—12 основных цветов.
7. Уметь нарисовать фигуру человека со всеми основными частями тела (включая шею, пальцы и т. д.).

Если ребенок уверенно владеет всеми выше из перечисленных навыками и умениями, то, скорее всего, в школу он успешно поступит и учиться в первом классе будет без особых учебных проблем.

*Рекомендации родителям первоклассника*

* Будите ребенка спокойно, он должен увидеть вашу улыбку и услышать ласковый голос.
* Не торопите. Умение рассчитывать время – обязанность родителей, а не ребенка-первоклассника.
* Не отправляете ребенка в школу без завтрака, до школьного завтрака ему придется много поработать.
* Перед уходом пожелайте ребенку удачи. Избегайте предупреждений

«Смотри не балуйся», «Что бы сегодня не было плохих отметок»

* Встречайте ребенка из школы спокойно, дайте ему расслабиться после тяжелого дня. Не спрашивайте сразу «Что ты сегодня получил?»
* Если видите, что ребенок огорчен, но молчит, не допытывайтесь, пуст успокоится и расскажет сам.
* Выслушав замечания учителя, не торопитесь устраивать взбучку, постарайтесь, чтобы ваш разговор с учителем происходил без ребенка. Выслушайте обе стороны и не торопитесь с выводами.
* После школы обязательно дайте ребенку отдохнуть 2-3 часа, а лучше поспать. Лучшее время приготовления уроков с 15 до 17 часов.
* Не заставляйте делать уроки в один присест, после 20 минут занятий 10- 15 минут «переменки», лучше, если они будут подвижными.
* Во время приготовления уроков не сидите над душой, дайте возможность ребенку работать самостоятельно, но если нужна ваша помощь, наберитесь терпения. (Спокойный тон, поддержка, похвала - необходимы)
* Будьте внимательны к жалобам ребенка на головную боль, усталость, плохое состояние. Чаще всего это объективные показатели трудности учебы.
* Очень полезны получасовые прогулке перед сном. Ложиться спать нужно не позднее 21 часа.
* Старайтесь перед сном не вспоминать никаких неприятностей, не выяснять отношений, не обсуждать завтрашнюю контрольную и т.п. Лучше расскажите сказку.
* Завтра новый день, и вы должны сделать все, чтобы ребенок был спокойным, добрым, радостным!

*Ребёнок пошёл в пятый класс*

Успешное прохождение периода адаптации можно определить по:

1. Состоянию физического здоровья – предполагается, что пятиклассник умеет приспособиться к возрастающей учебной нагрузке без вреда своему здоровью и работать в едином темпе со всем классом на протяжении урока.
2. Состоянию психического и психологического здоровья – это прежде всего наличие здоровой нервной системы, состояние которой зависит от спокойной и доброжелательной обстановки в семье, от создания условий для полноценного развития ребенка.
3. Огромное значение имеет психологически комфортный микроклимат, в классе.
4. Значимым компонентом готовности к обучению в основной школе является произвольность (умение управлять своей деятельностью, быть активным и самостоятельным), которая проявляется при выполнении

учебных заданий. О развитии произвольности говорит и умение управлять своими эмоциями.

Ребенок адаптирован, если у него сформированы волевые качества: самостоятельность (умение действовать без посторонней помощи); настойчивость (умение справляться с возникающими трудностями, доведение начатого до конца);

инициативность (умение предложить новый вид деятельности и необходимую помощь);

организованность;

культурно-гигиенические привычки; привычка трудиться.

*Рекомендации родителям пятиклассника*

Для профилактики проблем в адаптации:

1. Важно обеспечить ребенку спокойную, доброжелательную обстановку, приложить все усилия, чтобы он постоянно чувствовал помощь и поддержку со стороны родителей.
2. Напомнить ребенку, чтобы он не боялся лишний раз спросить учителя, не скрывать, что у него есть непонятые вопросы, параграфы, темы.
3. Составить расписание с указанием требований учителей.
4. Вместе с ребенком составить режим дня.
5. Очень важно научить ребенка чувствовать и проявлять уважение к учителю ( как к взрослому человеку).
6. Наладить контакт с учителями – предметниками и классным руководителем. Рекомендации по сохранению физического здоровья детей: посещение спортивных и танцевальных секций;

достаточное ежедневное пребывание ребенка на свежем воздухе (не менее 2 часов);