

Повышение адаптационных возможностей первоклассников с помощью формирования универсальных учебных действий

Прокошева Валентина Павловна
учитель начальных классов
ГБОУ СОШ № 453 им. С.Жукова
г. Санкт-Петербург

В соответствии с требованиями ФГОС школа сегодня должна обеспечить каждому ребёнку условия для получения качественного образования, которое позволит ему успешно адаптироваться в современной жизни. Но в школу приходят дети с очень разными возможностями, которые далеко не всегда соответствуют требованиям программы, реализуемой в данном образовательном учебном учреждении. Как помочь таким детям?

Необходимо правильно поддержать ребенка, помочь ему повысить свои адаптационные возможности с помощью формирования универсальных учебных действий (УУД), прежде всего, личностных и регулятивных, поскольку проявления ребёнка в коммуникативной и интеллектуальной сфере во многом являются следствием его умения справиться с собой, способности к саморегуляции, умения правильно определить цель и способности достичь её.

Очень сложным для первоклассников (и тех, кто учится с 6, и тех, кто учится с 7 лет) является период адаптации к школе. Обычно он составляет от 4 до 7 недель.

В адаптационный период некоторые дети очень шумны, кричат, без удержу носятся по коридору, на уроках часто отвлекаются, с учителями ведут себя довольно развязно: другие, напротив, зажаты, скованны, излишне робки, стараются держаться незаметно, смущаются, когда к ним обращается учитель, при малейшей неудаче или замечании плачут: у некоторых детей нарушается сон, аппетит, они становятся очень капризны, вдруг возрастает интерес к играм, игрушкам, книжкам для совсем маленьких детей, увеличивается количество заболеваний.

Все эти нарушения вызваны той нагрузкой, которую испытывает психика ребенка, его организм в связи с резким изменением образа жизни, значительным увеличением и качественным усложнением тех требований, которым ребенок должен отвечать. Конечно, не у всех детей адаптация сопровождается подобными отклонениями, но есть первоклассники, у которых наблюдаются множественные функциональные отклонения.

Большинство детей адаптируются к школе достаточно быстро, однако есть первоклассники, у которых этот процесс сильно затягивается, а у некоторых полноценной адаптации к школе на первом году обучения так и не происходит. Такие дети часто и долго болеют, причем болезни во многом носят психосоматический характер: эти дети составляют "группу риска" с точки зрения возникновения школьного невроза. Дети с затянутым процессом адаптации во всех отношениях нуждаются в особом внимании со стороны грамотного психолога.

Адаптация - привыкание, "вписывание" человека в какую-то среду. Противоположностью ей является дезадаптация. Это понятие стало использоваться сравнительно недавно для описания различных проблем и трудностей, возникающих у детей в связи с обучением в школе. Эти проблемы могут быть связаны с затруднениями в учебе, конфликтами с одноклассниками, физическим дискомфортом или недомоганием, тревожностью и страхами.

Главная причина школьной дезадаптации в младших классах связана с семейным воспитанием. Если ребенок приходит в школу из семьи, где он не чувствовал переживания "мы", он и в новую социальную общность - школу - входит с трудом. Он бессознательно стремится к отчуждению, не принимает норм.

Условно по степени адаптации всех детей можно разделить на три группы.

Первая группа детей адаптируется к школе в течение первых двух месяцев обучения. За тот же период проходит и наиболее острая физиологическая адаптация. Эти дети относительно быстро осваиваются в новом коллективе, находят друзей, у них почти всегда хорошее настроение, они спокойны, доброжелательны, приветливы, хорошо общаются со сверстниками, с желанием и без видимого напряжения выполняют школьные обязанности. Иногда у них отмечаются сложности либо в контактах с детьми, либо в отношениях с учителем, т. к. им еще трудно выполнять все правила поведения; хочется побегать на перемене или поговорить с товарищем, не дожидаясь звонка, но к концу октября трудности, как правило, нивелируются - ребенок становится учеником.

Вторая группа детей проходит более длительную адаптацию, период несоответствия их поведения требованиям школы затягивается: дети не могут принять ситуацию обучения, общения с учителем, одноклассниками - они могут играть на уроках или выяснять отношения с товарищем, не реагируют на замечания учителя или их реакция - слезы, обиды. Как правило, эти дети испытывают трудности и в усвоении учебной программы. Лишь к концу первого полугодия реакции этих учеников становятся адекватными требованиям школы и учителя.

Третья группа - дети, у которых социально-психологическая адаптация связана со значительными трудностями: отмечаются негативные формы поведения, резкое проявление отрицательных эмоций. Часто они не осваивают учебную программу, для них характерны трудности в обучении письму, чтению, счету и т. п. Именно на таких детей жалуются учителя, одноклассники, родители: они нередко "третируют детей", "мешают работать на уроке", их реакции непредсказуемы. Проблемы, накапливаясь, становятся комплексными.

Но за одинаковым внешним проявлением негативных форм поведения могут крыться разные причины. Адаптация затруднена и у детей, нуждающихся в **специальном лечении**, и у детей с **нарушениями психоневрологической сферы**, и у тех, кто вырос в **неблагоприятных социальных** условиях. Причем, недовольство взрослых, упреки, наказания только ухудшают ситуацию.

Нарушения социально-психологической адаптации отмечаются и у детей, не справляющихся с дополнительными нагрузками, и связаны они с постоянным действием стресса, ограничения времени. "Перегруженные" дети не только работают в несвойственном им очень быстром темпе, но и постоянно испытывают страх "не успеть" и в результате - "жертвуют" качеством любой работы.

Так или иначе, плохое поведение - сигнал тревоги, повод внимательно понаблюдать за учеником и вместе с родителями разобраться в причинах трудностей адаптации к школе.

Такие школьники часто становятся "на виду". Это в свою очередь рождает реакцию протеста: они "задирают" детей на переменах, кричат, плохо ведут себя на уроке, стараясь выделиться. Если вовремя не разобраться в причинах такого поведения, не скорректировать затруднения адаптации, - это может привести к срыву адаптации и нарушению психического здоровья.

Для успешной адаптации первоклассников очень важна мотивация учения.

На первом году она в основном обеспечивается взрослыми. От того, как они реагируют на попытки малышей освоить или узнать что-то новое, во многом зависит, захотят ли первоклассники учиться. Для развития учебной мотивации важно, чтобы

первые шаги ребенка в школе встречали заинтересованность и понимание со стороны взрослых.

Я провела с детьми анкету "**Оценка уровня школьной мотивации**"

Детям предложила ответить на 10 вопросов, которые оцениваются от 0 до 3 баллов (отрицательный ответ - 0 баллов, нейтральный - 1 балл, положительный - 3 балла).

Учащиеся, набравшие **25-30** баллов, характеризуются **высоким уровнем** школьной адаптации, **20-24** балла характерны для **средней** нормы, **15-19** баллов указывают на **внешнюю мотивацию**, **10-14** баллов свидетельствуют о **низкой школьной мотивации** и **ниже 10** баллов - о **негативном отношении к школе, школьной дезадаптации**.

Вот общие результаты:

АНКЕТА
изучения уровня школьной адаптации первоклассника
(от учащихся)
октябрь 2011 год

Результаты не совпадают с опросом родителей. Смотрите результаты опроса родителей ниже.

Вопросы		Кол-во	%
1.	Тебе нравится в школе или не очень?	26	100
2.	Утром, когда ты просыпаешься, ты всегда с радостью идешь в школу или тебе хочется остаться дома?	22	85
3.	Если бы учитель сказал, что завтра в школу необязательно приходить всем ученикам, ты бы пошел в школу или остался дома?	23	88
4.	Тебе нравится, когда у вас отменяют какие-нибудь уроки?	24	92
5.	Ты хотел бы, чтобы не задавали домашних заданий?	23	88
6.	Ты хотел бы, чтобы в школе остались одни перемены?	25	96
7.	Ты часто рассказываешь о школе родителям?	24	92
8.	Ты бы хотел, чтобы у тебя был менее строгий учитель?	21	81
9.	У тебя в классе много друзей?	22	85
10.	Тебе нравятся твои одноклассники?	26	100
<u>Уровень адаптации</u>	<i>Высокий</i>	20	77
	<i>Средний</i>	5	19
	<i>Дезадаптация</i>	1	4

Основные показатели благоприятной социально-психологической адаптации ребенка:

- формирование адекватного поведения;
- установление контактов с обучающимися и учителем;
- овладение навыками учебной деятельности.

Проявление школьной дезадаптации в 1А классе:

Форма дезадаптации	Чем могут помочь родители
Неспособность произвольно управлять своим поведением	Поддерживать доброжелательное отношение к окружающим. Закреплять нормы и ограничения .

Неспособность принять темп школьной жизни (особенно у самотически ослабленных детей с ослабленным типом нервной системы)	Развивать волю. Применять рисование, конструирование, которые помогают развивать внимание. Обратит внимание на режим дня!
Школьный невроз, "фобия школы", - неумение разрешить противоречие между семейными и школьными "мы"	Всячески украшать в сознании ребёнка образ школы, не говорить плохо о школе, участвовать в школьных делах

Основные причины нарушения (срыва) адаптации:

- ошибки в семейном воспитании;
- нарушения психического и физического здоровья;
- нарушение режима и организации учебных и внеучебных занятий;
- психологическая и функциональная неготовность к условиям и требованиям процесса обучения.
- стресс ограничения времени;
- перегрузки (эмоциональные, интеллектуальные и физические);
- несоответствие программ, методик, технологий возрастным и индивидуальным возможностям;
- неадекватность требований педагога, родителей.

Наиболее типичные проявления дезадаптации:

1. Неврозоподобные расстройства:

- нарушение сна;
- нарушение аппетита;
- неадекватные реакции;
- жалобы на усталость, головную боль, тошноту и т. п.;
- страхи, навязчивые движения (подергивание век, мышц лица, шеи, покашливание, обкусывание ногтей и т. п.);
- нарушение темпа речи (запинки).

2. Неврозы, невротические расстройства (энурез, заикание, неврозы навязчивых состояний и т. п.).

- Астенические состояния (снижение массы тела, бледность, синяки под глазами, неустойчивая, очень низкая работоспособность, повышенная утомляемость и т. п.).
- Снижение сопротивляемости организма (частая заболеваемость).
- Снижение учебной мотивации.
- Снижение самооценки, повышенная тревожность, эмоциональное напряжение.

Любой фактор риска (а особенно сочетание факторов) в социальном, личностном, психофизиологическом развитии ребенка при неблагоприятных условиях обучения или неадекватных требованиях учителя и родителей может привести к нарушению адаптации (т. е. дезадаптации). Нужно помнить об этом и прилагать все усилия, чтобы адаптация первоклассника к обучению прошла успешно.

На что необходимо в ноябре-декабре родителям сейчас обратить особое внимание?

1. Вера в успех.

В семьях, где верят в успех ребенка, как правило, он уверенно делает свои первые шаги. "Я в тебя верю", "У тебя так хорошо получается аппликация", "Это какие же надо умелые пальчики иметь, чтобы сделать такую поделку", - вот слова, с которыми можно обратиться к ребенку.

2. Положительные установки.

Не допускать никаких негативных установок в отношении ребенка: "Вот пойдешь в школу, там за тебя возьмутся". Примерные выражения, помогающие ребенку надеяться на лучшее: "Не бойся, у тебя все получится, как надо", "Я тоже не сразу научилась делать это хорошо", "Я знаю, ты стараешься, и очень скоро у тебя будет получаться, как надо".

3. Любовь родителей.

Любовь родителей ребенок должен чувствовать постоянно. Проявления любви: касания, объятия, улыбки, взгляды, слова: "Как хорошо, что ты у меня есть" и т.д., особенно это важно, когда у ребенка что-то не получается. Грубость, резкость, насилие могут породить массу негативных последствий.

4. Приучение к режиму.

Именно на первых порах учения важно четко и однозначно показать ребенку, что входит в круг его новых обязанностей. Добиться их выполнения - значит, организовать жизнь ребенка. Что поможет ему в учебном труде.

Важные моменты режима дня:

Прогулка на воздухе 3 -3,5 часа.

Для ослабленных детей 1,5 часа сна.

Лучшее время для приготовления уроков 15-16 часов.

Перерыв между занятиями каждые 20 -25 минут.

Телевизор не более 40 -45 минут в день.

Сон 11,5 часов в сутки.

Физкультминутки во время приготовления уроков.

Закаливание.

5.Выполнение установленных правил.

Это хорошо известные правила: не шуметь на уроках, не разговаривать с соседом, не заниматься посторонними делами, поднимать руку, сидеть прямо, не наклоняться низко при письме. Родители вместе с учителем могут помочь ребенку быстро овладеть этими правилами, если они будут их обсуждать с ребенком, показывая, как важно для него и для других детей их безупречное выполнение.

6. Развитие мотивации к учению, не нанося при этом вреда.

Никогда не ругайте ребёнка. Сочувствуйте и помогайте. Вам мешают раздражение, усталость? В таком состоянии лучше не вмешиваться в дело ребёнка.

Представьте себе, что вы перешли на новую работу. Каково вам? А ведь ребёнку ещё труднее: ведь в его жизни всё изменилось. Поэтому не требуйте от него невозможного.

Следуйте правилу: не вмешиваться в дело, которым занят ребенок. Своим невмешательством вы будете сообщать ему: "С тобой все в порядке! Ты конечно, справишься". В конце одобрите старания ребенка, несмотря на результат. Запомните 2-3 ошибки ребенка, которые вам показались особенно досадными. Найдите свободное время и спокойным тоном поговорите о них, попытайтесь отработать правильный вариант.

7. Давай вместе...

Как быть в ситуациях, когда у ребенка ничего не получается, он нервничает и даже плачет? Очень хорошо начать со слов: "давай вместе". Эти волшебные слова открывают ребенку дверь в область новых умений, знаний, увлечений. Это - не просто добрый совет, а феномен, открытый выдающимся психологом Л.С. Выготским. Он назвал его "зоной ближайшего развития". Каждый родитель должен о нем знать.

8. Не провоцируйте ребенка на "ябедничество".

У вашего ребенка нередко возникают конфликты со сверстниками. Как с этим бороться?

Для начала пусть ребёнок "познакомит" вас с одноклассниками. Расскажет о соседях по парте, по ряду. В дальнейшем можно будет расспрашивать ребенка о взаимоотношениях

в классе, его личных симпатиях и антипатиях. Старайтесь, чтобы ваш сын или дочь больше говорили о положительном и интересном в отношениях с одноклассниками. **Лучше не задавать вопросов типа: "Кто у вас в классе больше всех хулиганит?" или "У кого самые плохие отметки?"** Предпочтительнее задавать вопросы, помогающие создать, укрепить положительное, доброе, уважительное отношение к одноклассникам: **"К кому всегда можно обратиться за помощью?", "С кем интереснее всего играть?", "Кто самый веселый? и. т.п.**

Факторы, определяющие успешность адаптации детей к школе

Выделим факторы, влияющие на успешность адаптации детей к школе, которые учителю и родителям необходимо учитывать.

Готовность ребенка к началу систематического обучения. Развитие отдельных органов и систем организма ребенка должно достичь такого уровня, чтобы адекватно реагировать на воздействия внешней среды. В противном случае процесс адаптации затягивается, идет с большим напряжением, т. к. дети, функционально не готовые к обучению, имеют более низкий уровень работоспособности. У трети "неготовых" детей уже в начале года отмечаются: неудовлетворительная реакция на нагрузку сердечно-сосудистой системы, потеря массы тела; они часто болеют и пропускают занятия, а значит, еще больше отстают от сверстников.

Возраст начала систематического обучения. Адаптация 6-летних детей к школе длится дольше - у них наблюдаются повышенное напряжение всех систем организма, более низкая и неустойчивая работоспособность. Год, отделяющий 6-летнего ребенка от 7-летнего, очень важен для физического, функционального и психического развития. По мнению психологов, именно в это время формируются многие психологические новообразования: механизмы регуляции поведения, ориентация на социальные нормы и требования, самооценка и т. п. Интенсивно созревает кора головного мозга, развиваются все познавательные функции (прежде всего, организации и произвольной регуляции деятельности). Вот почему многие исследователи считают более оптимальным для поступления в школу возраст не 6 (до 1 сентября), а 6,5-7 лет.

Состояние здоровья ребенка - один из основных факторов, влияющих не только на длительность и успешность адаптации к школе, но и на весь процесс дальнейшего обучения. Легче всего адаптируются здоровые дети, намного тяжелее - часто болеющие дети и дети с хроническими заболеваниями в компенсированном состоянии. У большей части из них в начале школьного обучения отмечается ухудшение состояния здоровья, сопровождающееся возникновением нервно-психических отклонений.

Готовность к обучению и состояние здоровья ребенка – те факторы, которые невозможно быстро изменить. Однако можно существенно облегчить адаптацию к школе всех детей, особенно "неготовых" и ослабленных, и это во многом зависит от учителя и родителей. Для этого необходимо, чтобы режим и условия организации учебных занятий, учебная и внеучебная нагрузка, методы преподавания, содержание и насыщенность учебных программ соответствовали возрастным возможностям детей.

Эти проблемы у некоторых детей с трудностями адаптации могут отмечаться **с первых дней обучения**, у других могут проявиться **позже**, а у части детей - на самом сложном этапе – **в феврале**.

Следующим этапом нарастающего утомления и сниженной работоспособности является в конце полугодия - **примерно с 20 декабря**. Многие дети, даже не имевшие серьезных школьных проблем в начале года, перестают справляться с заданиями, которые раньше для них не представляли труда, становятся рассеянными, невнимательными. Родители жалуются, что ребенок нервничает, капризничает, долго не засыпает, тревожно спит. Все это свидетельствует о нарушении нервно-психического здоровья детей.

Еще один непростой период в течение первого учебного года - середина третьей четверти. В это время также обостряются все школьные трудности. Не случайно в

феврале для первоклассников организуются дополнительные каникулы. В этот период учебного года необходимо снизить учебную нагрузку, не давать новый и сложный материал, а "остановиться и оглянуться", увидеть те пробелы в знаниях, которые необходимо восполнить. **Спокойный режим и щадящие нагрузки помогают преодолеть этот сложный период.**

Итак, мы убеждаемся, что весь **первый год обучения фактически проходит под эгидой адаптации, это год сложный и напряженный для каждого ребенка.** Для тех же, у кого есть школьные проблемы, он труден вдвойне.

Став школьником и приступив к овладению премудростями учебной деятельности, ребенок лишь постепенно учится управлять собой, строить свою деятельность в соответствии с поставленными целями и намерениями.

Первый год обучения определяет порой всю последующую школьную жизнь ребенка. В этот период школьник под руководством взрослых совершает чрезвычайно важные шаги в своем развитии. Многое на этом пути зависит от учителей и родителей первоклассников.

Анкета изучения уровня школьной адаптации первоклассника

Для подготовки к родительскому собранию и дальнейшей работы я провела анкету среди родителей. Результаты отличаются от детей. **Прошу Вас ответить на приведенные ниже вопросы.**

Подчеркните тот вариант, который кажется Вам наиболее подходящим к Вашему ребенку.

Ф. И. первоклассника

1. Охотно ли идет ребенок в школу?

- неохотно (ДА)
- без особой охоты (ВДА)
- охотно, с радостью (А)
- затрудняюсь ответить

2. Вполне ли приспособился к школьному режиму?

Принимает ли как должное новый распорядок?

- пока нет (ДА)
- не совсем (ВДА)
- в основном, да (А)
- затрудняюсь ответить

3. Переживает ли свои учебные успехи и неудачи?

- скорее нет, чем да (ДА)
- не вполне (ВДА)
- в основном да (А)
- затрудняюсь ответить

4. Часто ли ребенок делится с вами школьными впечатлениями?

- иногда (ВДА)
- довольно часто (А)
- затрудняюсь ответить

5. Каков преобладающий эмоциональный характер этих впечатлений?

- в основном отрицательные впечатления (ДА)
- положительных и отрицательных примерно поровну (ВДА)
- в основном положительные впечатления (А)

- 6. Сколько времени в среднем тратит ребенок ежедневно на выполнение домашних заданий (укажите конкретную цифру).**
- 7. Нуждается ли ребенок в Вашей помощи при выполнении домашних заданий?**
- довольно часто (ДА)
 - иногда (ВДА)
 - не нуждается в помощи (А)
 - затрудняюсь ответить
- 8. Как ребенок преодолевает трудности в работе?**
- перед трудностями сразу пасует (ДА)
 - обращается за помощью (ВДА)
 - старается преодолеть сам, но может отступить (ВДА)
 - настойчив в преодолении трудностей (А)
 - затрудняюсь ответить
- 9. Способен ли ребенок сам проверить свою работу, найти и исправить ошибки?**
- сам этого сделать не может (ДА)
 - иногда может (ВДА)
 - может, если побудить к этому (А)
 - как, правило, может (А)
 - затрудняюсь ответить
- 10. Часто ли ребенок жалуется на товарищей по классу, обижается на них?**
- довольно, часто (ДА)
 - бывает, но редко (ВДА)
 - такого практически не бывает (А)
 - затрудняюсь ответить
- 11. Справляется ли ребенок с учебной нагрузкой без напряжения?**
- нет (ВДА)
 - скорее нет, чем да (ВДА)
 - скорее да, чем нет (А)
 - затрудняюсь ответить

Анкета изучения уровня школьной адаптации первоклассника

Оценивать уровень школьной мотивации можно также и с помощью специальной анкеты, ответы на 10 вопросов которой оцениваются от 0 до 3 баллов:

- отрицательный ответ — 0 баллов,
- нейтральный — 1,
- положительный — 3 балла

Вопросы анкеты

1. Тебе нравится в школе или не очень?
2. Утром, когда ты просыпаешься, ты всегда с радостью идешь в школу или тебе хочется остаться дома?
3. Если бы учитель сказал, что завтра в школу необязательно приходить всем ученикам, ты бы пошел в школу или остался дома?
4. Тебе нравится, когда у вас отменяют какие-нибудь уроки?
5. Ты хотел бы, чтобы не задавали домашних заданий?
6. Ты хотел бы, чтобы в школе остались одни перемены?
7. Ты часто рассказываешь о школе родителям?
8. Ты бы хотел, чтобы у тебя был менее строгий учитель?
9. У тебя в классе много друзей?
10. Тебе нравятся твои одноклассники?

Шкала оценок

Учащиеся, набравшие:

25 - 30 баллов, характеризуются высоким уровнем школьной адаптации,

20 - 24 балла характерны для средней нормы,

15 - 19 баллов указывают на внешнюю мотивацию,

10 - 14 баллов свидетельствуют о низкой школьной мотивации,

ниже 10 баллов — о негативном отношении к школе, школьной дезадаптации.

Анкета допускает повторные опросы, что позволяет оценить динамику школьной мотивации. Снижение уровня школьной мотивации может служить критерием школьной дезадаптации ребенка, а его повышение — положительной динамики в обучении и развитии. В последнем случае ребенок быстро адаптируется в школе. Он успешно осваивает новую социальную роль — роль ученика, принимает новые требования, овладевает новой для него деятельностью, активно вступает в новые отношения. Однако у части детей по разным причинам этот процесс протекает довольно сложно и болезненно.

АНКЕТА
изучения уровня школьной адаптации первоклассника
(от учащихся) 04.11.11

№	Ф.И. учащегося, Дата рождения		Вопросы										Уровень адаптации			
			Тебе нравится в школе или не очень?	Утром, когда ты просыпаешься, ты всегда с радостью идешь в школу или тебе хочется остаться дома?	Если бы учитель сказал, что завтра в школу необязательно приходить всем ученикам, ты бы пошел в школу или остался дома?	Тебе нравится, когда у вас отменяют какие-нибудь уроки?	Ты хотел бы, чтобы не задавали домашних заданий?	Ты хотел бы, чтобы в школе остались одни перемены?	Ты часто рассказываешь о школе родителям?	Ты бы хотел, чтобы у тебя был менее строгий учитель?	У тебя в классе много друзей?	Тебе нравятся твои одноклассники?				
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				
1.	Б. Иван	09.09.2004	3	3	3	3	3	3	3	3	0	3	27	Высокий		
2.	Б. Алеся	07.01.2005	3	3	0	3	3	3	0	0	3	3	21	Средний		
3.	В. Диана	09.06.2004	3	3	3	3	3	3	3	0	3	3	27	Высокий		
4.	Е. Максим	26.08.2004	3	0	3	3	3	3	3	0	3	3	24	Средний		
5.	З. Эльвира	06.07.2004	3	3	3	3	3	3	3	3	0	3	27	Высокий		
6.	З. Никита	20.07.2004	3	0	0	0	0	0	3	0	0	3	9	Дезадаптация		
7.	К. Артем	09.10.2004	3	3	0	0	3	3	3	3	3	3	24	Средний		
8.	К.Алексей	11.02.2005	3	3	3	3	0	3	3	3	3	3	27	Высокий		
9.	М. Иван	02.05.2004	1	0	3	3	3	3	3	3	3	3	25	Высокий		
10.	М. Маргарита	18.03.2004	3	3	3	3	0	3	3	3	3	3	27	Высокий		
11.	Н. Георгий	06.10.2004	3	1	1	1	3	3	3	3	3	3	24	Средний		
12.	Н. Виктория	27.07.2004	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	Высокий		
13.	Н.Диана	27.07.2004	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	Высокий		
14.	П.Дарина	23.05.2994	3	3	3	3	1	3	3	0	0	3	22	Средний		
15.	П.Светлана	14.12.2004	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	Высокий		
16.	Р.Ольга	19.11.2004	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	Высокий		
17.	С. Даниил	01.09.2004	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	Высокий		
18.	С. Елизавета	07.10.2004	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	Высокий		
19.	С. Егор	04.12.2004	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	28	Высокий		
20.	Т. Евгений	10.08.2004	3	0	3	3	3	3	3	3	3	3	27	Высокий		
21.	Т. Никита	10.08.2004	3	1	3	3	3	3	1	3	3	3	28	Высокий		
22.	Т.Светлана	28.07.2004	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	30	Высокий		
23.	Т. Кирилл	02.02.2004	3	3	3	3	3	3	0	3	3	3	27	Высокий		
24.	Т. Елизавета	18.06.2004	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	28	Высокий		
25.	Х.Пазир	07.01.2004	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	28	Высокий		
26.	Ш. Анжелика	19.04.2005	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	28	Высокий		
		Кол.	26	22	23	24	23	25	24	21	22	26		В	20	77%
		%	100	85	88	92	88	96	92	81	85	100		С	5	19%
														Д	1	4%

**Итоговая таблица
изучения уровня школьной адаптации первоклассника
(от учащихся) 04.11.11.**

Вопросы		Кол-во	%
1.	Тебе нравится в школе или не очень?	26	100
2.	Утром, когда ты просыпаешься, ты всегда с радостью идешь в школу или тебе хочется остаться дома?	22	85
3.	Если бы учитель сказал, что завтра в школу необязательно приходить всем ученикам, ты бы пошел в школу или остался дома?	23	88
4.	Тебе нравится, когда у вас отменяют какие-нибудь уроки?	24	92
5.	Ты хотел бы, чтобы не задавали домашних заданий?	23	88
6.	Ты хотел бы, чтобы в школе остались одни перемены?	25	96
7.	Ты часто рассказываешь о школе родителям?	24	92
8.	Ты бы хотел, чтобы у тебя был менее строгий учитель?	21	81
9.	У тебя в классе много друзей?	22	85
10.	Тебе нравятся твои одноклассники?	26	100
Уровень адаптации		Высокий	20
		Средний	5
		Деадаптация	1

Уровень адаптации 1А класса



АНКЕТА изучения уровня школьной адаптации первоклассника (от родителей)

№	Ф.И. учащегося, Дата рождения		Вопросы											Вывод
			Охотно ли идет ребенок в школу?	Выполне ли приспособлен к школьному режиму? Принимает ли как должное новый распорядок?	Переживает ли свои учебные успехи и неуспехи?	Часто ли ребенок делится с вами школьными впечатлениями?	Каков преобладающий эмоциональный характер этих впечатлений?	Сколько времени в среднем потратил ребенок на выполнение домашних (заданий (конкретная цифра)?	Нуждается ли ребенок в вашей помощи при выполнении домашних заданий?	Как ребенок преодолевает трудности в работе?	Способен ли ребенок сам проверить свою работу, найти и исправить ошибки?	Часто ли ребенок жалуется на товарищей по классу, обижается на них?	Справляется ли ребенок с учебной нагрузкой без напряжения?	
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	
1.	Б. Иван	09.09.2004	А	А	А	А	А	2-2,5ч	ДА	А	А	ВДА	А	А
2.	Б. Алеся	07.01.2005	А	А	А	А	ВДА	0,5–2ч	ДА	ВДА	А	ВДА	А	А
3.	В.Диана	09.06.2004	А	А	ВДА	А	А	0,5–1ч	ВДА	ВДА	А	А	А	А
4.	Е.Максим	26.08.2004	А	А	А	ВДА	ВДА	30-40	ВДА	ВДА	А	ДА	А	ВДА
5.	З.Эльвира	06.07.2004	А	А	А	А	А	20–40м	ВДА	А	А	ВДА	А	А
6.	З. Никита	20.07.2004	ВДА	ВДА	ВДА	ВДА	А	20–40м	ВДА	А	А	ВДА	А	ВДА
7.	К. Артем	09.10.2004	А	А	А	А	А	1ч	ВДА	ВДА	А	ДА	А	А
8.	К. Алексей	11.02.2005	А	А	А	А	ВДА	1 ч.	ДА	ВДА	А	ДА	А	А
9.	М. Иван	02.05.2004	ВДА	А	А	ВДА	ВДА	40–50м	ВДА	ВДА	ВДА	ВДА	А	ВДА
10.	М. Маргарита	18.03.2004	А	ВДА	А	А	А	20 мин.	ВДА	А	А	А	А	А
11.	Н. Георгий	06.10.2004	ВДА	ВДА	ВДА	А	ВДА	20м	ВДА	ВДА	А	ВДА	А	ВДА
12.	Н. Виктория	27.07.2004	А	А	А	А	А	1 ч.	А	А	А	А	А	А
13.	Н.Диана	27.07.2004	А	А	А	А	А	1 ч.	А	А	А	А	А	А
14.	П. Дарина	23.05.2994	ВДА	А	А	А	А	30 мин.	ВДА	ВДА	А	ВДА	А	А
15.	П. Светлана	14.12.2004	А	ВДА	А	А	А	30 мин.	А	ВДА	А	А	А	А
16.	Р. Ольга	19.11.2004	А	А	А	А	А	1 ч	ВДА	ВДА	А	А	А	А
17.	С.Даниил	01.09.2004	А	А	А	А	А	1ч	ВДА	ВДА	А	ВДА	А	А
18.	С. Елизавета	07.10.2004	А	А	А	А	ВДА	1ч	ВДА	ВДА	А	ВДА	А	
19.	С.Егор	04.12.2004	А	А	А	А	ВДА	1ч	ВДА	А	А	ВДА	А	А
20.	Т.Евгений	10.08.2004	ВДА	ДА	А	А	А	1ч	ВДА	ВДА	А	ВДА	А	ВДА
21.	Т. Никита	10.08.2004	ВДА	ДА	А	А	А	1ч	ВДА	ДА	А	ВДА	А	ВДА
22.	Т.Светлана	28.07.2004	А	А	А	А	ВДА	20м	А	ВДА	А	А	А	А
23.	Т. Кирилл	02.02.2004	ВДА	А	А	А	ВДА	1–2ч	ВДА	ВДА	А	ВДА	А	ВДА
24.	Т.Елизавета	18.06.2004	А	А	ДА	ВДА	ВДА	15–30м	ДА	ВДА	А	ВДА	А	ВДА
25.	Х. Пазир	07.01.2004	А	А	А	ВДА	ВДА	1ч	ВДА	ВДА	ВДА	А	А	ВДА
26.	Ш. Анжелика	19.04.2005	А	ВДА	ДА	А	ВДА	1ч	ВДА	ВДА	ВДА	ВДА	А	ВДА

Примечание. Домашнее задание было дано по просьбе родителей (разовое) для изучения

А – адаптация; ВДА – возможная дезадаптация; ДА – дезадаптация

Начало обучения в школе для ребенка - это прежде всего большие нагрузки. Школьный режим для него нове. Это сразу можно увидеть в ответах родителей. Первоклассник становится раздражительным, импульсивным или же вялым, сонным, малоподвижным, слезливым. Я поясняю родителям, что такое изменение поведения ребенка - скорее всего признак переутомления.

В связи с этим, прежде всего, рекомендую создать для ребенка щадящий режим. Сохранить дневной сон, ограничить просмотр телевизора и время, проводимое за компьютером. Хорошо помогают снять напряжение бег, подвижные игры, плавание.

В качестве ПАМЯТОК предлагаю следующее:

Памятка № 1

Уважаемые мамы и папы, бабушки и дедушки!

1. Для ребенка что-то не уметь и что-то не знать - это нормальное положение вещей. На то он и ребенок. Этим нельзя попрекать.
2. Старайтесь не сравнивать ребенка с другими, хвалите его за успехи и достижения. Признайте за своим первоклассником право на индивидуальность, право быть другим.
3. Старайтесь не сравнивать мальчиков и девочек, не ставьте одних в пример другим: они разные даже по биологическому возрасту - девочки обычно старше ровесников-мальчиков.
4. Важно понимать и принимать, что ваш ребенок будет учиться в школе не так, как когда-то учились вы.
5. Постарайтесь не ругать ребенка обидными словами за неспособность что-то понять или сделать. Мы очень просим вас только положительно оценивать учебу вашего малыша, даже если вам кажется, что его успехи явно недостаточны.
6. Постарайтесь проявлять к ребенку максимум внимания, переживайте за каждую неудачу малыша и радуйтесь даже самым маленьким его успехам. Будьте ему другом, тогда малыш доверит вам самое сокровенное.
7. Учитесь вместе с ребенком, объединяйтесь с ним против трудностей, станьте союзником, а не противником или сторонним наблюдателем школьной жизни первоклассника. Верьте в ребенка!

Памятка № 2

Уважаемые мамы и папы, бабушки и дедушки!

Если вы заинтересованы в том, чтобы ваш ребенок успешно обучался в школе, в первую очередь окажите ему помощь в приобретении и развитии следующих умений:

1. брать в школу все необходимое;
2. правильно и быстро готовиться к уроку (выполнению домашнего задания);
3. здороваться с учителями и детьми;
4. отвечать на поставленные вопросы и самому задавать их;
5. слушать объяснения и задания учителя, выполнять задания;
6. просить о помощи, если что-то не получается;
7. заниматься одним делом долгое время;
8. правильно реагировать на замечания;
9. устанавливать дружеские отношения со сверстниками.

Памятка № 3

Уважаемые мамы и папы, бабушки и дедушки!

Успешная учеба во многом зависит от эффективного сотрудничества семьи и школы, поэтому мы будем рады видеть вас в школе с вопросами, предложениями, пожеланиями в любой момент.

Особенности школьной жизни:

В школе есть свои правила. Вы понимаете, что очень важно соблюдать дисциплину, выполнять задания и т.д..

Изучите организацию учебного процесса

Особенности организации учебного процесса в начале обучения, такие как:

1. пятидневная учебная неделя;
2. минимальное по объему домашнее задание;
3. безотметочное обучение в первом классе,
4. словесная оценка работы;
5. расписание звонков и уроков;
6. адаптационный период – три недели или месяц в зависимости от класса (в эти дни у детей по три урока);
7. рассаживание и пересаживание детей за парты по медицинским показаниям;
8. изучить работу школьной столовой;
9. схема безопасного пути в школу (пройти с ребенком от дома или от метро, зеленым карандашом нарисовать схему и приклеить ее на форзац букваря);
10. изучить центр дополнительного образования: кружки, клубы, секции, расписание их работы;
11. иметь значки с именами.

Постарайтесь обеспечить ребенку:

1. школьную форму: повседневную и парадную (подробно описать форму и предъявляемые к ней требования);
2. аккуратный внешний вид: прическу, наличие пуговиц и исправных застёжек-молний, носовых платков и расчесок;
3. необходимые школьные принадлежности

Эмоциональная поддержка ребенка в период адаптации со стороны учителя

Многие первоклассники не только не осознают специфическую позицию учителя, но и свое положение ученика. Им трудно понять условность отношений педагога и школьника, поэтому ребенок говорит учителю в ответ на его замечание: "Я не хочу здесь учиться, мне с вами не интересно". Отстоять свое "Я" педагогу бывает довольно трудно. Приказывать бесполезно, ведь нужно завоевать доверие и уважение ребенка, поэтому от учителя требуются терпение и доброжелательность. Особого внимания требуют дети, которые до школы воспитывались дома: их общение с "чужими" взрослыми, скорее всего, было ограничено, а мама и бабушка были чересчур снисходительны. В школе такие дети тоже пытаются капризничать, настаивать на своем, а когда встречают отпор (пусть самый доброжелательный и корректный), то чаще всего отказываются учиться вообще. Они могут в раздражении швырнуть книги и тетради, расплакаться, а дома будут жаловаться – "учительница не любит". К сожалению, такие жалобы приводят к осуждению действий учителя и серьезным конфликтам.

Требуются большое терпение и такт, т. к. ребенок должен научиться новым для него вариантам взаимодействия, и необходимо длительное время, чтобы малыш понял, что он не "лучше всех", что его умения или большие знания о чем-то – не повод для пренебрежительного отношения к одноклассникам, что учитель должен обращать внимание не только на него и т. п. Успешность адаптации ребенка к школе во многом зависит от эмоциональной поддержки со стороны учителя и родителей и положительной оценки его стараний (даже если успех невелик). Ребенок должен чувствовать интерес одноклассников, каждому малышу хочется завоевать авторитет и доверие ребят. Положительные эмоции, которые ребенок испытывает при общении со сверстниками, во многом формируют его поведение, облегчают привыкание к школе. И здесь чрезвычайно велика роль учителя, ведь дети смотрят друг на друга глазами взрослых, а в школе чаще всего глазами учителя. Отношение учителя к ребенку определяет и отношение к нему его одноклассников.

Использованная литература:

1. Венгер А.Л., Цукерман Н.К. Схема индивидуального обследования детей младшего школьного возраста. - Томск, 1993.
2. Возрастные особенности учащихся и их учет в организации учебно-воспитательного процесса / Под ред. В.В. Давыдова, Д.Б. Эльконина, Д.И. Фельдштейна. - М.: Педагогика, 1975
3. Выготский Л. С. Вопросы детской психологии. - СПб., 1997
4. Диагностика школьной дезадаптации. Научно-методическое пособие для учителей начальных классов и школьных психологов / Под ред. С.А. Беличевой. - М., 1993.
5. Захаров А.И. Предупреждение отклонений в поведении ребенка. -
6. Исаев Д.Н. Психосоматические расстройства у детей. - СПб., 2000.
7. Истратова О.Н. Справочник психолога начальной школы. - М.: Феникс, 2008.
8. Калашникова, О.А. Особенности адаптации первоклассников /О.А. Калашникова //Начальная школа.- 2009.- №8.-С.73-75
9. Калинина Н.В. Развитие социальной компетентности у младших школьников// Семья и школа, 2005, 4. СПб., 2000.