

## АДАПТАЦИЯ ПЕРВОКЛАССНИКОВ К ШКОЛЕ

Седьмой год жизни ребенка является продолжением крайне важного периода детского развития, длится который с пяти до семи лет. Последний год характеризуется продолжением становления психологических образований, которые появились у ребенка в пять лет. Однако последующие развертывания этих новых образований является базой для создания психологических условий, которые послужат появлению все новых направлений и линий развития.

Психологические особенности детей в 6-7 лет: поведение, формирование личности, развитие

Для дошкольного старшего возраста(6-7 лет) характерны существенные изменения в организме ребенка. Это определенный этап созревания. На протяжении этого периода интенсивно развивается и крепнет сердечно-сосудистая и опорно-двигательная системы организма, развиваются мелкие мышцы, развиваются и дифференцируются различные отделы центральной нервной системы.

Также для детей этого возраста характерны определенные психологические особенности развития. Им присуще развитие различных мыслительных и познавательных психических процессов, таких как воображение, внимание, речь, мышление, память.

**Внимание.** У ребенка дошкольного возраста преобладает непроизвольное внимание. А уже к концу этого периода наступает период развития произвольного внимания, когда ребенок учится направлять его сознательно и удерживать какое-то время на определенных объектах и предметах.

**Память.** К окончанию периода дошкольного возраста у ребенка развивается произвольная слуховая и зрительная память. Одну из главных ролей в организации разнообразных психических процессов начинает играть именно память.

**Развитие мышления.** К завершению этапа дошкольного возраста ускоряется рост наглядно-образного мышления и начинается процесс развития логического мышления. Это приводит к формированию у ребенка способности обобщения, сравнения и классификации, а также способности определять существенные признаки и свойства предметов, находящихся в окружающем мире.

**Развитие воображения.** Творческое воображение развивается к концу периода дошкольного возраста благодаря различным играм, конкретности и яркости представляемых впечатлений и образов, неожиданным ассоциациям.

**Речь.** К окончанию периода дошкольного возраста у ребенка значительно увеличивается активно используемый словарный запас и появляется способность пользоваться разнообразными сложно-грамматическими способностями в активной речи.

В возрасте шести-семи лет деятельности ребенка присуща эмоциональность и повышается значимость эмоциональных реакций.

Становление личности, как и психическое состояние ребенка, к окончанию периода дошкольного возраста взаимосвязано с развитием самосознания. У детей 6-7 лет уже постепенно формируется самооценка, которая зависит от осознания того, насколько успешна его деятельность, насколько успешны его сверстники, как его оценивают педагоги и прочие

окружающие люди. Ребенок уже может осознавать себя, а также свое положение, занимаемое им в различных коллективах семье, среди сверстников и т.д.

Дети старше этого возраста уже могут рефлексировать, то есть осознавать социальное «я» и на данной основе создавать внутренние позиции.

Одним из наиболее важным новообразований в процессе развития личностной и психической сферы ребенка в возрасте 6-7 лет можно назвать соподчинение мотивов, то такие мотивы как «я смогу», «я должен» постепенно все больше преобладают над «я хочу».

Также в этом возрасте возрастает стремление к самоутверждению в таких сферах деятельности, которые связаны с общественной оценкой.

Постепенно, осознание ребенком своего «я» и формирование на данной основе внутренних позиций к началу школьного возраста приводит к появлению новых стремлений и потребностей. Это служит причиной тому, что игра, которая была основной деятельностью ребенка в течение дошкольного периода, мало-помалу сдает свои позиции в этом качестве, уже не в силах полностью удовлетворить его.

Растет потребность выхода за рамки привычного образа жизни и участвовать в общественно-значимой деятельности, то есть происходит принятие другой социальной позиции, которая обычно называется «позицией школьника», что является одним из наиболее важных результатов и особенностей психического и личностного роста детей дошкольного возраста

### **Различают три группы детей адаптационного периода**

#### **1 группа детей**

- Адаптация к школе **в течении 2-х недель.**
- Дети с желанием вступают в контакт с окружающими (Я хочу!). Умеют организовывать общение, включающее умение слушать собеседника, умение эмоционально сопереживать, умение решать конфликтные ситуации.
- Дети, относящиеся к быстрой адаптации умеют согласовывать действия со сверстниками.

#### **2 группа детей**

- Адаптация **от 2-х недель до 6-и месяцев.**
- Застенчивые дети, детей с заниженной самооценкой. Преобладает игровая мотивация, менее усидчивы, часто отвлекаются, тяжело воспринимаю материал.

#### **3 группа детей**

- Адаптация **от 6-и месяцев до 1 года.**
- Конфликтные и агрессивные дети.
- Большое значение имеет популярность ребенка в группе сверстников.
- Ребенок кулаками стремится занять лидерское место. Вспышки ярости, препятствия к желаниям, запрет или ограничения со стороны взрослого.

1. Дети 7-8 лет реагируют на состояние неопределенности всем своим существом: Нарушается биологическое и психологическое равновесие,

снижается устойчивость к стрессам, растет напряженность, тревога, капризы, упрямство, замкнутость, демонстративность и т.п.

2. Ребенок испытывает такие же нагрузки, как космонавт, вышедший в открытый космос

3. Задача родителей состоит в том, чтобы рассказать побольше положительного о школе, если у вас самих позитивное отношение к школе.

**Личностная готовность** - принятие новой социальной позиции-положения школьника, имеющего круг прав и обязанностей. Личностная готовность выражается в отношении к школе, к учебной деятельности, учителям, самому себе.

Готовым к школьному обучению является ребенок, которого школа привлекает не внешней стороной (портфель, учебники), а возможность получать новые знания, что предполагает развитие познавательных интересов.

**Интеллектуальная готовность.** - наличие кругозора, запаса конкретных знаний.

Интеллектуальная готовность к обучению в школе предполагает:

- дифференцированное восприятие;
- аналитическое мышление;
- рациональный подход к действительности (ослабление роли фантазии);
- логическое запоминание;
- интерес к знаниям, процессу их получения за счет дополнительных усилий;
- овладение на слух разговорной речью и способность к пониманию и применению символов;
- развитие тонких движений рук и зрительно-двигательных координаций.

**Социально – психологическая готовность** к школьному обучению. Этот компонент готовности включает в себя формирование у детей качеств, благодаря которым они могли бы общаться с другими детьми, учителям.

## Пути и способы поддержки и помощи ребенка в адаптационный период

<b>Основные характеристики</b>	<b>Способы поддержки</b>
<b>Внимание</b>	<p>Основные пути развития внимания - это разнообразная деятельность на уроке, возможность самостоятельной и творческой работы, что вызывает непосредственный интерес к материалу. Воспитание произвольного внимания также сводится к тренировке волевых усилий, а воспитанию привычки быть внимательным способствует четкая организация урока. Игры: «Лабиринт», «Что изменилось», «Найди 5 отличий», «Найди лишнее» и другие.</p>
<b>Воля</b>	<p>Ребенку тяжело преодолевать трудности, если у него нет достаточного запаса нервных и физических сил. Основной путь воспитания воли школьника - систематически организуемая учителями и родителями тренировка детьми волевого усилия. Демонстрация волевого поведения собственным примером и примерами любимых героев мультфильмов и кинофильмов. Немалую помощь оказывает физкультура, спорт и правильный режим, организация труда и отдыха.</p> <p>Привычка доводить начатое дело до конца.</p>
<b>Работоспособность</b>	<p>Возможной помощью детям будет чередование различных видов деятельности, возможность отдыха во время урока для поддержания работоспособности.</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Физические упражнения утром под любимую ритмичную музыку.</li><li>2. Маленького ребенка можно попробовать приучить вставать в одно и то же время с помощью ежеутренних мультиков в определенный час.</li><li>3. Более старшему ребенку можно посоветовать такой прием для быстрого перехода от сна к бодрствованию: нужно в течение 1-2 минут лежа энергично поработать кистями рук, сжимая и разжимая пальцы. А перед тем, как встать с постели, сделать несколько глубоких вдохов и выдохов. При движениях пальцев активизируется нервная система, а глубокие вдохи помогают снабдить кислородом мышцы и мозг и тем самым отгоняют сон.</li></ol> <p>Простые правила:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- пусть ребенок ложится спать и встает в одно и то же время; когда нервная система и весь организм заранее готовятся ко сну, ребенок легче засыпает и дольше отдыхает;</li><li>- время перед сном должно проходить не в шумных</li></ul>

	<p>играх и не за просмотром боевиков и криминальных новостей (связанное с эмоциональными переживаниями чтение и телепередачи мешают быстрому засыпанию и глубокому сну), а в занятиях, успокаивающих нервную систему;</p> <p>- не забывайте про водные процедуры перед сном и свежий воздух в комнате;</p> <p>Помните, что потребность во сне ребенка и подростка в 10-12 лет составляет 9-10 часов.</p>
<p><b>Снятие напряжения</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• если ребенок привык спать днем, лучше сохранить дневной сон;</li> <li>• если ребенок сильно устает, можно укладывать его раньше;</li> <li>• расслабляющие ванны с солями или травами (пустырник, шалфей);</li> <li>• гулять на улице каждый день не менее 2-х часов;</li> <li>• в школе двигательная активность ограничена, поэтому очень важно дать ребенку возможность подвигаться во второй половине дня - бег, подвижные игры, плавание, общефизическая нагрузка - <b>не отдавать ребенка в секции на первом году обучения.</b></li> <li>• боксерская груша, снежки (на улице или бумажные снежки);</li> <li>• раз в неделю устраивать для ребенка дни разрядки, отдыха и, если хотите, баловства («Петушинные бои», «Сбить противника подушкой с газеты»).</li> <li>• отреагирование гнева: комкать и рвать бумагу; топтать ногами, громко кричать в «стаканчик» или «трубу» сделанную из ватмана; втирать пластилин в картон или бумагу и др.</li> </ul>
<p><b>Тонкая моторика</b></p>	<p>Лепка, вырезание ножницами, застегивание пуговиц, развязывание и завязывание шнурков, сборка и разборка мелких деталей набора «Конструктор».</p>
<p><b>Учебная мотивация</b></p>	<p>Игра «в школу» с близкими является очень эффективным домашним заданием, выполняемым к тому же с интересом и носящим развивающий характер.</p> <p>Все родственники должны поддерживать игру «в учителя». Позиция учителя позволяет создать условия для развития интереса к познанию.</p> <p>Искренне интересоваться школьной жизнью, расспрашивать о школе.</p> <p>Делиться своим школьным опытом. «Всеми своими «достоинствами» делиться не надо!» (например, «я всю жизнь был такой и ничего»).</p> <p>Поощрение (хвалить ребенка не самого по себе, а какую-то его черту поведения, результат его деятельности).</p> <p>Создавать ситуации успеха (длительный неуспех</p>

	обычно приводит к снижению самооценки, к проявлению тревожности, агрессивности, трудностям в общении со взрослыми и сверстниками).
<b>Трудности личностного характера</b>	Поиграйте с ребенком! Дайте ему роль того персонажа, качеств которого, на ваш взгляд, ему не хватает. Например, если ваш ребенок излишне пуглив, дайте ему сыграть роль злого персонажа, чтобы он сумел изжить свой страх. Если же он излишне агрессивен, пусть сыграет тихого мудрого героя и почувствует, что общаться с окружающими можно и мирно.

## ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

В 6–7 лет формируются мозговые механизмы, позволяющие ребенку быть успешным в обучении. Медики считают, что в это время ребенку очень трудно с самим собой. И тысячу раз были правы наши прабабушки, которые отправляли своих отпрысков в гимназии только в 9 лет, когда нервная система уже сформировалась. Однако серьезных срывов и болезней можно избежать и сегодня, если соблюдать самые простые правила.

### Правило 1.

Никогда не отправляйте ребенка одновременно в первый класс и какую-то секцию или кружок. Само начало школьной жизни считается тяжелым стрессом для 6–7-летних детей. Если малыш не будет иметь возможности гулять, отдыхать, делать уроки без спешки, у него могут возникнуть проблемы со здоровьем, может начаться невроз. Поэтому, если занятия музыкой и спортом кажутся вам необходимой частью воспитания вашего ребенка, начните водить его туда за год до начала учебы или со второго класса.

### Правило 2.

Помните, что ребенок может концентрировать внимание не более 10–15 минут. Поэтому, когда вы будете делать с ним уроки, через каждые 10–15 минут необходимо прерываться и обязательно давать малышу физическую разрядку. Можете просто попросить его попрыгать на месте 10 раз, побегать или потанцевать под музыку несколько минут. Начинать выполнение домашних заданий лучше с письма. Можно чередовать письменные задания с устными. Общая длительность занятий не должна превышать одного часа.

### Правило 3.

Компьютер, телевизор и любые занятия, требующие большой зрительной нагрузки, должны продолжаться не более часа в день – так считают врачи-офтальмологи и невропатологи во всех странах мира.

### Правило 4.

Больше всего на свете в течение первого года учебы ваш малыш нуждается в поддержке. Он не только формирует свои отношения с одноклассниками и учителями, но и впервые понимает, что с ним самим кто-то хочет дружить, а кто-то – нет. Именно в это время у малыша складывается свой собственный взгляд на себя. И если вы хотите, чтобы из него вырос спокойный и уверенный в себе человек, обязательно хвалите его. Поддерживайте, не

ругайте за двойки и грязь в тетради. Все это мелочи по сравнению с тем, что от бесконечных упреков и наказаний ваш ребенок потеряет веру в себя.

#### Несколько коротких правил

- Показывайте ребенку, что его любят таким, каков он есть, а не его достижения.
- Нельзя никогда (даже в сердцах) говорить ребенку, что он хуже других.
- Следует по возможности честно и терпеливо отвечать на любые вопросы ребенка.
- Старайтесь каждый день находить время, чтобы побыть наедине со своим ребенком.
- Учите ребенка свободно и непринужденно общаться не только со своими сверстниками, но и со взрослыми.
- Не стесняйтесь подчеркивать, что вы им гордитесь.
- Будьте честны в оценках своих чувств к ребенку.
- Всегда говорите ребенку правду, даже когда вам это невыгодно.
- Оценивайте только поступки, а не самого ребенка.
- Не добивайтесь успеха силой. Принуждение есть худший вариант нравственного воспитания. Принуждение в семье создает атмосферу разрушения личности ребенка.
- Признавайте права ребенка на ошибки.
- Думайте о детском банке счастливых воспоминаний.
- Ребенок относится к себе так, как относятся к нему взрослые.
- И вообще, хоть иногда ставьте себя на место своего ребенка, и тогда будет понятнее, как вести себя с ним.