**Рекомендации учителю по адаптации первоклассников к школе**

      Каждый учитель, работающий в первом классе начальной школы, должен помнить, что стремление детей к учению, его успешность определяется целым рядом факторов, которые создаются грамотной образовательной средой, адекватной психологическим и физиологическим  возможностям первоклассников.

      Особого внимания со стороны учителя требуют первые дни пребывания ребёнка в школе. Необходимо помнить, что такие качества детей, как невнимательность, неусидчивость, быстрая отвлекаемость, неумение управлять своим поведением, связаны  особенностями их психики, поэтому важно не делать детям резких замечаний, не одёргивать их, стараться фиксировать внимание на положительных проявлениях ученика.

      Учитель должен знать, что многие дети в этом возрасте могут выполнять задания только с помощью взрослого, который подсказывает последовательность действий. Это не является отрицательной характеристикой ученика, а отражает возрастные и индивидуальные особенности и уровень «школьной зрелости».

      Стиль общения учителя с первоклассниками должен учитывать особенности поведения ребёнка, связанные с его умением общаться со взрослыми и сверстниками. Среди первоклассников достаточно высок процент детей, испытывающих разного рода трудности общения в коллективе. **Сюда относятся как гиперобщительные** дети, мешающие учителю вести урок, так и боящиеся классно-урочной обстановки, стесняющиеся отвечать и производящие впечатление ничего не знающих или не слушающих учителя. И те и другие требуют различных форм доброжелательной и терпеливой работы учителя.

      Тон учителя должен быть доверительным и мягким. **Недопустим авторитарный** стиль общения учителя с первоклассниками. Нельзя пренебрегать и различными способами **невербального общения** – обнять ребёнка, взять за руку и т.д. Это не только успокаивает ребёнка, но и вселяет в него уверенность, что взрослый хорошо к нему относится.  Необходимо особо обратить внимание на это положение, так как для первоклассников  важно доброе, позитивное отношение к нему учителя, которое не должно зависеть от реальных успехов ребёнка.

      Для развития самостоятельности и активности детей  важно **положительно оценивать каждый удавшийся шаг ребёнка, попытку (даже неудачную) самостоятельно найти ответ на вопрос.** Очень полезно давать детям творческие учебные задания. Пусть при этом дети спорят, рассуждают, ошибаются, вместе с учителем находят правильное решение.

         Очень важно и **актуально включать игру в учебный процесс**, а не запрещать  и не исключать её из жизни первоклассника. Ролевые игры и игры с правилами, также как и учебная деятельность, дают результаты, развивают самооценку, самоконтроль и самостоятельность. Игры с правилами должны присутствовать на каждом уроке. Дидактические игры всегда имеют учебную задачу, которую нужно решать. В процессе этих игр ребёнок усваивает систему эталонов – этических, сенсорных, практических. Ролевые игры важны для формирования произвольного поведения, воображения, творчества ученика, так необходимого ему для обучения.

 **Рекомендации:**

1. Обеспечить оптимальный процесс физиологической адаптации, т.е. помнить, что длительное напряжение, утомление и переутомление могут стоить ребенку здоровья, т.е.:
* обеспечить своевременную смену видов деятельности;
* не давать задания, требующие длительного сосредоточения взгляда на одном предмете, монотонных движений;
* отводить большее место практическим действиям с предметами, работе с наглядностью.
1. Систематически проводить индивидуальную работу с детьми, имеющими трудности в адаптации.
2. Обеспечить дифференцированный и индивидуальный подход к детям, имеющим особенности в психофизическом развитии и поведении: леворукие, синдром гиперактивности, застенчивость, неврозы и т. п.
3. Включать детей, занимающих низкое статусное положение в группе сверстников, в общественнозначимую деятельность, повышая их авторитет и самооценку.
4. Использовать активно-положительный стиль педагогического общения с детьми и обеспечить максимально возможную преемственность в методах работы учителя и воспитания.
5. Используйте активные формы работы для формирования коллектива и создания благоприятного социально - психологического климата.
6. Знание психологических особенностей детей 6-го года жизни (включая изменения, происходящие в период кризиса 7 лет) - залог наиболее эффективного взаимодействия с учащимися.
7. Помогите детям организовать свою деятельность, повторяйте последовательность действий из урока в урок.
8. Просите повторить задание самых невнимательных учеников, но не в качестве наказания.
9. Поощряйте детей задавать вопросы, если что-то непонятно. Снисходительно относитесь к тому, что первоклашки склонны спросить одно и тоже несколько раз.
10. Используйте игровые приемы, специальные развивающие игры. Чаще всего в 6 лет игра всё ещё остается ведущим видом деятельности.
11. Организуйте личное общение с каждым учеником своего класса; будьте в курсе их радостей и переживаний.
12. Постоянно подвергайте анализу свою деятельность, ведите поиски новых эффективных методов, приемов обучения, используйте метод сотрудничества и приемы дифференцированного обучения.

        Помните, первоклассник - маленький человек в зоне перехода, весь устремленный в будущее, который имеет право на счастье и уважение своего сложного внутреннего мира со стороны взрослых.

**Почему, придя в школу, дети уже не хотят учиться?**

 Многие первоклассники, переживающие период дезадаптации, испытывают явно отрицательное отношение к учению, не хотят преодолевать трудности, которые встречаются в школе, отказываются выполнять требования учителя, с трудом заводят дружеские отношения с одноклассниками. Проявляется тенденция «отгораживания» ребенка от всего, что связано со школой и классом. Так, от первоклассника родители не могут добиться ответа на вопросы о том, чем он занимался в школе, каковы его успехи. Ребенок выглядит уставшим, отказывается от прогулки, плохо ест.

Одна из причин такого явления - **перегрузка дошкольника излишней информацией о его завтрашней школьной жизни**: какую школу выбрать; сколько там изучают предметов; какой иностранный язык и с какого класса он будет изучать; в какие кружки стоит записаться с начала обучения; посещать ли группу продленного дня и т.д. и т.п. Все эти вопросы подробно, долго, нудно обсуждаются при ребенке, и он уже накануне поступления в школу начинает ее бояться.

 **Рекомендации для учителя.**

Школьники с трудностями адаптации нуждаются в **особом внимании, большей похвале** (хвалить их нужно даже за самое скромное выполнение задания). Оказывайте им постоянную помощь без упреков и обвинений в нежелании трудиться или в невнимательности.

 **Почему в школе дети быстро теряют интерес к учению?**

В группу детей, быстро теряющих интерес к учению, попадают и такие, которые очень хотели идти в школу. О причине этого явления эмоционально пишет психолог Л. Е. Журова: «Все, что раньше было можно и интересно, теперь нельзя и скучно. Раньше можно было играть, и, даже если мама сердилась, она говорила: "Отстань, не мешай, иди поиграй". А теперь мама говорит: "Сколько можно играть? Занимайся, учи уроки!" Раньше взрослые всегда читали ему книжки. А теперь говорят: "Читай сам!"» Вот и получается, что это школа плохая, даже на маму отрицательно повлияла.

**Рекомендации для учителя**.

 Помните, что первоклассник, надев форму и сев за парту, не стал от этого школьником, он постепенно и достаточно долго будет входить в систему новых школьных отношений. Помочь ему в этом можете вы - педагоги, хорошо понимающие, что для ребенка все еще остается актуальным, желанным, интересным. Это, конечно, **дошкольные формы взаимодействия с миром и окружающими людьми: игра, продуктивная художественная деятельность.**

 **Если первоклассник пришел в школу грамотным...**

Удивительно, но проблемы могут возникнуть и у детей, которые пришли в школу вполне «образованными»: читающими, умеющими писать, решающими примеры и задачи, а часто уже одолевшими программу первого класса. Взрослые часто думают, что такой уровень развития облегчает ребенку адаптацию к школе, но практика часто подтверждает обратное. **Такие дети устали от учения в детском саду (в семье), мотивация к тому,** чтобы научиться читать и писать, для них уже в прошлом и сейчас не работает. Теперь их скрытая **цель - спрятаться за своими знаниями и немножко отдохнуть,** а учитель, зная возможности таких своих воспитанников, увеличивает им объем заданий, усложняет их, что приводит к возникновению трудностей и нежеланию эти трудности преодолевать.

**Рекомендации для учителя**.

 Хорошо читающие и много знающие первоклассники также требуют к себе внимания и терпения. Не целесообразно резко увеличивать для них объем заданий, усиливать требования, злоупотреблять высказываниями: «Ты можешь, да не хочешь...» Пусть первое время они работают так же, как все остальные, не нужно, чтобы в адаптационный период эти учащиеся резко «вырывались вперед». Посоветуйте родителям в первое полугодие не загружать ребенка дополнительными занятиями в центрах развития, музыкальных школах и кружках. Пусть он привыкает к увеличивающейся нагрузке постепенно. Очень важно, чтобы учитель нашел спокойный и ровный тон общения с такими детьми. Предлагая им дополнительные задания, предоставьте право выбора: «Если хочешь, сделай...»; «Присоединяйся к ребятам»; «Я тебе советую, это интересно». Помните, что первый год школьной жизни - **это период формирования произвольности поведения ребенка**. Часто учителя и родители думают, что произвольное поведение – это когда дети беспрекословно выполняют требования взрослого. Психологи утверждают, что произвольность – это способность не подчиняться, а управлять своим поведением. Такая способность еще очень неустойчива у школьников шести-семи лет. Надо спокойно, терпеливо убеждать первоклассника, почему нужно выполнять то или иное требование, что меняется, если ученик не слушает учителя. Иногда целесообразно «не заметить» неправильного поведения ребенка, оставить его на некоторое время в покое, не вызывать агрессии или каприза. Обычно дети сами приступают к работе, просят помощи, постепенно привыкая к выполнению требований. Чтобы успешно развивалось произвольное поведение, необходимо использовать игры с правилами. В процессе этих игр дети легко выполняют требования, подчиняются, принимают ситуацию проигрыша.

**Что такое физиологическая дезадаптация?** Еще одна проблема, возникающая с приходом дошкольников в школу, - изменения в режиме дня, увеличение интеллектуальных и снижение физических нагрузок. Это приводит к появлению так называемой **физиологической дезадаптации**: организм реагирует на новые повышенные нагрузки усталостью, головной болью, снижением артериального давления, ухудшением аппетита и пр.

**Как помочь таким первоклассникам?**

**Рекомендации для учителя.**

Дети с трудностями физиологической адаптации прежде всего нуждаются в четком выполнении режима дня, что обеспечивает сохранение психического и физического благополучия. Динамичными должны быть перемены. Хорошо, когда школьникам предоставляется возможность подвигаться под музыку, полазить по гимнастической стенке, поиграть в мяч. Такая смена вида деятельности помогает снимать утомление, обеспечивает постепенное приспособление к растущим умственным нагрузкам. Помните, что от состояния и работы мышц тела ребенка во многом зависит его умственная деятельность. **Категорически не допускаются в первом классе домашние задания**. Это особенно вредит детям, имеющим трудности адаптации. Такие школьники нуждаются в особо бережном отношении к объему их умственной нагрузки. После школы они должны много гулять, заниматься спортивными играми, посещать бассейн. Их родителям можно посоветовать уменьшить время просмотра детьми телепередач, исключить, хотя бы на какой-то срок, занятия у компьютера, увеличить объем выполняемой детьми домашней хозяйственной работы. Все это способствует устранению трудностей привыкания к школе. Отрицательно влияет на привыкание к школьной жизни желание педагога ставить отметки с первых дней обучения. Причем часто учитель уверен, что если он рисует звездочки (солнышко, тучки и пр.), а не выставляет цифры, то это отметками не является и должно нравиться детям. Однако это заблуждение. В первом классе не рекомендуется ставить любые (!) отметки потому, что дети еще не могут оценить, за что поставлена та или иная отметка. **Ребенок данного возраста воспринимает отметку не как оценку своей деятельности, а как отношение к себе учителя (любит - не любит, нравлюсь - не нравлюсь...).** Пока первоклассники не начинают понимать «стоимость» отметки, ставить ее бессмысленно.

**Особенности психологической перестройки первоклассника.**

 Очевидно, что приход в школу связан с психологической адаптацией: нужно привыкнуть к неизвестному помещению, другому режиму дня, новым взрослым, незнакомым сверстникам; трудно сидеть спокойно за партой длительное время; появляется плохое настроение, если не получается задание, не нравится требование учителя. Хочется поплакать, покапризничать, пожаловаться... Все это следствие школьного стресса. **Причинами появления школьного стресса являются**: тревожность первоклассников – боязнь не выполнить задание, допустить ошибки, получить замечание учителя; излишняя нагрузка школьника, не соответствующая его возрастным возможностям, большая плотность дня (уроки, внеклассные мероприятия, дополнительные занятия и пр.). Крайними формами школьного стресса являются: отказ ребенка выполнять задание; бурное нежелание идти в школу; невротические проявления (истерики, капризы, упрямство). В тяжелых случаях возможно появление заикания, мышечного подергивания.

 **Рекомендации для учителя.**

 Поскольку первоклассник очень чувствителен к тому, как относится к нему учитель, в первые месяцы педагогу нужно особенно внимательно следить за стилем своих отношений с детьми: по возможности быть ровным со всеми, не выбирать себе «любимчиков», уделять внимание каждому ребенку. Как только первоклассник замечает, что педагог как-то выделяет одних детей и равнодушен, в частности, к нему, он начинает вести себя вызывающе, а то и агрессивно – делает все, чтобы обратить на себя внимание. Обычно такое поведение влечет за собой отрицательную реакцию учителя и заканчивается его замечаниями. Это, в свою очередь, еще больше раздражает ребенка, и он использует более серьезные запрещенные приемы: проявляет вспыльчивость, капризничает, плачет, дерется с одноклассниками, по вине которых (как ему кажется) учитель не проявляет к нему должного внимания. Ни при каких обстоятельствах не используйте крик, обещание пожаловаться родителям или наказать. Помните, что **авторитарный стиль совершенно недопустим** по отношению к первоклассникам. Уже на первой-второй неделе обучения проведите уроки знакомства: пусть дети расскажут о себе, своих любимых занятиях и увлечениях, традициях семьи. Устройте общее с родителями чаепитие, концерт, спортивные игры и соревнования. Все это хорошо сближает первоклассников, формирует классный коллектив. Настоятельно и терпеливо внушайте, почему нужно выполнять правила поведения в классе, как разговаривать с одноклассниками, как обращаться к учителю и пр. Одно и то же правило спокойно повторяйте несколько раз и каждый раз подчеркивайте значение его выполнения. **Любое правило предлагайте в качестве пожелания, а не приказа.** Обращайте внимание на отношения между одноклассниками, **старайтесь предупреждать конфликты**, для совместной деятельности предлагайте объединиться по симпатии. Очень важна **оптимистическая оценка деятельности и поведения детей**: «У тебя обязательно получится»; «Попробуй еще раз»; «Я тебе помогу»; «Давай сделаем вместе» и т.п. **Подчеркивайте любые, даже незначительные, успехи** школьников, особенно тех, у которых не все сразу получается. Тем самым вы повышаете интерес детей к своим одноклассникам, их авторитет, а также самооценку неуспешных учеников. Психологи подчеркивают, что повышение самооценки положительно влияет на социальную адаптацию учащихся. Следуя требованиям дидактики, учитель должен учитывать психологические особенности детей седьмого-восьмого года жизни, поэтому необходимо дать каждому ребенку возможность работать в присущем ему темпе. Это особенно важно по отношению к заданиям по чтению, письму, решению математических задач. Предоставляйте детям разные по трудности задания, предлагайте им самим выбрать уровень сложности. Учите первоклассников элементарно планировать свои действия по решению учебной задачи; обсуждайте с ними последовательность учебных операций; пусть каждый раз ученик отвечает на вопрос, что нужно делать сначала, что потом, проговаривает вслух все свои «шаги». Овладение «пошаговой инструкцией» – условие успешной самостоятельной деятельности младших школьников.

**Психологи характеризуют разные уровни адаптации к школе.**

 **Высокий уровень**. Ребенок положительно относится к учителям и школе, быстро осваивается в школьном помещении, выполняет правила поведения в школе. Легко усваивает учебный материал, принимает учебную задачу, в основном «удерживает» ее до конца деятельности, занимается прилежно, активно участвует в разных видах учебной работы, не отказывается от заданий, проявляет интерес к самостоятельной деятельности. С удовольствием приступает к выполнению сложных заданий. Находит общий язык с одноклассниками, охотно участвует в совместной деятельности, активен в ходе классных мероприятий.

**Средний уровень**. Ребенок положительно относится к школе, принимает учебную задачу, в основном «удерживает» ее в процессе деятельности. Не отказывается от выполнения трудных заданий, хотя часто требует помощи. В целом внимателен при выполнении заданий, но более сосредоточен и не отвлекается, если задание ему интересно. Добросовестно выполняет общественные поручения, дружит со многими одноклассниками, участвует в классных мероприятиях.

**Низкий уровень**. Ребенок проявляет отрицательное отношение к школе и учителям, не желает идти в школу («хочу обратно в детский сад»), использует любое легкое недомогание или спад настроения, чтобы не пойти в школу. У такого ребенка наблюдаются нарушения дисциплины, отказ от выполнения требований учителя или от трудного задания («не умею», «не хочу», «не знаю»). Он отвлекается на уроках, скрытно занимается другой деятельностью (играет, рисует…). При выполнении заданий ему постоянно требуется помощь учителя, он плохо запоминает алгоритм действий. С трудом вступает в контакт с одноклассниками, стоит в стороне от общих классных дел, не проявляет активности в ходе мероприятий. В целом пассивен.

**Методические рекомендации для педагогов по работе с дезадаптированным ребенком.**

* Уделять ребенку больше внимания: наблюдать, играть, советовать, но меньше воспитывать.
* Не сравнивать посредственные результаты ребенка с достижениями других, более успешных, учеников. Сравнивать ребенка можно только с ним самим и хвалить только за одно: улучшение его собственных результатов.
* Ребенку надо найти сферу, где он мог бы реализовать свою демонстративность (кружки, танцы, спорт, рисование, изостудии и т.д.). В этой деятельности обеспечить сразу успех, внимание, эмоциональную поддержку
* Подчеркивать, выделять в качестве чрезвычайно значимой ту сферу деятельности, где ребенок больше успешен, помогать тем самым обрести веру в себя: если ты научился делать это хорошо, то постепенно научишься всему остальному.
* Если ребенок утомился – дать возможность подвигаться, сменить вид деятельности.
* Не требуйте, чтобы этот ребенок был одновременно внимательным, аккуратным и усидчивым. Это выше его сил!
* Не давайте ему слишком длинных инструкций. Говорите конкретно, по делу, не больше 10 слов.
* Чаще давайте ребенку полезные поручения. Хвалите за выполнение.
* Если ребенок очень взволнован, дайте ему возможность выплеснуть накопившуюся энергию, успокоится.
* Если ребенок расстроен, предложите ему вспомнить что – нибудь приятное, ситуацию, в которой он был успешен, хорошо себя проявил.
* Не оставляйте ссору детей без внимания, после конфликта обговорите с детьми причины его возникновения. Совместно постарайтесь найти возможные способы выхода из данной ситуации.
* Отмечайте изменения, происходящие с ребенком. Сравнивайте его с самим собой (тем, каким он был вчера и, возможно, будет завтра).
* Помнить, что любые эмоциональные проявления со стороны взрослого, как положительные (похвала, доброе слово), так и отрицательные (крик, замечание, укоры) служат подкреплением, провоцирующим демонстративное поведение ребенка.

**Список литературы**.

Беседы с учителем. 1-й класс. Методика обучения / под ред. Л. Е. Журовой. – М.: Вентана-Граф, 2004. Бодров В. А.

Психологический стресс: развитие и преодоление. – М.: ООО «ПЕР СЭ», 2006.

Рабочая книга школьного психолога / И. В. Дубровина, М. К. Акимова, Е. М. Борисова [и др.]; под ред. И. В. Дубровиной. – М.: Просвещение, 1991.

**Источники:**

 <https://rosuchebnik.ru/material/soveti-uchitelyu-pervoklassnikov/>

https://nsportal.ru/shkola/psikhologiya/library/2019/02/22/rekomendatsii-dlya-pedagogov-po-rabote-s-dezadaptirovannym

МАОУ СОШ №65 города Тюмени

Методические рекомендации для учителей по адаптации первоклассников

Составила:

Педагог – психолог

Сысовская Н.Н.

2020-2021 учебный год