

## **Факторы, определяющие успешность адаптации детей к школе**

### **Детский сад №565**

Выделим факторы, влияющие на успешность адаптации детей к школе, которые мне, как учителю, 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.

#### **Основные причины нарушения (срыва) адаптации:**

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

**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.

#### **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.

#### **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.).**

##### **3. Астенические состояния (снижение массы тела, бледность, синяки под глазами, неустойчивая, очень низкая работоспособность, повышенная утомляемость и т. п.).**

##### **4. Снижение сопротивляемости организма (частая заболеваемость).**

##### **5. Снижение учебной мотивации.**

##### **6. 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.