

# *Школьная адаптация и дезадаптация у детей младшего школьного возраста.*

## Содержание

Введение.

Что такое адаптация к школе

Глава 1.

1.1. Физиологическая адаптация

1.2. Социально – психологическая адаптация.

Глава 2.

2.1. Здоровье и адаптация к школе

2.2. Школьная дезадаптация ребенка

2.3. Предпосылки успешной адаптации к школе

Заключение

Приложение

Список литературы

## Введение.

О том, что начало обучения в школе – один из самых серьезных моментов в жизни ребенка, знают все. Большая часть родителей оценивает начало обучения в школе как переломный этап в социально – психологическом плане.

Это действительно так. Новые контакты, новые отношения, новые обязанности, новая социальная роль – ученик – со своими плюсами и минусами.

Однако школа – это еще и совершенно новые условия жизни и деятельности ребенка, это большие физические и эмоциональные нагрузки. Изменяется вся жизнь, все подчиняется школе, школьным делам и заботам.

Школа с первых же дней ставит перед ребенком целый ряд задач, не связанных непосредственно с его предыдущим опытом, но требующих максимальной мобилизации физических и интеллектуальных сил.

Трудно все: режим учебных занятий с перерывом не «когда хочешь», а через 35 мин., обилие новых впечатлений, которыми нельзя тут же поделиться, и эмоции, которые приходится сдерживать. Трудно не отвлекаться и следить за мыслью учительницы, трудно сидеть в определенной позе и просто сидеть долго.

Кроме того, ребята не сразу усваивают новые правила поведения со взрослыми, не сразу признают позицию учителя и устанавливают дистанцию в отношениях с ним и другими взрослыми в школе.

Первый год в школе – это своего рода испытательный срок для родителей, когда четко проявляются все родительские недоработки, невнимание к ребенку, незнание его особенностей, отсутствие контакта и неумение помочь.

Порой родителям не хватает терпения снисходительности, спокойствия и доброты; часто из добрых побуждений они становятся виновниками школьных стрессов., т. к. не всегда учитывают сложность и длительность процесса адаптации ребенка к школе. Не день, не неделя требуются для того, чтобы освоиться в школе по – настоящему.

Это довольно длительный процесс, связанный со значительным напряжением всех систем организма. Этот процесс приспособления ребенка к школе, к новым условиям существования, новому виду деятельности и новым нагрузкам называется адаптацией.

Адаптация к школе – многоплановый процесс. Его составляющими являются физиологическая адаптация и социально – психологическая адаптация ( к учителям, их требованиям, к одноклассникам)

Именно поэтому вся система обучения и воспитания в школе и дома должна быть построена так, чтобы и учитель, и родители знали и учитывали, какой ценой расплачивается организм ребенка за достигнутые успехи, особенно на первых порах обучения, и чтобы могли сопоставить успехи и их «цену».

### 1.1. Физиологическая адаптация.

Адаптация к школе – многоплановый процесс. Одной из его составляющих является физиологическая адаптация. Знание аспектов этого вида адаптации необходимо для того, чтобы чрезмерно не интенсифицировать учебную работу, знать, почему дети так быстро устают, почему в этот период особенно трудно удержать их внимание, почему так важно создавать режим.

Различная подготовленность детей к школе, различное состояние их здоровья, значит, в каждом отдельном случае процесс адаптации будет различным.

То, как проходит этот процесс, какие изменения в организме ребенка происходят в этот период, в течение многих лет изучали специалисты Институты возрастной физиологии РАО.

Это были комплексные исследования, которые включали изучение показателей высшей нервной деятельности, умственной работоспособности, состояние сердечно – сосудистой системы, системы дыхания, эндокринной системы, состояние здоровья, успеваемости, режима дня, учебной активности на уроках и других показателей.

Такое комплексное и всестороннее изучение изменений, происходящих в организме ребенка, наряду с оценкой состояния здоровья и важнейших

педагогических аспектов обучения позволило получить достаточно полную картину процесса адаптации.

Привыкая к новым условиям и требованиям, организм ребенка проходит через несколько этапов:

1) *Физиологическая буря* - в этот период на все новые воздействия организм ребенка отвечает напряжением практически всех своих систем, то есть дети тратят значительную часть ресурсов своего организма. Это длится 2 – 3 недели.

Это объясняет тот факт, что в сентябре многие первоклассники болеют.

2) *Неустойчивое приспособление* - организм ребенка находит приемлемые, близкие к оптимальным варианты реакций на новые условия.

3) *Относительно устойчивое приспособление* – организм реагирует на нагрузки с меньшим напряжением.

Продолжительность всего периода адаптации варьируется от 2 до 6 недель, в зависимости от индивидуальных особенностей ученика, то есть до 10 – 15 октября.

Наиболее сложными являются 1 - 4 недели, то есть 1 и 2 фазы.

Чем же характерны первые недели обучения? Прежде всего – достаточно низким уровнем и

Многие родители и учителя склонны недооценивать сложность периода физиологической адаптации первоклассников.

Так, по наблюдениям медиков, многие дети худеют к концу 1 четверти, у некоторых снижается артериальное давление (признак утомления), а некоторых – значительно повышается (признак переутомления). Именно поэтому многие первоклассники жалуются на головные боли, усталость, сонливость и другие недомогания.

Проявлениями трудностей привыкания и перенапряжения организма могут стать так же капризность детей дома, снижение способности к саморегуляции поведения.

Об этом не лишним будет помнить учителю и необходимо знать родителям, прежде чем они будут упрекать ребенка в лени и отлынивании от своих обязанностей, а так

же вспомнить, какие сложности со здоровьем у него имеются.

Факторы риска в развитии ребенка могут оказаться чрезвычайно разнообразны: заболевание матери в течение беременности, особенности протекания родов, и болезни, перенесенные ребенком в течение дошкольного возраста, и, конечно, хронические заболевания.

Дети, имеющие постоянные сложности со здоровьем, в школе быстро утомляются, работоспособность их снижена, учебная нагрузка кажется им слишком тяжелой. Рекомендации по организации работы с такими детьми см. в п. 2.5.

По интенсивности и напряженности изменений, происходящих в организме ребенка на уроках в течение первых недель, учебную нагрузку можно сравнить с воздействием экстремальных нагрузок на взрослого, хорошо тренированный организм.

Напряжение сердечно-сосудистой системы первоклассника сравнимо с напряжением сердечно-сосудистой системы космонавта в состоянии невесомости.

Несоответствие требованиям взрослых и возможностей ребенка ведут к неблагоприятным изменениям функционального состояния центральной нервной системы, резкому снижению учебной активности, работоспособности, развитию утомления.

## 1.2. Социально - психологическая адаптация.

Независимо от того, когда ребенок пошел в школу, он проходит через особый этап своего развития – кризис 7 (6) лет.

Изменяется социальный статус бывшего малыша – появляется новая социальная роль «ученик». Это можно считать рождением социального «Я» ребенка.

Такие изменения происходят в психике ребенка при благоприятном развитии событий, при успешной адаптации к школьному обучению. О «внутренней позиции школьника» можно говорить только тогда, когда ребенок действительно хочет учиться, а не только ходить в школу. У половины детей, поступающих в школу, эта позиция еще не сформирована.

Особенно актуальна эта проблема для 6 – леток. У них чаще, чем у 7 – леток, затруднено формирование «чувства необходимости учения», они менее ориентированы на общепринятые формы поведения в школе.

При столкновении с такими трудностями нужно помочь ребенку принять «позицию школьника»: чаще ненавязчиво беседовать о том, зачем нужно учиться, почему в школе именно такие правила, что будет, если никто не станет их выполнять.

Можно поиграть дома с будущими первоклассниками в школу, существующую только по правилам, которые нравятся только ему самому, или совсем без правил.

В любом случае необходимо проявлять уважение и понимание чувств ребенка, так как его эмоциональная жизнь отличается ранимостью, незащищенностью.

В период 6-7 лет происходят серьезные изменения в эмоциональной сфере ребенка. В дошкольном детстве, столкнувшись с неудачами или получив нелестные отзывы о своей внешности, ребенок, конечно, испытывал обиду или досаду, но это не влияло так кардинально на становление его личности в целом.

В период же кризиса 7 лет обобщению влекут за собой и обобщение переживаний. Таким образом, цепь неудач в учебе, в общении может привести к формированию устойчивого комплекса неполноценности.

Такое «приобретение» в 6-7 лет самым негативным образом влияет на развитие самооценки ребенка, уровня его притязаний.

Эта особенность психики детей учтена в школьном обучении – первый год учебы является безоценочным, то есть при оценке работы учеников не используются отметки, делается большой акцент на качественный анализ их деятельности.

Родители так же должны учитывать обобщение переживаний при общении со своим сыном или дочерью: замечать все малейшие достижения ребенка, оценивать не ребенка, а его поступки, беседуя о неудачах, отмечать, что все это временно, поддерживать активность ребенка в преодолении различных трудностей.

Другим следствием обобщения переживаний является возникновение внутренней жизни ребенка. Постепенно это влечет за собой развитие способности оценивать

будущий поступок заранее с точки зрения его результатов и последствий. Благодаря этому механизму преодолевается детская непосредственность.

Неприятным для родителей кризисным проявлением разделения внешней и внутренней жизни детей часто становятся кривляние, манерность, неестественность поведения, склонность к капризам и конфликтам.

Все эти внешние особенности начинают исчезать, когда первоклассник выходит из кризиса и вступает непосредственно в младший школьный возраст.

Таким образом, терпением надо запастись и педагогам, и родителям. Чем меньше негативных эмоций они будут проявлять, реагируя на кризисные проявления ребенка в возрасте 6-7 лет, тем больше вероятность, что все проблемы останутся в данном возрастном периоде.

Говоря о социально – психологической адаптации детей к школе, нельзя не остановиться на вопросе адаптации к детскому коллективу.

Обычно трудности в этом процессе возникают у детей, не посещавших детский сад, особенно у единственных в семье детей. Если у таких ребят не было достаточного опыта взаимодействия со сверстниками, то они ожидают от одноклассников и учителей такого же отношения, к которому они привыкли дома.

Поэтому для них часто становится стрессом изменение ситуации, когда они осознают, что учитель одинаково относится ко всем ребятам, не делая снисхождения к нему и не выделяя его своим вниманием, а одноклассники не торопятся принимать таких детей в качестве лидеров, не собираются уступать им.

Через какое – то время родители таких детей, не имевших разнообразного опыта общения со сверстниками, столкнутся с их нежеланием ходить в школу, а так же с жалобами на то, что их все обижают, никто не слушает, учитель не любит и т.д.

Родителям необходимо научиться адекватно реагировать на такие жалобы. Прежде всего необходимо показать ребенку, что его понимают, любят, нужно уметь посочувствовать, никого при этом не обвиняя.

Когда ребенок успокоится, надо вместе с ним проанализировать причины и последствия сложившейся ситуации, обсудить, как вести себя в будущем в подобном случае.

Затем можно перейти к обсуждению того, как можно исправить положение теперь, какие шаги предпринять, чтобы завести друзей и завоевать симпатии одноклассников.

Нужно поддержать ребенка в его попытках справиться с возникшими трудностями, продолжить ходить в школу, показать искреннюю веру в его возможности.

### 2.1.Здоровье и адаптация к школе.

Процесс адаптации к школе во многом зависит от здоровья детей. По Л. А. Венгеру

существует три уровня адаптации к школьному обучению:

*1) Высокий уровень адаптации*- первоклассник положительно относится к школе, требования воспринимает адекватно, учебный материал воспринимает легко, глубоко и полно; решает усложненные задачи; прилежен, внимательно слушает указания и объяснения учителя; выполняет поручения без лишнего контроля; проявляет большой интерес к самостоятельной работе; готовится ко всем урокам; занимает в классе благоприятное статусное положение.

Состояние напряжения функциональных систем организма ребенка компенсируется в течение первой учебной четверти.

*2) Средний уровень адаптации* - первоклассник положительно относится к школе, ее посещение не вызывает отрицательных переживаний; понимает учебный материал, если учитель излагает его подробно и наглядно; усваивает основное содержание учебных программ; самостоятельно решает типовые задачи; бывает сосредоточен только тогда, когда занят чем - то интересным; общественные поручения выполняет добросовестно; дружит со многими одноклас-сниками. Нарушения самочувствия и здоровья более выражены и могут наблюдаться в течение первого полугодия.

3) *Низкий уровень адаптации* - первоклассник отрицательно или индифферентно относится к школе, нередки жалобы на нездоровье; доминирует подавленное настроение; наблюдаются нарушения дисциплины; объясняемый учителем материал усваивает фрагментарно; самостоятельная работа с учебником затруднена; при выполнении самостоятельных учебных заданий не проявляет интереса; к урокам готовится нерегулярно, ему необходим постоянный контроль, систематические напоминания и побуждения со стороны учителя и родителей; сохраняет работоспособность и внимание при удлинённых паузах для отдыха; близких друзей имеет, знает по фамилиям лишь часть одноклассников.

При этом значительные нарушения состояния здоровья нарастают от начала к концу учебного года.

Нарушение всех функциональных систем организма ребенка, связанное с изменением привычного образа жизни, в наибольшей степени проявляется в течение первого полугодия.

Почти у всех детей в начале школьных занятий наблюдается двигательное возбуждение или заторможенность, жалобы на головную боль, плохой сон, снижение аппетита. Эти отрицательные реакции тем более выражены, чем резче переход от одного периода жизни к другому, чем меньше готов к этому организм вчерашнего дошкольника.

Выраженность и длительность процесса адаптации зависит от состояния здоровья ребенка. Легче переносят период поступления в школу и лучше справляются с умственной и физической нагрузкой дети здоровые, с нормальным уровнем функционирования всех систем организма и гармоничным физическим развитием.

Критерием благополучной адаптации детей к школе может служить благоприятная динамика работоспособности и ее улучшение на протяжении первого полугодия, отсутствие выраженных отрицательных изменений показателей состояния здоровья и хорошее усвоение программного материала.

Среди тех, кто тяжело адаптируется дети, у которых тяжело протекал период новорожденности, перенесшие черепно – мозговые травмы, часто и тяжело

болеющие, страдающие различными хроническими заболеваниями и особенно имеющие расстройства нервно – психической сферы.

Общая ослабленность ребенка, любое заболевание, как острое, так и хроническое, задержка функционального созревания, ухудшая состояние ЦНС, служат причиной более тяжелого протекания адаптации и обуславливают снижение работоспособности, высокую утомляемость, более низкую успеваемость, приводя к дальнейшему ухудшению здоровья.

Здоровые дети, как правило, без особого труда переносят изменение привычного образа жизни. В течение всего учебного года они сохраняют хорошее самочувствие, высокую, устойчивую работоспособность, успешно усваивают программу.

В настоящее время таких детей невелико – 20-25 %.

У остальных же имеются различные нарушения в состоянии здоровья и не только функциональные, но и хронические заболевания. Вероятность неблагоприятного протекания процесса адаптации у этих детей к школьному режиму и учебной нагрузке значительно возрастает.

В течение первого полугодия довольно часто отмечаются неблагоприятные изменения в состоянии здоровья первоклассников, свидетельствующие о неуклонно возрастающем утомлении и переутомлении. Особенно выражены эти изменения у детей ослабленных и часто болеющих.

Неправильный режим учебных занятий, чрезмерный объем учебной нагрузки в первую очередь сказываются на состоянии нервной системы ребенка.

В еще более тяжелом положении оказываются дети, которые поступают в первый класс, уже имея те или иные отклонения в развитии нервной системы. Таких детей немало, и ухудшение их здоровья происходит за счет утяжеления уже имеющихся нарушений и присоединения новых расстройств.

Практика показывает, что в процессе адаптации и особенно на протяжении первого полугодия ухудшение нервно – психического состояния детей выражено наиболее резко.

А, значит, нельзя скрывать любое нарушения поведения ребенка – раздражительность, чрезмерную возбудимость. Нельзя не обращать внимание на вялость, апатию, плаксивость.

Все эти внешние проявления неадекватного поведения ребенка чаще всего связаны с нарушением функционального состояния ЦНС, которая требует коррекции, а иногда – заболеваниями, требующим лечения.

Но всегда такие дети нуждаются в особом внимании, особом подходе и большом терпении со стороны взрослых.

## 2.2. Школьная дезадаптация ребенка.

Проблема трудностей адаптации детей к условиям начальной школы в настоящее время имеет высокую актуальность. По оценкам исследователей, от 20 до 60 % младших школьников имеют серьезные трудности в адаптации к условиям школьного обучения. Особенно остро эта проблема стоит перед детьми с ЗПР.

В массовой школе учатся значительное число детей, которые уже в начальных классах не справляются с программой обучения и имеют трудности в общении.

Любые затруднения, возникающие у ребенка в процессе школьного обучения, называют термином «школьная дезадаптация».

Школьная дезадаптация ребенка – многофакторное явление. Это и недостатки подготовки ребенка к школе, социально – педагогическая запущенность; длительная и массивная психическая депривация; соматическая ослабленность; нарушение формирования школьных навыков (дисграфия, дислексия); двигательные нарушения; эмоциональные расстройства.

Под влиянием постоянных неудач, выходящих за рамки собственно учебной деятельности и распространяющихся на сферу взаимоотношений со сверстниками, у ребенка формируется ощущение собственной малоценности, появляются попытки компенсировать собственную несостоятельность.

А так как выбор адекватных средств компенсации в этом возрасте ограничен, то самоактуализация часто осуществляется в разной мере осознанным

противодействием школьных норм, реализуется нарушениях дисциплины, повышенной конфликтности, что на фоне интереса утраты к школе постепенно интегрируется в асоциальную личностную направленность.

Отставание в обучении ребенка может быть обусловлено такими факторами, как методика обучения, личность учителя, помощь ребенку со стороны родителей, атмосфера в школе и классе, место ребенка во взаимоотношениях между детьми и учителями, личность самого ребенка.

Такой фактор школьной неуспешности, как личностные особенности ребенка, также многоплановый. Это и позиция ученика, и мотивация учения, уровень навыков умственной деятельности, способность к произвольной регуляции и самоорганизации, уровень здоровья и работоспособности, интеллект ребенка.

Отставание в развитии и низкие показатели школьной успешности – это не одно и то же. При отставании в развитии можно говорить о наличии в развитии школьника задержек созревания интеллектуальных, волевых, мотивационных структур в сравнении с возрастной нормой. А школьная неуспешность может быть вызвана влиянием среды, методики обучения, позиции учащегося и т.д.

*Выделяют 4 основные причины, ведущие к  
школьной дезадаптации:*

1) *Физическое и умственное переутомление.* В идеале первоклашка должен уметь концентрировать свое внимание на уроке в течение 20 – 25 минут, а на проверку это время достигает максимум 10-15 минут. После этого он автоматически переключает внимание на что угодно, кроме того, что говорит учитель. К тому же снижение интереса как ведущего мотива к познавательной деятельности – если интерес снижается или падает до нуля - ребенок отвлекается и ему трудно сосредоточиться вновь.

Так же уроки сложно высидеть детям эмоциональным и подвижным, для этого им приходится затрачивать много энергии.

2) *Плохой контакт ребенка с педагогом.* Любимый ребенок в этом возрасте очень зависит от хорошего отношения взрослого человека к нему. Ребенку нужно видеть и чувствовать любовь и заботу взрослого человека, обращенные к нему. Тогда он считает себя в безопасности, с радостью идет на контакт и с удовольствием, интересом учится.

По значимости учительница выходит у ребенка на первое место. Ее мнение, отношение к нему становятся порою даже важнее, чем мнения родителей.

Если у ребенка нет взаимопонимания с педагогом, это очень тяжелая проблема как для самого ребенка, его родителей, так и для самого педагога.

3) *Трудности в общении со сверстниками.* Особое внимание следует обратить на соседа по парте. Не каждый, придя из школы, будет говорить родителям о том, что ему не нравится соседка по парте. А ребенку очень сложно от того, что он вынужден целый день сидеть за одной партой с ребенком, который ему не понравился!

4) *Страх перед школой.* Чаще всего этот страх вселяют в ребенка сами взрослые! Как правило, 6-7 летний ребенок хочет учиться, он готов к новым формам взаимоотношений со взрослыми. Влияют разговоры о школе самих взрослых или старших братьев и сестер. Такие фразы, как

- *Вот погоди, пойдешь в школу, там из тебя сделают человека!*
- *Я все расскажу о твоём плохом поведении учительнице!*
- *В школе под тебя никто подстраиваться не будет, там ты ещё наплачешься!*
- *Вот погоди, только пойдешь в школу, там тебя быстро всему научат!*

Такие «увещевания», кроме негатива, ничего в себе не несут. В результате возникает вполне оправданный страх перед школой, который затрудняет включение ребенка в школьную жизнь и мешает учебе.

Какие же признаки могут помочь взрослому вовремя увидеть признаки школьной дезадаптации? Вот основные из них:

- 1) Ребенок резко меняет свое поведение – был холериком, стал флегматиком.

- 2) Изменилось отношение к школе – сначала хотел учиться, а теперь ищет различные отговорки, чтобы не пойти на занятия.
- 3) Не любит разговоры о школьной жизни – переводит их на другую тему.
- 4) Приходит из школы очень уставшим или очень возбужденным.
- 5) Нарушаются сон, аппетит.
- 6) Стал чаще жаловаться на здоровье – болит живот, голова, часто простывает. Нередко таким способом дети пытаются остаться дома и не ходить в школу.
- 7) К выходным дням настроение повышается, вечером в воскресенье или с утра в понедельник портится, может подняться температура.
- 8) Становится капризным, плаксивым, раздражительным.
- 9) Жалуется на плохое отношение к нему в школе – со стороны ребят или учителя – чаще всего необоснованно.

При появлении в поведении ребенка данных признаков родители должны немедленно сообщить об этом учителю, а он в свою очередь психологу, чтобы скорректировать дезадаптацию.

### 2.3. Предпосылки успешной адаптации к школе.

Адаптация ребенка к школе зависит от очень многих обстоятельств. Понимание этих обстоятельств, понимание этих обстоятельств, понимание того, в чем именно состоит их влияние, как под действием этих обстоятельств развивается неповторимая индивидуальность, даст учителю правильно подойти к ребенку, помочь ему в случае необходимости преодолеть трудности в привыкании к школе.

Рассмотрим основные предпосылки успешной адаптации к школе.

#### ***1) Работа с родителями будущих первоклассников.***

Как уже говорилось выше, родители имеют большое влияние на формирование у ребенка отношения к школе. Поэтому целесообразно еще в детском саду проводить

работу с коллективом родителей, читая на собраниях лекции о важности психологической подготовки ребенка к школе.

В подготовительной группе детского сада психолог и логопед за 5-6 месяцев до школы должны выявить уровень школьной зрелости ребенка. При обнаружении каких – либо несоответствий родители должны совместно корректировать и устранять данную проблему.

Хорошей традицией в нашей школе становится собрание родителей будущих первоклассников вместе с детьми, где они могут не только познакомиться с учителями, но и осмотреть здание школы изнутри, зайти в свой будущий класс, посмотреть выступления тех детей, которые уже учатся в школе.

## ***2) Создание подготовительных классов при школе.***

Цели:

- Сформировать у ребенка желание учиться в школе, умение выполнять задания учителя, формировать умение контролировать свое поведение, умение культурно взаимодействовать со сверстниками;
- Научить ребенка первичным навыкам чтения, счета;
- Помочь ребенку в развитии психических процессов: памяти, внимания, восприятия, мышления.
- При помощи развивающих игр формировать внимательность, умение рассуждать, анализировать, развивать познавательную активность.

Дети, посещающие такие курсы, идут в школу без страха. Они уже знакомы со сверстниками, с учителем, ознакомлены с требованиями, поэтому адаптация у них проходит успешно.

## ***3) Работа учителя с детьми в процессе адаптации.***

Этот пункт третий по последовательности, но самый важный по значимости, потому что именно от учителя зависит конечный результат адаптации к школе.

Рекомендации учителю:

- Создание в классе благоприятной атмосферы, чтобы ребенок чувствовал себя безопасно, комфортно во время уроков и в ситуациях взаимодействия с учителем и одноклассниками.

- Строго отбирать и использовать на уроках специальные упражнения , которые помогли бы ребенку быстрее войти в непривычный мир школьной жизни .
- Использовать игровые психологические игровые методики и психотехнические упражнения, позволяющие ослабить внутреннее напряжение, познакомиться друг с другом, подружиться.
- Привлекать к работе психолога и проводить с детьми тренинги, которые учат сдерживать свои желания, агрессивность, активность; объясняют , как можно выплеснуть избыток энергии без вреда для окружающих и как отдыхать и восстанавливать силы после учебной деятельности.
- В первый месяц помимо выполнения специальных упражнений следует не единожды обращаться к обсуждению следующих вопросов:
  - *Что изменилось в твоей жизни с момента поступления в школу?*
  - *Что значит быть школьником?*
  - *Зачем нужно учиться?*
  - *Что такое правила и принципы школьной жизни?*
  - *Как вести себя на уроках и на переменах?*
  - *Где в школе столовая? Библиотека? Мед. кабинет? и т.д.*
  - *Как готовиться к урокам?*
  - *Как работать с учебником?*
  - *Как организовывать свое рабочее место?*

#### **4) Работа учителя с родителями.**

Для преодоления всех возможных трудностей при адаптации ребенка к школе учитель должен вооружить родителей необходимыми знаниями на эту тему. Оптимально это сделать в мае, и еще раз напомнить об этом на собрании в конце августа.

Самое главное ребенок должен быть уверен , что дома его любят, уважают и всегда готовы выслушать.

Заключение.

Адаптация ребенка к школе – длительный процесс, связанный со значительным напряжением всех систем организма, когда он приспосабливается к новым условиям существования, новым видам деятельности и новым нагрузкам.

Адаптация ребенка к школе - это своего рода экзамен родителям, когда они четко могут увидеть все свои недоработки, неумение понять своего ребенка и помочь ему.

Благоприятная адаптация зависит от множества факторов, которые я постаралась наиболее полно изложить в своей работе.

От того, как пройдет адаптация к школе, во многом определит дальнейшее отношение маленького человечка к школе. Станет ли она для него вторым домом, куда он с радостью будет бежать по утрам с портфелем?

Во многом это зависит не только от самого ребенка, но и от тех условий, которые создадут ему родители дома и учитель в классе.

Грамотно построенная система обучения и воспитания поможет ребенку справиться со всеми трудностями и сформировать положительное отношение к новым условиям жизни.

1. Философские проблемы теории адаптации [текст] / под ред. Г.И. Царегородцева.- М.: Советская литература,1975.- 277с.
3. Березин Ф.Б. Психическая и психофизическая интеграция. Бессознательное [текст] / Ф.Б. Березин.- Новочеркасск: Изд-во УРАО,1999.- 321с.
4. Общая психология [текст]: учеб. пособие для вузов / под ред. А.В. Петровского. - М.,1977.- 480с.
5. Общая психология [текст]: учеб. пособие для вузов / под ред. В.В. Богословского. - М., 1981.- 383с.
6. Немов Р.С. Психология [Текст]: учеб. для студентов в высш. Пед. учеб. завед. / Р.С.Немов.- М.,1994.- 576с.
7. Фролова, О.П. Психологический тренинг как средство адаптации студентов к обучению в вузе [Текст]: О.П.Фролова, М.Г. Юркова.- Иркутск, 1994.- 293с.

8. Колесов, Д.В. Адаптация организма подростков к учебным нагрузкам [Текст] / Д.В. Колесов. - М.,1987. - 176с.
9. Никитина, И.Н. К вопросу о понятии социальной адаптации [Текст] / И.Н. Никитина. - М., 1980. - 85с.
10. Флейвелл, Дж. Генетическая психология Жана Пиаже [Текст] /Дж. Флейвелл. - М., 1973.- 623с.
11. Милославова И.А. Роль социальной адаптации [Текст] / И.А. Милославова. - Л.,1984.- 284с.
12. Артемов, С.Д. Социальные проблемы адаптации [Текст] / С.Д. Артемов. - М., 1990.- 180с.
13. Вершинина, Т.И. Производственная адаптация рабочих кадров [Текст] / Т.И. Вершинина.- Новосибирск, 1979.- 354с.
14. Шпак, Л.Л. Социокультурная адаптация в обществе [Текст] / Л.Л. Шпак.- Красноярск, 1991. - 232с.
15. Кон И.С. Социология личности [Текст] / И.С. Кон.- М.,1973.- 352с.
16. Кончанин Т.К. К вопросу о социальной адаптации молодежи [Текст] / Т.К.Кончанин. - Тарту, 1994. - 163с.
17. Парыгин Б.Д. Основы социально- психологической теории [Текст] / Б.Д.Парыгин. - М., 1980.- 541с.
18. Андреева, А.Д. Человек и общество [Текст] / А.Д.Андреева.- М.,1999. - 231с.
19. Зотова О.И. Некоторые аспекты социально-психологической адаптации личности [Текст] / О.И.Зотова, И.К. Кряжева.- М., 1995. - 243с.
20. Яницкий М.С. Адаптационный процесс: психологические механизмы и закономерности динамики [Текст]: учеб. пособие для вузов/ М.С. Яницкий. - Кемерово: Кемеровский государственный университет, 1999.- 184с.
21. Платонов, К.К. Система психологии и теории отражения [Текст] / К.К. Платонов.- М., 1982.- 309с.
22. Социально-педагогические теории, методика, опыт исследования [Текст] / под ред. А.И. Новикова.- Свердловск: Изд-во уральского университета,1990. - 148с.

23. Мардахаев, Л.В. Социальная педагогика [Текст]: учеб. пособие для вузов / Л.В. Мардахаев. - М.,1997.- 234с.
24. Шинтарь З.Л. Введение в школьную жизнь [Текст] пособие для студентов пед. Вузов. / З.Л. Шинтарь.- Гродно: ГРГУ, 2002. - 263с.
25. Чиникайло,С.И. Психолого-педагогическое сопровождение адаптации младших школьников [Текст] / С.И. Чиникайло. - Мн., БГМУ, 2005. - 56с.
26. Бурменская, Т.В. Возрастно-психологическая консультация [Текст] / Т.В. Бурменская, О.А. Карabanова, А.Г. Лидерс.- М.,1990.- 193с.
27. Особенности психического развития детей 6-7 лет [Текст] / под ред. Д.Б. Эльконина, А.А. Венгера. - М., 1988.- 321с.
28. Диагностика психологической готовности ребенка к школе [Текст] / под ред. Н.Я. Кушнир. - Мн., 19991.- 281с.
29. Битянова М.Р. Адаптация ребенка к школе: диагностика, коррекция, педагогическая поддержка [Текст] / М.Р. Битянова.- Мн., 1997. - 145с.
30. Коломинский, Я.Л. Учителю о психологии детей шестилетнего возраста [Текст] / Я.Л. Коломинский, Е.А. Панько. - М., 1988.-265с.
31. Дорожевец Т.В. Изучение школьной дезадаптации [Текст] / Т.В. Дорожевец. Витебск, 1995. - 182с.
32. Александровская Э.М. Социально-психологические критерии адаптации к школе [Текст] / Э.М. Александровская.- М., 1988.- 153с.
33. Выготский, Л.С. Собрание сочинений. Т.6. [Текст] / Л.С. Выготский.- М., 1962.
34. Мухина В.С. Детская психология [Текст] / В.С. Мухина. - М.: ООО АПРЕЛЬ Пресс, 2000. - 352с.
35. Обухова, Л.В. Возрастная психология [Текст] / Л.В. Обухова.- М., 1996.- 72с.
36. Крайг Г. Психология развития [Текст] /Г. Крайг, Д. Бокум. - СПб.: Питер,2005. - 904с.
37. Божович, Л.М. Личность и ее формирование в детском возрасте [Текст] / Л.М. Божович. - М., 1968. - 267с.
38. Артюхова,И.С. В первом классе - без проблем [Текст] / И.С. Артюхова. - М.: Чистые пруды, 2008. - 32с.

39. Мечинская, Н.А. Проблемы учения и умственного развития школьника [Текст] / Н.А. Мечинская.- М., 1989.- 143с.
40. Зобков В.А. Психология отношения и личности учащегося [Текст] / В.А.Зобков. - Казань, 1992. - 245с.
41. Гуткина, И.И. Психологическая готовность к школе [Текст] / И.И. Гуткина.- М.: Академический проект, 2000.- 184с.
42. Кулагина И.Ю. Возрастная психология [Текст] / И.Ю. Кулагина.- М.: Изд-во УРАО, 1997.- 176с.