**Психологическое сопровождение адаптации первоклассников.**

**Как редко ребенок бывает таким, как нам хочется …  
*Я. Корчак***

Всем известно состояние ожидания, когда заканчивается важная часть жизни, а впереди что-то очень значительное, притягательное, но пока еще неопределенное? На душе смутно, одолевают самые противоречивые чувства: печаль расставания, радостное нетерпение, опасение чего-то неизвестного … Находишься в постоянном напряжении … Иной раз и не совладаешь с собой, сорвешься (и всегда на самом близком человеке), а потом стыдишься себя, и от этого становится еще труднее. То перевозбуждение, то полная апатия, то хочется плакать, то не усидишь на месте, и все валится из рук. Вам знакомо подобное состояние? Тогда вы легче поймете ребенка в трудный период его жизни – переход от дошкольного детства в школьную жизнь. Достигнув 6-7-летнего возраста, ребенок из комфортных условий детского сада попадает в жесткий режим школьной жизни, что отрицательно сказывается на его эмоциональном и психологическом состоянии.

У них нарушается биологическое и психологическое равновесие, снижается устойчивость к стрессам, растет напряженность. Появляются состояние тревоги, капризы, проявляются более ярко любые “шероховатости” характера: упрямство, не сосредоточенность, замкнутость, демонстративность и т.п.. **Ребенку трудно.**

Он поступает в первый класс, по-этому адаптация ребенка к школе всегда была одной из актуальных проблем начальной школы. Однако,

* из-за скоротечности видимых взрослому внешних проявлений неоднозначного поведения первоклассника в первые месяцы пребывания в школе,
* из-за множественности педагогических задач, решаемых учителем в этот же период.  
  процесс адаптации детей в современной школе остаётся не до конца изученным, а, следовательно, часто проблемным.

Поэтому, *проблема* адаптации детей к условиям обучения в начальной школе в настоящее время приобретает все большую актуальность.

Актуальность обусловлена:

* *постоянно* растущим интересом общества к процессу гуманизации образования, личностно-ориентированной его направленности;
* противоречием между важностью и значимостью реализации психологического сопровождения личностного развития младших школьников;
* слабой ее теоретической и практической разработанностью.

*Целью* психолого-педагогической деятельности является изучение особенностей психологического сопровождения личностного развития младших школьников в период адаптации.

В современной психологической науке в последнее время особую популярность приобретает именно идея сопровождения.

* Психологическое сопровождение — это особая форма осуществления социальной и психологической помощи обучающимся, родителям, педагогам*.*

Цель психологического сопровождения школьника в период адаптации достигается за счет последовательного решения следующих задач:

* + Выявление качеств наиболее значимых в структуре психологической го­товности к школе с целью совершенствования условий обучения детей и про­фессиональной деятельности педагогов.
  + Выявление индивидуально-психологических особенностей детей с целью своевременной профилактики и эффективного решения проблем, возникающих у них в обучении, общении и психическом состоянии.
  + Создание системы психолого-педагогической поддержки всем перво­классникам в период их первичной школьной адаптации, позволяющей им не только приспособиться к школьным требованиям, но и всесторонне развиваться и совершенствоваться в различных сферах общения и деятельности.
  + Создание специальных педагогических и социально-психологических условий, позволяющих осуществлять коррекционно-развивающую работу с детьми, испытывающими различные психолого-педагогические трудности.

Методы исследования:

1. Теоретические:
   * анализ и синтез,
   * сравнение,
   * обобщение,
   * абстрагирование,
   * систематизация,
   * аналогия,
   * моделирование,
   * прогнозирование,
   * идеализация
2. Эмпирические:
   * изучение литературы и источников, нормативных, инструктивно-методических документов,
   * анализ диагностик,
   * психологическое наблюдение,
   * беседа,
   * опрос,
   * тестирование,
   * обобщение опыта.

Совместная работа педагогов и школьного психолога помогает эффективно изучать и организовывать адаптационный период первоклассников в школе.

***Считаем, что педагог-психолог, должен обладать основными навыками:***

1. Безусловное принятие ребенка — не на словах, а на деле. Ребенок должен быть уверен, что ему хотят помочь, что его присутствие здесь желательно.
2. Умение слушать — кивать, улыбаться, использовать контакт глаз.
3. Умение эффективно управлять детским коллективом с помощью логических умозаключений, соглашений, контрактов, групповых методов решения проблем. (Не унижать, не кричать, не стучать, не топать ногами.)

Первый класс школы — один из наиболее важных и трудных периодов в жизни детей. Поступление малыша в школу приводит к эмоционально-стрессовой ситуации: изменяется привычный стереотип поведения, возрастает психоэмоциональная нагрузка.  
Школа с первых же дней ставит перед ребенком целый ряд задач, не связанных непосредственно с его предыдущим опытом, но требующих максимальной мобилизации интеллектуальных и физических сил. На ребенка влияет комплекс новых факторов:

* классный коллектив,
* личность педагога,
* изменение режима,
* непривычно длительное ограничение двигательной активности;
* появление новых, не всегда привлекательных обязанностей.

По результатам наблюдения делаем вывод, что одни дети легко вливаются в школьную жизнь, а другим требуется время. Как помощь малышу преодолеть эти трудности? Так как дети 6–7 лет переживают психологический кризис, связанный с необходимостью адаптации к школе.

Для того чтобы помочь ребенку почувствовать себя в школе комфортно, высвободить имеющиеся у него интеллектуальные, личностные, физические ресурсы для успешного обучения и полноценного развития для этого необходимо:

1. Выявить особенности психолого-педагогического статуса каждого школьника с целью своевременной профилактики и эффективного решения проблем, возникающих у них в процессе обучения и общения.
2. Создать систему психолого-педагогической поддержки всех первоклассников в период их адаптации, позволяющей им не только приспособиться к школьным требованиям, но всесторонне развиваться и совершенствоваться в различных сферах общения и деятельности.
3. Создать специальные педагогические и социально-психологические условия, позволяющие осуществлять развивающую, коррекционно-формирующую работу с детьми, испытывающими различные психолого-педагогические трудности.

Выделили три этапа адаптации. Основную деятельность выполняет педагог – психолог (консультирование, анкетирование, обработка диагностики, коррекционно-развивающая работа и т.д.).

**Первый этап – поступление ребенка в школу.**

Он начинается с мая.

Занятия с будущими первоклассниками проводим с целью:

•сокращения адаптационного периода детей;  
• создания групповых и индивидуальных консультаций родителям будущих первоклассников с целью сообщения родителям полезной информации по организации жизни ребенка перед началом школьных занятий;   
• групповая и индивидуальная консультация педагогов и специалистов, которые будут работать с будущими первоклассниками.

В цикл первого этапа входит:

- знакомство детей со школой и ее территорией (экскурсия);  
- знакомство с учителями и специалистами через занятия;  
- развитие мелкой и крупной моторики (специальные занятия и упражнения);  
-физкультурные занятия (в спортивном зале);  
-развитие интеллектуальных способностей;   
- сохранение эмоционального благополучия и психического здоровья детей.

Во время занятий детям предоставляется возможность быть успешными: задания подбираются в соответствии с возрастными интересами (игра, рисование, лепка).

Занятия строятся на сочетании индивидуальных и групповых приемов. Индивидуальное собеседование позволяет определить уровень развития ребенка.

Групповое – определить уровень готовности ребенка, принять нормы и правила школьной жизни.

**Второй этап – адаптация детей в школе.**

Без преувеличения мы можем этот период назвать самым сложным для родителей и самым ответственным для детей.

Этот этап начинается 1 сентября и заканчивается 1 января.

В рамках данного этапа:

1. Педагогическая поддержка школьников в урочное и во внеурочное время. Основной формой ее проведения являются различные игры, которые помогают детям:

* быстрее узнать друг друга,
* настроиться на предъявляемую школой систему требований,
* снять чрезмерное психическое напряжение и др.

2. Организация методической работы педагогов, направленная на построение учебного процесса в соответствии с индивидуальными особенностями и возможностями школьников, выявленные в ходе наблюдения за детьми в первые недели обучения.

3. Консультирование и просвещение родителей первоклассников, знакомство взрослых с основными трудностями периода адаптации, тактикой общения и помощи детям.

**Третий этап – психолого-педагогическая работа со школьниками, имеющими повышенный, высокий уровни тревожности.**

Работа в этом направлении осуществляется в течение второго полугодия 1-го класса.

Цель: выявить и устранить те моменты в учебном процессе, стиле общения с детьми, которые могут провоцировать различные школьные трудности.

1. Организация групповой коррекционно-развивающей работы со школьниками, испытывающими трудности в обучении, поведении и общении с педагогами и сверстниками. При мониторинге психического здоровья отслеживаются наиболее значимые признаки, влияющие на отклонение поведения:

* агрессивность;
* самооценка;
* тревожность.

2. Просвещение и консультирование школьным психологом педагогов по вопросам обучения и общения с отдельными школьниками.

3. Назначение индивидуальных и групповых консультаций, просвещение родителей по результатам отслеживания адаптации первоклассников.

В рамках психолого-педагогической работы по созданию условий для ус­пешной адаптации первоклассников осуществляем следующие направления деятельности:

* изучение преемственности педагогического подхода к ребенку на раз­личных уровнях: детский сад (класс предшкольной подготовки) - начальная школа;
* психолого-педагогическая диагностика, направленная на выявление индивидуально-психологических особенностей детей;
* консультативная работа с педагогами и родителями;
* коррекционно-развивающая психологическая работа, ориентированная на оказание помощи детям, испытывающим трудности в школьной адаптации.

Самым значимым человеком для первоклассника является учитель. Поэтому неотъемлемой частью психолого-педагогического сопровождения процесса адаптации является тесное взаимодействие администрации, школьного психолога с учителем.

Считаем, что полноценной адаптации способствует гармоничное развитие личности. Эти школьники характеризуются:

* достаточно высоким уровнем сформированности интеллектуальных функций,
* стойкой мотивацией к учебной деятельности,
* имеют устойчивый тип личности, (общительность, стабильность и высокий самоконтроль).

В первое время поведение и самочувствие детей большей частью меняется в худшую сторону. Это замечают и учителя и родители. Некоторые малыши становятся беспокойными, или, наоборот, вялым, сонливым, плаксивым, раздражительными, жалуются, что болит головка, плохо едят, с трудом засыпают. Все это пока объяснимо: ведь происходит приспособление ребенка к новым условиям обучения и воспитания, и, конечно, не проходит бесследно для самочувствия. Но проходит 1–2 месяца, и большинство ребят становятся более спокойными и дисциплинированными, чувствуют себя уже школьниками, успешно усваивают программу.

Чтобы помочь младшему школьнику приобрести навыки работы в классе, умение принять учебную задачу, само­стоятельную деятельность, актуализировать познавательные про­цессы, расширить кругозор, получить новый деятельностный опыт, возникает необходимость в проведении раз­вивающих занятий. Занятия организует педагог - психолог.

**Цель занятий:** оптимизация и психологическое сопровожде­ние процесса адаптации первоклассников.

Задачи:

1. Развитие у детей когнитивных умений и способностей для успешного обучения; а также социальных и коммуника­тивных умений, необходимых для установления межличностных отношений со сверстниками и соответствующих роле­вых отношений с педагогами.
2. Формирование устойчивой учебной мотивации на фоне позитивной «Я-концепции», устойчивой самооценки и низ­кого уровня школьной тревожности.
3. Создание ситуации эмоционального принятия членов группы.
4. Создание условий для эффективного взаимодействия членов группы и формирования коммуникативных умений.
5. Активизирование процессов самопознания и саморас­крытия членов группы.

Главным условием проведения занятий является:

* создание ситуации успеха для ребенка, способствующей формированию положительного эмоционального отношения к интеллектуальной деятельности и развитию познавательного интереса;
* развертывание алгоритма способов саморегуляции во всех видах деятельности.

Занятия способствуют:

* развитию эмоционально волевой сферы будущего первоклассника (прежде всего произвольного поведения),
* высших психических функций: памяти, внимания, различных форм мышления (наглядно – образного, наглядно – действенного, словесно – логического),
* мыслительных операций (анализа, синтеза, сравнения, классификации, планирования).

Очень важно научить детей не бояться ошибаться, для этого используем мотивационные беседы и самопроверку с последующим обсуждением основных ошибок.

Всю информацию, полученную о ребенке и особенностях его адаптации, педагог - психолог использует для разработки коррекционных мероприятий, часть которых осуществляется учителем и родителями.

Чтобы знать интересы и увлечения обучающихся, взаимоотношения со сверстниками, родными и взрослыми людьми, особенности характера, эмоциональное состояние ребенка применяем психолого-педагогические методы изучения личности младшего школьника:

* наблюдение;
* беседу;
* тестирование;
* анкетирование;
* деловые игры;
* тренинги;
* материалы детского творчества;
* мини сочинения;
* графическо-рисуночные тесты.

Диагностика проходит индивидуально с каждым ребенком, что позволяет выявить не только тот уровень, на котором находится ребенок в данный момент, но и «зону его ближайшего развития», то есть то, что ребенок может сделать с помощью взрослого. Это позволяет сделать заключение о таком важном компо­ненте готовности к школе, как обучаемость, то есть способность к усвоению знаний.

В работе применяю следующие диагностики:

* уровень воспитанности;
* самооценка личности;
* межличностные отношения («Дом, в котором я живу», «Круги на воде», «Необитаемый остров», «Социометрия» и т.д.)
* методики изучения личности учащегося («Десять моих - Я», «Что у меня на сердце», «Краски», «Настроение», «Цветик-семицветик», «Самохарактеристика» и т.д.);
* отношение к своему здоровью (режим дня);
* определение уровня тревожности и т.д.
* При работе с диагностическими методиками, стараемся придерживаться следующих правил:
* Содержание диагностической методики должно предполагать ожидаемый результат.
* Диагностика должна быть достаточно информативной и создавать широкое поле исследовательской деятельности.
* Любые результаты исследования должны анализироваться компетентными людьми
* Результаты диагностического исследования должны служить не во вред обучающимся и родителям, а во благо.
* По результатам диагностического исследования должна проводиться систематическая коррекционная работа.

По итогам обследования школьный психолог составляет рекомендации родителям и нам педаго­гам.

До начала обучения в школе дети заняты преимущественно игрой. С приходом в школу они начинают овладевать учебной деятельностью. Основное психологическое различие игровой и учебной деятельности состоит в том, что игровая деятельность является свободной, а учебная деятельность построена, на основе произвольных усилий ребенка. Следует отметить так же и то, что собственно переход ребенка от игровой деятельности к учебной осуществляется не по его воле, не естественным для него путем, а как бы “навязан” ему сверху. От отношения учителя к ребенку зависит успешность его дальнейшего обучения в школе.

Психологическая поддержка во время школьного обучения — проблема важная и большая. Мы много говорим о психологической готовности ребенка к школе, отодвигая или считая само собой разумеющимся фактор готовности родителей к новому, школьному этапу жизни их ребенка.

Главная забота родителей — поддержка и развитие стремления учиться, узнавать новое. Искреннее участие и интерес родителей должен положительно сказаться на развитии познавательных способностей ребенка. Эти способности родители должны ненавязчиво направлять и укреплять в дальнейшем. В помощь родителям даются памятки.  
На первом родительском собрании родители заполняют специальные анкеты, для того чтобы получить сведения о детях, которые помогают учителю в установлении контактов с ними.

В августе перед школой родители знакомятся с особенностями первого этапа адаптации. **Цель этой встречи:**

* помочь родителям правильно организовать режим дня ребенка,
* правильно строить свои с ним отношения в этот напряженный период,
* знать о возможных проявлениях, чтобы вовремя заметить неблагополучные симптомы.

Оказывая ребёнку эмоциональную и инструментальную поддержку, родители способствуют успешности совладения ребёнка с жизненными трудностями, а, следовательно, помогают ему легче и быстрее адаптироваться к изменяющимся социальным условиям. Не принимая участия в решении трудностей и проблем детей, родители создают дополнительные препятствия, что не может не отражаться на успешности его социальной адаптации.

**И так, вывод может быть только один: не давление (чтобы «скорее привык к учению»), а максимально бережное, щадящее и ободряющее отношение взрослых – только этим мы можем помочь ребенку.**