

Практыкум “Адаптацыя вучняў да навучання ў I класе”

I ступень – “Маё дзіця – малодшы школьнік” для бацькоў I класа

Дата правядзення 29.09.2021

*Класны кіраўнік I класа
Лазарчык Галіна Іванаўна*

Тэрмін "адаптацыя" мае лацінскае паходжанне і азначае прыстасаванне будовы і функцый арганізму, яго органаў і клетак да ўмоў асяроддзя. Паняцце адаптацыі непасрэдна звязана з паняццем "гатоўнасць дзіцяці да школы" і ўключае тры складнікі: адаптацыю фізіялагічную, псіхалагічную і сацыяльную, або асобасную. Усе складнікі цесна ўзаемазвязаны, недахопы фарміравання любога з іх адбіваюцца на паспяховасці навучання, самаадчуванні і стане здароўя першакласніка, яго працаздольнасці, уменні ўзаемадзейнічаць з педагогам, аднакласнікамі і падпарадкоўвацца школьным правілам. Паспяховасць засваення праграмных ведаў і неабходны для далейшага навучання ўзровень развіцця псіхічных функцый сведчаць аб фізіялагічнай, сацыяльнай або псіхалагічнай гатоўнасці дзіцяці.

Фізіялагічная адаптацыя

У фізіялагічнай адаптацыі да школы вылучаюць некалькі этапаў:

1. Вострая адаптацыя (першыя 2-3 тыдні) - гэта самы цяжкі час для дзіцяці. У гэты перыяд на ўсе новыя ўздзеянні арганізм дзіцяці адказвае значным напружаннем практычна ўсіх сваіх сістэм, у выніку ў верасні многія першакласнікі хварэюць.
2. Няўстойлівае прыстасаванне - арганізм дзіцяці знаходзіць прымальныя, блізкія да аптымальных, варыянты рэакцый на новыя ўмовы.
3. Перыяд адносна ўстойлівага прыстасавання - арганізм рэагуе на напружкі з меншым напружаннем.

Адаптацыя ў цэлым доўжыцца ад двух да шасці месяцаў у залежнасці ад індывідуальных асаблівасцей першакласніка. Некаторыя дзеці да канца першай чвэрці губляюць вагу, шмат у каго адзначаецца зніжэнне артэрыяльнага ціску (што з'яўляецца прыкметай стомы), а ў некаторых - значнае яго павышэнне (прыкмета сапраўднага ператамлення). У многіх першакласнікаў назіраюцца галаўныя болі, стомленасць, дрэнны сон, зніжэнне апетыту, лекары адзначаюць з'яўленне шумоў у сэрца, парушэнні нервова-псіхічнага здароўя і іншыя недамаганні.

Большасць вучняў (56%) адаптуецца на працягу першых двух месяцаў навучання. Гэтыя дзеці адносна хутка ўліваюцца ў калектыў, асвойваюцца ў класе, набываюць новых сяброў; у іх амаль заўсёды добры настрой, яны спакойныя, добрамыслівыя, добрасумленна і без бачнага напружання выконваюць патрабаванні настаўніка.

Другой групе дзяцей (30%) трэба больш часу; яны і месяц, і другі, і трэці могуць гуляць на ўроках або высвятляць адносіны з таварышам, не рэагуючы на заўвагі настаўніка (або рэагуючы слязьмі і істэрыкай). І з засваеннем вучэбнай праграмы справы ў іх складваюцца няпроста. Толькі да канца першага паўгоддзя іх паводзіны становіцца «правільнымі».

Трэцяя група (14%) - дзеці, у якіх да значных цяжкасцей у навучальных справах дадаюцца цяжкасці больш сур'ёзнага характару. У іх выяўляюцца негатыўныя формы паводзін, рэзкія выкіды адмоўных эмоцый. Калі своєчасова не разабрацца ў прычынах такіх паводзін, гэта можа прывесці да нервовага зрыву і парушэння псіхічнага здароўя.

Менавіта на працягу першай чвэрці лік навучэнцаў, якія маюць нервова-псіхічныя адхіленні, узрастае прыкладна на 14-16%, а да канца навучальнага года колькасць такіх дзяцей павялічваецца прыкладна на 20%.

Як дапамагчы?

Самае элементарнае - захаванне рэжыму. Выкананне рэжыму дня дазваляе дзіцяці захаваць фізічную і псіхічную раўнавагу, што дае магчымасць захавання эмацыйнай раўнавагі. Пасля школы першакласніку неабходна спачатку паабедаць, адпачыць. Адпачыць на паветры, у актыўных гульнях, у руху. Для аслабленых дзяцей лепшым адпачынкам будзе паўтарчасавы дзеўны сон у добра праветраным пакоі. Сон спрыяе яшчэ і разгрузцы апорна-рухальнага апарата. Урокі лепш рабіць у сярэдзіне дня. Лічыцца, што ў мазгавой актыўнасці на працягу сутак маецца два пікі: 9-12 гадзін і 16-18 гадзін, калі і мае сэнс рабіць урокі. Важна пакласці дзіця спаць не пазней 9 гадзін вечара. Дзецям сямі гадоў рэкамендуецца спаць не менш за 11 гадзін у суткі. Выспаўшыся, наш першакласнік паспее паснедаць, зрабіць зарадку і канчаткова прачнуцца перад урокамі.

нельга :

- Будзіць дзіця ў апошні момант перад адыходам у школу;
- Карміць дзіця перад школай і пасля яе сухой ежай, бутэрбродамі;
- Адразу пасля школьных урокаў выконваць дамашнія заданні;
- Прымушаць дзіця спаць днём пасля ўрокаў і пазбаўляць яго гэтага права;
- Чакаць тату і маму, каб пачаць выкананне дамашніх заданняў;
- Сядзець ля тэлевізара і за камп'ютарам больш за 40-45 мінут у дзень;
- Глядзець перад сном страшныя фільмы і гуляць у шумныя гульні.

Больш рухаў

Ад дзейнасці мышцаў напрамую залежыць праца аддзела мозгу, які адкадае за працу залоз унутранай сакрэцыі, сістэмы кровазвароту і стрававання. Між тым досыць два разы на тыдзень хоць бы па трыццаць мінут пагуляць, напрыклад, у футбол - і ў мозгу чалавека паўстане новы ачаг радасным хваляваннем, які з часам, калі заняткі фізкультурай стануць сістэматычнымі, задушыць ачаг застойнага адмоўнага ўзбуджання, адкрые шлях да акрыяння. З прыходам у школу ў дзяцей у два разы скарачаецца рухальная актыўнасць. А што такое рухальная актыўнасць для дзіцяці? Гэта

яго нармальны рост, развіццё, жыццё, у рэшце рэшт. Пры паступленні ў школу ў дзіцяці тут жа тармозыцца і рост, і развіццё. І да гэтага трэба быць гатовым. Таму, калі дзіця рвецца на вуліцу пабегаць па надворку, не забараняйце, нават калі ўрокі яшчэ не зробленыя, бо здароўе даражэй! Педыятры і дзіцячыя неўрапатолагі лічаць, што дзіця павінна актыўна рухацца 3-4 гадзіны. Калі ваша дзіця не вельмі любіць вулічныя «гонкі», можна запісаць яго ў спартыўную секцыю. Спецыяльныя даследаванні паказалі, што ў вучняў, якія штодня займаюцца фізічнымі практыкаваннямі, шмат рухаюцца, бываюць на свежым паветры, адзначаюцца дадаткі ў росце, больш значныя павялічэнні акружнасці грудной клеткі, павышаецца жыццёвая ёмістасць лёгкіх і сіла мышцаў. Уплывае гэта і на абмен рэчываў.

нельга :

Пазбаўляць гульняў на свежым паветры з-за дрэнных адзнак у школе;
Не рабіць аздараўленчых паўз падчас выканання дамашніх заданняў;
Не выяўляць рухальную актыўнасць у вольны ад урокаў час.

Псіхалагічная адаптацыя

Апошнія дні перад 1 верасня і пачатак вучобы - цяжкі час для дзіцяці. Так, ён хоча ў школу або, па меншай меры, не прычыць супраць школы. Але раптам ні з таго ні з гэтага пачынаюцца капрызы, нават істэрыкі. Гэта здаецца нам зусім незразумелым, бо ніхто не крыўдзіць, агульны фон станоўчы, цяжкасцей пакуль ніякіх. А ў першакласніка, тым не менш, аднекуль узнікаюць рэзкія перапады настрою. Нават у самых паслухмяных дзяцей могуць пачацца капрызы. Хачу - не хачу, буду - не буду, пайду - не пайду. Што ж адбываецца? У вашага дзіцяці - стрэс. Стрэс - любое моцнае ўздзеянне, не пераходзячае межаў адаптыўных магчымасцей нервовай сістэмы. Стрэс можа быць фізіялагічным, напрыклад, халоднае абліванне, яно стымулюе арганізм, і псіхалагічным, напрыклад, змена працы або пераезд у іншы горад. У вашага дзіцяці псіхалагічны стрэс, ён уступіў у новае, невядомае жыццё. А ўсе капрызы дзіцяці - гэта толькі крык аб дапамозе, бо проста сказаць пра гэта дзіця не можа, ён і сам не разумее, што з ім адбываецца.

Як дапамагчы? ..

Па-першае, важна, не крычаць на дзіця і тым больш не караць яго фізічна, а проста размаўляць з дзіцем у спакойным тоне. Па-другое, надавайце больш увагі свайму дзіцяці, гэта так важна для яго. Увага - гэта тое, ад чаго робіцца добра, прыемна. Заахвочванне, адабрэнне, радасць ад тваёй прысутнасці. І яшчэ, як ні дзіўна, - проста канстатацыя факту, што бацькі цябе бачаць. Напрыклад, дачка чытае кніжку. Уваходзіць мама і, не спыняючыся, між іншым пытае «Што, Рэпку чытаеш?» І ўсе, пайшла міма. Здавалася б, пустая фраза, рытарычнае пытанне. А дачка чуе ў ім: "Я цябе бачу. Я заўважыла, што ў цябе ў руках «Рэпка». Я рада, што ты ёсць на свеце. Іду рабіць свае справы, а потым мы з табой пачытаем разам».

нельга :

- Патрабаваць ад дзіцяці толькі выдатных добрых вынікаў у школе, калі ён да іх не гатовы;
- Крычаць на дзіця наогул і падчас дамашніх заданняў у прыватнасці;
- Прымушаць шмат разоў перапісваць у сшытак з чарнавіка;
- Лаяць дзіця перад сном;
- Размаўляць з дзіцём пра яго школьныя праблемы са злосцю і павучальна;
- Не дараваць памылкі і няўдачы дзіцяці.

Сацыяльная адаптацыя

Асобасная, ці сацыяльная, адаптацыя звязаная з жаданнем і ўменнем дзіцяці прыняць новую ролю - школьніка і дасягаецца цэлым шэрагам умоў.

1. Развіццё ў дзяцей умення слухаць, рэагаваць на дзеянні настаўніка, планаваць сваю працу, аналізаваць атрыманы вынік - гэта значыць уменняў і здольнасцяў, неабходных для паспяховага навучання ў пачатковай школе.
2. Развіццё ўмення наладжваць кантакт з іншымі дзецьмі, выбудоўваць адносіны з дарослымі, быць таварыскім і цікавым для навакольных - гэта значыць уменняў, якія дазваляюць ўсталёўваць міжасобныя адносіны з аднагодкамі і педагогамі.
3. Фарміраванне ўмення правільна ацэньваць свае дзеянні і дзеянні аднакласнікаў, карыстацца найпростымі крытэрыямі ацэнкі і самаацэнкі (такімі крытэрамі выступаюць паўната ведаў, іх аб'ём, глыбіня; магчымасць выкарыстоўваць веды ў розных сітуацыях, гэта значыць практычна, і т.д.) - гэта значыць ўстойлівай вучэбнай матывацыі на фоне пазітыўных уяўленняў дзіцяці пра сябе і нізкага ўзроўню школьнай трывожнасці.

Яшчэ адзін важны момант. Паспяховасць адаптацыі шмат у чым залежыць ад наяўнасці ў дзяцей адэкватнай самаацэнкі. Мы пастаянна параўноўваем сябе з іншымі людзьмі і на аснове гэтага параўнання выпрацоўваем меркаванне аб сабе, пра свае магчымасці і здольнасцях, рысах свайго характару і чалавечых якасцях. Так паступова складаецца наша самаацэнка. Працэс гэты пачынаецца ў раннім узросце: менавіта ў сям'і дзіця ўпершыню пазнае, ці любяць яго, прымаюць Ці такім, які ён ёсць, спадарожнічае яму поспех або няўдача. У дашкольным узросце ў дзіцяці складаецца адчуванне дабрабыту або няшчасця. Безумоўна, адэкватная самаацэнка палягчае працэс адаптацыі да школы, тады як завышаная або прыніжаная, наадварот, ўскладняюць яго. Аднак нават калі ў дзіцяці адэкватная самаацэнка, дарослыя павінны памятаць, што першакласнік пакуль не можа справіцца з усімі задачамі самастойна. Каб дапамагчы дзіцяці пераадолець крызіс сямі гадоў, дапамагчы адаптавацца да школьных умоў, неабходна разуменне і чулыя адносіны настаўніка, уважлівасць, вялікая любоў і цяпленне бацькоў, а пры неабходнасці - кансультацыі прафесійных псіхолагаў.

Псіхафізіялагічная сталасць

Уключэнне ў новую сацыяльную атмасферу, пачатак асваення вучэбнай дзейнасці патрабуюць ад дзіцяці якасна новага ўзроўню развіцця і арганізацыі ўсіх псіхічных працэсаў (успрымання, увагі, памяці, мыслення), больш высокай здольнасці да кіравання сваімі паводзінамі.

Аднак магчымасці першакласнікаў у гэтым плане пакуль яшчэ досыць абмежаваныя. Гэта шмат у чым звязана з асаблівасцямі псіхафізіялагічнага развіцця дзяцей 6-7 гадоў.

Па дадзеных фізіялагаў, да 7 гадоў кара вялікіх паўшар'яў з'яўляецца ўжо ў значнай ступені спелай (што і забяспечвае магчымасць пераходу да сістэматычнага навучання). Аднак найбольш важныя, спецыфічна чалавечыя аддзелы галаўнога мозгу, якія адказваюць за праграмаванне, рэгуляцыю і кантроль складаных формаў псіхічнай дзейнасці, у дзяцей гэтага ўзросту яшчэ не завяршылі свайго фарміравання (развіццё лобных аддзелаў мозгу сканчаецца толькі да 12-14 гадам, а па некаторых дадзеных - толькі да 21 году), з прычыны чаго рэгулюе і тармозіць ўплыў кары аказваецца недастатковым.

Недасканаласць рэгулюе функцыі кары праяўляецца ў уласцівых дзецям асаблівасцях эмацыйнай сферы і арганізацыі дзейнасці. Першакласнікі лёгка адцягваюцца, не здольныя да доўгага засяроджвання, валодаюць нізкай працаздольнасцю і хутка стамляюцца, ўзрушваюцца, эмацыйныя, ўражлівыя.

Маторныя навыкі, дробныя рухі рук яшчэ вельмі недасканалыя, што выклікае натуральныя цяжкасці пры авалоданні лістом, працы з паперай і нажніцамі і пр.

Увагу навучэнцаў 1-х класаў яшчэ слаба арганізавана, мае невялікі аб'ём, дрэнна размяркоўваецца, няўстойліва.

У першакласнікаў (як і ў дашкольнікаў) добра развіта міжвольная памяць, якая фіксуе яркія, эмацыйна насычаныя для дзіцяці звесткі і падзеі яго жыцця. Адвольная памяць, якая абапіраецца на прымяненне спецыяльных прыёмаў і сродкаў запамінання, у тым ліку прыёмаў лагічнай і сэнсавай апрацоўкі матэрыялу, для першакласнікаў пакуль яшчэ не характэрная ў сілу слабасці развіцця саміх разумовых аперацый.

Мысленне першакласнікаў пераважна наглядна-вобразнае. Гэта значыць, што для здзяйснення разумовых аперацый параўнання, абагульнення, аналізу, лагічнага вываду дзецям неабходна абапірацца на наглядны матэрыял. Дзеянні "у розуме" даюцца першакласнікам пакуль яшчэ з цяжкасцю па прычыне недастаткова сфармаванага ўнутранага плана дзеянняў.

Паводзіны першакласнікаў (у сілу названых вышэй узроставых абмежаванняў у развіцці адвольнасці, рэгуляцыі дзеянняў) таксама нярэдка адрозніваюцца неарганізаванасцю, несабранасцю, недысцыплінаванасцю.

Стаўшы школьнікам і прыступіўшы да авалодання прамудрасцямі вучэбнай дзейнасці, дзіця толькі паступова вучыцца кіраваць сабой, будаваць сваю дзейнасць у адпаведнасці з пастаўленымі мэтамі і намерамі.

Бацькі і настаўнікі павінны разумець, што паступленне дзіцяці ў школу само па сабе яшчэ не забяспечвае з'яўлення гэтых важных якасцяў. Яны маюць патрэбу ў адмысловым развіцці. І тут неабходна пазбягаць даволі распаўсюджанага супярэчнасці: з парога школы ад дзіцяці патрабуюць таго, што толькі яшчэ павінна быць сфарміравана.

Вядомы айчынны псіхолаг Л.І. Бажовіч пісала з гэтай нагоды: "Ні адзін настаўнік ніколі не запатрабуе ад школьнікаў вырашэння такіх арыфметычных задач, вырашэнне якіх ён папярэдне не навучыў. Але многія настаўнікі патрабуюць ад навучэнцаў арганізаванасці, стараннасці, адказнасці, акуратнасці і тд. І ў той жа час не клапацяцца пра тое, каб папярэдне даць дзецям адпаведныя ўменні і навыкі і выхаваць у іх адпаведныя звычкі".

Першакласнікі, ужо перасягнулі сямігадовы мяжу, з'яўляюцца больш сталымі ў плане псіхафізіялагічнага, псіхічнага і сацыяльнага развіцця, чым шасцігадовыя школьнікі. Таму сямігадовыя дзеці, пры іншых роўных умовах, як правіла, лягчэй ўключаюцца ў навучальную дзейнасць і хутчэй асвойваюць патрабаванні масавай школы.

Першы год навучання вызначае часам ўсё наступнае школьнае жыццё дзіцяці. У гэты перыяд школьнік пад кіраўніцтвам дарослых здзяйсняе надзвычай важныя крокі ў сваім развіцці.

Шмат што на гэтым шляху залежыць ад бацькоў першакласніка.

Памятка бацькам першакласнікаў

- Падтрымайце у дзіцяці яго імкненне стаць школьнікам. Ваша шчырая зацікаўленасць у яго школьных справах і клопатах, сур'ёзнае стаўленне да яго першых дасягненняў і магчымых цяжкасцяў дапамогуць першакласніку пацвердзіць значнасць яго новага становішча і дзейнасці.
- Абмяркуйце з дзіцём тыя правілы і нормы, з якімі ён сустрэўся ў школе. Раствлумачце іх неабходнасць і мэтазгоднасць.
- Ваша дзіця прыйшоў у школу, каб вучыцца. Калі чалавек вучыцца, у яго можа штосці не адразу атрымлівацца, гэта натуральна. Дзіця мае права на памылку.
- Складзіце разам з першакласнікам распарадак дня, сачыце за яго выкананнем.
- Не прапускайце цяжкасці, магчымыя ў дзіцяці на пачатковым этапе авалодання навучальнымі навыкамі. Калі ў першакласніка, напрыклад, ёсць лагапедычныя праблемы, паспрабуйце справіцца з імі на першым годзе навучання.
- Падтрымайце першакласніка ў яго жаданні дамагчыся поспеху. У кожнай працы абавязкова знайдзіце, за што можна было б яго пахваліць. Памятаеце, што пахвала і эмацыйная падтрымка ("Малайчына!", "Ты так добра справіўся!") Здольныя прыкметна павысіць інтэлектуальныя дасягненні чалавека.
- Калі вас нешта турбуе ў паводзінах дзіцяці, яго навучальных справах, не саромейцеся звяртацца за парадамі і кансультацыяй да настаўніка.

- З паступленнем у школу ў жыцці вашага дзіцяці з'явіўся чалавек больш аўтарытэтны, чым вы. Гэта настаўнік. Паважайце меркаванне першакласніка аб сваім педагогу.
- Вучэнне - гэта нялёгкая і адказная праца. Паступленне ў школу істотна мяняе жыццё дзіцяці, але не павінна пазбаўляць яе разнастайнасці, радасці, гульні. У першакласніка павінна заставацца дастаткова часу для гульнявых заняткаў.