

2 класс «В»

Классный руководитель Коноводова Л.В.

Тема:
«Работа по профилактике и
коррекции адаптационных
нарушений
первоклассников»



Декабрь
2010 год

Адаптация

Адаптация - естественное состояние человека, проявляющееся в приспособлении (привыкании) к новым условиям жизни, новой деятельности, новым социальным контактам, новым социальным ролям.

Деятельность педагогического коллектива школы № 509 по организации благоприятной адаптационной среды на переходе от дошкольного к начальному школьному образованию **направлена на создание следующих психолого-педагогических условий:**

- I. Организация режима школьной жизни первоклассников.
- II. Создание предметно-пространственной среды. - .
- III. Организация оздоровительно-профилактической работы.
- IV. Организация учебно-познавательной деятельности первоклассников в адаптационный период.
- V. Организация внеучебной жизни первоклассников.
- VI. Взаимодействие с участниками образовательного сообщества.
- VII. Изучение социально-психологической адаптации детей к школе.

Этапы адаптации ребёнка к школе

- **Первый этап** – ориентировочный, характеризующийся бурной реакцией и значительным напряжением практически всех систем организма. Длится две-три недели.
- **Второй этап** – неустойчивое приспособление, когда организм ищет и находит какие-то оптимальные варианты реакций на эти воздействия. На втором этапе затраты снижаются, бурная реакция начинает затихать.
- **Третий этап** – период относительно устойчивого приспособления, когда организм находит наиболее подходящие варианты реагирования на нагрузку, требующие меньшего напряжения всех систем. Возможности детского организма далеко не безграничны, а длительное напряжение и связанное с ним переутомление могут стоить организму ребёнка здоровья.

Группы детей по уровню адаптации .

При легкой адаптации состояние напряженности организма компенсируется в течение первой четверти.

При адаптации средней тяжести нарушения самочувствия и здоровья более выражены и могут наблюдаться в течение первого полугодия, что можно считать закономерной реакцией организма на изменившиеся условия жизни.

У части детей адаптация к школе проходит тяжело. При этом значительные нарушения в состоянии здоровья нарастают от начала к концу учебного года, и это свидетельствует о непосильности учебных нагрузок и режима обучения для организма данного первоклассника.

Критериями благополучной адаптации детей к школе М.М. Безруких предлагает считать благоприятную динамику работоспособности и ее улучшение на протяжении первого полугодия, отсутствие выраженных неблагоприятных изменений показателей здоровья и хорошее усвоение учебной программы. Индикатором трудности процесса адаптации к школе, как правило, являются изменения в поведении детей.

Группы детей по степени

адаптации

Первая группа детей адаптируется к школе в течение первых двух месяцев обучения. Эти дети относительно быстро вливаются в коллектив, осваиваются в школе, приобретают новых друзей в классе; у них почти всегда хорошее настроение, они доброжелательны, добросовестно и без видимого напряжения выполняют все требования учителя. Это **легкая** форма адаптации.

Вторая группа детей имеет длительный период адаптации, период несоответствия их поведения требованиям школы затягивается: дети не могут принять ситуацию обучения, общения с учителем, детьми. Лишь к концу первого полугодия реакции этих детей становятся адекватными школьным требованиям.

Это форма **средней** тяжести адаптация.

Третья группа – дети, у которых социально-психологическая адаптация связана со значительными трудностями; кроме того, они не усваивают учебную программу, у них отмечаются негативные формы поведения, резкое проявление отрицательных эмоций. Именно на таких детей чаще всего жалуются учителя, родители. Это **тяжелая** форма адаптации. Постоянные неуспехи в учебе, отсутствие контакта с учителем создают отчуждение и отрицательное отношение сверстников. Среди этих детей могут быть те, кто нуждается в специальном лечении – ученики с нарушениями психоневрологической сферы, но могут быть и ученики, не готовые к обучению.

ВЫВОД: учебу необходимо чередовать с полноценным отдыхом.

Механизмы дезадаптации проявляются на

Социальном
(педагогическом)
уровне

Психологическом
уровне

Физиологическом
уровне

Особенности в режиме дня первоклассников

У первоклассников должен быть особый режим дня. Уроки длятся 35 минут, в середине учебного дня – большая динамическая перемена. Первое время в расписании первоклассников всего 3 урока, чтобы им легче было привыкать к новому виду деятельности – учебной

Примерный режим дня первоклассников:

7.00 – 7.10 - подъем

7.10 – 7.30 - зарядка, умывание, уборка постели

7.30 – 7.50 - завтрак

7.50 – 8.10 - дорога в школу

8.10 – 8.20 - подготовка к урокам

8.20 – 8.30 - утренняя зарядка до уроков

8.30 – 10.10 – уроки

10.25 – 11.05 – прогулка

11.20 – 12.05 – уроки

12.15 – 13.00 – обед

13.00 – 15.00 – отдых, дневной сон

15.00 – 15.30 – полдник

15.30 – 16.30 – выполнение творческих заданий

16.30 – 17.30 – прогулка

17.30 – 19.00 – свободное время

19.00 – 19.30 – ужин

19.30 – 20.30 – свободное время

20.30 – 21.00 – подготовка ко сну, сон



Организация учебно-познавательной деятельности первоклассника в адаптационный период

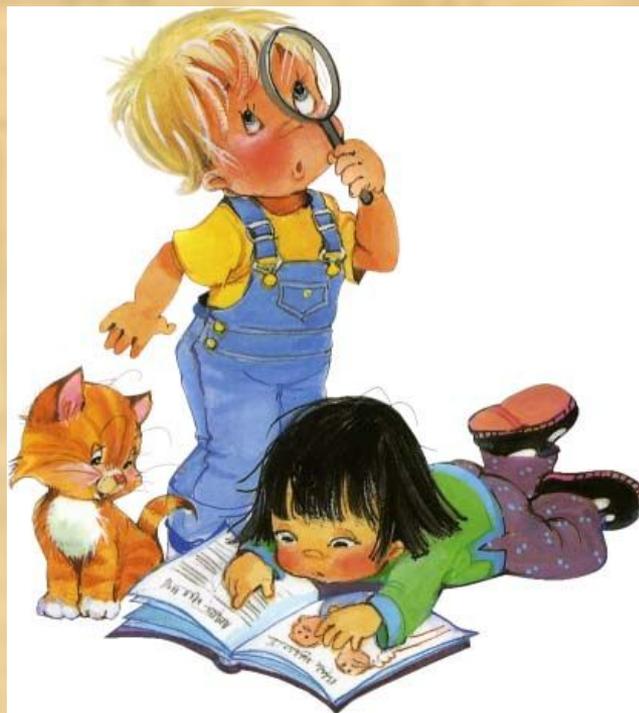
Основная часть урока - «дробная» т.е. состоит из нескольких взаимосвязанных, но различных видов деятельности. Особое внимание уделяется использованию игр как структурной части урока. Необходимо использовать в качестве дидактических игр не только игры с правилами, которые способствуют формированию новой ведущей деятельности - учебной, но и ролевые игры, способствующие развитию творческих способностей, основа которых - воображение.

Часть первоклассников имеет несформированность школьно-значимых функций:

многие быстро утомляются, с трудом организуют свою деятельность без внешнего контроля. Разные приходят ребята и по уровню интеллектуального, речевого, нравственно-волевого развития. Формы индивидуальной дифференцированной работы в первом классе:

- задания разной степени трудности;
- специально подобранные общеразвивающие упражнения на развитие мышления, речи, воображения, внимания, памяти и пр., занимающие не большую по времени часть урока. При этом по возможности дети объединяются в пары, группы, чтобы коллективно решить ту или иную логическую или творческую задачу;
- предлагаемый детям на уроке дополнительный материал, который создает

Детский кроссворд



1. А вот это цифра – ...!
Полюбуйтесь, какова:
Выгибает она шею,
Волочится хвост за нею.
2. А потом пошла плясать
По бумаге цифра
Руку вправо протянула,
Ножку круто изогнула.
3. Это третий из значков –
Состоит из двух крючков.
4. А за ней идет ...
Острый локоть оттопыря
• Вот один или ...
Очень тонкая, как спица

Творческие уроки

Для большинства детей успех – сильный стимул к дальнейшему совершенствованию, но именно в школе дети чаще всего страдают от неудач. К сожалению, в самой системе образования нередко заложено формирование потенциально заниженной самооценки у детей (Р.Бернс). И это естественно, так как в школе универсальным инструментом, с помощью которого учитель выражает практически весь спектр своего одобрения и недовольствия, является оценка. В беседе, посвященной контролю и оценке в классе, где учатся шестилетки, об этом говорится подробно.

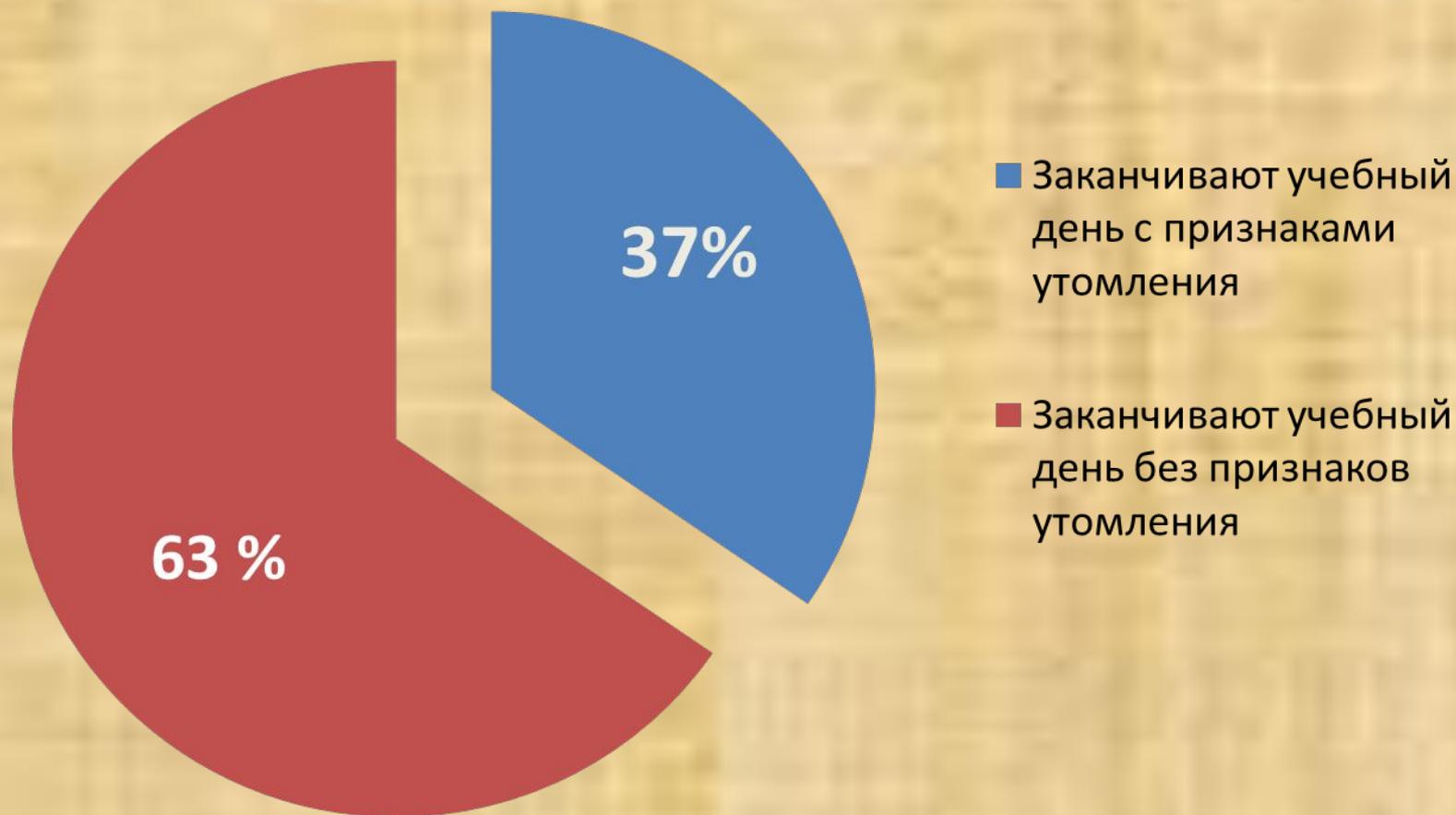
Тематика творческих уроков

- «Круги и линии»
- «Лепим фигурки»
- «Дом, в котором мы живем»
- «Маски»

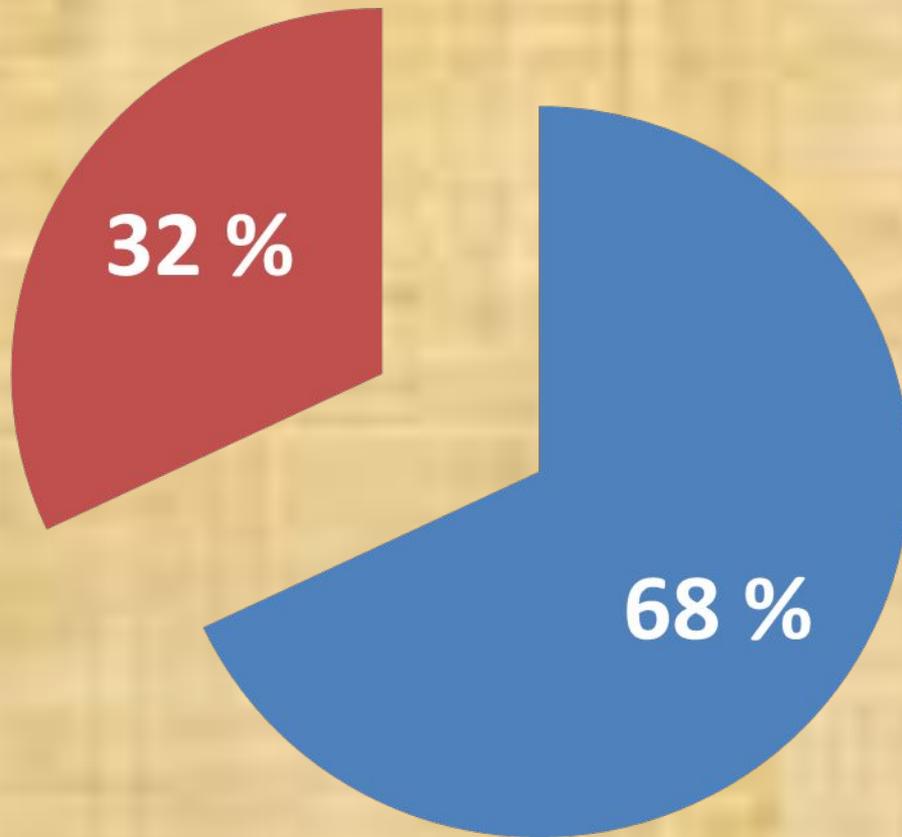
Принципы организации творческих уроков

- отсутствие заданного образца
- эмоциональное переживания по поводу художественного образа, создаваемого в процессе совместной деятельности
- развитие межличностных отношений в процессе совместной деятельности

Утомляемость первоклассников



Влияние школьных нагрузок на адаптацию первоклассников



- школьные нагрузки проявляются в невротоподобных реакциях (нарушение сна, страх перед школой, учителем и т.д.)
- школьные нагрузки НЕ проявляются в невротоподобных реакциях (нарушение сна, страх перед школой, учителем и т.д.)

ВЫВОД

общая готовность учиться (желание учиться) практически одинакова у всех детей, реальная готовность к обучению очень различна. Поэтому у ребенка с недостаточным уровнем интеллектуального развития, с плохой памятью, с низким уровнем развития произвольного внимания, воли и других качеств, необходимых при обучении, будут самые большие трудности в процессе **адаптации**

Миф №1. Ребенок запросто адаптируется к школе, если ходил на подготовительные занятия

Подготовка к школе играет свою роль, но ее значение вовсе не так велико, как кажется. Максимально полезный вклад в самочувствие первоклассника подготовка вносит, если:

- а) она проходила в здании школы
- б) занятия вела будущая учительница
- в) группа в полном составе переходит в 1-й класс, и ребенок с первого дня окружен знакомыми лицами.

При таком сочетании процесс адаптации ребенка к школе действительно может протекать немного легче и быстрее. Если же малыш просто выучил буквы и цифры на курсах при развивающем центре, пользы от этого будет не так много.

Миф №2. Если адаптация прошла хорошо, ребенок будет хорошо учиться (до 11 класса, и еще на пару лет вуза заряда хватит)

Связь между адаптацией к школе и успеваемостью скорее циклическая, чем причинно-следственная. При успешно протекающем привыкании к новым условиям ребенку будет проще реализовать свой ученический потенциал. А если малыш неплохо успевает на уроках, ему легче адаптироваться к учебному процессу. В этих сложных взаимосвязях задача родителя – минимизировать стрессы вне школы, расшатывающие нервную систему первоклассника.

Миф №3. Если отдать ребенка в школу позже (например, ближе к 8-ми годам), адаптация будет протекать легче

Готовность к школе – это не только знания, но и определенный уровень зрелости. До 7 лет ребенок занимается преимущественно игрой, а к 7 годам у него формируется потребность в приобретении знаний. У одних детей она «готова» к 6 годам, у других – только к 8-ми годам.

Важно понять, что созревание протекает в своем индивидуальном темпе и не может быть ускорено. Естественно, что ребенок, психологически еще не готовый перейти от игры к учебной деятельности будет адаптироваться к школе значительно тяжелее, чем ребенок, с готовностью принявший роль ученика.

Миф №4. Адаптация к школе зависит от первой учительницы

Этот миф имеет свои основания: принимающий и поддерживающий педагог действительно помогает школьнику справиться с некоторыми трудностями. Но если ребенок сам по себе склонен к тревогам, если он мнительный, возбудимый, неусидчивый – учитель не сможет полноценно «включиться», ведь в классе еще 25 детей и нужно успевать следить за всеми. В этом случае необходимо медикаментозное сопровождение процесса адаптации под наблюдением врача-невролога.

Миф №5. Все успокаивающие средства вызывают заторможенность

В течение острого периода (первые три месяца) в качестве поддержки нервной системы школьника назначаются легкие успокоительные – такие, как Тенотен Детский – специальный препарат, позволяющий нормализовать эмоциональный фон и настроение ребенка, улучшая концентрацию внимания и усидчивость. В отличие от большинства успокаивающих средств, Тенотен детский не вызывает заторможенности и сонливости, а это важно для ученика. У Тенотена детского широкий спектр действия – он помогает бороться как с выраженной тревожностью, так и с симптомами гиперактивности (повышенная отвлекаемость, неусидчивость). А благодаря своему стресспротекторному действию, Тенотен подходит для облегчения адаптации к школе. То, что происходит в школе, мало регулируется со стороны родителя. Но с помощью поддержки, одобрения и любви можно создать дома среду, компенсирующую трудности школьной жизни. И ваш ребенок будет учиться с радостью!

Организация внеучебной жизни первоклассников

Эстетическое
(направление)

Физическое
(направление)



Психологическое
(направление)

Интеллектуальное
(направление)

День пряника



Конкурс мультимедийных проектных и научно-исследовательских работ «Грант префекта ЦАО для школьников»

