МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФГБНУ «Институт развития, здоровья и адаптации ребенка»

# ПРОСВЕТИТЕЛЬСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

## по вопросам адаптации первоклассников к учебным нагрузкам (с учетом групп продленного дня)



**Адаптация к школе – это перестройка познавательной, мотивационной и эмоциональных сфер ребенка при переходе к систематическому обучению.** На уровне индивидуальной адаптации происходит физиологическое и психофизиологическое приспособление организма ребенка к факторам внешней среды.

В ходе школьной адаптации можно выделить три важных вектора: физиологическая, социальная и психологическая адаптация.

Как правило, процесс адаптации к школе протекает неравномерно и состоит из трех этапов:
1) Ориентировочный, в ходе которого наблюдаются ярко выраженные ориентировочные реакции организма ребенка на новые влияния и требования, длящийся первые 2-3 недели обучения;
2) Нестойкое приспособление – поиск организмом компромиссных ответных реакций на влияния и требования среды и охватывает 4-6 неделю обучения;
3) Период относительно стойкого приспособления, когда найдены наиболее комфортные варианты и пути реагирования на учебную нагрузку и новые требования среды, что проявляется после 6-8 недель обучения.

Успешность обучения ребенка в школе определяется скоростью и полнотой адаптации к комплексу факторов и в значительной степени зависит от функциональной готовности, уровня морфофункциональной зрелости организма первоклассника.

Критериями успешной адаптации к школе являются успеваемость, усвоение школьных норм поведения и продуктивные социальные контакты.

Во время адаптации ребенок учится взаимодействовать с другими людьми, строить отношения с учителями, устанавливать дружеские связи со сверстниками. Между тем, каждый четвертый первоклассник избирателен в общении, не поддерживает контакты с одноклассниками. Известно, что чем выше социальный статус ребенка, тем успешнее протекает адаптация и выше уровень школьной мотивации, меньше школьная тревожность, ниже концентрация гормона стресса – кортизола.

Важным компонентом психологического здоровья первоклассников является его эмоциональное благополучие, которое в большой мере зависит от умения понимать эмоции других детей, проявлять сочувствие и решать проблемы с одноклассниками, преодолевать стрессовые ситуации, противостоять и адаптироваться к ним. Эмоциональное благополучие оказывает влияние на организм ребенка, в частности, на сердечно-сосудистую и эндокринную системы. В начале обучения в школе у каждого пятого первоклассника отмечается повышенная тревожность – неблагоприятный эмоциональный фон, препятствующий успешной адаптации. Поэтому ребенку в этот период важно чувствовать понимание и поддержку со стороны взрослых.

К критериям успешности адаптации также можно отнести формирование положительной мотивации к учебе. Как выяснилось, каждый десятый первоклассник имеет низкую мотивацию к обучению в школе. Замечено, что у первоклассников с высокой школьной мотивацией ниже личностная и школьная тревожность.

Для успешной адаптации первоклассников к школе происходит постепенное наращивание учебной нагрузки: от 3 уроков по 35 минут в сентябре-октябре до 4 уроков по 40 минут в январе-мае.

Несмотря на это, динамика умственной работоспособности первоклассников в начале систематического обучения в школе характеризуется отсутствием выраженных периодов врабатывания, устойчивой умственной работоспособности и произвольного внимания.

В течение учебного дня от начала к концу уроков происходит снижение умственной работоспособности. Утомление, которое накапливается в течение учебного дня, не снимается полностью отдыхом во второй половине дня. У значительной части первоклассников следующий учебный день начинается на фоне сниженного уровня умственной работоспособности. Поэтому важно в первый год обучения в школе не перегружать ребенка дополнительными занятиями в кружках и секциях.

На протяжении учебной недели от понедельника к среде у детей происходит рост показателей скорости и продуктивности работы, а к пятнице накапливается утомление, которое выражается снижением умственной работоспособности. Снижение качественных и количественных показателей работоспособности, продуктивности работы к концу дня, недели свидетельствует об утомлении детей.

Сохранению оптимального уровня работоспособности может способствовать рациональная организация учебного процесса с использованием мер профилактики утомления (проведение физкультминуток в середине урока, чередование различных видов учебной деятельности).

У большинства первоклассников перед уроками регистрируется повышенный уровень кортизола, так называемая мобилизационная готовность. К концу учебного дня уровень гормона стресса снижается, но это может свидетельствовать как о незрелости адаптационных механизмов, так и об угнетении функции эндокринной системы под влиянием учебной нагрузки.

В динамике учебной недели от понедельника к пятнице у каждого четвертого ребенка увеличивается уровень гормона стресса. Кроме влияния учебной нагрузки, первоклассник испытывает страх в ситуации проверки знания, неуверенность в своих знаниях и способностях, что также вызывает напряжение эндокринной и сердечно-сосудистой системы.

В начале обучения в школе происходит изменение суточного ритма кортизола, у некоторых детей его уровень остается повышенным в течение дня и не снижается вечером.
Со стороны вегетативной нервной системы напряжение адаптации к учебной нагрузке в начале обучения в школе испытывает практически половина первоклассников. К середине учебного года, по мере увеличения учебной нагрузки, в сравнении с сентябрем-октябрем, увеличивается доля детей, у которых к концу учебной недели происходит повышение активности симпатической нервной системы.

Стоит отметить, что высокий риск напряженного течения адаптации имеют дети, в регуляции сердечного ритма которых преобладает симпатическая нервная система. Надо помнить, что здоровье ребенка – главный фактор, который определяет успешность обучения. В период острой адаптации к школе дети часто болеют, долго восстанавливаются и пропускают много уроков.

Для того, чтобы обеспечить безболезненное вхождение ребенка в школьную жизнь, важно организовать первокласснику четкий и рациональный режим дня, включающий время на учебу, отдых и игры. Известно, что регулярное выполнение повседневных дел в одно и тоже время, развивает у первоклассника навыки самоорганизации. Ребенок должен понимать последовательность действий, это будет способствовать успешному выполнению учебных заданий, поможет правильно распределять свое время. Хорошо организованный режим дня помогает первокласснику адаптироваться к учебной жизни, эффективно сочетать учебу и отдых, сохранять высокий уровень работоспособности в течение дня, избежать физического и эмоционального перенапряжения.

Продолжительность ночного сна детей 7-8 лет должна составлять не менее 10-11 часов.  При этом, важно ложиться спать в одно и тоже время. Как оказалось, у современных первоклассников продолжительность ночного сна в учебные дни составляет около 9 часов, т.е. в будни дети недосыпают. Сон оптимальной длительности в выходные дни не решает проблему недосыпа и оказывает негативное влияние на самочувствие ребёнка.

Известно, что дети младшего школьного возраста нуждаются в регулярном отдыхе в течение дня, а соблюдение режима дня способствует полноценному восстановлению сил после занятий в школе.

Также важны для организма первоклассников прогулки. Ежедневная продолжительность пребывания детей 7-8 лет на свежем воздухе должна составлять не менее 3–3,5 часов. Однако только 13% первоклассников соблюдают режим пребывания на свежем воздухе, что приводит к дефициту двигательной активности.

Необходимо поддерживать регулярную физическую активность, которая способствует физическому здоровью, укреплению иммунитета, развитию моторики, позволяет быть ребенку бодрым и активным. Известно, что физическая активность оказывает благоприятное действие на когнитивные функции, поскольку движение стимулирует кровообращение, тем самым улучшая работу головного мозга, повышает концентрацию внимания и объем усвоенной информации. Физическая активность также способствует снижению стресса и напряжения.

Примерно 10-12% первоклассников не могут адаптироваться к школе в течение учебного года.  Ещё сложнее адаптироваться тем детям, которые практически с первых дней в школе остаются после уроков в группе продленного дня. Поскольку ребенку приходится привыкать и к двум разным коллективам, т.к. в группе продленного дня находятся дети из разных классов, и к двум разным педагогам: классному руководителю и воспитателю.

Успешность адаптации к обучению в школе в целом, и к учебной нагрузке, в частности, обусловлена тесным взаимодействием педагога, родителей и первоклассника. Учителю важно показать родителям заинтересованность в успехах их ребенка, внимание к его достижениям. Родителям нужно проявить доброжелательность и желание сотрудничать с педагогами. Такое сотрудничество поможет вовремя заметить когнитивные и эмоционально-поведенческие трудности ребенка, чтобы при необходимости обратиться к психологу, логопеду-дефектологу, нейропсихологу и другим специалистам. Ведь главная цель такого взаимодействия – легкая и быстрая адаптация первоклассника к обучению, успешность овладения новыми знаниями и умениями.

Кроме того, родителям необходимо принимать активное участие в жизни ребенка, поддерживать его интерес к учебе, проводить регулярные беседы о школе и одноклассниках. Надо разговаривать с ребенком о его чувствах, обсуждать как изменить подход к учебной нагрузке, создать дома доброжелательную атмосферу, снизить уровень требований и притязаний, выделять время для совместного отдыха. Как оказалось, 44% первоклассников редко рассказывают о школе, а каждый пятый ребенок никогда не делится своими переживаниями и впечатлениями с родителями.

**Важно понимать и принимать индивидуальные особенности ребенка, снизить свои ожидания и требования к нему, при необходимости ослабить контроль за оценками, обсудить с учителем возможность снижения нагрузки, не сравнивать своего ребенка с другими детьми, все это поможет первокласснику легче пережить трудности адаптации.**