**1-ші сынып оқушыларының мектепте оқуға бейімделуі**

**Мақсаты:** бастауыш сынып мұғалімдеріне баланың мектептегі оқуға бейімділігі мәселесінің теориялық негіздері туралы білім беру.

Дәріс материалдары:

 **Бейімделу** – ағза функцияларының, құрылысының, оның органдарының және клеткаларының орта жағдайына ыңғайлануы, бейімделуі. Баланың мектепке бейімделуі жылдам жүрмейді: ол үшін, яғни мектепке толығымен үйренуі үшін бір күн, бір апта талап етілмейді. Бұл барлық ағза жүйелерінің маңызды ширақтылығымен байланысты ұзақ процесс (М.М.Безруких – 5-6 апта, И.В.Дубровина – 4-7 апта, Н.В.Самоукина – 3ай-1,5жыл).

 **Баланың мектепке физиологиялық бейімделуі.** Баланың мектепке физиологиялық бейімделу процесін бірнеше кезеңдерге бөлуге болады. Мамандар баланың мектепке физиологиялық бейімделуінің үш кезеңін бөліп көрсетеді:

 **Бірінші кезең** – нысананы, жүйелі оқытудың басталуымен байланысты, барлық комплекске жаңаша әсер етуге, қарқынды реакциялардың және ағзаның барлық жүйелерінің маңызды күшпен жауап беруі. Бұл «физиологиялық толқын» ұзаққа созылады (2-3 апта). Бұл кезеңде бала өз мүмкіндігінің шегінде жұмыс істейді. Сондықтан оқудың алғашқы аптасында бірінші сынып оқушыларында салмағының төмендеуі, ұйқысының бұзылуы, бас ауруы байқалады.

 **Екінші кезең** – тұрақсыз бейімделу. Бұнда бала ағзасы бұл әсерлерге қандай да бір тиімді реакциялар нұсқаларын іздеп табады. Бірінші кезеңде ағза ресурстарын үнемдеу туралы сөз болмайды: ағза не бар, соның бәрін жоғалтады, ол кейде «қарызға алады»: сондықтан мұғалім бұл кезеңде әрбір бала ағзасы қандай жоғары «бағаға» төлейтінін білу керек. Екінші кезеңде бұл «баға» төмендейді, «толқын» жайлап әлсірейді.

 **Үшінші кезең** – тұрақты бейімделуге қатысты кезең. Мұнда организм мектеп жүктемесіне әсер ететін, барлық жүйелердің (ақыл-ой, физикалық, эмоционалды) аз мөлшерде күшін талап ететін қажетті нұсқаларды табады.

 Осыларға қатысты, барлық педагогикалық процесті әр баланың денсаулығына зиян келтірмейтін етіп құру қажет. Олардың денсаулық жағдайындағы өзгешелік, бұл мектепке бейімделу процесінің әр жағдайда әр түрлі болатының ұмытпау керек.

 Бейімделудің барлық үш формаларының ұзақтығы шамамен 5-6 апта, бұл кезең 10-15 қазанға дейін сөзылады, ал ең қиыны бірінші-төртінші апталар болып табылады.

 Оқудың алғашқы аптасы қалай сипатталады? Ең алдымен, жұмысқа қабілеттілігінің тұрақсыз және төмен деңгейде болуымен, жүрек-қан тамырлар жүйесінің жоғары деңгейімен, әр түрлі ағза жүйелерінің бір-бірімен өзара байланысының төмен көрсеткіштерімен сипатталады.

 Тек оқудың 5-6 апталарында жұмысқа қабілеттілік көрсеткіштері тұрақты бола бастайды және біртіндеп жоғарылайды. Ағзаның өмірді қамтамасыз ететін негізгі жүйелерінің күштері төмендейді, яғни оқумен байланысты барлық жүктемеге қатысты тұрақты бейімделу басталады. Оқу жүктемесіне ағзаның физиологиялық бейімделуі қиын кезең болғанымен, ол оқудың 5-6 апталарында аяқталады. Алғашқы оқу жылын барлық ағза жүйелерін тұрақсыз және қызу реттеу кезеңі деп есептеуге болады.

 Бейімделу процесінің табысты болуы, көбіне баланың денсаулық жағдайымен анықталады, сондықтан мектепке бейімделу мәселесімен ертеден дәрігерлер айналысады. «Мектеп күйзелісі», «мектептік қорқыныш» жөнінде дәрігерлер 50-жылдардан бастап сөз қозғап және бұл құбылыс жоғалмайды, жылдан-жылға үлкен қиыншылықпен пайда болатынын көрсетті. Бұл түсініктер ӘДҰ (әлемдік денсаулық ұйымы) құжаттарында маңызды орын алды.

 **«Мектеп күйзелісі»** - бұл баланың мектепке баруымен байланысты психикалық күйінің бұзылуы. Баланы қарапайым өмірден алшақтатып, денсаулық жағдайының жылдам бұзылуына әкеледі және балаға оқу жүктемесін табысты орындауына жол бермейді.

 Денсаулық жағдайына, өмірдің өзгерген шартына байланысты мектепке бейімделу әр түрлі жүреді. Балалар тобын жеңіл бейімделу, орташа ауыртпашылықты бейімделу, ауыр, қиын бейімделу деп бөледі.

 Жеңіл бейімделуде бала ағзасының функционалды жүйесінің жағдайы бірінші тоқсан мерзімінде дұрысталады. Орташа ауыртпашылықты бейімделуде денсаулығының және көңіл-күйінің бұзылуы бірінші жарты жылдықта байқалуы мүмкін. Кейбір балаларда мектепке бейімделу ауыр, қиын өтеді. Мұнда денсаулық жағдайының бұзылуы оқу жылының басынан аяғына дейін созылады.

 Жеңіл және орташа бейімделуді бала ағзасының, өмірдің өзгерген шартына заңдылықты жауабы деп есептеуге болады. Бейімделудің ауыр өтуі бірінші сынып оқушыларының ағзасы үшін оқу тәртібі және оқу жүктемесі аса ауыр болуымен сипатталады.

 Өз кезегінде, бейімделу процесінің ұзақтығы баланың денсаулық жағдайына, жүйелі оқудың басталуына тәуелді. Дене жағынан дамыған және барлық ағза қызметтері қалыпты, дені сау балаларда мектепте оқу кезеңі оңай жүреді және ақыл-ой, физикалық жүктемелерді жеңе біледі. Мектепке сәтті бейімделудің ақыл-ой, физикалық жүктемелерді жеңе біледі. Мектепке сәтті бейімделудің белгісі ретінде жұмысқа қабілеттіліктің диагностикасы мен оның бірінші жарты жылдық өтуінде жақсаруы, денсаулық жағдайында әлдебір өзгерістердің болмауы және бағдарламалық материалды жақсы игеруі табылады.

 Бірақ, өкінішке орай, қазіргі уақытта мектепке келетін дені сау балалар 20-25% құрайды. Ал қалғандарының денсаулық жағдайында біршама бұзылыстар, ақаулар бар. Мұндай балалардың бейімделу үрдісі ұзаққа созылады.

 Қандай балаларда бейімделу қиын жүреді? Сәбилік кезеңі қиын өткен, бас сүйегінен жарақат алған, жиіауыратын, әр түрлі созылмалы аурулармен ауырған және нервнопатикалық өрісінің бұзылғандығы байқалған балаларда болады.

 Жалпы, баланың әлсіреуі, кез-келген созылмалы ауруы, жетілудің бөгелуі, орталық жүйе жағдайының нашарлауы бейімделудің қиын жүруінің басты себептері және жұмысқа қабілеттіліктің төмендеуіне, үлгермеушілікке және денсаулықтың нашарлауына себепші болады.

 **Баланың мектепке әлеуметтік-психологиялық бейімделуі.**

 Баланың мектепке әлеуметтік-психологиялық бейімделуінің шарттары:

* Баланың әлеуметтік ролі өзгереді: мектепке дейінгі баладан ол оқушыға айналады, әлеуметтік қоғамның мүшесі болады. Бала-бақшадағы ересек шақтан, мектептегі ең кіші балаға айналады.
* Жетекші іс-әрекеті ауысады (ойын-оқу). Ойын әрекеті жағымды эмоционалды болып табылады, ал оқу әрекеті баланың еркін тырысуына негізделеді.
* Баланы әлеуметтік қоршау:

А) Мұғаліммен қарым-қатынас – балабақшадағы тұлғалық қарым-қатынастан мектептегі іскер қарым-қатынасқа ауысады. Мұғалімнің баламен қарым-қатынасы оның мектептегі оқуының табысты болуына тәуелді.

Ә) Бейімделудің табысты болуы, баланың өз орнынсыныпта құрдастарының арасында нығайта білуіне байланысты.

Б) Отбасында бала жағдайы өзгереді:

- қимыл-қозғалыс белсенділігін тежеу мәселесі.

- үлкендердің талаптарына бағыну және тәртіпті сақтау.

- мектептегі оқудың басталуында 67-69% дайын емес балаларда спецификалық реакциялар пайда болады: қорқыныш, олқылық, тежелу, истерика. Балалар мұғалімнен қорқады, төмен баға алуға, тақтаға шығуға деген қорқынышты сезінеді.

 Мектепке алғаш келу кезеңі, баланың жаңа жағдайға әлеуметтік-психологиялық бейімделу кезеңі.

 Бала жаңа өмір жағдайына бірдей емес үлгеріммен «көндігеді». Г.М.Гуткинаның зерттеуінде балалардың мектепке бейімделуінің үш кезеңі көрсетілген.

 **Бейімделудің жоғары деңгейі.** Бірінші сынып оқушысы мектепке дұрыс көзқараспен қарайды, ұсынылған талаптарды бірдей қабылдайды; оқу материалын жеңіл меңгереді; бағдарламалық материалды толық және терең игереді, қиындатылған міндеттерді шешеді; мұғалімнің түсіндірмесін, нұсқасын назар қойып тыңдайды; тапсырмаларды ішкі бақылаусыз орындайды; өзіндік жұмысқа үлкен қызығушылық танытады, барлық сабаққа дайындалады; қоғамдық тапсырмаларды жауапкершілікпен орындайды; сыныпта жақсы беделге ие.

 **Бейімделудің орташа деңгейі.** Бірінші сынып оқушылары мектепке жағымды көзқараспен қарайды, оның мектепке келуі жағымсыз уайымды туғызбайды; оқу материалын мұғалім нақты және көрнекі түрде түсіндірсе ғана түсінеді; оқу бағдарламасының негізгі мазмұнын игереді, типтік есептерді өз бетімен шешеді; үлкендердің нұсқауларын, тапсырмаларын орындауда ұқыпты, бірақ оның бақылауымен сабаққа дайындалады және үй тапсырмасын үнемі орындайды; қоғамдық жұмыстарды адал орындайды; сыныптастарының көбімен дос.

 **Бейімделудің төменгі деңгейі.** Бірінші сынып оқушылары мектепке кері және енжар көзқараспен қарайды; денсаулық жағдайына жиі шағымданады; тәртіп бұзушылығы байқалады; мұғалімнің түсіндірген материалын үзіп-үзіп меңгереді; оқулықпен өзіндік жұмыста қиналады; өзіндік оқу жұмысын орындауда қызығушылық танытпайды; сабаққа үнемі дайындалмайды, мұғалім және ата-аналар тарапынан оған бақылау, ескертулер қажет; демалуға берілген үзілісте зейіні мен жұмысқа қабілеттілігін сақтайды; үлгі бойынша жаңа есепті шешу үшін зейіні мен жұмысқа қабілеттілігін сақтайды; үлгі бойынша жаңа есепті шешу үшін мұғалім мен ата-аналардың маңызды көмегін талап етеді; қоғамдық тапсырмаларды ешқандай ықылассыз, тек бақылаумен ғана орындайды, енжар; жақын досы жоқ, сыныптастарының кейбіреулерінің ғана аты мен тегін біледі.

**Педагогтерге оқушыларды мазасызданудан арылту бойынша психологиялық кеңес беру**

 1. Жоғары мазасыз балалар тобына ерекше назар аудару керек. Олармен қарым-қатынаста психологиялық жарақат әкелетін сыни пікірден, ескертуден, олардың тұлғасын жағымсыз бағалаудан аулақ болыңыз. Олармен оқу мен өзара әрекетте жеке даралық ұстанымы тұрғысынан қарым-қатынасқа түсу қажет.

 2. Сабақтан тыс шараларда эмоционалдық қысымды азайтуға және балалар ұжымын нығайтуға, коммуникативтік дағдыларын қалыптастыруға бағытталған жұмысты ұйымдастырған жөн.

 3. Шаршауды болдырмау үшін жағдай жасау: қимыл және эмоционалдық босаңсуға бағытталған жаттығу элементтерін сабақта қолдану, оқу жүктемесі мен үй тапсырмасының көлемін бөліктерге бөлу іс-әрекеттің жиі ауысуына әкеледі.

 4. Мазасыздану деңгейі жоғары балалар тыныш, әрі қалыпты ахуалда табысты жұмыс істейді, керісінше жағымсыз ахуалда: уақыт тапшылығында, жедел жауап беруді талап ететін сұрау кезінде сәтсіздікке жиі ұшырайды. Сондықтан балалармен жұмыста қолайлы психологиялық ахуалды орнату қажет.