

Адаптация детей к школе

Проблема адаптации первоклассников к школе является актуальной как для родителей, так и для всей системы образования. Приходя в школу, попадая в новую для себя ситуацию, практически все дети переживают и волнуются. И учитель, и воспитатель, а также родители заинтересованы в том, чтобы первоклассники как можно быстрее и успешнее вошли в школьную жизнь. Большинство первоклассников приходят в школу из детского сада. Там были игры, прогулки, спокойный режим, дневной сон, всегда рядышком воспитательница. Там нынешние первоклассники были самыми старшими детьми! В школе все по-другому: здесь - работа в достаточно напряженном режиме и новая жесткая система требований. Для того, чтобы приспособиться к ним, нужны силы и время. Очень сложным для первоклассников является период адаптации к школе, он длится от 2-3 недель до полугода. Это зависит от многих факторов: индивидуальных особенностей ребенка, типа учебного заведения, уровня сложности образовательных программ, степени подготовленности ребенка к школе.

Адаптация – привыкание, «вписывание» ребенка в какую-то среду. Для успешной адаптации первоклассников очень важна мотивация учения. На первом году она в основном обеспечивается взрослыми. От того, как они реагируют на попытки малышом освоить или узнать что-то новое, во многом зависит, захотят ли первоклассники учиться. Для развития учебной мотивации важно, чтобы первые шаги ребенка в школе встречали заинтересованность и понимание со стороны взрослых.

Первый класс считается самым важным годом в жизни школьника. Правильная адаптация положительно влияет на учебный процесс, мотивирует к получению новых знаний, позволяет легко влиться в новый коллектив и завести друзей.

Привыкнуть к школе после садика сложно практически всем. В дошкольном возрасте от ребёнка не требовалось особой дисциплины, занятия проходили в игровой форме, было время побегать и отводился час для сна и отдыха. В первом классе привычный режим жизни меняется, и детям приходится подстраиваться под изменившиеся условия. Ребёнок попадает под влияние совокупно воздействующих на его психику факторов:

- нового распорядка дня;
- ограничения на подвижные игры в школе;

- необходимости выстраивания отношений с одноклассниками и учителем;
- новой обстановки и непривычных для ребёнка обязанностей.

Структура и виды адаптации

Существуют следующие этапы адаптации ребенка к школе.

1. *Ориентировочный (2-3 недели).* На этом этапе организм бурно реагирует на существенные изменения в жизни ребенка, все его системы работают на пределе, работа проходит в стрессовом режиме. Ученик только знакомится с новой обстановкой и условиями, ищет возможности подстроиться.

2. *Неустойчивое приспособление (2-3 недели).* На следующем этапе он начинает привыкать к новым правилам, требованиям и нормам поведения. Организм ищет оптимальные пути решения, реагирует на стресс менее тревожно.

3. *Относительно устойчивое приспособление (от 1,5 месяцев до года).* К этому этапу все способы реагирования на возникающие ситуации найдены, ребенок спокойно действует на основе приобретенного опыта. Организм уже не испытывает стресс и не заставляет все системы работать на пределе возможностей.

Помимо этапов, психологи и педагоги выделяют три вида адаптации: социальную, физиологическую и психологическую.

Социальная адаптация

Предполагает, что ребенок должен овладеть новой социальной ролью — ролью ученика. его жизни появляется много новых людей и новая социальная роль. К этому тоже нужно привыкнуть. От того, как ребёнок покажет себя в коллективе в период адаптации, зависит его положение в классе на протяжении всего обучения. Поэтому не стоит ругать своих детей за то, что они часто созваниваются с одноклассниками не по делу, убегают гулять с ними или задерживаются после школы. Все это часть социальной адаптации, и не стоит мешать этому процессу.

Сложнее дело обстоит с застенчивыми и замкнутыми детьми. Они часто стремятся брать в школу свои любимые игрушки. Многие родители препятствуют этому, мотивируя тем, что ребенок уже вырос из периода привязанности игрушкам, и пора заводить связи с другими детьми. Однако делать этого не стоит. Малыш чувствует себя неуверенно в новой обстановке, и игрушка — как часть старого, привычного мира — помогает обрести уверенность. Так что пусть берет игрушку с собой, но только объясните ребенку, что играть можно только на переменах.

На что нужно обратить внимание родителям первоклассников в этот период?

- Готовьте ребенка к тому, что в школе он может столкнуться и с негативными оценками своей работы. Учите его не теряться, когда критикуют или - детский вариант - дразнят. Прекрасно, если выработана достаточно устойчивая положительная самооценка. Тогда на замечание или на не слишком высокую оценку учителя ребенок не обидится, а постарается что-то изменить.

Важно для ребенка уметь выражать свои потребности словами. Дома, окружающие понимают его с полуслова или по выражению лица. Не стоит ждать того же от учителя или одноклассников. Просите ребенка сообщать о своих желаниях словами, по возможности организуйте такие ситуации, когда ему нужно попросить о помощи незнакомого взрослого или ребенка.

- Старайтесь, чтобы ребенок привыкал работать самостоятельно, не требовал постоянного внимания и поощрения со стороны взрослого. Ведь на уроке учитель вряд ли сможет уделить каждому одинаковое внимание. Постепенно переставайте хвалить ребенка за каждый шаг в работе - хвалите за готовый результат.

- В выполнении любого дела не позволяйте останавливаться на середине. Необходимо сразу ориентировать ребенка на выполнение любого задания с начала до конца - при уборке комнаты, помощи родителям, выполнении задания и т.д.

Приучайте ребенка спокойно сидеть и работать в течение определенного времени при выполнении домашнего задания. По возможности включайте в распорядок дня самые разнообразные занятия, чередуя спокойную работу за столом с подвижными играми. Особенно это важно для возбудимого, подвижного ребенка. Постепенно он привыкнет к тому, что кричать и бегать можно в определенное, «шумное» время. Тогда будет способен и в школе дожидаться перемены.

Физиологическая адаптация

Предполагает, что детский организм испытывает большой стресс из-за сильных изменений, связанных с учебой. Даже небольшая нагрузка заставляет ребенка испытывать сильное напряжение. Это часто приводит к переутомлению.

Разделяют 3 этапа физиологической адаптации к школе:

1. Физиологическая буря или острая адаптация.

Это первый, самый сложный этап, когда ребенок еще не понимает, что от него требуется. На сильнейшее статическое напряжение организм малыша реагирует напряжением всех жизненно важных систем, что, в свою очередь, пагубно сказывается на его состоянии. Длится этот период 2-3 недели.

2. Неустойчивое приспособление – в этот период организм потихоньку начинает вырабатывать компромиссные формы реагирования на стрессовую ситуацию.

3. Относительно устойчивая адаптация – напряжение продолжает снижаться.

В среднем на физиологическую адаптацию к школе уходит от 2 месяцев до полугода. В этот период дети могут жаловаться на головную боль, терять аппетит и вес, и даже действительно заболеть.

Как же помочь ребенку приспособиться к новым условиям? Самое важное в этот период – это режим дня. Конечно, распорядок дня в это время сильно меняется, но это не значит, что от режима можно отказаться. Кстати, в первые месяцы дети могут даже начать спать после уроков. Это, на самом деле, оптимальный вариант, позволяющий снять нервное напряжение. В любом случае, после школы нельзя нагружать ребенка другими занятиями, пусть малыш сначала отдохнет. Только после этого можно приниматься за выполнение домашнего задания. С одной стороны, в первом классе его задавать не должны, с другой — бывает всякое. Садиться за решение задач перед сном категорически нельзя. Лучше сделать это днем, пик мозговой активности у детей приходится на 15-16 часов. А перед сном лучше всего прогуляться на свежем воздухе. Во время адаптации ребенка к школе, да и в остальное время, прогулка должна занимать 3-4 часа в день. Найти столько времени крайне сложно, но именно такую продолжительность советуют врачи. Согласно исследованиям, первокласснику необходимо 11 часов полноценного сна. Лучше всего уложить ребенка уже в 9 часов. При таком раскладе ребенок успеет выспаться, позавтракать утром, сделать зарядку.

Психологическая адаптация

Этот вид адаптации зависит от готовности к школе, чем больше развиты психические процессы, тем успешнее она пройдет.

Именно от этого зависит, насколько ребенок будет готов принимать и понимать новые задачи, а также его желание учиться и понимать знания.

Сам процесс адаптации складывается из нескольких факторов:

Эмоциональный настрой родителей, их отношение к школе, и те эмоции, которые родители смогут передать детям. Очень часто родители, которые сами тяжело пережили адаптацию к школе, и, как следствие, все остальные школьные годы, сами настроены негативно, откуда в этом случае возьмутся столь необходимые положительные эмоции?

Есть и обратная сторона: излишне оптимистичное отношение родителей рождает радужные представления о школе и у ребенка. В итоге он совсем не ожидает проблем от нового в своей жизни явления. Гораздо правильнее будет объяснить ребенку преимущества и плюсы школы и обучения, знаний и умений, приобретаемых там, однако не забыть упомянуть и то, что это часто трудная задача. Что к школе еще нужно привыкнуть, что с трудностями сталкиваются все, и важно совместно их преодолеть. В итоге у ребенка сложится и положительное отношение к школе, и понимание предстоящих трудностей.

В возрасте 6-7 лет дети особенно чувствительны к реакции родителей и окружающих на их поведение, на их способности и возможности. Неудачи и провалы ребенок воспринимает наиболее остро. Кстати, именно поэтому в первом классе не ставят оценок. Слишком велик риск сломать ребенку психику. Тем не менее, оценить успеваемость ребенка, его поведение можно из отзывов учителя. И вот тут начинается самое важное: если учитель расскажет вам о том, ребенок невнимателен и мешает вести урок, не стоит ругать малыша, лучше спросите, почему он ведет себя так? Что ему кажется непонятным? Объясните, как себя вести правильно, и что чужой труд нужно уважать. То же самое касается изменившегося поведения ребенка дома. Часто бывает так, что дисциплинированный и спокойный ребенок вдруг начинает грубить родителям и не слушаться. При этом происходит такое только дома, в школе такие дети ведут себя очень хорошо. Однако правильным было бы попытаться понять причину такого поведения. Скорее всего, причина кроется в том, что все свои силы ребёнок тратит на достойное поведение в школе. Спокойное поведение на уроке, послушание и внимание к предмету требует огромного напряжения, и приходя домой ребенок старается расслабиться, надеясь, что родители его поймут и поддержат. Наказывать ребенка в период адаптации к школе категорически нельзя. Но это не значит, что грубость нужно поощрять. Необходимо максимально корректно избегать конфликтных ситуаций. Если ребенок кричит и грубит, не стоит кричать в ответ или тут же применять штрафные санкции. Лучше сказать, нейтральную фразу:

— Ты сейчас раздражен, и вряд ли у нас получится разговор. Мы вернёмся к нему, когда ты успокоишься. Не бойтесь лишний раз обнять или поцеловать ребенка. Ваша поддержка никогда не будет лишней.

Не менее важно помогать ребенку справляться с трудностями обучения. В том числе и с домашними заданиями. Но тут есть один нюанс: важно, чтобы сначала малыш попробовал сам, и только после того, как у него не получилось, обращался за помощью. Если же изначально садиться за уроки вместе, то у ребенка просто не будет привычки к самостоятельной работе.

Психологическая поддержка ребёнка во время школьного обучения – проблема важная и большая. Много говорится о психологической готовности ребёнка к школе и не учитывается фактор готовности родителей к новому школьному этапу жизни их ребёнка. Главная забота родителей – поддержание и развитие стремления учиться, узнавать новое. Например, вы встречаете ребёнка после окончания уроков вопросом: «Что было интересного в школе?», «Ничего интересного», - отвечает. «Так не бывает. Ты же узнал что-то новое, чему-то удивился, что-то тебя поразило». Ребёнок напрягается, вспоминает, что же интересного было, и, может быть, не сразу, но вспомнит какой-нибудь эпизод урока, а может быть, опишет забавную сценку, случившуюся на перемене. Ваше участие и ваш интерес положительно скажутся на развитии познавательных способностей ребёнка. И эти способности вы так же сможете ненавязчиво направлять и укреплять в дальнейшем.

Сдерживайтесь и не ругайте школу и учителей в присутствии ребёнка. Нивелировка их роли не позволит ему испытать радость познания.

Не сравнивайте ребёнка с одноклассниками, как бы они ни были вам симпатичны или наоборот. Вы любите ребёнка таким, какой он есть, и принимаете таким, какой он есть, поэтому уважайте его индивидуальность.

С пониманием относитесь к тому, что вашего ребёнка что-то не будет получаться сразу, даже если это кажется вам элементарным. Запаситесь терпением. Помните, что высказывания типа: «Ну, сколько раз тебе нужно повторять? Когда же ты, наконец, научишься? Что же ты такая неумеха?» - кроме раздражения и отчуждения с обеих сторон, ничего не вызовут. Хорошо, если ребенок в трудный первый год учёбы будет ощущать поддержку. Ваша вера в успех, спокойные, ровные отношения помогут ребёнку справиться со всеми трудностями.

Советы родителям

- Начиная морально готовить ребенка к школе заранее, еще в детском саду. Начиная с весны водите ребенка в школу, познакомьте с будущей учительницей. По предварительной договоренности посидите с ним на нескольких уроках. Сделайте так, чтобы 1 сентября он пришел в знакомую обстановку, с положительным настроением. Не обязательно ходить на подготовительные курсы, можно попроситься поговорить с учителем и побывать в школе и без посещения курсов.

- Поддерживайте становление ребенка учеником. Если вы будете заинтересованы в его делах, показывая серьезное отношение к достижениям, это поможет первокласснику обрести уверенность, которая поможет быстрее привыкнуть к новым условиям.

- Составьте распорядка дня, которому необходимо следовать вместе.

- Объясните ребенку правила и нормы, которым нужно следовать в учебном заведении, помогите осознать важность их соблюдения.

- Поддерживайте ребенка во всех трудностях, с которыми он столкнется в школе. Дайте ему осознать, что каждый может ошибаться, но это не значит, что нужно сдаваться.

- Не игнорируйте проблемы, которые возникают в начале школьной жизни. Например, если у малыша проблемы с речью, начните посещать логопеда, чтобы избавиться от них до конца первого класса.

- Если поведение ребенка дает вам повод для беспокойства, поговорите об этом с учителем или психологом. Профессиональные рекомендации родителям первоклассников в период адаптации помогут легче пережить непростой этап. Как правило в школе реализуется программа адаптации первоклассников и проводится одно или несколько тематических родительских собраний.

- Помните, что **похвала — это стимул к новым победам**. Старайтесь в любой работе находить повод для похвалы.

- С началом школьной жизни, у первоклассника появляется новый авторитет — учитель. Уважайте мнение ребенка о нем, не допускайте при нем никакой критики школы или учителя.

Несмотря на то, что учеба полностью меняет ритм жизни, сделайте так, чтобы у ребенка оставалось время для игр и отдыха. Правильная организация времени поможет больше успеть.

Педагог психолог Марина Вячеславовна Дорожкина.