

АДАПТАЦИЯ К ШКОЛЕ. КАК ПОМОЧЬ РЕБЁНКУ?

Приходя в школу, попадая в новую для себя ситуацию, практически все дети переживают и волнуются. Большинство первоклассников приходят в школу из детского сада. Там были игры, прогулки, спокойный режим, дневной сон, всегда рядышком воспитатель. Там нынешние первоклассники были самыми старшими детьми! В школе все по-другому: здесь - работа в достаточно напряженном режиме и новая жесткая система требований.

Многим бывает сложно включиться в учебный процесс и адаптироваться к новым правилам: смирно сидеть за партой, слушать нового авторитарного взрослого, учиться быстро воспринимать и обрабатывать информацию, носить школьную форму и собирать портфель. Как правило, через 2-3 недели у юных школьников начинается период адаптации к школе. **Адаптация - привыкание, “вписывание” ребенка в какую – то среду.** Она может длиться от 2 до 6 месяцев.

Как понять, что адаптация началась?

Важно ориентироваться на индивидуальные особенности школьника.

- **Физическая адаптация** — оценивается по таким параметрам, как ежедневное самочувствие, уровень работоспособности, сон, аппетит, наличие заболеваний, обострение хронических болезней.
- **Психологическая адаптация** первоклассников к школе — оценивается по таким параметрам, как мотивация к школе и учебе, уровень развития психологических процессов, настроение, готовность и способность к самооцениванию.



Признаки успешной адаптации

Главное внимание обращается на социальную составляющую школьника, т.е. первоклассник должен «вжиться в роль ученика»:

- установлен контакт с учителем;
- ребенок осознает круг своих обязанностей и подчиняется школьным требованиям;
- налажены отношения с одноклассниками;
- ребенок не создает конфликтные ситуации в классе;
- владеет необходимыми учебными умениями и навыками.

Для успешной адаптации первоклассников очень важна мотивация учения. На первом году она в основном обеспечивается взрослыми. От того, как они реагируют на попытки малышей 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.

Т р у д н о с т и а д а п т а ц и и

1. Хроническая неспешность.

Нередко ОТНОШЕНИЕ родителей к школьной жизни и характеризует успеваемость ребенка: страх родителей перед школой, боязнь, что ребенку в школе будет плохо; опасения, что ребенок будет болеть, простужаться; ожидание от ребенка только очень хороших, высоких достижений. Под влиянием таких оценок у ребенка понижается уверенность в себе, повышается тревожность, что приводит к ухудшению и дезорганизации деятельности. А это ведет к неудаче, неудача усиливает тревогу, которая опять же дезорганизует его деятельность.

2. Уход от деятельности.

Это когда ребенок сидит на уроке и в то же время как бы отсутствует, не слышит вопросы, не выполняет задания учителя. Это не связано с повышенной отвлекаемостью ребенка на посторонние предметы и занятия. Это уход в себя, в свой внутренний мир, фантазии. Такое бывает часто с детьми, которые не получают достаточного внимания, любви и заботы со стороны родителей, взрослых (часто в неблагополучных семьях).

3. Негативистская демонстративность.

Характерна для детей с высокой потребностью во внимании со стороны окружающих, взрослых. Здесь будут жалобы не на плохую учебу, а на поведение ребенка. Он нарушает общие нормы дисциплины. Взрослые наказывают, но парадоксальным образом: те формы обращения, которые взрослые используют для наказания, оказываются для ребенка поощрением. Истинное наказание - лишение внимания.

Внимание в любой форме - безусловная ценность для ребенка, которой лишен родительской ласки, любви, понимания, приятия.

Любые эмоциональные проявления со стороны взрослого, как положительные (похвала, доброе слово), так и отрицательные (крик, замечание, укоры) служат подкреплением, провоцирующим демонстративное поведение.

4. Вербализм.

Дети, развивающиеся по такому типу, отличаются высоким уровнем развития речи и задержкой мышления. Многие родители считают, что речь - важный показатель психического развития и прилагают большие усилия, чтобы ребенок

научился бойко и гладко говорить (стихи, сказки и т. д.). Те же виды деятельности, которые вносят основной вклад в умственное развитие (развитие мышления абстрактного, логического, практического - это ролевые игры, рисование, конструирование) оказываются на заднем плане. Мышление, особенно образное, отстает.

Бойкая речь, отчетливые ответы на вопросы привлекают внимание взрослых, которые высоко оценивают ребенка.

Вербализм, как правило, сопряжен с высокой самооценкой ребенка и завышенной оценкой со стороны взрослых его способностей. С началом обучения в школе обнаруживается, что ребенок не способен решать задачи, а некоторая деятельность, которая требует образного мышления, вызывает трудности.

5. Психофизический инфантилизм.

Отставание в психическом развитии, которое прослеживается в дошкольных формах поведения, демонстрирует интересы и потребности дошкольника.

Такой "психологический дошкольник" не считает важным и серьезным требования школы, поэтому тревожность не возникает, школьные оценки беспокоят учителя и родителей, но не его. Неуспехи не переживаются как травмирующие. При хронической неуспешности самооценка занижена, при инфантилизме - не сформирована.

6. "Ребенок ленится" - Это очень частые жалобы.

За этим может стоять все, что угодно:

- ✓ сниженная потребность познавательных мотивов;
- ✓ мотивация избегания неудач, неуспеха ("и не буду делать, у меня не получится, я не умею"), то есть ребенок отказывается что-либо делать, так как не уверен в успехе и знает, что за плохую оценку, работу его не похвалят, а лишний раз обвинят в некомпетентности;
- ✓ общая замедленность темпа деятельности, связанная с особенностями темперамента. Ребенок трудится добросовестно, но медленно, и родителям кажется, что ему "ЛЕНЬ ШЕВЕЛИТЬСЯ", они начинают его подгонять, раздражаются, проявляют недовольство, а ребенок в это время чувствует, что он не нужен, что он плохой. Возникает тревога, которая дезорганизует деятельность;
- ✓ высокая тревога как глобальная проблема неуверенности в себе, тоже иногда расценивается родителями как лень. Ребенок не пишет фразу, пример, т.к. совершенно не уверен, как и что нужно писать. Он начинает увиливать от любого действия, если не убежден, что делает правильно, хорошо, ибо уже знает, что его будут любить родители, если он все сделает хорошо, а если нет, то он не получит той необходимой для него "порции" любви.

Реже бывает лень в собственном смысле, когда ребенок делает только то, что ему приятно. Это избалованность.



Рекомендации родителям по адаптации детей в начальной школе

1. Постарайтесь отвечать на все вопросы ребенка.

Любознательность в этом возрасте не знает границ.

2. Не пугайте школой.

Многие родители совершают, скорее всего, неосознанно, огромную ошибку, запугивая свое чадо в момент непослушания: «Будешь баловаться – отдам в школу». В этом случае учебное заведение ассоциируется у ребенка с чем – то страшным, нехорошим. И после будет проблематично переубедить его в ином предназначении данного слова.

3. Не подавляйте тягу к самостоятельности.

Научите ребенка самостоятельно справляться с возникающими школьными трудностями.

4. Не лишайте первоклассника детства.

Если ребенок пошел в первый класс, это не значит, что отныне у него на уме должны быть лишь уроки. Наоборот, в этот непростой период ему необходимо отвлекаться от новых, непривычных обязанностей и «возвращаться» в круг знакомых и любимых игрушек.

5. Продумайте распорядок дня первоклашки.

В течение полугода ученик первого класса находится в необычной стрессовой ситуации: вместо привычных подвижных игр от него требуют внимательности, усидчивости на уроках, усвоения новой информации, в результате чего возникает больше моральная усталость, чем физическая.

Психологи рекомендуют после напряженного учебного дня обязательно дать отдохнуть первокласснику, а может и поспать часок-другой, обязательно погулять на свежем воздухе, и только после этого приступать к выполнению домашних заданий.

6. Заряжайте ребенка позитивом.

В начале учебного дня постарайтесь не нервировать ребенка, например, если ему не хочется вставать с теплой постельки или совсем нет аппетита для употребления приготовленного завтрака. Попробуйте с нежностью и поцелуями разбудить вашего новоиспеченного первоклассника, а завтрак можно положить и в ранец.

Самое главное, совладать с собой и не ругать ребенка. Лучше, если он будет чувствовать себя любимым, чем быть обозленным весь день.

7. Больше ласки

Старайтесь в этот непростой период освоения быть более внимательными с детьми, хвалить за успехи, пусть и даже самые крохотные, интересоваться сверстниками, их увлечениями. Но никогда не ставьте в пример более подготовленных или сообразительных одноклассников, тем самым понижая самооценку ребенка.

И ни в коем случае не наказывайте его за низкие отметки, ведь вы любите не за полученные баллы.

8. Не настраивайте против школьной системы

Никогда в присутствии первоклашки не обсуждайте методы обучения учителя, не ругайте. Если вам кажется, что педагог слишком придирчив или, наоборот, более лоялен к вашему ребенку, обсудите данную проблему при личной встрече, но не на семейных «собраниях».

Не критикуйте современную, вполне тяжелую школьную программу, особенно при ребенке.

9. Не давайте волю негативным эмоциям

Не показывайте первокласснику свой страх, свои переживания по поводу его успешной адаптации к обучению в школе. Помните, что ваше настроение может передаться ребенку, и он заранее может почувствовать неуверенность в себе, в своих силах.

10. Развивайте двигательную активность ребенка, т.к. выносливый ребенок, который привык к физическим нагрузкам, переносит адаптацию легче, чем слабый и малоподвижный ребенок.

Дорогие родители! Помните, что все в ваших руках. Немного терпения, понимания, участия в процессе обучения помогут вам вместе преодолеть нелегкий путь адаптации вашего любимого первоклассника к школе. Удачи!