

Как ходить в школу с удовольствием? (адаптация первоклассников)



Когда ребёнок поступает в первый класс, ещё не известно, кто больше волнуется – он сам или родители. И если взрослых в основном беспокоят три момента: «потянет» ли программу, «вольётся» ли в коллектив и как сложатся отношения с педагогом, то что же является сложным для первоклассников?

- прежде всего, научиться ориентироваться в пространстве школы;
- познакомиться с одноклассниками, построить отношения с учителем;
- выдерживать статическую нагрузку, резко повысившуюся по сравнению с детским садом (чтобы выдержать урок даже с динамическими паузами, необходимо иметь хорошую физическую подготовку);
- выполнять множество новых правил:
 - на уроках нужно спокойно и внимательно слушать учителя,
 - не бегать и не кричать на переменах,
 - приходя из школы, делать домашние задания (хотя в первом классе «домашку» не должны задавать, но в школьной жизни бывает по-разному).

Всё это требует от малыша ответственности, организованности, самостоятельности, которая под силу не каждому.

Специалисты выделяют три основных фактора адаптации – социальная, физиологическая и психологическая. В случае успешного привыкания к школе вы увидите у ребёнка такие показатели:

Факторы физиологической адаптации –

- высокая работоспособность
- хороший сон и аппетит
- отсутствие симптоматических заболеваний.

Факторы социальной адаптации –

- появились новые друзья, ребёнку приятно общаться с одноклассниками
- понимает школьные правила и способен вести себя соответственно ситуации (урок, общение с педагогом, игры с ребятами)
- хочет быть учеником.

Факторы психологической адаптации –

- нет перепадов настроения и капризов
- нравится учиться, с удовольствием рассказывает дома о школьных делах
- может сосредотачиваться на учебной задаче, проявлять усидчивость
- готов к самооцениванию.

Многим родителям проще оценивать процесс адаптации по физиологическим факторам. Специалисты Института физиологии детей и подростков АПН выделяют три основных этапа физиологической адаптации.

Первый этап – ориентировочный, когда в ответ на начало *систематического* обучения, возникает значительное напряжение практически всех систем организма. Эта «физиологическая буря» длится 2-3 недели. На первом этапе ни на какую экономию ресурсов организма не приходится рассчитывать: организм тратит всё, что есть, а иногда и «в долг берёт»; поэтому так важно помнить, какую высокую «цену» платит организм каждого ребенка в этот период. На втором этапе эта «цена» снижается, «буря» начинает затихать.

Второй этап – неустойчивое приспособление, когда организм ищет и находит какие-то оптимальные варианты реакций на эти воздействия.

Третий этап – период относительно устойчивого приспособления, когда организм находит наиболее подходящие варианты реагирования на нагрузку, разыскивает способы экономии сил, чтобы можно было меньше напрягаться физически, умственно или эмоционально (в зависимости от того, какую работу выполняет школьник – усвоение новых знаний, создание гербария, или общение в коллективе).

Продолжительность всех трех фаз адаптации приблизительно 5-6 недель. Этот период продолжается до 10-15 октября, а наиболее сложными являются первая и четвертая недели.

Практически все первоклассники в какой-то степени испытывают трудности в период привыкания к школьной действительности.

При **легкой** адаптации состояние напряженности функциональных систем организма ребенка компенсируются в течение первой четверти.

При **адаптации средней тяжести** нарушения самочувствия и здоровья более выражены и могут наблюдаться в течение первого полугодия.

У части детей адаптация к школе **проходит тяжело**. Несоответствие требований к ребенку и его возможностям ведет к неблагоприятным изменениям в состоянии нервной системы, к резкому падению учебной активности. Возникает «школьный стресс», под которым понимают такое нарушение психического состояния, которое выбивает учеников из нормальной жизни, приводит к резкому ухудшению состояния здоровья и не позволяет ребенку успешно справиться с учебной нагрузкой.

Есть некоторые признаки по которым родители могут понять, что новоявленному школьнику *очень* сложно привыкать к новой социальной роли. Кроме повышенной утомляемости, это также: плохой аппетит, головные боли, повышение температуры до 38°C, потеря веса, задержка роста, регресс речи, увеличение числа заболеваний. Ребёнок может капризничать, часто плакать, возможны частые перепады настроения, неверие в свои силы, подавленность. Некоторые дети могут проявлять по отношению к окружающим агрессию, злобу. Пропадает желание ходить в школу, может появиться отрицательное отношение к учёбе.

Для успешной **социальной 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 первоклашки учиться. Для развития учебной мотивации важно, чтобы первые шаги ребенка в школе встречали заинтересованность и понимание со стороны взрослых. Родители вместе с учителем могут помочь ребенку быстро овладеть школьными правилами. Необходимо обсуждать эти правила, показывая, как важно для ребёнка и других детей их безупречное выполнение.

Правила, которые помогут родителям развивать интерес и желание учиться:

- Верьте в успех ребенка. «Я верю в тебя», «У тебя так хорошо получается работа», «Это же какие умелые пальчики нужно иметь...», вот слова, с которыми можно обратиться к ребенку.
- Не допускайте негативных установок в отношении ребенка «Вот пойдешь в школу, там за тебя возьмутся». Примерные выражения, помогающие ребенку надеяться на лучшее: «Не бойся, у тебя все получится», «Я тоже не сразу научилась делать хорошо», «Я знаю, ты стараешься, и очень скоро у тебя будет получаться, как надо».
- Чаще проявляйте любовь: касания, объятия, улыбки, взгляды, слова: «Как хорошо, что ты у меня есть». Особенно это важно, когда у ребёнка что-то не получается. Грубость, резкость, насилие могут породить массу негативных последствий.
- Именно на первых порах учения важно чётко и однозначно показать ребёнку, что входит в круг его новых обязанностей. Добиться их выполнения – значит, организовать жизнь ребёнка, что поможет в учебном труде. Это хорошо известные правила: не шуметь на уроках, не разговаривать с соседом, не заниматься посторонними делами, поднимать руку, сидеть прямо, не наклоняться низко при письме.
- Придерживайтесь спокойного тихого тона в разговоре. Почему-то нам взрослым хочется получить всё сразу, а если ребёнок сразу не делает – то нужно крикнуть. Ребёнок, привыкший в семье к крику, обязательно будет кричать и в школе, притягивая к себе массу негатива от детей и взрослых.

И несколько советов заботливым родителям для облегчения психологической адаптации своего чада.

Совет первый: самое главное, что вы можете подарить своему ребенку, – это ваше внимание.

Выслушивайте его рассказы о школе, задавайте уточняющие вопросы. И помните: то, что кажется вам не очень важным, для вашего сына или дочери может оказаться самым волнующим событием за весь день! Если ребенок увидит ваш интерес к его делам и заботам, он обязательно почувствует вашу поддержку. Слушая его внимательно, вы сможете понять, в чем малышу нужна ваша помощь, о чем следует поговорить с учительницей,

что реально происходит с ребенком после того, как вы прощаетесь с ним у дверей школы.

Совет второй: ваше положительное отношение к школе и учителям упростит ребенку период адаптации.

Спросите любого знакомого первоклассника, какая у него учительница. В ответ вы, скорее всего, услышите, что она самая лучшая, самая красивая, самая добрая, самая... Для первоклассника учительница становится одним из самых главных взрослых в жизни. В первые месяцы в школе учительница затмевает и маму и папу. Мудрым поступком будет поддержать эту «влюбленность» ребенка и не ревновать. Сотрудничайте с учителями вашего ребенка, предлагайте помощь, проявляйте активность. В классе с активными родителями, как подмечено, теснее и лучше отношения между детьми, интереснее жизнь, больше праздников и походов.

Даже если лично у вас, как родителей, есть какие-то вопросы к учителям, вам кажется, что что-то нужно делать по-другому, все трения должны остаться между взрослыми. Иначе ребенок будет вынужден разрываться между любовью к родителям и авторитетом учителя. Очень вредны негативные или неуважительные высказывания о школе и учителях «в семейном кругу», это значительно усложнит ребенку адаптационный период, подорвет спокойствие ребенка и уверенность в заботе и согласии между важными для него взрослыми людьми.

Совет третий: ваше спокойное отношение к школьным заботам и школьной жизни очень поможет ребенку.

Видя родителей спокойными и уверенными, ребенок почувствует, что бояться школы просто не нужно. Одна бабушка плакала, собирая внука с утра в школу. Она гладила его по голове, бегала между портфелем и одеждой и причитала: «Куда же мы тебя отпускаем! Тебя же там целый день кормить не будут! Как же ты там один без меня будешь!» И так каждое утро в течение месяца. Встречали мальчика из школы так, будто он вернулся живым с войны. Родители мальчика заметили, что ребенок начал «бояться школы». Основную работу провели с бабушкой. Её пригласили на целый день школьных занятий, она присутствовала на всех уроках, завтракала вместе со всем классом, зашла в школьную раздевалку, медицинский кабинет, спортивный зал... Кстати, гордость мальчика не была уязвлена присутствием в классе бабушки. Ему пообещали, что он расскажет одноклассникам, что это его бабушка, только если захочет сам. После этого дня бабушка поняла, что внук растет и теперь школа ему по плечу. Очень быстро прошли страхи и у самого ребенка.

Совет четвертый: помогите ребенку установить отношения с сверстниками и чувствовать себя уверенно.

Особенно ваша помощь понадобится, если ребенок не ходил до школы в детский сад. В этом случае он не привык к тому, что внимание взрослых распределяется сразу между несколькими детьми. Хвалите ребенка за общительность, радуйтесь вслух его новым школьным знакомствам.

Поговорите с ним о правилах общения со своими ровесниками, помогите стать вашему ребенку интересным другим. Учите его новым играм, чтобы он мог показать их друзьям. Пригласите одноклассников вашего ребенка к вам домой – простое чаепитие, а маленький хозяин научится принимать гостей.

Не стоит «подкупать» внимание школьных товарищей вашего ребенка дорогими игрушками и одеждой. Так ваш ребенок не научится быть нужным другим сам по себе. Ваш сын или дочь может столкнуться с завистью и неодобрением одноклассников.

Уверенный в себе, общительный малыш адаптируется к любой ситуации быстрее и спокойнее.

Совет пятый: помогите ребенку привыкнуть к новому режиму жизни.

Ребенок привыкает к школе не только психологически, но и физически. Многие дети в первом классе впервые сталкиваются с необходимостью вставать в одно и то же время с утра. На протяжении 3-6 часов школьного дня ребенок активно учится. В шесть-семь лет такая нагрузка равна напряженному рабочему дню взрослого человека. С началом школьного обучения резко увеличивается нагрузка на нервную систему, позвоночник, зрение, слух ребенка.

Если до этого вы не придерживались режима дня, то постарайтесь мягко ввести его. Ваша дочь или сын нуждается в регулярном, продолжительном сне. Помогите школьнику научиться засыпать в одно и то же время. Не заставляйте ребенка сразу садиться за уроки, ему нужно время, чтобы отдохнуть. Это полезно и для самого процесса обучения. Мозг использует время отдыха, чтобы «уложить новые знания на нужные полочки». Ребенку, как и нам, после рабочего дня нужен кусочек тишины и отдыха. Позаботьтесь о здоровье вашего ребенка, так как в первые месяцы школьного обучения огрехи в режиме дня будут сказываться более серьезно, чем раньше.

Совет шестой: мудрое отношение родителей к школьным успехам исключит треть возможных неприятностей ребенка.

Многие мамы и папы так хотят гордиться своими детьми и так беспокоятся об их отметках, что превращают ребенка в приложение к школьному дневнику. Школьные успехи, безусловно, важны. Но это не вся жизнь вашего ребенка. Школьная отметка — показатель знаний ребенка по данной теме данного предмета на данный момент. Никакого отношения к личности ребенка это не имеет. Хвалите ребенка за его школьные успехи. И помните, никакое количество «пятерок» не может быть важнее счастья вашего ребенка.

Совет седьмой: не стоит совмещать начало школьной жизни с резким возрастанием числа внешкольных занятий.

В начале сентября открывается запись в различные кружки и секции, и зачастую у родителей возникает соблазн записать чадо в 3-4 секции, чтобы обеспечить ему «разностороннее развитие». Однако, далеко не каждый

ребёнок сможет вынести такое количество новшеств одновременно. Психологи не рекомендуют в начале учебного года даже новые домашне-семейные обязанности вводить, кроме самостоятельного сбора портфеля. Начинать жизнь в первый учебный год стоит бережно и постепенно.

Подведём итог.

Относительно устойчивая адаптация у здоровых первоклассников наступает на пятой – шестой неделе от начала учебного года, но возможны значительные индивидуальные колебания этого срока: от трёх до шестнадцати недель. Если в указанные сроки адаптация не наступила, необходима консультация врача и психолога.

Признаки проблем:

1. Общая неуспеваемость.
2. Уход в себя.
3. Многословная, но бессодержательная речь.
4. Постоянное нарушение правил поведения. Конфликты.
5. Лень, как признак избалованности.
6. Страх неудачи, неуверенность в себе.
7. Обострение заболеваний, повышение температуры, рвота, понос, боли...
8. Нарушение сна, аппетита.

ПРИ ПОЯВЛЕНИИ ПОДОБНЫХ ПРИЗНАКОВ РОДИТЕЛЮ СТОИТ НАСТОРОЖИТЬСЯ И ВЫЯСНИТЬ ПОДЛИННЫЕ ПРИЧИНЫ ПРОИСХОДЯЩЕГО.

Мудрый родитель постарается оградить ребёнка от излишних переживаний демонстрацией собственного спокойствия и уверенности, что всё будет хорошо, сын/дочь справятся и будут успешными.

Постепенная передача ответственности за сбор своего портфеля и подготовку одежды к новому учебному дню часто дают большой стимул в личностном развитии.

Внимание к ребёнку, произрастающее из любви к нему, а не от страхов за него (и себя, своего статуса), питают жизненные силы первоклассника (пятиклассника, выпускника – *подставить нужное*), повышают учебную мотивацию и устойчивость к болезням, открывают нам истинные причины его физических недомоганий.

Давайте постараемся, чтобы первые шаги, сделанные малышом в школьном мире, были для самого ребенка и членов его семьи радостными и уверенными.

Успехов вам и вашим детям в освоении новых жизненных пространств!