

Адаптация первоклассника к школе

Адаптация к школе - это процесс привыкания к новым школьным условиям, который каждый первоклассник переживает и осознает по-своему. 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.

Период адаптации ребенка к школе 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 и т.д. Очень важна поддержка родных - мамы, папы, бабушек и дедушек.

Вот признаки успешной адаптации:

- Первокласснику в школе нравится, он идет туда с удовольствием, охотно рассказывает о своих успехах и неудачах. В то же время, он понимает, что главная цель его пребывания в школе - учение, а не экскурсии на природу и не вкусный пирожок в школьном буфете.
- Первоклассник не слишком устает: он активен, жизнерадостен, любопытен, редко простужается, хорошо спит, почти никогда не жалуется на боль в животе, голове, горле.
- Первоклассник достаточно самостоятелен: без проблем переодевается на физкультуру (легко завязывает шнурки, застегивает пуговицы), уверенно ориентируется в школьном здании, при необходимости сумеет обратиться за помощью к кому-нибудь из взрослых.
- У него появились друзья-одноклассники, и вы знаете их имена.
- Ему нравится его учительница и большинство учителей, ведущих дополнительные предметы в классе.
- На вопрос: "А может быть, лучше вернуться в детский сад?" он решительно отвечает: "Нет!"

А что представляет собой школьная дезадаптация?

Это когда все наоборот: сниженное настроение, пассивность, плаксивость, неадекватное беспокойство, тревоги, страхи. Сюда же относятся низкая успеваемость, драки со сверстниками и конфликты с учителями, плохой сон, частые простуды, обострение хронических заболеваний.

К сожалению, число детей, с трудом привыкающих к школе, год от года не уменьшается. Об этом говорят учителя начальных классов, это видно и по результатам диагностики, которую проводим обычно в октябре.

Диагностика уровня адаптации первоклассников к школе состоит из двух частей: сначала каждый первоклассник отвечает на вопросы анкеты, потом рисует картинку по заданию психолога. Вопросы анкеты касаются разных сторон школьной жизни: отношение к урокам и домашним заданиям; отношение к учителю; отношения со сверстниками. Проанализировав ответы детей и особенности их рисунков, мы выделяем три группы первоклассников.

Первая группа — те ребята, для которых период адаптации к школе прошёл успешно. Вторая группа — это школьники, у которых адаптация вызывает определённые трудности. Третья группа — это первоклассники, адаптирующиеся к новым условиям с огромным напряжением сил. Они, как правило, с самого начала школьной жизни получают немало критических замечаний в свой адрес, а им, наоборот, в этот сложный период особенно нужны внимание и грамотная психологическая поддержка взрослых.

Как вы можете узнать о результатах диагностики своего ребенка? Ну, во-первых, у вас, наверняка, уже сложилось вполне определенное мнение о том, насколько хорошо он привыкает к школе: вы же разговариваете со своим первоклассником каждый день и слушаете его (я так надеюсь). Во-вторых, учительница, наверное, тоже вам что-нибудь говорила, и к её мнению вы прислушиваетесь (я так надеюсь). В-третьих, если вас что-то беспокоит, вы можете подойти на индивидуальную беседу к психологу.

Как быть, если до диагностики ещё далеко, а у вас уже появились **вопросы, сомнения, трудности, связанные с адаптацией к школе вашего ребенка?** Не ждите, пока проблема рассосётся сама собой. Опыт показывает, что в большинстве случаев этого не происходит. Загляните в статью "Если ваш первоклассник не слишком удачно начал свой учебный год". Там рассматриваются некоторые типичные родительские ошибки этого периода. Не помогло? Приходите на индивидуальную консультацию.

Если ваш первоклассник не слишком удачно начал свой первый учебный год

Не ругайте его, ему и так плохо!

Нельзя начинать нервничать при первых же неудачах Вашего первоклассника. Необходимо отчетливо понимать, что с приходом в школу для него поменялись не только место пребывания, режим и вид деятельности, но и вся шкала ценностей, которую он создал за свои семь лет. Воспитатель детского сада и учитель могут видеть одного и того же ребенка совершенно по-разному. То, что приветствовалось в семье или детском саду (например, свободное и раскованное общение со взрослыми), в школе может оказаться нежелательным. Для ребенка эта перестройка психологически очень трудна: он искренне не понимает, что теперь можно, а что нельзя, что «хорошо», а что «плохо». Ваша задача – поддержать его в этой ситуации.

Нельзя сравнивать ребенка с другими детьми, ставя ему в пример брата, соседа, одноклассницу и т.д. Вероятнее всего, это вызовет у Вашего первоклассника неприязнь и злобу к сверстникам, а вовсе не желание стать лучше. Можно и нужно сравнивать ребенка с самим собой – каким он был раньше, каким стал теперь. В таких случаях всегда виднее его успехи и достижения, которым так приятно радоваться вместе!

Нельзя ругать, а тем более, наказывать ребенка, не разобравшись в причинах его трудностей и ошибок. Во-первых, потому, что, если действительно найдете причину, то поймете, что нужно не наказывать, а помогать. Во-вторых, потому, что, наказывая, мы тем самым приучаем ребенка бояться собственных ошибок, скрывать их. А чувство страха – плохой советчик. Страх подавляет инициативу, гасит интерес, убивает желание учиться. Можно и нужно делать ошибки нормальным явлением, учить ребенка извлекать из ошибок ценный положительный опыт. Хороший вопрос в такой ситуации: «Что в следующий раз ты сделаешь по-другому, чтобы не допустить повторения подобной ошибки?»

Нельзя в семейном кругу иронично или пренебрежительно отзываться об учительнице. Даже если Вам кажется, что ребенок в этот момент Вас не слышит. Первая учительница – это важный человек не только в жизни вашего ребенка, но и в жизни всей вашей семьи. Ее мнение очень значимо для ребенка! И от того, сложится или не сложится эмоциональный контакт с учительницей, во многом зависят и самочувствие ребенка в школе, и его желание учиться. Можно и нужно познакомиться с учительницей заранее, прислушиваться к ее советам, предлагать помощь в организации классных праздников, поездок, других общих дел. Любое ваше участие в школьной жизни даст возможность сыну или дочке гордиться вами!

Нельзя жить жизнью ребенка, буквально задавливая его опекой и контролем по мелочам: «Почисти зубы! Садись, ешь! Жуй, как следует! Подожди, не пей, - горячо! Теперь пей! Надень шарф, застегни куртку! Не забудь тапочки! Веди себя хорошо!». Ребенок давно приучил себя не слышать ваших «заботливых» наставлений. С другой стороны, **нельзя отстраняться от его проблем**, считая, что таким образом вы воспитываете самостоятельного человека. Можно и нужно строить свои отношения с

ребенком на основе доверия и эмоционального контакта, постепенно, не торопясь, передавая ему ответственность за свои чувства, поступки и, в итоге, - за свою жизнь.

Осторожно: первоклассник-шестилетка!

В первый класс сейчас принимают как семилетних детей, так и тех, кому на 1 сентября еще не исполнилось полных семи лет. Разница в возрасте (всего-то несколько месяцев!) часто кажется настолько несущественной, что родители записывают ребенка в школу, не подозревая о трудностях, ожидающих шестилетнего ученика (ученицу) в первые учебные месяцы.

Между тем, психика шестилетнего ребенка настолько сильно отличается от психики семилетнего, что в психологии существует даже специальное понятие "кризис семилетнего возраста". Пользуясь многолетними наблюдениями, попробую нарисовать обобщенные психологические портреты шестилетнего и семилетнего первоклассника. Для удобства в тексте используются слова мужского рода ("ребенок", "первоклассник"), хотя сказанное практически в равной степени относится и к мальчикам, и к девочкам.

Шестилетка: человек-импульс

Энергия бьет ключом, чувства бушуют, страсти кипят, смех и слезы бурно сменяют друг друга. Шестилетка страстно хочет быть в центре внимания: болтает без остановки, спорит с учительницей, любит "острить", хвастаться и преувеличивать. Разговаривает очень громко, задавая вопрос, не дослушивает ответа и задает новый вопрос. Рассуждает на темы, в которых мало что смыслит. С легкостью все начинает, но мало что доводит до конца.

В школе его привлекает все, что связано с общением, экскурсиями, школьными праздниками. Раздражает и отталкивает все, что требует терпения, внимания, тщательности, настойчивости.

Не умеет экономно распределять силы. Устает от сидения за партой - 45-минутный урок для него невыносим, обучение письму - пытка. Устает от беготни и шумной возни в коридоре. Устает от интеллектуальных усилий. Больше всего устает от того, что обязан подчиняться требованиям взрослых и правилам школьной жизни. Не признает границ в отношениях "учитель - ученик", чем провоцирует частые конфликты. На уроках для того, чтобы привлечь внимание учительницы или одноклассников, может вести себя "клоуном": петь, кукарекать, смешить ребят.

Компания сверстников имеет для него огромное значение, но играть "вместе" часто не получается: шестилетка не умеет уступать и договариваться; злится, когда сталкивается с несогласием или отказом; обижается до слез, если проигрывает. В то же время вне группы одноклассников чувствует себя плохо, неуверенно, хотя вряд ли сможет в этом признаться.

Если шестилетке в школе плохо, он может начать болеть: головные боли, простуды, желудочные боли непонятного происхождения - это способ защиты ребенка от той жизни, которая оказалась ему не по силам.

Семилетка: человек-деятель

Семилетний первоклассник достаточно спокойно понимает и принимает необходимость подчинения школьному распорядку. Проявления "буйного" и "неуправляемого" поведения у семилетки, конечно, тоже случаются, но через месяц-полтора их становится заметно меньше. С ним легче договориться, он чаще проявляет желание сотрудничать.

В учебе ему приятно приложить усилия и сделать что-то, чтобы заслужить хорошую отметку или похвалу учителя. Он уже способен довольно долго сосредоточивать внимание на чем-то одном и чаще, чем раньше, доводит начатое дело до конца. В то же время, может впасть в отчаяние, если что-то не получается, в такие минуты остро нуждается в проявлениях любви и поддержке близких.

У семилетнего первоклассника резко расширяется репертуар эмоций и чувств. Он так же, как раньше, бурно радуется, глубоко переживает собственные неудачи, но уже умеет сочувствовать другим. Правда, радоваться удаче друга он пока не умеет. И не замечает, что бывает несправедлив к другим, хотя мгновенно и остро реагирует на проявления несправедливости по отношению к себе. Очень любит обучать, объяснять, помогать и, вообще, быть полезным и опытным товарищем.

В компании одноклассников активно ищет друзей. Становится наблюдателем, тактичен, начинает считаться с чувствами и интересами других людей. В играх учится уступать и договариваться, охотно выступает как в роли ведущего в игре, так и рядового игрока. Любит общаться со сверстниками на основе обмена разными ценностями: значками, дисками, фотографиями знаменитостей. Энергичен, контактен, с удовольствием бегают, прыгает, играет в футбол, лазает по деревьям и крышам, порой дерется с приятелями. Если в школе дела идут хорошо, то болеет крайне редко.

Резюме

Надеюсь, что знание этих возрастных особенностей поможет Вам взглянуть на своего взрослеющего дошкольника более внимательными глазами. Конечно, бывают вполне успешные первоклассники-шестилетки! Никто не спорит. Но все-таки это скорее исключение, чем правило. И нередко проблемы, никак не проявившись в первом классе, расцветают пышным цветом позже - в подростковом возрасте. Ведь шестилетка всегда остается намного младше одноклассников, и ему приходится прикладывать немало усилий для того, чтобы быть на одном уровне с ними.

За годы работы мне пришлось познакомиться со многими родителями, чьи дети стали первоклассниками в шесть лет. Почти все они говорят об этом с сожалением. Во всяком случае, не припоминаю, чтобы кто-нибудь из них решил повторить подобный опыт с младшим ребенком.

Рекомендации для успешной адаптации детей.

Самый важный результат такой помощи – это восстановить у ребенка положительное отношение к жизни, в том числе и к повседневной школьной деятельности, ко всем лицам, участвующим в учебном процессе (ребенок – родители – учителя). Когда учеба приносит детям радость или хотя бы не вызывает негативных переживаний, связанных с осознанием себя неполноценным, недостаточным любви, тогда школа не является проблемой.

Адаптация ребенка к школе проходит значительно лучше, если родители активно участвуют в процессе адаптации. Ниже приведены советы родителям первоклассников, которые помогут наиболее быстро и безболезненно пройти этот период:

1. Будьте ребёнком спокойно, проснувшись, он должен увидеть вашу улыбку и услышать ласковый голос. Не подгоняйте с утра, не дёргайте по пустякам, не укоряйте за ошибки и оплошности, даже если "вчера предупреждали";
2. Не торопите. Умение рассчитать время – ваша задача, и если это плохо удаётся, это не вина ребёнка;
3. Не отправляйте ребёнка в школу без завтрака. Уходит много энергии для того, чтобы влиться в работу и усваивать программу;
4. Ни в коем случае не прощайтесь "предупреждая": "Смотри, не балуйся! Чтобы сегодня не было плохих отметок!" Пожелайте ему удачи, подбодрите, найдите несколько ласковых слов – у него впереди трудный день;
5. Забудьте фразу "Что ты сегодня получил?" Встречайте ребёнка после школы спокойно, не обрушивайте на него тысячу вопросов, дайте расслабиться. Если ребёнок чересчур возбужден, если жаждет поделиться, не отмахивайтесь, не откладывайте на потом, выслушайте, это не займёт много времени;
6. Если увидите, что ребёнок огорчён, но молчит, не допытывайтесь, пусть успокоится, тогда и расскажет всё сам;
7. Выслушав замечания учителя, не торопитесь устраивать взбучку, постарайтесь, чтобы ваш разговор с учителем происходил без ребёнка. Кстати, всегда не лишнее выслушать обе стороны и не торопиться с выводами;
8. После школы не торопитесь садиться за уроки, необходимо два часа отдыха (ещё лучше 1,5 часа поспать) для восстановления сил. Низкая работоспособность с 14-16 часов;
9. Не заставляйте делать уроки за один присест, после 15-20 минут занятий необходимы 10-15 минут перерыва, лучше, если он будет подвижным;
10. Во время приготовления уроков не сидите над душой, дайте возможность ребёнку сидеть самому, но уж если нужна ваша помощь, наберитесь терпения. Спокойный тон,

поддержка "Не волнуйся, у тебя всё получится! Давай разберёмся вместе! Я тебе помогу!", похвала (даже если не очень получается) - необходимы;

11. В общении с ребёнком старайтесь избегать условий: "Если ты сделаешь, то ...";

12. Найдите в течение дня хотя бы полчаса, когда вы полностью будете принадлежать ребёнку, не отвлекаясь на другие дела. В этот момент важнее всего его заботы, радости и неудачи;

13. Выработайте единую тактику общения всех взрослых в семье с ребёнком, свои разногласия по поводу педагогической тактики решайте без него. Если что-то не получается, посоветуйтесь с учителем, психологом, врачом, прочитайте литературу для родителей;

14. Помните, что в течение года есть критические периоды, когда учиться сложнее, быстрее наступает утомление, снижена работоспособность. Это первые 4-6 недель для первоклассников, конец второй четверти, первая неделя после зимних каникул, середина третьей четверти. В эти периоды следует быть особенно внимательными к состоянию ребёнка;

15. Будьте внимательны к жалобам ребёнка на головную боль, усталость, плохое состояние;

16. Старайтесь не вспоминать перед сном неприятностей, не выяснять отношения.

17. Ни в коем случае не сравнивайте своего ребенка с другими успешными учениками. Сравнивайте ребенка с его же успехами;

18. При первых неудачах не нервничайте сами и не нервничайте ребенка.