

Адаптационный период и готовность к школе первоклассников.



Первый класс школы – один из наиболее существенных критических периодов в жизни детей. Поступление в школу для многих из них – эмоционально-стрессовая ситуация: изменяется привычный стереотип, возрастает психоэмоциональная нагрузка.

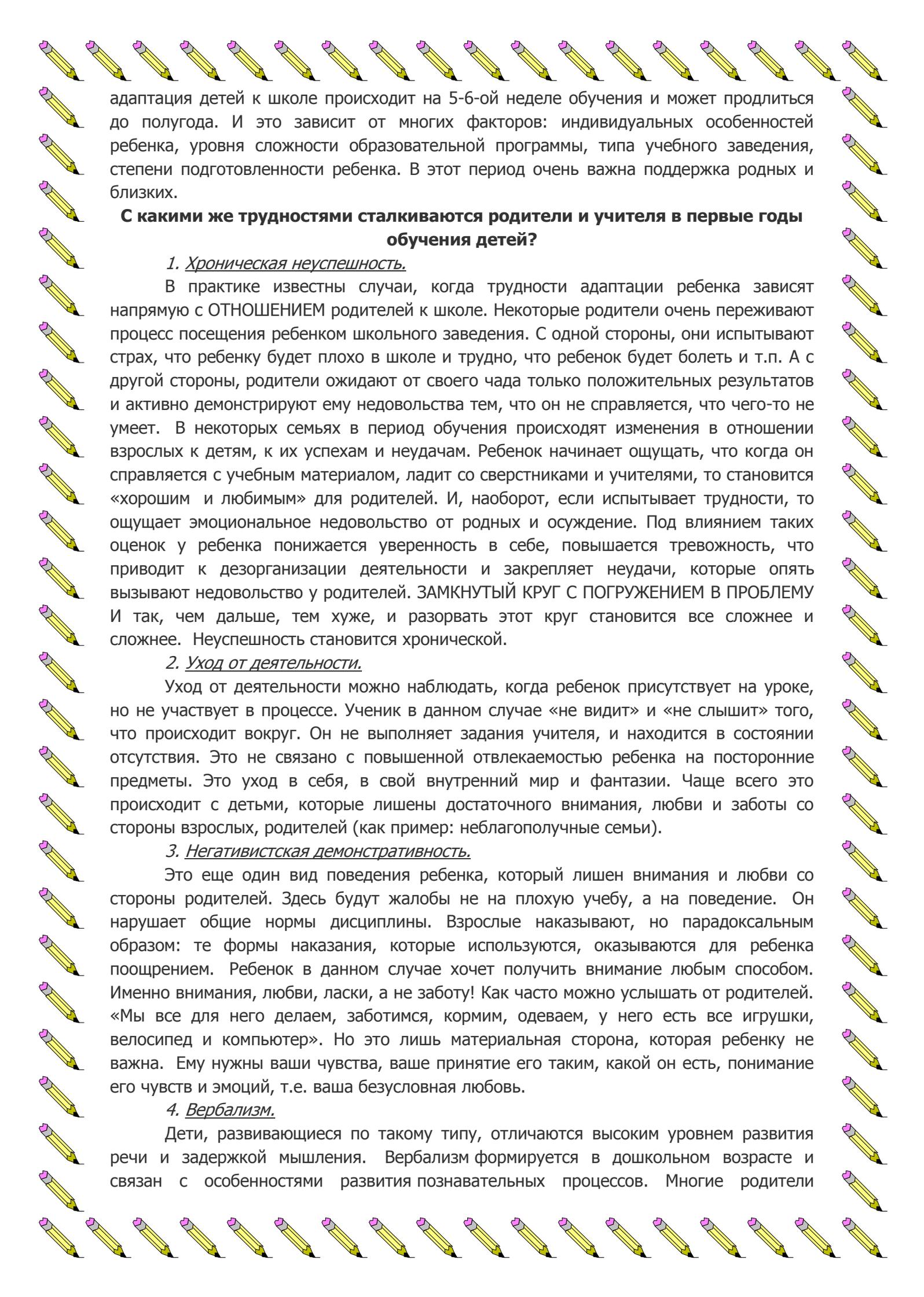
От того, как пройдет адаптация на первом году обучения, во многом зависит работоспособность и успеваемость в последующие годы.

При поступлении в школу на ребенка влияет комплекс факторов: классный коллектив, личность педагога, изменение режима, непривычно длительное ограничение двигательной активности, появление новых, не всегда привлекательных обязанностей.

Школа с первых же дней ставит перед ребенком ряд задач. Ему необходимо успешно овладеть учебной деятельностью, освоить школьные нормы поведения, приобщиться к классному коллективу, приспособиться к новым условиям умственного труда и режиму.

Что такое адаптация школьника?

Адаптация - это процесс приспособления ребенка к школе, к новым условиям существования, новому виду деятельности и новым нагрузкам. Некоторые из нас ошибочно полагают, что это неделя или две. Но на самом деле адаптация ребенка к школе довольно длительный процесс, связанный со значительным напряжением всех систем организма. Наблюдения показали, что социально-психологическая устойчивая



адаптация детей к школе происходит на 5-6-ой неделе обучения и может продлиться до полугода. И это зависит от многих факторов: индивидуальных особенностей ребенка, уровня сложности образовательной программы, типа учебного заведения, степени подготовленности ребенка. В этот период очень важна поддержка родных и близких.

С какими же трудностями сталкиваются родители и учителя в первые годы обучения детей?

1. Хроническая неуспешность.

В практике известны случаи, когда трудности адаптации ребенка зависят напрямую с ОТНОШЕНИЕМ родителей к школе. Некоторые родители очень переживают процесс посещения ребенком школьного заведения. С одной стороны, они испытывают страх, что ребенку будет плохо в школе и трудно, что ребенок будет болеть и т.п. А с другой стороны, родители ожидают от своего чада только положительных результатов и активно демонстрируют ему недовольства тем, что он не справляется, что чего-то не умеет. В некоторых семьях в период обучения происходят изменения в отношении взрослых к детям, к их успехам и неудачам. Ребенок начинает ощущать, что когда он справляется с учебным материалом, ладит со сверстниками и учителями, то становится «хорошим и любимым» для родителей. И, наоборот, если испытывает трудности, то ощущает эмоциональное недовольство от родных и осуждение. Под влиянием таких оценок у ребенка понижается уверенность в себе, повышается тревожность, что приводит к дезорганизации деятельности и закрепляет неудачи, которые опять вызывают недовольство у родителей. ЗАМКНУТЫЙ КРУГ С ПОГРУЖЕНИЕМ В ПРОБЛЕМУ И так, чем дальше, тем хуже, и разорвать этот круг становится все сложнее и сложнее. Неуспешность становится хронической.

2. Уход от деятельности.

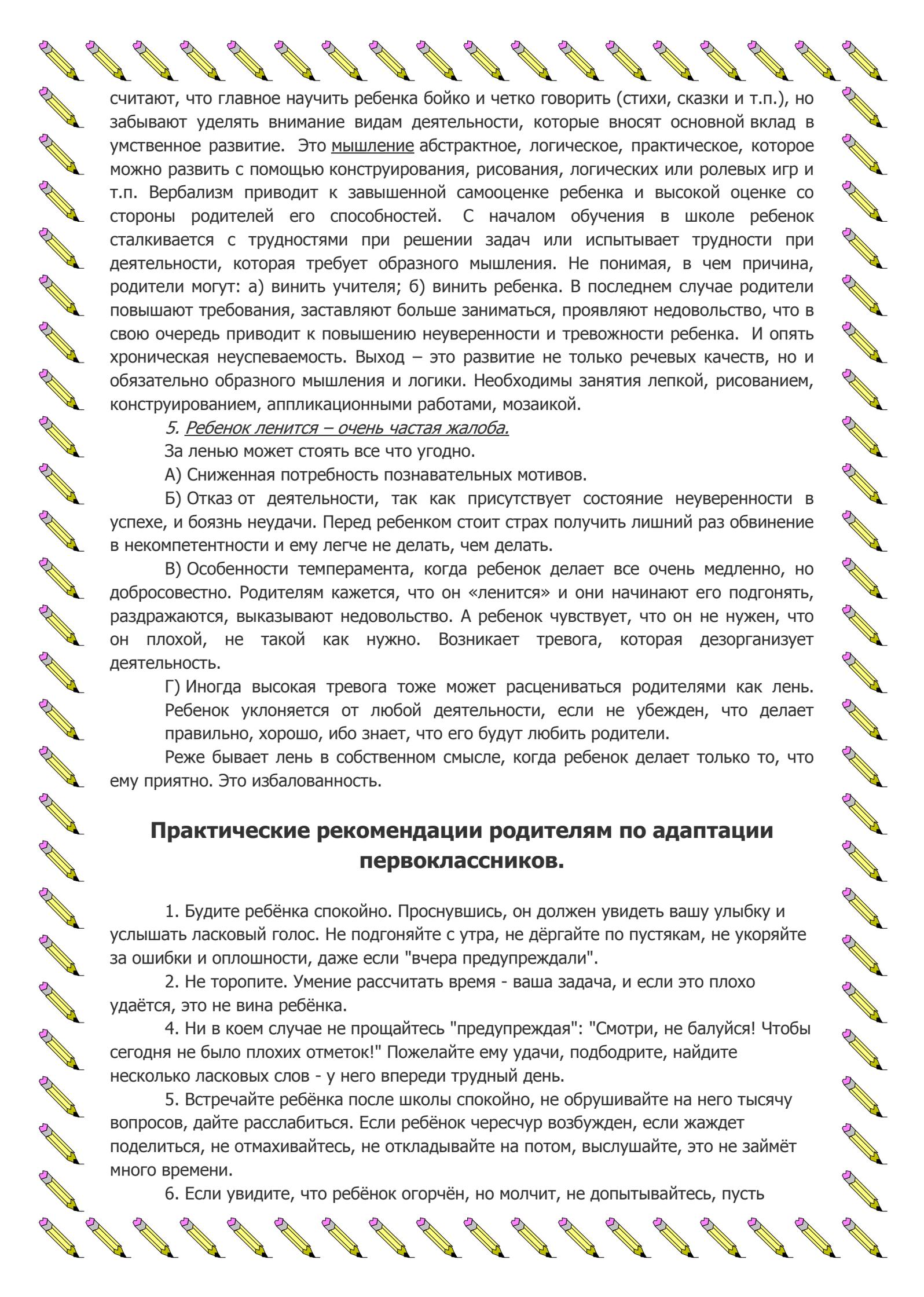
Уход от деятельности можно наблюдать, когда ребенок присутствует на уроке, но не участвует в процессе. Ученик в данном случае «не видит» и «не слышит» того, что происходит вокруг. Он не выполняет задания учителя, и находится в состоянии отсутствия. Это не связано с повышенной отвлекаемостью ребенка на посторонние предметы. Это уход в себя, в свой внутренний мир и фантазии. Чаще всего это происходит с детьми, которые лишены достаточного внимания, любви и заботы со стороны взрослых, родителей (как пример: неблагополучные семьи).

3. Негативистская демонстративность.

Это еще один вид поведения ребенка, который лишен внимания и любви со стороны родителей. Здесь будут жалобы не на плохую учебу, а на поведение. Он нарушает общие нормы дисциплины. Взрослые наказывают, но парадоксальным образом: те формы наказания, которые используются, оказываются для ребенка поощрением. Ребенок в данном случае хочет получить внимание любым способом. Именно внимания, любви, ласки, а не заботу! Как часто можно услышать от родителей. «Мы все для него делаем, заботимся, кормим, одеваем, у него есть все игрушки, велосипед и компьютер». Но это лишь материальная сторона, которая ребенку не важна. Ему нужны ваши чувства, ваше принятие его таким, какой он есть, понимание его чувств и эмоций, т.е. ваша безусловная любовь.

4. Вербализм.

Дети, развивающиеся по такому типу, отличаются высоким уровнем развития речи и задержкой мышления. Вербализм формируется в дошкольном возрасте и связан с особенностями развития познавательных процессов. Многие родители



считают, что главное научить ребенка бойко и четко говорить (стихи, сказки и т.п.), но забывают уделять внимание видам деятельности, которые вносят основной вклад в умственное развитие. Это мышление абстрактное, логическое, практическое, которое можно развить с помощью конструирования, рисования, логических или ролевых игр и т.п. Вербализм приводит к завышенной самооценке ребенка и высокой оценке со стороны родителей его способностей. С началом обучения в школе ребенок сталкивается с трудностями при решении задач или испытывает трудности при деятельности, которая требует образного мышления. Не понимая, в чем причина, родители могут: а) винить учителя; б) винить ребенка. В последнем случае родители повышают требования, заставляют больше заниматься, проявляют недовольство, что в свою очередь приводит к повышению неуверенности и тревожности ребенка. И опять хроническая неуспеваемость. Выход – это развитие не только речевых качеств, но и обязательно образного мышления и логики. Необходимы занятия лепкой, рисованием, конструированием, аппликационными работами, мозаикой.

5. Ребенок ленится – очень частая жалоба.

За ленью может стоять все что угодно.

А) Сниженная потребность познавательных мотивов.

Б) Отказ от деятельности, так как присутствует состояние неуверенности в успехе, и боязнь неудачи. Перед ребенком стоит страх получить лишний раз обвинение в некомпетентности и ему легче не делать, чем делать.

В) Особенности темперамента, когда ребенок делает все очень медленно, но добросовестно. Родителям кажется, что он «ленится» и они начинают его подгонять, раздражаются, выказывают недовольство. А ребенок чувствует, что он не нужен, что он плохой, не такой как нужно. Возникает тревога, которая дезорганизует деятельность.

Г) Иногда высокая тревога тоже может расцениваться родителями как лень. Ребенок уклоняется от любой деятельности, если не убежден, что делает правильно, хорошо, ибо знает, что его будут любить родители.

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

Практические рекомендации родителям по адаптации первоклассников.

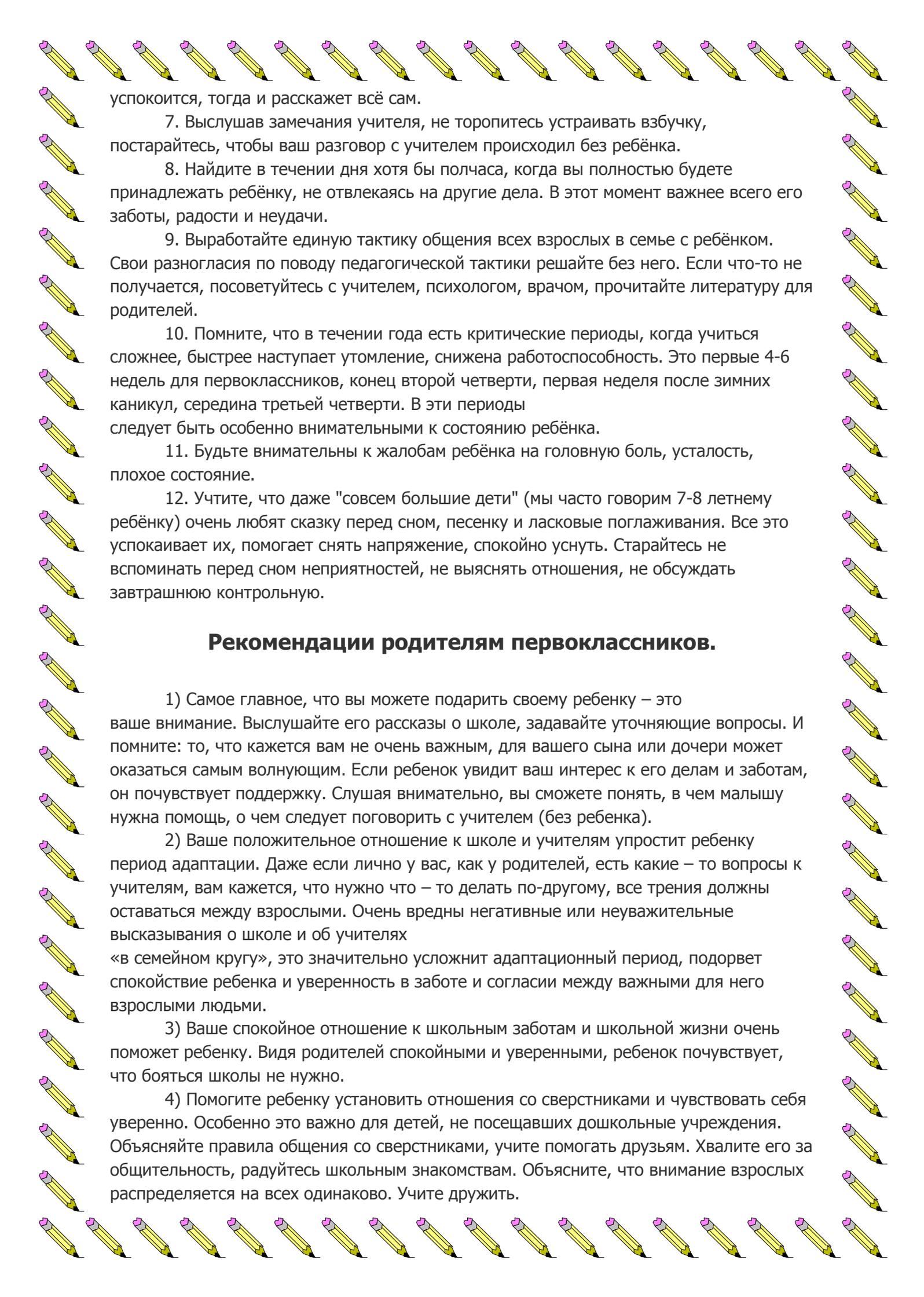
1. Будьте ребёнком спокойно. Проснувшись, он должен увидеть вашу улыбку и услышать ласковый голос. Не подгоняйте с утра, не дёргайте по пустякам, не укоряйте за ошибки и оплошности, даже если "вчера предупреждали".

2. Не торопите. Умение рассчитать время - ваша задача, и если это плохо удаётся, это не вина ребёнка.

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. 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.

8. Найдите в течении 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.

9. 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.

10. Помните, что в течении 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.

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

12. Учтите, что даже "совсем большие дети" (мы часто говорим 7-8 летнему ребёнку) очень любят сказку перед сном, песенку и ласковые поглаживания. Все это успокаивает их, помогает снять напряжение, спокойно уснуть. Старайтесь не вспоминать перед сном неприятностей, не выяснять отношения, не обсуждать завтрашнюю контрольную.

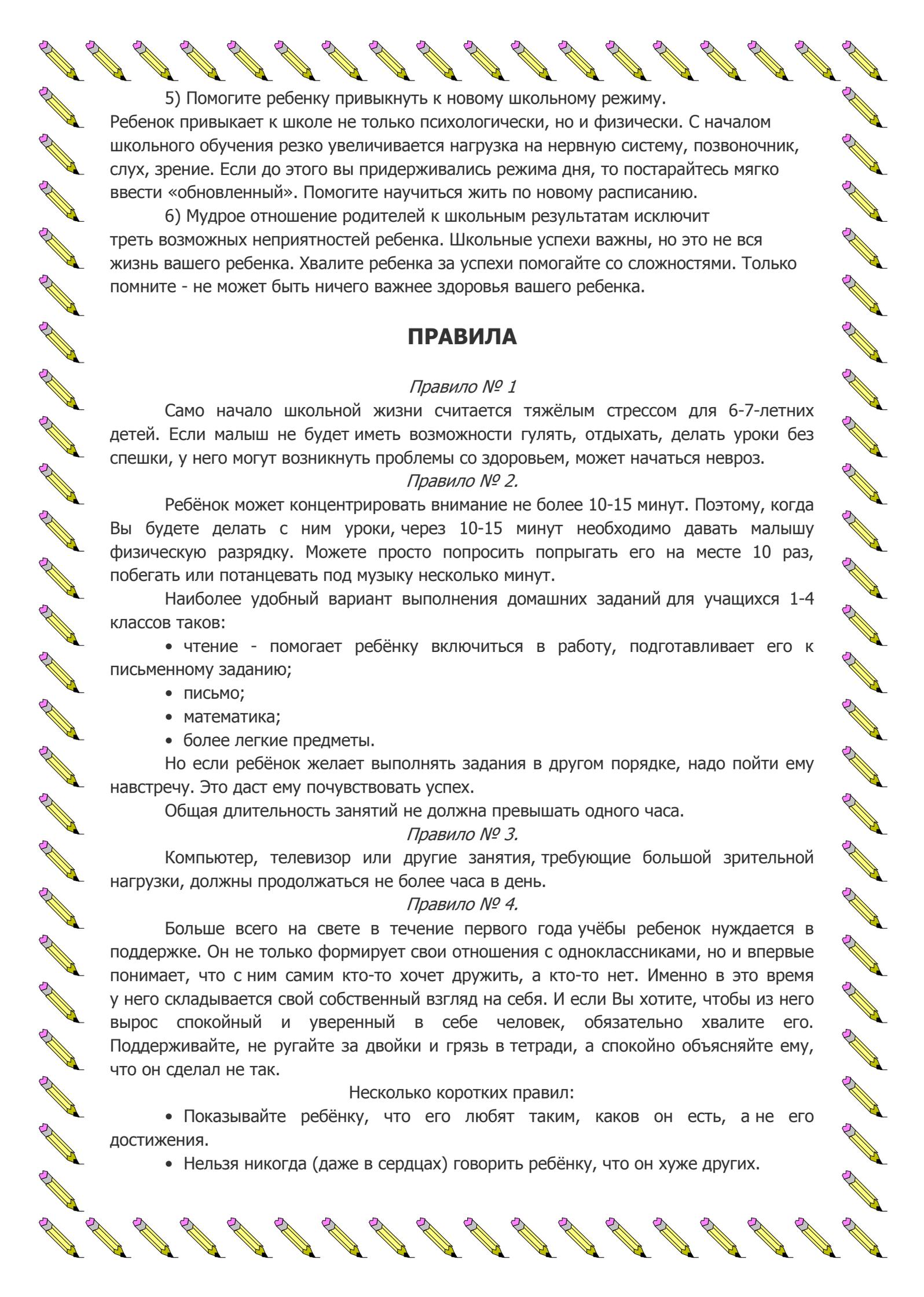
Рекомендации родителям первоклассников.

1) Самое главное, что вы можете подарить своему ребёнку – это ваше внимание. Выслушайте 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. Если ребёнок увидит ваш интерес к его делам и заботам, он почувствует поддержку. Слушая внимательно, вы сможете понять, в чем малышу нужна помощь, о чем следует поговорить с учителем (без ребёнка).

2) Ваше положительное отношение к школе и учителям упростит ребёнку период адаптации. Даже если лично у вас, как у родителей, есть какие – то вопросы к учителям, вам кажется, что нужно что – то делать по-другому, все трения должны оставаться между взрослыми. Очень вредны негативные или неуважительные высказывания о школе и об учителях «в семейном кругу», это значительно усложнит адаптационный период, подорвет спокойствие ребёнка и уверенность в заботе и согласии между важными для него взрослыми людьми.

3) Ваше спокойное отношение к школьным заботам и школьной жизни очень поможет ребёнку. Видя родителей спокойными и уверенными, ребёнок почувствует, что бояться школы не нужно.

4) Помогите ребёнку установить отношения со сверстниками и чувствовать себя уверенно. Особенно это важно для детей, не посещавших дошкольные учреждения. Объясняйте правила общения со сверстниками, учите помогать друзьям. Хвалите его за общительность, радуйтесь школьным знакомствам. Объясните, что внимание взрослых распределяется на всех одинаково. Учите дружить.



5) Помогите ребенку привыкнуть к новому школьному режиму.

Ребенок привыкает к школе не только психологически, но и физически. С началом школьного обучения резко увеличивается нагрузка на нервную систему, позвоночник, слух, зрение. Если до этого вы придерживались режима дня, то постарайтесь мягко ввести «обновленный». Помогите научиться жить по новому расписанию.

6) Мудрое отношение родителей к школьным результатам исключит треть возможных неприятностей ребенка. Школьные успехи важны, но это не вся жизнь вашего ребенка. Хвалите ребенка за успехи помогайте со сложностями. Только помните - не может быть ничего важнее здоровья вашего ребенка.

ПРАВИЛА

Правило № 1

Само начало школьной жизни считается тяжёлым стрессом для 6-7-летних детей. Если малыш не будет иметь возможности гулять, отдыхать, делать уроки без спешки, у него могут возникнуть проблемы со здоровьем, может начаться невроз.

Правило № 2.

Ребёнок может концентрировать внимание не более 10-15 минут. Поэтому, когда Вы будете делать с ним уроки, через 10-15 минут необходимо давать малышу физическую разрядку. Можете просто попросить попрыгать его на месте 10 раз, побегать или потанцевать под музыку несколько минут.

Наиболее удобный вариант выполнения домашних заданий для учащихся 1-4 классов таков:

- чтение - помогает ребёнку включиться в работу, подготавливает его к письменному заданию;
- письмо;
- математика;
- более легкие предметы.

Но если ребёнок желает выполнять задания в другом порядке, надо пойти ему навстречу. Это даст ему почувствовать успех.

Общая длительность занятий не должна превышать одного часа.

Правило № 3.

Компьютер, телевизор или другие занятия, требующие большой зрительной нагрузки, должны продолжаться не более часа в день.

Правило № 4.

Больше всего на свете в течение первого года учёбы ребенок нуждается в поддержке. Он не только формирует свои отношения с одноклассниками, но и впервые понимает, что с ним самим кто-то хочет дружить, а кто-то нет. Именно в это время у него складывается свой собственный взгляд на себя. И если Вы хотите, чтобы из него вырос спокойный и уверенный в себе человек, обязательно хвалите его. Поддерживайте, не ругайте за двойки и грязь в тетради, а спокойно объясняйте ему, что он сделал не так.

Несколько коротких правил:

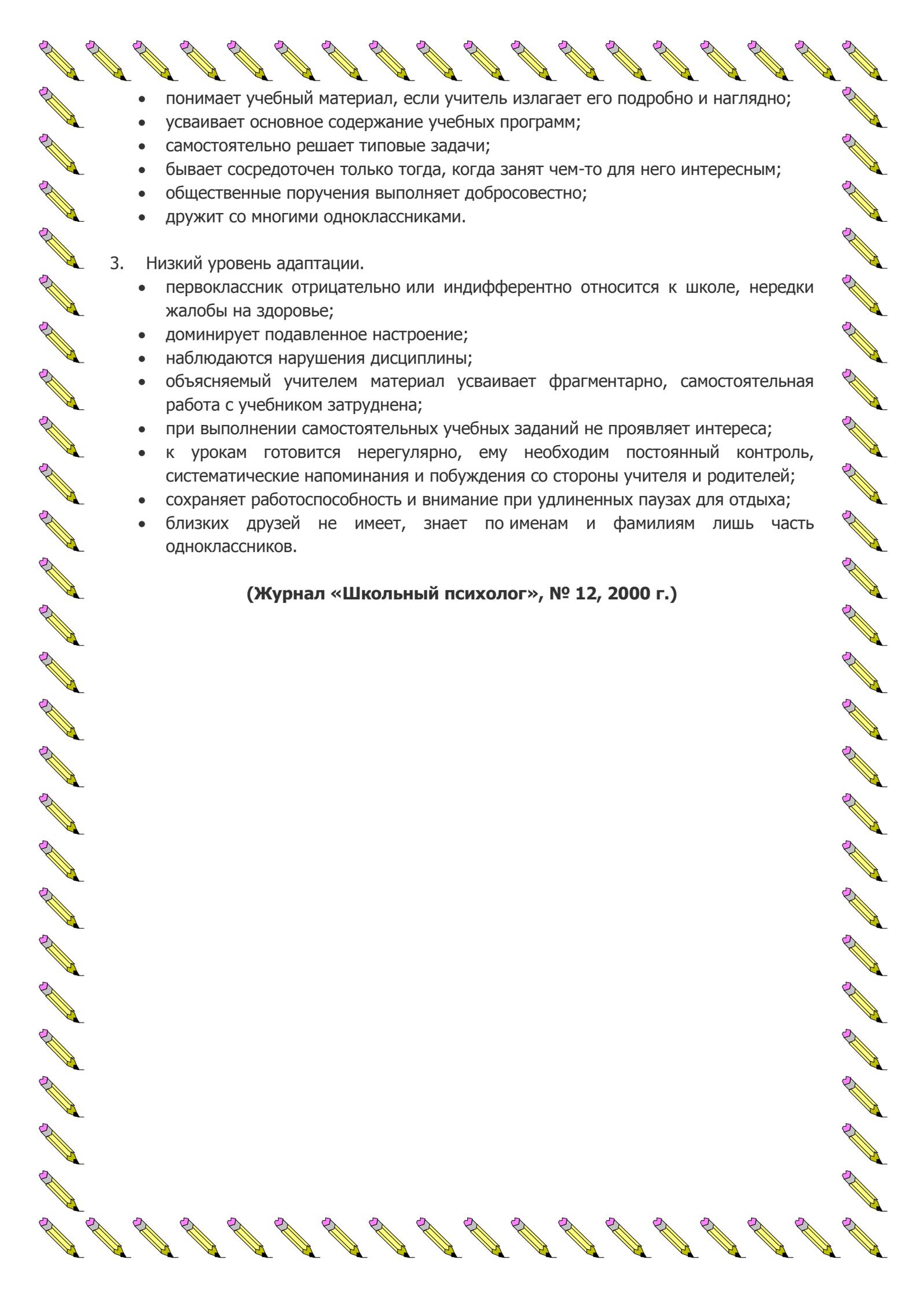
- Показывайте ребёнку, что его любят таким, каков он есть, а не его достижения.
- Нельзя никогда (даже в сердцах) говорить ребёнку, что он хуже других.

- 
- Следует по возможности честно и терпеливо отвечать на любые вопросы ребёнка.
 - Старайтесь каждый день находить время, чтобы побыть наедине со своим ребёнком.
 - Оценивайте только поступки, а не самого ребёнка.



**Самооценка уровней и критериев адаптации.
А. Л. Венгер описывает три уровня адаптации к
школьному обучению:**

1. Высокий уровень адаптации.
 - первоклассник положительно относится к школе;
 - требования выполняет адекватно;
 - учебный материал усваивает легко, глубоко и полно;
 - решает усложненные задачи;
 - прилежен;
 - внимательно слушает указания и объяснения учителя;
 - выполняет поручения без лишнего контроля;
 - проявляет большой интерес к самостоятельной работе;
 - готовится ко всем урокам;
 - занимает в классе благоприятное статусное положение.
2. Средний уровень адаптации.
 - первоклассник положительно относится к школе, ее посещение не вызывает отрицательных переживаний;

- 
- понимает учебный материал, если учитель излагает его подробно и наглядно;
 - усваивает основное содержание учебных программ;
 - самостоятельно решает типовые задачи;
 - бывает сосредоточен только тогда, когда занят чем-то для него интересным;
 - общественные поручения выполняет добросовестно;
 - дружит со многими одноклассниками.

3. Низкий уровень адаптации.

- первоклассник отрицательно или индифферентно относится к школе, нередко жалобы на здоровье;
- доминирует подавленное настроение;
- наблюдаются нарушения дисциплины;
- объясняемый учителем материал усваивает фрагментарно, самостоятельная работа с учебником затруднена;
- при выполнении самостоятельных учебных заданий не проявляет интереса;
- к урокам готовится нерегулярно, ему необходим постоянный контроль, систематические напоминания и побуждения со стороны учителя и родителей;
- сохраняет работоспособность и внимание при удлинённых паузах для отдыха;
- близких друзей не имеет, знает по именам и фамилиям лишь часть одноклассников.

(Журнал «Школьный психолог», № 12, 2000 г.)