

**Тема лектория: «Трудности адаптации первоклассников к школе. Как их преодолеть.»**



### **Особенности адаптации первоклассников к школе**

**«Школьная адаптация»** - приспособление ребенка к первичному учебному коллективу (классу), нормам поведения и взаимоотношений в новом коллективе. В процессе школьной адаптации происходит включение ребенка в систему взаимоотношений класса с его традициями, нормами жизни, ценностными ориентациями.

Период адаптации ребенка к школе может длиться от 2-3 недель до полугода, это зависит от многих факторов: индивидуальные особенности ребенка, характер взаимоотношений с окружающими, тип учебного заведения (а значит, и уровень сложности образовательной программы) и степень подготовленности ребенка к школьной жизни.

Характер младшего школьника имеет следующие особенности: импульсивность, склонность незамедлительно действовать, не подумав, не взвесив всех обстоятельств (причина - возрастная слабость волевой регуляции поведения); общая недостаточность воли - школьник 7-8 лет еще не умеет длительно преследовать намеченную цель, упорно преодолевать трудности.

Капризность и упрямство объясняются недостатками семейного воспитания: ребенок привык, чтобы все его желания и требования удовлетворялись. Капризность и упрямство - своеобразная форма протеста ребенка против тех требований, которые ему предъявляет школа, против необходимости жертвовать тем, чего "хочется", во имя того, что "надо".

Наиболее тяжелы для ребенка первые 6–9 недель пребывания в школе, характеризующиеся как время "острой адаптации". Но и спустя два месяца обучения многие дети продолжают переживать серьезные трудности.

Немаловажным фактором является и поддержка взрослых - мамы, папы, бабушек и дедушек. Чем больше взрослых окажут посильную помощь в этом процессе, тем успешнее ребенок адаптируется к новым условиям.

### 1.1. Виды школьной адаптации:

#### а) Физиологическая адаптация.

Процесс физиологической адаптации ребенка к школе можно разделить на несколько периодов.

Первый период - когда на весь комплекс новых воздействий, связанных с началом обучения, дети отвечают бурной реакцией и значительным напряжением практически всех систем организма. Эта "физиологическая буря" длится достаточно долго - 2-3 недели. В этом периоде ни о какой экономии ресурсов и говорить не приходится: тратится все, что есть, а иногда и в долг берется. Поэтому родителям важно помнить, какую высокую физиологическую цену платит каждый ребенок в это время.

Второй период наступает позже – это время неустойчивого приспособления, когда организм ищет и находит какие-то оптимальные (или близкие к оптимальным) варианты реакций на эти воздействия.

И наконец, третий этап - это период относительно устойчивого приспособления, когда организм находит наиболее подходящие варианты реагирования на нагрузку, требующие меньшего напряжения.

Какую бы работу ни выполнял школьник, будь то умственная работа, статическая нагрузка, которую испытывает он при вынужденной сидячей позе, или психологическая нагрузка общения в большом и еще мало знакомом коллективе, организм, вернее, каждая из его систем должна отреагировать своим напряжением, своей работой. А мы знаем, что возможности детского организма не безграничны, и длительное напряжение, связанное с ним утомление и переутомление могут стоить ребенку здоровья.

**Итак, вывод может быть только один: не давление (чтобы "скорее привык к учению"), а максимально бережное, щадящее и ободряющее отношение взрослых - только этим мы можем помочь ребенку.**

#### б) Социально-психологическая адаптация.

Большинство детей адаптируются в течение первых двух месяцев обучения. Они относительно быстро вливаются в коллектив, осваиваются в классе, приобретают новых друзей; у них почти всегда хорошее настроение, они спокойны, доброжелательны, добросовестно и без видимого напряжения выполняют требования учителя. Конечно, им еще трудно выполнять все требования правил поведения; но к концу октября такие дети обычно осваиваются и с новым статусом ученика, и с новыми требованиями, и с новым распорядком дня.

Другим нужно больше времени; они и месяц, и другой, и третий могут играть на уроках или выяснять отношения с товарищем, не реагируя на замечания учителя (или, наоборот, реагируя "как маленькие" - слезами и истерикой). И с освоением учебной программы у них дела складываются не просто. Лишь к концу первого полугодия их поведение становится "правильным".

У третьих, к значительным трудностям в учебных делах прибавляются трудности более серьезного характера. У них проявляются негативные формы поведения, резкие выбросы отрицательных эмоций. Именно на таких детей чаще всего жалуются учителя, товарищи, родители. Часто такие дети становятся отверженными в коллективе класса, а это рождает реакцию протеста - они задираются на переменах, кричат, плохо ведут себя на уроке. Если вовремя не разобраться в причинах такого поведения, это может привести к нервному срыву и нарушению психического здоровья. Поэтому, если поведение ребенка очень беспокоит учителя и родителей, стоит обратиться к детскому психологу и к врачу-психоневрологу. Разумеется, все эти психологические нагрузки и перестройка образа жизни первоклассника реализуются и на "физиологическом уровне".

### **1.2. Признаки адаптации ребенка к школе:**

- Во-первых, это удовлетворенность ребенка процессом обучения. Ему нравится в школе, он не испытывает неуверенности и страхов.
- Второй признак - насколько легко ребенок справляется с программой. Если школа обычная и программа традиционная, а ребенок испытывает затруднения при обучении, необходимо поддержать его в трудный момент, не критиковать излишне за медлительность, а так же не сравнивать с другими детьми. Все дети разные.
- Следующий признак успешной адаптации - это степень самостоятельности ребенка при выполнении им учебных заданий, готовность прибегнуть к помощи взрослого лишь после попыток выполнить задание самому. Частенько родители слишком усердно "помогают" ребенку, что вызывает порой противоположный эффект. Ученик привыкает к совместному приготовлению уроков и не хочет делать это в одиночку. Здесь лучше сразу обозначить границы вашей помощи и постепенно уменьшать их.
- Но самым важным признаком того, что ребенок полностью освоился в школьной среде, является его удовлетворенность межличностными отношениями с одноклассниками и учителем. В этот период первоклассник активно устанавливает контакты, ищет свое место в детской среде, учится сотрудничать с другими детьми и принимать помощь в свой адрес. Таким образом, **решение проблемы успешной адаптации ребенка во многом определяется характером взаимодействия школы и семьи.**

Начнем мы с того, что многих родителей мучает дилемма: с какого возраста лучше всего отдавать ребенка в школу – с шести или все-таки с семи лет? В этом случае, если ваш малыш своим биологическим возрастом заметно разнится от паспортного, специалисты рекомендуют воспользоваться, так называемым, филиппинским тестом. Его суть заключается в том, что ребенку необходимо постараться через свою голову дотронуться кончиками пальцев левой руки до своего правого уха. Если ребенок не в состоянии это сделать – ему еще рано идти в школу. Значит, малыша лучше отдавать на обучение все-таки с семи лет. В этом возрасте и сама адаптация первоклассника к школе происходит быстрее.

Иногда бывает такая неприятная ситуация, что ребенок не выговаривает отдельные звуки или буквы. В таком случае вам обязательно необходимо обратиться к **логопеду**, который должен порекомендовать вам курс специальных упражнений направленных на улучшение речи малыша. Это все связано с тем, что первоклассники в школе, пишут слова в таком же порядке, как и произносят. Вот по этой причине коррекция речи – лучший путь к успеваемости школьника.

Бывают случаи, когда малыш идет в школу, как «на каторгу», без малейшей радости в глазах, опасаясь того, что его там ждет. В первую очередь, это ошибка самих родителей, которые заранее «раскрасили» ребенку школу, как нечто веселое и развлекательное или, как место где за него непременно «возьмутся, как следует». Здесь, главное правильно разложить по полочкам и растолковать ребенку все «плюсы» и «минусы» его пребывания в стенах школы и зачем вообще ему это необходимо.

Кстати, самым тяжелым предметом для ребенка является именно письмо. Поэтому уже с пяти лет, родителям необходимо разрабатывать руку малыша путем писания им букв и некоторых слов. Плюс ко всему, неплохо будет, если малыш начнет вылеживать или собирать из специального конструктора разные узоры или фигурки.

Первая адаптация ребенка к новой жизни, в первую очередь, связана с умением рано вставать. Для детей, которые не ходили предварительно в садик, приучить себя к новому режиму весьма сложно. Они обычно привыкли поздно ложиться и так же поздно вставать. В этом случае тормозить ребенка каждое утро с криками: «Вставай, пора в школу!», – совсем не стоит. Постарайтесь прикупить для ребенка специальный красочный будильник и научите его им пользоваться. Это непременно поможет малышу подстроиться к новому ритму жизни. Кстати, старайтесь как можно больше воспитывать у своего ребенка чувство ответственности. Для этого, давайте ему специальные «взрослые» поручения. Например, убраться в своей комнате, сходить в магазин за хлебом. Делая это, ребенок должен обязательно осознавать, что вместо него этого некто не сделает. Если ваш ребенок осознанно отнесется к этим вещам, то он обязательно так же само будет относиться и к школьному процессу обучения.

Для того чтобы адаптация ребенка к занятиям произошла намного быстрее, непременно помогайте делать ему домашние задания. Хотя в этой ситуации есть одно «но». Делайте это так, чтобы ребенка не начало посещать мнение, что ему будут помогать всю его жизнь.

Главное с самых первых дней выработать у ребенка желание к знаниям и посещению школы. Ведь в этом деле, главное не принуждение, а само желание школьника к учебе.

#### **Адаптация первоклассников к школьной жизни происходит легче, если родители будут:**

- осознанно относиться к личному праву ребенка на ошибку. В этом случае ребенку необходимо объяснить, что все мы «учимся на своих ошибках» и поэтому от этого никто не застрахован;
  - показывать первокласснику, что они уверены в его потенциале и возможностях. Здесь главное, чтобы ребенок осознавал тот акт, что в любую трудную минуту вы его поддержите. Для малыша, у которого произошли изменения в жизни (он стал школьником) это очень важно. Но не забывайте, что ребенок должен также рассчитывать и на свои возможности и силы;
  - научить ребенка рационально распределять свое время и тратить энергию. Для этого необходимо, чтобы первоклассник отводил специальное время для выполнения домашнего задания и при этом имел свободный часок на отдых и общение с друзьями;
  - не заставлять первоклассника методом «батога» хорошо учиться или иметь примерное поведение в школе. Помните, что это должно происходить осознанно и не нарушать его привычный и спокойный ритм жизни;
  - быть всегда терпеливыми, настойчивыми и в тоже время добрыми к вашему малышу.
- Благодаря именно вашему отношению к первокласснику, его адаптация в школе пройдет

намного быстрее. Ведь только родители способны помочь своему чаду пережить любые изменения и трудности в его жизни.

**К окончанию начальной школы у ребенка формируются: трудолюбие, прилежание, дисциплинированность, аккуратность. Постепенно развиваются способность к волевой регуляции своего поведения, умение сдерживаться и контролировать свои поступки, не поддаваться непосредственным импульсам, растет настойчивость.**