

Трудности адаптационного периода первоклассников

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.

Ребенка, пришедшего впервые в школу, встретит новый коллектив детей и взрослых. Ему нужно установить контакты со сверстниками и педагогами, научиться выполнять требования школьной дисциплины, новые обязанности, связанные с учебной работой. Опыт показывает, что не все дети готовы к этому. Некоторые первоклассники, даже с высоким уровнем интеллектуального развития, с трудом переносят нагрузку, к которой обязывает школьное обучение. Психологи указывают на то, что для многих первоклассников, и особенно шестилеток, трудна социальная адаптация, так как не сформировалась еще личность, способная подчиняться школьному режиму, усваивать школьные нормы поведения, признавать школьные обязанности.

Как уже говорилось, начальный период обучения достаточно труден для всех детей, поступивших в школу. В ответ на новые повышенные требования к организму первоклассника в первые недели и месяцы обучения могут появиться жалобы детей на усталость, головные боли, возникнуть раздражительность, плаксивость, нарушение сна. Снижаются аппетит детей и масса тела. Случаются и трудности психологического характера, такие как, например, чувство страха, отрицательное отношение к учебе, учителю, неправильное представление о своих способностях и возможностях. Описанные выше изменения в организме первоклассника, связанные с началом обучения в школе, некоторые зарубежные ученые называют "адаптационной болезнью", "школьным шоком", "школьным стрессом".

Каждый ребенок индивидуален и процесс адаптации каждый будет переживать по-своему. Первые 2-3 месяца – самые трудные!

Первая группа детей (с высокой степенью адаптации), адаптируется к школе в течение первых двух месяцев обучения. Эти дети относительно быстро вливаются в коллектив, осваиваются в школе, приобретают новых друзей в классе, у них почти всегда хорошее настроение, они

доброжелательны, добросовестно и без видимого напряжения выполняют все требования учителя. Иногда у них отмечаются сложности либо в контактах с детьми, либо в отношениях с учителем, так как им еще трудно выполнять все требования правил поведения. Но к концу октября происходит освоение и с новым статусом ученика, и с новыми требованиями, и с новым режимом. Эти качества позволяют им с первых дней ощутить свои успехи, что ещё больше повышает учебную мотивацию. Это легкая форма адаптации.

Вторая группа детей со средней степенью, имеет длительный период адаптации, период несоответствия их поведения требованиям школы затягивается: дети не могут принять ситуацию обучения, общения с учителем, детьми. Как правило, эти дети испытывают трудности в усвоении учебной программы. Благодаря доброжелательному и тактичному отношению учителя к концу первого полугодия реакции этих детей становятся адекватными школьным требованиям. Это форма средней степени адаптации.

Третья группа — дети, у которых социально-психологическая адаптация связана со значительными трудностями; кроме того, они не усваивают учебную программу, у них отмечаются негативные формы поведения, резкое проявление отрицательных эмоций. Именно на таких детей чаще всего жалуются учителя, родители. Постоянные неуспехи в учебе, отсутствие контакта с учителем создают отчуждение и отрицательное отношение сверстников. Среди этих детей могут быть те, кто нуждается в специальном лечении — ученики с нарушениями психоневрологической сферы, но могут быть и ученики, не готовые к обучению в школе. Это “группа риска”.

Таким образом, успешность адаптационного периода определяется признаками:

- Удовлетворенность ребенка процессом обучения.
- Повышение степени самостоятельности ребенка при выполнении им учебных заданий.
- Удовлетворенность межличностными отношениями — с одноклассниками и учителем.
- Формирование адекватного поведения.

Советы психолога родителям первоклассника

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

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

Совет третий: помогите ребенку установить отношения со 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 другом. 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.

Совет четвертый: 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 утром. 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. Ребенку 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 пятый: мудрое отношение родителей к школьным успехам исключит множество возможных неприятностей ребенка.

Школьные успехи, безусловно, важны. Но это не вся жизнь вашего ребенка.

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





низкой и неустойчивой работоспособностью, повышенной утомляемостью, низким индивидуальным темпом деятельности.



Всё многообразие школьных трудностей условно разделяют на два типа (по М.М. Безруких):

- ❖ специфические, имеющие в основе те или иные нарушения моторики, зрительно моторной координации, зрительно-пространственного восприятия, речевого развития и т.д.

- ❖ неспецифические, вызванные общей ослабленностью организма,

Признаки дезадаптации:

- ◆ усталый, утомлённый внешний вид ребёнка;
- ◆ нежелание ребёнка делиться своими впечатлениями о проведённом дне;
- ◆ стремление отвлечь взрослого от школьных событий, переключить внимание на другие темы;
- ◆ нежелания выполнять домашние задания;
- ◆ негативные характеристики в адрес школы, учителя, одноклассников;
- ◆ жалобы на те или иные события, связанные со школой;
- ◆ беспокойный сон;
- ◆ трудности утреннего пробуждения, вялость;
- ◆ постоянные жалобы на плохое самочувствие.

Заповеди для родителей

- Ни в коем случае никогда не следует сравнивать результаты вашего ребёнка с достижениями других, более успешных учеников. Лучше вообще никогда не сравнивать ребёнка с другими детьми (вспомните своё детство).
- Сравнить ребёнка можно только с ним самим и хвалить только за одно: улучшение его собственных результатов. Успех оценивайте искренне и без иронии.
- Найдите такой вид деятельности, где он будет успешен (спорт, рисование, конструирование, домашние дела), ни в коем случае нельзя ставить в вину неуспехи в школьных делах. Напротив, следует подчеркнуть, что раз он что – то научился делать хорошо, то постепенно научится всему остальному.
- Родители должны терпеливо ждать успехов, ибо на школьных делах чаще всего и происходит замыкание порочного круга тревожности. Показывайте ребёнку, что его любят не за хорошую учёбу, а любят, ценят, принимают вообще как собственное дитя, безусловно, не за что-то, а вопреки всему.

«Психологический комфорт ребёнка – первоклассника»

1. Создайте благоприятный психологический климат по отношению к ребёнку со стороны всех членов семьи.

2. Повышайте самооценку ребёнка в период адаптации к школе (чем ниже самооценка, тем больше трудностей у ребёнка в школе).
3. Первое условие школьного успеха – самооценку ребёнка для родителей.
4. Обязательно проявляйте интерес к школе, к классу, в котором учится ребёнок, к каждому прожитому им школьному дню.
5. Поощряйте дружеское отношение ребёнка с одноклассниками и возможность такого общения после школы.
6. Не допускайте физические меры воздействия на ребёнка, запугивание, критику, особенно в присутствии других людей.
7. Исключайте такие меры наказания, как лишение удовольствий.
8. Учитывайте темперамент ребёнка в период адаптации к школьному обучению. Медлительные и малообщительные дети гораздо труднее привыкают к школе, быстро теряют к ней интерес, если чувствуют со стороны взрослых насилие, сарказм и жестокость.
9. Предоставляйте ребёнку самостоятельность в учебной работе и организуйте обоснованный контроль над его деятельностью.
10. Поощряйте ребёнка не только за учебные успехи. Морально стимулируйте достижения ребёнка. Развивайте самоконтроль, самооценку и самодостаточность ребёнка.

*Педагог – психолог:
Лукманова А.Ф.*



СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

*Адаптация
первоклассника
в школе*