**Как помочь ребенку адаптироваться к школе.**

Школа – совершенно новая жизнь для ребенка, который раньше до этого не сталкивался с какой-либо формой регламентации своего существования, своих игр. Школа, даже если обучение в ней строить, как рекомендуют психологи, в игровой форме, тем не менее по сути своей уже некоторая регламентация, ограничения, обязательность дисциплины. Все это требует очень сильной психологической перестройки , перестройки деятельности. Проблема адаптации детей к школе - одна из самых серьезных.
Готовить детей к школе необходимо, поскольку снять проблему приспособления полностью невозможно, а частично облегчить процесс приспособления – вполне возможно.

Вклад родителей в развитие дисциплинированности у ребенка – начать занятия по подготовке к школе раньше, дома. На этих занятиях важно не только изучить алфавит или научиться счету. Подготовительные занятия не должны быть обязательно формально связанными с изучением букв или цифр, пусть ребенку будет нужно разгадать ребус или пройти по нарисованному лабиринту.

Еще один немаловажный аспект решения проблемы с дисциплиной – это определить тип темперамента, к которому принадлежит ребенок. Обычно у людей выделяют четыре типа темперамента у людей : холерик, сангвиник, флегматик, меланхолик.

**Холерик** – это энергичный и активный ребенок, но он может быть и гипер-, сверхэнергичным. Главная особенность – процессы возбуждения преобладают над процессами торможения. Если такой ребенок «разошелся» во время игры, его очень трудно успокоить, ему сложны любые занятия, требующие усидчивости и внимания, размеренной работы. Таким детям трудно сдержать свои эмоциональные порывы, они не могут усидеть на одном месте. Родителям таких детей стоит подыскать школу, где учитель практикует обучение игровыми методами, а самим интенсивно заниматься с ребенком, приучая его к регламентации времени и действий, тренируя её.

**Сангвиник** – это энергичный, подвижный ребенок, с высокой работоспособностью, не устает во время игр или занятий, достаточно легко переключается с одного на другое, не склонен впадать в депрессию. Что касается возможных адаптационных проблем, то они такие же , как у детей- холериков.

**Флегматик** – у детей преобладает замедленная реакция. Она проявляется в темпе речи, и в манере двигаться, и в небогатой плавной жестикуляции. Но это сильный тип темперамента, у него высокая работоспособность. Он не сразу включается в какое-то дело, но , приступив к работе, будет заниматься усидчиво, внимательно, вдумчиво. В случае с ребенком- флегматиком рекомендуется подбирать такие упражнения , которые строятся не на длительной работе в одиночку, а на взаимодействии, соревновании с родителями, по схеме « кто быстрее ответит», « кто лучше решит»

**Меланхолик** – слабая нервная система проявляется в низкой работоспособности, быстрой утомляемости, высокой чувствительности, Меланхолик очень раним в общении и во взаимодействии с окружающим миром. Из-за своей слабости меланхолик с трудом выдерживает любое напряжение – не только длительные и интенсивные умственные, эмоциональные и психические нагрузки, но и конфликты, которые он переживает особенно сильно и остро. Ребенок-меланхолик больше других нуждается в частых перерывах и стоит подыскать учителя, который строит свои уроки с интервалами для эмоционально-психической разгрузки. В домашней подготовке тренировка интеллектуальных навыков должна быть направлена на приучение его к длительным занятиям, требующим концентрации , напряженных размышлений.

Когда ребенок приходит в школу, то помимо учебной деятельности ему приходится столкнуться с непривычной для него средой общения. Конечно, до этого он общался с другими детьми во дворе или в детском саду, но школа вносит свои изменения в его мир. При общении во дворе ребенок был свободным в своем выборе микрогруппы – если не нравится, то можно уйти в другую компанию, не выясняя отношений, и найти новых друзей. Школьный класс – это фиксированная структура: надо жить и общаться с определенной группой детей. Привыкать придется и к микрогруппам внутри класса. И к соседу по парте.

**Застенчивость**  может проявляться у ребенка с самого раннего возраста. Ребенку трудно контактировать с другими, хотя он может слушать, но редко становится инициатором беседы, ему трудно быть в центре компании, разговаривать, когда его слушает большое количество людей. Выступать перед другими. Даже просто войти в комнату, где уже собрались люди, для него мучительно. Сама мысль о том, что сейчас он привлечет к себе внимание, ему неприятна.

В школе застенчивость может стать корнем множества проблем. На перемене застенчивый ребенок окажется не самым разговорчивым в компании трех-четырех человек, но будет внимательно слушать. А во время занятий, где общение держится не на монологе учителя, а на двустороннем контакте, активной стороной часто должен выступать сам ребенок.

В начальной школе занятия проходят редко в форме лекции или письменной работы. Все предметы в той или иной степени предполагают устное общение. Здесь застенчивость превращается в серьезные препятствия: ребенок может блестяще подготовиться дома и не ответить, постеснявшись отвечать на уроке перед классом. В такой ситуации такое молчание может быть расценено учителем как незнание материала, последуют отрицательные оценки, которые станут поводом для расстройства родителей. Может сложиться впечатление, что к ребенку предвзято относятся или же, что он отстает в развитии. Для самого ребенка это ощутимый вред его психоэмоциональному здоровью. Можно предположить, что за несколько уроков в день ребенок переживает такое состояние неоднократно. Отсюда начинается разрастание проблемы: дистрессы, берущие начало в застенчивости, могут стать причиной школьных страхов.

Решить проблему застенчивости не так просто, это требует терпения. Родителям ребенка, проявляющего признаки застенчивости надо еще до школы заняться их искоренением. Неверно думать, что застенчивого ребенка следует щадить и оберегать от контактов. Наоборот, его следует как можно чаще включать в контакты, причем стараться, чтобы в процессе общения он чаще брал на себя не психологически удобную и привычную для него функцию слушателя, но играл активную роль собеседника, инициатора общения.

Вы никогда не задумывались, почему при любом сборе гостей ребенка просят почитать стихотворение или спеть песенку? А между тем, это в нас говорит древняя мудрость «народной педагогики». С давних времен участие детей в различных ритуалах не только поощрялась, но и зачастую было обязательным. Примеры тому ученые находят в обрядности самых разных народов. Это было приучением ребенка к нормам и обычаям предстоящей ему социальной жизни, но в то же время косвенным образом способствовало раскованности, умению не стесняться и правильно вести себя на людях. Поэтому, предлагая ребенку спеть или почитать стихотворение перед гостями, мы поступаем правильно и следуем давней традиции. Все это помогает развивать навыки общения не только вдвоем-втроем, но и навыки публичного выступления. Важны не только навыки, а снятие комплексов, преодоление застенчивости.

Очень важно поддерживать любой опыт проявления активности в общении, в выступлении ребенка, позитивно закреплять этот опыт. Прежде всего необходимо вовремя похвалить, подбодрить ребенка, если он высказался. Позитивные оценки обязательно должны сопровождать все проявления «антизастенчивости». Если ребенок сам, спонтанно, без стимуляции с вашей стороны захотел вступить в разговор, в игру, в спор и спросил: «А можно я?» - это немедленно надо поддержать, закрепить. Много и повседневных бытовых приемов, которые можно использовать для снятия застенчивости параллельно с занятиями ребенка в группе или нет. Так, например, хороший эффект дает поручение отвечать на телефонные звонки.

Проблема адаптации связана с вхождением ребенка в новую для него среду общения, в класс, в микрогруппу. Один из мощных факторов, негативно влияющих на адаптацию ( помимо застенчивости) – это **агрессивность**. Агрессивность, как и застенчивость, может создать и внутриличностные трения, и проблемы с успеваемостью.

Агрессия – всегда следствие чего-то реального. Важно помнить основные причины проявления агрессии:

-*копирование поведения родителей*

Механизм научения базируется на подсознательном подражании, а не на сознательном усвоении навыков поведения. Поэтому ребенок даже в раннем возрасте - зеркальное отражение атмосферы в семье, взаимоотношений и поведения родителей. Проявляют ли родители агрессию в отношениях между собой не как случайную, а как устойчивую. Постоянную форму взаимодействия. Или же ребенок наблюдает ее у родителей по отношению к другим людям – он научается ей независимо от самого себя. Не хотите, чтобы ваш ребенок рос агрессивным – на давайте агрессии укорениться в семье в роли устойчивой стратегии на вашем, взрослом уровне.

- *научение агрессии в процессе непосредственного приобретения негативного опыта; участие, а не пассивное наблюдение.*

Это происходит , если ребенок сам включается в агрессивное взаимодействие – с родителями, братьями, сестрами, родственниками, соседями, компанией во дворе. Если его участие не было замечено вовремя, не получило верную оценку, то в следующий раз в подобной ситуации реакция повторится. Даже в том случае, когда ребенок не получил никакого подкрепления, то есть в случае, когда он ощутил нейтральное отношение к собственному поведению, агрессивность пустит корни еще на сантиметр- другой. Еще лучшим удобрением для ее роста будет позитивное подкрепление, не обязательно выраженное словами родителей; достаточно , чтобы ребенок, повздорив, например, с братом или сестрой, получил для себя от этой агрессии некоторую выгоду, и он получит вместе с ней мощный стимул к дальнейшей агрессии. Например, если ему силой удалось отобрать игрушку, которую он никак не мог выклянчить, ребенок сообразит, что агрессией проще добиться своего.

-*чрезмерное увлечение видео, телевидением, компьютерными играми также таит в себе угрозу заразить ребенка агрессией*

Установлено, что все эти источники обеспечивают сильный канал развития агрессивности у личности. Беда в том, что многие родители не отслеживают взаимодействие ребенка с видеоматериалом, и получается, что ребенок смотрит не только мультфильмы с большим количеством насилия, но и взрослые боевики, триллеры. А причина зачастую в том, что его нечем занять или родители просто не могут уложить его спать.

**Общение с учителем.**

Ребенка надо подготовить не только к общению с одноклассниками, но и к общению с учителем. Расскажите ребенку о правилах поведения с учителем, объясните, что всех взрослых в школе надо называть по имени-отчеству – обычно с непривычки это сложно для ребенка. Нам трудно представить, что ребенок может не знать самых простых вещей: что учитель управляет уроком и решает, как его вести, что учителя, надо беспрекословно слушать и отвечать на его вопросы, исполнять его требования.

Важно провести такую подготовку ребенка и потому, сто, как мы знаем, учителя бывают разные и стиль общения у каждого из них свой. Два ведущих стиля: авторитарный и демократический.

**Демократический** стиль предполагает, что учитель является авторитетом, решающим, как вести учебный процесс, но при этом все-таки предоставляет ученикам большую свободу в принятии конкретных решений, например. Установив срок выполнения задания, позволяет ребенку выбрать по желанию. С кем он захочет выполнять это задание. Для демократического учителя важны проявления инициативы учеников, а дисциплина для него хотя и важный фактор, но не стоит во главе угла. Такой педагог приветствует вопросы и позволяет задавать их в любое время. Вполне понятно, что при таком стиле общения ученики чувствуют себя комфортно.

**Авторитарный** учитель жестко определяет все в учебном процессе – не только конечную цель, но и все стадии и форму выполнения задания, лишая ребенка возможности проявлять самостоятельность, требуя полного подчинения. Дисциплина воспринимается гипертрофированно, она перестает быть фактором, обеспечивающим нормальный ход урока, и превращается в самоцель. Ребенок, задающий слишком много вопросов, начинает получать негативную оценку учителя.

Конечно, если существует возможность выбрать учителя, с которым ребенок будет иметь дело в начальной школе, лучше обратить внимание на демократический стиль.

И тем не менее рано или поздно ребенок может столкнуться и с авторитарным стилем, поэтому объясните ребенку , что в школе так принято, что дисциплинированность важна для успехов в учебе вообще, а не зависит от личности учителя и не является следствием отрицательного отношения учителя к ребенку.

**Развитие ответственности.**

Ответственность и дисциплина в школе идут бок о бок и становятся двумя важнейшими факторами, от которых зависит успешная адаптация. Начиная заниматься с ребенком, развивая у него ответственность как личную черту, мы тем самым закладываем фундамент зрелой личности. Понятно, что ответственность невозможно развить у ребенка за месяц до школы, к ее вырабатыванию следует приступить как минимум за два года. Постепенно внушайте ребенку, что в его жизни все зависит только от него, и таким образом он обретет уверенность в себе. Развивать ответственность можно, представляя ребенку свободу в принятии решения. Если мы постоянно курируем действия ребенка дома от и до, если каждый его час распланирован и спрогнозирован нами без его участия, инициативы, то у него не развивается самостоятельность. Если мы все решаем за него, то от ребенка нельзя требовать ответственности. Следует как можно чаще предсавлять ребенку свободу в принятии решений, но сразу же указывать ему на необходимость нести ответственность за свои поступки: да ты сам хотел это сделать, я предупреждаю, что может получиться в результате, а теперь решай. Возьмешься ты за это или нет.

В статье использованы материалы :

А.А.Реан, С.Н.Костромина «Как подготовить ребенка к школе»

Л.Ф.Тихомирова «познавательные способности детей 5-7 лет»

Г.И.Вергелис, Л.А.Матвеева «Младший школьник: помоги ему читься»