Период адаптации ребёнка в школе.

 С приходом ребёнка в школу изменяется весь его образ жизни и деятельности. Первый год обучения является одним из существенных периодов в жизни ребёнка, ведь от того, как пойдёт приспособление (адаптация) к школе, во многом зависят эмоциональное состояние, работоспособность, состояние здоровья, успешность учёбы в начальной школе и в последующие годы.

Ребёнок, поступивший в школу, попадает в непривычную для него среду. Изменяется весь уклад его жизни. На смену беззаботным играм приходят ежедневные учебные занятия. Они требуют напряжённого умственного труда, активизации внимания, сосредоточенной работы на уроках и, относительно неподвижного положения тела, удержания правильной рабочей позы.

Ребёнка окружает новый коллектив детей и взрослых. Ему нужно установить контакты со сверстниками и учителями. Не все дети готовы к этому. Некоторые не умеют принимать помощь учителя, и это сказывается на результатах обучения. Первоклассникам необходимо научиться выполнять требования школьной дисциплины. Появляются новые школьные обязанности, связанные с учебной работой.

Начальный период обучения достаточно труден для всех детей. В ответ на новые повышенные требования к организму первоклассника в первые месяцы обучения могут появиться жалобы детей на усталость, головные боли, возникнуть раздражительность, плаксивость, нарушение сна. Нередко бывает тошнота, рвота, снижается аппетит. Появляется чувство страха, отрицательное отношение к школе, к учёбе, к учителю, неправильное представление о своих способностях и возможностях. Такие изменения в организме детей, связанные с началом обучения в школе, учёные называют «школьным шоком» или «школьным стрессом»

В этот трудный для ребёнка период необходимо окружить его вниманием, проявлять доброжелательность и терпимость. И тогда неблагоприятные явления проходят: нормализуется сон, аппетит, исчезают жалобы на усталость, улучшается самочуствие ребёнка.

Сроки адаптации могут быть различными. Обычно устойчивая приспособленность к школе достигается в первом учебном полугодии. Однако нередки случаи, когда тот процесс не завершается на протяжении всего первого класса.

Что же затрудняет процесс адаптации к школе? Чаще всего это отклонения в состоянии здоровья, перенёсшие тяжёлые инфекционные заболевания, задержка умственного или физического развития.

Большое значение оказывает на детей условия семейного воспитания. Особенно неблагоприятному воздействию они подвергаются в тех семьях, где родители злоупотребляют алкоголем, постоянно конфликтуют между собой. Тяжёлые психические переживания приводят к формированию у ребёнка таких нежелательных особенностей, как скрытность, злобность, агрессивность , повышенная напряжённость и т. Д., которые затрудняют взаимоотношения с другими детьми в классе и с учителем. Такие дети невнимательны на уроках, т.к. полностью сосредоточены на своих внутренних переживаниях. Постоянная нагрузка на нервную систему быстро приводит ребёнка к утомлению и может вызвать заболевание.

Но даже и в благополучных семьях не всегда складываются правильные взаимоотношения родителей с детьми. Нередко создаётся культ ребёнка, воспитывается сознание исключительной личности, или же имеет место неровное отношение к ребёнку, несогласованность воспитательных действий родителей.

Правильное, доброжелательное отношение родителей к ребёнку, понимание его внутреннего мира оказывает положительное влияние на формирование личности, предупреждает появление нарушений в характере ребёнка, которые затрудняют его взаимоотношения в классе с другими детьми, жизнь и учёбу в коллективе. Родители могут и должны помочь учителю выработать у ребёнка правильное отношение к школе, к учителю, к труду. Нужно постараться внушить ему мысль, что школа уже не игра, а серьёзная работа. Однако здесь родителей подстерегает опасность запугать ребёнка, отбить у него охоту к труду, учёбе. Это происходит от одной навязчивой привычки у родителей постоянно сравнивать своих детей с другими: «Посмотри, как Лёша хорошо рисует, а ты…» Или: «Эх ты, Серёжа уже читает, а ты ещё букв не знаешь! Плохо будешь учиться!».

Только добрая помощь, терпение дадут нужный результат. «Подожди, вот ещё постараешься, потренируешься, будет лучше. В следующий раз всё получится» - вот фраза, которые нужны ребёнку, особенно в первом классе.