Адаптация к школе

Школа – совершенно новые условия жизни и деятельности ребёнка, это большие физические и эмоциональные нагрузки. Изменяется вся жизнь: всё подчиняется школе, школьным делам и заботам. Начало обучения очень напряжённый период ещё и потому, что школа с первых же дней ставит перед ребёнком целый ряд задач, не связанных непосредственно с его предыдущим опытом, но требующих максимальной мобилизации физических и интеллектуальных сил. Трудно всё: сам режим учебных занятий (с перерывами не «когда хочется», а через долгих 40 минут), и обилие новых впечатлений, которыми нельзя тут же поделиться, и эмоции, которые приходится сдерживать. Трудно не отвлекаться и следить за мыслью учительницы, трудно сидеть в определённой позе и просто сидеть так долго.

Вообще-то первый год в школе – это испытательный срок для родителей, когда чётко проявляются все родительские недоработки, невнимание к ребёнку, незнание его особенностей, отсутствие контакта и неумение помочь. Порой не хватает родителям терпения и снисходительности, спокойствия и доброты; часто из «добрых побуждений» они становятся виновниками «школьных стрессов».

Семилетки проходят этап психологической адаптации к школе легче, а вот для шестилеток это бывает очень сложно. Среди шестилеток гораздо чаще встречаются первоклассники, не осознающие не только специфическую позицию учителя и его роль, но и своё положение ученика. Таким детям трудно понять условность отношений учителя и ученика, и ребёнок может сказать учителю в ответ на его замечание: «Я не хочу здесь учиться, мне с вами не интересно».

Учёба требует умения жить в коллективе, поэтому ребёнок должен обладать определёнными навыками общения со сверстниками, умением вместе работать, считаться с чужим «хочу». Большинство детей быстро знакомятся, осваиваются в новом коллективе, работают вместе, но всё-таки доминирует в совместной работе элемент соревновательности, конкурентности, и не всем детям под силу интенсивное общение с одноклассниками на уроках и переменах. Некоторые долго не сближаются с одноклассниками, чувствуют себя одиноко, неуютно, на перемене играют в стороне или жмутся к стенке. Другие, стремясь привлечь к себе внимание, командуют, указывают, могут унизить одноклассника.

Положительные эмоции, которые ребёнок испытывает при общении со сверстниками, во многом формируют его поведение, облегчают адаптацию к школе. Следует отметить, что в период адаптации проявляются негативные изменения в поведении детей. Это может быть чрезмерное возбуждение или даже агрессивность, а может быть, наоборот, заторможенность, депрессивность. Может возникнуть и чувство страха, нежелание идти в школу и т. д.

Одна из основных задач, которые ставит перед ребёнком школа, это необходимость усвоения им определённой суммы знаний, умений и навыков. И, несмотря на то, что желание учиться практически одинаково у всех детей, реальная готовность к обучению очень различна. Поэтому у ребёнка с недостаточным уровнем интеллектуального развития, плохой памятью, низким уровнем развития произвольного внимания, воли и других качеств, необходимых при обучении, будут очень большие трудности в процессе организации.

Суммируя факторы психологической адаптации ребёнка, можно сказать, что основными показателями благоприятной адаптации являются:

– формирование адекватного поведения;

– установление контактов с учащимися и учителем;

– овладение навыками учебной деятельности.

Характер протекания адаптации во многом зависит от здоровья ребёнка. Здоровые дети, как правило, без особого труда переносят изменение привычного образа жизни. В течение всего учебного года они сохраняют хорошее самочувствие, высокую, устойчивую работоспособность, успешно усваивают программу.

Таким образом, адаптация к школе – сложный и длительный процесс, очень напряжённый и ответственный. Успешность адаптации зависит от многих факторов: уровня психологического, физического и функционального развития, состояния здоровья. И всё это вместе определяет готовность к школе.

Памятка родителям первоклассников

* Поддерживайте в ребенке стремление стать школьником. Ваша искренняя заинтересованность в его школьных делах и заботах, серьезное отношение к его первым достижениям и возможным трудностям помогут первокласснику подтвердить значимость его нового положения и деятельности. Рассказывайте ребенку о своих школьных годах, это повысит его интерес к школе.
* Следите за состоянием здоровья ребенка и занимайся реабилитацией всех выявленных отклонений.
* Узнайте у воспитателей заранее, хотя бы за год, насколько «зрел» или не «зрел» ребенок, или же проведите самостоятельно ориентировочный тест школьной зрелости ребенку дома. Даже если ребенок зрел, то всё равно психологически готовьте его к школе, ко всем тем трудностям, которые его там ждут. Если малыш условно зрел и в состоянии учиться в обычной школе, необходимо попытаться как-то сделать «зрелыми» даже «незрелые» критерии, используя рекомендации психолога и педиатра. Если ребенок Ваш не зрел, ни в коем случае не добивайтесь, чтобы его по Вашей просьбе записали в школу. Вам надо выбрать только школу, которая ему необходима, которую Вам посоветуют на медико-психологической комиссии.
* Обсудите с ребенком те правила и нормы, с которыми он встретился в школе. Объясните их необходимость и целесообразность.
* Ваш ребенок пришел в школу, чтобы учиться, у него может что-то не сразу получиться, это естественно, ребенок имеет право на ошибку.
* Составьте вместе с первоклассником распорядок дня, следите за его соблюдением.
* Не пропускайте трудности, возможные у ребенка на начальном этапе овладения учебными навыками. Если у первоклассника, например, есть логопедические проблемы, постарайтесь справиться с ними на первом году обучения.
* Поддержите первоклассника в его желании добиться успеха. В каждой работе найдите то, за что можно было бы его похвалить. Помните, что похвала и эмоциональная поддержка («Молодец!», «Ты так хорошо справился!») способны заметно повысить интеллектуальные достижения человека.
* Если Вас что-то беспокоит в поведении ребенка, его учебных делах, не стесняйтесь обращаться за советом и консультацией к учителю или школьному психологу.
* С поступлением в школу в жизни Вашего ребенка появился человек более авторитетный, чем Вы. Это учитель. Уважайте мнение первоклассника о своем педагоге.
* Ученье – это нелегкий и ответственный труд. Поступление в школу существенно меняет жизнь ребенка, но не должно лишать ее многообразия, радости, игры. У первоклассника должно оставаться достаточно времени для игровых занятий.