



Адаптация к школьному обучению Информационные материалы для родителей.

Адаптация к школе - это процесс физического и психологического привыкания ребенка к новым социальным условиям в рамках учебного учреждения и переход к систематическому школьному обучению. Длительность периода зависит от многих факторов и в среднем занимает 3-6 месяцев.

Первый класс считается самым важным годом в жизни школьника. Правильная адаптация положительно влияет на учебный процесс, мотивирует к получению новых знаний, позволяет легко влиться в новый коллектив и завести друзей.

Привыкнуть к школе после садика сложно практически всем. В дошкольном возрасте от ребёнка не требовалось особой дисциплины, занятия проходили в игровой форме, было время побегать, и отводился час для сна и отдыха. В первом классе привычный режим жизни меняется, и детям приходится подстраиваться под изменившиеся условия. Ребёнок попадает под влияние совокупно воздействующих на его психику факторов:

- нового распорядка дня;
- ограничения на подвижные игры в школе;
- необходимости выстраивания отношений с одноклассниками и учителем;
- новой обстановки и непривычных для ребёнка обязанностей.



Этапы школьной адаптации

Процесс физиологической адаптации ребёнка к школе можно разделить на несколько этапов, каждый из которых имеет свои особенности и характеризуется различной степенью напряжения функциональных систем организма.

1 этап – это ориентировочный, когда в ответ на весь комплекс новых воздействий, связанных с началом систематического обучения, отвечают бурной реакцией и значительным напряжением практически всех систем организма. Эта «физиологическая буря» длится достаточно долго – 3 недели.

2 этап – неустойчивое приспособление, когда организм ищет и находит какие-то оптимальные (или близкие к оптимальным) варианты реакций на эти воздействия. Продолжается данный период около 2-х недель.

3 этап – это период относительно устойчивого приспособления, когда организм находит наиболее подходящие варианты реагирования на нагрузку, требующие меньшего напряжения всех систем. Какую бы работу ни выполнял школьник, будь то умственная работа по усвоению новых знаний, статическая нагрузка, которую испытывает организм при вынужденной «сидячей» позе, или психологическая нагрузка общения в большом и коллективе, организм, вернее, каждая из его систем, должен отреагировать своим напряжением, своей работой. Поэтому, чем большее напряжение будет «выдавать» каждая система, тем больше ресурсов израсходует организм. А мы знаем, что возможности детского организма далеко не безграничны, а длительное напряжение и связанное с ним утомление и переутомление могут стоить организму ребёнка здоровья. Продолжительность данного этапа – 1 неделя.

Обычно период адаптации длится 1-2 месяца, наиболее сложными являются 1-4 недели. В это время одни дети отличаются повышенной шумливостью, носятся в перемены по коридорам, на уроках невнимательны, дерзят учителю; другие дети, напротив, зажатые, скованные, излишне робкие, при малейшем испуге плачут. У первоклассника может возникнуть нарушение сна, аппетита, капризы, возрастает интерес к игрушкам для самых маленьких.

Но есть первоклассники, у которых этот процесс сильно затягивается. У некоторых полноценной адаптации к школе на 1-м году обучения так и не происходит. Такие дети часто и подолгу болеют, причем болезни носят психосоматический характер, эти дети составляют группу риска с точки зрения возникновения школьного невроза.



Признаки успешной адаптации:

1. Удовлетворённость от процесса обучения

Ребёнок с радостью говорит о школе и с удовольствием её посещает.

2. Освоение программы

Ребёнку не доставляет особой сложности справляться с предъявляемыми заданиями. В случае, если ребёнок трудится по традиционной программе, но испытывает некоторые трудности, важно поддержать его, не сравнивая с другими детьми, не коря и не указывая на его недостатки. Если же трудности возникают при обучении в рамках усложнённой программы (например, с углублённым изучением какого-либо предмета) родителям стоит рассмотреть вариант перехода на обычную программу.

3. Степень самостоятельности

Выполнять задания ребёнок должен самостоятельно, после неудачных попыток может просить о помощи взрослого. Многие взрослые начинают помогать с самого начала – и это большая ошибка. Ребёнок быстро привыкает к такому варианту подготовки домашнего задания и в дальнейшем ему будет сложнее выполнять его самостоятельно.

4. Удовлетворённость отношений с учителем и одноклассниками

Это один из основных признаков. Если у ребёнка сложились гармоничные отношения с учителем и одноклассниками, процесс адаптации будет проходить с наименьшими затратами.



Адаптация к школе сложнее протекает у детей с индивидуальными особенностями нервной системы. В группу риска входят:

- **Гиперактивные малыши.** Концентрация внимания у них снижена, в силу особенностей психики им необходимо постоянно двигаться, и высидеть целый урок за партой для них – настоящий подвиг. Такие первоклассники чаще всего нарушают порядок в школе и первые месяцы учёбы практически не усваивают новый материал.
- **Дети с повышенным порогом утомляемости.** Обусловлено это может быть индивидуальными особенностями личности или хроническими заболеваниями. Школьники с повышенной утомляемостью не могут долго концентрироваться на выполнении заданий, что снижает их успехи в учёбе.
- **Одарённые первоклассники.** До поступления в школу у таких дошкольников уже есть обширный запас знаний, и первые месяцы в школе им может быть просто скучно. Из-за этого они могут баловаться, не слушать учителей.

Проблемы адаптации в школе могут быть связаны с повышенными требованиями родителей. Не стоит ждать от ребёнка невозможного - привыкание может занять не один месяц, и это считается нормальным



Проблемы адаптационного периода

Трудности адаптации в школе в большинстве случаев вполне преодолимы, если своевременно обратить на них внимание. Подготовка малыша к учёбе должна начинаться задолго до его поступления в первый класс. Но и проблемы, возникшие в процессе учёбы, можно устранить.

Признаки того, что у ребёнка не всё в порядке с учёбой и вливанием в социум:

- **Неуспеваемость.** Ребёнок может отставать или полностью не воспринимать школьную программу. Проблема усугубляется, если родители ожидают слишком высоких результатов. Завышенные требования и даже скрываемое недовольство ухудшают период привыкания, делают первоклассника неуверенным в себе, мешают полноценно воспринимать учебные материалы.

К успеваемости малышей в первом классе нужно относиться мягко, лояльно, желательно хвалить их даже за малейшие успехи. Не следует заострять внимание на неудачах.

- **Лень.** Причин для неё достаточно много. Это отсутствие мотивации, то есть увлечение школьника другими делами или играми, природная медлительность, неуверенность в собственных силах, боязнь сказать или что-то сделать неправильно. Лень может быть и следствием избалованности. Избавиться от неё можно только систематической работой дома с ребёнком. Желательно чем-либо мотивировать первоклассника и всячески избегать скандалов и выдвижения жёстких требований.
- **Низкий уровень продуктивной деятельности.** Присутствие ребёнка на уроке и его спокойное поведение не означают, что он понимает и усваивает сказанное учителем. Проблема может быть связана с личностными качествами, излишней отвлекаемостью, семейными проблемами. Пребывание в школе некоторые первоклассники воспринимают как возможность отвлечься от конфликтов дома. Решить такую проблему можно, только уделяя больше внимания малышу, показывая ему свою любовь и создавая спокойную обстановку в семье.
- **Непослушание.** Такая проблема чаще всего затрагивает избалованных вниманием детей. Привычка всегда быть в центре вселенной, неприятие общепринятых правил приводит к конфликтам в классе. Естественно, что всё заканчивается вызовом в школу мамы, беседой с социальным педагогом и директором. То есть ребёнок опять получает порцию пусть и негативного, но внимания. Проблему в большинстве случаев это не решает, а только усугубляет. Поэтому единственно правильное решение – какое-то время не обращать внимания на проделки малыша. Разумеется, если они не критичны для окружающих и не мешают учебному процессу. Родителям желательно выработать свою тактику поведения вместе с опытным психологом или социальным педагогом.
- **Вербализм.** Данным термином обозначают высокий речевой уровень ребёнка, протекающий с задержкой мышления. Бойкая речь первоклассника и даже заучивание длинных стихов не указывают на то, что он по умственному развитию способен адекватно воспринимать школьную программу. Ребёнку в такой ситуации необходимо развитие образного и логического мышления, что достигается систематическими занятиями – наклеиванием аппликаций, лепкой, рисованием, несложными тестами.

Школьная адаптация – сложный процесс для многих дошкольников. Задача учителя и родителей состоит в скоординированной помощи первокласснику. При выявлении сложностей мамам и папам нужно не

бояться подойти к педагогу и рассказать о своих сомнениях и страхах. Учитель, в свою очередь, должен говорить о том, что его беспокоит, и предлагать варианты решения проблемы.



Помощь ребёнку в период адаптации

Подготовка малыша к школе должна начаться задолго до его поступления в первый класс. Больше к учебным занятиям готовы дети, посещающие дошкольные учреждения. Однако им сложнее перестроиться с игровой формы обучения на ту, что принята в школе.

Дома с ребёнком следует периодически заниматься. Он не должен проводить все время возле телевизора или планшета. Домашним детям необходимо научиться общаться со сверстниками, их следует приучить к дисциплине и самостоятельности.

Рекомендации родителям

Как помочь ребенку адаптироваться к школе?

Итак, если вы являетесь счастливыми родителями первоклашки, предлагаем несколько простых советов, которые помогут пройти этот период без особых потерь.

1. В данном случае можно рекомендовать родителям самим не демонстрировать перед ребенком свое волнение, потому что оно передается.

2. Не стоит проявлять гиперопеку, необходимо выдвигать требования к ребенку адекватные его возможностям.

3. Организуйте разумный распорядок дня. Одна из главных рекомендаций специалистов – не отдавать первоклассника в первые месяцы на целый день на продленку. Следите за тем, как ребенок просыпается. Если он встает с неохотой, укладывайте спать на полчаса - час раньше.

4. Старайтесь гулять после занятий, компенсируя длительную неподвижность и дыша свежим воздухом. Домашние задания не стоит выполнять сразу же после возвращения домой, но и откладывать на поздний вечер также не стоит. Вначале, необходимо помогать ребенку выполнять задания, постепенно приучая его к самостоятельности.

5. Ваша искренняя заинтересованность в школьных делах и заботах, серьезное отношение к первым достижениям и возможными трудностям помогут первокласснику почувствовать значимость его нового положения. Проявляйте сами интерес к занятиям, создавайте положительный эмоциональный фон.

6. Ссоры между сверстниками неизбежны, поэтому важно прийти на помощь своему первоклашке и указать правильный выход из конфликтных ситуаций. Не следует стесняться обращений к педагогу или родителям одноклассников, если конфликты продолжаются. Помните, что доверие к вам, как к другу и наставнику, формируется именно в этот период.

7. Не сравнивайте результаты ребенка с достижениями более успешных приятелей. Если же сравнений не избежать, пусть это будут его собственные успехи. Например, вчера он сделал четыре ошибки, а сегодня всего лишь две. Почему бы не отметить этот результат? Отмечайте его «рост», терпение, старание.

8. Не следует запрещать играть в машинки или куклы. Можно даже поиграть вместе с ним. Даже полчаса, проведенные вместе, могут творить настоящие чудеса в деле развития детской личности. Ребенку жизненно необходимо чувствовать, что его любят и дорожат совместным времяпрепровождением.

9. Стимулируйте участие ребенка в коллективных делах, играх.

10. Если дети демонстративно нарушают правила в школе и дома, устраивают истерики, старайтесь игнорировать проступки и поощряйте хорошее поведение. Главная награда – доверительная беседа с ребенком, когда он спокоен и уравновешен.

11. Приучайте ребенка признавать и адекватно выполнять правила, предложенные взрослым.

12. Обучайте ребенка навыкам самоорганизации. С началом обучения в школе ребёнок попадает в систему, где работают жёсткие временные рамки: уроки, перемены, дополнительные задания – всё по определённому времени. Умение управлять и распределять своё время – это очень важный навык для первоклассника.

13. Воодушевляйте ребенка на рассказ о своих школьных делах. Обязательно спрашивайте вашего ребенка о его одноклассниках, делах в классе, школьных предметах, педагогах.

14. Прислушивайтесь к замечаниям учителя и старайтесь дома спокойно обсудить возникшую проблему.

15. Взаимодействие родителя, педагога, специалистов.

Если у родителя появилось сомнение, что у его ребёнка адаптация протекает тяжело, то он обязательно должен поговорить с учителем. Кроме того, важно не стесняться обращаться за помощью к специалистам образовательного учреждения (психологам, логопедам, медицинским работникам и т.д.)

График работоспособности при подготовке домашнего задания

Для того, чтобы понять, как лучше подойти к выполнению домашнего задания, родителям нужно понаблюдать за своим ребёнком и ответить на несколько вопросов:

- легко ли ребёнок «включается в работу»?
- сколько времени требуется «на разгон»?
- сколько времени, после включения, он может работать не уставая?
- как быстро наступает истощение?

Для тех детей, кто с трудом включается в выполнение домашнего задания, лучше начинать с литературного чтения. А тем, кто быстро истощается – с математики и обязательно делать перерывы.

Многие родители не знают, как правильно успокаивать ребёнка в случае его огорчения, разочарований и слёз. Очень важно в такие моменты разделить чувства ребёнка и позволить ему их выразить.

В подобных случаях нельзя говорить такие фразы: «Не обращай внимание!», «Это же фигня-вопрос...», «Такие это мелочи!» и т.д.

Нужно обозначить, что вы понимаете его чувства: «Я знаю, ты расстроен» и осторожно попросить рассказать что случилось. Пока ребёнок будет рассказывать, эмоция выразится и ребёнку станет легче.

Кроме этого, родителям желательно выполнять следующие рекомендации:

- Развивайте у начинающего школьника «чувство» времени;
- Приучайте содержать свои вещи в порядке;
- Помните: «Ребёнок тоже имеет право на ошибку!»;
- Предоставляйте своему ребёнку возможность самому себя обслуживать.
- Объясните малышу, что представляет школа, почему она важна, как соблюдать правила.
- Оптимизируйте режим дня первоклассника, не перегружайте его секциями.
- Расскажите о самооценке и каковы ее критерии.
- Учите любознательности, не прививайте стыд за вопросы.
- Мотивируйте ребенка к учебе, показывая реальные преимущества образованности.

- Обучите обращению с эмоциями, говорите о необходимости подчинения правилам школы и нежелательности замалчивания проблем.
- Помогайте малышу в общении.
- Интересуйтесь школьной жизнью и поддерживайте его.
- Не критикуйте, а делайте акцент на заслуженном поощрении.
- Не приуменьшайте значение детских проблем.
- Принимайте во внимание темперамент первоклассника.
- Не сравнивайте малыша с другими детьми и не разрешайте делать это ему самому.
- Первый класс не означает резкого насыщения жизни обязанностями в семье. Делайте это постепенно.
- Ваш интерес к успеваемости не должен передаваться малышу в виде тревоги.
- При чрезмерно болезненном отношении к отметкам переведите акцент с них. Покажите свою любовь независимо от успеваемости.
- Создайте дома условия для отдыха. Обстановка должна быть благожелательной.
- Прогулки на свежем воздухе очень важны. Не возводите уроки в положение культа – после школы требуется полноценный отдых. А ночной сон не должен сокращаться даже в угоду урокам.

Подводя итог, следует сказать, что адаптация к школе – это серьёзный путь, пройдя который ребёнок встаёт на новую ступень развития. Если его будут сопровождать слаженно работающие родители, учитель, психолог и медицинский работник, то этот путь не будет слишком долгим и тернистым.

