

## Адаптация к школе

### Как ребенок привыкает к школе

Первый год обучения в школе - чрезвычайно сложный, переломный период в жизни ребенка. Меняется его место в системе общественных отношений, меняется весь уклад его жизни, возрастает психоэмоциональная нагрузка. На смену беззаботным играм приходят ежедневные учебные занятия. Они требуют от ребенка напряженного умственного труда, активизации внимания, сосредоточенной работы на уроках и относительно неподвижного положения тела, удержания правильной рабочей позы. Известно, что **для ребенка шести-семи лет очень трудна эта так называемая статическая нагрузка**. Уроки в школе, а также увлечение многих первоклассников телевизионными передачами, иногда занятия музыкой, иностранным языком приводят к тому, что двигательная активность ребенка становится в два раза меньше, чем это было до поступления в школу. Потребность же в движении остается большой.

Как никогда остро встает вопрос, как помочь ребенку без ущерба для здоровья научиться выполнять новые правила и требования учителя, как плавно и безболезненно перейти от игровой к новой, очень сложной учебной деятельности. В большей степени это относится к так называемым **гиперактивным детям**. Им никак не усидеть за партой. Они расторможены, неумеренны в движениях, иногда вскакивают с места, отвлекаются, говорят громко, даже когда их просят этого не делать. Такие дети не всегда ощущают дистанцию между собой и педагогом. Среди них много драчунов, легко возбуждающихся и даже агрессивных по отношению к одноклассникам. Осуждать и наказывать гиперактивных детей бесполезно, они нуждаются в помощи специалистов.

Есть дети с иной проблемой, связанной с нервной системой. Они также не способны выдержать весь урок, уже через четверть часа теряют интерес к занятию, смотрят в окно, отвлекаются. Они не шумят, не выкрикивают с места, не мешают объяснениям учителя. Речь идет о детях, у которых быстро наступает **утомление, нервная система которых легко истощается**. Внимательный учитель предложит такому ребенку индивидуальный график работы. К сожалению, не все учителя быстро реагируют на подобное поведение школьников. В силу своей занятости, желая сделать на уроке как можно больше, они увеличивают темпы работы и не замечают "отстающих". В этом случае весьма полезно корректное вмешательство родителей, которые лучше знают своего ребенка, его особенности и в частной беседе могут подсказать учителю выход из создавшейся ситуации.

Многие первоклассники берут с собой в школу **игрушки**. Родителям не стоит запрещать им это. Надо лишь объяснить, что играть можно только на перемене. Беря с собой в школу любимую игрушку, ребенок чувствует себя защищенным. Особенно важно чувство защищенности для робких, тревожных и застенчивых детей. Они с трудом включаются в игры, не могут сблизиться с одноклассниками. Это будет позже. А пока пусть будет рядом любимая игрушка.

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.

В период приспособления ребенка к школе наиболее значимые изменения происходят в его поведении. Как правило, **индикатором трудностей адаптации являются такие изменения в поведении, как чрезмерное возбуждение и даже агрессивность или, наоборот, заторможенность, депрессия и чувство страха, нежелание идти в школу.** Все изменения в поведении ребенка отражают особенности психологической адаптации к школе.

Нарушения адаптации выражаются в виде активного протеста (враждебность), пассивного протеста (избегание), тревожности и неуверенности в себе и так или иначе влияют на все сферы деятельности ребенка в школе.

**Реакция активного протеста.** Ребенок непослушен, нарушает дисциплину на уроке, на перемене, ссорится с одноклассниками, мешает им играть, и дети отвергают его. В эмоциональной сфере наблюдаются вспышки раздражения, гнева.

*И в семье и в школе Саша проявляет себя подвижным, впечатлительным и реактивным ребенком. Мальчик тяжело переносит всякое ожидание: начинает нервничать, становится непослушным, невнимательным. Он не терпит никаких замечаний, сразу возражает, громко кричит и плачет.*

**Реакция пассивного протеста.** Ребенок редко поднимает руку на уроке, требования учителя выполняет формально (не вдумываясь в смысл того, что делает), на перемене пассивен, предпочитает находиться один, не проявляет интереса к коллективным играм. У него преобладает подавленное настроение, страхи.

*Миша К. сидит лицом к учителю. Он спокоен, его взгляд устремлен в окно, вернее во двор. Миша ничем не нарушает дисциплину в классе, но за ходом урока не следит. Один из учеников ошибся у доски, весь класс смеется. Миша равнодушен к происходящему в классе, по-прежнему смотрит в окно: во дворе мальчики играют в футбол.*

**Реакция тревожности и неуверенности.** Ребенок пассивен на уроке, при ответах наблюдается напряженность, скованность, на перемене не может найти себе занятие, предпочитает находиться рядом с детьми, но не вступает с ними в контакт. Он, как правило, тревожен, часто плачет, краснеет, теряется даже при малейшем замечании учителя. Иногда выражение реакции тревожности сопровождается тиками, заиканием, а также учащением соматических заболеваний (головная боль, тошнота, ощущение усталости и т. п.).

*Юля К. - девочка застенчивая, робкая, теряет перед учителем и ребятами, отвечает тихо, неуверенно. Если попросить ее говорить громче, она расплачется. Юля старается быть незаметной на уроке, но принимает поддерживающие знаки учителя ("глаза в глаза", прикосновение, одобряющая улыбка и т. д.). Безусловно, такому необщительному и тревожному ребенку требуется внимание и забота.*

Первый класс школы - один из наиболее тяжелых периодов в жизни детей. При поступлении в школу на ребенка влияет и классный коллектив, и личность педагога, и изменение режима, и непривычно длительное ограничение двигательной активности, и появление новых обязанностей.

Приспосабливаясь к школе, организм ребенка мобилизуется. Но следует иметь в виду, что степень и темпы адаптации у каждого индивидуальны.

**И. М. Никольская, Р. М. Грановская:** *"Младший школьник не имеет права заявить отцу или учительнице, что они несправедливо к нему относятся и поэтому он возмущен и обижен. Неспособность выразить справедливый гнев может нанести ущерб адаптации ребенка, так как мешает ясному мышлению, ухудшает отношения с другими людьми и ведет к психосоматическим расстройствам. <...> Поэтому необходимо учить детей выражать свои чувства протеста, несогласия, раздражения*

*и злости цивилизованным образом: не крик, плач, угрозы, насмешки или агрессивные действия, направленные на других людей или предметы, а словесное выражение испытываемых чувств ("я огорчен", "раздражен", "разгорячен", "теряю голову", "протестую")".*

Успешность адаптации во многом зависит от наличия у детей **адекватной самооценки**. Мы постоянно сравниваем себя с другими людьми и на основе этого сравнения вырабатываем мнение о себе, о своих возможностях и способностях, чертах своего характера и человеческих качествах. Так постепенно складывается наша самооценка. Процесс этот начинается в раннем возрасте: именно в семье ребенок впервые узнает, любят ли его, принимают ли таким, каков он есть, сопутствует ли ему успех или неудача. В дошкольном возрасте у ребенка складывается ощущение благополучия или неблагополучия.

Безусловно, **адекватная самооценка облегчает процесс адаптации к школе, тогда как завышенная или заниженная, напротив, осложняют его**. Однако даже если у ребенка адекватная самооценка, взрослые должны помнить, что начинающий школьник пока не может справиться со всеми задачами самостоятельно. Чтобы помочь ребенку преодолеть **кризис семи лет**, помочь адаптироваться к школьным условиям, необходимо понимание и чуткое отношение учителя, внимательность, большая любовь и терпение родителей, а при необходимости - консультации профессиональных психологов.

## **Как помочь первокласснику адаптироваться к школе?**

### **Физиологическая адаптация первоклассника к школе**

#### **Режим дня**

Продленка для первоклассников - мера настолько вынужденная, что даже говорить о ней тяжело. Если есть хоть малейшая возможность, постарайтесь избежать ее. Понятно, что большинство родителей работает, и далеко не у всех деток есть бабушки и дедушки, готовые подставить плечо в этот труднейший момент. Однако из любого положения есть выход. Например, найти знакомую пенсионерку, которая за 50-70 рублей в час согласится обихаживать ваше чадо, достаточно несложно.

**После школы первокласснику желательно спать днем, так как с непривычки детский организм будет сильно уставать**. Домашние задания - те самые, которых по закону в первом классе не должны задавать! - вечером перед сном готовить не следует. Ведь ребенок уже устал под конец дня. Лучше делать уроки в середине дня.

Важно, чтобы у ребенка оставалось свободное личное время, когда он может поиграть, порисовать, почитать вместе с вами интересную книгу.

#### **Физкультура**

**С приходом в школу у детей в два раза сокращается двигательная активность. А что такое двигательная активность для ребенка? Это его нормальный рост, развитие, жизнь, в конце концов. При поступлении в школу у ребенка тут же тормозятся и рост и развитие. И к этому нужно быть готовым.**

Но если родители не хотят быть готовыми к тому, что любимое чадо станет хворым и болезненным, что тогда? Тогда все просто, настолько просто и давно всем известно, что даже и напоминать-то неловко. **В режим дня обязательно нужно включить утреннюю зарядку и прогулки (перед выполнением домашнего задания и перед сном общей продолжительностью 3-4 часа)**. Да, обеспечить такие долгие прогулки, причем это должны быть именно подвижные игры на как можно более чистом воздухе - крайне сложно. Но именно на такой продолжительности настаивают педиатры и невропатологи.

А как же уроки физкультуры, разве их мало? Да, физкультура - дело неплохое. Но двух уроков в неделю мало, катастрофически мало, и проблемы они не решают. Даже три урока физкультуры, как считают специалисты, компенсируют лишь около 10% необходимой двигательной активности детей.

### **Пара слов о зрении**

Перед поступлением в первый класс все дети посещают окулиста. Но следует помнить, что при неблагоприятных условиях резко возрастающая нагрузка на зрение приводит к тому, что близорукость появляется и начинает прогрессировать буквально молниеносно. Поэтому **родители должны держать руку на пульсе и постоянно следить за зрением своего первоклашки.**

Нужно обязательно следовать советам врачей и минимизировать пребывание новоиспеченного школьника перед телевизором и монитором компьютера, если уж нет возможности вообще свести их на нет. Письменный стол ребенка должен, как известно, стоять возле окна так, чтобы дневной свет падал слева для правой и справа для левой.

Не забывайте следить за правильной осанкой ребенка за столом - расстояние от книги или тетради до глаз должно соблюдаться неуклонно, иначе страдает не только осанка, но и зрение.

Почаще спрашивайте чадо, удобно ли ему сидеть за партой, все ли видно на доске. Очень и очень часто маленькие школьники, не видя написанного на доске, молчат, стесняясь признаться в этом учительнице. Так что это наше дело, дорогие родители - следить за здоровьем ребенка, за комфортностью пребывания его в школе - даже в мелочах! Вернее сказать, мелочей в первом классе нет. Все работает либо на здоровье, либо на болезнь.

### **Психологическая адаптация к школе**

**Даже у самых послушных детей в период адаптации к школе могут начаться капризы.** Хочу-не хочу, буду-не буду, пойду-не пойду. Дитя начинает грубить, хамить, проявлять агрессивность, чего за ним раньше никогда не замечалось.

Дитя грубит. Знает, что грубит, но остановиться не может или не хочет. пребывает, не усиливается, атмосфера не нагнетается. Из своего тяжелого состояния ребенок не всегда может выбраться сам. Ему нужно помочь. А мы часто не понимаем, в чем дело, считаем происходящее капризом. На самом деле **такое поведение ребенка - это реакция на стресс, связанный с поступлением первоклассника в школу.**

Родителям в этот непростой для всех период адаптации к школе надо помнить золотое правило воспитания: **"Ребенок больше всего нуждается в нашей любви как раз тогда, когда он меньше всего ее заслуживает".**

Что могут сделать родители, чтобы облегчить адаптацию первоклассника к школе? Детские психологи А. Гиппиус и С. Магид дают следующие полезные рекомендации:

- "Не будем раздражаться сами, ставить каждое лыко в строку. Чего-то не заметим, пропустим мимо ушей, что-то обратим в добрую шутку, обнимем лишний раз, поцелуем. Есть такая притча. Подходит сосед к старухе и спрашивает: " У тебя столько детей, внуков, правнуков. И все к тебе за советом ходят, все тебя любят. Как тебе это удается?" Отвечает она: "Да старая я очень - немножко неменька, немножко слепенька, немножко глухенька". Давайте и мы так попробуем!

- Станем заниматься с ребенком тем, что ему интересно. Катать машинки, строить из конструктора, читать вслух интересную книжку. Посмотрим вместе добрый старый мультфильм. Отправимся гулять, ведь стоит сентябрь, прекрасная золотая осень. Только не нужно "отдыхать" вместе у компьютера - это дополнительная нагрузка на напряженную

сейчас нервную систему ребенка. Да и буйные игры " в войнушку" с папой ограничим пока десятью-пятнадцатью минутами. Словом, потише, поспокойнее, поинтереснее.

- И еще - никогда не спрашивайте ребенка, как он себя вел в школе! Вопрос о поведении усиливает напряженность."