

Адаптация первоклассника к школе



Психологическое состояние первоклассника, его физическое самочувствие и желание посещать школу в первый год обучения во многом определяется способностью к адаптации. У некоторых детей она происходит с определёнными трудностями, на которые нужно вовремя обратить внимание.

Трудности школьного адаптационного периода

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.

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. Именно таким первоклассникам часто рекомендуют перейти на индивидуальную программу обучения, в том числе дистанционно. 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.

Факторы адаптации ребенка к школе

В первые месяцы учебы ребенку предстоит привыкать ко многим изменениям в жизни: школьный режим, общение с одноклассниками и учителями, новые знания и пр. Поэтому и приспособление к школе нужно оценивать по совокупности показателей. Можно условно выделить следующие виды адаптации:

- организационная – это способность приспособиться к новому распорядку, обязанностям, школьным правилам;
- учебно-мотивационная – формирование желания учиться, осваивать новые знания и навыки;

- психологическая – нормализация эмоционального самочувствия малыша в разных школьных ситуациях, адекватное восприятие ребенка новой для него социальной роли школьника;
- социальная – формирование адекватного поведения в новой социальной среде, установление нормальных отношений со взрослыми и сверстниками.



Рис. Структура адаптации детей к школе

Поскольку каждый привыкает к новым для него обстоятельствам по-разному, у школьника могут быть отклонения в различных показателях. Например, он может с готовностью получать новые знания, но не завести друзей или с трудом переносить школьный режим. В таком случае родители должны понимать, что сами по себе хорошие оценки не означают нормальную адаптацию к школе. Отклонения в любом из приведенных показателей говорят о нарушениях приспособления к школьной жизни. Поэтому внимание нужно уделять каждому фактору.

Только при нормальных показателях по всем аспектам можно говорить о хорошей адаптации ребенка к школьной жизни.

Как быстро школьник приспособится? Это зависит от разных факторов:

- особенности характера;
- уровень сложности образовательной программы;
- обстановка в семье;
- наличие сторонних стрессовых факторов;
- степень подготовленности малыша к школе и пр.

В связи с тем, что темпы адаптации индивидуальны, ребенку требуется внимание и посильная помощь от взрослых. Неудача может привести к развитию комплексов и страхов в детском возрасте, низким отметкам и другим негативным последствиям. Необходимо понимать всю ответственность периода адаптации, который важен для психического развития ребенка.

Что указывает на нормальное протекание процесса адаптации?

Продолжительность привыкания малыша к новой для него школьной жизни по времени может занять от нескольких дней до 6-7 месяцев. Длительность периода адаптации зависит от характера ребёнка, степени его психологической готовности, типа школы, уровня сложности получения знаний, интеллекта и личностных качеств педагога. В первые месяцы для первоклассника очень важна и поддержка семьи – родителей, старших братьев и сестёр, бабушки с дедушкой.

На то, что ребёнку нравится в первом классе и дополнительной помощи в адаптации не требуется, указывают несколько признаков:

- Малыш с удовольствием посещает школу, рассказывает об одноклассниках, учителе, уроках, вспоминает смешные и неловкие моменты. Но при этом он чётко понимает, что ходит на уроки с целью получения знаний, а не для развлечений.
- Выраженной усталости после занятий нет. Малыш активен, у него сохраняется отменный аппетит, нет жалоб на головную боль, усталость, слабость.
- Появились новые друзья, о которых школьник с удовольствием рассказывает.
- Ребёнку нравятся педагоги и процесс получения знаний в школе.
- У малыша отсутствует желание вернуться в детский сад.

Социальная адаптация ребёнка в первом классе пройдёт гораздо легче, если дошкольника подготовить к учебному процессу заранее. Нужно научить его без проблем справляться со своей одеждой - застёгивать пуговицы и завязывать шнурки, правильно надевать верхнюю одежду. Школьник должен уметь общаться с взрослыми, правильно ориентироваться внутри и снаружи зданий.

На нормальное протекание процесса адаптации явно указывает интерес к школе и занятиям. Хороший показатель, когда ребёнок много и взахлёб рассказывает о том, что происходит. Значит, он успешно занял своё место в кругу соучеников.

Продолжительность привыкания к учёбе в школе

Адаптация ребёнка к школе может быть длительным процессом, протекающим полгода и больше. Она подразделяется на физическую и психологическую:

- **Физическая адаптация** оценивается родителями и учителем по уровню работоспособности, самочувствию в течение дня (в школе и дома), качеству сна и аппетита, частоте ОРВИ и обострению имеющихся хронических патологий.
- **Психологическая адаптация** – это настроение, готовность школьника к получению знаний, его мотивация к учёбе, соответствие психических процессов возрасту, адекватность самооценки.

Сколько будет привыкать ребёнок к школе, заранее предугадать нельзя. По продолжительности привыкания выделяют три группы детей:

- Малыши из первой группы привыкают к учебному процессу не более чем за 2 месяца. Они быстро и успешно вливаются в школьный коллектив, понимают правила поведения в учебном заведении и следуют им, заводят друзей. Требования учителя и домашние задания выполняют без затруднений. Первые недели возможен естественный психологический дискомфорт, который постепенно проходит. К концу первой четверти у таких детей стабильно хорошее настроение, они доброжелательны, у них нет внутреннего напряжения, они охотно выполняют домашние задания.
- Адаптация первоклассников к школе во второй группе продолжается до 6 месяцев. У детей отмечаются проблемы с дисциплиной, возникают трудности с усвоением учебного материала. Нередко выявляются конфликты со сверстниками, негативная реакция на замечания. При правильно построенной работе с ребёнком все эти трудности почти полностью исчезают к третьей четверти учебного года.

- К третьей группе относят первоклассников, у которых уровень психологической и социальной адаптации низкий. Информацию в школе они не воспринимают, крайне отрицательно реагируют на необходимость спокойно сидеть на уроках и замечания учителя. Нередко присутствует агрессия по отношению к одноклассникам. Они мешают учебному процессу в классе и негативно влияют на поведение других учеников.

Если выявляются признаки, указывающие на то, что ребёнок может входить в третью группу адаптации, желательно своевременно воспользоваться помощью школьного психолога. Социальный педагог привлечёт к работе и родителей, так как большинство проблем адаптации связано с ролью семьи.

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 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.

Очень часто невысказанные переживания отражаются на физическом здоровье ребёнка. Многим известна ситуация, когда у школьника перед контрольной вдруг поднимается температура и это отнюдь не симуляция. В адаптационный период важно наладить хорошие контакты с учителем, и это то, на что родители вполне в состоянии повлиять. Прийти. Познакомиться, пообщаться, объяснить особенности будущего ученика и попросить отнестись к ним с пониманием.

Важна поддержка со стороны родителей – разъяснения, что всё хорошо и всё образуется. Их можно повторять день за днём, и в конце концов это даст свой позитивный результат. Вера родителей отражается на ребёнке.

Что делать, чтобы время адаптации протекло без особых трудностей:

- Чаще хвалить малыша, а за промахи не осуждать.
- Организовать правильный режим дня. У первоклассника должно быть достаточно времени для сна, подвижных игр, общения с друзьями.
- Не сравнивать его успехи с учёбой других детей.
- Не игнорировать жалобы ребёнка на плохое самочувствие. В первое время первокласснику можно раз в одну-две недели разрешить не посещать школу.
- Не предъявлять повышенных требований.
- Прислушиваться к замечаниям учителя и стараться дома спокойно обсудить возникшую проблему.

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.

