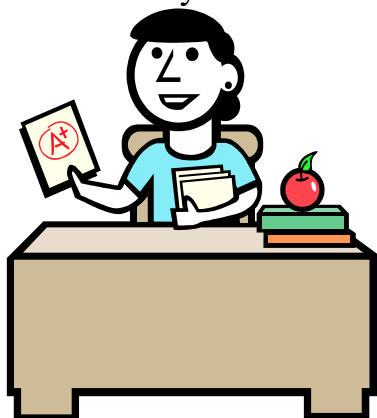


Адаптация первоклассников

Поступление в школу вносит БОЛЬШИЕ ПЕРЕМЕНЫ в жизнь ребенка. Очень сложным для первоклассников является период адаптации в школе. Обычно он составляет от 1 до 2 месяцев. В этот период некоторые дети могут быть очень:



- шумными,
- крикливыми,
- без удержу носятся по коридорам,
- отвлекаются на уроках,
- даже могут вести себя развязно с учителями: дерзить, капризничать.

Другие очень:

- скованы,
- робки,
- стараются держаться незаметно,
- слушают, когда к ним обращаются с вопросом,
- при малейшей неудаче, замечании плачут.

У некоторых детей:

- нарушается сон, аппетит,
- они становятся очень капризны,
- появляется интерес к игрушкам, играм, книгам для очень маленьких детей.

Увеличивается количество заболеваний, которые называют функциональными отклонениями. Они вызваны той нагрузкой, которую испытывает психика ребенка, его организм в связи с резким изменением образа жизни, в связи со значительным увеличением тех требований, которым ребенок должен отвечать.

Конечно, не у всех детей адаптация к школе протекает с подобными отклонениями, но есть первоклассники, у которых этот процесс сильно затягивается.

У некоторых детей полноценной адаптации к школе на 1 году обучения так и не происходит (это может протекать и на фоне хорошей успеваемости). Такие дети часто и подолгу болеют, причем болезни носят психосоматический характер, эти дети составляют группу риска с точки зрения возникновения школьного невроза.

Некоторые дети к середине дня оказываются уже переутомленными, т.к. школа для них является стрессогенным фактором, уже дорога в школу для многих требует повышенного внимания, напряжения. На протяжении дня у них не бывает возможности полного расслабления, как физического, так и умственного, эмоционального.

Некоторые дети невеселы уже по утрам, выглядят переутомленными, у них появляются головные боли и боли в области живота: страх, тревога перед предстоящей работой в классе, из-за расставания с домом, родителями столь велик, что ребенок в некоторые дни не может идти в школу.

У некоторых детей по утрам развивается рвота.

Чтобы определить, **КАК МОЖНО ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ АДАПТИРОВАТЬСЯ** в школе, надо *знать некоторые психологические особенности возраста 6-7 летнего ребенка.*

К 6 - 7 годам повышается *подвижность нервных процессов*, отмечается большее, чем у дошкольников, равновесие процессов возбуждения и торможения. Но процессы возбуждения все еще преобладают над процессами торможения, что определяет такие характерные особенности младших школьников, как непоседливость, повышенная активность, сильная эмоциональная возбудимость.



В физиологическом плане надо отметить, что в 6 - 7 летнем возрасте *созревание крупных мышц* опережает развитие мелких, и поэтому детям легче выполнять сравнительно сильные, размашистые движения, чем те, которые требуют большой точности, поэтому дети быстро устают при выполнении мелких движений (письмо).

Взросшая физическая выносливость, повышение работоспособности носят *относительный характер*, но в целом большинство детей испытывает *высокую утомляемость*, вызванную еще и дополнительными, не свойственными данному возрасту, школьными нагрузками (приходится много сидеть *при жизненной потребности в движении*).

Работоспособность ребенка резко падает через 25 - 30 минут после начала урока и может резко снизиться на 2-ом уроке.

Дети сильно утомляются при повышенной эмоциональной насыщенности уроков, мероприятий. Все это надо учитывать, имея в виду уже упоминавшуюся возбудимость детей.

С поступлением в школу

- в жизни ребенка происходят существенные изменения,
 - коренным образом меняется социальная ситуация развития,
 - формируется новый для ребенка вид деятельности - учебная деятельность,
- 2,5 - 4 года - "Я сам" - игра с предметами (кубики, мячики).
5-6 лет - "Я - пилот" - ролевая игра.
6-7 лет - "Я - ученик, я - школьник" - учебная деятельность.



На основе этой новой деятельности развиваются *основные психологические новообразования*: в центр сознания выдвигается *мышление*. Таким образом, мышление становится доминирующей психической функцией и начинает определять постепенно и работу всех других психических функций (памяти, внимания, восприятия). С развитием мышления другие функции тоже интеллектуализируются и становятся произвольными.

Развитие мышления способствует появлению нового свойства личности ребенка - *рефлексии*, то есть осознания себя, своего положения в семье, классе, оценка себя как ученика: хороший - плохой. Эту оценку себя ребенок черпает из того, как относятся к нему окружающие, близкие люди. Согласно концепции известного американского психолога Эриксона, в этот период у ребенка

формируется такое важное личностное образование как **чувство социальной и психологической компетентности** или при неблагоприятных условиях - социальной и психологической неполноценности.

С какими же трудностями сталкиваются родители и учителя в первые годы обучения детей, каковы их основные жалобы?

1. Хроническая неуспешность.

В практике нередки случаи, когда трудности адаптации ребенка в школе связаны с **ОТНОШЕНИЕМ** родителей к школьной жизни и школьной успеваемости ребенка.

Это, с одной стороны, **страх родителей перед школой**, боязнь, что ребенку в школе будет плохо. Это часто звучит в речи родителей: "Будь моя воля, я бы никогда не отдала бы его в школу, мне до сих пор снится моя первая учительница в кошмарных снах". Опасения, что **ребенок будет болеть**, простужаться.

С другой стороны, это **ожидание от ребенка только очень хороших, высоких достижений** и активное демонстрирование ему недовольства тем, что он не справляется, что чего-то не умеет.

В период начального обучения происходит изменение в отношении взрослых к детям, к их успехам и неудачам. "Хорошим" считается ребенок, который успешно учится, много знает, легко решает задачи и справляется с учебными заданиями. К неизбежным в начале обучения трудностям не ожидавшие этого родители относятся отрицательно (вербально и невербально).

Под влиянием таких оценок у ребенка **понижается уверенность в себе, повышается тревожность**, что приводит к ухудшению и дезорганизации деятельности. А это ведет к неуспеху, неуспех усиливает тревогу, которая опять же дезорганизует его деятельность. Ребенок хуже усваивает новый материал, навыки, и, как следствие, закрепляются неудачи, появляются плохие отметки, которые опять вызывают недовольство родителей. И так, чем дальше, тем больше, и разорвать этот порочный круг становится все труднее. Неуспешность становится хронической.

Причины, приводящие к неуспешности:

1. Недостаточная подготовленность ребенка к школе:



- **неразвитая мелкая моторика.** Следствие: **трудности в обучении письму;**
- **несформированность произвольного внимания.** Следствие: **трудно работать на уроке, ребенок не запоминает, пропускает задания учителя**

2. Тревожность,

которая сформировалась в дошкольном возрасте под влиянием семейных отношений, семейных конфликтов. В семьях, где чаще бывали конфликты между супругами, ребенок растет тревожным, нервным, неуверенным, т.к. семья не может удовлетворить его основные потребности в безопасности и любви. Следствие: **общая неуверенность в себе и склонность панически реагировать на некоторые трудности** автоматически переносятся на школьную жизнь.

3. Завышенные ожидания родителей.

Нормальные средние успехи ребенка воспринимаются ими как неудачи. Реальные достижения не учитываются, оцениваются низко. Следствие: **растет тревожность, падает стремление к достижению успеха, уверенность в себе, формируется низкая самооценка**, которая закрепляется низкой оценкой окружающих.



Что не надо делать в этом случае?

Часто родители, пытаясь преодолеть трудности, добиться лучших (с их точки зрения) результатов, увеличивают нагрузки, устраивают ежедневные дополнительные занятия, заставляют по несколько раз переписывать задания, чрезмерно контролируют. Это приводит к **еще большему торможению развития**.

2. Уход от деятельности.

Это когда **ребенок сидит на уроке и в то же время как бы отсутствует**, не слышит вопросы, не выполняет задания учителя.

Это **не связано с повышенной отвлекаемостью** ребенка на посторонние предметы и занятия. Это **уход в себя, в свой внутренний мир, фантазии**. Такое бывает часто с детьми, которые не получают достаточного внимания, любви и заботы со стороны родителей, взрослых (часто в неблагополучных семьях).

Игры в уме становятся основным средством удовлетворения игровой потребности и потребности во внимании со стороны взрослых. В случае своевременной коррекции прогноз развития **благоприятный**, и тогда ребенок редко попадает в отстающие.

В противном случае, привыкнув удовлетворять свои потребности в фантазиях, ребенок мало обращает внимание на неудачи в реальной деятельности, у него не формируется высокий уровень тревожности. Но это **препятствует полной реализации возможностей и способностей** ребенка и приводит к пробелам в знаниях.



Как помочь?

1. Внимание к ребенку: больше наблюдать, меньше воспитывать.

2. Дать возможность ребенку развернуть во

внешний план деятельность воображения: творческая деятельность (рисунок, конструирование, лепка).

3. В этой деятельности обеспечить сразу успех, внимание, эмоциональную поддержку.

3. Негативистская демонстративность.

Характерна для детей с *высокой потребностью во внимании со стороны окружающих*, взрослых. Здесь будут *жалобы не на плохую учебу, а на поведение ребенка*. Он нарушает общие нормы дисциплины. Взрослые наказывают, но парадоксальным образом: те формы обращения, которые взрослые используют для наказания, оказываются для ребенка поощрением. **Истинное наказание - лишение внимания.**



Внимание в любой форме - безусловная ценность для ребенка, которой лишен родительской ласки, любви, понимания, приятия.

Любые эмоциональные проявления со стороны взрослого, как положительные (похвала, доброе слово), так и отрицательные (крик, замечание, укоры) служат подкреплением, провоцирующим демонстративное поведение.

4. Вербализм.

Дети, развивающиеся по такому типу, отличаются **высоким уровнем развития речи и задержкой мышления.**



Вербализм формируется в дошкольном возрасте и связан прежде всего с особенностями развития познавательных процессов. Многие родители считают, что речь - важный показатель психического развития и прилагают большие усилия, чтобы ребенок научился бойко и гладко говорить (стихи, сказки и т. д.). Те же виды деятельности, которые вносят основной вклад в умственное развитие (развитие мышления абстрактного, логического, практического - это ролевые игры, рисование, конструирование) оказываются на заднем плане. Мышление, особенно образное, отстает.

Бойкая речь, отчетливые ответы на вопросы привлекают внимание взрослых, которые высоко оценивают ребенка.

Вербализм, как правило, сопряжен с **высокой самооценкой ребенка и завышенной оценкой со стороны взрослых его способностей.**

С началом обучения в школе обнаруживается, что ребенок **не способен решать задачи**, а некоторая деятельность, которая требует образного мышления, вызывает трудности.

Не понимая, в чем причина, **родители склонны к крайностям:**

- 1) винить учителя;
- 2) винить ребенка:

➤ **повышают требования,**

- заставляют больше заниматься,
- проявляют недовольство ребенком, что, в свою очередь, вызывает у него неуверенность, тревожность, дезорганизуется деятельность. У ребенка возрастает страх перед школой и перед родителями за свою неуспешность, неполноценность, а это - путь к хронической неуспешности.

Как помочь?



Необходимо: больше внимания уделять развитию образного мышления: рисунки, конструирование, лепка, аппликация, мозаика.

Основная тактика: придерживать речевой поток и стимулировать продуктивную деятельность.

4. Психофизический инфантилизм.



Отставание в психическом развитии, которое прослеживается в дошкольных формах поведения, демонстрирует интересы и потребности дошкольника.

Такой "психологический дошкольник" не считает важным и серьезным требования школы, поэтому тревожность не возникает, школьные оценки беспокоят учителя и родителей, но не его. Неуспехи не переживаются как травмирующие. При хронической неуспешности самооценка занижена, при инфантилизме - *не сформирована*.

5. "Ребенок ленится" - Это очень частые жалобы.

За этим может стоять все, что угодно.

- 1) сниженная *потребность познавательных мотивов*;
- 2) *мотивация избегания неудач*, неуспеха. ("И не буду делать, у меня не получится, я не умею"). То есть ребенок отказывается что-либо делать, так как не уверен в успехе и знает, что за плохую оценку, работу его не похвалят, а лишний раз обвинят в некомпетентности.
- 3) общая *замедленность темпа деятельности*, связанная с особенностями *темперамента*. Ребенок трудится добросовестно, но медленно, и родителям кажется, что ему "ЛЕНЬ ШЕВЕЛИТЬСЯ". Они начинают его подгонять, раздражаются, проявляют недовольство, а ребенок в это время чувствует, что он не нужен, что он плохой. Возникает тревога, которая приводит к дезорганизации деятельности.
- 4) *высокая тревога* как глобальная проблема неуверенности в себе, тоже



иногда расценивается родителями как лень. Ребенок не пишет фразу, пример, т.к. совершенно не уверен, как и что нужно писать. Он начинает увилывать от любого действия, если не убежден, что делает правильно, хорошо, ибо уже знает, что его будут любить родители, если он все сделает хорошо, а если нет, то он не получит той необходимой для него "порции" любви.

Реже бывает лень в собственном смысле, когда ребенок делает только то, что ему приятно. *Это избалованность.*

Как оказать ребенку помощь в адаптации к школе?

Самый важный *результат* такой помощи - это восстановить у ребенка



положительное отношение к жизни, в том числе и к повседневной школьной деятельности, ко всем лицам, участвующим в учебном процессе (*ребенок - родители - учителя*). Когда учеба приносит детям *радость* или хотя бы не вызывает негативных переживаний, связанных с осознанием себя неполноценным, недостойным любви, тогда школа не является проблемой.

Вот некоторые рекомендации.

Ребенку, начинающему обучение в школе, необходима **моральная и эмоциональная поддержка.**

Его надо не просто хвалить (и поменьше ругать, а лучше вообще не ругать), а хвалить именно тогда, когда он что-то делает.

Но:

1) Ни в коем случае **не сравнивать** его посредственные результаты с эталоном, то есть с требованиями школьной программы, достижениями других, более успешных, учеников. Лучше вообще **никогда не сравнивать ребенка с другими детьми** (вспомните свое детство!).

2) Сравнивать ребенка **можно только с ним самим** и хвалить только за одно: улучшение его собственных результатов. Если во вчерашнем домашнем задании он сделал 3 ошибки, а в сегодняшнем - 2, это нужно отметить как реальный успех, который должен быть оценен искренне и без иронии родителями.

Соблюдение правил **безболезненного** оценивания школьных успехов должно сочетаться с поисками такой деятельности, в которой ребенок может реализовать себя и с поддержанием ценности этой деятельности. В чем бы ни был успешен ребенок, страдающий школьной неуспешностью - в спорте, домашних делах, в **ни в**

кoм случае нельзя ставить в рисовании, конструировании и т.д. - ему вину неуспехи в других школьных делах. Напротив, следует подчеркнуть, что раз он что-то научился делать хорошо, то постепенно научится всему остальному.

Родители должны терпеливо ждать успехов, ибо на школьных делах чаще всего и происходит **зaмыкание порочного круга тревожности**. Школа должна очень долго оставаться сферой щадящего оценивания.

Болезненность школьной сферы должна быть снижена **любими средствами**: *снизить ценность школьных отметок, то есть показать ребенку, что его любят не за хорошую учебу, а любят, ценят, принимают вообще как собственное дитя, безусловно, не за что - то, а вопреки всему.*

Как это можно сделать?



1. **Не показывать ребенку** свою озабоченность его школьными успехами (см. Джойнотт).

2. Искренне **интересоваться** школьной жизнью ребенка и смещать фокус своего внимания с учебы на отношения ребенка с другими детьми, на подготовку и проведение школьных праздников, дежурства, экскурсий и т.п.

3. **Подчеркивать**, выделять в качестве чрезвычайно значимой ту сферу деятельности, где ребенок больше успешен, помогать тем самым обрести веру в себя.

Это поможет снижению тревоги, а так как ребенок на уроках все же работает, то у него накапливаются некоторые достижения. Благодаря такой девальвации школьных ценностей, можно предупредить самый отрицательный результат - неприятие, отвержение школы, которая в подростковом возрасте может перейти в асоциальное поведение.

Таким образом, нельзя допустить, чтобы ребенок был замкнут на своих школьных неудачах, ему надо найти такую внеучебную деятельность, в которой он способен самоутвердиться. А это впоследствии скажется и на школьных делах. Чем больше родители фиксируют ребенка на школе, тем это хуже для его школьных успехов, тем хуже для его личности.



Чем больше мы пытаемся **воспитывать, давить**, тем больше растет **сопротивление**, которое проявляется иногда в резко отрицательном, ярко выраженном демонстративном поведении.

Как уже говорилось, **демонстративность, истеричность, капризность** порождается отсутствием любви, внимания, ласки, понимания в жизни ребенка.

Каждый случай лучше рассматривать индивидуально.

Можно лишь дать некоторые общие рекомендации.

1. Четкое распределение, регуляция родительского внимания к ребенку по формуле "**уделять ребенку внимание не только когда он плохой, а когда он хороший и больше, когда он хороший**". Здесь главное - замечать ребенка, когда он незаметен, когда он не выкидывает фокусов, надеясь привлечь внимания.

Все замечания свести к минимуму, когда ребенок "фокусничает", а главное к минимуму свести эмоциональность ваших реакций, ибо именно эмоциональности ребенок и добивается. Эмоциональность для такого ребенка не наказание, а поощрение его ассоциативного способа привлечения внимания. **Наказывать за истерики одним способом - лишением общения** (спокойное, а не демонстративное).

Главная награда - это доброе, любящее, открытое, доверительное общение в те минуты, когда ребенок спокоен, уравновешен, что-либо делает.

Хвалите его деятельность, работу, а не самого ребенка, он все равно не поверит: «Мне нравится твой рисунок. Мне приятно видеть, как ты занимаешься со своим конструктором и т.д.».

2. Ребенку надо **найти сферу, где он мог бы реализовать свою демонстративность** (кружки, танцы, спорт, рисование, изостудии и т.д.).

Родители должны твердо оценить действенность этих рекомендаций и должны осознать, что в первое время изменение стиля общения с ребенком приведет не к снижению, а к взрыву негативизма, сопротивлению со стороны ребенка.

Когда ребенок обнаружит, что средства, которые он до сих пор использовал, чтобы добиться внимания, перестали действовать, то первое, что он станет делать - это "прошибать стену лбом", то есть усилит свои средства воздействия на родителей. Но родители должны научиться за этим **слышать детский крик о помощи, призыв к любви, вниманию, а не к наказанию (физическому), отвержению**. Здесь не надо срываться.

Спокойно лишить внимания, не наказывать, не ругать. А когда приступ истерики пройдет, и ребенок успокоится, найдет себе занятие, вот здесь и проявить любовь, нежность, внимание (почитать, поиграть, вместе что-то поделать).

День ребенка: (Смотри Джайнот "Родители и дети")

1. Пробуждение.

2. Выход в школу.

3. Возвращение из школы.

4. Домашние задания.

Пробуждение.

➤ **Не нужно будить ребенка**, он может испытывать чувство неприязни к матери, которая вечно тормошит его, стаскивая одеяло. Он заранее

- может вздрагивать, когда она входит в комнату. "Вставай, опоздаешь".
- Гораздо лучше **научить его пользоваться будильником**. Лучше купить будильник и, преподнося его, как - то обыграть ситуацию: "Этот будильник будет только твоим, он поможет тебе вовремя вставать и всегда успевать".
 - Если ребенок встает с трудом, **не нужно дразнить его "лежебокой"**, не вступать в спор по поводу "последних минуток". Можно решить вопрос по-другому: **поставить стрелку на пять минут раньше**: " Да, я понимаю, вставать сегодня почему-то не хочется. Полежи еще пять минут". Эти слова создают атмосферу теплоты и добра, в противоположность крикам.
 - Можно включить погромче радио.
 - Когда ребенка утром торопят, то часто он делает все еще медленнее. Это его естественная реакция, его мощное оружие в борьбе с распорядком, который его не устраивает.
 - **Не надо лишний раз торопить**, лучше сказать точное время и указать, когда он должен закончить то, что делает: " Через 10 минут тебе надо выходить в школу". "Уже 7 часов, через 30 минут садимся за стол".

Выход в школу.

- Если ребенок забыл положить в сумку учебник, завтрак, очки, лучше **протянуть их молча**, чем пускаться в напряженное рассуждение о его забывчивости и безответственности. "Вот твои очки" - лучше, чем "Неужели я доживу до того времени, когда ты научишься сам класть очки".
- **Не ругать и не читать нотаций** перед школой.
- На прощание **лучше сказать**: "Пусть все сегодня будет хорошо", чем "Смотри, веди себя хорошо, не балуйся". Ребенку приятнее услышать доверительную фразу: "Увидимся в два часа", чем "После школы нигде не шлейся, сразу домой".

Возвращение из школы.

Не задавать вопросы, на которые дети дают привычные ответы.

- ✚ Как дела в школе?
- ✚ Нормально.
- ✚ А что сегодня делали?
- ✚ А ничего.
- ✚ Что получил? И т.д.

Вспомните себя, как порой раздражал этот вопрос, особенно когда оценки не соответствовали ожиданию со стороны родителей ("им нужны мои оценки, а не я").

Понаблюдайте за ребенком, какие эмоции "написаны" у него на лице. Озвучьте их, **скажите**: "День был трудный? Ты, наверное, еле дождался конца. Ты рад, что пришел домой?".

"Папа пришел". Пусть отдохнет, почитает газеты, не надо обрушивать на него все жалобы и просьбы. Вечером, за ужином, когда вся семья в сборе, можно поговорить, но **за едой лучше о хорошем, по душам**. Это сближает семью.

Пора спать.

Дошкольников и младших школьников лучше укладывать спать ***самим*** ***родителям*** (мать и отец).

Если перед сном ***доверительно поговорить*** с ребенком, внимательно выслушать, успокоить страхи, показать, что ты понимаешь ребенка, тогда он научится раскрывать душу и освободится от страхов, тревоги, спокойно заснет.

Не надо вступать в спор, если ребенок сообщает, что забыл умыться и попить.
