

Как помочь первокласснику адаптироваться к школе

Начало учебного года – стресс для любого первоклассника. У детей, едва отправившихся в школу, возникают проблемы и страхи, которые могут остаться с ними на всю жизнь. Главное здесь – помочь ребенку адаптироваться в новой среде и стимулировать в нем интерес к изучаемым предметам.

Первый класс – тяжелое испытание для ребенка. Он должен сидеть на месте в незнакомой обстановке, подчиняться чужому человеку, найти общий язык с одноклассниками. И в такой стрессовой ситуации он еще и учиться должен. Хорошо, когда незадолго до поступления в школу ребенок уже знаком с учебным процессом (ходил в кружки или секции) и постоянно общался со сверстниками. Общительному и самостоятельному первокласснику будет легче приспособиться к новому коллективу и школьным правилам. Если же ребенок замкнут и необщителен, его адаптация к школе пройдет сложнее.

Более того, ребенок сталкивается с постоянной оценкой его действий со стороны учителя и со стороны сверстников, поэтому, чтобы у ребенка не было психологических проблем, родители должны ему помочь. Ведь ребенку в первом классе нужно научиться осваивать предмет, самостоятельно заниматься, воспринимать новую информацию, перерабатывать ее и делать выводы – это и есть основные направления адаптации первоклассников.

Кроме психологической адаптации есть и ее физиологическая составляющая – организм ребенка вынужден работать в новых условиях. В первые две недели детский организм будет очень быстро приспособливаться к новому времени сна и бодрствования, питания и пр.

В целом, адаптация (психологическая и физиологическая) длится от двух до шести месяцев в зависимости от индивидуальных особенностей первоклассника. Именно в первой четверти у детей, склонных к нервно-психическим отклонениям, эти отклонения могут резко проявиться. В результате адаптации ребенок может похудеть, поправиться, чаще болеть, у него может повыситься или понизиться артериальное давление. Если вы беспокоитесь за физическое или психическое состояние ребенка, обязательно проконсультируйтесь с врачом.

Частые проблемы и их решения

Ребенок неправильно произносит звуки или искажает слова. Это не значит, что у ребенка недоразвита речь. Просто в шести - семилетнем возрасте не у всех детей развит фонематический слух, и некоторые звуки они еще не могут вычленять из речи. В этом родителям нужно объяснить первокласснику (и учителю, если потребуется), почему кто-то из его сверстников говорит четко, а он «съедает» буквы. Решение этой проблемы довольно простое – чтение вслух вместе с родителями.

Редкий первоклассник примерно сидит за партой и внимательно слушает все, что говорит учитель. Чаще бывает наоборот – дети шумят,

безобразничают, «считают ворон» и т.п. Это – недостаток внимания и, как следствие, отсутствие концентрации на предмете и дисциплины. Чтобы повысить способность ребенка концентрироваться, нужно развить в нем заинтересованность в новом предмете.

Как это сделать?

Готовности ребенка к школе и развитию внимания способствует любое целенаправленное действие, не просто игра ради игры, а игра (конечно, которая нравится ребенку) с последующим результатом. Такой игрой могут быть собирание мелких предметов (камешков, ракушек, кубиков и пр.), складывание мозаики или конструктора и т.п.

Есть и упражнения для развития внимания, которые ребенку нужно делать вместе с родителями:

Находить и вычеркивать определенные буквы в печатном тексте.

Запоминать расположение предметов, предъявляемых для рассматривания на несколько секунд.

Читать текст и одновременно считать число стуков родительского карандаша по столу.

Ребенок после школы гиперактивен и неугомонен? Это результат стресса. Школа сильно меняет режим ребенка. Поэтому ребенку нужно соблюдать режим и в этот режим лучше ввести час сна после школы, после которого ребенок отдохнет и его нервы успокоятся.

Детские страхи и как с ними бороться

Оказываясь в новой незнакомой среде среди чужих людей, в детях начинают просыпаться страхи. Появляются чувство неуверенности в своих силах, сомнения в своих знаниях, страх оказаться неправым и получить плохую оценку, стремление получить помощь по любому поводу. Часто в ребенке просыпается страх разлуки с родителями, ведь он расстается с ними почти на весь день.

Почему так происходит?

Все идет от семьи.

Не проявляйте беспокойства перед ребенком. Мандраж родителей перед отправкой чада в школу передается ребенку и вот уже он тоже боится, что в школе с ним может что-то случиться. Ребенок может бояться и нового коллектива, и учителя, и просто бояться, без конкретного объекта страха.

Если родители тщеславны и возлагают на школьника большие ожидания, он будет бояться сделать, получить плохую оценку, как-либо еще не оправдать ожиданий родителей. Со всем этим грузом у него возникнут проблемы в общении со сверстниками и учителем. Внешние проявления таких проблем могут быть негативны и весьма разнообразны, особенно если ребенок чувствует, что сам не сможет получить нужный результат. Поэтому, не давите на ребенка, пусть в первом классе научиться получать знания и делиться ими с окружающими, начать работать над получением золотой медали можно и позже.

Отрываясь от родителей, к которым нежно привязан, ребенок начинает бояться, то за ним не вернутся, его бросят или за время его пребывания в школе случится что-то нехорошее. Если такой страх присутствует, отводите ребенка в школу лично, даже если она в ста метрах от дома. Если ребенок боится совершить ошибку, спросите себя, а не слишком ли вы контролируете, опекаете и много требуете от него? Если такой страх возник, не говорите чаду, что если он получит плохую оценку, из него ничего не выйдет и он ничего не достигнет. Негативная мотивация здесь не подходит. Ребенок ошибся, но он же может подумать получше и исправить ошибку. Если поведение вашего ребенка подсказывает вам, что у детского страха есть веские основания, спокойно расспросите ребенка. Может, он боится действий представителей школы. Помните, что в школе у вашего ребенка есть определенные права и заставить его делать то, что не указано в уставе школы, никто не может. Принудительный труд, насилие и дискриминация в школе неправомерны (законы «Об образовании» и «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»).

Трудности первых дней

Адаптация к школе – часто она оказывается тяжелее самого учения. Чем можно помочь ребенку?

Сентябрь – октябрь – самое трудное время для первоклассников. Идет постепенное привыкание к школе, и каждый маленький ученик сталкивается на этом пути со множеством проблем, на которые реагирует по-своему. Задача взрослых на этом этапе школьной жизни – не ужасаться, не ускорять превращение дошкольника в школьника, а быть рядом и помогать незаметно. Ничего особенного, множество житейских мелочей, но именно они спасают от страха перед школой. Надо лишь серьезнее углубиться в особенности возрастной психологии первоклашек, если мы уже сами забыли, как это бывает трудно вначале...

На что жалуетесь?

В практике нередки случаи, когда трудности адаптации ребенка в школе связаны с отношением родителей к школьной жизни ребенка. Это, с одной стороны, страх родителей перед школой, боязнь, что ребенку в школе будет плохо: "Будь моя воля, я бы никогда не отдала его в школу, мне до сих пор снится моя первая учительница в кошмарных снах". 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. 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.

Другая наиболее распространенная проблема – уход от деятельности. Ребенок сидит на уроке и в то же время как бы отсутствует, не слышит вопросов, 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 взрослых. Игры в уме становятся основным средством удовлетворения игровой потребности и потребности во внимании. В случае своевременной коррекции ребенок редко попадает в отстающие. Таким детям нужно дать возможность больше заниматься лепкой, рисованием, конструированием, обеспечить им внимание и успех в этой деятельности. В противном случае, привыкнув удовлетворять свои потребности в фантазиях, ребенок мало обращает внимания на неудачи в реальной деятельности, у него не формируется высокий уровень тревожности. А это препятствует реализации способностей ребенка и приводит к пробелам в знаниях.

Однако наиболее распространены в период адаптации к школе жалобы не на плохую учебу, а на плохое поведение, что характерно для детей с высокой потребностью во внимании со стороны окружающих. Взрослые наказывают, но таким образом эффект достигается парадоксальный: те формы обращения, которые взрослые используют для наказания, оказываются для ребенка поощрением, поскольку он нуждается в любом проявлении внимания. Истинное наказание для него – отсутствие внимания.

Еще одна проблема парадоксальным образом связана с высоким уровнем развития речи ребенка. 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 (ролевые игры, рисование, конструирование), оказываются на заднем плане.

Бойкая речь, отчетливые ответы на вопросы привлекают внимание взрослых, которые высоко оценивают ребенка. Но с началом обучения в школе обнаруживается, что ребенок не способен решать задачи, а деятельность, которая требует образного мышления, вызывает трудности. Не понимая, в чем причина, родители склонны к двойным крайностям: обвиняют учителя в непрофессионализме или давят на ребенка повышенными требованиями. А на самом деле нужно немного – больше времени уделять рисованию, играм, собиранию различных мозаик и моделей.

Еще более грустная ситуация, когда ребенок, пошедший в школу, к школе не готов. 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. Он сам не замечает, как отстает все больше и больше.

Скорая родительская помощь

Понятно, что увиденные проблемы не решатся сами собой. Нужно решать их как можно скорее, в самом начале школьной жизни ребенка. Самый важный результат такой помощи – восстановление у ребенка положительного отношения к повседневной школьной деятельности. 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 ни в коем случае не сравнивать его посредственные результаты с эталоном, то есть с требованиями школьной программы, достижениями других, более успешных учеников. Сравнить ребенка можно только с ним самим и хвалить только за одно – улучшение его собственных результатов.

Родителям придется терпеливо ждать успехов, ибо на школьных делах чаще всего и происходит замыкание порочного круга тревожности. И пусть школа еще очень долго останется сферой щадящего оценивания. Лучше всего смещать фокус внимания с учебы на отношения ребенка с другими детьми, на подготовку и проведение школьных праздников, дежурства, экскурсий. Благодаря такой девальвации школьных ценностей можно предупредить самый отрицательный результат – неприятие, отвержение школы, которое в подростковом возрасте может перейти в асоциальное поведение.

Адаптация первоклассников к школьной жизни

Поступление ребенка в школу, это новый этап в его жизни, еще одна ступенька, на которую ему предстоит подняться, переломный момент, этап постижения новых правил поведения, новых понятий, требований. Первый год обучения меняется уклад жизни, приходится привыкать к новому распорядку дня, ежедневному посещению учебных занятий, где все так ново и незнакомо, учителя, одноклассники, обстановка.

Для ребенка, это очень большие психоэмоциональные нагрузки. Так как адаптация ребенка в новом коллективе, с новыми, повышенными требованиями, долгое малоподвижное положение тела, обязательная сосредоточенность и внимание, постоянная умственная деятельность, требует от ребенка, еще вчера бывшего беззаботным, большого напряжения.

Многие психологи говорят о том, что для ребенка трудна именно социальная адаптация, а не сам процесс обучения, так как у шестилеток еще не сформировалась личность, ориентированная на социальные требования и нормы поведения, способная подчиниться школьному режиму и школьным обязанностям. Как же помочь ребенку безболезненно подняться на эту ступеньку нового развития личности, справиться со сложной учебной программой, усвоить требования учителей, тем более, что многие дети в возрасте 6 лет гиперактивны,

расторжены, легко отвлекаются, другие, наоборот, легко истощаются и теряют интерес к тому, что происходит на уроке.

Прежде всего, необходимы совместные действия и учителей и родителей, так как только родителям известны особенности поведения своего ребенка, методы воздействия на него.

А учителя не всегда могут в полной мере внимательно отнестись ко всем ученикам, стараясь следовать учебной программе, мало времени уделяя отстающим.

Существует три типа детей по умению адаптироваться в новой для них, школьной обстановке.

К первой группе детей, адаптация которых происходит в течение 2 месяцев, относятся дети спокойные, доброжелательные, добросовестные. Хотя у них также бывают проблемы с освоением в новом коллективе, требованиями учителя, они более легко преодолевают эти трудности, легче свыкаясь с новым режимом.

Ко второй группе относятся дети, испытывающие трудности в общении, не в состоянии сохранять внимание в течение 45 минут, они начинают разговаривать на уроке, отвлекаться, обижаться на замечания, с трудом усваивают программу. Но уже к началу второго полугодия в основном все эти дети принимают необходимость подчиниться школьным требованиям и правилам.

В третьей группе дети с повышенной возбудимостью, негативными реакциями, резким проявлением эмоций, именно они мешают учителю на уроке, плохо воспринимают учебный материал.

Необходимо развивать у ребенка положительное отношение к школе, учебному процессу, объяснять важность знаний, полученных в школе, формировать умение слушать, анализировать результаты, планировать, оценивать свои и чужие действия. Старайтесь не допускать нервных стрессов в первые месяцы обучения. Многие дети в первые месяцы в школе страдают пониженным аппетитом, частыми головными болями, нарушением сна, чувством страха, плаксивостью, понижением самооценки. Не запрещайте ребенку брать в школу свои игрушки в первые месяцы посещения школы. Эти знакомые ребенку любимые предметы, создадут ему чувство защищенности, помогут адаптации в коллективе, налаживанию дружеских связей с одноклассниками.

В этот период не стоит ругать ребенка за ошибки, надо больше обсуждать с ним о том, что происходило в школе, расспрашивать о новых друзьях, их отношении к ребенку, об учителе, незаметно корректируя реакции ребенка на ситуации. В этот период необходимо более внимательно отнестись к соблюдению режима дня ребенка, его сну, активным прогулкам, спортивным мероприятиям.

Не забывайте, ребенок вырастет и проблемы, встающие на его пути, это неизбежные уроки жизни, которые он должен стараться решать, насколько это возможно, сам.

Подумайте о том, что из многих черт характера ребенка будут формироваться новые, более полезные ему для жизни, так упрямство, формирует настойчивость, капризы, гибкость переживания, эгоизм, формирует самоуважение.

«Домашний» первоклашка: 6 проблем адаптации

Вы купили малышу школьную форму, новый ранец, огромный букет и пустили слезу умиления на торжественной линейке? Не спешите расслабляться, все только начинается: ребенку, да и вам вместе с ним, предстоит привыкнуть к школьному распорядку, звонкам, незнакомым требованиям, новым правилам, а порой – к «заскокам» учителя и пакостям соседа по парте. Особенно сложно придется «домашним» малышам, не посещавшим детсад.

У него нет привычки вставать по утрам в одно и то же время. Он не признает «столовской еды» и не приучен убирать за собой. Он не умеет знакомиться с другими детьми и придумывать общие игры. Он не воспринимает посторонних взрослых и не подозревает, что придется слушаться кого-то, кроме мамы. Он не догадывается, что на свете могут быть дети талантливее, красивее и замечательнее его самого. Конечно, это гротескный портрет «домашней мимозы». И ни в коем случае не хочется обидеть родителей, которые по тем или иным причинам решили не отдавать ребенка в сад. Многие и дома сумели привить маленькому человеку все необходимые для самостоятельной школьной жизни навыки, научили общаться с другими детьми и прислушиваться к тому, что говорят авторитетные взрослые.

Но сколько маленьких наполеончиков, избалованных сверх всякой меры, ежегодно приходит в первый класс, и как потом страдают эти дети! Ведь «откосить» от сада в наши дни можно, а в школу-то придется ходить. Ни мужества нету ещё, ни таланта. Ни взрослой усмешки, ни опыта жизни... Специалисты отмечают: до 60% младших школьников имеет серьезные трудности в адаптации к школьному коллективу. У многих детей возникают проблемы как с обучением и дисциплиной, так и с общением. Недаром в психологии существует особый термин – «школьная дезадаптация» или «школьная неприспособленность».

Среди причин дезадаптации называют, в частности, недостаточную подготовку ребенка к школе, социально-педагогическую запущенность, физическую слабость и эмоциональные расстройства. Если копнуть глубже, то негативную роль могут играть: неудачная методика преподавания, недостаточный профессионализм учителя, безучастное отношение родителей к ребенку и его занятиям, напряженная атмосфера в классе и т.п.

В результате из-за постоянных неудач первоклашка начинает чувствовать себя «малоценным» и пытается это компенсировать неудовлетворительным поведением. Если ругать такого ребенка, то он вообще ополчается на целый свет.