

АДАПТАЦИЯ РЕБЕНКА 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. В сложных случаях может потребоваться помощь психолога, но этого не следует пугаться. Своевременная работа со специалистом поможет избежать проблем в будущем.

Длительность периода адаптации 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 выдержать 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.

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.

Виды адаптации:

- 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.

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

Что делать, чтобы время адаптации протекло без особых сложностей:

- 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.

Если первоклассник не может полностью адаптироваться к школе, а его успехи оставляют желать лучшего, целесообразно рассмотреть альтернативный вариант обучения. Это может быть онлайн-школа, уроки в которой проходят дистанционно.

Таким образом, выбор альтернативной формы обучения поможет избежать многих проблем адаптационного периода ребенка при поступлении в первый класс.

Плюсы такой формы учёбы для ряда детей очевидны. Занятия проходят в домашней обстановке. Программа в каждом случае подбирается индивидуально. Нет психологического давления,

которое непременно присутствует в школьном коллективе.
Дистанционное обучение приравнивается к обычному.