

Адаптация первоклассников к школе.

Поступление в школу чрезвычайно ответственный момент как для самого ребенка, так и для его родителей. Это новый коллектив, новые занятия, учительница, новые обязанности, новая социальная роль – ученик. Это огромные физические и эмоциональные нагрузки. Жизнь детей изменилась, все подчиняется школе. Но для ребят трудно все: режим учебных занятий, обилие новых впечатлений, которыми нельзя поделиться сразу, эмоции, которые надо сдерживать. Очень трудно не отвлекаться, следить за мыслью учителя. И за эти нагрузки организм ребенка платит порой самой дорогой ценой – здоровьем. Для того, что бы освоиться в школе по-настоящему, ребенку требуется не неделя и даже не месяц. Это очень длительный процесс, связанный с напряжением всех систем организма. Процесс приспособления ребенка к школе, к новым условиям существования, новым нагрузкам называется адаптацией.

Большинство детей адаптируются к школе в течение первых двух месяцев обучения. Эти дети относительно быстро вливаются в коллектив, осваиваются в школе, приобретают новых друзей, у них почти всегда хорошее настроение, они спокойны, добросовестны, без видимого усилия выполняют требования учителя. У них бывают сложности с другими детьми, им еще трудно выполнять все требования правил поведения – хочется побегать, поговорить, но к концу октября эти трудности исчезают. Дети осваиваются с новыми требованиями, режимом, становятся учениками.

Есть другая группа детей, у которой более длительный период адаптации. Период несоответствия их поведения требованиям школы затягивается. Дети не могут принять ситуацию обучения, общения с учителем, детьми. Они могут играть на уроках, выяснять отношения с товарищами, не реагируют на замечания учителя, или реагируют обидой, слезами. Как правило, эти дети испытывают трудности в освоении учебной программы. Только к концу первого полугодия реакции этих детей становятся адекватными требованиям учителя.

Третью группу составляют дети, у которых социально – психологическая адаптация связана со значительными трудностями. Ребята не осваивают учебную программу, отмечают негативные формы поведения, резкое проявление отрицательных эмоций. Именно на таких детей жалуются учителя, родители, дети. Они мешают работать. Но за внешним проявлением негативных форм поведения могут скрываться самые разные причины. Среди этих детей могут быть и те, кто плохо воспитан и те, у которых отмечается слабость нервной системы. Если вовремя не разобраться в причинах плохого поведения, это может привести к срыву адаптации нарушению психического здоровья.

Адаптируется ребенок к школе не сразу. Адаптация проходит несколько этапов, каждый из которых имеет свои особенности. На первом этапе все системы организма отвечают бурной реакцией и напряжением на те новые воздействия, связанные с началом систематического обучения. Организм ребенка целых три недели находится в сильнейшем напряжении, переживая «физиологическую бурю».

Второй этап – фаза неустойчивого приспособления. Организм ищет оптимальные варианты реакций на воздействия, связанные с началом систематического обучения.

На первом этапе организм тратил все свои силы, на втором этапе буря стихает.

На третьем этапе организм находит наиболее подходящие варианты реагирования на нагрузку, требующие меньшего напряжения.

Не важно, какую работу выполняют первоклассники: умственную или испытывают сильнейшую статическую нагрузку при сидячей позе, любая работа требует значительного напряжения организма. А возможности детского организма не безграничны. Длительное напряжение может привести к утомлению и переутомлению. Вот почему дети в первые месяцы обучения быстро устают, очень трудно удержать их внимание. Поэтому важно соблюдать режим дня, создавать условия для эффективной работы.

Различна готовность детей к школе, различно состояние их здоровья, а значит процесс адаптации у каждого ребенка свой. Выделяют группы детей, дающих легкую адаптацию, адаптацию средней тяжести и тяжелую адаптацию.

При легкой А. организм ребенка приспосабливается к учебным нагрузкам в течение первой учебной четверти. При адаптации средней тяжести нарушения самочувствия и здоровья более выражены и могут наблюдаться в течение первого полугодия. Но есть дети, адаптация которых проходит очень тяжело. При этом значительные нарушения здоровья нарастают от начала учебного года к концу.

Почти у всех детей в начале школьных занятий наблюдается двигательное возбуждение или заторможенность, жалобы на головную боль, сон, снижение аппетита. Эти отрицательные реакции бывают тем более выражены, чем резче переход от одного периода жизни к другому, чем меньше готов к этому организм вчерашнего дошкольника. Тяжелая адаптация возникает тогда, когда весь комплекс учебных и внеучебных нагрузок превышает возможности ребенка. Длительность приспособления к школе зависит от состояния здоровья ребенка.

Легче переносят период поступления в школу и лучше справляются с умственной и физической нагрузкой дети – здоровые, с нормальным уровнем работы всех систем организма и гармоничным физическим развитием.

Показателем благополучной адаптации служит хорошая работоспособность на протяжении всего первого полугодия, отсутствие отрицательных изменений в состоянии здоровья, хорошее усвоение программы.

Среди тех, кто тяжело адаптируется, дети, у которых тяжело протекал период новорожденности. Дети, перенесшие черепно-мозговые травмы, часто болеющие, те, кто имеет расстройства нервно – психической сферы. Общая ослабленность ребенка, любое заболевание ухудшают состояние ЦНС служат причиной более тяжелого протекания адаптации и обуславливают снижение работоспособности, высокую утомляемость, низкую успеваемость детей, приводя к дальнейшему ухудшению здоровья.

Все, что было рассказано, относится к физиологической адаптации, которая проходит как бы автоматически. Однако ребенок приспосабливается к школе и психологически.

Не все дети легко вживаются в новые условия. Выделяют три уровня психологической адаптации. Зная их, родители могут проверить, как адаптируется к школе ребенок.

Высокий уровень адаптации.

Первоклассник положительно относится к школе, требования воспринимает адекватно, учебный материал усваивает легко, прилежен, внимательно слушает указания, всегда готовится к урокам, занимает в классе благоприятное статусное положение, проявляет большой интерес к самостоятельной учебной работе.

Средний уровень адаптации

Данный уровень характеризуется положительным отношением к школе. Понимает учебный материал, если учитель излагает подробно и наглядно, сосредоточен, внимателен при выполнении заданий, поручений, но при контроле. Не отвлекается тогда, когда занят чем – то интересным. Дружит со многими одноклассниками.

Низкий уровень адаптации

Ребенок отрицательно относится к школе, нередко жалобы на здоровье, доминирует подавленное состояние, наблюдаются нарушения дисциплины, материал усваивается фрагментарно, самостоятельная работа с учебником затруднена, к урокам готовится

нерегулярно, необходим постоянный контроль, напоминания, при решении задач требуется помощь учителя, родителей. Друзей в классе не имеет.

Помощь семье ребенку во время адаптации к школе

- 1 Положительные взаимоотношения между членами семьи, отсутствие конфликтных ситуаций.
- 2 У ребенка должен быть благоприятный статус в группе.
- 3 Родители ни в коем случае не должны делать категоричные выводы, порицать ребенка за неудачи.
- 4 Необходимо расспрашивать ребенка о прошедших занятиях, школьных событиях, мыслях, настроениях. Из бесед родители понимают, что ребенок понял, что нет, что огорчило, что заинтересовало.

Первоклассники все должны делать осознанно. Введя за правило ежедневный подробный рассказ о школе, родители будут получать интересующую информацию, а ребенок привыкнет целенаправленному запоминанию того, что говорит учитель.

Помощь родителей в приготовлении уроков

Часто родители делятся на две категории: тех, кто практически сразу предоставляет ребенку самостоятельность в выполнении уроков и тех, кто оказывают ребенку чрезмерную опеку. Не правы ни те, ни другие. В первом случае проявляется равнодушие к важным школьным делам, и страдает качество выполняемых заданий, а во втором, у ребенка может сформироваться безответственность, уверенность в том, что все за него решат родители. Родители обязаны наладить процесс приготовления уроков.

На первых порах делают много ошибок, помарок от неумения распределять внимание, от чрезмерного напряжения, быстрого утомления. А как реагируют родители на ошибки своих детей? «Откуда у тебя руки растут? Олух!» От таких замечаний качество работы не повысится, а вот уверенность в своих силах, в том, что у него все получится, вы подорвете. Присутствуя при приготовлении домашних заданий, подбодрите ребенка, объясните, если не понял, забыл. Конечно, нужно требовать, чтобы домашние задания были выполнены чисто, аккуратно, но все эти требования должны оставаться в пределах возможностей ребенка. Нельзя заставлять переписывать задания по 10 раз. Сегодня он со слезами перепишет работу десять раз, а завтра выполнит задание небрежно, так, как родители были заняты и не проверили качество работы.

Но постепенно ребенку будет требоваться все меньше и меньше времени для организации занятий. Поэтому прямое участие в выполнении уроков можно будет заменить своим присутствием, вы должны контролировать качество выполнения заданий. Но неизменными должны остаться интерес и внимание к жизни ребенка, умение радоваться его успехам, а при проявлении трудностей – заботливая помощь.

Рекомендации родителям

1. Будите ребенка спокойно. Не допускайте того, что бы ребенок резко вставал с постели, пусть отойдет ото сна. А, проснувшись, он должен увидеть вашу улыбку, услышать ласковый голос. Не подгоняйте с утра, не дергайте, не укоряйте за ошибки.
2. Не торопите. Умейте рассчитывать время.
3. Не отправляйте ребенка без завтрака.
4. Ни в коем случае не прощайтесь, предупреждая: «Смотри, не балуйся! Веди себя хорошо». Пожелайте удачи, подбодрите. У него впереди трудный день.
5. После школы встречайте ребенка спокойно, не обрушивайте сразу 1000 вопросов, дайте ему расслабиться. А если ребенок возбужден, жаждет поделиться чем-то, не отмахивайтесь, это не займет много времени.
6. После школы ребенку необходимо отдохнуть 2-3 часа (хорошо, если ребенок и поспит час, полтора). Лучшее время для приготовления уроков с 15-17 часов.
7. Нельзя заставлять делать уроки в один присест. После 15-20 минут работы должны быть 10 минутные «переменки».
8. Во время приготовления уроков нужны поддержка («не волнуйся, все получится, давай вместе разберемся»). Похвалите, если даже не очень получается.
9. Будьте внимательны на жалобы на головной боли, усталость, плохое состояние. Чаще всего это показатели трудности учебы.
10. Даже в 7-9 лет дети любят сказку на ночь, ласковое поглаживание. Все это успокаивает, помогает снять напряжение, спокойно уснуть. Старайтесь не вспоминать перед сном неприятностей, не выяснять отношения, не обсуждать завтрашние проблемы.

Завтра новый день, и вы должны сделать все, чтобы он был для ребенка спокойным, добрым, радостным. При желании можно прожить без нервозности и нотаций.