

Адаптация первоклассника к школе

(Проблемы с которыми могут столкнуться родители)

Поступление в школу вносит большие перемены в жизнь ребёнка. Очень сложным для первоклассников является период адаптации, который длится 1-2 месяца. В этот период дети могут быть очень шумными, крикливыми, могут бегать по школе и дерзить преподавателям и даже капризничать. Другие наоборот—скованны, стараются быть незаметными, плачут и переживают по поводу даже мелких неудач. У некоторых детей нарушается сон и аппетит, появляется интерес к играм и книгам очень маленьких детей. Зачастую увеличивается количество болезней, которые называют функциональными отклонениями. Они возникают из-за нагрузки, которую испытывает психика ребёнка, его организм в связи с резким изменением образа жизни в связи с увеличением требований которым должен соответствовать ребёнок.

Конечно, не у всех детей адаптация к школе протекает с подобными отклонениями, но есть первоклассники, у которых на первом году обучения полноценной адаптации так и не происходит, причём на фоне хорошей успеваемости. Эти дети часто и подолгу болеют заболеваниями психофизиологического характера, они составляют группу «риска» с точки зрения возникновения школьного невроза. Некоторые дети к середине дня сильно устают, так как школа является для них стрессогенным фактором, уже дорога в школу требует повышенного внимания, напряжения. Иногда из-за тревоги перед предстоящим школьным днём у детей возникают головные боли, боли в области живота и даже бывает рвота.

Чтобы определить, как можно помочь ребёнку надо знать некоторые особенности развития детей 6-7 лет.

К 6-7 годам повышается подвижность нервных процессов, отмечается большее равновесие процессов торможения и возбуждения, чем у детей дошкольного возраста. Но процессы возбуждения всё же преобладают над процессами торможения, что определяет такие характерные особенности в поведении как: непоседливость, повышенная активность, сильная эмоциональная возбудимость. Однако многое зависит от типа темперамента, есть дети (флегматики) которые спокойны и наоборот излишне медлительны. В физиологическом плане надо отметить, что в 6-7 летнем возрасте созревание крупных мышц опережает развитие мелких, поэтому детям легче выполнять сравнительно сильные и размашистые движения, чем те которые требуют большей точности, поэтому дети быстро устают при выполнении мелких движений (письмо).

Взросшая физическая выносливость, повышенная работоспособность носят относительный характер, в целом большинство детей испытывает высокую утомляемость, вызванную ещё и дополнительными, не свойственными для данного возраста, нагрузками, приходится на уроках много сидеть при физиологической потребности в движении. Работоспособность падает через 20-25 минут после начала урока и значительно снижается после окончания второго. Дети сильно устают при высокой эмоциональной насыщенности урока или мероприятия. Это надо учитывать при составлении расписания и при подготовке уроков дома. Чередовать различные виды деятельности, а эмоционально насыщенные ставить или выполнять в последнюю очередь.

С поступлением в школу формируется новый вид деятельности – учебная, которая приходит на место игровой деятельности. На основе этой новой деятельности развиваются и основные психические новообразования, мышление становится доминирующей функцией и определяет работу всех других психических процессов

(памяти, внимания, восприятия). С развитием мышления эти функции начинают приобретать произвольный характер. Развитие мышления влечёт за собой развитие такого важного качества как рефлексия—осознание себя и своего положения в семье и классе, оценка себя как ученика—плохой или хороший он ученик.

С какими же трудностями сталкиваются учителя и родители в первые годы обучения в школе?

1. Хроническая «неуспешность».

В практике нередки случаи, когда трудности адаптации связаны с отношением родителей к школьной жизни и успеваемости ребёнка. С одной стороны—это страх перед школой, боязнь того, что ребёнок будет болеть или что ему там не понравится и с другой стороны это ожидание от своего ребёнка только хороших и высоких результатов. В период начального обучения меняются критерии оценки ребёнка, «хорошим» считается тот ребёнок который хорошо учится, всё умеет. Идёт активная демонстрация недовольства ребёнком, если он что-то не умеет или не понимает. К неизбежным трудностям, возникающим у ребёнка в начальный период обучения родители относятся негативно, выражая это вербально и невербально. Под влиянием таких оценок у ребёнка снижается уверенность в себе, повышается тревожность, что приводит к ухудшению и дезорганизации его деятельности. А это ведёт к неудачам, которые ведут опять к повышению тревоги, которая отрицательно влияет на деятельность ребёнка. Ребёнок хуже усваивает материал, получает плохие отметки, которые опять вызывают недовольство родителей и так далее всё двигается по замкнутому кругу.

Причины, приводящие к «неуспешности».

1. Недостаточная подготовленность к школе (наиболее часто – плохо развитая мелкая моторика руки — следствие: трудности в обучении письму; несформированность произвольного внимания — следствие: трудно работать на уроке, отвлекается, плохо запоминает материал)
2. Тревожность, которая сформировалась в период дошкольного детства под влиянием семейных взаимоотношений, и отношений сложившихся в группе детского сада.
3. Завышенные ожидания родителей. Нормальные, средние успехи ребёнка воспринимаются ими как неудачи. Реальные достижения оцениваются низко. Следствие растёт тревожность, падает интерес к достижению успехов, формируется низкая самооценка, которая закрепляется низкой оценкой близких людей. Часто родители, пытаясь преодолеть эти трудности, увеличивают нагрузки, устраивают дополнительные занятия, заставляют ребёнка учить через силу, по несколько раз переписывать одно и то же—всё это ещё больше тормозит развитие ребёнка.

Как помочь:

1. Изменить свое отношение к ребёнку. Начать адекватно воспринимать его возможности и способности.
2. Обучение новому невозможно без ошибок и промахов. Дайте ребёнку шанс на ошибку.
3. Замечайте положительные сдвиги и адекватно их оценивайте. Уделяйте внимание ребёнку, не будьте безразличны к его проблемам (даже если они вам кажутся пустяком).
4. Не ругайте ребёнка, не разобравшись в ситуации досконально, не выслушав позицию и объяснение ребёнка.
5. Если ваш ребёнок не готов был к школе не надо семимильными шагами навёрстывать упущенное. Проконсультируйтесь с педагогом, он посоветует Вам на что обратить внимание в первую очередь, что потребует большей затраты сил и внимания. Никакие упражнения выполненные ребёнком из-под палки не принесут пользы.

2. Уход от деятельности.

Это когда ребёнок сидит на уроке, но в то же время как бы отсутствует, не слышит вопросы, не выполняет задания учителя. Это не связано с повышенной отвлекаемостью-- это уход в себя. Часто такое явление наблюдается у детей, которым не хватало внимания со стороны взрослых, и игры в уме стали их единственным средством удовлетворения потребности в игре и взаимодействии со старшими. Этими же играми в уме они продолжают заниматься и на уроках. В случае своевременного обнаружения и коррекции прогноз благоприятный, и ребёнок редко попадает в число отстающих. **Как помочь?**

1. Внимание к ребёнку: больше наблюдать, меньше воспитывать.
2. Дать ребёнку возможность развернуть во вне деятельность воображения: привлекать к творческой деятельности—рисунок, лепка, конструирование.
3. Способствовать созданию ситуаций успеха в деятельности ребёнка.

3. Негативистская демонстративность.

Характерна для детей с высокой потребностью во внимании со стороны взрослых. Здесь будут жалобы не на плохую учёбу, а на поведение ребёнка. Он нарушает общие нормы и правила дисциплины. Причём наказание не является пугающим для ребёнка, наоборот он счастлив, что на него обратили внимание.

Как помочь? В этом случае очень важно вовремя замечать все положительные сдвиги ребёнка, вовремя поощрять его усердие, а родителям больше внимания уделять непосредственному общению с ребёнком, беседуя и играя, помогая ему с подготовкой домашних заданий.

4. Вербализм

Дети, развивающиеся по этому типу, много и красиво говорят, хотя налицо несформированность логического мышления. Вербализм формируется в дошкольном детстве, связан, прежде всего, с особенностями развития познавательных процессов. Многие родители считают, что речь—это самый важный показатель психического развития ребёнка, и прикладывают все усилия для речевого развития ребёнка (стихи, рассказы и их заучивание). Те же виды деятельности, которые вносят основной вклад в умственное развитие (развитие логического мышления, абстрактного) остаются в тени. Детям не хватает практических навыков в таких видах деятельности как: ролевые игры, конструирование, рисование. Мышление, особенно образное, отстаёт. С началом учебной деятельности обнаруживается, что ребёнок не способен решать задачи, а те виды деятельности, где необходимо участие образного мышления даются с трудом. Не понимая в чём причина, родители склонны во всех неудачах ребёнка винить либо учителя (который не так объясняет, не так учит) либо ребёнка.

В этом случае необходимо: больше внимания уделять развитию образного мышления (рисунки, лепка, аппликации, складывание мозаики).

Основная тактика: сдерживание речевого потока и стимулирование продуктивных видов деятельности.

5. Психофизиологический инфантилизм.

Отставание в психическом развитии, которое прослеживается в дошкольных формах поведения. Такой «психологический дошкольник» 6-7 лет не считает важным и серьёзным соблюдение школьных требований. Тревожности у такого ребёнка не возникает, школьные неудачи беспокоят не его, а родителей и педагога. Адекватная самооценка не сформирована. Такого рода нарушение часто встречается у детей из семей, где ведущий стиль воспитания граничит или является гиперопекой.

Как помочь? Когда ребёнок уже пошёл в школу исправить положение можно, но сложно.

1. В первую очередь необходимо формировать интерес ребёнка к школе и к приобретению знаний. Школа—это очень важно.

2. Больше предоставьте свободы, поручите какое-нибудь ответственное дело.
3. Не «сюсюкайтесь» с ребёнком.
4. Если вы считаете нужным и необходимым наказать—сделайте это, только с умом (например: лишите просмотра телевизора, обещанной прогулки и т.д.).
5. Сотрудничайте с классным руководителем по выработке единых правил и требований к поведению Вашего ребёнка.
5. Если Вы строги, то будьте и справедливы.

6. «Ребёнок ленится» - это очень частая жалоба.

Под этим можно понимать всё, что угодно. Но наиболее часто:

1. Сниженная потребность познавательных мотивов.
2. Мотивация избегания неуспеха (я не буду делать, у меня не получится, я не умею). Часто встречается среди детей, которых ругают за неудачи или плохие оценки дома.
3. Повышенная тревожность, как глобальная проблема неуверенности в себе. Ребёнок не пишет фразу, не решает задачу, потому, что, не знает, правильно ли он сделает, он боится сделать ошибку, так как боится потерять любовь и признание со стороны взрослых.
4. Общая замедленность, связанная с типом темперамента. Ребёнок всё делает, но очень медленно, кажется, что ему лень двигаться. Ребёнка начинают подгонять, и он либо не может делать работу в требуемом темпе, либо делает её плохо. Он начинает тревожиться, от чего становится ещё хуже.
5. Лень в собственном смысле—бывает крайне редко и является следствием избалованности ребёнка дома.

Как помочь?

1. Стимулировать познавательные интересы, читать вместе с ребёнком научно-развлекательные книги и журналы. Просматривать познавательные телепередачи. Беседовать, разъясняя важность приобретения знаний.
2. Не ругать ребёнка за оценки. Показывать ему, что любить его Вы будете за то, что он у Вас есть, а не за его оценки. Что бы получение отрицательных отметок не стало доброй традицией у Вашего ребёнка, можно строго поговорить с ребёнком, отказать в выполнении его какой-нибудь не слишком важной просьбы. Но любое выбранное Вами наказание не должно приводиться в выполнение с горяча, со злобой в голосе и глазах. Критикуя школьные неудачи ребёнка, не переходите на оценку личных качеств, его поведения в школе и дома в целом. Критика или наказание должны быть направлены на конкретный эпизод жизни первоклассника, а не носить обобщённый характер.
3. Развивать быстроту действий необходимо постепенно. Если Ваш ребёнок медлителен от природы, то Вам необходимо набраться терпения. Вы должны подгонять ребёнка, но аккуратно, дать ему начать деятельность в удобном для него темпе, а затем в ходе работы стимулировать, но не так, что бы Ваш ребёнок начал волноваться и переживать, что не успевает, а постепенно увеличивая темп работы. Т.е. надо дать ребёнку привыкнуть работать в одном темпе, после замечания дать время адаптироваться к новому темпу и только потом требовать дальнейшего убыстрения. Оставлять медлительность без внимания нельзя, так как неспособность ребёнка работать в едином темпе с классом приведёт к тому, что он не будет успевать делать ту же работу, что и одноклассники. Это может привести к возникновению у ребёнка неуверенности в себе, к восприятию себя хуже, чем остальные, что приведёт к возникновению тревожности, которая негативно скажется на адаптации ребёнка к школе.
4. У каждой семьи свои способы борьбы с ленью и избалованностью. Но главное здесь—личный пример родителей (трудиться—не лениться), единство требований семьи и школы предъявляемых к поведению ребёнка, переход от гиперопеки к демократическому стилю воспитания. Ребёнок должен восприниматься как полноправный член семьи, имеющий свои права, обязанности и несущий ответственность за свои действия и поступки.