

Адаптация к первому классу

Начало школьного обучения – сложный и важный этап в жизни любого ребёнка.

Одни достаточно легко и быстро привыкают к школьной атмосфере, другие мучительно входят в новую жизнь, испытывая сильнейшее душевное напряжение и тем самым осложняя свои отношения с близкими людьми.

В среднем привыкание ребёнка к школе имеет продолжительность от 3 месяцев до полутора лет. Этот период и принято называть адаптационным. Механизмы адаптации ребёнка к школе имеют многообразие аспектов. Традиционно наиболее значимыми считается физиологическая и социально - психологическая адаптация к школе.

Условия социально - психологической адаптации ребёнка к школе.

1) Меняется социальная позиция ребёнка: из дошкольника он превращается в ученика. Желание новизны, осознание важности изменения своего статуса: «Я уже ученик!», готовность к выполнению стоящих перед ним задач помогают ребёнку принять требования учителя, касающиеся его поведения, отношений со сверстниками, подчиниться новому режиму дня, распорядку занятий, иерархии дел и т. п.

Несмотря на то, что выполнение новых правил достаточно трудно, воспринимаются они учеником как общественно значимые и неизбежные. Учитель выступает представителем общества: он задаёт требования и нормы, ориентирует ребёнка в том, как ему себя вести, что и как делать.

2) У ребёнка происходит смена ведущей деятельности. До начала обучения в школе дети заняты преимущественно игрой. Они играют в сюжетные и ролевые игры, фантазируют, придумывают игровые импровизации. С приходом в школу они начинают овладевать учебной деятельностью: школьники должны «научиться учиться», т.е. запоминать учебный материал, формулировать ответ, решать задачу. Основное психологическое различие игровой и учебной деятельности состоит в том, что игровая деятельность является свободной, ребёнок играет тогда, когда он хочет играть. Ребёнок действует в соответствии со своим желанием и самостоятельно. Напротив, учебная деятельность построена на основе произвольных усилий ребёнка. Он становится обязанным делать то, что ему не всегда хочется делать; он должен произвольно контролировать своё поведение, стабильно держать активное внимание на уроке. Следует отметить также и то, что собственно переход ребёнка от игровой деятельности к учебной осуществляется не по его воле, не естественным для него путём а как бы «навязано» ему сверху от взрослых. Этот переход общественно задан для ребёнка и - хочет он или не хочет, готов или не готов, - он обязан и вынужден сменить свои занятия и, по существу, весь «способ жизни».

3) Важным является умение выстраивать социальные отношения со сверстниками и учителями.

От отношения учителя к ребёнку зависит успешность его дальнейшего обучения в школе. Опыт консультирования показывает, что дети, которых с самого начала «не полюбили» учителя начальных классов, в последствии плохо учатся, агрессивны или не уверены в себе, склонны к асоциальным поступкам. Как правило, учитель для ученика – высший авторитет, которому на первых порах уступает даже авторитет родителей. Недаром многие родители, пытаясь чего-то добиться от ребенка, просят именно педагога оказать им в этом помощь. Результаты опросов третьеклассников показывают, что учитель, хотя и теряет с годами школьной жизни свою главенствующую роль, тем не менее остается значимой для них фигурой и по-прежнему опережает родителей, оказывая практически в полтора раза большее влияние на ребенка. От отношения учителя к ученикам на этом начальном этапе адаптации к школе во многом зависит то, как будут складываться взаимоотношения учитель - ученик, отношения, определяющие в значительной степени психологическую адаптацию ребёнка к школе.

Учебная деятельность носит коллективный характер, именно поэтому ребёнок должен обладать определёнными навыками общения со сверстниками, умением вместе работать. Большинство детей быстро знакомятся, осваиваются в новом коллективе, работают вместе, и всё-таки элемент соревновательности, конкурентности доминирует в совместной работе. Некоторые долго не сближаются с одноклассниками, чувствуют себя одиноко, неуютно, на перемене играют в сторонке или жмутся к стенке.

4) Семейная ситуация, в которой оказывается ребёнок в начале своего обучения в школе, имеет большое значение.

Напряжение, эмоционально дискомфортная обстановка в семье отрицательно влияет на самочувствие школьника. В нашей практике нередко были случаи, когда трудности ребёнка в адаптации к школе были связаны с отношением родителей к школьной жизни, школьным успехам ребёнка. Это, с одной стороны, страх родителей перед школой, боязнь, что ребёнку в школе будет плохо (довольно типичным является, например, такое высказывание: «Будь моя воля, ни за что не отдала бы его в школу, мне школа до сих пор в страшных снах снится»), опасения, что ребёнок будет болеть. С другой стороны, это ожидание от ребёнка только очень высоких достижений и активное демонстрирование ему своего неудовольствия тем, что он с чем-то не справляется, чего-то не умеет.

Наблюдения за школьниками первых классов показывают, что социально-психологическая адаптация детей к школе может проходить по-разному. По данным М. М. Безруких, которые подтверждаются и нашей практикой, можно условно выделить три группы детей.

Первая группа детей (50-60%) адаптируются к школе в течение первых двух месяцев обучения, т. е. примерно за тот же период, когда проходит и наиболее острая физиологическая адаптация. Эти дети относительно быстро вливаются в коллектив, осваиваются в школе, приобретают новых друзей в классе; у них почти всегда хорошее настроение, они спокойны, доброжелательны, добросовестно и без видимого

напряжения выполняют все требования учителя. Иногда у них отмечаются сложности либо в контактах с детьми, либо в отношениях с учителем, так как им ещё трудно выполнять все требования правил поведения: хочется побегать на перемене или поговорить с товарищем, не дожидаясь звонка, и т. п. Но к концу октября трудности этих детей, как правило, нивелируются, отношения нормализуются, ребенок полностью осваивается и с новым статусом ученика, и с новыми требованиями, и с новым режимом – он становится учеником.

Вторая группа детей (25-35%) имеет длительный период адаптации, период несоответствия их поведения требованиям школы затягивается: дети не могут принять ситуацию обучения, общения с учителем, с детьми – они могут играть на уроках или выяснять отношения с товарищем, они не реагируют на замечания учителя или реагируют слезами, обидами. Как правило, эти дети испытывают трудности и в усвоении учебной программы. Лишь к концу первого полугодия реакции этих детей становятся адекватными требованиям школы, учителя.

Третья группа (12-18%) – дети, у которых социально- психологическая адаптация связана со значительными трудностями; кроме того, они не усваивают учебную программу, у них отмечаются негативные формы поведения, резкое проявление отрицательных эмоций. Именно на таких детей чаще всего жалуются учителя, дети, родители: они «мешают работать в классе», «третируют детей».

Физиологическая адаптация ребенка к школе.

Процесс физиологической адаптации к школе можно разделить на несколько этапов и периодов, каждый из которых имеет свои особенности и характеризуется различной степенью напряжения функциональных систем организма. То, как проходит этот процесс, какие изменения в организме ребенка отмечаются при адаптации к школе, в течение многих лет изучали специалисты Института физиологии детей и подростков. Комплексные исследования включали изучение показателей высшей нервной деятельности, умственной работоспособности, состояния сердечно-сосудистой системы, системы дыхания, эндокринной системы, состояния здоровья, успеваемости, режима дня, активности на уроках.

Выделено три основных этапа (фазы) адаптации.

Первый этап – ориентировочный, когда в ответ на весь комплекс новых воздействий, связанных с началом систематического обучения, отвечают бурной реакцией и значительным напряжением практически все системы организма. Эта «физиологическая буря» длится достаточно долго (две – три недели).

Второй этап – неустойчивое приспособление, когда организм ищет и находит какие-то оптимальные (или близкие к оптимальным) варианты реакций на эти воздействия.

На первом этапе организм тратит всё, что есть, а иногда и «в долг берет», нет экономии ресурсов. На втором этапе эта «цена» снижается, «буря» начинает утихать.

Третий этап – период относительно устойчивого приспособления, когда организм находит наиболее подходящие варианты реагирования на нагрузку, требующие меньшего напряжения всех систем.

Какую бы работу не выполнял школьник, будь то умственная работа по усвоению знаний, статическая нагрузка, которую испытывает организм при вынужденной «сидячей» позе, или психологическая нагрузка общения в большом и разнородном коллективе, каждая система организма должна отреагировать своим напряжением, своей работой. Поэтому чем большее напряжение будет «выдавать» каждая система, тем больше ресурсов израсходует организм.

Продолжительность всех трёх фаз адаптации приблизительно 6 – 7 недель.

Чем же характеризуются первые недели обучения? Прежде всего, достаточно низким уровнем и неустойчивостью работоспособности, очень высоким уровнем напряжения сердечно-сосудистой системы, симпатoadреналовой системы, а так же низким показателем координации различных систем организма между собой.

Только на 5 – 6 неделях обучения постепенно нарастают и становятся более устойчивыми показатели работоспособности, снижается напряжение основных жизнеобеспечивающих систем организма, т.е. наступает относительно устойчивое приспособление ко всему комплексу нагрузок, связанных с обучением. Однако, по некоторым показателям эта фаза относительно устойчивого приспособления затягивается до 9 недель, т.е. длится более 2 месяцев. И хотя считается, что период острой физиологической адаптации организма к учебной нагрузке заканчивается примерно на 6 неделе обучения, весь первый год можно считать периодом неустойчивой и напряжённой регуляции всех систем организма.

В зависимости от состояния здоровья адаптация к школе, изменившимся условиям жизни может протекать по-разному. Выделяются группы детей, дающих лёгкую адаптацию, адаптацию средней тяжести и тяжёлую.

При лёгкой адаптации состояние напряжённости функциональных систем организма ребёнка компенсируется в течение первой четверти. При адаптации средней тяжести нарушения самочувствия и здоровья более выражены и могут наблюдаться в течение первого полугодия. У части детей адаптация к школе проходит тяжело. При этом значительные нарушения в состоянии здоровья нарастают от начала к концу учебного года.

Лёгкую адаптацию и в определённой степени адаптацию средней тяжести можно, по всей вероятности, считать закономерной реакцией организма детей на изменившиеся условия жизни. Тяжёлое же протекание адаптации свидетельствует о не посильности учебных нагрузок режима обучения для организма первоклассника.

В первые месяцы школьной жизни многие дети худеют, более тревожно спят, капризничают за едой. Неосознаваемая, но все же возросшая тревожность – естественная реакция психики на новизну и резкие изменения привычного образа жизни, новые нагрузки. Все это снижает общую сопротивляемость организма, в результате чего могут участиться простудные заболевания, обостриться хронические болезни, возрастает зона невротического риска.

Психологическая поддержка ребенка во время школьного обучения – проблема важная и большая. Много говорится о психологической готовности ребёнка к школе и не учитывается фактор готовности родителей к новому школьному этапу жизни их

ребёнка. Главная забота родителей – поддержание и развитие стремления учиться, узнавать новое. Например, вы встречаете ребёнка после окончания уроков вопросом: «Что было интересного в школе?», «Ничего интересного», - отвечает. «Так не бывает. Ты же узнал что-то новое, чему-то удивился, что-то тебя поразило». Ребёнок напрягается, вспоминает, что же интересного было, и, может быть, не сразу, но вспомнит какой-нибудь эпизод урока или прочитанное в учебнике, а может быть, опишет забавную сценку случившуюся на перемене. Ваше участие и ваш интерес положительно скажутся на развитии познавательных способностей ребёнка. И эти способности вы так же сможете ненавязчиво направлять и укреплять в дальнейшем.

Сдерживайтесь и не ругайте школу и учителей в присутствии ребёнка. Нивелировка их роли не позволит ему испытать радость познания.

Не сравнивайте ребёнка с одноклассниками, как бы они ни были вам симпатичны или наоборот. Вы любите ребёнка таким, какой он есть, и принимаете таким, какой он есть, поэтому уважайте его индивидуальность.

С пониманием относитесь к тому, что у вашего ребёнка что-то не будет получаться сразу, даже если это кажется вам элементарным. Запаситесь терпением. Помните, что высказывания типа: «Ну сколько раз тебе нужно повторять? Когда же ты, наконец, научишься? Что же ты такая неумеха?» - кроме раздражения и отчуждения с обеих сторон, ничего не вызовут. Хорошо, если ребёнок в трудный первый год учёбы будет ощущать поддержку. Ваша вера в успех, спокойные, ровные отношения помогут ребёнку справиться со всеми трудностями.

Правила для родителей

1. Постарайтесь не отправлять ребёнка одновременно в первый класс и какую-либо секцию и кружок. Само начало школьной жизни считается тяжёлым стрессом для 6 – 7 летних детей. Если ребёнок не будет иметь возможности гулять, отдыхать, делать уроки без спешки, у него могут возникнуть проблемы со здоровьем, может начаться невроз. Поэтому, если занятия музыкой и спортом кажутся вам необходимой частью воспитания вашего ребёнка, начинайте водить его туда за год до начала учёбы или со второго класса.
2. Помните, что ребёнок может концентрировать внимание не более 15 – 20 минут. Поэтому, когда вы будете делать с ним уроки, через каждые 15 -20 минут необходимо прерываться и давать ребёнку физическую разрядку. Можете просто попросить его попрыгать на месте, побегать или потанцевать под музыку несколько минут. Начинать выполнение домашних заданий лучше с письма. Можно чередовать письменные задания с устными. Общая длительность занятий не должна превышать одного часа.
3. Организуйте ребёнку рабочее место. Садитесь за уроки в одно и то же время. Находитесь рядом с ребёнком во время приготовления им уроков с целью контроля, чтобы не отвлекался. Не ругайте за исправления – это первая форма самоконтроля.
4. Выбирая время для занятий, учитывайте тот факт, что работоспособность человека в течение суток изменяется и имеет форму М-образной кривой, которая называется «физиологическая кривая работоспособности». Самым оптимальным считается два временных промежутка с 10 до 12 часов и с 16 до 18 часов.

5. Компьютер, телевизор и любые занятия, требующие большой зрительной нагрузки, должны продолжаться не более часа в день – так считают врачи – офтальмологи и невропатологи во всех странах мира.

6. Больше всего на свете в течение первого года учёбы ваш ребёнок нуждается в поддержке. Он не только формирует свои отношения с одноклассниками и учителями, но и впервые понимает, что с ним кто-то хочет дружить, а кто-то нет. Именно в это время у ребёнка складывается свой собственный взгляд на себя. И если вы хотите, чтобы из него вырос спокойный и уверенный в себе человек, обязательно хвалите его.

7. Принуждение в семье создаёт атмосферу разрушения личности ребёнка. Признавайте право ребёнка на ошибки. Думайте о детском банке счастливых воспоминаний. Ребёнок относится к себе так, как относятся к нему взрослые. Хоть иногда ставьте себя на место своего ребёнка, и тогда будет понятнее, как вести себя с ним.

Проявления напряжения, нарушения адаптации

- Прогрессивное понижение успешности работы (ослабление внимания, рассеянность).
- Снижение фона настроения.
- Повышенная плаксивость, обидчивость, придирчивость.
- Плохой сон (спит беспокойно, вздрагивает во сне, всхлипывает, просыпается по ночам, долго не может заснуть вечером, хотя хочет спать).
- Появление тревожности или страхов.
- Двигательное беспокойство (всё время что-то крутит в руках - мелкие предметы, одежду, прядь волос, и т.п.; не может усидеть на месте).
- Часто моргает, подёргивает головой, плечами (различные навязчивые движения).
- Энурез (писается днём или ночью).
- Грызёт ногти, сосёт пальцы, губы.
- Снижен аппетит.
- Бледность, потеря веса.
- Жалобы на различные боли (в животе, в ногах) особенно утром перед походом в школу.
- Нежелание идти в школу под различными благовидными предлогами.

В начале школьного обучения дети испытывают большое психологическое напряжение, которое в обычных случаях разряжается через двигательную активность. Ситуация школьного обучения не позволяет нервной системе разрядиться с помощью активных движений, ребенок вынужден долгое время находиться в ситуации ограничения движений. Состояние неподвижности является неестественным для детей шести-семи лет и вызывает у них статическое напряжение.

Любое наше состояние тем или иным образом проявляется на телесном уровне. Чаще всего напряжение, в котором находятся дети в первые недели учёбы, «переходит» в мышечные зажимы. Ребёнку крайне трудно управлять напряжёнными мышцами. Чрезмерное напряжение всегда ищет разрядки и часто разряжается не самым красивым способом. Приучая мышцы расслабляться, успокаиваться, мы

помогаем организму восстанавливать эмоциональное и психическое равновесие. Чтобы помочь детям снизить напряжение – и мышечное и эмоциональное, можно научит их выполнять релаксационные и дыхательные упражнения.

Для эмоциональной разрядки детей хорошо использовать работу с красками и любые виды продуктивной деятельности, приносящие ребёнку удовольствие (глина, пластилин, бумага и т.п.).

Что можно делать дома для снятия статического и психоэмоционального напряжения.

- Дайте возможность ребёнку повзаимодействовать с водой. Вы можете предложить ему помыть посуду, игрушки, постирать носочки. Налить воду в тазик и пускать кораблики, попереливать воду из ёмкости в ёмкость. Предложить ребёнку принять душ или полежать в ванне.
- Совместные, детско-родительские игры.

«Бумажные бои»

Взять листы серой бумаги и смять их в комки, типа снежков. Разделить комнату на две части креслом или стульями и закидывать друг друга бумажными комками.

«Подушечные бои»

Сшить небольшие подушечки, размером примерно 30 на 30 см. Набить неплотно. Оговорить с ребёнком правила; «не бить по голове», и – в бой, пока один из вас не выдохнется и не запросит пощады.

«Кричалки»

Выбираете любое слово и кричите, кто кого перекричит.

«Догонялки - обнималки»

Родители и дети по очереди гоняются друг за другом со словами: «Догоню - заобнимаю». Догнав – крепко обнимает.

- Полезные игрушки: дартс, боксёрская груша, пластилин, глина, краски.
- Материнский массаж. Укладывая ребёнка спать, проведите с ним 10 - 15 минут, поглаживая его спинку, ручки, ножки. Особое внимание уделите икрам ног. Материнский массаж хорошо сочетается с рассказыванием медитативных сказок.

Успехов!