**Все подчиняется новым заботам**

***(Рекомендации по организации адаптация учащихся 1 класса)***

От того, как пройдут школьные годы, во многом зависит, ка­кое здоровье будет у человека на протяжении всей его жизни. Ведь в школе ребенок проводит часть времени именно в те годы, когда происходит формирование организма.

С началом обучения меняется вся жизнь ребенка. Все подчи­няется школе, школьным делам и заботам. Большая часть родителей будущих первоклассников оце­нивает начало обучения в школе как переломный этап в жизни детей. И это действительно так. Новые социальные контакты, отношения со сверстниками и взрослыми вне семьи, иные, чем в семье, обязанности и роли... При этом школа - это еще и боль­шие физические и эмоциональные нагрузки.

С первых же дней школа ставит перед ребенком целый ряд за­дач, требующих максимальной мобилизации физических и интел­лектуальных сил. Трудно все: сам режим учебных занятий (с пере­рывами не «когда хочется», а черездолгих 35-40 минут), и обилие новых впечатлений, которыми нельзя тут же поделиться, и эмоции, которые приходится сдерживать. Трудно не отвлекаться и следить за мыслью учителя, трудно сидеть в определенной позе и просто сидеть так долго.

К слову, с началом систематического обучения в школе удель­ный объем статических нагрузок (а сидение в определенной позе и есть такая нагрузка) значительно возрастает. Для детей, особен­но шести-, семилетних, статическая нагрузка является наиболее утомительной. Впрочем, в период полового созревания, когда на­блюдается резкий скачок роста, скелет уже дал большой прирост, а мышцы вырасти еще не успели, наблюдается так называемая под­ростковая астения. Подростку трудно долго выдерживать статиче­ское напряжение, поэтому мы видим, как дети к середине урока на­чинают горбиться или сидят «развалившись», стоят, «переминаясь с ноги на ногу». Особенно трудно приходится малоподвижным, не занимающимся спортом детям.

Поэтому начало обучения можно оценить как начало больших нагрузок. За большие нагрузки (психологические, интеллектуаль­ные, функциональные и физические) организм ребенка платит порой самой высокой ценой - здоровьем. А мы, взрослые, к сожа­лению, не всегда видим и понимаем это. Порой родителям не хва­тает терпения и снисходительности, спокойствия и доброты; часто из добрых побуждений они становятся виновниками школьных стрессов. Почему? Скорее всего потому, что не всегда учитывают сложность и длительность приспособления к школе. Не день, не неделя требуются для того, чтобы освоиться в ней по-настоящему.

Адаптация - довольно сложный и длительный процесс. Его составляющими являются физиологическая адаптация и соци­ально-психологическая адаптация (к учителям и их требованиям, к одноклассникам). Физиологическая адаптация связана со зна­чительным напряжением всех систем организма. Именно поэтому вся система обучения и воспитания в школе и дома должна быть построена так, чтобы и учитель, и родители знали и учитывали, ка­кой ценой расплачивается организм ребенка за достигнутые успе­хи, особенно на первых порах обучения. А главное, чтобы могли сопоставить успехи и их цену.

Первоклассники

Первое сентября в нашей стране — традиционное начало но­вого учебного года, а для первоклассников и вовсе первый день новой жизни. Конечно, начало школьного обучения даже для тех, кто ходил до этого в детский садик, - волнующий момент. Все по- другому, все не так, как было. Родители переживают: как сложатся отношения с учительницей, с одноклассниками? Справится ли со школьными нагрузками? Сумеет ли сам, без помощи взрослых, выполнять домашние задания? Что будет делать после школы, в свободное время? Даже в традиционном обращении учителей к первоклассникам всегда звучит фраза: «С сегодняшнего дня вы не просто мальчики и девочки, вы — ученики». Так что каждый, поступивший в школу с первого сентября, не просто ребенок, он — школьник, ученик, человек, у которого есть определенные обязанности, положение в обществе, взгляды, мнения. Школа с первых дней ставит перед учеником многие задачи, не связан­ные непосредственно с его предшествующим опытом, требует мо­билизации интеллектуальных, эмоциональных, физических воз­можностей. А возможности эти индивидуальные, у каждого свои, особенные.

Ко всему надо привыкнуть, приспособиться, адаптироваться. Это сложно и для родителей, и для детей, и для учителей даже с со­лидным опытом. В чем эти сложности, чем они вызваны? Почему одним детям начало школьной жизни дается относительно легко, а другим приходится очень трудно?

Когда специалисты говорят о проблемах адаптации к школе, они рассматривают разные стороны этого сложного процесса. Педагоги и психологи чаще всего указывают на проблемы социально-психологической адаптации. А физиологи в первую очередь обраща­ют внимание на физиологическую зрелость организма и возможно­сти тех функциональных систем, которые испытывают наибольшие нагрузки, вызванные регулярным обучением. Это и уровень функ­ционального развития организма, и состояние здоровья ребенка, и нагрузки, предъявляемые школой и родителями ученика. Самые обычные виды деятельности школьника требуют заметного на­пряжения физиологических систем. Например, при чтении вслух обмен веществ возрастает почти наполовину, а во время ответа у доски или контрольной работы пульс учащается на 15-30 ударов, систолическое давление повышается на 15-30 мм рт. ст., изменя­ются биохимические показатели крови. Конечно, такие реакции со стороны физиологических систем для организма не новость, но раньше они не были регулярными и не сопровождались особыми психологическими переживаниями.

Поэтому сначала, первые две-три недели, организм реагирует очень бурно и значительному напряжению подвергаются практи­чески все его системы. Какую бы работу ни выполнял школьник, будь то умственная работа по усвоению новых знаний, статическая нагрузка, которую испытывает организм при вынужденной «си­дячей» позе, или психологическая нагрузка общения в большом и разнородном коллективе, организм, вернее, каждая из его си­стем, должен отреагировать своим напряжением, своей работой. Поэтому чем большее напряжение потребуется от каждой систе­мы, тем больше ресурсов израсходует организм. За это организм ребенка платит очень высокую цену — тратит все, что есть, а ино­гда и «в долг берет». Постепенно, методом проб и ошибок орга­низм находит какие-то рациональные варианты реакций, эта цена снижается, напряжение начинает спадать. Через 5-6 недель на­ступает период относительно устойчивого приспособления, когда организм находит наиболее приемлемые варианты реагирования на нагрузку, требующие меньшего напряжения всех систем.

Чем менее готов организм ребенка к такому изменению режи­ма жизни и деятельности, тем дольше и труднее проходит приспо­собление. И хотя считается, что период острой физиологической адаптации организма к учебной нагрузке обычно заканчивается на 5-6-й неделях обучения, для первоклассников весь год можно считать периодом неустойчивой и напряженной регуляции всех систем организма. Однако индивидуальные возможности, способ­ности, особенности вносят свои коррективы. И если возможности детского организма ниже среднего для таких детей уровня, то дли­тельное функциональное напряжение и связанные с ним утомле­ние и переутомление могут привести к срыву адаптации и наруше­нию здоровья. И только ли в том дело, что ребенок стал учиться в школе? Причин здесь немало, и искать их надо и в самом ребенке, и в родителях, и в учителях. Часть ответов на вопрос «почему?» лежит в сфере физиологии и зависит прежде всего от того, доста­точно ли зрел организм ребенка, чтобы начать регулярное обуче­ние. Нормальным для начала обучения в школе сегодня считается календарный возраст 6,5 года. С одной стороны, порой родите­ли спешат, полагая, что чем раньше начнет учиться ребенок, тем больше у него перспектив в жизни. С другой стороны, и это глав­ное, ровесники могут существенно различаться по темпам своего биологического развития в зависимости от климатогеографической зоны проживания и их самих, и многих поколений предков, что закреплено в их генотипе, а также ряда социальных и эконо­мических условий. Расхождение биологического и паспортного возраста может составлять в этот период от 0,5 до 1,5 года.

Исследования последних лет показывают, что перед поступле­нием в школу у многих детей имеются признаки незрелости функ­циональных систем, которые важны для успешного обучения:

* 40-60% детей имеют несформированность механизмов регу­ляции деятельности;
* до 60% детей - несформированность или нарушения рече­вого развития;
* до 30-35% детей — несформированность мелкой моторики и графических умений;
* до 50% детей - несформированность зрительного и зритель­но-пространственного восприятия;
* более 70% детей имеют те или иные нарушения физическо­го здоровья и более 20% - пограничные нарушения психического здоровья.

У трети «не готовых» детей уже в начале года отмечаются неу­довлетворительная реакция на нагрузку сердечно-сосудистой си­стемы, потеря массы тела; они много болеют, пропускают уроки, а значит, еще больше отстают. Очень важен вопрос о времени на­ступления школьной зрелости и связи его с периодами индивиду­ального развития. Есть немало тестов, с помощью которых оцени­вается наличие определенных характеристик, свидетельствующих об умственных и физических возможностях ребенка обучаться в ус­ловиях современной школы. В качестве одного из основных пока­зателей физического развития часто используется так называемый «филиппинский тест» (оценка способности ребенка достать через голову правой рукой левое ухо). Этот простейший тест основан на том, что школьная зрелость наступает, как правило, одновременно с «полуростовым скачком» - резким увеличением интенсивности роста длины конечностей (в первую очередь рук). Легко видимый «на глаз» полуростовый скачок указывает, что в организме проис­ходят сопровождающие его преобразования вегетативной регуля­ции, созревание высших корковых функций мозга, формирование индивидуально-типологических свойств организма и личности.

Дело в том, что в возрасте 5-7 лет происходят глубокие измене­ния, во многом меняющие физиологические возможности расту­щего организма. Исследования ученых показали, что эти измене­ния касаются прежде всего наиболее глубоких, базисных характе­ристик, связанных с энергетикой различных тканей организма и со значительными изменениями интенсивности окислительного метаболизма. Например, уровень обмена веществ в покое до рос­тового скачка составляет 1,81 ккал/кг в час. Такое значение на­много превышает расчетную величину, которую должен иметь взрослый организм с такой же массой тела (1,36 ккал/кг в час). Изменение этого и других физиологических показателей свиде­тельствует, что у ребенка возрастают возможности относительно длительной физической деятельности, а в этом и состоит основ­ная суть наступления школьной зрелости. Положение становится еще более ясным, если учесть, что нервные клетки теперь также по­лучают более «эффективное топливо» для работы мозга, что создает усиление возможности устойчивой умственной деятельности - ме­ханизмов, обеспечивающих активное внимание, столь необходи­мое для успешной учебы в школе.

К 6-7 годам мозговые процессы, обеспечивающие зритель­ное восприятие, приобретают значительную индивидуальность за счет начавшегося накопления индивидуального опыта. Узнавание объектов осуществляется уже на основе выделения какого-либо сложного признака, оно требует времени и зависит от количества различаемых изображений. Механизмы распознавания связаны с вырабатываемыми в ходе индивидуального опыта внутренними эталонами. За счет тренировки время распознавания сокращается и перестает зависеть от количества стимулов в наборе (например, сложности картинки). На протяжении дошкольного возраста воз­можности ознакомления ребенка с внешним миром значительно расширяются, поскольку физиологические механизмы, лежащие в основе информационных процессов, выходят на качественно иной уровень развития.

С формированием функции восприятия окружающего мира тесно связано и развитие внимания. У четырехлетних детей внима­ние привлекает прежде всего все новое, что вызывает интерес и вы­ражается в бесконечных «почему?». В момент первого наблюдения чего-то интересного, как и во время рисования, эмоционального общения с родителями и т.п., клетки мозга работают ритмично (так называемый «тетаритм»), а ребенок испытывает ощущение радости, удовольствия. Удовольствие является важным фактором развития психической жизни и деятельности ребенка, оказывая стимулирующий эффект, который организм стремится максими­зировать. То есть удовольствие от познания становится для ребен­ка в этом возрасте мощнейшим стимулом нового познания. Если система восприятия еще не созрела, ребенку трудно распознавать сложные изображения, не имеющие аналогов в его индивидуаль­ном опыте. При показе незнакомых абстрактных объектов дети ограничиваются их беглым осмотром и общим впечатлением. В более старшем возрасте к предпочтению новизны добавляется и стремление к разнообразию. Созревание мозга обеспечивает возможность интересоваться более сложными признаками, а это, в свою очередь, помогает более глубокому и полному описанию и опознанию. Благодаря развитию мозга в этот период быстро нарас­тает и объем внимания. Обычно 6-летний ребенок уже способен оперировать большим набором признаков и более глубоко воспри­нимать разнообразные предметы. Создаются условия для форми­рования новой системы анализа информации, расширяется сфера внимания. Внимание может быть направлено не только на стиму­лы, обладающие непосредственной привлекательностью, но и на более абстрактные, отвлеченные характеристики среды, ее ин­формационный компонент. Мир ребенка становится неизмеримо сложнее, его индивидуальный опыт позволяет вырабатывать но­вые эталоны, которые потребуются для анализа совершенно но­вых, абстрактных стимулов. Вот теперь ребенок уже готов учиться всерьез. В старшем дошкольном возрасте у детей появляется и по­степенно развивается еще одна школьнозначимая возможность - произвольная регуляция деятельности по внешней инструкции (например, по заданию учителя). 3-4-летние дети, даже правиль­но повторяя инструкцию, еще не могут организовать свою дея­тельность в соответствии с ней. Начиная с 4-5-летнего возраста отмечается улучшение способности к организации деятельности, но в полной мере рациональные стратегии деятельности выраба­тываются лишь в период от 7 до 9 лет.

Однако правильно выполненные тесты «школьной зрелости» - необходимое, но еще недостаточное условие отсутствия проблем у первоклассников. Легче переносят период поступления в шко­лу и лучше справляются с умственной и физической нагрузкой здоровые дети, с нормальным уровнем функционирования всех си­стем организма и гармоничным физическим развитием. Судить о благополучной адаптации детей к школе можно по характеру из­менения работоспособности и ее улучшению на протяжении первых месяцев обучения, отсутствию выраженных неблагоприятных из­менений показателей состояния здоровья и хорошему усвоению программного материала, а также адекватному поведению, уста­новлению контактов с учащимися, учителем, овладению навыка­ми учебной деятельности.

Тяжелее всех адаптируются те дети, у которых неблагоприятно протекал период новорожденности, перенесшие черепно-мозго­вые травмы, часто болеющие, страдающие различными хрониче­скими заболеваниями и особенно имеющие расстройства нервно- психической сферы.

За внешним «плохим» поведением ребенка могут стоять самые разные причины. Так могут вести себя дети, нуждающиеся в спе­циальном лечении, имеющие нарушения психоневрологической сферы, но это могут быть и не готовые к обучению, например, вы­росшие в неблагополучных семейных условиях. Постоянные неу­спехи в учебе, отсутствие контакта с учителем создают отчуждение и отрицательное отношение сверстников. Дети становятся «отвер­женными». Но это порождает и реакцию протеста: они задираются на переменах, кричат, плохо ведут себя на уроке, стараясь хотя бы таким образом обратить на себя внимание. Если вовремя не разо­браться в причинах плохого поведения и не попытаться скоррек­тировать затруднения, то итогом может оказаться срыв адаптации, неблагоприятно отражающийся на состоянии здоровья, а тогда стойкое нарушение эмоционального состояния может перейти в нервно-психическую патологию. Кроме того, плохое поведе­ние - это еще и сигнал тревоги, который могут подавать просто «перегруженные» дети, не справляющиеся с дополнительными нагрузками. Это важный признак, требующий внимания роди­телей и педагогов. Одним из главных условий, на которые нуж­но обращать внимание, является соответствие режима учебных занятий, методов преподавания, содержания и насыщенности учебных программ, условий внешней среды возрастным возмож­ностям школьников.

Первый год обучения в школе является не только одним из са­мых сложных этапов в жизни ребенка, но и своеобразным испыта­нием для родителей. Начало обучения сразу проявляет все родитель­ские недоработки. Даже при благих намерениях, но в отсутствие пси­хологически грамотного подхода родители могут стать виновни­ками школьных стрессов у детей. Период адаптации к школе может длиться от 2-3 недель до полугода. Срок зависит от многих факто­ров: особенностей ребенка, характера его взаимоотношений с окру­жающими, от уровня сложности образовательной программы, от типа образовательного учреждения, от степени подготовленности ребенка к школьной жизни.

По мнению Марьяны Михайловны Безруких, директора Ин­ститута возрастной физиологии, который многие годы занимается изучением проблем школьной адаптации, первые две-три неде­ли - это период острой адаптации, причем не только на психоло­гическом уровне, но и на физиологическом. В первые дни учебы ученик испытывает экстренные нагрузки.

Далее следует этап более устойчивой адаптации, он длится до полутора месяцев. К ребенку нужно относиться терпимее в пер­вые месяцы учебы.

* Не нужно записывать детей сразу во все кружки, школы до­полнительного образования и спортивные секции, - предостере­гает Марьяна Михайловна. - Потерпите с дополнительными за­нятиями.

Следующий сложный этап - середина декабря.

* К сожалению, в это время в образовательных учреждениях, как правило, идут контрольные работы, а хорошо бы было уже на­чинать рождественские каникулы.

Еще один сложный месяц - февраль. Слишком сильные на­грузки в этот период нередко приводят даже к обострению забо­леваний.

Если ребенку нравится в школе, он не испытывает неуверен­ности и страхов — это один из важных признаков благоприятной адаптации. Другой признак - насколько легко ребенок справля­ется с программой. Не стоит критиковать малыша за медлитель­ность. Лучше поддержите его в трудный момент, и ни в коем слу­чае не сравнивайте с другими детьми. Все дети разные.

Если программа сложная, да еще и предполагает изучение ино­странного языка, внимательно следите, не является ли такая нагруз­ка для ребенка чрезмерной. Лучше вовремя откорректировать ее, иначе начнутся проблемы со здоровьем. Может быть, в другом клас­се, с меньшей нагрузкой, ребенок почувствует себя комфортнее?

Очень важно на первых порах вселить в школьника уверен­ность в успехе, не дать ему поддаться унынию («У меня ничего не получится!»), иначе бороться с апатией вы будете очень долго. А физическое состояние тесно связано с эмоциями. Повышенная тревожность, страхи, отрицательные эмоции могут вызвать пси­хосоматические заболевания и ослабить иммунитет.

Еще один признак успешной адаптации — это степень само­стоятельности ребенка при выполнении им учебных заданий, готовность прибегнуть к помощи взрослого лишь после попыток выполнить задание самому. Частенько родители слишком усердно «помогают» ребенку, он привыкает к совместному приготовлению уроков и уже не хочет делать это в одиночку. Здесь лучше сразу обозначить границы вашей помощи и постепенно уменьшать их.

Важный момент. Когда ваш ребенок выполняет задание само­стоятельно, он может по два-три часа сидеть в своей комнате над книжками, но задание так и не выполнить. Дело в том, что из этих 2—3 часов полезного действия всего лишь 20—30минут, все осталь­ное время его внимание «зависает» в бездействии. Если вы случай­но зайдете в комнату, то можете увидеть, как ребенок смотрит в окно или просто в пространство. В этом случае лучше дать ему погу­лять, отдохнуть, но не требовать «сидеть, пока все не выполнишь». Важно понимать, что именно в первом классе закладывается отно­шение к школе и обучению. Поддержка мамы, папы, бабушек и деду­шек в этот момент особенно необходима первоклашкам. Чем больше взрослых окажут посильную помощь в этом процессе, тем успешнее ребенок адаптируется к новым условиям.

Переход из начальной школы в среднюю

В чем особенность адаптации этого момента? В пятом классе многое для детей оказывается новым: учителя, предметы, форма обучения, а иногда и одноклассники.

Наиболее сложным для пятиклассника является переход от одного, привычного учителя к взаимодействию с несколькими предметниками. Ломаются стереотипы, самооценка ребенка: ведь теперь его оценивает не один педагог, а несколько. Хорошо, если действия учителей согласованны, тогда детям будет несложно привыкнуть к новой системе взаимоотношений, к разнообразию требований.

Какие плюсы несет в себе переход из начальной школы в сред­нюю? Прежде всего дети узнают свои сильные и слабые стороны, учатся смотреть на себя глазами разных людей, гибко перестраи­вать свое поведение в зависимости от ситуации и человека, с ко­торым общаются.

В то же время основной опасностью данного периода является постепенное снижение интереса к учебной деятельности. Многие родители жалуются на то, что ребенок не хочет учиться, что он «скатился» на тройки и его ничего не волнует. Волнует, да еще как! Но не учеба. Подростковый возраст связан со сложными пере­стройками в организме. Это период, предшествующий половому созреванию. Изменения происходят и в психологии подростка. Прежде всего с интенсивным расширением контактов, с обрете­нием своего «я» в социальном плане.

Особенностью детей 10-11 лет является их возросшая самосто­ятельность. С одной стороны, это хорошо, так как многое ребенок делает сам и не нуждается в вашей помощи, особенно в бытовом плане. Но именно эта уверенность в себе позволяет детям идти на эксперименты, иногда опасные для жизни и здоровья. В этом возрасте многие дети пробуют курить, у них появляются сомни­тельные знакомства. Психологи советуют так спланировать день подростка, чтобы у него не осталось времени на «глупости» и бес­цельное времяпрепровождение. Вместе подумайте, какие кружки (или студии, факультативы) хотел бы посещать ребенок, кто из дру­зей мог бы составить ему компанию.

Однако не переусердствуйте, особенно в начале года. Кроме того, следите за тем, чтобы занятия в кружках, связанных с интел­лектуальным развитием, не перегружали и без того насыщенный умственным трудом день школьника. Выбирая спортивные секции, очень внимательно отнеситесь и к виду спорта, которым будет заниматься ребенок, и к педагогу, который будет его тренировать. Некоторые виды спорта имеют ограничения по возрасту или могут не подойти ребенку из-за его конституциональных особенностей. Неквалифицированный тренер может заставить ребенка выдать хорошие результаты на соревнованиях, но при этом нанести вред его здоровью. Перетренировка так же вредна для детского орга­низма, как и недостаток движения.

Но даже занятия в спортивной секции не гарантируют пра­вильного двигательного режима. Подросток должен иметь воз­можность спокойно поиграть со сверстниками на воздухе в том ритме, который ему задает собственное тело.

Часто дети много сидят у компьютера или телевизора, и их тело привыкает к малоподвижному образу жизни. Поэтому дети не просятся гулять и даже сопротивляются, когда родители пред­лагают им оторваться от компьютера и выйти на воздух. В таком случае единственный выход - личный пример родителей! Займи­тесь спортом сами. Можно записаться в бассейн или купить ве­лосипеды для всей семьи. Заведите собаку. Как минимум два раза в день придется выходить на улицу! К тому же веселый и энер­гичный друг принесет немало положительных эмоций ребенку, да еще будет способствовать развитию ответственности за ближнего. Только обязательно следите, чтобы ребенок сам ухаживал за со­бакой, но не отказывайтесь помогать ему, не шантажируйте тем, что отдадите щенка.

Переход ребят из начальной школы в среднюю - важный этап в их школьной жизни. И для того, чтобы этот переход не был слишком сложным и трудным, чтобы ребенок легче и спокойнее адаптировался, нужно, чтобы с первых же дней его смогли заин­тересовать, даже заинтриговать. Для этого предлагается вариант игры «Посвящение в пятиклассники». Данное мероприятие по­может создать благоприятную психологическую атмосферу нача­ла учебного года, а также будет способствовать сплочению класса, а возможно, и целой параллели.