

Адаптация ребенка к школе: чем могут помочь родители?

По завершению лета для детишек наступает школьная пора. Для некоторых из них это целое событие, потому что они в первый раз в своей жизни идут в школу, потому что кардинально меняется их статус – теперь они школьники, ученики, первоклассники. Теперь незаметно начинает меняться отношение к ним взрослых, их ожидания. Меняется привычный уклад жизни, появляются новые обязанности и требования, и, хочешь, не хочешь, ребенку приходится меняться самому и соответствовать новой роли.

Первые дни и недели школьной жизни, несомненно, будут для ребенка захватывающими и интересными, ведь столько всего нового и необычного происходит в его жизни: знакомство со школой, с учителями, одноклассниками, активное общение и взаимодействие, новые виды деятельности, новые атрибуты ученика и много других приятностей. Но, тем не менее, они также будут и достаточно трудным опытом. От того, как пройдет этот период «вхождения» в школьную жизнь зависит то, насколько легко ему будет даваться в дальнейшем обучение, как сложатся отношения с учителями и одноклассниками, каких успехов он сможет добиться, насколько сумеет проявить и реализовать свои способности и, самое главное, научиться ли получать удовольствие от процесса познания.

Процесс привыкания ребенка к новым условиям, заметное изменение образа жизни называют адаптацией. В целом, адаптация в переводе с латинского означает приспособление функций организма и его органов к условиям среды. Способность ребенка к адаптации в новой среде зависит от его психической, физической и эмоциональной готовности.

Именно поэтому родителям первоклассников необходимо быть очень внимательными к своему ребенку в период его адаптации к школе, наблюдать и вовремя замечать изменения в физическом, эмоциональном и психическом состоянии.

Итак, что в жизни ребенка родителям не стоит оставлять в сентябре-октябре без внимания:

— Самочувствие ребенка в течение дня, не жалуется ли на усталость или головные боли.

- Спокойный ли и полноценный сон ребенка.
- Нет ли проблем с питанием и пищеварительной системой.
- Не стал ли ребенок тревожным, капризным, замкнутым, не появились ли у него соматические особенности (тики, навязчивые движения, повторение слов, легкое заикание и др.)
- Охотно ли рассказывает о школе, о своих успехах и неудачах.
- Сумел ли ребенок наладить взаимоотношения с учителем и одноклассниками. Появились ли у него друзья.
- Появилось ли у ребенка желание учиться и выполнять задания.
- Получается ли у ребенка овладевать элементарными новыми умениями и знаниями.
- Понимает ли ребенок суть заданий, формируется ли у него стремление к успешному выполнению обязанностей ученика.
- Развивается ли у ребенка желание и способность воспринимать, запоминать, анализировать информацию, получаемую в процессе обучения.
- Учится ли ребенок планировать, контролировать и оценивать свою собственную деятельность.

Как правило, период полной адаптации ребенка к школе длится в среднем около двух месяцев (школьная адаптация первоклассников может длиться до полугода) и уже во второй учебной четверти можно судить об успешности или не успешности прохождения этого процесса.

Говорить об успешной адаптации первоклассника к школе можно тогда, когда:

- у ребенка удовлетворительное состояние здоровья;
- у ребенка часто хорошее настроение, он с удовольствием идет в школу;
- он установил конструктивные взаимоотношения со сверстниками, наладил положительный контакт с учителем;
- ребенок без особых трудностей усваивает учебный материал, достаточно успешно справляется с заданиями.

- первоклассник овладел навыками учебной деятельности, проявляет самостоятельность;

- у ребенка адекватное поведение в стенах школы.

Что может затруднять адаптацию детей к школе?

— Психологическая дезадаптация в детском саду.

— Стиль семейного воспитания и особенности семейной микросреды.

— Отрицательный стиль отношения педагога к детям.

— Социофобия.

О неуспешной адаптации ребенка к школе может свидетельствовать:

- сниженное настроение, подавленное эмоциональное состояние;

- плохой аппетит, проблемы с пищеварительной системой;

- частые простуды или другие заболевания;

- частые беспричинные перепады настроения, плаксивость, капризность;

- беспокойный сон, частые пробуждения ночью, ночной энурез и т.п.

Среди множества причин школьной дезадаптации, можно выделить основные субъективные причины:

Низкий уровень мотивации к обучению в школе. Негативное отношение к школе, первичными причинами которого могут быть недостаточно профессиональная работа педагогов дошкольных учреждений, образец отрицательного отношения к школе старших братьев и сестёр и т. д.

Несформированность элементов и навыков учебной деятельности, которая может объясняться как индивидуальными особенностями развития интеллекта ребенка, так и педагогической запущенностью.

Неспособность произвольной регуляции поведения, внимания, учебной деятельности. Причиной могут быть неблагоприятная семейная обстановка, конфликты в семье, неправильные методы воспитания, неправильная организация режима дня ребёнка, а также последствия осложнений при беременности и родах у матери.

Неспособность приспособиться к темпу школьной жизни. Чаще это бывает у детей соматически ослабленных, с задержкой физического развития, нарушениями в работе анализаторов.

Совсем несложно помочь ребенку адаптироваться в физическом плане. Начните уже в августе с организации режима дня, его стоит максимально приблизить к тому, который начнется у ребенка 1 сентября. Ведь чем раньше родители начнут помогать ребенку «подстроиться» к новому режиму, тем легче ему будет в учебном году. Подарите ребенку будильник, пусть у него будет свой личный помощник, который станет помогать вовремя просыпаться и успевать в школу. Нежелательно, чтобы мама будила ребенка словами: «Соня, засоня! Опять опоздаешь!», тормозила его или стягивала одеяло – так к маме и к школе у ребенка могут возникнуть негативные эмоции. Не обязательно каждый день в августе заводить будильник на семь часов утра. Можно начинать подъем пораньше постепенно, и каждый день ставить время пробуждения минут на десять пораньше.

Будет здорово, если Вы вместе с ребенком составите и красочно оформите режим (распорядок) дня и поможете ребенку его соблюдать. С одной стороны – это всем известная и банальная вещь, но с другой стороны, как показывает мой многолетний опыт, родители почему-то упускают этот, очень важный для первоклассника, момент. Отсутствие такого помощника, как визуально оформленный распорядок дня ученика и умения соблюдать его, скажется в будущем. Скорее всего, даже к четвертому классу ребенок так и не научится без подсказок или требований родителей «садится за уроки», тратить для выполнения домашних заданий только отведенное для этого время, чередовать время отдыха и активности, самостоятельно планировать и организовывать свое время и т.д.

Правильное питание, утренняя гимнастика, занятия в спортивных секциях и частые прогулки на свежем воздухе снижают риск возникновения у ребенка проблем со здоровьем и закладывают основу для успешной физиологической адаптации.

Очень часто состояние физического здоровья школьника во многом зависит от его психического и эмоционального состояния, от того, насколько комфортно ему находиться в школе.

В психологическом плане, самым важным результатом помощи взрослых будет формирование у ребенка положительного отношения к жизни, в том числе и к повседневной школьной деятельности, ко всем лицам, участвующим в учебном процессе (сверстники — родители — учителя). Когда процесс обучения приносит детям радость или хотя бы не вызывает негативных эмоциональных переживаний, связанных с осознанием себя неполноценным, недостойным внимания, любви, успеха, тогда школа не является проблемой.

Чтобы ребенку было легко в школе, еще летом поиграйте с ним в очень известную игру, которую можно назвать «Школа» или «Школьная жизнь». Предложите ребенку «прожить кусочек школьной жизни», побыть в роли ученика (быть усидчивым и внимательным во время урока, повторить задание «учителя», ответить на самые простые вопросы, выполнить заданное задание, придумать себе интересное занятие во время перемены, и т.п.). А также побыть и в роли учителя (задать вопросы своим «ученикам», придумать и задать им задание, проверить правильность выполнения этого задания, высказать свое мнение о работе «учеников» и т.д.)

Такая сюжетно-ролевая игра позволит ребенку, которого еще вчера активно опекали, примерить на себя не только роль ученика, но и роль учителя, поможет научиться не только принимать помощь, но и самому помогать другим. Это будет формировать его самостоятельность, а самостоятельность постепенно сформирует и ответственность. Самостоятельность и ответственность — неотъемлемые части роли успешного ученика, да и личности в целом. Если к школе или в первые месяцы обучения они не сформированы, ребенок может остаться в роли посетителя детского садика, и тогда возникает проблема неуспешности.

Летом можно предложить ребенку активно поиграть в игры, которые будут формировать познавательный интерес, и развивать познавательные процессы: наблюдательность, внимание, память, мышление. Подойдут словесные игры, развивающие игры, логические игры и задания, дидактические игры, которые помогают знакомиться с окружающим — все это подготовит ребенка к плавному вступлению в учебный процесс. Если у ребенка есть желание, можно много рисовать, лепить, мастерить — это не только развивает мелкую моторику, но и гармонизирует эмоциональное

состояние. Конечно, бывает, что ребенок не хочет заниматься, но это только потому, что родители, возможно, неграмотно преподнесли ему этот вид деятельности. Старший дошкольный возраст – это тот возраст, когда все нужно делать вместе с ребенком, проявлять интерес и к тому, что делает ребенок и к результатам его труда. Совместная с родителями деятельность сформирует интерес и уверенность в своих силах. Когда это у ребенка есть, он не будет в дальнейшем сильно нуждаться в помощи взрослых. Вообще, хорошо, если родители с первого класса будут помогать детям осознавать и видеть прикладную составляющую знаний, которые они получают. Например: «Нужно научиться решать задачи на время и скорость, чтобы посчитать, сколько тебе понадобится времени, чтобы дойти до школы или в гости к бабушке».

Очень желательно чтобы ребенок до школы как можно больше общался со сверстниками, играл в коллективные игры, учился устанавливать позитивные взаимоотношения, решать возникающие конфликтные ситуации. Практика показывает, что многие детки готовы к школе интеллектуально (у них хорошая память и большая интеллектуальная база), но эмоционально-волевая и социально-психологическая сферы сформированы не до конца, поэтому им бывает сложно в коллективе проявлять свои способности, продемонстрировать знания и умения.

Постарайтесь, насколько это возможно, «готовиться к школе» в организационном плане вместе с ребенком. Позвольте ему самому выбрать, или хотя бы принимать участие в выборе всех необходимых будущему ученику вещей. Во-первых – это доставит ребенку массу удовольствия и будет для него хорошим развлечением, во-вторых – позволит почувствовать свою «взрослость» и значимость, ведь Вы позволили в этот момент ему самому решать такие важные вопросы, а значит, еще и поспособствовали развитию самостоятельности и ответственности, о важности которых мы уже говорили.

Замечательно, если еще до 31 августа вся семья сходит на экскурсию в школу. Пройдитесь по этажам, посмотрите, как выглядит школа – коридоры, раздевалки, столовая... Покажите ребенку, где находится его класс, библиотека и какими «путями» можно к ним добраться. Очень хорошо заранее познакомиться с

учительницей. Когда ребенок увидит ее 1 сентября, это будет человек, с которым он знаком и с которым уже общался.

Будет хорошо, если 1 сентября станет общим семейным праздником и ребенок почувствует причастность родителей, их заинтересованность. Отметьте начало школьной жизни, купите торт или сходите в кафе, придумайте что-нибудь для ребенка увлекательное и запоминающееся. Микроклимат в семье, эмоциональный фон – один из факторов, который может либо помогать, либо затруднять адаптацию к школе.

Ребенку, начинающему обучение в школе, как никогда необходима моральная и эмоциональная поддержка взрослых. Его надо не просто хвалить (и поменьше ругать, а лучше вообще не ругать), а хвалить именно тогда, когда он что-то делает. Хвалите его деятельность, работу, а не самого ребенка или его способности.

Ни в коем случае не сравнивайте ребенка с другими детьми, а результаты его работы с неким эталоном или результатами других учеников. Сравнить ребенка можно только с ним самим и хвалить только за улучшение его собственных результатов и достижений. Следует подчеркивать то, что раз он что-то научился делать хорошо, то постепенно научится всему остальному.

Искренне интересуйтесь школьной жизнью ребенка и смещайте фокус своего внимания с учебы на отношения ребенка с другими детьми, на подготовку и проведение школьных праздников, дежурства, экскурсий и т.п. Почаще обсуждайте и делайте акцент на ту сферу деятельности, где ребенок более успешен, помогайте ему обрести веру в себя.

Не допускайте, чтобы ребенок был замкнут только на своих школьных удачах или неудачах, найдите ему такую внеучебную деятельность, в которой он способен с удовольствием реализовываться и самоутверждаться. А это впоследствии скажется и на школьных успехах. Чем больше родители фиксируют внимание ребенка на школе, учебных достижениях, тем это хуже для его школьных успехов, тем хуже для его личности.

И еще, хорошо будет, если еще до того, как ребенок станет учеником, он будет понимать, что важна не оценка, не одобрение, а те старания, которые он прилагает, и то, чему он научился.

Ожидание высокой или страх низкой оценки будут мешать проявлять способности.

Снизьте ценность и важность школьных отметок, то есть показывайте ребенку, что его любят не за хорошую учебу, не за высокие оценки, не за результаты тестов и контрольных, а любят, ценят, принимают таким, какой он есть, безусловно, не за что — то, а вопреки всему.

Дорогие родители! Начало школьной жизни – очень непростой период для Вашего ребенка. Поддержите его, дайте почувствовать поддержку, помощь и полное принятие независимо от того, успешен он на данный момент в школьной деятельности, или не очень.

И самое главное постоянно поддерживайте своего ребенка и не только и не столько в плане помощи в усвоении учебного материала, сколько в психологическом плане. Ребенок в этот период больше чем обычно нуждается не в прямых указаниях и критике со стороны взрослых, а в одобрении своих пусть даже самых маленьких успехов, в поощрении, в понимании своего состояния и настроения, в авансировании, в поддерживающих посланиях, которые родители передают или нет своим детям в процессе общения.

Желаем родителям первоклассников уверенности в своих родительских способностях и умениях, терпения, взаимопонимания со своими взрослеющими детками. Если случится так, что процесс адаптации к школе будет проходить сложно или Вы заметите, что не все благополучно складывается у ребенка, обращайтесь за помощью к специалистам. Необходимую помощь и консультацию всегда можно получить у школьного психолога.