Особенности адаптации первоклассников к школе

Поступление в первый класс – пожалуй, один из самых важных и ответственных периодов в жизни ребенка как в эмоциональном, так и в физиологическом плане. Судите сами, детей ждут новые обязанности, приятели, школьные дела и хлопоты. Беззаботные дошкольные развлечения сменяются ежедневными уроками, требующими от первоклашек напряженного умственного труда, сосредоточенного внимания и кропотливой работы.

Хочу рассказать, каковы особенности адаптации первоклассников к школе, чем родители могут помочь своему ребенку, вступившему в новый, безумно интересный этап социального развития.

Вопросы, которые чаще всего задают родители психологу:

Сколько длится школьная адаптация?

К чему адаптируется школьник?

Какие трудности могут ждать ребенка и родителей?

Как помочь ребенку адаптироваться к школе?

Признаки успешной адаптации первоклассников

На вопросы отвечает педагог - психолог начальной школы Руденко Олеся Николаевна.

Сколько длится школьная адаптация?

Многие психологи, активно изучающая готовность выпускников детского сада к школе, указывают, что период привыкания может длиться от восьми недель до шести месяцев. На это влияет несколько факторов: личностные особенности ребенка, багаж знаний и умений, специфика программы и др. Вот почему в этот непростой период так важна помощь родителей, бабушек и дедушек, других взрослых.

Специалисты выделяют физиологический, социальный и психологический аспекты, влияющие на продолжительность адаптации. Давайте подробнее рассмотрим каждый из них.

Длительность **физиологического** привыкания зависит от состояния детского здоровья. В период адаптации организм ребенка подвергается серьезным нагрузкам. Вот почему необходимо отслеживать реакцию первоклассников на школьный режим и учебные нагрузки.

Психологическая готовность к обучению подразумевает личностную, интеллектуальную и мотивационную зрелость. Если же у первоклассника преобладают игровые мотивы, проблем, скорее всего, не избежать.

Не менее важен и **социальный** момент. Адаптация первоклассников к школе часто затягивается, если они ранее не посещали ясли и садик. Именно в дошкольных учреждениях дети проходят первый этап социализации, приобретая коммуникативные навыки.

Степени адаптации ребенка к школе

Специалисты условно разделяют младших школьников на три большие группы по степени адаптированности.

Первая группа

Девочки и мальчики адаптируются к изменившимся условиям в течение двух (максимум трех) месяцев обучения. Они с легкостью приобретают приятелей, вливаются в детский коллектив. Эти первоклашки без особого напряжения выполняют требования педагога, который отмечает их спокойствие,

доброжелательность и любознательность. И все же трудности в отношениях с педагогами и одноклассниками иногда встречаются, однако к концу октября ребенок, как правило, полностью осваивается в школе.

Вторая группа

Период адаптации детей этой группы несколько затягивается. Новоиспеченные школьники еще не могут войти в роль полноценного ученика. На уроках они часто развлекаются, ссорятся с товарищами, а на справедливые замечания педагога реагируют капризами и слезами. Чаще всего такие ребята испытывают сложности и с усвоением учебной программы. Только к концу первого полугодия дети начинают адекватно реагировать на требования педагога.

Третья группа

Социально-психологическая адаптация детей значительно затруднена. Они ведут себя конфликтно, порой отказываются выполнять задания, у них преобладают негативные эмоции: гнев, злость, агрессия. Трудности имеются и с усвоением школьной программы.

Какие трудности могут ждать ребенка и родителей?

Безусловно, с легкостью пройти адаптационный период удается не каждому первоклашке. С какими же неприятностями чаще всего сталкиваются дети, родители и учителя в первые школьные месяцы? На что они обычно жалуются?

Хроническая неуспешность. Многие взрослые, поводив детей в центры развития и на подготовительные курсы, ждут от своих чад только высоких достижений и впечатляющих результатов. «Хорошим» они считают такого ребенка, который успешно учится, обладает многими знаниями. К неизбежным сложностям родители относятся негативно, выражая недовольство в виде критических замечаний: «Ты ничего не умеешь!». Неудивительно, что ребенок становится тревожным, неуверенным, что опять-таки отрицательно сказывается на успеваемости. То есть наблюдается хроническая неуспешность.

Уход от деятельности. Как часто учительница говорит о том, что ваш ребенок отключается от происходящего на уроке? Он не слышит объяснения и вопросы классного руководителя, не выполняет его задания. Психологи связывают подобные детские поступки не с проблемой отвлекаемости, а с уходом в себя, в мир фантазий. Это часто происходит с детьми, на которых мало обращают внимание родители и другие взрослые.

Негативизм. Он характерен для демонстративных детей, желающих выделяться в группе сверстников. Учительница жалуется не на успеваемость, а на плохое поведение ребенка, который регулярно нарушает дисциплину. Что удивительно, наказывая маленького хулигана, взрослые тем самым только поощряют его. Ведь в этом и есть его цель – привлечь внимание к своей персоне!

Вербализм. Очень распространенная психологическая проблема современных детей, которую, к сожалению, мы часто не замечаем. Наоборот, родители и бабушки зачастую с умилением смотрят на бойкого малыша, гладко отвечающего на вопросы и рассказывающего стихи и сказки. Однако они упускают важность развития абстрактно-логического мышления, практических умений и навыков. Если вы столкнулись с подобной проблемой, воспользуйтесь несложными советами: не бойтесь останавливать речевой поток, отдавайте предпочтение продуктивной деятельности (лепке, конструированию, аппликации, рисованию).

Детская лень. За этой краткой формулировкой может скрываться все, что угодно:

- низкая познавательная активность;

- мотивация избегания неуспеха («не буду ничего делать, все равно не получится»);

- природная медлительность (например, у флегматиков и меланхоликов);

- высокий уровень тревоги и, как следствие, нежелание включаться в работу;

- обычная избалованность.

Как помочь ребенку адаптироваться к школе?

Итак, если вы являетесь счастливыми родителями первоклашки, предлагаем несколько простых советов, которые помогут пройти этот период без особых потерь.

1. Организуйте разумный распорядок дня. Следите за тем, как ребенок просыпается. Если он встает с неохотой, укладывайте спать на полчаса-час раньше.

2. Старайтесь гулять после занятий, компенсируя длительную неподвижность и дыша свежим воздухом. Домашние задания не стоит выполнять сразу же после возвращения домой, но и откладывать на поздний вечер также не стоит. Вначале необходимо помогать ребенку выполнять задания, постепенно приучая к самостоятельности.

3. Ссоры между сверстниками неизбежны, поэтому важно прийти на помощь своему первоклашке и указать правильный выход из конфликтных ситуаций. Не следует стесняться обращений к педагогу или родителям одноклассников, если конфликты продолжаются. Помните, что доверие к вам, как к другу и наставнику, формируется именно в этот период.

4. Не сравнивайте результаты ребенка с требованиями школьной программы, достижениями более успешных приятелей. Если же сравнений не избежать, пусть это будут его собственные успехи. Например, вчера он сделал четыре ошибки, а сегодня всего лишь две. Почему бы не отметить этот результат?

5. Пусть малыш уже подрос, стал школьником, однако ему не следует запрещать играть в машинки или куклы. Можно даже поиграть вместе с ним. Даже полчаса, проведенные вместе, могут творить настоящие чудеса в деле развития детской личности. Ребенку жизненно необходимо чувствовать, что его любят и дорожат совместным времяпрепровождением.

6.Если дети демонстративно нарушают правила в школе и дома, устраивают истерики, старайтесь игнорировать проступки и поощряйте хорошее поведение. Главная награда – доверительная беседа с ребенком, когда он спокоен и уравновешен.

Признаки успешной адаптации первоклассников

Говорить о благополучном окончании периода привыкания можно лишь в том случае, если в поведении детей наблюдаются следующие отчетливые признаки.

- ✔ Ребенок удовлетворен процессом обучения. Он уверен в своих силах, с удовольствием посещает школу, охотно делится впечатлениями с родителями.
- ✔ У первоклашки нет проблем с учебной программой. Кстати, для физически ослабленных или гиперактивных детей больше подходят традиционные программы с оптимальными нагрузками.
- ✔ Дети пытаются сами выполнить домашние задания. За помощью к взрослым прибегают только после нескольких самостоятельных попыток.
- ✔ Однако самым главным, по нашему мнению, признаком того, что школьник смог полностью адаптироваться к изменившимся условиям, становится его психологическая удовлетворенность взаимоотношениями с классным руководителем и сверстниками.

Переход из дошкольного в школьное звено справедливо считается важнейшим этапом жизни каждого ребенка. Помните, что продолжительность и степень адаптации индивидуальны и зависят от личностных особенностей вашего чада. Прислушайтесь к рекомендациям психолога, которые помогут вам поддержать малыша, обеспечить комфортные условия обучения. Именно в этом случае вы сможете полностью раскрыть его способности.