

Адаптация ребенка к школе: чем могут помочь родители?

С первых дней сентября 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 овладеть 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.
- Стилль семейного воспитания и особенности семейной среды.
- 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.

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.

Совсем несложно помочь ребенку адаптироваться в физическом плане.

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.

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).

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

способствовали развитию самостоятельности и ответственности, о важности которых мы уже говорили.

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.

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.

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.

