Национальный проект «Образование»

Федеральный проект «Поддержка семей, имеющих детей»

МУНИЦИПАЛЬНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР

ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД ШАРЬЯ КОСТРОМСКОЙ ОБЛАСТИ

Школьная адаптация

«Первый раз в первый класс» – очень радостный и одновременно очень беспокойный день для всей семьи маленького первоклассника. Впереди школьные будни. И – школьная адаптация: этап непростой и для самого ученика, и для его близких. С какими трудностями сталкиваются дети и их родители в первый год обучения в школе и можно ли добиться успешной адаптации к школе с максимальным комфортом для всех?

Что такое школьная адаптация?

Сам термин «адаптация» подразумевает процесс приспособления организма к внешней среде. В результате происходят внутренние изменения, которые соответствуют новым условиям существования.

Применительно к школе под термином «адаптация» понимается процесс принятия и усвоения ребёнком новой социальной ситуации школьного обучения, своего нового статуса школьника и новых систем взаимодействия («ученик – учитель», «ученик – ученик»), а также связанный с этим процесс выработки новых средств поведения.

Родителям стоит знать, что на этом этапе очень важно помочь первокласснику адаптироваться к новым для него условиям, объяснять, поддерживать и направлять малыша. Внимание и забота сделают процесс привыкания к школе максимально быстрым, комфортным. Это станет залогом будущих школьных успехов вашего любимого ученика.

С чем предстоит столкнуться?

В процессе адаптации первокласснику предстоит приспосабливаться сразу к нескольким важным изменениям в своей жизни.

Освоение нового пространства. Первые недели в школе ребёнок будет знакомиться с местом, где ему предстоит учиться, и искать ответы на вопросы: что такое школа, из каких частей она состоит, как дойти от класса до столовой, что делать, если на пути встретились старшеклассники, и даже – «я заблудился, как мне отсюда выйти?». Освоение школьной среды младшим школьником – очень важная часть адаптации.

Новая социальная ситуация. Ребёнок, который ещё недавно был дошкольником, теперь находится в статусе школьника. Ему предстоит ответить на вопросы: какой я теперь? Чем отличаюсь от себя предыдущего? Что у меня есть на данный момент такого, чем я могу гордиться?

Новые взаимодействия. Ребёнку предстоит осваивать средства социального взаимодействия в новых для него системах «ученик – учитель» и «ученик – ученик». Ему надо будет уяснить правила, по которым общаются в классе дети друг с другом, ученики с учителем, понять, как вести себя в школе можно, а как – нельзя.

И только после того, как ребёнок:

- освоил пространство физически,
- осознал себя в новом статусе,
- понял и принял правила поведения в школе,

можно говорить о том, что он изменился психологически, приспособился к новым обстоятельствам. Отныне школьная среда будет казаться ему безопасной: он уже знает, чего от неё ждать и как себя

вести, а значит, адаптировался к школе. Так сколько времени это займёт?

Этапы школьной адаптации

Школьная адаптация делится условно на три этапа (или фазы).

Ориентировочная фаза занимает 2–3 недели. Это самый «острый» и напряжённый период для ребёнка, настоящий стресс для организма.

Фаза неустойчивого приспособления начинается после «ориентировочной» и длится ещё 2–3 недели. Первые сложности позади, ребёнок уже начинает разбираться в школьной жизни, в новых правилах. Его организм испытывает меньший стресс.

Фаза относительно устойчивой адаптации начинается после фазы неустойчивого приспособления и может длиться от 5–6 недель до года. Достаточно распространены случаи, при которых ребёнок весь первый класс привыкает к школе, к усилившимся физическим, психологическим и интеллектуальным нагрузкам. Это – вариант нормы.

Родителям стоит учесть, что, даже если у ребёнка наблюдается высокая степень готовности к школьному обучению (то есть всё говорит о личностной и эмоционально-волевой готовности, хорошем интеллектуальном развитии), он всё равно будет проходить все фазы школьной адаптации. Это неизбежно. Просто тот первоклассник, чью

школьную зрелость психологи оценили как высокую, пройдёт этот период легче, нежели дети со средним или низким уровнем школьной готовности.

Из чего состоит адаптация?

Адаптация первоклассника – комплекс из трёх равнозначных по важности компонентов.

Физиологическая адаптация подразумевает, что ребёнок постепенно привыкает справляться со школьными нагрузками. Большинству первоклассников непросто даётся переход от динамической нагрузки к статической. Перед учеником ставится задача сидеть неподвижно 30–45 минут урока, держать спину ровно, слушать учителя, выполнять задания. Всё это требует высокого уровня

физиологической готовности. Детскому организму нужно время, чтобы он перестроился. Очень часто в самом начале учебного года первоклассники болеют, потому что их организм попросту не справляется с непростой задачей физиологической адаптации.

Социальная адаптация предполагает наличие у ребёнка умений слушать, адекватно реагировать на слова учителя, самостоятельно выполнять задания. Он учится понимать требования и правила школьной жизни, признавать авторитет учителя, налаживать отношения со сверстниками.

Психологическая адаптация. Сюда относится желание ребёнка учиться, принятие своей позиции школьника, высокий уровень психологической зрелости. Настроенность на учёбу, школьная мотивация, готовность к обучению, стрессоустойчивость – всё это малыш будет приобретать в ходе психологической адаптации.

Помощь родителей очень важна

Что могут сделать родители, чтобы помочь первокласснику адаптироваться к физиологическим, психологическим, интеллектуальным нагрузкам и избежать школьных стрессов?

Самое главное для мам и пап – не впадать в крайности, не пытаться сделать всё сразу и соблюдать баланс между школьными нагрузками и свободным временем ребёнка. У многих родителей появляется большой соблазн записать малыша ещё и в пару кружков или на секцию. Но делать этого не стоит. Да, очень хочется, чтобы дети росли всесторонне развитыми, но важно также, чтобы они оставались здоровыми, весёлыми, непосредственными, как это и свойственно детям.

Родителям нужно не забывать о том, что каждый малыш уникален, учитывать индивидуальные особенности именно своего ребёнка. Нуждается ли он в твёрдом контроле, или сам имеет достаточную мотивацию, чтобы быть первым учеником? Он стеснительный тихоня или смелый заводила, стремящийся к первым результатам во всём? Подходя к ребёнку как к личности с выраженной индивидуальностью, нужно внимательно выбирать и программу обучения. Сделать школьное обучение комфортным, радостным и интересным поможет система, учитывающая индивидуальные особенности ребёнка, такая как «Начальная школа XXI века». Ведь эта система особое внимание уделяет именно полноценному индивидуальному развитию ребёнка, его успешному усвоению знаний в привычном для него темпе и, как следствие, плавному вхождению в школьную жизнь.

Вырабатывая план действий на первый год обучения в школе, родителям стоит помнить про все три основные компонента адаптации.

Облегчить физиологическую адаптацию можно, если:

- продумать и чётко прописать режим дня первоклассника;
- укладывать его спать и звать за стол в одно и то же время;
- гулять не менее 2,5 часа в день (в первом классе не задают уроков, и этим надо пользоваться!);
- чередовать виды деятельности: после занятий – подвижные игры;
- в школу давать ребёнку перекус (сок, фрукт, йогурт), это поможет поддержать силы, если он устал к концу дня;

- не оставлять на продлёнке – отдых дома куда полноценнее;
- по возможности не отменять дневной сон.

Облегчить социальную адаптацию возможно, если:

- научить ребёнка правилам общения с другими учениками в классе;
- обратить его внимание на то, как важно быть вежливым;
- обучать ребёнка самостоятельности: пусть он учится сам собирать портфель, убирать за собой игрушки, выполнять задания (например, поделки к празднику);
- отказаться от идеи критиковать учителя при ребёнке – это подрывает авторитет учителя.

Психологическая адаптация пройдёт легче, если:

- привлекать ребёнка к процессу покупки тетрадок и книжек, организации рабочего места и т.п.;
- старайтесь объяснять всё, что непонятно: задания, ситуации;
- поддерживая малыша своей уверенностью в том, что у него всё получится, направлять на достижение хороших результатов;

- обеспечить ему благоприятную психологическую обстановку в семье, надёжный тыл (а для этого родителям не нужно ссориться или резко менять устои семьи).

Любовью и заботой можно смягчить любые дискомфортные проявления адаптации. Именно родительское понимание и позитивный настрой помогут первокласснику в первые трудные дни и недели в школе.

Рекомендации родителям по адаптации первоклассника к школе

Адаптация ребенка к школе — довольно длительный процесс, связанный со значительным напряжением всех систем организма. Не день, не неделя требуется для того, чтобы малыш освоился в школе по-настоящему. Организм ребенка приспосабливается к изменениям, новым факторам, мобилизуя систему адаптационных реакций.

Наблюдения показывают, что относительно устойчивое приспособление к школе происходит на 5–6-й неделе обучения.

Основными показателями благоприятной психологической адаптации ребенка являются: формирование адекватного поведения, установление контактов с учащимися, учителем, овладение навыками учебной деятельности.

Совместные усилия учителей, педагогов, родителей, врачей и школьного психолога способны снизить риск возникновения у ребенка школьной дезадаптации и трудностей обучения.

1. Поддержите в ребенке его стремление стать школьником. Ваша искренняя заинтересованность в его школьных делах и заботах, серьезное отношение к его первым достижениям и возможным трудностям помогут первокласснику подтвердить значимость его нового положения и деятельности.

2. Обсудите с ребенком те правила и нормы, с которыми он встретился в школе. Объясните их необходимость и целесообразность.

3. Ваш ребенок пришел в школу, чтобы учиться. Когда человек учится, у него может что-то не сразу получаться, это естественно. Ребенок имеет право на ошибку.

4. Составьте вместе с первоклассником распорядок дня, следите за его соблюдением.

5. Не пропускайте трудности, возможные у ребенка на начальном этапе овладения учебными навыками. Если у первоклассника, например, есть логопедические проблемы, постарайтесь справиться с ними на первом году обучения.

6. Поддержите первоклассника в его желании добиться успеха. В каждой

работе обязательно найдите, за что можно было бы его похвалить. Помните, что похвала и эмоциональная поддержка ("Молодец!", "Ты так хорошо справился!") способны заметно повысить интеллектуальные достижения человека. И если вы хотите, чтобы из него вырос спокойный и уверенный в себе человек, обязательно хвалите его. Поддерживайте, не ругайте за двойки и грязь в тетради. Все это мелочи по сравнению с тем, что от бесконечных упреков и наказаний ваш ребенок потеряет веру в себя.

7. Если вас что-то беспокоит в поведении ребенка, его учебных делах, не стесняйтесь обращаться за советом и консультацией к учителю или школьному психологу.

8. С поступлением в школу в жизни вашего ребенка появился человек более авторитетный, чем вы. Это учитель. Уважайте мнение первоклассника о своем педагоге.
9. Учение - это нелегкий и ответственный труд. Поступление в школу существенно меняет жизнь ребенка, но не должно лишать ее многообразия, радости, игры. У первоклассника должно оставаться достаточно времени для игровых занятий.

10. Никогда не отправляйте ребенка одновременно в первый класс и какую-то секцию или кружок. Само начало школьной жизни считается тяжелым стрессом для 6–7-летних детей. Если малыш 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 ребенка, начните водить его туда за год до начала учебы или со второго класса.

11. Помните, что ребенок может концентрировать внимание не более 10–15 минут. Поэтому, когда вы будете делать с ним уроки, через каждые 10–15 минут необходимо прерываться и обязательно давать малышу физическую разрядку. Можете просто попросить его попрыгать на месте 10 раз, 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.

12. 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.

Несколько коротких правил

— Показывайте ребенку, что его любят таким, каков он есть, а не его достижения.
— Нельзя никогда (даже в сердцах) говорить ребенку, что он хуже других.
— Следует по возможности честно и терпеливо отвечать на любые вопросы ребенка.
— Старайтесь каждый день находить время, чтобы побыть наедине со своим ребенком.
— Учите ребенка свободно и непринужденно общаться не только со своими сверстниками, но и со взрослыми.
— Не стесняйтесь подчеркивать, что вы им гордитесь.
— Будьте честны в оценках своих чувств к ребенку.
— Всегда говорите ребенку правду, даже когда вам это невыгодно.
— Оценивайте только поступки, а не самого ребенка.
— Не добивайтесь успеха силой. Принуждение есть худший вариант нравственного воспитания. Принуждение в семье создает атмосферу разрушения личности ребенка.
— Признавайте права ребенка на ошибки.
— Думайте о детском «банке» счастливых воспоминаний.
— Ребенок относится к себе так, как относятся к нему взрослые.
— И вообще, хоть иногда ставьте себя на место своего ребенка, и тогда будет понятнее, как вести себя с ним.

Памятка родителям первоклассников по адаптации

Если вы хотите сформировать у ребенка положительное отношение к школе и учебному процессу, учитывайте определенные советы родителям первоклассников в период адаптации. Они помогут пройти непростой жизненный период наиболее безболезненно.

- Будите малыша спокойно и ласково, пусть его день начинается с вашей улыбки.
- Не торопитесь, помните, что правильно рассчитать время — это ваша обязанность, не нужно подгонять ребенка.
- Обязательно дайте позавтракать первокласснику, даже если в школе предусмотрено питание.
- Никогда не прощайтесь с ребенком словами предупреждения. Не нужно говорить: «Смотри, чтоб без двоек» или: «Не балуйся» и т.д. Лучше пожелайте ему удачного дня и не поскупитесь на несколько ласковых слов.
- Не встречайте ребенка вопросом, что он сегодня получил. Дайте ему время немного расслабиться и отдохнуть.
- Будьте внимательны к малышу, если видите, что он хочет с вами чем-то поделиться — выслушайте. А если не высказывает желания обсуждать пройденный день — не заставляйте.

- Не садитесь за уроки сразу после учебного дня. Дайте ребенку время на восстановление сил.
- Во время выполнения упражнений делайте небольшие паузы, чтобы ребенок мог немного отдохнуть.
- Решайте возникающие педагогические проблемы без него, при необходимости советуйтесь с учителем или психологом.
- Заканчивайте день позитивно. Не нужно выяснять отношения или напоминать о завтрашнем тестировании, контрольной работы или других возможных трудностях.

Начало учебы в школе является переломным моментом в жизни каждого ребенка. И от того, насколько хорошо он адаптируется к новым условиям, зависит то, как комфортно ему будет следующие одиннадцать лет. Ведь от психологического настроя во многом зависят успехи в учебе и отношения со сверстниками. Рекомендации родителям первоклассников по адаптации к школе помогут ребенку легче пережить этот непростой период перехода к новой жизни.

Правильная мотивация — залог успешной учебы

Родители играют важную роль в процессе адаптации к школе. Они могут создать определенную психологическую установку, формируя таким образом

отношение к учебному процессу. Период привыкания к новому образу жизни может быть разным. Он может занять от двух недель или полугода.

Многое зависит от психологических особенностей ребенка, уровня его подготовленности, типа школьного заведения и сложности образовательный программы.

Рекомендации родителям первоклассников по адаптации начинаются с создания у ребенка правильной мотивации. Именно от нее зависит, с каким желанием он будет идти в школу по утрам. Любые попытки новоиспеченного ученика познать что-то новое, независимо от результатов, должны встречать внимание и поддержку со стороны мамы и папы. Если ребенок будет ощущать психологическую опору со стороны семьи, у него будет отсутствовать страх перед новым и неизведанным, а это крайне важно для успешной адаптации.

Адаптация первоклассников: советы родителям

- Начинайте морально готовить ребенка к школе заранее, еще в детском саду. Начиная с весны водите ребенка в школу, познакомьте с будущей учительницей. По предварительной договоренности посидите с ним на нескольких уроках. Сделайте так, чтобы 1 сентября он пришел в знакомую обстановку, с положительным настроем. Не обязательно ходить на подготовительные курсы, можно попроситься поговорить с учителем и побывать в школе и без посещения курсов.
- Поддерживайте становление ребенка учеником. Если вы будете заинтересованы в его делах, показывая серьезное отношение к достижениям, это поможет первокласснику обрести уверенность, которая поможет быстрее привыкнуть к новым условиям.
- Составьте распорядка дня, которому необходимо следовать вместе.
- Объясните ребенку правила и нормы, которым нужно следовать в учебном заведении, помогите осознать важность их соблюдения.
- Поддерживайте ребенка во всех трудностях, с которыми он столкнется в школе. Дайте ему осознать, что каждый может ошибаться, но это не значит, что нужно сдаваться.
- Не игнорируйте проблемы, которые возникают в начале школьной жизни. Например, если у малыша проблемы с речью, начните посещать логопеда, чтобы избавиться от них до конца первого класса.
- Если поведение ребенка дает вам повод для беспокойства, поговорите об этом с учителем или психологом.
- Помните, что похвала — это стимул к новым победам. Старайтесь в любой работе находить повод для похвалы.
- С началом школьной жизни, у первоклассника появляется новый авторитет — учитель. Уважайте мнение ребенка о нем, не допускайте при нем никакой критики школы или учителя.

- Несмотря на то, что учеба полностью меняет ритм жизни, сделайте так, чтобы у ребенка оставалось время для игр и отдыха. Правильная организация времени поможет больше успеть.

Помните, что каждый ребенок индивидуален. В таком важном вопросе, как адаптация первоклассников, советы родителям начинаются именно с этого. Не нужно сравнивать успехи своего малыша с другими и тем более приводить ему в пример кого-то. Такое поведение приведет лишь к снижению уверенности в себе и страхам перед учебой.