

Адаптация первоклассников к школе: особенности, проблемы адаптации, способы их преодоления

Первый раз в первый класс!

Наступил сентябрь, и для многих родителей первоклассников начался важный этап в жизни их детей – учеба в школе. Я не зря выразился «для родителей». Ведь именно родители в этот период как нельзя лучше могут помочь своим детям адаптироваться в первый год обучения, помочь справиться с теми задачами, которые ставит школа.

Если раньше основной деятельностью ребенка была игра, в которой он вольно определял свои действия, то теперь его жизнь наполнена ежедневным трудом: нужно каждый день вставать в строго определенное время, идти в школу, посещать уроки, сидеть и слушать учителя, выполнять его инструкции вопреки своим желаниям, быть внимательным, контактировать со сверстниками, учителем, быть частью коллектива. А после школы опять – делать уроки, собирать портфель, готовиться к следующему «рабочему» школьному дню. Все это требует от ребенка колоссальных интеллектуальных, физических и эмоциональных затрат.

Для того, чтобы адаптация ребенка прошла наиболее благополучно, родителям следует знать некоторые психологические особенности первого года школьной жизни ученика. Этот год очень важен, т.к. именно в этот период закладывается отношение ребенка к учебе и к школе в целом.

С приходом в школу у ребенка меняется социальная среда, меняется его место в системе общественных отношений. Появляется коллектив, нужно установить и построить отношения со сверстниками, учителем. Выполнять требования школьной дисциплины.

Как показывает школьная практика, не все дети готовы к этому. Некоторые первоклассники даже с высоким уровнем интеллектуального развития с трудом переносят учебную нагрузку, им трудно приспособиться ко всем требованиям школьной системы. Есть ряд детей, для которых особенно

трудно проходит социальная адаптация, в большей степени это касается детей 6 лет.

Некоторые родители считают, что если ребенок к началу обучения умеет читать, писать, считать, то он готов к школе. Это распространенное заблуждение. Ребенок к началу обучения вообще может не иметь этих навыков, но будет готов к школе. О готовности к школе и из чего эта готовность состоит, мы поговорим позже.

Первые 3 месяца после начала обучения для ребенка являются самыми сложными. Ребенок привыкает к новому образу жизни, школьным правилам, новому коллективу, режиму дня. Ребенок в этот период переживает очень много нового опыта. Ситуация новизны для него выступает как фактор тревожности. Ребенок может испытывать определенный эмоциональный дискомфорт.

Что же представляет из себя процесс адаптации ребенка к школе?

Адаптация как процесс состоит из нескольких компонентов:

— физиологическая адаптация

(реакция организма (тела) на физическом уровне на условия приспособления к стрессовой ситуации школьного обучения)

Наверняка многие знают, что в состоянии стресса организм на уровне тела может реагировать различными недомоганиями, уставать. В период школьной адаптации некоторые дети начинают страдать различными недомоганиями, становятся капризными, меняется поведение. Физиологическая адаптация может длиться до 6 месяцев с начала обучения.

Как помочь? Самое элементарное – соблюдение режима дня. Для того, чтобы физически отдыхать от учебных нагрузок необходимо минимум 10-11 часов сна. После школьных занятий – обязательно отдых, желательно активный, чтобы компенсировать недостаток движения. Выполнение домашних заданий лучше делать днем после отдыха и еды.

— социально-психологическая адаптация

С приходом в школу у ребенка появляется новая социальная роль. Роль «ученика». Это можно считать рождением нового социального «Я». Изменение внешней позиции приводит к изменению внутри личности, к изменению ценностей, мотивов. То, что было значимым раньше (в дошкольный период) уходит на второй план. А то, что относится к учебе – становится более ценным.

В этот период также происходит смена ведущей деятельности: с игровой деятельности на учебную.

Ведущая деятельность – это такая деятельность, выполнение которой определяет формирование основных психологических новообразований человека на данной ступени развития его личности. В школьном возрасте такой деятельностью является учебная деятельность школьника. Она приходит на смену игре.

Это не значит, что дети 7 лет перестают играть. Более того, наблюдения показывают, что смена деятельности может длиться достаточно продолжительное время, в течение всего первого класса. И педагоги могут наблюдать, что некоторые дети в течение первого года обучения «доигрывают» то, что не доиграли в предыдущий период.

Также, с приходом в школу у ребенка меняется отношение к собственным неудачам и успехам. Поэтому очень важно знать, что этот период важен для формирования самооценки ребенка. Если раньше в дошкольный период ребенок на собственные неудачи реагировал обидой или досадой, не связывая эти переживания с собственным отношением к себе, то будучи школьником, неудачи и успехи в процессе обучения ребенок связывает с тем, что он «плохой» или «хороший», т.е. эти переживания обобщаются и связываются с личностью. При достаточно длительном отрицательном опыте в плане школьных успехов, у ребенка может сформироваться комплекс «неполноценности». Учитывая данную особенность, в первых классах отменили отметки за успеваемость.

Родителям также важно учитывать эту особенность своих детей в этот возрастной период: замечать все малейшие достижения ребенка, поддерживать его успехи, его активность в преодолении трудностей, оценивать не ребенка, а его поступки.

Для родителей первоклассников важно:

- Помочь ребенку вжиться в новую социальную роль школьника. Поэтому важно показывать различия между «школьник» «не школьник». Говорить с ним о важности обучения, о том, что такое школа, какие в ней есть правила, как это важно для учебы и общения. Для первоклассника очень важно, чтобы быть принятым в школьный коллектив и школьную жизнь. Для успешного школьного обучения он должен быть уверен в себе, в своих силах и возможностях. Положительное представление о себе позволит ребенку лучше адаптироваться к новым школьным условиям, позволит сформировать в целом позитивное отношение к школе.

- Построить режим дня школьника. Лучше составлять режим дня совместно с ребенком. Во-первых, ребенок будет вовлечен уже во взрослое общение между Вами. Во-вторых, он будет причастен к тому, что касается его деятельности, т.е. будет знать и чувствовать, что с ним уже считаются, советуются, т.е. новая позиция школьника предполагает взросление, а соответственно на уровне взрослых качественно новое отношение между Вами и ребенком. Не нужно, чтобы ребенок сам составлял весь режим дня – он этого не сможет без вашей помощи. Достаточно спросить о его предпочтениях, как он сам планирует свой день, что считает важным включить в него.
- Ввести понятие оценки, самооценки и различные ее критерии: правильность, аккуратность, красота, старательность, интерес и вырабатывать вместе с ребенком как этого всего можно достичь.
- Научить ребенка задавать вопрос (в плане решимости). Ребенок должен уверенно и смело задавать вопрос взрослым.
- Развивать у детей способность управлять своими эмоциями, т.е. развитие произвольности поведения. Школьник должен уметь сознательно подчинять свое действие правилу, внимательно слушать и точно выполнять задания. В этом ему могут помочь игры по правилам. Многие дети только через игру, могут прийти к пониманию многих школьных заданий.
- Развивать учебную мотивацию. Учебная мотивация складывается из познавательных и социальных мотивов учения, а также мотивов достижения. Самооценка ребенка, о которой говорилось выше, также существенно влияет на мотивацию.
- Развивать навыки общения. Навыки общения позволяют адекватно действовать в условиях коллективной учебной деятельности. Усвоение способов учебной деятельности требует от ученика взглянуть на себя и свои действия со стороны, объективно оценивать себя и окружающих. Родители детей, которые не имели достаточно-разнообразного опыта общения со сверстниками (не посещали дет. сад), могут столкнуться с ситуацией, когда их дети не желают идти в школу, жалуются на то, что их обижают одноклассники, учитель не любит и т.д. Необходимо научиться адекватно реагировать на такие жалобы. Прежде всего, важно дать понять ребенку, что Вы его понимаете, принимаете и замечаете его состояние.

Признаки успешной адаптации

- 1. Удовлетворенность ребенка процессом обучения.** Ребенку нравится в школе, он уверен в себе, смело может вступать в контакт как со сверстниками, так и с учителем.
- 2. Степень затрат и усилий ребенка для усвоения школьной программы.** Другими словами, насколько легко ребенок справляется со школьной программой.

3. Степень самостоятельности ребенка при выполнении учебных заданий. Готовность ребенка прибегнуть к помощи взрослого лишь **ПОСЛЕ ПОПЫТОК** справиться с задачей самому.

Часто родители придерживаются такой установки, что домашние задания нужно исключительно делать с ребенком. Усердно «помогают» ребенку, что может вызвать обратный эффект. Ребенок привыкает делать уроки со взрослыми и отказывается их делать самостоятельно.

Здесь также Важно знать о различии: «я помогаю делать уроки» и «я делаю за ребенка». Это не одно и то же. Помощь заключается в том, чтобы устранить у ребенка трудность, которая возникает: не понял задание, не отдохнул, не может привести аналогичный пример, и.т.д. Если ребенок не понял задания, важно узнать у него, что конкретно он не понял, попросить рассказать как он понял. Привести аналогичные примеры, активизировать у ребенка самостоятельность рассуждений.

Помочь ребенку – это не значит сделать за него! Задача взрослого здесь, направить ребенка, выяснить, что ему мешает и что поможет справиться с заданием самостоятельно. И вместе с ним справиться с теми трудностями, которые возникли. Для этого необходимо уметь общаться с ребенком, понимать его трудности, говорить с ним на «одном» языке.

4. Удовлетворенность ребенка межличностными отношениями между учителем и одноклассниками. Это очень важный момент, т.к. в этот период первоклассник устанавливает контакты, ищет свое место в новой для него социальной среде, коллективе, учиться сотрудничать с окружающими детьми и с учителем, учиться давать и принимать помощь.

Про дополнительные занятия и кружки

Довольно часто в родительской среде стоит вопрос, насколько часто ребенок должен посещать различные кружки? Вопрос о дополнительной нагрузке. И действительно, есть родители, которые помимо школы записывают детей в различные кружки: и английский, и борьба, а еще танцы и.т.д. И у ребенка получается полноценный рабочий день каждый день, включая субботу.

Здесь есть несколько моментов:

1) смотрите про физиологическую адаптацию выше. Ребенок должен полноценно отдыхать после школьных занятий. Если ребенок не справляется со школьной нагрузкой, либо стоит на пике своих физических, эмоциональных возможностей, то слишком много дополнительных занятий могут стать еще одним дестабилизирующим фактором в процессе адаптации ребенка к школьному обучению.

Для тех ребят, которые справляются со школьной нагрузкой, кружки, которые предполагает двигательную активность (например, спортивная секция), будут отличным дополнением к «сидячему» образу жизни в школе. И компенсирует недостаток активности.

2) Поговорите с ребенком, убедитесь, что те кружки, которые он посещает ему нравятся, и он посещает их по собственному желанию, проявляя интерес, а не потому что родители «запахнули» ребенка по своим интересам. Важно, чтобы ребенок занимался тем, чем ему интересно. Интерес – отличный мотиватор. Это позволит Вашему ребенку закреплять свои успехи в других областях, отличных от школьных, что благоприятно отразится на его самооценке.

Про отношения с учителем

С поступлением в школу у каждого ученика появляется еще один важный и значимый человек в его жизни — это классный руководитель. На протяжении последующих четырех лет, именно он будет сопровождать Вашего ребенка по извилистым и заманчивым тропам школьной жизни. Важно понимать одну особенность: для некоторых ребят авторитет учителя может стать даже выше, чем родительский. И здесь, родителям нужно с пониманием к этому отнестись.

Во-первых, наладить контакт с классным руководителем. Во-вторых, **согласовать Ваши требования к ребенку с требованиями учителя. Ваши требования к ребенку относительно учебного процесса и требования учителя должны быть по возможности едины, либо быть в русле сходных позиций по основным учебным вопросам и вопросам поведения.**

Это необходимо для того, чтобы ребенок не пострадал от разногласий между Вами и педагогом. Иногда бывает так, что некоторые родители не слышат или не хотят услышать педагога, снимают с себя ответственность за воспитания ребенка, «взваливают» трудности воспитания на школу, с формулировкой «Вы школа, вот и должны ...». Конечно, такая позиция в некоторой степени удобна для родителей, но в конечном итоге не помогает самим детям.

В-третьих, отказаться от настраивания ребенка против классного руководителя, его критики в присутствии ребенка. (Если подобное поведение имеет место). Это важно. Не потому, что педагоги такие безгрешные и не совершают ошибок, а для того, чтобы у ребенка не сложилось противоречивых посланий относительно педагога и не сформировалось негативного отношения к школе и к учебе в целом.

Если педагог не прав или Вы с ним в чем-то не согласны, то лучше поговорить с ним наедине, не вовлекая в эти разногласия ребенка. Поскольку классный руководитель является основной фигурой в учебном процессе для ребенка, то явная родительская критика учителя в его присутствии может поставить под сомнение авторитет педагога, что негативно скажется на поведении ребенка, а как следствие – на его успеваемости.

Какие знания должны быть сформированы к первому классу?

В области развития речи и готовности к овладению грамотой необходимо:

- уметь четко произносить все звуки речи;
- уметь выделять заданный звук в потоке речи;
- уметь определять место звука в слове (в начале, в середине, в конце);
- уметь произносить слова по слогам;
- уметь составлять предложения из 3-5 слов;
- уметь использовать обобщающие понятия;
- уметь составлять рассказ по картинке;
- различать жанры художественной литературы (сказка, рассказ, басня, стихотворение);
- уметь наизусть читать любимые стихотворения;
- уметь последовательно передавать содержание сказки.

В области развития элементарных математических представлений:

- знать все цифры от 0 до 9;
- уметь считать до 10 и обратно;
- уметь сравнивать числа первого десятка;
- уметь соотносить цифру и число предметов;
- уметь сравнивать две группы предметов;
- уметь составлять и решать задачи в одно действие на сложение и вычитание;
- знать названия фигур: треугольник, квадрат, круг;
- уметь сравнивать предметы по цвету, размеру, форме;
- уметь оперировать понятиями: «налево», «направо», «вверх», «вниз», «раньше»,
- «позже», «перед», «за». «между»;
- уметь группировать по определенному признаку предложенные предметы.

В области представлений об окружающем мире:

- уметь различать диких и домашних животных;
- уметь различать по внешнему виду птиц;
- иметь представления о сезонных признаках природы;
- знать названия 12 месяцев года;

- знать названия всех дней недели.

Кроме того, ребенок, поступающий в первый класс должен знать и уметь:

- в какой стране он живет;
- в каком городе;
- домашний адрес;
- полные имена членов своей семьи;
- иметь общие понятия о различных видах их деятельности;
- знать правила поведения в общественных местах и на улице;
- уметь собраться в школу (собрать портфель, самостоятельно уметь одеваться);
- уметь пользоваться часами со стрелками;