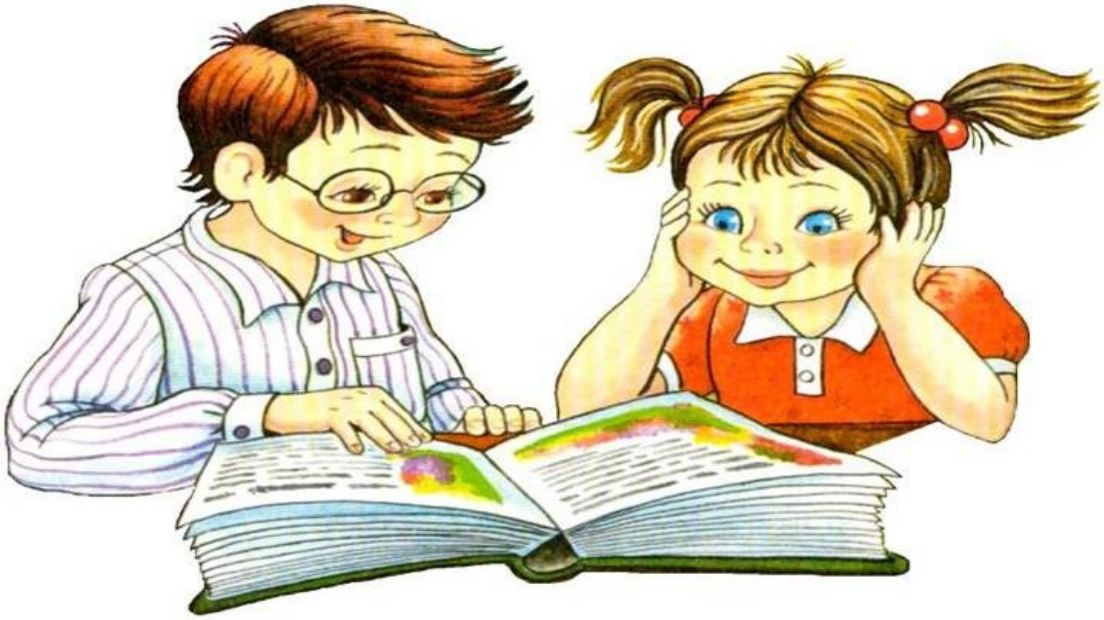
Адаптация первоклассников в школе.



Адаптация - это перестройка организма на работу в изменившихся условиях. Адаптация к школе имеет две стороны: психологическую и физиологическую. Организм должен привыкнуть работать в новом режиме - то и есть физиологическая адаптация.

В физиологической адаптации к школе выделяют несколько этапов.

Первые 2-3 недели называют "физиологической бурей" или "острой адаптацией". Это самое тяжелое время для ребенка. В этот период на все новые воздействия организм ребенка отвечает значительным напряжением практически всех своих систем, в результате в сентябре многие первоклассники болеют.

Следующий этап адаптации - неустойчивое приспособление. Организм ребенка находит приемлемые, близкие к оптимальным варианты реакций на новые условия.

После этого наступает период относительно устойчивого приспособления. Организм реагирует на нагрузки с меньшим напряжением.

О степени адаптированности детей можно условно разделить на три группы.

Первая группа - детей адаптируется в течение первых двух месяцев

обучения. Эти дети относительно быстро вливаются в коллектив, осваиваются в школе, приобретают новых друзей. У них почти всегда хорошее настроение, они спокойны, доброжелательны, добросовестны и без видимого напряжения выполняют все требования учителя. Иногда у них все же отмечаются сложности либо в контактах с детьми, либо в отношениях с учителем, так как им еще трудно выполнять все требования правил поведения. Но к концу октября трудности этих детей, как правило, преодолеваются, ребенок полностью осваивается и с новым статусом ученика, и с новыми требованиями, и с новым режимом.

Вторая группа - детей имеет более длительный период адаптации, период несоответствия их поведения требованиям школы затягивается. Дети не могут принять новую ситуацию обучения, общения с учителем, детьми. Такие школьники могут играть на уроках, выяснять отношения с товарищем, они не реагируют на замечания учителя или реагируют слезами, обидами. Как правило, эти дети испытывают трудности и в усвоении учебной программы, лишь к концу первого полугодия реакции этих детей становятся адекватными требованиям школы, учителя.

Третья группа - дети, у которых социально-психологическая адаптация связана со значительными трудностями. У них отмечаются негативные формы поведения, резкое проявление отрицательных эмоций, они с большим трудом усваивают учебные программы. Именно на таких детей чаще всего жалуются учителя: они "мешают" работать в классе.

Очень сложным для первоклассников является период адаптации в школе. Адаптация в целом длится от двух до шести месяцев в зависимости от индивидуальных особенностей первоклассника. Некоторые дети к концу первой четверти худеют, по некоторым исследованиям даже не некоторые, а 60% детей! У многих отмечается снижение артериального давления (что является признаком утомления), а у некоторых - значительное его повышение (признак настоящего переутомления). У многих первоклассников родители наблюдают головные боли, усталость, плохой сон, снижение аппетита, врачи отмечают появление шумов в сердце, нарушения нервно-психического здоровья и другие недомогания.
Именно в течение первой четверти число учащихся, имеющих нервно-психические отклонения, возрастает примерно на 14-16%, а к концу учебного года число таких детей увеличивается примерно на 20%.
Психологические особенности 6-7 летнего ребенка.

К 6 - 7 годам повышается подвижность нервных процессов, отмечается большее, чем у дошкольников, равновесие процессов

возбуждения и торможения. Но процессы возбуждения все еще превалируют над процессами торможения, что определяет такие характерные особенности младших школьников, как непоседливость, повышенная активность, сильная эмоциональная возбудимость. В физиологическом плане надо отметить, что в 6 - 7 летнем возрасте созревание крупных мышц опережает развитие мелких, и поэтому детям легче выполнять сравнительно сильные, размашистые движения, чем те которые требуют большой точности, поэтому дети быстро устают при выполнении мелких движений (письмо).

Возросшая физическая выносливость, повышение работоспособности носят относительный характер, но в целом большинство детей испытывает высокую утомляемость, вызванную еще и дополнительным, для данного возраста, школьными нагрузками (приходится много сидеть при жизненной потребности в движении). Работоспособность ребенка резко падает через 25 - 30 минут после начала урока и может резко снизиться на 2-ом уроке. Дети сильно утомляются при повышенной эмоциональной насыщенности уроков, мероприятий. Все это надо учитывать, имея в виду возбудимость детей.

С поступлением в школу в жизни ребенка происходят существенные изменения, коренным образом меняется социальная ситуация развития, формируется новый для ребенка вид деятельности - учебная деятельность.
2,5 - 4 года - "Я сам" - игра с предметами (кубики, мячики).
5-6 лет - "Я - пилот" - ролевая игра.
6-7 лет - "Я -ученик, я -школьник" учебная деятельность.

На основе этой новой деятельности развиваются основные психологические новообразования: в центр сознания выдвигается мышление. Таким образом, мышление становится доминирующей психической функцией и начинает определять постепенно и работу всех других психических функций (памяти, внимания, восприятия). С развитием мышления другие функции тоже становятся произвольными.

Развитие мышления способствует появлению нового свойства личности ребенка - рефлексии, то есть осознания себя, своего положения в семье, классе, оценка себя как ученика: хороший - плохой. Эту оценку "себя" ребенок черпает из того, как относятся к нему окружающие, близкие люди.

С какими же трудностями сталкиваются родители и учителя в первые годы обучения детей, каковы их основные жалобы?

1. Хроническая неспешность.

Опасения, что ребенок будет болеть, простужаться. С другой стороны, это ожидание от ребенка только очень хороших, высоких достижений и активное демонстрирование ему недовольства тем, что он не справляется, что чего-то не умеет. В период начального обучения происходит изменение в отношении взрослых к детям, к их успехам и неудачам. "Хорошим" считается ребенок, который успешно учится, много знает, легко решает задачи и справляется с учебными заданиями. К неизбежным в начале обучения трудностям не ожидавшие этого родители относятся отрицательно (вербально и невербально). Под влиянием таких оценок у ребенка понижается уверенность в себе, повышается тревожность, что приводит к ухудшению и дезорганизации деятельности. А это ведет к неуспеху, неуспех усиливает тревогу, которая опять же дезорганизует его деятельность. Ребенок хуже усваивает новый материал, навыки, и, как следствие, закрепляются неудачи, появляются плохие отметки, которые опять вызывают недовольство родителей, и так, чем дальше, тем больше, и разорвать этот порочный круг становится все труднее.

Причины, приводящие к неспешности:

Недостаточная подготовленность ребенка к школе (недоразвитая мелкая моторика - следствие: трудности в обучении письму, несформированность произвольного внимания - следствие: трудно работать на уроке, ребенок не запоминает, пропускает задания учителя).

2. Тревожность, которая сформировалась в дошкольном возрасте под влиянием семейных отношений, семейных конфликтов. В семьях, где чаще бывали конфликты между супругами, ребенок растет тревожным, нервным, неуверенным, т.к. семья не может удовлетворить его основные потребности в безопасности и любви, следствие: общая неуверенность в себе и склонность панически реагировать на некоторые трудности автоматически переносятся на школьную жизнь.

3.Завышенные ожидания родителей. Нормальные средние успехи ребенка воспринимаются ими как неудачи. Реальные достижения не учитываются, оцениваются низко. Следствие: растет тревожность, падает стремление к достижению успеха, уверенность в себе, формируется низкая самооценка, которая закрепляется низкой оценкой окружающих. Часто родители, пытаясь преодолеть трудности, добиться лучших (с их точки зрения) результатов, увеличивают нагрузки, устраивают ежедневные дополнительные занятия,

заставляют по несколько раз переписывать задания, чрезмерно контролируют. Это приводит к еще большему торможению развития.

2. Уход от деятельности.

Это когда ребенок сидит на уроке и в то же время как бы отсутствует, не слышит вопросы, не выполняет задания учителя. Это не связано с повышенной отвлекаемостью ребенка на посторонние предметы и занятия. Это уход в себя, в свой внутренний мир, фантазии. Такое бывает часто с детьми, которые не получают достаточного внимания, любви и заботы со стороны родителей, взрослых (часто в неблагополучных семьях).
Игры в уме становятся основным средством удовлетворения игровой потребности и потребности во внимании со стороны взрослых. В случае своевременной коррекции прогноз развития благоприятный, и тогда ребенок редко попадает в отстающие.
Как помочь ?
- Внимание к ребенку: больше наблюдать, меньше воспитывать.

Дать возможность ребенку развернуть деятельность воображения: творческая деятельность (рисунок, конструирование, лепка).

В этой деятельности обеспечить сразу успех, внимание, эмоциональную поддержку.

3.Негативистская демонстративность.

Характерна для детей с высокой потребностью во внимании со стороны окружающих, взрослых. Здесь будут жалобы не на плохую учебу, а на поведение ребенка. Он нарушает общие нормы дисциплины. Взрослые наказывают, но парадоксальным образом: те формы обращения, которые взрослые используют для наказания, оказываются для ребенка поощрением. Истинное наказание - лишение внимания.
Внимание в любой форме - безусловная ценность для ребенка, которой лишен родительской ласки, любви, понимания, приятия.
Любые эмоциональные проявления со стороны взрослого как положительные (похвала, доброе слово) так и отрицательные (крик, замечание, укоры) служат подкреплением, провоцирующим демонстративное поведение.

4.Психофизический инфантилизм.

Отставание в психическом развитии, которое прослеживается в дошкольных формах поведения, демонстрирует интересы и потребности дошкольника. Такой "психологический дошкольник" не считает важным и серьезным

требования школы, поэтому тревожность не возникает, школьные оценки беспокоят учителя и родителей, но не его. Неуспехи не переживаются как травмирующие. При неуспешности самооценка занижена, при инфантилизме - не сформирована.

"Ребенок ленится" - Это очень частые жалобы

За этим может стоять все, что угодно:
1) сниженная потребность познавательных мотивов;
2) мотивация избегания неудач, неуспеха (и не буду делать, у меня не получится, я не умею), то есть ребенок отказывается что-либо делать так как не уверен в успехе и знает, что за плохую оценку, работу его не похвалят, а лишний раз обвинят в некомпетентности.
3) общая замедленность темпа деятельности, связанная с особенностями темперамента.
4) Высокая тревога как глобальная проблема неуверенности в себе, тоже иногда расценивается родителями как лень. Ребенок не пишет фразу, пример, т.к. совершенно не уверен, как и что нужно писать. Он начинает увиливать от любого действия, если не убежден, что делает правильно, хорошо, ибо уже знает, что его будут любить родители, если он все сделает хорошо, а если нет, то он не получит той необходимой для него "порции" любви.

Как оказать ребенку помощь в адаптации к школе.

Самый важный результат такой помощи - это восстановить у ребенка положительное отношение к жизни, в том числе и к повседневной школьной деятельности, ко всем лицам, участвующим в учебном процессе (ребенок - родители - учителя). Когда учеба приносит детям радость или хотя бы не вызывает негативных переживаний, связанных с осознанием себя неполноценным, недостаточным любви, тогда школа не является проблемой.

Родителям можно посоветовать следующий порядок организации дня младшего школьника:

Пробуждение.

Не нужно будить ребенка, он может испытывать чувство неприязни к матери, которая вечно тормошит его, стаскивая одеяло. Он заранее может вздрагивать, когда она входит в комнату. "Вставай, опоздаешь". Гораздо лучше научить его пользоваться будильником. Лучше купить будильник и, преподнося его, как - то обыграть ситуацию: "Этот будильник будет только твоим, он поможет тебе вовремя вставать и всегда успевать".
Если ребенок встает с трудом, не нужно дразнить его "лежебокой", не

вступать в спор по поводу "последних минуток". Можно решить вопрос по-другому: поставить стрелку на пять минут раньше: " Да, я понимаю, вставать сегодня почему-то не хочется. Полежи еще пять минут". Эти слова создают атмосферу теплоты и добра, в противоположность крикам.

Выход в школу.

Если ребенок забыл положить в сумку учебник, завтрак, очки; лучше протянуть их молча, чем пускаться в напряженное рассуждение о его забывчивости и безответственности.
"Вот твои очки" - лучше, чем "Неужели я доживу до того времени, когда ты научишься сам класть очки".
Не ругать и не читать нотаций перед школой. На прощание лучше сказать: "Пусть все сегодня будет хорошо", чем "Смотри, веди себя хорошо, не балуйся". Ребенку приятнее услышать доверительную фразу: "Увидимся в два часа", чем "После школы нигде не шляйся, сразу домой".

« После школы».

После школы первокласснику желательно спать днем, так как с непривычки детский организм будет сильно уставать. Лучше делать уроки в середине дня. Считается, что у мозговой активности в течение суток имеется два пика: 9-12 часов и 16-18 часов, когда и имеет смысл делать уроки.

Пора спать.

Важно уложить ребенка спать не позже 9 часов вечера. Детям семи лет рекомендуется спать не менее 11 часов в сутки. Выспавшись, наш первоклассник успеет позавтракать, сделать зарядку и окончательно проснуться перед уроками. Потому как непроснувшееся чадо будет благополучно спать первые два урока в школе. Дошкольников и младших школьников лучше укладывать спать самим родителям. Если перед сном доверительно поговорить с ним, внимательно выслушать, успокоить страхи, показать, что ты понимаешь ребенка, тогда он научится раскрывать душу и освободится от страхов, тревоги, спокойно заснет.

Подготовила материал:
педагог-психолог
Агаджанова Виктория Станиславовна