

## Адаптация первоклассников к школе

Первый раз в первый класс! Изменяется вся жизнь: все подчиняется школе, школьным делам и заботам. Начало обучения — очень напряженный период потому, что школа с первых же дней ставит перед ребенком целый ряд задач, не связанных непосредственно с его предыдущим опытом, но требующих максимальной мобилизации физических и интеллектуальных сил. Трудно все: сам режим учебных занятий (с перерывами не «когда хочется», а только через долгих 35 минут), и обилие новых впечатлений, которыми нельзя тут же поделиться, и эмоции, которые приходится сдерживать. Трудно не отвлекаться и следить за мыслью учительницы, трудно сидеть в определенной позе и просто сидеть так долго. К слову, с началом систематического обучения в школе удельный объем статических нагрузок (а сидение в определенной позе и есть такая нагрузка) значительно возрастает. Для детей, особенно шести - семилетних, статическая нагрузка является наиболее утомительной.

Первый год в школе — это своего рода испытательный срок для родителей, когда четко проявляются все родительские недоработки, невнимание к ребенку, незнание его особенностей, отсутствие контакта и неумение помочь. Порой родителям не хватает терпения и снисходительности, спокойствия и доброты; часто из добрых побуждений они становятся виновниками школьных стрессов. Почему? Скорее потому, что не всегда учитывают сложность и длительность процесса. Не день, не неделя требуются для того, чтобы освоиться в школе по-настоящему.

Это довольно длительный процесс, связанный со значительным напряжением всех систем организма. (Процесс приспособления ребенка к школе, к новым условиям существования, новому виду деятельности и новым нагрузкам называется адаптацией). Именно поэтому вся система обучения и воспитания в школе и дома должна быть построена так, чтобы и учитель, и родители знали и учитывали, какой ценой расплачивается организм ребенка за достигнутые успехи, особенно на первых порах обучения. А главное, чтобы могли сопоставить успехи и их цену.

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 приспособляется к изменениям, новым факторам, мобилизуя систему адаптационных реакций.

Наблюдения показывают, что относительно устойчивое приспособление к школе происходит на 5–6-й неделе обучения. Наблюдения за школьниками первых классов показали, что социально-психологическая адаптация детей к школе может проходить по-разному. Большинство детей (56%) адаптируется к школе в течение первых двух месяцев обучения. Эти дети относительно быстро вливаются в коллектив, осваиваются в школе, приобретают новых друзей в классе, у них почти всегда хорошее настроение, они спокойны, доброжелательны,

добросовестны и без видимого напряжения выполняют все требования учителя. Иногда у этих детей отмечаются сложности либо в контактах с детьми, либо в отношениях с учителем, так как им еще трудно выполнять все требования правил поведения: хочется побегать на перемене или поговорить с товарищем, не дожидаясь звонка и т. П. Но к концу октября трудности этих детей, как правило, уходят, отношения нормализуются, ребенок полностью осваивается с новым статусом ученика, с новыми требованиями, с новым режимом, он становится учеником.

Вторая группа детей (30%) имеет более длительный период адаптации, период несоответствия их поведения требованиям школы затягивается, дети не могут принять ситуацию обучения, общения с учителем, детьми, они могут играть на уроках или выяснять отношения с товарищем, они не реагируют на замечания учителя или реагируют слезами, обидами. Как правило, эти дети испытывают трудности и в освоении учебной программы. Лишь к концу первого полугодия реакции этих детей становятся адекватными требованиям школы, учителя. Третья группа (14%) — дети, у которых социально-психологическая адаптация связана со значительными трудностями, кроме того, они не осваивают учебную программу, у них отмечаются негативные формы поведения, резкое проявление отрицательных эмоций. Именно на таких детей чаще всего жалуются учителя, родители, они «мешают работать в классе», «третируют детей». И все же необходимо заметить, что за внешним проявлением негативных форм поведения, или, как обычно говорится, плохого поведения ребенка, могут быть самые разные причины. Среди этих детей могут быть и те, кто плохо воспитан, и те, у которых отмечается слабость нервной системы. Для определения истинных причин «плохого поведения», если оно очень беспокоит учителей и родителей, стоит обратиться к врачу. Часто такие дети становятся «отверженными», что в свою очередь рождает реакцию протеста: они «задираются» на переменах, кричат, плохо ведут себя на уроке, стараясь хоть так выделиться. Если вовремя не разобраться в причинах плохого поведения, не скорректировать эти затруднения адаптации, то все это вместе может привести к срыву адаптации и нарушению психического здоровья.

Таким образом, можно сказать, что 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.

По материалам «Логобург».