

Многим родителям кажется, что самое сложное в первом классе уже позади. Школу выбрали, 1 сентября пережили, с детьми ребенок подружился, родительское собрание прошло— вроде бы все, можно вздохнуть с облегчением. Но психологи советуют оставаться начеку.



Начало обучения в школе — это не только учеба, новые знакомые и впечатления. Это новая среда и необходимость подстраиваться под новые условия деятельности, включающие в себя физические, умственные, эмоциональные нагрузки для детей.

Чтобы привыкнуть к новой среде, ребёнку необходимо время— и это не две недели и даже не месяц. Специалисты отмечают, что первичная адаптация к школе продолжается от 2 месяцев до полугода. При этом общих рецептов быть не может, адаптация— длительный и индивидуальный процесс и во многом зависит от:

- личностных особенностей ребёнка;
- степени готовности к школе (не только интеллектуальной, но и психологической, и физической);
- от того, достаточно ли малыш социализирован, развиты ли у него навыки сотрудничества, посещал ли он детский сад.

Признаки успешной адаптации к школе.

Ребенок весел, спокоен, быстро находит друзей среди одноклассников, хорошо отзывается об учителях и ровесниках, без напряжения выполняет домашние задания, легко принимает правила школьной жизни, новый режим дня для него комфортен (не плачет по утрам, нормально засыпает вечером и т.д.). У ребенка нет страхов по поводу сверстников и учителей, он адекватно реагирует на замечания учителя.

Признаки дезадаптации.

Вы часто видите ребёнка уставшим, он не может заснуть вечером и с трудом просыпается утром. Ребёнок жалуется на одноклассников, на требования учителя. Ему сложно соответствовать школьным требованиям, он внутренне сопротивляется, капризничает, обижается. Обычно такие дети испытывают трудности в учебной деятельности. Лишь к концу первого полугодия при помощи работы педагога, педагога-психолога, родителей они адаптируются к школьной среде.

Часто бывает, что внешние проявления у детей одинаковые — чаще всего это слезливость, обиды, усталость,— но имеют совершенно разные причины. И с ними надо разбираться индивидуально.

Довольно часто родители по незнанию усложняют жизнь первоклассников тем, что:

- загружают новыми кружками (в период адаптации они могут привести к перегрузкам; лучше оставить лишь то, что малыш давно знает и умеет);
- резко меняют отношения в семье ("Ты теперь большой, должен сам мыть посуду" и т.д.).

Вы встречали родителей, которые бы обижались на своих детей за испачканные пеленки, а вот за испачканные тетрадки — сколько угодно. Хотя и в том и в другом случае период маразма неизбежен. Ребенку не нужна позиция прокурора, которую так часто занимают родители: "Будешь переписывать пять раз, пока не получится хорошо!" Это недопустимо. Пожалуйста, помните об этом.

Как помочь ребенку?

-В первые недели обучения первоклассника в школе важно помочь ребёнку поверить в себя, в свои силы и возможности.

-Проявляйте интерес к школе, классу, в котором учится ваш ребёнок. Очень полезно ребенка просто послушать.

-Не критикуйте своего малыша, даже если он плохо пишет, медленно считает, неаккуратен. Критика, особенно при посторонних людях, только усилит его проблемы.

-Учитывайте темперамент своего ребенка в период адаптации к школьному обучению. Активным детям тяжело долго сидеть на одном месте, медлительным сложно привыкать к школьному ритму.

-Поощряйте ребенка не только за учебные успехи. Любое моральное стимулирование, слова поддержки со стороны взрослых помогают ребёнку почувствовать себя значимым в той или иной деятельности.

-Никогда ни с кем не сравнивайте своего ребёнка — это приведет либо к повышенной гордости, либо к зависти и падению самооценки. Сравнивать можно только новые успехи вашего ребенка с его прежними достижениями.

И помните, что детские проблемы не проще взрослых. Конфликт с учителем или сверстником по эмоциональному напряжению и последствиям может оказаться более тяжелым, чем конфликт взрослого члена семьи с начальством на работе. Духовное и физическое здоровье первоклассника зависит от контактов со всеми, кто работает в школе. Невозможно не уважать учителя начальной школы, потому что он работает и живет жизнью своих ребят. Поддержите словом и делом своего учителя, помогите ему. Не спешите осуждать учителя, администрацию школы, не торопитесь категорично высказывать свое мнение о них — лучше посоветуйтесь: ведь все, что делается учителем, прежде всего делается на благо вашего ребенка.

Школьная адаптация

Школьная адаптация представляет собой процесс формирования механизма приспособления ребенка к требованиям и условиям обучения. Ее результатом может стать как адекватный механизм, приводящий к адаптированности, обеспечивающей успешность последующей учебной деятельности, так и неадекватный механизм приспособления ребенка к школе (нарушение учебы и поведения, конфликтные отношения, психогенные заболевания и реакции, повышенный уровень тревожности, искажения в личностном развитии), приводящий к дезадаптированности ребенка.



Успешность адаптации во многом зависит от наличия у детей адекватной самооценки. Мы постоянно сравниваем себя с другими людьми и на основе этого сравнения вырабатываем мнение о себе, о своих возможностях, способностях, человеческих качествах. Так постепенно складывается наша самооценка. Процесс этот начинается в раннем возрасте: именно в семье ребенок узнает любят ли его, принимают ли таким, каков он есть, сопутствует ли ему успех или неудача. В дошкольном возрасте у ребенка складывается ощущение благополучия или неблагополучия.

Взрослые должны помнить, что начинающий школьник пока не может справиться со всеми задачами самостоятельно. Чтобы помочь ребенку преодолеть кризис 7 лет необходимо понимание и чуткое отношение учителя, внимательность, любовь и терпение родителей, а при необходимости — консультации психологов.

Первые дни в школе

Итак, позади первое сентября. Начались настоящие школьные занятия, первые трудовые будни. И тут выясняется, что несмотря на длительную и всестороннюю подготовку, на рассказы о школе и совместные покупки различных школьных принадлежностей, ваш первоклассник не готов расставаться с мамой каждое утро.

Для того чтобы помочь своему ребенку легче адаптироваться на новом месте, родителям первоклассников рекомендуется следовать своеобразному «кодексу», включающему в себя основные «нужно» и «не следует», которые надо соблюдать в первоначальный период обучения ребенка.

Не следует чрезмерно опека́ть ребенка, который пошел в первый класс. Не надо дожидаться его в коридоре, считая минуты до окончания урока и, подзывая его к себе во время перемены, расспрашивать как прошли занятия.

Так вы только помешаете малышу влиться в коллектив одноклассников, стать его полноправным членом, и затрудните его адаптацию. Ведь на перемене он, возможно, хотел пообщаться с новыми друзьями, обсудить с ними какие-то впечатления.

Позвольте ребенку почувствовать себя взрослым, свободным от вашей постоянной опеки, дайте осознать, что доверяете ему и, что немаловажно, его учительнице.

Ведь ваше постоянное присутствие и неусыпный контроль подрывает ее авторитет в глазах ребенка. А это непременно скажется на его успеваемости и отношении к школе.

Договоритесь заранее, где вы будете ждать его – в вестибюле, у раздевалки или на школьном крыльце. Так вы повысите его самооценку – ведь этим вы дадите понять, что считаете его достаточно взрослым, чтобы самостоятельно собраться в классе и не забыть о месте встречи.

Не напоминайте учителю ежедневно, какой ваш малыш ранимый, слабенький физически, чувствительный и т.д. одного такого разговора будет вполне достаточно. Лучше расспросите ее об успехах первоклассника, о том, как он общается с другими детьми, как ведет себя в тех или иных ситуациях.

Желательно идти навстречу стремлению педагога познакомиться с родителями своих учеников. Ответьте, насколько это возможно откровенно и подробно на вопросы о характере, увлечениях первоклассника, отношениях с друзьями и близкими. Не стоит обвинять в излишнем любопытстве учителя, если он интересуется атмосферой в семье – взаимоотношениями родителей, отношениями с другими родственниками. Знание условий, в которых находится ученик вне школы, помогают учителю лучше понять мотивы его поступков и построить правильную модель взаимоотношений с ним.

Не следует слишком бурно реагировать на факты ссоры ребенка с другими детьми. В частности, вмешиваться в их споры, самим защищать своего сына или дочь перед одноклассниками, а тем более, разбираться с родителями «обидчика». Чаще всего конфликт исчерпывается сам собой, в ходе дальнейшего общения детей. Разумеется может сложиться ситуация, когда без вмешательства родителей и учителей не обойтись. Но и тогда не стоит спешить с выводами и обвинять других детей, защищая собственного ребенка.

Как ваш первоклассник привыкает к школе

Начало обучения – очень напряженный период.

Новые контакты, обязанности, социальная роль-ученика. Совершенно новые условия жизни и деятельности ребенка. Это большие физические и эмоциональные нагрузки. Трудно все: учиться по расписанию, а не когда хочется, не отвлекаться и следить за мыслью учительницы, долго сидеть в определенной позе. (С началом систематического обучения в школе удельный объем статических нагрузок значительно возрастает, а для детей 6-7 лет статическая нагрузка является особенно утомительной).

Процесс приспособления ребенка к школе, к новым условиям существования, новому виду деятельности и новым нагрузкам называется адаптацией. Адаптация ребенка к школе – довольно длительный процесс, связанный со значительным напряжением всех сил организма. Не день и не неделя потребуется для того, чтобы малыш освоился в школе по-настоящему. Организм ребенка приспособляется к изменениям, ко всему новому, что несет в себе статус школьника, мобилизуются его адаптационные ресурсы. Нужно время, чтобы произошла адаптация к школьному обучению, ребенок привык к новым условиям, научился соответствовать новым требованиям. Наблюдения

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

Адаптация к школе имеет две составляющие: физиологическую и социально-психологическую.

Физиологическая адаптация:

Первые 2-3 недели обучения получили название «физиологической бури». В этот период на все новые воздействия организм ребенка отвечает значительным напряжением практически всех своих систем, т.е. дети тратят значительную часть ресурсов своего организма. Это объясняет тот факт, что в сентябре многие первоклассники болеют.

Следующий этап – 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.

Продолжительность всего периода адаптации приблизительно 5 – 6 недель, а особо сложными являются 1 и 4 недели (но следует иметь в виду, что степень и темпы адаптации у каждого индивидуальны).

Дети, имеющие сложности со здоровьем, в школе быстрее утомляются, работоспособность их снижена, учебная нагрузка может оказаться слишком тяжелой. Такие дети нуждаются в особом внимании взрослых. Вторую половину дня им лучше проводить дома, а не на продленке. Желательно обеспечить им 2-часовой дневной сон, ежедневные прогулки на свежем воздухе, продолжительность ночного сна приблизительно 11 часов. Ребенок должен быть уверен, что дома его по-прежнему любят и уважают, несмотря на школьные трудности.

Конечно, лучше всего – если родители позаботились об оздоровлении ребенка перед школой, облегчив ему тем самым адаптацию в первый год обучения. Ребенок в этом случае быстрее и с меньшим напряжением справится с трудностями начала школьного обучения.

Социально-психологическая адаптация

В процессе становления личности ребенка имеются особые периоды. Они получили названия «возрастные кризисы». Один из них – кризис 7 (6) лет. В эти периоды происходят существенные изменения в организме ребенка: быстрая прибавка в росте, изменения в работе сердечно-сосудистой, нервной, дыхательной и других систем. Это приводит к повышенной утомляемости, раздражительности, перепадам настроения, при этом даже практически здоровые дети начинают болеть, проявляют излишнюю ранимость. В эти периоды происходят значительные изменения в характере (дети становятся упрямыми, капризными).

Изменяется социальный статус ребенка, появляется новая социальная роль «ученик». Это влечет за собой изменение самосознания личности первоклассника, происходит переоценка ценностей.

Психологическая готовность к обучению в школе включает: развитие высших психических функций (памяти, внимания, мышления, речи) в соответствии с возрастной нормой; развитие коммуникативной сферы (навыков общения и взаимодействия с детьми и взрослыми); саморегуляцию и произвольность (умение слышать, слушать и выполнять инструкцию, вести себя в соответствии с общепринятой нормой поведения); интеллектуальный компонент (развитие познавательных процессов). Важным критерием психологической готовности к школе считается сформированность «внутренней позиции школьника», что означает сознательную постановку и исполнение ребенком определенных намерений и целей. При психологической готовности к школе ребенок хочет учиться, а не просто ходить в школу. У многих детей, поступающих в школу эта потребность еще не сформирована («чувство необходимости учения»).

При возникновении подобной трудности нужно помочь ребенку принять «позицию школьника: ненавязчиво беседовать о том, зачем нужно учиться, почему в школе именно такие правила, что будет, если никто не станет их соблюдать. Можно дома поиграть с ребенком в школу, существующую по правилам, которые ему нравятся, или совсем без правил.

В любом случае необходимо проявлять уважение и понимание чувств ребенка, т.к. его эмоциональная жизнь отличается еще ранимостью, незащищенностью. Цепь неудач в учении, общении может привести к формированию устойчивого комплекса неполноценности.

Родители должны считаться с чувствами и переживаниями своего ребенка, замечать все малейшие его достижения, оценивать не ребенка, а его поступки, беседуя о неудачах, отмечать, что все это временно, поддерживать активность ребенка в преодолении различных трудностей. Чем меньше негативных эмоций будет проявлено при реагировании на кризисные проявления ребенка в возрасте 6-7 лет, тем вероятнее, что все эти проблемы останутся в данном возрастном периоде.

Еще один важный аспект социально-психологической адаптации детей к школе – адаптация к детскому коллективу. Чаше трудности в этом процессе возникают у детей, не посещавших детский сад, особенно у единственных детей в семье. У таких детей нет достаточного опыта взаимодействия со сверстниками. Родители таких детей могут столкнуться с нежеланием ребенка ходить в школу, с жалобами на то, что их обижают и т.п.

Родителям необходимо научиться адекватно реагировать на такие жалобы. Покажите ребенку, что вы его понимаете, посочувствуйте ему, никого при этом не обвиняя. Когда он успокоится, попробуйте проанализировать причины и последствия сложившейся ситуации, обсудите, как вести себя в будущем в подобной случае. Поговорите о том, как исправить положение, чтобы завести друзей и завоевать симпатии одноклассников.

Поддерживайте ребенка в его попытках справиться с возникшими трудностями, демонстрируйте искреннюю веру в его возможности.

Успешность адаптации во многом зависит от наличия у детей адекватной самооценки. Мы постоянно сравниваем себя с другими людьми и на основе этого сравнения вырабатываем мнение о себе, о своих возможностях, способностях, человеческих качествах. Так постепенно складывается наша самооценка. Процесс этот начинается в раннем возрасте: именно в семье ребенок узнает, любят ли его, принимают ли таким, каков он есть, сопутствует ли ему успех или неудача. В дошкольном возрасте у ребенка складывается ощущение благополучия или неблагополучия.

Безусловно, адекватная самооценка облегчает процесс адаптации к школе. Однако взрослые должны помнить, что начинающий школьник пока не может справиться со всеми задачами самостоятельно. Чтобы помочь ребенку преодолеть кризис 7 лет, помочь адаптироваться к школьным условиям, необходимо понимание и чуткое отношение учителя, внимательность, любовь и терпение родителей, а при необходимости – консультации психологов.

Родителям необходимо научиться адекватно реагировать на такие жалобы. Покажите ребенку, что вы его понимаете, посочувствуйте ему, никого при этом не обвиняя. Когда он успокоится, попробуйте проанализировать причины и последствия сложившейся ситуации, обсудите, как вести себя в будущем в подобной случае. Поговорите о том, как исправить положение, чтобы завести друзей и завоевать симпатии одноклассников.

Поддерживайте ребенка в его попытках справиться с возникшими трудностями, демонстрируйте искреннюю веру в его возможности.

Родителям о детях

Не отправляйте ребенка одновременно в первый класс и какую-либо секцию или кружок. Начало школьной жизни является стрессом для 6-7 летних детей. Если ребенок не будет иметь возможности гулять, отдыхать, спокойно делать уроки, у него могут возникнуть проблемы со здоровьем, может начаться невроз. Поэтому, если вы считаете необходимыми для вашего ребенка какие-либо развивающие занятия, начните их за год до начала учебы или со второго класса.

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. Начинать выполнение домашних заданий лучше с письма. Чередуйте письменные задания с устными. Общая длительность занятий не должна превышать одного часа.

Компьютер, телевизор и другие занятия, требующие зрительной нагрузки, должны продолжаться не более одного часа в день (так считают врачи-офтальмологи и невропатологи во всех странах мира).

Больше всего в течение первого года обучения ваш первоклассник нуждается в поддержке. Он не только формирует свои отношения с одноклассниками и учителями, но и впервые понимает, что с ним самим кто-то хочет дружить, а кто-то нет. Именно в этот период у ребенка складывается свой собственный взгляд на себя. 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.

Трудности, которые сразу становятся видны и родителям, и педагогам:

1. потребность в постоянной опоре на подсказку или совместное выполнение уроков;
2. сложность в понимании домашнего задания и алгоритме его выполнения;
3. частая отвлекаемость внимания при выполнении домашнего задания;
4. неспособность управлять своим поведением на уроках, переменах;
5. трудности в общении с одноклассниками, учителями;
6. ложность в запоминании материала, даваемого на уроках (ребенок его не помнит, не может рассказать часть содержания и т.д.);
7. выполнение домашнего задания занимает полдня;
8. самостоятельное чтение вызывает недовольство и нежелание;
9. ребенок быстро утомляется в процессе выполнения домашнего задания (становится вялым, невнимательным, начинает зевать, жаловаться на головную боль и др.);
10. ухудшается самочувствие, снижается активность, внимание, изменяется поведение с началом школьного обучения.

Советы добрых отношений

Пробуждение ребенка

Не нужно будить ребенка, тормоша его и стаскивая одеяло, может развиться чувство неприязни к матери. Лучше научите его пользоваться будильником, и преподнесите его, как-то обыграть ситуацию: «Это только твой будильник, он тебе поможет вовремя вставать утором и всегда повсюду успевать».

Если ребенок встает с трудом, не дразните его, не упрекайте, а заведите будильник на 5 минут раньше: «Полежи еще пять минут». Это создает атмосферу теплоты и добра, в противоположность крикам.

Когда ребенка торопят, то часто он делает все еще медленнее. Это его естественная реакция на то, что его не устраивает в данной ситуации. Не надо торопить, лучше сказать

точное время и подсказать, что он должен закончить то, что делает: «Через 10 минут тебе выходить в школу».

Выход в школу

Если ребенок забыл что-то положить в сумку, подайте ему это молча. Не надо ругать и читать нотации перед школой.

На прощание приятнее услышать: «Все будет хорошо», чем: «Веди себя хорошо, не балуйся»; или «Увидимся в два часа», чем: «После школы нигде не шляйся, сразу домой». на него все жалобы и просьбы. Немного позже, когда семья соберется за столом на ужин, поговорите, но спокойно и дружелюбно. Это сближает семью.

«Домашний» первоклашка: 6 проблем адаптации.

Вы купили малышу школьную форму, новый ранец, огромный букет и пустили слезу умиления на торжественной линейке? Не спешите расслабляться, все только начинается: ребенку, да и вам вместе с ним, предстоит привыкнуть к школьному распорядку, звонкам, незнакомым требованиям, новым правилам, а порой – к «заскокам» учителя и пакостям соседа по парте.

Особенно сложно придется «домашним» малышам, не посещавшим детсад. У него нет привычки вставать по утрам в одно и то же время. Он не признает «столовской еды» и не приучен убирать за собой. Он не умеет знакомиться с другими детьми и придумывать общие игры. Он не воспринимает посторонних взрослых и не подозревает, что придется слушаться кого-то, кроме мамы. Он не догадывается, что на свете могут быть дети талантливее, красивее и замечательнее его самого. Конечно, это гротескный портрет «домашней мимозы». И ни в коем случае не хочется обидеть родителей, которые по тем или иным причинам решили не отдавать ребенка в сад. Многие и дома сумели привить маленькому человеку все необходимые для самостоятельной школьной жизни навыки, научили общаться с другими детьми и прислушиваться к тому, что говорят авторитетные взрослые. Но сколько маленьких наполеончиков, избалованных сверх всякой меры, ежегодно приходит в первый класс, и как потом страдают эти дети! Ведь «откосить» от сада в наши дни можно, а в школу-то придется ходить. Ни мужества нету ещё, ни таланта. Ни взрослой усмешки, ни опыта жизни...

Специалисты отмечают: до 60% младших школьников имеют серьезные трудности в адаптации к школьному коллективу. У многих детей возникают проблемы как с обучением и дисциплиной, так и с общением. Недаром в психологии существует особый термин – «школьная дезадаптация» или «школьная неприспособленность». Среди причин дезадаптации называют, в частности, недостаточную подготовку ребенка к школе, социально-педагогическую запущенность, физическую слабость и эмоциональные расстройства. Если копнуть глубже, то негативную роль могут играть: неудачная методика преподавания, недостаточный профессионализм учителя, безучастное отношение родителей к ребенку и его занятиям, напряженная атмосфера в классе и т.п. В результате из-за постоянных неудач первоклашка начинает чувствовать себя «малоценным» и пытается это компенсировать неудовлетворительным поведением. Если ругать такого ребенка, то он вообще ополчается на целый свет. Ты знаешь, что такое школа? Взрослые подчас забывают: знание о том, что такое школа и с чем ее едят, не передается по наследству.



Родителям «домашнего» ребенка особенно важно выяснить, как он представляет себе школу и занятия в ней. Для этого есть специальный тест (поставьте по 1 баллу за каждый правильный ответ):

1. Что такое класс? (Класс – это комната, где на стене висит доска, на которой пишут мелом).

2. Что такое урок? (Это время, когда дети тихо сидят в классе за партами, внимательно слушают учителя, выполняют его задания. Еще словом «урок» называют задание на дом).

3. Что такое каникулы? (Это детский «отпуск» – не надо ходить в школу и можно, например, поехать погостить у бабушки. Каникулы бывают в разное время года, самые длинные – летние).

4. В классе учатся дети одного возраста или разного? (Все дети в классе – примерно одного возраста, они родились в один год, хотя дни рождения у них – в разное время).

5. Как понять, что пора идти на урок? (Громко звенит звонок, и дети входят в классы и садятся за парты).

6. Что такое перемена и для чего она нужна? (Это маленький перерыв между уроками, чтобы дети могли отдохнуть, сходить в туалет или в столовую).

7. Что такое отметка/оценка? (Учитель ставит школьнику отметку, чтобы оценить, насколько хорошо тот подготовился к уроку, отвечал у доски, сделал домашнее задание).

8. Какие отметки хорошие, а какие – плохие? (Чем лучше ответил школьник, тем выше его оценка. Самая лучшая оценка – «пятерка»; самая плохая – «единица»).

9. Что такое школьный дневник и для чего он нужен? (Это специальная тетрадь, в которой учитель ставит отметки, а ученик пишет расписание уроков на каждый учебный день и домашнее задание).

10. Как в школе называют стол, за которым сидят дети? (Парта).

11. На чем пишет учитель, когда объясняет правило или задание? (На доске).

12. Как можно обращаться к учительнице? (По имени и отчеству и на «вы»).

13. Что нужно сделать, если хочешь ответить, спросить что-то у учителя или попросить разрешения выйти из класса? (Нужно поднять руку и ждать, пока учитель не спросит, что ты хочешь сказать).

14. Что нужно сказать, если во время урока захотелось в туалет? (Надо поднять руку и спросить, можно ли выйти).

11–14 правильных ответов. Ребенок неплохо ориентируется в школьной жизни, быстро привыкнет к школьному распорядку и, вероятнее всего, будет отличаться примерным поведением.

7–10 правильных ответов. Кто-то рассказал ребенку о школе в общих чертах, но с ним нужно более подробно побеседовать – так ему легче будет привыкнуть к учебному процессу.

4–6 правильных ответов. Малыш мало знает о школе. Ему необходимо как можно больше рассказывать об учебе, по возможности сводить в школу на день открытых дверей или просто зайти и немного осмотреться в будний день.

0–3 правильных ответа. Видимо, ребенок вообще ничего не знает о предстоящем обучении, и вся эта школа с ее дисциплиной и довольно строгими правилами будет для него, как гром среди ясного неба.

Но, к счастью, в запасе есть немного времени, и можно успеть познакомить чадо с основными школьными понятиями и правилами. К примеру, собрав плюшевых зверей и рассадив их «за парты», изобразите урок – в игровой форме усвоить школьные правила малышу будет намного проще.

Ну, ты как? Привык? Как понять, адаптировался ребенок или нет? Если все проходит успешно, считают психологи, родители поймут это по улучшению работоспособности первоклашки в течение первого полугодия, успешному усваиванию

школьной программы и нормальному самочувствию. В противном случае, когда ребенок еще психологически не готов приспособиться к новым социальным требованиям, он: не в силах выдержать весь урок спокойно, часто отвлекается; на уроке витает в облаках и не может рассказать, о чем только что говорил учитель; не записывает задание на дом; носит в школу игрушки и достает их на уроках; со сверстниками ведет себя настороженно, замкнут, боится подойти и познакомиться, попросить принять его в игру; готов к уроку, но из-за своей стеснительности не решается рассказать стихотворение и запинаясь, читая вслух; боится перемен, в его поведении «читается» тревожность. Не стоит волноваться, если по итогам первой четверти ребенок так и не привык к школьной жизни. Знающие люди утверждают: адаптация первоклашек может длиться от 2–3 недель до года.

Психологи условно делят формы адаптации детей к школе на три группы:

I группа – легкая форма адаптации. Эти малыши привыкают в течение сентября-октября: они быстро осваиваются в школе (успевают всюду сунуть свой нос, раньше других найти ларек со жвачкой и наклейками, сгонять в столовую на разведку), без проблем заводят себе друзей. У них практически всегда хорошее настроение, они благодушны, выполняют все требования учителя.

II группа – форма адаптации средней тяжести. Привыкание длится полгода или чуть дольше, ребенок не находит общего языка с педагогом, отказывается принимать школьные порядки, у него трудности в общении с остальными детьми, сложности с учебной.

III группа – тяжелая форма адаптации. Эти дети привыкают труднее всех. Школьная программа никак не усваивается, отрицательные эмоции постоянно берут верх. На таких ребят часто жалуются и родители, и учителя... Да и ровесники, видя, что одноклассник – огрызающийся «двоечник несчастный», начинают сторониться его – так, на всякий случай.

На самом деле все эти внешние проявления – не блажь, а «мигающая красная лампочка» для родителей, педагога и школьного психолога, сигнализирующая взрослым: «нужна срочная помощь!». Не можешь – научим, не хочешь – заставим! Тысячу раз права была учительница, призывавшая родителей как можно мягче относиться дома к своему первоклашке. «Давайте в силу профессии я буду ругать, а вы – хвалить, обнимать, гладить по голове ...» – говорила она. Поддержка родных очень важна для новоиспеченного школьника. Причем, чем больше взрослых окажут ему эмоциональную помощь, тем успешнее и быстрее малыш привыкнет к условиям школы. Бывает и так, что классу достается «педагог», склонный свои профессиональные ошибки списывать на психическую неуравновешенность ребенка. Как отмечает профессор кафедры клинической психологии детей и подростков Н.В. Вострокнутов, психиатры уже заметили «устойчиво выраженную тенденцию направлять к психологу и к врачу, например, психиатру, ребенка, с которым учитель постоянно встречает затруднения». Фактически не справившись со своими обязанностями, учитель пытается замаскировать бессилие, навешивая на детей ярлыки-диагнозы, не имея на это ни права, ни основания. Такой «педагог» точно ничего не слышал об утвержденной «Программе организации процесса адаптации первоклассников к школьному обучению». В этом случае родителям следует обратиться к директору и поставить вопрос о компетентности учителя.

Пионер готов? С помощью теста, рекомендованного известным российским психологом Татьяной Давыдовой Марцинковской, можно выяснить, сформировалась ли у ребенка четкая внутренняя позиция по отношению к школе.

Попросите малыша выбрать ответ, который придется ему по душе (каждый ответ, соответствующий школьной дисциплине, оцените в 1 балл):

1. Если бы было две школы: в одной – уроки русского языка, математики, чтения, пения, рисования и физкультуры, а в другой – только пение, рисование и физкультура, ты в какой бы хотел учиться?

2. А если бы в одной школе были уроки с переменками, а в другой – только переменки без уроков, ты в какой бы хотел учиться?

3. Если бы в одной школе за хорошие ответы учитель ставил бы «пятерки» и «четверки», а в другой – давал бы конфеты и игрушки, ты бы в какой хотел учиться?

4. Если бы в одной школе можно было встать с места только с разрешения учителя и поднимать руку, если хочешь что-то спросить, а в другой делать на уроке все, что захочется – в какой из них ты хотел бы учиться?

5. Если бы в одной школе задавали уроки на дом, а в другой нет, то в какой из них ты бы хотел учиться?

6. Если вдруг заболела учительница, ты бы хотел, чтобы ее заменили другой учительницей или мамой?

7. Если бы я сказала: «Ты у меня еще маленький, тебе трудно вставать, делать уроки. Останься в детском саду, а в школу пойдешь на будущий год», ты бы согласился?

8. Если бы я предложила тебе заниматься с учительницей дома, чтобы тебе не приходилось ходить в школу по утрам, ты бы согласился?

9. Если бы соседский мальчик спросил: «Что тебе больше всего нравится в школе?», что бы ты ответил ему?

Теперь подсчитаем баллы.

Психологи утверждают, что внутреннюю позицию ребенка можно считать сформированной, если он набрал 5 и более баллов. Если кроха пока не проявил особого желания идти в школу, не огорчайтесь. Расскажите ему, что школа – это не только знакомство с новыми людьми, но и увлекательный мир знаний. Попробуйте его заинтересовать: пролистайте вместе пару учебных пособий для первоклашек в книжном магазине, расскажите, как здорово и интересно учиться. Готовьте его к урокам, проводя занятия в игровой форме, без напряжения со стороны малыша. Педагоги выделяют несколько проблем, которые могут возникнуть у ребенка в период «первоклассной» адаптации.

Первая из них, коммуникативная, особенно актуальна для «домашних» детей. Выпускники детсада умеют работать сообща и понимают, что учительница – это та же воспитательница: она требует дисциплины и может наказать за непослушание. Ребенку, который встречался с ровесниками лишь изредка, бывает сложно найти общий язык с незнакомцами. Он не умеет вписываться в детское общество, в отличие от детсадовцев не знает «законов стаи», стесняется знакомиться с другими детьми. А в школе так важно найти себе друга, с которым можно поболтать обо всем на свете, обменяться интересными книжками и сделать вместе домашнюю работу!

Чтобы помочь малышу в адаптации, постарайтесь привить ему знание элементарных норм поведения:

1 нельзя толкать сверстников и отбирать у них понравившиеся вещи,

1 необходимо вежливо отвечать на вопросы, делиться карандашами, ручками и ластиками и прислушиваться к мнению окружающих,

1 важно внимательно слушать учителя и т. п.

Объяснить ребенку правила общения помогут игры и сказки.

Главное – внутренний настрой. Внутренний настрой особенно важен перед началом чего-то значимого. Проведя несложный тест, родители будущего первоклашки в общих чертах поймут, готов ли ребенок к школе с психологической точки зрения. Попросите малыша ответить на каждое утверждение «да» или «нет» и поставьте по 1 баллу за каждый положительный ответ:

1. В школе у меня будет много новых друзей.

2. Мне очень интересно, какие в школе уроки.

3. Я хочу дружить со всеми одноклассниками.

4. Я хочу, чтобы уроки были дольше, чем перемены.

5. Интересно, как выглядит классная комната.

6. Я обязательно буду учиться хорошо.
7. Каникулы – это самое лучшее в школьной жизни.
8. Я думаю, что в школе интереснее, чем в детском саду.
9. Я хочу скорее пойти в школу, ведь многие мои друзья – первоклассники.
10. Если бы можно было, я бы пошел в школу уже год назад.

Теперь подсчитаем результаты:

1–3 балла – малыш не горит желанием идти в школу, ему и так хорошо;

4–8 баллов – ребенок хочет в школу, но стоит поговорить с ним на эту тему, чтобы выяснить, что для него привлекательнее – сама учеба или возможность завести новых друзей. Если он в основном отвечал «да» на верхнюю группу вопросов, можно сделать вывод: ребенок идеализирует школу и не готов к трудностям, которые могут возникнуть в ходе занятий. Если же он ответил положительно на большую часть нижних вопросов, значит, он не питает особых иллюзий, готов учиться и пока не придает большого значения общению со сверстниками в школе;

9 – 10 баллов – ребенок вполне осознанно хочет учиться в школе, вероятно, он сохранит такое отношение к учебе на протяжении 11 лет.

Да зачем мне эта школа?! Отсутствие мотивации к учебе – **вторая серьезная проблема** «домашних» детей. Детсадовцы готовились к школе на протяжении последних двух-трех лет. Они знают, что идут туда учиться. «Домашние» малыши в первую очередь стремятся в школе к общению. Попав в большой детский коллектив, они пытаются подружиться чуть ли не со всеми сразу. А как мы уже говорили, для ребенка, не посещавшего детский сад, непросто заводить знакомства. Получается, что все эмоции, мысли и силы малыша направлены на приобретение новых друзей, а не на учебу. В итоге – «двойка», окрик учителя, выговор от родителей. Выдержать ТАКОЙ эмоциональный накал малышу невероятно сложно... В подобном случае в разговоре с ребенком о школе делайте упор на учебу. Расскажите, какие предметы ему предстоит изучать, поделитесь собственными воспоминаниями: как ходили по компасу, как получали электричество в кабинете физики, как окрашивалась в пробирке лакмусовая бумажка... Первокласника тащат в школу. Он упирается и кричит: «Одиннадцать лет! За что?!» Нередко дети приходят в класс целой детсадовской группой и прекрасно знакомы друг с другом. Влиться в сплоченную компанию – сложно. Чтобы помочь своему ребенку, пригласите нескольких ребят из класса в гости, устройте чаепитие. На своей территории ребенок почувствует себя увереннее, и завоевать симпатию новых знакомых ему будет гораздо проще. Почему сегодня Петя просыпался десять раз?.. Вставать строго по расписанию, сидеть за партой 35 минут (а в некоторых школах первоклашек сразу приучают к положенным 45), каждый день делать уроки, вовремя ложиться спать ...

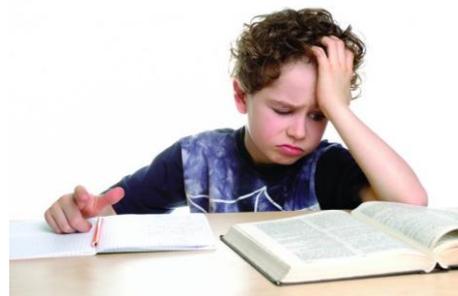
Режим – **третья по распространенности проблема** среди малышей, воспитывающихся исключительно дома. Даже если родители приучали свое чадо к режиму с пеленок и вешали на стену красивый «Распорядок дня», по сравнению с садом дома – настоящая вольница. Еще вчера малыш жил – не тужил, а сегодня, 1 сентября, вдруг все изменилось, причем на годы. Организм пытается защититься от стресса и снизить темп жизни – ребенок становится медлительным. Если вы заметили, что ваш ребенок еле-еле чистит зубы по утрам, долго ковыряет вилкой завтрак, медленно вставляет руки в рукава куртки – не впадайте в панику и не торопите малыша. Он ведь не нарочно, да и стоит вам повысить голос, как он вообще будет двигаться, как в замедленной съемке. Лучше заводите будильник, скажем, не на 7:00, а на 6:45. Повесив часы на видное место, в ходе сборов обращайтесь на них внимание ребенка, предупреждайте: «Через 15 минут мы с тобой выходим из дома, чтобы не опоздать в школу». Если все равно не получилось собраться вовремя – не ругайтесь, иначе малыш переутомится еще утром. Переводите ребенка на режим, близкий к школьному, уже летом. Приучите его самостоятельно отслеживать время.

Внимание: школьный невроз.

Разница в адаптации «садовцев» и «домашек» видна невооруженным глазом. Первые носятся по школе, они возбуждены, ведут себя довольно шумно, часто отвлекаются на уроках и в порыве чувств могут треснуть линейкой соседа по парте. Вторые на переменках жмутся к стенке, стараются стать незаметнее, чтобы их не задели бегающие сверстники. Свои неудачи, порой надуманные, они страшно переживают и часто плачут. У «домашек» снижается аппетит, ухудшается сон, на эмоциональной почве у них чаще, чем обычно, возникают простуды, болит или кружится голова. Иногда «домашний» ребенок, мечтая вернуть свою прежнюю жизнь, «возвращается в детство» – начинает сосать палец, раскапывает в коробке свои старые игрушки, требует почитать ему детские книжки. Кажется, еще немного – и он начнет гулить и агукать... Если малыш не смог привыкнуть к школе за 1–3 месяца, неплохо бы обратиться за советом к детскому психологу. Он подскажет родителям, как справиться со «школьным неврозом».

Четвертая проблема – боязнь учительницы. Выпускники детсада поначалу относятся к учительнице с легкой настороженностью: пока они не выяснили степень ее строгости, они просто ждут. Но в любом случае каждый выпускник детского садика понимает, что учитель – тот же воспитатель, и слушаться его необходимо. Для «домашнего» ребенка долгое время авторитетны были только родители; как реагировать на незнакомую тетеньку, он не знает. Пока она мило улыбается, получая букеты, первоклашке она определенно нравится. Но стоит ей сделать замечание или просто сердито посмотреть в чью-либо сторону, как в голове ребенка сразу появляются мысли: «Вдруг и мне достанется! Я ее боюсь!». Чтобы успокоить ребенка, родителям следует объяснить ему, что, если учительница не будет строгой, ребята начнут себя шумно вести, и она не сможет их ничему научить. Главное – учителя всегда нужно слушаться, потому что в школе для первоклассника учитель – самый главный. Если «домашний» малыш еще не стал первоклашкой, а только планирует отправиться в школу, попробуйте научить его общаться с другими взрослыми: здороваться с соседями по подъезду, вежливо обращаться к продавцу в магазине и т.п. Маленькому человечку необходимо понять, что круг взрослых, с которым ему придется общаться, не ограничивается папой, мамой и бабушкой. Он будет в школе лучше всех. Иногда не только первоклассник считает себя центром Вселенной, его родители также склоны полагать, что он самый талантливый и смысленный. Нередко первое родительское собрание служит разочарованием для мам и пап: ведь они привыкли слышать о своем малыше только лучшее, и замечание по поведению или пара неудачных ответов первоклассника у доски часто воспринимается, как полный крах.

Пятая распространенная проблема – ребенок не оправдал надежд домашних. В таком случае родителям важно понимать, что ребенку-то обидно вдвойне: он и сам собой недоволен, а тут еще они со своими претензиями... Считайте, что желание учиться у малыша отбито. Более того, он теряет уверенность в себе. В итоге события развиваются по такой схеме: отметки плохие – родители сердятся – отметки еще хуже... Малыша нагружают дополнительными занятиями, но это бесполезные и совершенно ненужные меры. Гораздо важнее пробудить в ребенке искренний интерес к учебе. Начальная школа – не Оксфорд, за 11 лет даже заядлый троечник легко может стать отличником, также как и отличник-первоклассник в итоге может получить аттестат с «тройками». Такой же, как все. Бывает и так, что «домашний» ребенок пытается скрыть свои знания или, наоборот, неумения от одноклассников, чтобы не выбиваться из коллектива. Он невольно сравнивает себя с новыми товарищами. «Детсадовцы» уже прошли этот этап пару лет назад, а «домашка» в него только вступает, и ему чрезвычайно важно быть, как все.



В этом и заключается *шестая проблема* адаптации «домашки-первоклашки». Стремление малыша не быть белой вороной вполне понятно. Не принуждайте ребенка одеваться иначе, чем его сверстники. В старших классах, утвердившись и заняв определенную нишу, он будет одеваться так, как душе угодно, не обращая внимания на окружающих. Но сейчас ему важно не выделяться. Чтобы его поддержать, избегайте сравнений с другими детьми. Фраза «Ты стал учиться даже хуже Миши Иванова» – совершенно недопустима. Если у вашего ребенка все получается не так хорошо, как у других детей, объясните ему, что у всех детей разные таланты, и в этом нет ничего плохого.