

# Адаптация ребенка к школе – радости и трудности



составила педагог-психолог  
Ростиславова О.А.



**Штурмуйте каждую проблему с энтузиазмом...  
как если бы от этого зависела Ваша жизнь.  
Л.Кьюби**

*Первый год обучения в школе является не только одним из самых сложных этапов в жизни ребенка, но и испытательным сроком для родителей.*

*Во-первых, именно в этот период требуется максимальное участие родителей в жизни ребенка.*

*Во-вторых, при наличии благих намерений, но отсутствии психологически грамотного подхода, сами родители нередко становятся виновниками школьных стрессов у детей.*

*В то же время именно в 1-ом классе закладывается основа отношения ребенка к школе и обучению. Для того, чтобы дети наиболее благополучно прошли этот этап своей жизни, необходимо знать и ежедневно учитывать особенности психического и физиологического состояния детей, возникающего с началом обучения в школе.*

*Адаптация - это перестройка организма на работу в изменившихся условиях.*

**Адаптация** - это процесс приспособления ребенка к школе, к новым условиям существования, новым видам деятельности, новым нагрузкам.



## *Начальный период обучения достаточно труден для всех детей, поступивших в школу.*

*В ответ на новые повышенные требования к организму у первоклассника в первые недели и месяцы обучения могут появиться жалобы детей на:*

- ❖ усталость,*
- ❖ головные боли,*
- ❖ возникает раздражительность,*
- ❖ плаксивость,*
- ❖ нарушение сна,*
- ❖ снижается аппетит детей и масса тела.*

*Случаются и трудности психологического характера, такие как, например,*

- ❖ чувство страха,*
- ❖ отрицательное отношение к учебе, учителю,*
- ❖ неправильное представление о своих способностях и возможностях.*

*Описанные выше изменения в организме первоклассника, связанные с началом обучения в школе, называют "адаптационной болезнью", "школьным шоком", "школьным стрессом".*

# *Адаптация:*

- ❖ *физиологическая адаптация*
- ❖ *психологическая адаптация*
- ❖ *личностная адаптация*



## *Физиологическая адаптация*

*Организм должен привыкнуть работать в новом режиме -это и есть физиологическая адаптация.*



## *Насколько трудно организму ребенка перестроиться на школьную жизнь?*

*Очень трудно. Некоторые дети в первые месяцы учебы худеют. У многих отмечается снижение артериального давления (это признак утомления), а у некоторых - значительное повышение артериального давления (признак настоящего переутомления). У многих первоклассников родители наблюдают:*

- головные боли,*
- усталость,*
- плохой сон,*
- снижение аппетита,*
- и другие недомогания.*

# *Этапы адаптации*

*I. Первый этап – называют «физиологической бурей» или «острой адаптацией», когда организм бурно реагирует на новые воздействия, тратит все свои ресурсы и даже берет «в долг». В результате в сентябре многие первоклассники болеют. Эта «физиологическая буря» длится обычно 2-3 недели. Это самое тяжелое время для ребенка.*

*II. Второй этап называется неустойчивое приспособление, во время которого организм ищет и находит какие-то приемлемые реакции на внешние воздействия. «Буря» постепенно затихает.*

*III. На третьем этапе – этапе относительно устойчивого приспособления – организм реагирует на нагрузки с меньшим напряжением.*

*Продолжительность всех трех фаз в норме обычно составляет 5-6 недель, из которых наиболее сложными являются первые четыре недели. Но у кого-то этот процесс может затянуться надолго, вплоть до конца учебного года. Адаптация в целом длится от 2 до 6 месяцев в зависимости от индивидуальных особенностей первоклассника.*

# *Уровни адаптации детей к школе*

## *Высокий уровень адаптации*

*Эти дети адаптируются в течение первых двух месяцев обучения. Они 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.*

# *Уровни адаптации детей к школе*

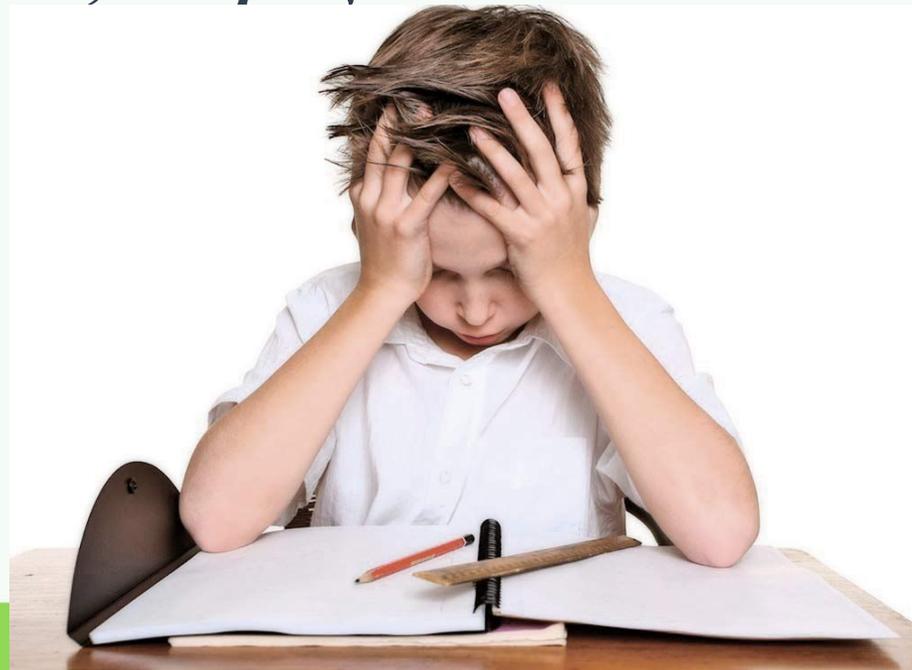
## *Средний уровень адаптации*

*Дети имеют 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.*

# *Уровни адаптации детей к школе*

## *Низкий уровень адаптации*

*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, отрицательно относятся к школе.*



# *Проблемы первоклассников*

## *1. Трудности, связанные с регуляцией собственной деятельности.*

*✓ Ребенок неусидчив, учителя отмечают повышенную активность, которая мешает как другим ученикам, так и самому ребенку. В силу своих особенностей такие дети не могут сидеть спокойно на месте и слушать. Они перебивают учителя и одноклассников, вскакивают, отвечают, не дождавсь разрешения учителя.*

*✓ Медлительные дети. Ребенок не успевает за темпом работы в классе; когда другие уже справились с заданием, такой ребенок только приступает к выполнению или застрял где-то на середине.*

## ***2. Эмоциональные и поведенческие проблемы:***

- 1. Дети не могут влиться в коллектив: не могут наладить отношения с другими ребятами, их отвергают. Впечатление, с которыми они приходят домой, сводятся к обидам и жалобам на других ребят: рассказывают о том, кто их обидел, как обозвали, посмеялись и т.д. Могут жаловаться на учителя: не спросил, оценку не поставил. Такие дети рискуют в итоге стать изгоями в своем классе.***
- 2. У детей не сформированы навыки самообслуживания: ребенок не может зашнуровать ботинок, завязать шарф, что может вызывать насмешки со стороны других учеников и в результате возникает обида, нарушаются взаимоотношения.***
- 3. Ребенок «не слышит просьбу». Ученик настолько погружен в собственные мысли или свои дела, что не концентрируется на учителе.***

## ***Взаимоотношения с ребёнком в семье.***

*Прежде всего Ваш ребенок, конечно, общается с Вами, и климат в семье для него в основном зависит от Вас и от Ваших эмоций. А климат семьи — индикатор того, как все-таки в доме живет ребенок, что чувствует он, находясь рядом с Вами, унижен ли или парит в небесах. Все это подскажет Вам шкала общения родителей с ребенком.*

*Методы воспитания, вызывающие у ребенка*

*Положительные эмоции*

- Хвалили
- поощряли
- одобряли
- целовали
- обнимали
- ласкали
- соперничали
- улыбались
- восхищались
- делали приятные сюрпризы
- делали подарки



*Отрицательные эмоции*

- упрекали
- подавляли
- унижали
- обвиняли
- осуждали
- отвергали
- позорили
- читали нотации
- лишали чего-то необходимого
- шлепали, пороли
- ставили в угол



## *Не рекомендуемые фразы для общения:*

- Я тысячу раз говорил тебе, что...*
- Сколько раз надо повторять...*
- О чём ты только думаешь...*
- Неужели тебе трудно запомнить, что...*
- Ты становишься...*
- Ты такой же как,...*
- Отстань, некогда мне...*
- Почему Лена (Настя, Вася и т.д.) такая, а ты - нет...*

## *Рекомендуемые фразы для общения:*

*-Ты у меня умный, красивый(и т.д.).*

*-Как хорошо, что ты у меня есть!*

*-Ты у меня молодец!*

*-Я тебя очень люблю.*

*-Как хорошо ты это сделал, научи и меня этому.*

*-Спасибо тебе, я очень благодарна тебе.*

*-Если бы не ты, я бы никогда с этим не справился.*

# *Несколько советов психолога «Как прожить хотя бы один день без нервотрёпки»*

- Будьте ребёнка спокойно. Проснувшись, он должен увидеть Вашу улыбку и услышать ваш голос.*
- Не торопитесь. Умение рассчитать время – Ваша задача. Если вам это плохо удаётся, вины ребёнка в этом нет.*
- Не прощайтесь, предупреждая и направляя: «Смотри, не балуйся!», «Чтобы сегодня не было плохих отметок!». Пожелайте удачи, найдите несколько ласковых слов.*
- Забудьте фразу: «Что ты сегодня получил?». Встречая ребёнка после школы, не обрушивайте на него тысячу вопросов, дайте немного расслабиться, вспомните, как Вы сами чувствуете себя после рабочего дня.*
- Если Вы видите, что ребёнок огорчён, молчит – не допытывайтесь; пусть успокоится и тогда расскажет всё сам.*
- После школы не торопитесь садиться за уроки. Ребёнку необходимо 2 часа отдыха. Занятия вечерами бесполезны.*

- *В общении с ребёнком старайтесь избегать условий: «Если ты сделаешь, то..».*
- *Найдите в течение дня хотя бы полчаса, когда будете принадлежать только ребёнку.*
- *Выбирайте единую тактику общения с ребёнком всех взрослых в семье. Все разногласия по поводу воспитания решайте без него.*
- *Будьте внимательны к жалобам ребёнка на головную боль, усталость, плохое самочувствие. Чаще всего это объективные показатели переутомления.*
- *Учтите, что даже «большие дети» очень любят сказку перед сном, песенку, ласковое поглаживание. Всё это успокоит ребёнка и поможет снять напряжение, накопившееся за день.*

# *Памятка для родителей*

***Правило 1.** 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.*

## *Памятка для родителей*

***Правило 2.*** 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.

# Памятка для родителей

**Правило 3.** Компьютер, телевизор и любые занятия, требующие большой зрительной нагрузки, должны продолжаться не более 1 часа в день — так считают врачи-офтальмологи и невропатологи во всех странах мира.

**Правило 4.** Больше всего на свете в течение первого года учебы ваш малыш 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 это время у малыша 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.

## *Какие необычные проявления ребенка требуют обращения к специалисту*

- *Страхи (ночные страхи).*
- *Энурез (недержание мочи), особенно если перед школой этого не было.*
- *Грызение ногтей, подергивание века лицевых мышц.*
- *Ярко выраженная агрессия.*

## ***Быть родителем - особое искусство.***

*Родители лучше всех знают своего ребенка, а значит, первыми смогут прийти на помощь, если у него возникнут проблемы в учебе.*



***Только добрая помощь детям, только терпение дадут нужный результат.***