

Адаптация первоклассников к школе

<https://tion.ru/blog/adaptaciya-k-shkole/>

[здоровье матери и ребенка](#)

22.10.2016

0 2375



ДЕТИ РАСТУТ ОЧЕНЬ БЫСТРО – ЭТО НЕ СЕКРЕТ ДЛЯ ЛЮБОГО РОДИТЕЛЯ. И ВОТ УЖЕ ОТ ПЕРВЫХ ШАГОВ ВЫ ПЕРЕХОДИТЕ К ПЕРВЫМ УРОКАМ. АДАПТАЦИЯ К ШКОЛЕ – ПРОЦЕСС ДЛИТЕЛЬНЫЙ И ТРУДОЕМКИЙ. КАЗАЛОСЬ БЫ, ПЕРВЫЕ МЕСЯЦЫ ШКОЛЬНОЙ ЖИЗНИ УЖЕ ПОЗАДИ, ОДНАКО ВСЕ ТОЛЬКО НАЧИНАЕТСЯ.

СОДЕРЖАНИЕ:

- [Трудности адаптации первоклассников: группы риска](#)
- [Психологическая адаптация первоклассника: признаки проблем](#)

Трудности адаптации первоклассников вызваны важностью школы в жизни ребенка. Ведь именно там происходит формирование личности ребенка, закладываются и развиваются когнитивные навыки, и, если ребенок не ходил в детский сад – проходит первая социализация. По большей части мироощущение ребенка и его самосознание во многом зависит от первых школьных лет, и период адаптации к школе обычно занимает весь 1 класс.

Трудности адаптации первоклассников: группы риска

Проблемы в первый школьный год возникают практически у всех детей. Особые сложности адаптация к школе вызывает у детей с индивидуальными характеристиками работы нервной системы. Прежде всего в группе риска гиперактивные дети. Им сложно находиться в одном положении, ребенок привык свободно двигаться, и спокойно слушать учителя у него не получается. Такие дети часто отвлекаются и могут регулярно нарушать правила поведения в школе. Ругать и наказывать такого ребенка бесполезно, лучше всего попробовать спокойно объяснить важность школы в его жизни и постараться заинтересовать его учебной. Если гиперактивность ребенка – не только мнение родителей, но и поставленный специалистом диагноз, адаптация к школе потребует дополнительной помощи со стороны специалистов.

Вторая группа риска во время адаптации к школе – дети с высокой утомляемостью. Такие детки быстро устают от высокой концентрации, которая требуется при выполнении заданий учителя, им сложно сразу сделать все домашнее задание. В таком случае идеальным решением для первого года обучения станет индивидуальный график работы с постепенным увеличением учебного времени и сокращением перерывов. Очень важно, чтобы график ребенка был одинаковым и дома, и в школе.

Адаптация к школе вызывает сложности и у одаренных детей. Зачастую уже до начала первого школьного года они обладают весьма развитыми познавательными способностями и хорошим уровнем знаний. Основная проблема таких детей в школе – скука. Материал, который объясняет учитель, им уже известен либо становится понятен быстрее, чем другим детям. Адаптировать одаренного ребенка к условиям обычного класса сложно, в большинстве случаев лучшим решением будет перевести малыша на специальную программу обучения или даже в другую школу.

Психологическая адаптация первоклассника: признаки проблем



Далеко не сразу родитель может осознать не только масштаб проблемы с адаптацией, но и само ее наличие. Прежде всего, стоит обратить внимание на жалобы ребенка, которые обычно высказывают первоклассники: высокая сложность заданий, требования учителя, скучно на уроке, не ладятся отношения с одноклассниками. Решение конкретных ситуаций и разговоры с ребенком помогут справиться с трудностями адаптации, и обычно

к концу первого полугодия Ваш школьник уже полноценно включается в процесс обучения.

Однако есть и другие признаки трудностей с психологической адаптацией, которые ребенок не озвучивает словами. Такие модели представляют собой не меньший призыв о помощи, чем обритая наголо голова подростка.

РЕАЛЬНЫЕ ВИДЕОТЗЫВЫ О БРИЗЕРЕ

[Смотреть](#)

ПРИ ПОЯВЛЕНИИ ПОДОБНЫХ ПРИЗНАКОВ РОДИТЕЛЮ СТОИТ НАСТОРОЖИТЬСЯ И ВЫЯСНИТЬ ПОДЛИННЫЕ ПРИЧИНЫ ПРОИСХОДЯЩЕГО.

1. НЕУСПЕВАЕМОСТЬ

Пожалуй, наиболее частотный индикатор проблем с адаптацией. Практически у каждого первоклассника возникают проблемы с некоторыми предметами. Однако, если наблюдается общая неуспеваемость по большинству предметов или снижение уровня оценок – проблемы скорее всего психологические. Ребенок может испытывать неуверенность в своих силах, проблемы с одним предметом могут лишить мотивации к обучению, либо присутствуют трудности с организацией времени.

2. УХОД В СЕБЯ

Ребенок «считает ворон» на уроках, игнорирует вопросы учителя и не проявляет активности на переменах. Такие дети зачастую испытывают трудности с психологической адаптацией не только в школе, но и вне ее. Погружение ребенка в свой внутренний мир зачастую говорит о потребности в дополнительном внимании. При наказаниях такие дети обычно закрываются еще сильнее, лучше всего спокойно обсудить с ребенком причины его поведения и проконсультироваться со школьным психологом.

3. ПОСТОЯННОЕ НАРУШЕНИЕ ПРАВИЛ ПОВЕДЕНИЯ

Если ребенок, в основном, хорошо учится, но при этом постоянно нарушает школьные правила и уже слышит хулиганом, то корень всех зол также лежит в сложностях адаптации ребенка. У такого поведения может быть несколько причин. Во-первых, ребенок может бунтовать против школьного распорядка, если какое-то из правил вызывает ощущение ущемления его прав. Во-вторых, бунт может быть спровоцирован конкретным учителем или сложностями с предметом. В-третьих, такое поведение может говорить о болезненной потребности во внимании, что, в свою очередь, уже требует помощи квалифицированных специалистов. И, наконец, четвертой причиной такого поведения может быть скука, если

ребенок быстрее одноклассников проходит школьную программу и не знает, чем себя занять на уроках.

4. МНОГОСЛОВНАЯ, НО БЕССОДЕРЖАТЕЛЬНАЯ РЕЧЬ

Такое явление в психологии называют вербализмом. Обычно он проявляется как раз в период адаптации к школе и появляется у тех детей, чье речевое развитие опережает интеллектуальное. Обычно в школьном обучении вербализм проявляется в бессвязных устных ответах и сложностях с выполнением заданий по точным наукам. В большинстве случаев, в сложившейся ситуации обвиняют либо ребенка, либо учителя. Однако повышение требований к первокласснику не решит проблему, а только усугубит ее, а действия учителя далеко не всегда смогут скорректировать текущую ситуацию. Следует протестировать образное мышление ребенка через лепку, рисование, мозаику и другие виды творческой невербальной деятельности, скорее всего, результаты будут хуже, чем поощрение. Однако постоянные тренировки в невербальной продуктивной деятельности смогут нивелировать разницу между развитием речи и образного мышления.

5. ЛЕНЬ

Безусловно, любой, даже самый волевой человек иногда ленится. В данном случае подразумевается систематическое игнорирование заданий и нежелание прикладывать усилия. Лень в данном случае довольно сложный феномен, наиболее остро проявляющийся как раз во время психологической адаптации первоклассника.

ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ ЛЕНИ

Сниженная любознательность

Зачастую встречается у детей, которые не получали достаточно внимания в возрасте «почемучки» и постепенно потеряли интерес к познанию. Также свойственна детям, излишне увлеченным мультфильмами и развлекательными передачами.

Страх неудачи

Ребенок настолько боится совершить ошибку, что не делает ничего вообще. Обычно такие дети также не проявляют активности на уроках, боятся отвечать перед классом и не проявляют активности во внешкольной деятельности. Обычно возникает, если школьника чересчур резко отчитали за ошибку, и в его голове образовался стереотип, что ошибаться стыдно.

Особенности темперамента

Темп деятельности ребенка может отличаться от родительского, поэтому взрослым со стороны иногда кажется, что ребенок ничего не делает. На самом деле, малыш работает в своем темпе. В таких случаях требуется только запастись терпением и оценивать только результаты деятельности маленького человека, не ограничивая его во времени.

Неуверенность в себе

Она похожа на страх ошибки, однако имеет более глубокие корни и последствия. Такой ребенок не верит в свои силы и поэтому даже не начинает что-то делать. Такая неуверенность, если ее не победить и не наполнить ребенка ощущением собственной ценности, может сильно сказаться на всех сферах жизни маленького человека и наложить значительный отпечаток на будущую жизнь.

Лень от избалованности

Гораздо реже, но все же встречается лень от избалованности, лень в исконном смысле этого слова. Особенно подвержены ей умные детки, которым обучение дается легко, так как у них нет привычки прикладывать усилия для достижения результатов.

Рекомендации проведения адаптации к школе



Адаптация первоклассников – процесс сложный и трудоемкий, он требует от родителя максимум внимания и терпения. Существует несколько рекомендаций для взрослых, которые помогут облегчить период психологической адаптации и создать подходящие условия для школьника.

Не стоит совмещать начало школьной жизни с резким возрастанием внешкольных занятий

Зачастую именно с первого класса в жизни ребенка появляются многочисленные секции и кружки. Для первого года обучения вполне достаточно 2-3 дополнительных занятий – таким образом, ребенок не слишком утомляется и в то же время развивается гармонично. Не стоит вводить все секции сразу, если до школы малыш их не посещал. Ребенок и так переживает непростой период адаптации к школе, добавлять новые кружки лучше постепенно.

Сохранять прежний семейный статус

Многие родители с переходом ребенка в школу одновременно устанавливают для него новые правила семейного распорядка и добавляют дополнительные обязанности, оперируя статусом «школьника». Новые обязанности, если в них появилась необходимость, нужно также вводить постепенно, по возможности, не привязывая это к статусу ребенка, и дополняя новыми правами. При этом недооценивать звания «школьник» тоже не стоит, маленький человек должен понимать, что Вы всерьез относитесь к его достижениям.

Серьезно подойти к режиму школьника

В соответствии с расписанием школьных занятий и кружков должно быть регламентировано и остальное время ребенка. Лучше придерживаться четкого режима питания и обязательно выделять свободное время для игр. Особое внимание стоит уделить нормализации сна ребенка: придерживаться четкого времени подготовки ко сну и пробуждения, следить за тем, чтобы сон проходил в хорошо проветриваемом помещении с постоянной температурой воздуха, при этом крайне нежелательны сквозняки. Для создания и поддержания комфортного микроклимата в детской можно установить [бризер](#), который подает свежий воздух с улицы. При этом бризер, в отличие от большинства проветривателей (приточных мультикомплексов), подогревает и очищает приточный воздух. Регулировать работу климатической техники в комнате ребенка можно с помощью [базовой станции](#).



Психологическая адаптация ребенка к школе, главным образом, определяет его ощущение своего социального статуса на ближайшие несколько лет, будет ли он лидером, уверенным в себе отличником, обаятельным хорошистом или тихоней, или хулиганом с задней парты. Стоит обращать внимание на все тревожные сигналы, словесные или невербальные, разговаривать с ребенком, и период адаптации пройдет для Вас максимально эффективно.

Автор: Екатерина Море