

Адаптация к школе

«Приятные хлопоты по выбору портфеля, красивых тетрадок, ярких ручек, карандашей и красок, школьной формы позади. Красивый букет подарен первой учительнице. Праздничная суматоха первых дней проходит, и начинаются школьные будни. Сейчас очень важно родителям стать внимательными наблюдателями. Смотреть и видеть, что происходит с ребенком», - отмечает Евгения Скорых.

Она рекомендует родителям обратить внимание на следующие моменты:

1. С каким настроением ребенок идет в школу, и с каким возвращается.
2. Что он рассказывает об уроках, одноклассниках и учителе.
3. Что происходит со здоровьем: насколько ребенок утомляется, появились ли жалобы на головную боль или боль в животе, нарушение сна и аппетита.
4. Какие вредные привычки появились: грызет ручку или ногти, навязчивые движения, заторможенность в движениях или, наоборот, расторможенность.
5. Какое у ребенка поведение: обычное, появилась агрессия или плаксивость.

Также родителям следует интересоваться у учителя, как проходит учебный день, насколько ребенок активен во время урока, отвлекается, успевает ли выполнять задания в темпе всего класса.

«Если вы видите эти проявления, значит, период адаптации к школе затруднен и важно понять причину – что вызывает страхи и нежелание идти в школу», - отмечает психолог.

Причины страха перед школой

«Ребенок боится ухода из своего дома, разлуки с вами, так как к вам тревожно привязан. Создайте ритуал выхода из дома в школу, обнимите ребенка, скажите, что тоже скучаете по нему и с нетерпением ждете встречи,

создайте талисман вашего единения, который будет у ребенка и у вас, проговаривайте план его дня, снизьте свой страх, который передается ребенку», - советует Евгения Скорых.

Она также отмечает, что родители внушают непроизвольный страх детям, драматизируют проблемы начала обучения. Поэтому настраивайте ребенка и себя на хорошее, что будет в школе, со всеми сложностями можно справиться, ошибки – это часть пути в обучении новому. Говорите ребенку: «Я уверена, у тебя все получится! Ты умный мальчик (девочка)». Отмечайте малейшие улучшения «Вот эту букву ты написал лучше, чем все остальные. Постарайся все также хорошо писать», «Сегодня ты сам сел за уроки, мне очень приятно»...

Ребенок боится не оправдать ожидания своих родителей. «Верьте в ребенка, чаще говорите ему, что любите его таким, какой он есть. Снизьте свои ожидания в высоких оценках. Для ребенка самое важное в школе не знания и оценки, а отношения, в которых он находится каждый день. Оставайтесь для ребенка ласковой, доброй, любящей мамой», - подчеркивает Евгения Скорых.

Еще одна возможная причина страха перед школой - ребенок испытывает трудности адаптации в детском коллективе. Совет родителям: почитайте ребенку терапевтические сказки о дружбе, о том, как можно подружиться с ребятами. Пригласите одноклассников, которые живут недалеко от вас, в гости или организуйте поход в игровую комнату.

Также ребенок может переживать страх перед учителем. «Хороший учитель в начальной школе - это учитель, который любит ребенка, вежливый, ласковый, уделяющий внимание. Расскажите ребенку, чем вам понравилась его учительница, что она хорошая. Если отношения с учителем не складываются, вы не видите качеств хорошего учителя начальной школы – ребенка лучше перевести в другой класс», - резюмирует психолог.

Сколько длится адаптация к школе?

По словам Евгении Скорых, по 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.

«Итак, первый период адаптации заканчивается к концу октября, второй период к концу декабря. Отнеситесь более внимательно к ребенку в эти первые полгода обучения!», - рекомендует психолог.

Успешная адаптация

Как понять, что адаптационный период ребенок проходит успешно?

1. Первокласснику в школе нравится, он идет туда с удовольствием, охотно рассказывает о своих успехах и неудачах. В то же время, он понимает, что главная цель его пребывания в школе - учение, а не экскурсии на природу и не наблюдение за хомячками в живом уголке.

2. Первоклассник не слишком устает: он активен, жизнерадостен, любопытен, редко простужается, хорошо спит, почти никогда не жалуется на боль в животе, голове, горле.

3. Первоклассник достаточно самостоятелен: без проблем переодевается на физкультуру, уверенно ориентируется в школьном здании, при необходимости сумеет обратиться за помощью к кому-нибудь из взрослых.

4. У него появились друзья-одноклассники, и вы знаете их имена.

5. Ему нравится его учительница и большинство учителей, ведущих дополнительные предметы в классе.

6. На вопрос: «А может быть, лучше вернуться в детский сад?» он решительно отвечает: «Нет!»