

Любой здоровый ребенок от природы обладает мощной познавательной активностью – ему все интересно. И вроде бы школа отчасти для того и существует, чтобы этот интерес удовлетворять. Однако часто бывает наоборот: радостный блеск гаснет в глазах малыша, школа из храма науки через несколько недель, а той дней, превращается в унылое царство скуки. Как помочь ребенку привыкнуть к школе? Что делать, если он испытывает трудности в учебе? На эти вопросы родителей поможет найти ответ педагог-психолог.

Как помочь ребенку освоиться в школе.

Пожалуй, нет больше ни одного момента, когда бы так резко и кардинально менялась жизнь ребенка, как при поступлении в школу.

Провожая малыша в первый класс, родители почему-то думают, что он автоматически переходит в другую возрастную и социальную категорию. Однако начало обучения, как правило, совпадает с непростым периодом - **«кризисом семи лет»**: у ребенка формируется социальное самосознание, он примеряет на себя новую роль в обществе, начинает понимать, что теперь должен быть не только сыном (дочерью) или братом (сестрой), но еще учащимся.

В этот период значительно повышается нагрузка на организм, особенно так называемая статическая. Потребность в двигательной активности остается прежней, а школьные условия требуют много времени находиться в сидячем, неподвижном положении. От первоклассника требуется значительно повысить уровень внимания и умственного напряжения. Непроизвольное запоминание в игре уступает место целенаправленному обучению за счет усилий воли. Ребенок попадает в новый для себя жизненный уклад. Ему приходится осваивать множество правил поведения образовательной организации, которые значительно отличаются от принятых в семье. Особенно это сложно детям, не посещавшим детский сад.

Кроме того, первоклассник оказывается в новом коллективе сверстников и среди незнакомых взрослых, с которыми ему необходимо выстроить отношения и найти свое место в группе.

Адаптация к школе - довольно длительный процесс, связанный со значительным напряжением всех систем организма. Обычно он занимает от 3-4 недель до **3-6 месяцев**.

Адаптация непосредственно связана с понятием «готовность ребенка к школе» и включает три взаимосвязанные составляющие: адаптацию физиологическую, психологическую и социальную (личностную).

Недостатки формирования **любой из них** сказываются на успешности обучения, самочувствии и состоянии здоровья первоклассника, его работоспособности, умении взаимодействовать с педагогом, одноклассниками, подчиняться правилам внутреннего распорядка школы.

Психологическая адаптация ребенка к школе охватывает все стороны

детской психики: личностно-мотивационную, волевою, учебно-познавательную. Известно, что успешность обучения определяется, с одной стороны, индивидуальными особенностями учащихся, с другой - спецификой учебного материала. Главную трудность «предметной» адаптации для начинающего ученика представляет освоение содержания обучения - грамоты и математических представлений.

Первое полугодие в школе самое трудное. Все дело в том, что в основе усвоения знаний в условиях школьного обучения лежат иные механизмы, нежели в детском саду. В дошкольный период знания усваиваются большей частью произвольно, образовательная деятельность строится в занимательной форме. В процессе же школьного обучения главное - научить детей **осознавать** учебную задачу.

Достижение такой цели требует от учащихся определенных усилий и развития целого ряда важных учебных качеств:

- личностно-мотивационное отношение к школе и учению: желание (или нежелание) принимать учебную задачу, выполнять задания педагога - т. е. учиться; принятие учебной задачи: понимание задач, поставленных педагогом; желание их выполнять; стремление к успеху или желание избежать неудачи; представления о содержании деятельности и способах ее выполнения: уровень элементарных знаний и умений, сформированных к началу обучения; информационное отношение: обеспечивает восприятие, переработку и сохранение разнообразной информации в процессе обучения;
- управление деятельностью: планирование, контроль и оценка собственной деятельности, а также восприимчивость к обучающему воздействию.

Следовательно, даже высокий уровень познавательной активности еще не гарантирует достаточную мотивацию учения. Необходимо, чтобы был высокий общий уровень развития ребенка и развиты ведущие качества личности.

Физиологическая адаптация

Процесс физиологической адаптации ребенка к школе можно разделить на несколько этапов, каждый из которых имеет свои особенности и характеризуется различной степенью напряжения функциональных систем организма.

1. Ориентировочный - в ответ на весь комплекс новых воздействий, связанных с началом систематического обучения, организм отвечает бурной реакцией и значительным напряжением практически всех систем. На первом этапе ни о какой экономии ресурсов организма говорить не приходится. Организм тратит все, что есть.
2. Неустойчивое приспособление - организм ищет и находит какие-то оптимальные варианты, реакции на постороннее воздействие.
3. Относительно устойчивое приспособление - организм находит наиболее подходящие варианты реагирования на нагрузку,

требующие меньшего напряжения всех систем.

Какую бы работу ни выполнял учащийся, будь то умственная работа по усвоению новых знаний, статическая нагрузка, которую испытывает организм при вынужденной сидячей позе, или психологическая нагрузка от общения в большом и разнородном коллективе, организм, вернее - каждая из его систем, должен отреагировать своим напряжением, своей работой.

Поэтому чем большее напряжение будет испытывать каждая система, тем больше ресурсов израсходует организм. Но возможности детского организма далеко не безграничны. Длительное напряжение и связанные с ним утомление и переутомление могут стоить ребенку здоровья.

Социальная адаптация

Социальная (или личностная) адаптация связана с желанием и умением ребенка принять новую роль ученика и достигается целым рядом условий:

1. Развитие у детей умений и способностей, необходимых для успешного обучения в начальной школе - умения слушать, реагировать на действия учителя, планировать свою работу, анализировать полученный результат.
2. Развитие умений, позволяющих устанавливать межличностные отношения со сверстниками и педагогами - умения налаживать контакт с другими детьми, выстраивать отношения со взрослыми, быть общительным и интересным для окружающих.
3. Формирование умения правильно оценивать свои действия и действия одноклассников, пользоваться простейшими критериями оценки и самооценки (такими критериями выступают полнота знаний, их объем, глубина; возможность использовать знания в различных ситуациях, т. е. практически, и т. д.) - в данном случае речь идет об устойчивой учебной мотивации на фоне позитивных представлений ребенка о себе и низкого уровня школьной тревожности.

Важным показателем удовлетворенности ребенка пребыванием в школе выступает его эмоциональное состояние, которое тесно связано с эффективностью учебной деятельности, влияет на усвоение школьных норм поведения, на успешность социальных контактов и в конечном итоге на сформированность внутренней позиции школьника.

Обратной стороной адаптации является проблема школьной дезадаптации, на которую влияют: индивидуальные характеристики ребенка: его способности, особенности эмоциональной сферы, состояние здоровья; социально-экономические и социально-культурные условия: семейное окружение, материальное состояние семьи, ее культурный уровень, ценности и т.д.

Что могут сделать родители, чтобы ребенок успешно преодолел период адаптации к школе?

Симптомы перегруженности:

- ^ потеря аппетита;
- ^ плохое самочувствие;
- ^ нарушение сна;
- ^ обгрызание ногтей;
- ^ нервный тик;
- ^ отсутствие интереса к занятиям.

Лучше всего заранее начать подготовку ребенка к школе. Особое внимание необходимо уделить режиму, следить за тем, чтобы он ложился

спать в 9 часов вечера и хорошо выспался, обеспечить полноценное сбалансированное питание - обязательно горячий завтрак, фрукты, овощи в течение дня. В состоянии стресса (а первые месяцы учебы будут настоящим стрессом для вчерашнего воспитанника детского сада) организм в большей степени подвержен инфекции - правильное питание снизит риск простудных заболеваний. Если есть опасения, что ребенок будет часто болеть, лучше заранее проконсультироваться с педиатром или с аллергологом-иммунологом.

В первые месяцы учебы важно не нагружать ребенка занятиями в кружках и секциях, необходимо сначала дать ему привыкнуть к школе. Дети даже с самой здоровой нервной системой могут отреагировать на школу очень тяжело - на фоне длительного стресса не исключено возникновение гастрита и сердечно-сосудистых заболеваний.

В течение всего года необходимо следить за состоянием и настроением ребенка, обращать внимание на все его жалобы (дети никогда не жалуются без причины!) и использовать варианты щадящего режима при ухудшении его состояния. Снижение учебной мотивации, нежелание идти в школу - признак нарушения адаптации, имеющий комплексные причины. Необходимо найти и исключить эти причины.

Школа - это не только уроки и оценки. Это мир, в котором ребенок строит взаимоотношения со сверстниками и учителями, получает опыт поведения в различных ситуациях, учится себя контролировать, переживает успехи и неудачи и учится с ними справляться.

Искренне интересуйтесь школьной жизнью своего ребенка, а не только оценками в его дневнике. Спросите, что понравилось ему сегодня больше всего, с кем он дружил на перемене, что было сложно. Обсудите события школьного дня, проиграйте разные ситуации, спросив, как бы он поступил.

Не сравнивайте своего ребенка с другими детьми и не критикуйте, не фиксируйте внимание на его неудачах и проблемах. Важно не разрушить у ребенка веру в себя и вселить уверенность в успех. Акцентируйте внимание на том, что получилось хорошо, а не на ошибках. Даже среди корявых букв можно найти одну, которая удалась лучше других. Вот на нее и укажите своему школьнику. И обязательно похвалите, отметив, что в следующий раз получится лучше.

Узнайте у учителя, что получается у вашего малыша, а в чем он испытывает сложности. Спросите у педагога совета, как работать с ребенком, чему уделить внимание, какую оказать помощь при возникновении трудностей.

Многие первоклассники берут с собой в школу игрушку. Не запрещайте! Объясните, что играть можно только на перемене. С любимой игрушкой маленький ученик чувствует себя защищенным в новом, еще незнакомом месте.

Не лишайте ребенка активного отдыха из-за необходимости делать уроки. Первокласснику рекомендовано проводить в подвижных играх на свежем воздухе не менее трех часов в день.

Старайтесь создать в семье условия, помогающие ребенку адаптироваться в школе. Родительская любовь и забота, чуткость и внимание - главное, как бы банально это ни звучало. В первый год учебы ребенок, как никогда, нуждается в них.

Семейные неурядицы - враг успешной адаптации, и наоборот - комфортная психологическая атмосфера в доме поможет легче привыкнуть к новой обстановке. Основа родительской позиции состоит в том, что дома ни в коем случае нельзя дублировать школу и становиться вторым учителем. Задача родителей в помощи первокласснику - эмоциональная поддержка, предоставление максимально возможной самостоятельности в организации его собственных действий по выполнению правил внутреннего распорядка школы.