

Адаптация ребенка к школе. Советы психолога

Школа — самый важный этап в жизни ребенка, предшествующий его полноценному вхождению во взрослую жизнь. Именно здесь он будет приобретать все необходимые знания, умения, получать навыки для дальнейшего творческого, профессионального и духовного развития.

Как показывает практика, даже успешные и лояльные в детском садике дети, тяжело воспринимают абсолютно новый для себя социум, с массой строгих требований, необходимостью полноценной и планомерной учебы, дисциплины, не говоря уже о тех будущих первоклассниках, кто вообще не посещал дошкольное учреждение. Для всех них нужна правильная,

[Подготовку ребенка к школе](#) необходимо начинать загодя, желательно со старшей группы детского сада. Естественно, в рамках ДОО проводится работа местного социального педагога по ознакомлению детей с принципами школьной программы, поведения, дисциплины, осуществляется кратковременная симуляция рабочего процесса первоклассника. Однако как показывает практика, данных процедур зачастую явно недостаточно — малыш, все равно воспринимает вышеописанные мероприятия в сугубо игровой форме, этому же способствует регулярное посещение дошкольной группы. Основные направления, по которым следует работать в данном контексте:

- Создание правильной психологической атмосферы и нацеленность на комплексный обучающий процесс. Следует в доступной форме объяснить и регулярно повторять чаду, зачем нужна школа, что он будет там делать, каких правил необходимо придерживаться и как себя вести. Отдельно необходимо акцентировать внимание на явных плюсах школы перед ДОО, особенно если малышу не нравились отдельные аспекты посещения дошкольного учреждения (необходимость спать днём, нахождение в заведении до позднего вечера и так далее);
- Имитация школьного обучающего процесса в домашних условиях. При наличии выходных и свободных дней у ребенка, можно поиграть в школу дома. Роль учеников и учителя могут играть как дети, игрушки, взрослые;
- Нормализация суточных ритмов и приведение их в соответствие со школьным расписанием. Данный нюанс особенно актуален для тех детей, кто не посещал ДОО и не привык к стандартному расписанию с ранним вставанием, чётко обозначенными периодами для употребления пищи, сна и так далее;
- Сопряжение усилий родителей и будущего учителя. С учителем, педагогическим коллективом и родителями других детей необходимо поддерживать обратную связь, совокупно обсуждая потенциальные проблемы и пути их разрешения в сфере адаптации ребенка, дисциплины и иных факторов;
- Соблюдение классических медицинских рекомендаций. Чадо должно быть готово к школе не только психологически, но и физически.

Особенности адаптации ребенка к школе

Современные дети сложно адаптируются к школе. Ряд социальных и педагогических исследований показывает, что только каждый пятый первоклассник без особых проблем вливается в коллектив и практически сразу привыкает к стандартному учебному процессу. Около половины всех будущих первоклассников даже посещая регулярно ДОО и имея хорошие психологические характеристики, а также удачно пройденные тесты на готовность к школе, в конечном итоге имеют проблемы с адаптацией, преимущественно связанные с дисциплиной и успеваемостью. Причина данных проблем при отсутствии других негативных факторов (негативная социальная ситуация в семье, наличие проблем со здоровьем и так

далее) — сосредоточенность на игровой составляющей описанной социальной ячейки общества. Ребенок, не будучи правильно и заранее подготовленным, плохо приспосабливается к новым для себя условиям, как психически, так и социально.

Со всеми вышеозначенными проблемами можно справиться лишь комплексно, помогая ребенку правильно расставлять акценты в процессе обучения и познания, поощряя его за любые успехи в образовании, формируя четкие дисциплинарные рамки поведения в школе.

Психологическая адаптация ребенка к школе

Если социальная адаптация ребенка к будущей школе во многом зависит от социума и детского окружения, а также педагогического влияния ДОУ, домашних условий, то психологический вектор приспособления представляет собой целостную сложную систему взаимосвязанных компонентов. Они включают в себя мотивацию, достаточность познавательного, речевого и интеллектуального развития, регуляции действий ребенка по отношению к сверстникам и взрослым.

В современной практике приоритетными считаются три компонента:

- Личностная готовность. Указывает на то, хочет ли ребенок учиться, ходить в школу, устанавливать новые уровни отношений сотрудничества со сверстниками, реализовывать иные потребности в контексте общественно значимой деятельности;
- Наличие воли и мотивации. Коррелирует со способностью контролировать поступки и действия усилием воли, слушать, понимать и вникать в указания учителя, действовать в рамках правил, удерживать внимание определенный промежуток времени;
- Общий интеллектуальный уровень. Интерпретируется уровнем познавательного развития, способностью усваивать новые объективные знания, различать отдельные стороны предмета, уметь формировать собственное мнение, сравнивать, обобщать, проявлять иную умственную активность.

Адаптация детей начальной школы

Итак, ребенок, наконец, пошел в начальный класс. Первые дни школы в рамках ознакомления учебным заведением обычно положительно воспринимаются любыми детьми — атмосфера праздника, новизны, новых ощущений через некоторое время сменяется классическим учебным процессом. Именно на данном этапе могут возникнуть первые проблемы — если их вовремя не разрешить, то у ученика начинаются наблюдаться признаки дезадаптации.

Комплексная работа по оказанию помощи в период привыкания к школе должна вестись в двух направлениях — это мероприятия со стороны педагогического коллектива, учительницы и психолога, а также оказание поддержки дома.

Основные процедуры в рамках школы:

- Диагностика первоклассников и их семей на предмет готовности к учебному процессу;
- Оказание персонифицированной помощи детям, с выраженными признаками дезадаптации;
- Организация и правильная реализация психолого-педагогических занятий (как индивидуальных, так и групповых), которые направлены на освоение нового социального пространства, умения взаимодействовать со сверстниками, соблюдать правила и нормы школьной жизни;

- Правильное позиционирование первой учительницы с акцентом на систематический учебный процесс, разбавленный периодами отдыха, непринуждённого общения и плавным переходом от концепции воспитательницы с амплуа преподавателя с точки зрения детей.

Домашние мероприятия:

- Соблюдение максимально благоприятного психологического климата без ссор и истерик;
- Поощрение даже малых успехов в первых этапах обучения;
- Детальный разбор школьного дня — как он был проведен первоклассником;
- Снижение требований к оценкам в контексте того, что ребенка любят не за хорошие оценки, а, безусловно;
- Поиск и нахождение дополнительной сферы деятельности, где ребенок хочет себя проявить в рамках школьных кружков или иных занятий, естественно не в ущерб отдыху и развлечениям;
- Максимальная оптимизация суточных ритмов отдыха и активной деятельности, обеспечение полноценного 8-ми часового сна;
- Полноценное разнообразное и рациональное питание, а также организация дополнительных сухих рационов в школу (даже при наличии школьного обеда) — печенья, яблок, воды, сока;
- Во время эпидемий ОРВИ (обычно они начинаются с октября месяца) — дополнительные витаминно-минеральные комплексы, профилактическое употребление анаферона.

Период адаптации ребенка в школе

Точных временных рамок, которые бы могли интерпретировать успешное окончание периода адаптации первоклассника попросту не существует — слишком много факторов влияют на данный комплексный процесс. Однако [современные психологи](#) условно выделяют 3 основные категории детей в данном аспекте:

- **Группа 1.** Дети адаптируются к школе на протяжении первых двух месяцев учебного процесса. Ребенок, относящийся к данной категории, быстро вливается в коллектив сверстников, осваивает азы поведения и учебы в школе, заводит новые знакомства. Психологический фон его устойчив, требования учителя выполняются без напряжения. Первые недели они могут ощущать некоторый дискомфорт в отношениях с детьми либо классным руководителем, однако уже к концу октября полностью осваиваются с новым для себя статусом, имеют преимущественно хорошее настроение, внешне и внутренне спокойны, доброжелательны и добросовестны;
- **Группа 2.** Дети этой категории имеют больший период адаптации — как правило, до полугода. Они сложно воспринимают новый для себя процесс обучения, имеют проблемы с дисциплиной, часто играют на уроках, негативно реагируют на замечания учителя, имеют небольшие или средние трудности с усвоением базовой школьной программы, часто идут на конфликты со сверстниками. К концу первого полугодия основные негативные вышеозначенные проявления значительно ослабевают либо исчезают вовсе;
- **Группа 3.** Социальная и психологическая адаптация этой группы детей сопряжена с серьезными трудностями. Негативные и отрицательные эмоции у них преобладают вне зависимости от обстоятельств, часто даже ко второму полугодю наблюдается частичное либо же полное невосприятие школьной программы и знаний. На уроках ребенок третьей группы практически не контролируем, более того, он систематически мешает учебному процессу и работе учителя. В данном случае классическими адаптационными мерами ощутимых результатов достичь не получается — необходима индивидуальная системная работа психолога и социального педагога, притом как в отношении первоклассника, так и его семьи (в подавляющем большинстве случаев именно семейный фактор оказывает ключевую роль в неприятии школы как таковой).

Трудности адаптации детей к школе

В первый год школьного обучения родители ребенка часто сталкиваются с системными трудностями адаптации чада к новому социуму. В ряде случаев их удаётся устранить безболезненно, отдельные же проблемы могут преследовать семью на протяжении длительного периода времени, вплоть до средней школы. Типичные негативные ситуации и методы их возможного разрешения:

- **Неуспеваемость.** Следует разделять действительное невосприятие ребенком школьной программы и некоторое отставание от неё — в последнем случае основной негатив часто вносится самими родителями, которые ожидают от чада неоправданно высоких достижений. При их отсутствии даже скрытая демонстрация недовольства может негативно влиять на первоклассника. Неизбежные адаптационные трудности, связанные с вливанием в новый социум, индуцируются и развиваются завышенными требованиями, что в конечном итоге не позволяет усваивать новый материал. Вместо более длительного и плавного вхождения в учебный процесс, ребенок все сильнее отстает от основной программы. Решение данной проблемы заключается в более лояльном отношении к успеваемости детей младшего школьного возраста и поощрением любых, даже незначительных успехов на поприще обучения;
- **Лень.** Данная проблема общеизвестна и причин её может быть множество. Чаще всего это невысокая потребность познавательных мотивов (ребенок увлечен чем-то другим), общая медлительность темпа собственной мыслительной деятельности из-за темперамента, тревожность и неуверенность в себе, отсутствие четкой мотивации, боязнь неудачи, а также избалованность. Побороть лень можно только длительной систематической работой с ребенком (в том числе и по выполнению домашних заданий), дополнительной мотивацией и иными методами без жесткого давления на психику ребенка и скандалов;
- **Уход от продуктивной деятельности.** Ребенок присутствует на уроке, но при этом не занимается учебной? Типичная проблема может быть связана с повышенной отвлекаемостью, уходом в себя, а также отсутствием внимания, любви и теплых чувств со стороны родителей. Времяпровождение в школе он воспринимает как отдых от домашних проблем. Возможные пути исправления — это выделение ребенку большего количества внимания, минимизация ссор в семье;
- **Демонстративное непослушание.** Если ребенок излишне требователен к вниманию, любит быть всегда в его центре, то он часто провоцирует ситуации, связанные с публичным непослушанием, в том числе и грубыми нарушениями общих норм дисциплины и правил поведения, несмотря на просьбы учителя. «Игра на публику» иногда приводит к срывам уроков и вынужденному вызову завуча, директора и родителей, которые своим персонифицированным вниманием частично удовлетворяют данную потребность. Истинное наказание в этом случае, которое часто помогает побороть проблему — это временное лишение внимания. При этом проводить воспитательную меру нужно комплексно, коррелируя усилия педагогического коллектива и родителей;
- **Вербализм.** Очень противоречивая и глубинно проблемная ситуация, связанная с нарушением процессов адаптации ребенка к школе — это высокий уровень развития речи первоклассника наряду с задержкой мыслительных процессов. В дошкольном возрасте многие родители уделяют речи чада максимально возможное внимание, при этом, никак не работая с абстрактным, практическим, логическим мышлением малыша, в результате чего бойкая речь, завышенная самооценка со стороны родителей и самого учащегося не подкрепляется качественным усвоением знаний. Это порождает за собой много проблем, в том числе негативное отношение матери и отца ребенка к педагогическому коллективу — они не могут понять, почему их чадо, отлично говорящее и рассказывающее стихи, хронически не усваивает основную школьную программу. Разрешение этой ситуации заключается в форсированном развитии образного мышления (мозаика, аппликации, рисунки и так далее) со стимуляцией продуктивной деятельности и ингибции речевого потока.

Успешная адаптация ребенка к школе

Как понять, что ребенок приспособился к новым для себя условиям и его процесс адаптации подходит к завершению? Для этого, стоит произвести качественную оценку чада по ряду критериев:

- Школьные нормы поведения. Мониторингу поддается поведение ученика согласно нормам школьной дисциплины, усидчивость на занятиях, соблюдение режима;
- Эффективность познавательной деятельности. Насколько сильные усилия необходимо прилагать ребенку для выполнения начальных школьных заданий, как проходит самостоятельная работа первоклассника над материалами, какие общие характеристики успешности обозначает учитель;
- Наличие социальных контактов. Оценивается уровень взаимоотношений ребенка с одноклассниками и педагогическим коллективом;
- Общее эмоциональное благополучие. Уровни спокойствия, благожелательности и настроения на учебный процесс, а также оценочные суждения ребенка о школе в целом.

Если по всем вышеописанным критериям вы можете поставить средний либо высокий балл, то с большой долей вероятности, ребенок приспособился в новом для себя социуме и далее сможет успешно осваивать новые знания.

Советы психолога

Ниже, перечислены базовые рекомендации профильных специалистов (социального педагога и детского психолога), направленные на максимально мягкую, быструю и легкую адаптацию ребенка к 1 классу школы.

Методика адаптации детей к школе

Существует множество методик адаптации детей к школе, в том числе специализированного характера для учащихся со специфическими потребностями (инклюзивные классы). Мы предлагаем наиболее простые общие подходы, которые могут помочь типичному ребенку без особых проблем со здоровьем (физических либо психических) быстро освоиться в школе. При серьезных затруднениях, связанных с особыми факторами социально-психологической интеграции детей в любом случае родителям требуется помощь квалифицированных специалистов.

Общая схема:

- Хвалить, а не ругать. Временная неуспеваемость первоклассника, особенно на начальном этапе посещения школы, объяснима сложностями интеграции в новый для него социум. Нельзя ругать ребенка за плохие результаты или как-либо выражать недовольство — это вызовет в нём массу негативных эмоций и снизит интерес к учебе. Хвалите чадо при малейшей возможности и даже малом успехе;
- Сравнение с другими — недопустимо. Довольно часто, не слишком дальновидные родители начинают публично сравнивать способности и таланты своего ребенка с каким-либо другим (сыном подруги, дочерью знакомой и так далее), указывая на недостатки чада. Делать это не допустимо! Таким образом, существенно снижается самооценка и исчезает мотивация к дальнейшей учебе. Сравнить ребенка можно только с ним самим, делая акцент на улучшении собственных результатов;

- Щадящая оценка. Не ждите быстрых и высоких результатов в учебной деятельности ребенка — первый год познавательный процесс сформирован таким образом, чтобы привить ребенку интерес и любовь к школе, оценки же отходят на второй план. Более того, для сглаживания процесса адаптации в 1 классе начальной школы вообще не проводится официальное оценивание, а домашние задания — минимальны;
- Развитие скрытого потенциала. Если ребенок любит публичное внимание, очень любознателен и имеет нерастрченную в школе энергию, то стоит найти ему наиболее подходящую сферу, где он сможет реализовать себя в рамках продуктивного процесса. Это может быть спорт, танцы, различные кружки. Естественно, дополнительные занятия и род деятельности должны в обязательном порядке согласовываться с чадом и не мешать отдыху, а также основному школьному обучению;
- Награда. Лучшая награда для первоклассника — это не игрушки и сладости (они должны предоставляться в меру и не как плата за хороший результат в учебе либо поведении), а доверительное, открытое общение и похвала.

Признаки успешной адаптации детей к школе

Как можно понять, что ребенок полноценно освоился в школе? В первую очередь, понаблюдать за ним!

Признаки завершения адаптации и перехода к продуктивному учебному процессу с социальной интеграцией в новое для себя общество:

- Ребенку нравится ходить в школу, он с большим удовольствием рассказывает обо всех аспектах нахождения в классе, своих маленьких победах и неудачах;
- Малыш хорошо спит, жизнерадостный, активный, любопытный, не жалуется на разнообразные боли (в том числе мнимые), редко болеет;
- Чад самостоятельно одевается и переодевается (как дома, так и в школе), хорошо ориентируется в здании учебного учреждения, без проблем ходит в столовую и туалет, а при необходимости может обратиться к педагогам за помощью;
- У ребенка появились друзья в классе, он знает их по именам и общим интересам;
- Чад положительно относится к основному учителю и иным преподавателям, а на предложение вернуться в дошкольное учреждение отвечает решительным отказом.