АДАПТАЦИЯ К ШКОЛЕ

Период адаптации к школе занимает от 1 до 3 месяцев (до полугода). Весь уклад жизни ребенка меняется.

Основные проблемы:

– смена режима сна и питания (детей, которые не ходят в сад, желательно готовить к школьному режиму заранее, уже летом);

– смена воздушного режима: необходимость пребывания в помещении в течение длительного периода;

– увеличение времени, проводимого без двигательной активности, сидя за столом, непривычно высокий уровень шума, толчея на перемене;

– смена стиля общения со взрослым: учитель не ориентирован на опеку, заботу и защиту, ребенок может почувствовать себя одиноким;

– необходимость полного самообслуживания в столовой, гардеробе, туалете;

– необходимость самостоятельно организовать свое рабочее место, достать учебники из портфеля и разложить их;

– необходимость правильно реагировать на условные сигналы – звонок на урок и перемену; подчиняться правилам поведения на уроке – сдерживать и произвольно контролировать двигательные, речевые и эмоциональные реакции;

– необходимость установления контактов с незнакомыми сверстниками;

– увеличение объема интеллектуальной нагрузки.

Социально-психологическая адаптация – процесс активного приспособления.

Существует 3 уровня адаптации *(вы можете проверить, как проходит адаптация вашего ребенка)*:

1. Высокий уровень адаптации.

Ребенок положительно относится к школе, предъявление требований воспринимает адекватно; учебный материал усваивает легко; решает усложненные задачи, прилежен, внимательно слушает указания, объяснения учителя, выполняет поручения без внешнего контроля; проявляет большой интерес к самостоятельной учебной работе (всегда готовится ко всем урокам); общественные поручения выполняет охотно и добросовестно; занимает в классе благоприятное статусное положение.

2. Средний уровень адаптации.

Первоклассник положительно относится к школе; ее посещение не вызывает отрицательных переживаний, понимает учебный материал, если учитель излагает его подробно и наглядно, усваивает основное содержание учебной программы, самостоятельно решает типовые задачи; сосредоточен и внимателен при выполнении заданий, поручений, указаний взрослого, но при его контроле; бывает сосредоточен только тогда, когда занят чем-то для него интересным (готовится к урокам и делает домашнее задание почти всегда);

общественные поручения выполняет добросовестно, дружит со многими одноклассниками.

3. Низкий уровень адаптации.

Первоклассник отрицательно или индифферентно относится к школе; нередки жалобы на здоровье; доминирует подавленное настроение; наблюдаются нарушения дисциплины, объясняемый учебный материал усваивает фрагментарно; самостоятельная работа с учебником затруднена; при выполнении самостоятельных учебных заданий не проявляет интереса; к урокам готовится нерегулярно, необходимы постоянный контроль, систематическое напоминание и побуждения со стороны учителя и родителей; сохраняет работоспособность и внимание при удлиненных паузах для отдыха; для понимания нового и решения задач по образцу требуется значительная помощь учителя и родителей; общественные поручения выполняет без особого желания, пассивен, близких друзей не имеет, знает по имени и фамилии лишь часть одноклассников.

Главная причина школьной дезадаптации в младших классах связана с характером семейного воспитания. Если ребенок приходит в школу из семьи, где он не чувствовал переживание «мы», он и в новую социальную общность – школу – входит с трудом. Бессознательное стремление к отчуждение, неприятие норм и правил любой общности во имя сохранения неизменного «я» лежит в основе школьной дезадаптации детей, воспитанных в семьях с несформированным чувством «мы» или в семьях, где родителей от детей отделяет стена отвержения, безразличия.

Ребенок, которого не принимают родители или один из них, наиболее значимый, плохо адаптируется в школе, боится отметок и с трудом садится за уроки. Он принимает себя, если с раннего детства живет в атмосфере принятия его взрослыми.

Семилетки проходят этап психологической адаптации к школе легче, чем шестилетки. Статус ученика требует от ребенка осознания и его специфической роли и позиции учителя, определенной дистанции в отношениях, понимания условности этих отношений. Многим шестилеткам это трудно понять. Это связано с возрастным кризисом 7 лет. Ребенок попадает в сложную ситуацию: для него еще не потеряла своей актуальности игровая деятельность, в то же время социум уже предъявляет к нему новые требования, ставит перед необходимость присвоения соответствующих младшему школьному возрасту форм жизнедеятельности, где ведущей деятельностью выступает учебная. А ребенок еще не доиграл. Бесполезно наказывать его, требовать. От родителей требуется много терпения, доброжелательность. Можно серьезно, «по-взрослому», объяснить правила поведения, можно посетовать на огорчение, которое ребенок доставляет плохим поведением (выразить свои чувства), можно поставить в пример товарищей, но обязательно делать это наедине.