

Адаптация ребенка к школе

Что же такое «адаптация ребёнка к школе»? В широком смысле слова адаптация – это приспособление к окружающим условиям. Адаптация к школе – это привыкание к систематическому обучению и новым условиям, границам дозволенности школы. По данным психологов, адаптация может длиться от 6-8 недель до шести месяцев, а иногда и более в зависимости от типа нервной деятельности и темперамента ребенка. Почему же у детей так различается длительность этого процесса? Сроки адаптации связаны со многими факторами: это «атмосфера» в семье, личностные особенности ребёнка, уровень его знаний и умений, тип образовательного учреждения, уровень сложности программы и т.д.

К чему приводит адаптация.

1. Кризис 7 лет. Переход от одной ведущей деятельности к другой. Ведущая деятельность — такая деятельность ребёнка, развитие которой определяет наиболее важные изменения в психических процессах и психологических особенностях его личности.
2. Новые условия социальной среды. Появление взрослого, воспитатель сменяется на классного руководителя
3. Новые социальные нормы, границы. Ребенок не может проявлять активность в той мере, которую проявлял в детском саду. Уроки регламентированы временем.

Вид адаптации

Социально-психологическая адаптация

Когда ребёнок идёт в первый класс, он приобретает новый статус – школьника. Вместе с изменением статуса происходит переоценка ценностей: становится важным всё, что связано с учебной деятельностью. Ребёнок попадает в новый коллектив, его окружают незнакомые лица. В этот момент важную роль играют педагог и родитель. Они помогают настроить ребёнка на положительное эмоциональное отношение к школе.

Для гармоничного прохождения адаптационного периода важно обратить особое внимание на наличие следующих навыков:

- Познавательные способности

Развитие познавательных способностей у большинства детей – это естественный процесс. Но это не означает, что не стоит обращать внимание на более успешное развитие данного навыка. В старшем дошкольном возрасте данный навык развивается параллельно с памятью, вниманием, мышлением и познавательными интересами. Если все перечисленные процессы развиваются гармонично – адаптация будет проходить быстрее и организм школьника потратит меньше сил.

- Креативное мышление

В наши дни актуально мыслить «не как все». Значение понятия «белая ворона» сейчас кардинально меняется. Меняется и отношение к людям, обладающим ярким творческим мышлением. Родителей не должно пугать, если ребёнок умеет «креативить» и мыслить нестандартно. В будущем это может стать хорошим подспорьем для выхода из каких-то критических ситуаций.

- Самоорганизация

С началом обучения в школе ребёнок попадает в систему, где работают жёсткие временные рамки: уроки, перемены, дополнительные задания – всё по определённому времени. Умение управлять и распределять своё время – это очень важный навык для первоклассника.

Кроме того, важно развитие логики, воображения, коммуникации.

- Физиологическая адаптация

На плечи ребёнка-школьника наваливается огромная физическая нагрузка: умственная в виде освоения новых знаний и физическая – статическое положение во время учебного процесса. Чем больше нагрузка, тем больше сил организм расходует. Здесь важно не пропустить момент утомления.

Признаки успешной адаптации:

1. Удовлетворённость от процесса обучения

Ребёнок с радостью говорит о школе и с удовольствием её посещает.

2. Освоение программы

Ребёнку не доставляет особой сложности справляться с предъявляемыми заданиями. В случае, если ребёнок трудится по традиционной программе, но испытывает некоторые трудности, важно поддержать его, не сравнивая с другими детьми, не коря и не указывая на его недостатки. Если же трудности возникают при обучении в рамках усложнённой программы (например, с углублённым

изучением какого-либо предмета) родителям стоит рассмотреть вариант перехода на обычную программу.

3. Степень самостоятельности

Выполнять задания ребёнок должен самостоятельно, после неудачных попыток может просить о помощи взрослого. Многие взрослые начинают помогать с самого начала – и это большая ошибка. Ребёнок быстро привыкает к такому варианту подготовки домашнего задания и в дальнейшем ему будет сложнее выполнять его самостоятельно.

4. Удовлетворённость отношений с учителем и одноклассниками

Это один из основных признаков. Если у ребёнка сложились гармоничные отношения с учителем и одноклассниками, процесс адаптации будет проходить с наименьшими затратами.

Общие рекомендации для родителей:

Поддерживайте здоровье ребёнка, используя старые и надежные способы. Соблюдайте режим сна: сон не менее 9 часов в сутки, обязательно полноценное питание, физические упражнения. Хорошо восстанавливают эмоциональное благополучие ребенка длительные (до двух часов) прогулки на воздухе – не прогулка по магазинам, а прогулка в парке.

- Бережное отношение к переходному периоду от игровой к учебной деятельности. Не лишать ребенка игры.

- Требования родителей должны соответствовать уровню развитию навыков ребенка и его познавательных способностей. Не забывайте, что такие важные и нужные качества, как прилежание, аккуратность, ответственность не формируются сразу. Ребенок пока ещё только учиться управлять собой и организовывать свою деятельность.

- Выслушивайте его рассказы о школе, задавайте уточняющие вопросы. И помните: то, что кажется вам не очень важным, для вашего сына или дочери может оказаться самым волнующим событием за весь день.

- Обсудите с ребенком правила и нормы, с которыми он встречается в школе на доступном для него уровне, можно использовать героев любимых мультфильмов и сказок.

- Не перегружайте ребенка кружками, секциями. Задача первоклассника – адаптироваться к школе, усвоить программу 1 класса. Она сбалансирована и соответствует возрасту первоклассника. Любая перегрузка может повредить нормальному обучению, истощить неокрепшую нервную систему ребенка.

- Ваше положительное отношение к школе и учителям упростит ребенку период адаптации.

- В процессе учебы для ребенка важно, чтобы родители контролировали процесс обучения и учитывали индивидуальные особенности ребенка: когда ему лучше сесть за уроки, какие уроки делать в первую очередь, когда делать паузы и пр. Если ребенок и в среднем звене не сформировал у себя навыки учебной деятельности, то важно снова уделить усиленное внимание формированию учебных навыков, это окажется быстрее.

- Формировать у детей мотивацию успеха, т.е. помогать при повышении требований, относиться к ним с теплотой, любовью и пониманием. Так как если присутствует жесткий надзор либо безразличие, у ребенка формируется не мотив достижения успеха, а мотив избегания неудачи, что напрямую ведет к низкой учебной мотивации.

Подводя итог, следует сказать, что адаптация к школе – это серьёзный путь, пройдя который ребёнок встаёт на новую ступень развития. Если его будут сопровождать слаженно работающие родители, учитель, психолог и медицинский работник, то этот путь не будет слишком долгим и тернистым.