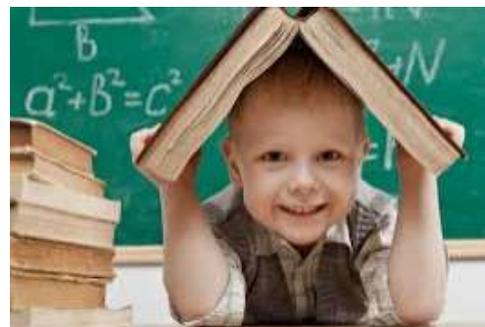


## Как помочь ребенку адаптироваться к учебному заведению

Адаптация - процесс привыкания ребенка к новым условиям в рамках конкретного учебного учреждения и переход к систематическому обучению. Ребенку в это время требуется особое внимание и помощь взрослых: родителей, старших братьев/ сестер, бабушки с дедушкой. Неудачи ребенка в адаптации ведут к развитию комплексов и страхов, низким отметкам и другим негативным последствиям. Период адаптации – ответственный период, важный для психического развития ребенка.



### К чему необходимо привыкнуть ребенку?

Грани адаптации: физиологическая, психологическая, социальная. Ребенку нужно привыкнуть к:

1. Новому распорядку и режиму дня, ограничениям на подвижные игры в учебном заведении.
2. Новой деятельности (учебной), и новой роли (ученик).
3. Новым людям (детям и взрослым), незнакомому зданию, дороге до учреждения.

Каждый ребенок привыкает к новым обстоятельствам по-своему, поэтому отклонения могут возникать в различных показателях. Один ребенок с готовностью получает новые знания, но не может завести друзей, другой с трудом переносит школьный режим. Поэтому только хорошие успехи в обучении не означают нормальную адаптацию в учебном заведении. Отклонения в любом из показателей говорят о нарушениях приспособления ребенка к новым условиям жизни. Внимание нужно уделять каждому из названных выше факторов.

При нормальных показателях по всем аспектам можно говорить о хорошей адаптации ребенка.

### Как быстро ребенок приспособится?

Период адаптации к школе длится около 3-6 месяцев. Факторы, от которых зависит темп адаптации:

- особенности характера ребенка;
- степень психологической готовности малыша к школе;
- уровень сложности образовательной программы;
- обстановка в семье;
- наличие сторонних стрессовых факторов для ребенка;
- особенности интеллекта и личностных качеств педагога и пр.

В группу риска входят:

1. Гиперактивные дети. В силу особенностей психики им необходимо постоянно двигаться, и высидеть целый урок за партой для них – настоящий подвиг. Такие первоклассники чаще всего нарушают порядок в школе и первые месяцы учёбы практически не усваивают новый материал.

2. Дети с повышенным порогом утомляемости, что может быть обусловлено индивидуальными особенностями или хроническими заболеваниями. Эти дети не могут долго концентрироваться на выполнении заданий, что снижает их успехи в учёбе.
3. Одарённые первоклассники. До поступления в школу у них уже есть обширный запас знаний, первые месяцы в школе им может быть скучно. Из-за этого они могут баловаться, не слушать учителя.

По продолжительности привыкания условно выделяют три группы детей:

- 1 группа – привыкают не более чем **за два месяца**, быстро и успешно вливаются в школьный коллектив, понимают правила поведения в учебном заведении и следуют им, заводят друзей. Требования учителя и домашние задания выполняют без затруднений. Первые недели возможен естественный психологический дискомфорт, который постепенно проходит. К концу первой четверти у таких детей стабильно хорошее настроение, они доброжелательны, у них нет внутреннего напряжения, они охотно выполняют домашние задания.
- 2 группа - адаптация продолжается **до шести месяцев**. У детей отмечаются проблемы с дисциплиной, возникают трудности с усвоением учебного материала. Нередко выявляются конфликты со сверстниками, негативная реакция на замечания. При правильно построенной работе с ребёнком все эти трудности почти полностью исчезают к третьей четверти учебного года.
- 3 группа – первоклассники, имеющие низкий уровень психологической и социальной адаптации в целом. Информацию на уроке они не воспринимают, крайне отрицательно реагируют на необходимость спокойно сидеть на занятиях и на замечания педагога. Нередко присутствует агрессия по отношению к одноклассникам. Они мешают учебному процессу и негативно влияют на поведение других учеников.

Если проявляются признаки, указывающие на то, что ребёнок может входить в третью группу адаптации, родителям необходимо работать над ситуацией, большинство подобных проблем в адаптации ребенка связано с особенностями семьи. Также в этом случае желательно своевременно воспользоваться помощью школьного психолога..

### **По каким признакам можно судить о ходе адаптации?**

1. Продуктивность в учебной деятельности: высокая или низкая познавательная активность во время учебных занятий, степень освоения учебного материала.
2. Эмоциональное самочувствие ребенка: переживание им состояния равновесия или тревоги.



### **Сигналы нормальной адаптации**

На нормальное протекание процесса адаптации явно указывает то, что:

- ребенок с желанием и интересом посещает школу и занятия, с удовольствием рассказывает об учителе и одноклассниках, обо всем происходящем на уроках,

вспоминает смешные и неловкие моменты. При всем этом ребенок понимает, что он ходит на занятия с целью получения знаний, а не для развлечений;

- у ребенка отсутствуют проявления выраженной усталости после занятий, он активен, у него сохраняется хороший аппетит, нет жалоб на слабость, усталость или головную боль;
- у ребенка появились новые друзья, о которых он живо рассказывает;
- ребенку нравятся педагоги и процесс получения знаний на занятиях;
- у ребенка отсутствует желание вернуться в детский сад.



### Сигналы дезадаптации

- **Неуспеваемость.** Ребёнок может отставать или полностью не воспринимать школьную программу. Проблема усугубляется, если родители ожидают слишком высоких результатов. Завышенные требования и даже скрываемое недовольство ухудшают период привыкания, делают ребенка неуверенным в себе и мешают полноценно воспринимать учебный материал. К успеваемости малышей в первом классе нужно относиться мягко, желательно хвалить даже за малейшие успехи и не следует заострять внимание на неудачах.
- **Лень.** Причин для неё много. Это отсутствие мотивации, то есть увлечение школьника другими делами или играми, природная медлительность, неуверенность в собственных силах, боязнь сказать или сделать что-то неправильно. Лень может быть и следствием избалованности. Избавиться от неё можно только постоянной работой с ребёнком дома. Желательно чем-либо мотивировать первоклассника и всячески избегать скандалов и выдвижения жёстких требований.
- **Низкий уровень продуктивной деятельности.** Присутствие ребёнка на уроке и его спокойное поведение не означают, что он понимает и усваивает сказанное учителем. Проблема может быть связана с личностными качествами, излишней отвлекаемостью, семейными проблемами. Пребывание в школе некоторые первоклассники воспринимают как возможность отвлечься от конфликтов дома. Решить такую проблему можно, только уделяя больше внимания малышу, показывая ему свою любовь и создавая спокойную обстановку в семье.
- **Непослушание.** Эта проблема чаще всего затрагивает детей, избалованных вниманием. Привычка всегда быть в центре событий, неприятие общепринятых правил приводит к конфликтам в классе. Проблему в большинстве случаев усугубит излишнее внимание к этим происшествиям: разборки с детьми, учителем, встречи у директора. Поэтому правильное решение – какое-то время не обращать внимания на проделки (если они не критичны для окружающих, не мешают учебному процессу) и прививать ребенку новые требования. Эту тактику поведения стоит согласовать со взрослыми, окружающими ребенка в школе.
- **Вербализм.** Данным термином обозначают высокий речевой уровень ребёнка, протекающий с задержкой мышления. Бойкая речь первоклассника не указывают на то, что он по умственному развитию способен воспринимать школьную программу.

Ребёнку в такой ситуации необходимо развитие образного и логического мышления, что достигается занятиями аппликацией, лепкой, рисованием, несложными тестами.



### Способы облегчить процесс адаптации для ребенка

Трудности адаптации в большинстве случаев преодолимы. Подготовка ребенка к учёбе начинается задолго до его поступления в школу. Проблемы, возникшие в процессе учёбы, можно устранить.

1. Адаптация ребёнка пройдёт значительно легче, если с ним периодически занимаются дома, заранее готовят к учебному процессу. Ребёнок не должен все время проводить возле телевизора или с планшетом. Необходимо приучать ребенка к дисциплине и самостоятельности. К школе он должен без каких-либо проблем справляться со своей одеждой - застёгивать пуговицы, завязывать шнурки, правильно надевать верхнюю одежду. Домашним детям необходимо учиться общаться со сверстниками. Также будущий школьник должен уметь общаться со взрослыми и правильно ориентироваться внутри и снаружи зданий.
2. Хорошо, если у ребёнка есть опыт посещения до школы занятий танцами, актёрским мастерством и т. д. Тогда школьный класс не станет местом, где социализация будет носить взрывной характер. В этом плане посещение дошкольного учреждения тоже имеет преимущества, хотя этим детям сложнее перестроиться с игровой формы обучения на ту, что принята в школе. Оптимальный вариант для будущей нормальной адаптации ребенка - походить в группу «по интересам» за полгода до школы.
3. В 6-7 лет дети все еще любят играть, и элемент игры для них важен. Поиграйте с ребенком дома в школу, поставьте «парту», пусть мама сыграет роль учительницы. Ребёнок пришёл в придуманную школу и сел за парту. Его вызвали к доске – он вышел и ответил. Потом, когда то же самое нужно будет сделать «взаправду», это не будет неприятным сюрпризом, снизится уровень стресса и тревоги у ребёнка.
4. В современном мире мы пестуем уникальность наших детей, на деле это часто выходит им боком. Плохо, когда все общаются, а ты, такой уникальный, что где-то на выселках. И хорошо, когда уникальность ребенка проявляется в умении находиться в группе, находить общие темы для общения, со всеми дружить и контактировать. Со временем это может перерасти в умение управлять.
5. На адаптацию ребенка плохо повлияет смущение чем-либо. Например, тем, что «у меня бутерброды, а у всех упакованные шоколадки», «у меня – бутылка с морсом, а у всех – сок с трубочкой». «У меня сменка какая-то не такая, а у всех красивая». Это тот случай, когда «быть как все» совсем не плохо, а для этого маме нужно быть в тренде происходящего в классе. Конечно, иногда встаёт вопрос здоровья ученика или финансовой составляющей, но есть масса вещей, в которых деньги не играют существенной роли. Например, если в классе принято носить завтрак в пластиковом контейнере, то лучше следовать традиции и не вводить по этому поводу свои правила. Важно соблюдать баланс уникальности и похожести.

6. Чтобы время адаптации протекло без особых сложностей следует:
- Чаще хвалить малыша и не осуждать за промахи.
  - Организовать ребенку правильный режим дня. У первоклассника должно быть достаточно времени для сна, подвижных игр, общения с друзьями.
  - Не сравнивать его успехи с учёбой других детей.
  - Не предъявлять повышенных требований.
  - Прислушиваться к замечаниям учителя и стараться дома спокойно обсуждать с ребенком возникшую проблему.
  - Не игнорировать жалобы ребёнка на плохое самочувствие. В первое время первокласснику можно раз в одну-две недели разрешить не посещать школу.
7. Важно, чтобы ребенок мог рассказать вам о любых ситуациях, даже если не всё идет гладко. Тогда у вас есть возможность помочь ему. Оптимальный способ поведения – как бы советоваться с ребёнком: «Тебе нужна помощь? Мне сходить с тобой?». Сделайте так, чтобы он сам определил необходимую ему поддержку, если ребенок скажет: «Да, помощь нужна», – то нужно сходить. И замечательно, если он скажет: «Я пока сам».
8. Нужно понимать, что дети многое видят не так как взрослые. Когда они рассказывают свою версию событий, есть возможность разъяснить ему отдельные моменты, подсказать иные трактовки, попробовать вместе посмотреть на события с другой точки зрения. Кроме этого, ребёнку будет легче после разговора с вами, поскольку всегда лучше проговаривать проблему, не держать в себе. Невысказанные переживания часто отражаются на физическом здоровье ребёнка. Многим известна ситуация, когда у школьника перед контрольной поднимается температура и это не симуляция.
9. В адаптационный период важно наладить хороший контакт с учителем, и это то, на что родители легко могут повлиять: лично познакомиться, пообщаться, объяснить особенности вашего ребенка, попросить отнестись к ним с пониманием.
10. Важна постоянная поддержка со стороны матери – разъяснения, что всё хорошо и всё образуется. Их можно повторять день за днём, и в конце концов это даст позитивный результат. Вера родителей отражается на ребёнке.

Школьная адаптация – сложный процесс для многих дошкольников. Задача педагога и родителей состоит в скоординированной помощи ребенку. При выявлении сложностей мамам и папам нужно подойти к учителю, рассказать о своих сомнениях и опасениях. Педагог, в свою очередь, должен сообщать о том, что его беспокоит, и предлагать варианты решения проблемы. Если шесть месяцев прошли, и после этого очевидно, что далеко не всё хорошо и улучшений не предвидится, стоит подключать специалистов. Своевременная работа специалиста с ребенком поможет избежать проблем в будущем.

Телефон для записи на консультацию с психологом центра: **8 (4852) 20-07-02**

