Конец формы

# АДАПТАЦИЯ ПЕРВОКЛАССНИКОВ К ШКОЛЕ

**Дети растут очень быстро – это не секрет для любого родителя. И вот уже от первых шагов вы переходите к первым урокам. Адаптация к школе – процесс длительный и трудоемкий. Казалось бы, первые месяцы школьной жизни уже позади, однако все только начинается.**

Трудности адаптации первоклассников вызваны важностью школы в жизни ребенка. Ведь именно там происходит формирование личности ребенка, закладываются и развиваются когнитивные навыки, и, если ребенок не ходил в детский сад – проходит первая социализация. По большей части мироощущение ребенка и его самосознание во многом зависит от первых школьных лет, и период адаптации к школе обычно занимает весь 1 класс.

## Трудности адаптации первоклассников: группы риска

Проблемы в первый школьный год возникают практически у всех детей. Особые сложности адаптация к школе вызывает у детей с индивидуальными характеристиками работы нервной системы. Прежде всего в группе риска гиперактивные дети. Им сложно находиться в одном положении, ребенок привык свободно двигаться, и спокойно слушать учителя у него не получается. Такие дети часто отвлекаются и могут регулярно нарушать правила поведения в школе. Ругать и наказывать такого ребенка бесполезно, лучше всего попробовать спокойно объяснить важность школы в его жизни и постараться заинтересовать его учебой. Если гиперактивность ребенка – не только мнение родителей, но и поставленный специалистом диагноз, адаптация к школе потребует дополнительной помощи со стороны специалистов.

Вторая группа риска во время адаптации к школе – дети с высокой утомляемостью. Такие детки быстро устают от высокой концентрации, которая требуется при выполнении заданий учителя, им сложно сразу сделать все домашнее задание. В таком случае идеальным решением для первого года обучения станет индивидуальный график работы с постепенным увеличением учебного времени и сокращением перерывов. Очень важно, чтобы график ребенка был одинаковым и дома, и в школе.

Адаптация к школе вызывает сложности и у одаренных детей. Зачастую уже до начала первого школьного года они обладают весьма развитыми познавательными способностями и хорошим уровнем знаний. Основная проблема таких детей в школе – скука. Материал, который объясняет учитель, им уже известен либо становится понятен быстрее, чем другим детям. Адаптировать одаренного ребенка к условиям обычного класса сложно, в большинстве случаев лучшим решением будет перевести малыша на специальную программу обучения или даже в другую школу.

## Психологическая адаптация первоклассника: признаки проблем

Далеко не сразу родитель может осознать не только масштаб проблемы с адаптацией, но и само ее наличие. Прежде всего, стоит обратить внимание на жалобы ребенка, которые обычно высказывают первоклассники: высокая сложность заданий, требования учителя, скучно на уроке, не ладятся отношения с одноклассниками. Решение конкретных ситуаций и разговоры с ребенком помогут справиться с трудностями адаптации, и обычно к концу первого полугодия Ваш школьник уже полноценно включается в процесс обучения.

Однако есть и другие признаки трудностей с психологической адаптацией, которые ребенок не озвучивает словами. Такие модели представляют собой не меньший призыв о помощи, чем обритая наголо голова подростка.

**При появлении подобных признаков родителю стоит насторожиться и выяснить подлинные причины происходящего:**

**1. неуспеваемость**
Пожалуй, наиболее частотный индикатор проблем с адаптацией. Практически у каждого первоклассника возникают проблемы с некоторыми предметами. Однако, если наблюдается общая неуспеваемость по большинству предметов или снижение уровня оценок – проблемы скорее всего психологические. Ребенок может испытывать неуверенность в своих силах, проблемы с одним предметом могут лишить мотивации к обучению, либо присутствуют трудности с организацией времени.

**2. уход в себя**Ребенок «считает ворон» на уроках, игнорирует вопросы учителя и не проявляет активности на переменах. Такие дети зачастую испытывают трудности с психологической адаптацией не только в школе, но и вне ее. Погружение ребенка в свой внутренний мир зачастую говорит о потребности в дополнительном внимании. При наказаниях такие дети обычно закрываются еще сильнее, лучше всего спокойно обсудить с ребенком причины его поведения и проконсультироваться со школьным психологом.

**3. постоянное нарушение правил поведения**Если ребенок, в основном, хорошо учится, но при этом постоянно нарушает школьные правила и уже слывет хулиганом, то корень всех зол также лежит в сложностях адаптации ребенка. У такого поведения может быть несколько причин. Во-первых, ребенок может бунтовать против школьного распорядка, если какое-то из правил вызывает ощущение ущемления его прав. Во-вторых, бунт может быть спровоцирован конкретным учителем или сложностями с предметом. В-третьих, такое поведение может говорить о болезненной потребности во внимании, что, в свою очередь, уже требует помощи квалифицированных специалистов. И, наконец, четвертой причиной такого поведения может быть скука, если ребенок быстрее одноклассников проходит школьную программу и не знает, чем себя занять на уроках.

**4. многословная, но бессодержательная речь**Такое явление в психологии называют вербализмом. Обычно он проявляется как раз в период адаптации к школе и появляется у тех детей, чье речевое развитие опережает интеллектуальное. Обычно в школьном обучении вербализм проявляется в бессвязных устных ответах и сложностях с выполнением заданий по точным наукам. В большинстве случаев, в сложившейся ситуации обвиняют либо ребенка, либо учителя. Однако повышение требований к первокласснику не решит проблему, а только усугубит ее, а действия учителя далеко не всегда смогут скорректировать текущую ситуацию. Следует протестировать образное мышление ребенка через лепку, рисование, мозаику и другие виды творческой невербальной деятельности, скорее всего, результаты будут хуже, чем у погодок. Однако постоянные тренировки в невербальной продуктивной деятельности смогут нивелировать разницу между развитием речи и образного мышления.

**5. лень**Безусловно, любой, даже самый волевой человек иногда ленится. В данном случае подразумевается систематическое игнорирование заданий и нежелание прикладывать усилия. Лень в данном случае довольно сложный феномен, наиболее остро проявляющийся как раз во время психологической адаптации первоклассника.

**Основные причины лени. Сниженная любознательность.**

Зачастую встречается у детей, которые не получали достаточно внимания в возрасте «почемучки» и постепенно потеряли интерес к познанию. Также свойственна детям, излишне увлеченным мультфильмами и развлекательными передачами.

### страх неудачи

Ребенок настолько боится совершить ошибку, что не делает ничего вообще. Обычно такие дети также не проявляют активности на уроках, боятся отвечать перед классом и не проявляют активности во внешкольной деятельности. Обычно возникает, если школьника чересчур резко отчитали за ошибку, и в его голове образовался стереотип, что ошибаться стыдно.

### особенности темперамента

Темп деятельности ребенка может отличаться от родительского, поэтому взрослым со стороны иногда кажется, что ребенок ничего не делает. На самом деле, малыш работает в своем темпе. В таких случаях требуется только запастись терпением и оценивать только результаты деятельности маленького человека, не ограничивая его во времени.

### неуверенность в себе

Она похожа на страх ошибки, однако имеет более глубокие корни и последствия. Такой ребенок не верит в свои силы и поэтому даже не начинает что-то делать. Такая неуверенность, если ее не побороть и не наполнить ребенка ощущением собственной ценности, может сильно сказаться на всех сферах жизни маленького человека и наложить значительный отпечаток на будущую жизнь.

### лень от избалованности

Гораздо реже, но все же встречается лень от избалованности, лень в исконном смысле этого слова. Особенно подвержены ей умные детки, которым обучение дается легко, так как у них нет привычки прикладывать усилия для достижения результатов.

## Рекомендации проведения адаптации к школе

Адаптация первоклассников – процесс сложный и трудоемкий, он требует от родителя максимум внимания и терпения. Существует несколько рекомендаций для взрослых, которые помогут облегчить период психологической адаптации и создать подходящие условия для школьника.

### *Не стоит совмещать начало школьной жизни с резким возрастанием внешкольных занятий*

Зачастую именно с первого класса в жизни ребенка появляются многочисленные секции и кружки. Для первого года обучения вполне достаточно 2-3 дополнительных занятий – таким образом, ребенок не слишком утомляется и в то же время развивается гармонично. Не стоит вводить все секции сразу, если до школы малыш их не посещал. Ребенок и так переживает непростой период адаптации к школе, добавлять новые кружки лучше постепенно.

### Сохранять прежний семейный статус

Многие родители с переходом ребенка в школу одновременно устанавливают для него новые правила семейного распорядка и добавляют дополнительные обязанности, оперируя статусом «школьника». Новые обязанности, если в них появилась необходимость, нужно также вводить постепенно, по возможности, не привязывая это к статусу ребенка, и дополняя новыми правами. При этом недооценивать звания «школьник» тоже не стоит, маленький человек должен понимать, что Вы всерьез относитесь к его достижениям.

### Серьезно подойти к режиму школьника

В соответствии с расписанием школьных занятий и кружков должно быть регламентировано и остальное время ребенка. Лучше придерживаться четкого режима питания и обязательно выделять свободное время для игр. Особое внимание стоит уделить нормализации сна ребенка: придерживаться четкого времени подготовки ко сну и пробуждения, следить за тем, чтобы сон проходил в хорошо проветриваемом помещении с постоянной температурой воздуха, при этом крайне нежелательны сквозняки. Для создания и поддержания комфортного микроклимата в детской можно установить [бризер](https://tion.ru/product/breezer/?utm_source=blog&utm_medium=post&utm_campaign=adaptaciya), который подает свежий воздух с улицы. При этом бризер, в отличие от большинства проветривателей (приточных мультикомплексов), подогревает и очищает приточный воздух. Регулировать работу климатической техники в комнате ребенка можно с помощью [базовой станции](https://tion.ru/product/magicair/?utm_source=blog&utm_medium=post&utm_campaign=adaptaciya).

Психологическая адаптация ребенка к школе, главным образом, определяет его ощущение своего социального статуса на ближайшие несколько лет, будет ли он лидером, уверенным в себе отличником, обаятельным хорошистом или тихоней, или хулиганом с задней парты. Стоит обращать внимание на все тревожные сигналы, словесные или невербальные, разговаривать с ребенком, и период адаптации пройдет для Вас максимально эффективно.

*Фомина Екатерина Александровна*

*педагог-психолог*