

Адаптация ребёнка к школе

Поступление в школу – трудный и волнительный период для первоклассника и его родителей. Меняется социальная ситуация, круг общения малыша. Возрастают требования к нему, расширяется круг обязанностей. От того, насколько успешна адаптация ребёнка к школе, зависит многое: психологическое самочувствие, учебная успеваемость, и даже здоровье.

Проблема адаптации ребёнка к школе тесно связана с психологическими особенностями возраста.



Возрастные особенности первоклассника

Ведущей деятельностью дошкольника является игра. В детском саду режим дня был организован с учётом игр и отдыха. Даже занятия походили на игру и занимали по времени 15–20 минут. Рядом всегда был воспитатель, готовый прийти на помощь, привычное для ребёнка окружение, тёплая атмосфера.

Возраст 6–7 лет психологи называют кризисным. Возрастает потребность в самостоятельности, активности, инициативе. Ребёнок постепенно теряет детскую непосредственность, свойственную дошкольнику. Теперь он стремится дать эмоционально-смысловую характеристику своим и чужим поступкам. Благодаря этому у малыша формируется самооценка, без которой невозможно становление личности.

Адекватная самооценка помогает ребёнку реально воспринимать свои положительные и отрицательные черты. Положительная самооценка – во многом результат семейного воспитания, любви и безусловного принятия близкими людьми. В раннем детстве малыш видит себя глазами значимых взрослых: родителей, а позже — воспитателей, учителей.

В течение кризисного периода у 6–7-летнего человека формируется потребность в новой социальной роли: школьника, ученика. Отходит на второе место игра, на первое выступает учебная деятельность. Ребёнок хочет стать более независимым, перейти на новый уровень в общении со взрослыми.

В возрасте 7 лет также происходит активное развитие таких познавательных процессов, как память, внимание, словесно-логическое мышление.

Все это определяет психологическую готовность ребёнка к школе, которая должна сформироваться к поступлению в первый класс.



Адаптационный период

Адаптация ребёнка к школе это сложный путь физического и психологического приспособления к незнакомой обстановке, привыкания к школьной жизни, освоения учебной деятельности.

Ребёнок сталкивается с совершенно непривычными для себя условиями. Ему необходимо выполнять множество новых правил, познакомиться с одноклассниками, построить отношения с учителем. На уроках нужно спокойно и внимательно слушать учителя 40–45 минут, а это бывает для первоклассника просто физически тяжело. На переменах также нужно соблюдать дисциплину, нельзя бегать, кричать. А приходя из школы, ещё и делать домашние задания. Это требует от малыша ответственности, организованности, самостоятельности, которая под силу не каждому.

Практически все первоклассники в какой-то степени испытывают трудности в период привыкания к школьной действительности. Это проявляется в повышенной утомляемости, плохом аппетите, головных болях. Ребёнок может капризничать, часто плакать. Возможны частые перепады настроения, неверие в свои силы, подавленность. Некоторые дети могут проявлять по отношению к окружающим агрессию, злобу. Пропадает желание ходить в школу, может появиться отрицательное отношение к учёбе.



Этапы адаптации ребёнка к школе

1. Ориентировочный. Для него характерна бурная реакция, силы и возможности организма работают в стрессовом режиме. Ребёнок изучает новую для себя обстановку, подстраивается под неё. Обычно период занимает 2–3 недели.
2. Неустойчивое приспособление, когда школьник понемногу начинает находить оптимальные формы поведения. Реакции становятся более спокойными.
3. Устойчивое приспособление, когда ребёнок находит нужные способы реагирования на различные ситуации, и это становится для него привычным. Энергетические затраты при этом снижаются, он уже не испытывает стресс.

