

«Адаптация и дезадаптация первоклассника в школьной среде»

АДАПТИВНОСТЬ – способность организма приспособлению к новым условиям.

Процесс адаптации к школе имеет две стороны: психологическую и физиологическую.

Физиологическая адаптация

Организм должен привыкнуть к работе в новом режиме – это и есть физиологическая адаптация.

В целом адаптация длится от 2 до 6 месяцев и зависит от индивидуальных особенностей ребенка.

Психологическая адаптация

Независимо от того, когда ребенок пошел в школу, он проходит через особый этап своего развития - кризис 7 лет.

Изменяется социальный статус бывшего малыша - появляется новая социальная роль "ученик". Можно считать это рождением социального "Я" ребенка.

В период 6-7 лет происходят серьезные изменения в эмоциональной сфере ребенка. Они более болезненно переживают свои неудачи и промахи.

Неприятным для родителей кризисным проявлением разделения внешней и внутренней жизни детей часто становятся кривляние, манерность, неестественность поведения, склонность к капризам и конфликтность.

Все эти внешние особенности начинают исчезать, когда первоклассник выходит из кризиса и вступает непосредственно в младший школьный возраст.

Говоря о социально-психологической адаптации детей к школе, нельзя не остановиться на вопросе адаптации к детскому коллективу.

Обычно трудности в этом процессе возникают у детей, не посещавших детский сад или детей имеющих статус лидера в группе детского сада. Они ожидают от одноклассников и учителей такого же отношения, к которому они привыкли. Поэтому для них часто становится стрессом изменение ситуации, когда они осознают, что учитель одинаково относится ко всем ребятам, не делая снисхождения к нему и не выделяя его своим вниманием, а одноклассники не торопятся принимать таких детей в качестве лидеров, не собираются уступать им.

ДЕЗАДАПТАЦИЯ – это частичная или полная утрата человеком способности приспособиваться к условиям социальной среды.

Есть 3 уровня школьной дезадаптации: педагогический, психологический и физиологический.

Педагогический уровень школьной дезадаптации.

Он обнаруживает себя проблемами ребенка в *учении* и в освоении новой для него *социальной роли* – ученика.

Учебные проблемы ребенка могут нарастать поэтапно, как снежный ком. Отношения с педагогами и одноклассниками либо не устанавливаются, либо носят конфликтный характер.

Психологический уровень дезадаптации.

На основе выше перечисленных проблем начинается более сложный уровень школьной дезадаптации – психологический:

На этом этапе возникает чувство тревожности, незащищенности, уязвимости в ситуациях, связанных с учебной деятельностью; меняется отношения к учебной деятельности: она перестает рассматриваться как значимая; на уроке отвлекается, смотрит в окно,

занимается посторонними делами. Самоутверждение часто осуществляется за счет нарушением дисциплины; зреет разрушающий внутренний конфликт между «хочу» и «могу». Такие дети часто эмоционально неустойчивы: чувствительны к угрозе, застенчивы, робки, недоверчивы, чрезмерно обидчивы.

Физиологический уровень дезадаптации.

Отмечается повышение уровня заболеваемости. У детей, которые не адаптировались в течение учебного года часто наблюдается «синдром хронической усталости».

Признаки успешной адаптации:

- идет в школу с удовольствием;
- охотно рассказывает как об успехах, так и о неудачах;
- не слишком устает: он активен, жизнерадостен, любопытен, редко простужается, хорошо спит, почти никогда не жалуется на болезненное состояние;
- достаточно самостоятелен: ориентируется в бытовых и учебных ситуациях...;
- находит друзей среди одноклассников;
- нравится его учительница и большинство учителей, ведущих дополнительные предметы в классе;
- решительно не желает возвращаться в детский сад.

Признаки проблем в адаптации – противоположны признакам успешной адаптации, а так же следующие особенности:

- возможно появление утренних болей в животе и тошноты – это самый явный и часто возникающий симптом стресса, вызванного школой;
- нарушения сна;
- нарушения концентрации внимания: трудно сосредоточиться, он легко теряет смысл услышанного, с трудом воспринимает сложные инструкции;
- может появиться плаксивость, резкие и частые смены настроения.

Приспособление к новым условиям - огромное испытание для физических, интеллектуальных и эмоциональных возможностей ребенка. Для первоклассника очень важно почувствовать себя принятым в школьную семью, а также реализовать своё желание быть успешным и понятым.

-Задача родителей поддержать первоклассников в их желании добиться успеха.

Практические советы родителям

В каждой работе обязательно найдите, за что можно было бы детей похвалить. Помните, что похвала и эмоциональная поддержка способны заметно повысить интеллектуальные достижения человека.

1. Молодец! 2. Хорошо 3. Удивительно! 4. Гораздо лучше, чем раньше. 6. Великолепно! 7. Прекрасно! 8. Грандиозно! 10. Ух!!! 11. Поздравляю! 12. Ты - просто чудо! 13. Именно этого я давно ждала. 14. Это трогает меня до глубины души. 15. Сказано здорово - просто и ясно. 16. Остроумно. 17. Экстра-класс! 18. Талантливо. 20. Ты сегодня много сделал. 21. Здорово! 22. Умница! 23. Работать с тобой - просто радость! 25. Отлично! . 26. Уже лучше 28. Потрясающе. 29. Замечательно. 30. Поразительно. 31. Неподражаемо! 32. Несравненно. 33. Я тобой горжусь. 34. Я просто счастлив! 35. Тут мне без тебя не обойтись! 36. Я горжусь, что тебе это удалось! 37. Красота! . 38. Как в сказке! 39. Очень ясно. 40. Ярко, образно. 41. Очень эффектно. 42. Прекрасное начало. 43. Я знал, что тебя это по силам. 44. Ты на верном пути. 45. Ты в этом разобрался. 46. С каждым днём у тебя получается всё лучше! 47. Научи меня делать также. 48. Я сам не смог сделать лучше

Не скупитесь на похвалу. Хвалить – исполнителя, критиковать – исполнение.

Также каждый день говорите с ним. Слушать должны вы, а не он. Помните, что неговорящий ребёнок не понимает чужую речь. Нельзя подготовить гармониста, заставляя его только смотреть и слушать, он должен сам заиграть. То же самое происходит и с речью. Ежедневно провоцируйте ребёнка говорить: «Что было днём? Что ты делал?» Дайте ему возможность поговорить. Ребёнок должен привыкнуть слушать себя говорящим; сохранять спокойствие, когда взрослые смотрят и слушают его. Это нужно сделать для того, чтобы у детей не развивалась речевая застенчивость.

Старайтесь, чтоб ваш сын или дочь больше говорил о положительном и интересном в отношениях с одноклассниками. Спрашивайте: «Что сегодня было самое интересное? Чем вы занимались на уроке чтения? Что веселого было на уроке физкультуры? В какие игры вы играли? Чем вас кормили сегодня в столовой? С кем ты подружился в классе?» вместо вопросов: «Кто у вас в классе больше всех хулиганит? У кого самые плохие оценки?» Этим самым вы провоцируете детей на ябедничество. Нужно дать детям понять, что вас интересуют не столько конфликты ребят сами по себе, сколько его собственное отношение к этому.

Если вас что-то беспокоит в поведении ребенка, его учебных делах, не стесняйтесь обращаться за советом и консультацией к учителю или школьному психологу.

С поступлением в школу в жизни вашего ребенка появился человек более авторитетный, чем вы. Это учитель. Уважайте мнение первоклассника о своем педагоге. Никогда в присутствии ребёнка не обсуждайте учителя.

Учение - это нелегкий и ответственный труд. Поступление в школу существенно меняет жизнь ребенка, но не должно лишать ее многообразия, радости, игры. У первоклассника должно оставаться достаточно времени для игровых занятий. Для этого нужно создать режим дня, где были бы правильно распределены нагрузки и отдых. Стоит обратить внимание и на биоритмическую организацию ребёнка, которая определяет режим дня.

Главное – не ломать биологические часы человека. Родители легко могут определить ребёнка - "жаворонка" или "сову". "Жаворонки" вскакивают около семи утра, они бодр в первой половине дня, а к вечеру " валяются" с ног. Их пик работоспособности – с 9.00 до 10.00 и с 16.00 до 17.00. "Совы" просыпаются поздно, но к вечеру становятся наиболее активными. Их пики – с 11.00 до 12.00 и с 18.00 до 20.00 часов. В соответствии с особенностями ребёнка нужно планировать домашний учебный труд.

Не сравнивайте ребенка с другими, хвалите его за успехи и достижения. Признайте за своим первоклассником право на индивидуальность, право быть другим. Никогда не сравнивайте мальчиков и девочек, не ставьте одних в пример другим: они разные даже по биологическому возрасту - девочки обычно старше ровесников-мальчиков.

Проявляйте к своему ребенку максимум внимания, переживайте за каждую неудачу малыша и радуйтесь даже самым маленьким его успехам. Будьте ему другом, тогда малыш доверит вам самое сокровенное.

Учитесь вместе с ребенком, объединяйтесь с ним против трудностей, станьте союзником, а не противником или сторонним наблюдателем школьной жизни первоклассника.

Верьте в ребенка, верьте в учителя и у вас все получится.

Всем удачи!