Информационный бюллютень ГБУ ВО «Центр психолого-педагогической поддержки и развития детей»

СРЕДА БЕЗОПАСНОСТИ

выпуск 8/ октябрь 2019

Тема номера: «Как распознать адаптировался ли ребёнок к школе?»

Школа – это принципиально новая среда для ребёнка. При поступлении в школу кардинально меняется позиция ребёнка в обществе. Он уже не просто ребёнок, а ученик. Звание ученика накладывает много обязательств, которых раньше не было.•••

Начальный период адаптации достаточно труден для всех детей, поступивших в школу. В ответ на новые повышенные требования в первые недели и месяцы обучения могут появиться жалобы детей на усталость, головные боли, возникнуть раздражительность, плаксивость, нарушение сна. Снижаются аппетит детей и масса тела. Случаются и трудности психологического характера, такие как, например, чувство страха, отрицательное отношение к учебе, учителю, неправильное представление о своих способностях и возможностях.

Адаптация – это перестройка организма на работу в изменившихся условиях, которая включает в себя следующие этапы:

I. «Острая адаптация» (первые 2-3 недели). Это самый тяжелый период для ребенка. В этот период организм ребенка отвечает на все новое сильным напряжением всех систем, в результате чего в сентябре ребенок подвержен заболеваниям.

II. Неустойчивое приспособление. В этот период ребенок находит близкие к оптимальным вариантам реакции на новые условия.

III.Период относительно устойчивого приспособления. В этот период организм ребёнка реагирует на нагрузки с меньшим напряжением.

В период адаптации важны полноценное питание, обеспечивающее организм витаминами, ежедневные прогулки на свежем воздухе, дополнительное время для отдыха и сна (в том числе, двух-трехчасовой дневной сон). Важна и психологическая поддержка – критику и упреки по любому поводу нужно отложить до лучших времен. Если ребенок не доволен своими первыми учебными успехами, можно обсудить с ним ситуацию в такой логике: ты пришел в школу, чтобы учиться – когда человек учится, у него может что-то не получаться – каждый имеет право на ошибку – важно не бояться ошибок, а учиться их находить и исправлять – что, впрочем, тоже получается не сразу, и это нормально.

Адаптация ребёнка к школе заключается в том, что он привыкает соблюдать правила поведения на уроке, может концентрировать внимание в течение урока, находит общий язык с другими ребятами в классе, а также сохраняет по большей части позитивное эмоциональное состояние после уроков.

В норме адаптация проходит примерно в течение месяца (6 месяцев в зависимости от индивидуальных особенностей ребёнка). Но если вас что-то беспокоит, то попросите ребенка нарисовать, что ему нравится в школе. По такому рисунку вы поймете, нравится ли ребенку посещать школу и какие мотивы при этом доминируют:

- если ваш ребенок нарисовал ситуацию урока, значит, он ходит в школу учиться, позиция ученика у него сформировалась. В данном случае вы можете не беспокоиться. Скорее всего, процесс адаптации проходит успешно;

- если ребенок рисует ситуацию на перемене (например, какие-то совместные игры с одноклассниками), то учтите, что ваш ребенок еще не понимает, зачем ему школа и преобладают у него игровые мотивы. Это плохо в том плане, что при первых трудностях в учебном процессе, такие дети легко сдаются. Но, тем не менее, наличие игрового мотива посещения школы – это лучше, чем полное отсутствие желания ее посещать. В этом случае вам необходимо трансформировать игровой мотив в учебный. За помощью вы можете обратиться к школьному психологу.

***

Самое важное в период адаптации к школе, это ваш искренний интерес к жизни ребенка и желание ему помочь. Если у вас установлены доверительные отношения, то вы гораздо раньше узнаете о его переживаниях и сможете вовремя, не запустив проблему, принять меры. Общайтесь с ребенком не формальными фразами. Покажите, что вам действительно важно, что с ним происходит. Тогда, даже если у ребенка возникнут проблемы в школе, он будет знать, что всегда может опереться на вас.

Факторы адаптации ребёнка к школе:

• Готовность ребенка к школе;

• Депривация отсутствует;

• Соматическая слабость ребёнка не отмечается;

• Формирование отдельных психических функций стабилизировалась;

• Познавательные процессы и школьные навыки не нарушены;

• Двигательная и эмоциональная стабильность;

• Общительность и социализация.

Однако чрезмерное беспокойство, проявляемое родителями, создает помехи для успешной адаптации ребенка к школе. К счастью, есть и несложное решение этой проблемы. Скрывать свои переживания вовсе не обязательно. Ими можно поделиться со своими друзьями и знакомыми, дети которых тоже пошли в школу или уже не первый год там учатся. Можно заглянуть в родительские группы в социальных сетях. Так удастся получить больше информации, развеять ложные страхи, услышать действительно полезные советы, узнать о том, как другие родители справляются со своими переживаниями. Разговор с учителем тоже может снять многие вопросы и снизить беспокойство. Поможет и то, что на первом же родительском собрании учитель обязательно расскажет обо всех организационных моментах, подскажет, как поступить, если ребенок заболел, если нужно передать срочное сообщение и др.