



Обучение в школе --- один из самых серьезных моментов в жизни ребенка. Это новые контакты, новые отношения, новая социальная роль --- ученика --- со своими плюсами и минусами. Школа --- это и совершенно новые условия жизни и деятельности ребенка, это большие физические и эмоциональные нагрузки. У ребенка изменяется вся жизнь: все подчиняется школе, школьным делам и заботам.

Начало обучения --- очень напряженный период еще и потому, что школа с первых же дней ставит перед ребенком целый ряд задач несвязанных непосредственно с его предыдущим опытом, но требующих максимальной мобилизации физических и интеллектуальных сил. Трудно все: сам режим учебных занятий (с перерывами не «когда хочется», а через долгих 35 минут), и обилие новых впечатлений, которыми нельзя тут же поделиться, и эмоции, которые приходится сдерживать, трудно не отвлекаться и следить за

мыслью учительницы, трудно сидеть в определенной позе и просто сидеть так долго. С началом систематического обучения в школе удельный объем статических нагрузок (а сидение в определенной позе и есть такая нагрузка) значительно возрастает. Для детей статическая нагрузка является особенно утомительной.

Первый год в школе – это своего рода испытательный срок для родителей, когда четко проявляются все родительские недоработки, невнимание к ребенку, незнание его особенностей, отсутствие контакта и неумение помочь. Порой родителям не хватает терпения и снисходительности, спокойствия и доброты; часто из добрых побуждений они становятся виновниками школьных стрессов. Почему? Скорее всего, потому, что не всегда учитывают сложность и длительность процесса. Не день, не неделя требуются для того, чтобы освоиться в школе по настоящему. Это довольно длительный процесс, связанный со значительным напряжением всех систем организма. Процесс приспособления ребенка к школе, к новым условиям существования, новому виду деятельности и новым нагрузкам называется **адаптацией**. Именно поэтому вся система обучения и воспитания в школе и дома должна быть построена так, чтобы и учитель, и родители знали и учитывали, какой ценой расплачивается организм ребенка за достигнутые успехи, особенно на первых порах обучения. А главное, чтобы могли сопоставить и их цену.

### **Психологическая адаптация**

Многие дети готовы к школе, подготовлены к новым условиям новой жизни. Желание новизны, осознание важности изменения своего статуса («Я уже ученик!»), готовность к выполнению стоящих перед ним задач помогают ребенку принять требования учителя, правильно построить свои отношения со сверстниками, подчиняться новому режиму дня, распорядку занятий, важности и последовательности дел и т.д. Несмотря на то, что выполнение многих школьных правил достаточно трудно, они не вызывают протеста и воспринимаются ребенком как общественно значимые и необходимые.

Нередко правила поведения, особенно у учителя для которого «дисциплина, прежде всего» не по силам первокласснику. «Плохое поведение» может стать отправной точкой школьных неудач.

Опытный учитель и родители знают и понимают, насколько важно, чтобы требования правил и норм поведения не зависели от настроения взрослого, не были эпизодическими. Семилетки проходят этап психологической адаптации к школе легче, чем шестилетки. Статус ученика требует от ребенка осознания и его специфической роли и позиции учителя, определенной дистанции в отношениях и понимания условности этих отношений. Среди шестилеток гораздо чаще встречаются **первоклассники, не осознающие не только специфической позиции учителя и его роли, но и своего положения как ученика**. Таким детям трудно понять условность отношений учителя и ученика, и ребенок может сказать учителю в ответ на его замечание: «Я не хочу здесь учиться, мне с вами не интересно». С таким

ребенком отстаивать свое «Я» бывает довольно трудно, но в этих случаях бесполезно приказывать, наказывать, требовать, ведь нужно завоевать доверие и уважение ребенка, поэтому от учителей и родителей требуется терпение и доброжелательность. Можно «серьезно, по взрослому» объяснять правила поведения, можно посетовать на огорчение, которое ребенок доставляет плохим поведением, можно поставить в пример товарищей, но обязательно правило: делать это наедине, не ставить его в неловкое положение и перед взрослыми, и перед сверстниками, требуя немедленного «больше не буду».

Особого внимания в этом отношении требуют **дети, которые до школы воспитывались дома** и чье общение с «чужими» взрослыми было ограничено. В таких случаях ребенок был чаще до школы со «всепопускающими» мамой и бабушкой, чересчур снисходительными к его капризам и желаниям. Они не всегда могли настоять на своем, потребовать выполнения того, что не очень нравилось малышу, поэтому перестроиться ребенку в школе очень трудно. Он пытается так же, как и дома настоять на своем, а когда встречает отпор, отказывается учиться вообще. Такой ученик может в раздражении швырнуть книги и тетради, расплакаться, а дома будет жаловаться: учительница его не любит. К сожалению, подобные жалобы встречают не только сочувствие родителей (а это необходимо), но и осуждение действий учителя. Даже если требования педагога, по вашему мнению, не совсем справедливы, не стоит обсуждать эту проблему с ребенком и при ребенке. Не стоит резко обвинять, а тем более наказывать ребенка (если прав учитель). Постарайтесь найти «золотую середину», объективно разобраться в ситуации, не обвиняя, ни учителя, ни ребенка.

Наше динамичное время многое меняет в требованиях школы, быть может, и требования довольно жесткой дисциплины тоже будут пересмотрены, и тогда многих проблем просто не станет.

Учеба требует умения жить в коллективе, поэтому **ребенок должен обладать определенными навыками общения со сверстниками**, умением вместе работать, считаться с чужими «хочу». Большинство детей быстро знакомятся, осваиваются в новом коллективе, работает вместе, но в совместной работе доминирует элемент соревновательности, конкурентности. Однако интенсивное общение с одноклассниками на уроках и на переменах не всем детям под силу. Некоторые долго не сближаются с одноклассниками, чувствуют себя неуютно, одиноко, на перемене играют в стороне или жмутся к стенке. Другие, стремясь привлечь к себе внимание, командуют, указывают, могут унижить одноклассника. Дети этого возраста бывают по-настоящему жестоки и могут устроить маленькому диктатору суровую «проверку на прочность».

В тоже время они часто ябедничают, жалуются, пытаются хоть так привлечь к себе внимание взрослого, а вниманием сверстников они не привыкли дорожить.

Как быть в подобных ситуациях? Во-первых, от родителей требуются большое терпение и такт в объяснение всех возникающих конфликтов. Ни в коем случае не следует перекладывать всю вину на других и всегда быть на стороне ребенка, но при этом ребенок должен знать, что у вас он всегда найдет поддержку, сочувствие, будет уверен, что вы поможете найти выход из трудной ситуации. Нужно уметь видеть в его поведении собственные недоработки и недостатки воспитания. Потребуется довольно длительное время, чтобы малыш осознал, что он не «лучше всех», что лучшие умения и большие знания еще не повод для собственного превосходства и пренебрежительного отношения к одноклассникам. Хорошо в таком случае найти для детей общее дело, сдружить их.

**Правильная оценка** успехов ребенка (даже если успех невелик и не совсем удовлетворяет учителя и родителей) – это ваша моральная и эмоциональная поддержка в процессе психологической адаптации. Правильной можно считать ту оценку, которая **не лишает ребенка уверенности, не заставляет его стесняться сверстников и бояться родителей.**

Ребенок должен чувствовать, что ему интересно и радостно среди своих одноклассников, ведь ему очень необходимы их оценка, их отношение к каждому малышу очень хочется завоевать авторитет и доверие ребят. Положительные эмоции, которые ребенок испытывает при общении со сверстниками, во многом формируют его поведение, облегчают адаптацию к школе. В период адаптации проявляются негативные изменения в поведении детей. Это может быть чрезмерное возбуждение и даже агрессивности, а может наоборот – заторможенность, депрессивность. Может возникнуть и чувство страха, нежелание идти в школу и т.д. Изменения в поведении, как правило, отражают особенности психологической адаптации ребенка в школе.

Одна из основных задач, которые ставит перед ребенком школа, это необходимость усвоения им определенной суммы знаний, умений и навыков. И, несмотря на то, что желание учиться практически одинаково у всех детей, реальная готовность к обучению различна. Поэтому у ребенка с недостаточным уровнем интеллектуального развития, с плохой памятью, низким уровнем произвольного внимания, воли и других качеств, необходимых при обучении, будут большие трудности при адаптации.

Таким образом, можно сказать, что основными показателями благоприятной психологической адаптации ребенка являются:

- формирование адекватного поведения;
- установление контактов с учащимися и учителем;
- овладение навыками учебной деятельности.

#### **Физиологическая адаптация**

Процесс физиологической адаптации ребенка можно разделить на несколько этапов, или периодов, каждый из которых имеет свои особенности

и характеризуется различной степенью напряжения функциональных систем организма.

1 этап – ориентировочный. В ответ на весь комплекс новых воздействий, связанных с началом систематического обучения, практически все системы организма отвечают бурной реакцией и значительным напряжением. Эта «физиологическая буря» длится достаточно долго --- 2-3 недели, и только затем наступает следующий этап.

2 этап – неустойчивого приспособления, когда организм ищет оптимальные варианты реакций на эти воздействия. На первом этапе, ни о какой экономии «ресурсов» организма и говорить не приходится, организм тратит все, что есть, а иногда и «в долг берет», поэтому родителям важно помнить, какую высокую физиологическую цену «платит» организм каждого ребенка в этот период. На втором этапе эта цена снижается, «буря» начинает затихать.

3 этап – период относительно устойчивого приспособления, когда организм находит наиболее подходящие варианты реагирования на нагрузку, требующие меньшего напряжения всех систем. Не важно, какую работу выполняет первоклассник, будь то умственная, по усвоению новых знаний, или статическая нагрузка, которую организм испытывает в «сидячей позе», или психологическая нагрузка общения в большом и разнородном коллективе, любая работа требует значительного напряжения организма. А мы знаем, что возможности детского организма далеко не безграничны и длительное напряжение может привести к утомлению и переутомлению. Длительное переутомление может подорвать здоровье.

Продолжительность всех трех этапов адаптации приблизительно 5-6 недель, то есть до 10-15 октября, а наиболее сложными являются 1-4 недель (1-2этапы). Чем же характеризуются эти первые недели обучения? Прежде всего – достаточно низким уровнем и неустойчивостью работоспособности, очень высоким уровнем напряжения всех систем. По интенсивности напряженности изменений, происходящих в организме ребенка на уроках в течение первых недель, учебную нагрузку можно сравнить с воздействием экстремальных нагрузок на взрослый хорошо тренированный организм. Например, ученые изучали реакцию организма первоклассников на уроках по показателям сердечно-сосудистой системы. Было выявлено, что напряжение сердечно-сосудистой системы первоклассника сравнимо с напряжением сердечно-сосудистой системы космонавта в состоянии невесомости. Этот пример убедительно доказывает, насколько труден для ребенка процесс адаптации к школе. Между тем ни учителя, ни родители часто не осознают всей сложности адаптационного процесса. А это незнание, увеличение нагрузок еще больше усложняют и без того столь непростой для ребенка период. Несоответствие требований взрослых и возможностей ребенка ведут к неблагоприятным изменениям функционального состояния центральной нервной системы, к резкому снижению учебной активности, работоспособности, развития утомления.

Процесс адаптации во многом зависит от здоровья детей. Выделяются группы детей с легкой адаптацией, адаптацией средней тяжести и тяжелой адаптацией. При легкой степени адаптации состояние напряжения функциональных систем организма ребенка компенсируется в течение первой учебной четверти. При адаптации средней тяжести нарушения самочувствия и здоровья более выражены и могут наблюдаться в течение первого полугодия. У некоторых детей адаптация к школе проходит тяжело. При этом значительные нарушения в состоянии здоровья нарастают от начала к концу учебного года.

Напряжение всех функциональных систем организма ребенка, связанное с изменением привычного образа жизни в наибольшей степени проявляется в течение первого полугодия.

Почти у всех детей в начале школьных занятий наблюдаются двигательное возбуждение или заторможенность, жалобы на головную боль, плохой сон, снижение аппетита. Эти отрицательные реакции бывают тем более выражены, чем резче переход от одного периода жизни к другому, чем меньше готов к этому организм вчерашнего дошкольника. Легкую адаптацию и, в определенной степени, адаптацию средней тяжести можно считать вполне закономерной. Тяжелая адаптация возникает тогда, когда весь комплекс учебных и внеучебных нагрузок превышает возможности ребенка.

Выраженность и длительность процесса адаптации зависит от состояния здоровья ребенка. Легче переносят период поступления в школу и лучше справляются с умственными и физическими нагрузками дети здоровые, с нормальным уровнем функционирования всех систем организма и гармоничным физическим развитием. Критерием благополучной адаптации. Критерием благополучной адаптации детей к школе может служить благоприятная динамика работоспособности и ее улучшение на протяжении первого полугодия, отсутствие выраженных отрицательных изменений показателей здоровья и хорошее усвоение программного материала,

Среди тех, кто тяжело адаптируется, дети, у которых неблагоприятно протекал период новорожденности, перенесшие черепно-мозговые травмы, часто и тяжело болеющие, страдающие хроническими заболеваниями и особенно имеющие расстройства нервно-психической сферы. Общая ослабленность ребенка, любое заболевание, как острое, так и хроническое, задержка функционального созревания, ухудшая состояние центральной нервной системы, служат причиной более тяжелого протекания адаптации и обуславливают снижение работоспособности, высокую утомляемость, приводя к дальнейшему ухудшению здоровья.

Учебные нагрузки в процессе адаптации влияют не только на состояние нервно-психической сферы первоклассников, но и на другие показатели состояния здоровья.

У детей младшего школьного возраста еще слабо развита костно-мышечная система, поэтому любые вредные факторы, такие как неправильная поза во время занятий, ношение тяжестей (портфеля) в одной руке, а самое главное, недостаточная двигательная активность, способствуют возникновению у детей функциональных нарушений осанки: появляется сутулость и асимметрия плеч и лопаток и др.

В последние годы врачей и родителей особенно беспокоит состояние зрения младших школьников. В школу уже поступает примерно 10% детей с различными нарушениями зрения (близорукостью, дальнозоркостью, астигматизмом, косоглазием). Кроме того, около 20% детей составляет так называемую группу риска по развитию близорукости.

Большое напряжение зрения при применении трафаретов с разлиновкой, которые часто рекомендуют подкладывать под тетрадный лист для того, чтобы буквы были «красивыми» и имели определенный наклон. Утомительна для зрения также штриховка достаточно больших поверхностей: она, безусловно, очень полезна для развития движения руки, пальцев, но в то же время вызывает большое напряжение зрения. Поэтому такая работа должна быть ограничена по времени (как любая напряженная работа). Иначе, развивая одно качество, мы одновременно будем вредить другому.

В настоящее время разработан комплекс упражнений для предупреждения зрительного утомления и раннего развития близорукости (Э.С.Аветисов), родители могут с успехом использовать эти упражнения во время приготовления уроков. Особенно важно научить ребенка этим упражнениям с первых дней в школе, в тот период, когда нагрузка на зрение резко возрастает.

Приводим этот комплекс упражнений.

1.

Исходное положение – сидя. Откинувшись на спинку стула, сделать глубокий вдох, наклониться вперед к крышке парты – выдох. Повторить 5-6 раз.

2.

Исходное положение сидя. Откинувшись на спинку стула, прикрыть веки, крепко зажмурив глаза, открыть веки. Повторить 4 раза.

3.

Исходное положение – сидя. Смотреть прямо перед собой 2-3 секунды поставить палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 15-20см от глаз, перевести взор на конец пальца и смотреть на него 3-5 секунд, опустить руку. Повторить 5-6 раз.

4.

Исходное положение – сидя. Руки на поясе. Повернуть голову вправо посмотреть на локоть правой руки, повернуть голову влево, посмотреть на локоть левой руки, вернуться в исходное положение. Повторить 4-5 раз.

5.

Исходное положение – сидя. Руки вперед, посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх (вдох), проследить глазами за руками, не поднимая головы, руки опустить (выдох). Повторить 5-6 раз.

Таким образом, адаптация к школе – сложный и длительный процесс, очень напряженный и ответственный. Успешность адаптации зависит от многих факторов: уровня психического, физического и функционального развития, состояния здоровья. И все это вместе определяет так называемую готовность к школе.

При подготовке консультации использовались материалы работ М.М Безруких, С.П. Ефимовой, М.Г. Князевой.