

Адаптация ребенка к школе



- 1. Содержание**
- 2. Психология адаптации. Или какой она бывает**
- 3. Социальная адаптация ребенка в школе**
- 4. Признаки успешной адаптации**
- 5. Признаки дезадаптации**
- 6. Рекомендации родителям**
- 7. Планирование времени школьника**
- 8. Контакты школьного психолога**

Рекомендации и инструменты: что учесть, чтобы ребенок вовремя перешел из игровой деятельности в учебную, как поддержать авторитет учителя и научить выполнять домашние задания быстро.

Психология адаптации. Или какой она бывает по своей сути адаптация — это процесс физического и психологического привыкания человека к определенным условиям. Дошкольник привыкает к саду, школьник — к школе, студент — к ВУЗу, мы, взрослые, — к работе.

И эти два аспекта — физиологический и психологический — играют важную роль в конечном итоге всей адаптации.

Физиологический аспект связан с привыканием к новому режиму, ритму, нагрузкам. Организм подстраивается под этот график: во сколько необходимо вставать и ложиться, в какое время перерывы на отдых, когда и какая нагрузка, например, спортивные секции, музыкальные кружки, уроки физкультуры.

Психологические особенности связаны непосредственно с самой психикой ребёнка: как он умеет удерживать внимание в течение урока, сосредотачиваться на том материале, который даёт учитель, запоминать его, как мыслит и рассуждает. То есть все психические и когнитивные функции, которые мы развиваем у детей с рождения.

В процессе адаптации и обучения в школе, определенной критики со стороны и реакции самого ребенка на нее формируется новый образ — образ себя как ученика. Он влияет на самооценку в целом — что у меня получается хорошо, а что — плохо, где я — молодец, а что следует подтянуть.

Самое лучшее, что могут дать родители своим детям в этот период, — это поддержка. Вместо «Почему у тебя такие кривые буквы? Любовь Петровна разве так учила?» выделите ту букву, крючок, закорючку, которые у ребенка получились лучше всего. Здесь поможет правило зелёной ручки.

Социальная адаптация ребенка в школе.

Это привыкание к социальным условиям среды, в которую школьник попадает. Формирование контактов с учителями и сверстниками, принятие определенных правил общения, поведения и взаимодействия, которые приняты в рамках школьного учреждения.

Как вести себя на уроке, а как — на перемене, как отвечать на вопрос учителя, как заходить и выходить из класса, как спросить, если не понял какой-то материал.

Как облегчить социальную адаптацию?

Здесь важно понимать, когда сплочаются дети. А дети сплочаются, когда идут против системы. Это могут быть неформальные чаепития, субботники, много внеклассной деятельности.

Подобная активность помогает также снизить уровень агрессии. Организуйте для всего класса минимум 3 мероприятия в год: начало учебного года, перед Новым годом, весна.

Например, это могут быть походы в театр, кино, планетарий, музей. Больше всего в таком возрасте детям нравятся квесты.

Признаки успешной адаптации.

В среднем точкой окончания адаптации принято считать 3 месяца. Если по истечению этого времени ребенок чувствует себя хорошо, физически активен, у него есть друзья, он справляется с нагрузкой и понимает материал, который задают в школе, и в целом положительно относится к учебной жизни, то можно говорить об успешной адаптации.

Но если начались первые осенние каникулы, а Ваш ребенок с трудом поднимается в школу, сильно устает, у него нет друзей, он не делает самостоятельно уроки, говорит о школе только в негативном ключе, то

Вам как родителю необходимо включиться в адаптацию и перестроить определенные моменты в жизни ребёнка.

Признаки дезадаптации:

- Усталый, утомлённый внешний вид ребенка;
- Нежелание ребенка делиться своими впечатлениями о проведенном дне;
- Стремление отвлечь взрослого от школьных событий, переключить внимание на другие темы;
- Нежелания выполнять домашние задания;
- Негативные характеристики в адрес школы, учителя, одноклассников;
- Жалобы на те или иные события, связанные со школой;
- Беспокойный сон;
- Трудности утреннего пробуждения, вялость;
- Постоянные жалобы на плохое самочувствие.

Рекомендации родителям.

Адаптация к обучению в школе будет протекать легче, если соблюдать следующие правила:

- *Отношение к школе, если ребенок идёт в первый класс*

Мы не говорим о школе только хорошее или только плохое. «Тебе там будет очень интересно, столько всего нового узнаешь». Или «Помню свои школьные годы. Такая скукота! Ничего полезного». В Ваших разговорах не должно быть крайностей. Формируем нейтральное отношение.

- *Режим*

Подготовка нервной системы начинается за 3 недели до начала учебного года. Важно в это время начать перестраивать организм под учебное расписание. Ребенок учится сам просыпаться по будильнику.

Важно вставать в одно и то же время даже в выходные дни, чтобы нервная система не стрессовала.

В 21 час младшие школьники должны находиться в постели в полном покое, подростки — в крайнем случае в 22 часа. Одна из основных причин сложной адаптации — плохой ночной сон.

- *Подготовка комнаты перед началом учебного года*

Если ребенок идёт в школу не в первый класс, пусть проведет ревизию в шкафах на наличие тетрадей, подготовит канцелярские принадлежности, одежду и самостоятельно напишет список всего, что необходимо докупить.

С первоклассником мы составляем список необходимого вместе, прикидывая, сколько тетрадей нам понадобится, ручек, карандашей, какая одежда. С самого начала учим детей планированию и ответственности за свою школьную жизнь.

- *Совместное время*

Вместе распишите две недели после первого сентября на предмет совместной деятельности — это Ваш ресурс. Вместо постоянных домашних заданий, испытываемого стресса ребенок будет ждать поход на квест или в театр, приготовления торта в выходной вместе. Обсуждайте эти планы в течение адаптационных недель.

Замечательно, если у Вас будет получаться проводить совместное время таким образом 2 раза в неделю.

- *Отдых*

У школьников полный выходной от любых дел — суббота или воскресенье. Полный выходной означает, что ребенок в это время не ездит с Вами по магазинам, не ходит на дополнительные кружки и секции, не делает домашних заданий. Гуляет, читает, занимается хобби, общается с друзьями — проводит время свободно и так, как хочется ему.

- *Зарядка и свежий воздух*

Всегда перед началом уроков делайте с детьми зарядку, чтобы мозг проснулся. Вечером — прогулка на свежем воздухе как способ расслабить нервную систему и успокоиться. Достаточно 10–15 минут. Если решили выйти перед сном, то исключите активности, цель — спокойная пешая прогулка.

- *Кружки и секции*

Не ставьте их сразу после уроков, ребенку нужен перерыв на отдых. Также не стоит выбирать дополнительные занятия на базе школьного учреждения, они убивают мотивацию к обучению. Он находится в тех же самых стенах, с теми же самыми детьми, с теми же самыми учителями. Это не является переключающей деятельностью в полном объеме, возникает ощущение «давящих стен».

Помните, что сон и правильное питание — самое главное для школьника. В 8 вечера мы убираем смартфон и точно не делаем никакие уроки. Как и у малышей, у школьников час до сна должен быть спокойным, расслабляющим, ритуальным — время подготовиться ко сну, почитать книгу.



Планирование времени школьника.

Вместе поговорите о расписании секций, о том, какие кружки будет посещать ребенок. Распишите распорядок дня на листе по дням недели, выделив один полный выходной день.

Расписание составляем максимально подробно: во сколько подъем, завтрак, утренние сборы, расписание уроков в том порядке, в котором они идут в школе по дням недели, обед, свободное время, время на выполнение домашних заданий, занятия в секциях, отбой.

Расписание должно быть перед глазами ребенка и перед глазами всей семьи. Каждому из Вас будет легче планировать время и дисциплинировать себя.

Делайте так, чтобы каждый день недели был приятным для ребенка с точки зрения расписания. Например, если в школе тяжёлый день, то кружок после — расслабляющий, и наоборот. Мы не ставим сольфеджио в тот день, когда в школе были математика, физика, химия. В такие сложные умственные дни хорошо делать спортивную секцию. Получается эффект бутерброда.

На выполнение домашнего задания должно быть выделено четкое время, и оно не должно быть вечерне-ночным. Ребенок пришел домой, час отдохнул, час, например, делает уроки.

И помните, что мы не сидим во время домашних уроков рядом с ребенком и не стоим над ним. Мы можем подсказать, если он к нам обратился с вопросом, на конкретные ошибки не указываем, а говорим: «У тебя ошибка, найди ее». И главное, не тратим свою жизнь на черновики.

Растите самостоятельных детей. Не бойтесь двоек в начальной школе, это хорошая прокачка социальных навыков.

Ради этого опыта ребенок в принципе и ходит в начальную школу: «Ой забыл ручку, забыл краски, забыл сделать домашнее задание».

Подходите к школьной жизни с умом!

В разрезе целой жизни — это небольшой отрезок времени. Ваши отношения с ребенком важнее. Тема школы не должна быть единственной в Ваших разговорах.

И если адаптация пошла не по плану, то первое, на что мы обращаем внимание, — это сон, питание, спорт. Именно они являются китами здоровья и хорошего самочувствия человека в любом возрасте.

Контакты школьного психолога

Если вы хотите узнать больше об адаптации первоклассников или записать ребенка на диагностику вы можете записаться по адресу:
kora_b@bk.ru