

Консультация для родителей

Тема: Особенности адаптационного периода первоклассников.

Адаптация – это приспособление организма на работу в новых либо изменившихся условиях. Адаптация к школе имеет две стороны: психологическую и физиологическую.

Адаптация в целом длится от двух до шести месяцев в зависимости от индивидуальных особенностей первоклассника. Индикатором трудности процесса адаптации к школе, как правило, являются изменения в поведении детей. Насколько трудно организму ребенка перестроиться на школьную жизнь? Очень трудно. Некоторые дети к концу первой четверти худеют, по некоторым исследованиям даже не некоторые, а 60% детей! У многих отмечается снижение артериального давления (что является признаком утомления), а у некоторых - значительное его повышение (признак настоящего переутомления). У многих первоклассников родители наблюдают головные боли, усталость, плохой сон, снижение аппетита, врачи отмечают появление шумов в сердце, нарушения нервно-психического здоровья и другие недомогания.

Все эти нарушения (их называют функциональными отклонениями) вызваны той нагрузкой, которую испытывает психика ребенка, в связи с изменением образа жизни, увеличением требований предъявляемых к ним. Конечно, не у всех детей адаптация сопровождается подобными отклонениями. Успешная адаптация зависит и от того какую моральную поддержку даете вы в этот сложный для ребенка период.

Как оказать ребенку помощь в адаптации к школе

Самый важный результат такой помощи - это наличие у ребенка **положительного отношения** к жизни и всем лицам, участвующим в учебном процессе (ребенок - родители - учителя). Когда учеба приносит детям радость или хотя бы не вызывает негативных переживаний, связанных с осознанием себя неполноценным, недостаточным любви, тогда школа не является проблемой.

День ребенка:

1. Пробуждение.
2. Выход в школу.
3. Возвращение из школы.
4. Отдых
5. Домашние задания.

Ребенку, начинающему обучение в школе, **необходима моральная и эмоциональная поддержка**. Его надо не просто хвалить (и поменьше ругать, а лучше вообще не ругать), а **хвалить именно тогда, когда он что-то делает**.

Но:

- 1) ни в коем случае **не сравнивать** его посредственные результаты с эталоном, то есть с требованиями школьной программы, достижениями других, более успешных, учеников. Лучше вообще никогда не сравнивать ребенка с другими детьми (вспомните свое детство).
- 2) Сравнивать ребенка можно только с **ним самим** и хвалить только за одно: улучшение его собственных результатов. Если во вчерашнем домашнем задании он сделал 3 ошибки,

а в сегодняшнем - 2, это нужно отметить как реальный успех, который должен быть оценен искренне и без иронии родителями.

Родители должны терпеливо ждать успехов, ибо на школьных делах чаще всего и происходит замыкание порочного круга тревожности. Школа должна очень долго оставаться сферой шадящего оценивания.

Болезненность школьной сферы должна быть снижена родителями любыми средствами: снизить ценность школьных отметок, то есть показать ребенку, **что его любят не за хорошую учебу, а любят, ценят, принимают вообще как собственное дитя**, безусловно, не за что - то, а вопреки всему.

Как это могут сделать родители

1. Не показывать ребенку свою озабоченность его школьными успехами
2. Искренне интересоваться школьной жизнью ребенка и смещать фокус своего внимания с учебы на отношения ребенка с другими детьми, на подготовку и проведение школьных праздников, дежурства, экскурсий и т.п.
3. Подчеркивать, выделять в качестве чрезвычайно значимой ту сферу деятельности, где ребенок больше успешен, помогать тем самым обрести веру в себя.

Это поможет снижению тревоги, а так как ребенок на уроках все же работает, то у него накапливаются некоторые достижения. Благодаря такой девальвации школьных ценностей, можно предупредить самый отрицательный результат - неприятие, отвержение школы, которая в подростковом возрасте может перейти в асоциальное поведение.

С какими же трудностями сталкиваются родители и учителя в первые годы обучения детей, каковы их основные жалобы?

1. Хроническая неуспешность

В практике нередки случаи, когда трудности адаптации ребенка в школе связаны с **ОТНОШЕНИЕМ** родителей к школьной жизни и школьной успеваемости ребенка.

В период начального обучения происходит изменение в отношении взрослых к детям, к их успехам и неудачам. "Хорошим" считается ребенок, который успешно учится, много знает, легко решает задачи и справляется с учебными заданиями. К неизбежным в начале обучения трудностям не ожидавшие этого родители относятся отрицательно (вербально и невербально). Под влиянием таких оценок у ребенка понижается уверенность в себе, повышается тревожность, что приводит к ухудшению и дезорганизации деятельности. А это ведет к неуспеху, неуспех усиливает тревогу, которая опять же дезорганизует его деятельность. Ребенок хуже усваивает новый материал, навыки, и, как следствие, закрепляются неудачи, появляются плохие отметки, которые опять вызывают недовольство родителей, и так, чем дальше, тем больше, и разорвать этот порочный круг становится все труднее. Неуспешность становится хронической.

Причины, приводящие к неуспешности:

1. Недостаточная подготовленность ребенка к школе (недоразвитая мелкая моторика - следствие: трудности в обучении письму, несформированность произвольного внимания - следствие: трудно работать на уроке, ребенок не запоминает, пропускает задания учителя).

2. Тревожность, которая сформировалась в дошкольном возрасте под влиянием семейных отношений, семейных конфликтов. В семьях, где чаще бывали конфликты между супругами, ребенок растет тревожным, нервным, неуверенным, т.к. семья не может удовлетворить его основные потребности в безопасности и любви, следствие: общая неуверенность в себе и склонность панически реагировать на некоторые трудности автоматически переносятся на школьную жизнь.
3. Завышенные ожидания родителей. Нормальные средние успехи ребенка воспринимаются ими как неудачи. Реальные достижения не учитываются, оцениваются низко. Следствие: растет тревожность, падает стремление к достижению успеха, уверенность в себе, формируется низкая самооценка, которая закрепляется низкой оценкой окружающих. Часто родители, пытаясь преодолеть трудности, добиться лучших (с их точки зрения) результатов, увеличивают нагрузки, устраивают ежедневные дополнительные занятия, заставляют по несколько раз переписывать задания, чрезмерно контролируют. Это приводит к еще большему торможению развития.

2. Уход от деятельности

Это когда ребенок сидит на уроке и в то же время как бы отсутствует, не слышит вопросы, не выполняет задания учителя. Это не связано с повышенной отвлекаемостью ребенка на посторонние предметы и занятия. Это уход в себя, в свой внутренний мир, фантазии. Такое бывает часто с детьми, которые не получают достаточного внимания, любви и заботы со стороны родителей, взрослых (часто в неблагополучных семьях).

Игры в уме становятся основным средством удовлетворения игровой потребности и потребности во внимании со стороны взрослых. В случае своевременной коррекции прогноз развития благоприятный, и тогда ребенок редко попадает в отстающие.

В противном случае, привыкнув удовлетворять свои потребности в фантазиях, ребенок мало обращает внимание на неудачи в реальной деятельности, и у него не формируется высокий уровень тревожности, но это препятствует полной реализации возможностей и способностей ребенка и приводит к пробелам в знаниях.

Как помочь?

1. Внимание к ребенку: больше наблюдать, меньше воспитывать.
2. Дать возможность ребенку развернуть во вне деятельность воображения: творческая деятельность (рисунок, конструирование, лепка).
3. В этой деятельности обеспечить сразу успех, внимание, эмоциональную поддержку.

3. Негативистская демонстративность

Характерна для детей с высокой потребностью во внимании со стороны окружающих, взрослых. Здесь будут жалобы не на плохую учебу, а на поведение ребенка. Он нарушает общие нормы дисциплины. Взрослые наказывают, но парадоксальным образом: те формы обращения, которые взрослые используют для наказания, оказываются для ребенка поощрением. Истинное наказание - лишение внимания.

Внимание в любой форме - безусловная ценность для ребенка, которой лишен родительской ласки, любви, понимания, приятия.

Любые эмоциональные проявления со стороны взрослого, как положительные (похвала, доброе слово), так и отрицательные (крик, замечание, укоры) служат подкреплением, провоцирующим демонстративное поведение.

4. Вербализм

Дети, развивающиеся по такому типу отличаются высоким уровнем развития речи и задержкой мышления. Многие учителя и родители считают, что речь - важный показатель психического развития и прилагают большие усилия, чтобы ребенок научился бойко и гладко говорить (стихи, сказки и т. д.). Те же виды деятельности, которые вносят основной вклад в умственное развитие (развитие мышления абстрактного, логического, практического - это ролевые игры, рисование, конструирование) оказываются на заднем плане. Мышление, особенно образное, отстает.

С началом обучения в школе обнаруживается, что ребенок не способен решать задачи, а некоторая деятельность, которая требует образного мышления, вызывает трудности. Не понимая, в чем причина, родители склонны к двойным крайностям:

- 1) винить учителя;
- 2) винить ребенка (повышают требования, заставляют больше заниматься, проявляют недовольство ребенком, что, в свою очередь, вызывает у него неуверенность, тревожность, дезорганизуется деятельность, возрастает страх перед школой и перед родителями за свою неуспешность, неполноценность, а это путь к хронической неуспешности.

Необходимо: больше внимания уделять развитию образного мышления: рисунки, конструирование, лепка, аппликация, мозаика.

Основная тактика: придерживать речевой поток и стимулировать продуктивную деятельность.

5. Психофизический инфантилизм

Отставание в психическом развитии, которое прослеживается в дошкольных формах поведения, демонстрирует интересы и потребности дошкольника.

Такой "психологический дошкольник" не считает важным и серьезным требования школы, поэтому тревожность не возникает, школьные оценки беспокоят учителя и родителей, но не его. Неудачи не переживаются как травмирующие. При хронической неуспешности самооценка занижена, при инфантилизме - не сформирована.

6. "Ребенок ленится" - Это очень частые жалобы

За этим может стоять все, что угодно.

- 1) сниженная потребность познавательных мотивов;
- 2) мотивация избегания неудач, неуспеха ("и не буду делать, у меня не получится, я не умею"), то есть ребенок отказывается что-либо делать, так как не уверен в успехе и знает, что за плохую оценку, работу его не похвалят, а лишней раз обвинят в некомпетентности.
- 3) общая замедленность темпа деятельности, связанная с особенностями темперамента. Ребенок трудится добросовестно, но медленно, и взрослым (учителям и родителям)

кажется, что ему "ЛЕНЬ ШЕВЕЛИТЬСЯ", они начинают его подгонять, раздражаются, проявляют недовольство, а ребенок в это время чувствует, что он не нужен, что он плохой. Возникает тревога, которая дезорганизация деятельности.

4) Высокая тревога как глобальная проблема неуверенности в себе, тоже иногда расценивается родителями как лень. Ребенок не пишет фразу, пример, т.к. совершенно не уверен, как и что нужно писать. Он начинает увильживать от любого действия, если не убежден, что делает правильно, хорошо, ибо уже знает, что его будут любить родители, если он все сделает хорошо, а если нет, то он не получит той необходимой для него "порции" любви.

Реже бывает лень в собственном смысле, когда ребенок делает только то, что ему приятно. Это избалованность.

Таким образом, трудности можно избежать, если вовремя обратить внимание на возникающие проблемы. Не стесняйтесь обращаться за помощью к специалистам и классному руководителю.

Желаем успехов!

Педагог-психолог: Маркелова С.В.