

Адаптация

Начало школьного обучения приходится на кризис 7 лет. Иногда этот возраст называют периодом «смены молочных зубов», «вытягиванием роста». Родители отмечают, что не то чтобы ребенок становится непослушным, скорее, он становится непонятным и все это совпадает с началом школьного обучения. Что же происходит?

Ребенок теряет наивность, непосредственность, простодушие, и его поведение по контрасту представляется неестественным для тех, кто знал его раньше. В какой-то степени это верно. Утратив одни формы поведения, ребенок еще не освоил новые. У беззаботного прежде малыша появляются непривычные обязанности: в школе он не волен распоряжаться своим временем, должен подчиняться правилам дисциплины, которые не всегда кажутся ему разумными. Почему нужно сидеть смирно целый урок? Почему нельзя шуметь, кричать, бегать? После динамичных, эмоциональных игр дошкольника новая жизнь кажется утомительной и не всегда интересной.

Школьная дисциплина требует большого напряжения, первокласснику трудно управлять своими чувствами и желаниями. Резко меняется и характер деятельности. Раньше основной была игра. А в ней результат - не самое главное. Прежде всего, волнует и захватывает сам процесс игры. В учебе же на первый план все больше выдвигается результат, его оценка. Поэтому возникает кризис и в ценностных ориентациях ребенка, а за ним и первые неожиданности и разочарования. И не только у детей, но и у родителей тоже.

Первое условие школьного успеха — самооценку ребенка для его родителей.

Обязательное проявление родителями интереса к школе, классу, в котором учится ребенок, к каждому прожитому им школьному дню.

Неформальное общение со своим ребенком после пройденного школьного дня.

Обязательное знакомство с его одноклассниками и возможность общения с ними после школы.

Недопустимость физических мер воздействия, запугивания, критики в адрес ребенка, особенно в присутствии других людей (бабушек, дедушек, сверстников).

Исключение таких мер наказания, как лишение удовольствий, физические и психические наказания.

Учет темперамента ребенка в период адаптации к школьному обучению. Медлительные и малообщительные дети гораздо труднее привыкают к школе, быстро теряют к ней интерес, если чувствуют со стороны взрослых насилие, сарказм и жестокость.

Предоставление ребенку самостоятельности в учебной работе и организация обособленного контроля за его учебной деятельностью.

Поощрение ребенка и не только за учебные успехи. Моральное стимулирование достижений ребенка. Развитие самоконтроля и самооценки, самодостаточности ребенка.

Правила, которые помогут ребёнку в общении:

Известный педагог и психолог Симон Соловейчик, в одной из своих книг опубликовал правила, которые могут помочь родителям подготовить ребенка к самостоятельной жизни среди своих одноклассников в школе в период адаптационного периода. Родителям необходимо объяснить эти правила ребенку, и, с их помощью, готовить ребенка к взрослой жизни.

- Не отнимай чужого, но и своё не отдавай.
- Попросили - дай, пытаются отнять - старайся защищаться.
- Не дерись без причины.
- Зовут играть - иди, не зовут - спроси разрешения играть вместе, это нестыдно.
- Играй честно, не подводи своих товарищей.

- Не дразни никого, не канючь, не выпрашивай ничего. Два раза ни у кого ничего не проси.
- Будь внимателен везде, где нужно проявить внимательность.
- Из-за отметок не плачь, будь гордым. С учителем из-за отметок не спорь и на учителя за отметки не обижайся. Старайся все делать вовремя и думай о хороших результатах, они обязательно у тебя будут.
- Не ябедничай и не наговаривай ни на кого.
- Старайся быть аккуратным.
- Почаще говори: давай дружить, давай играть, давай вместе пойдем домой.
- Помни! Ты не лучше всех, ты не хуже всех! Ты - неповторимый для самого себя, родителей, учителей, друзей!

3. Фразы для общения с ребёнком.

Не рекомендуемые фразы для общения:

- Я тысячу раз говорил тебе, что...
- Сколько раз надо повторять...
- О чём ты только думаешь...
- Неужели тебе трудно запомнить, что...
- Ты становишься...
- Ты такой же как...
- Отстань, некогда мне...
- Почему Лена(Настя, Вася и т.д.) такая, а ты - нет...

Рекомендуемые фразы для общения:

- Ты у меня умный, красивый (и т.д.).
- Как хорошо, что у меня есть ты.
- Ты у меня молодец.
- Я тебя очень люблю.
- Как хорошо ты это сделал, научи и меня этому.
- Спасибо тебе, я тебе очень благодарна.
- Если бы не ты, я бы никогда с этим не справился.

Несколько советов психолога «Как прожить хотя бы один день без нервотрёпки»:

Будите ребёнка спокойно. Проснувшись, он должен увидеть Вашу улыбку и услышать ваш голос.

Не торопитесь. Умение рассчитать время – Ваша задача. Если вам это плохо удаётся, вины ребёнка в этом нет.

Не прощайтесь, предупреждая и направляя: «Смотри, не балуйся!», «Чтобы сегодня не было отметок!». Пожелайте удачи, найдите несколько ласковых слов.

Забудьте фразу: «Что ты сегодня получил?». Встречая ребёнка после школы, не обрушивайте на него тысячу вопросов, дайте немного расслабиться, вспомните, как Вы сами чувствуете себя после рабочего дня.

Если Вы видите, что ребёнок огорчён, молчит – не допытывайтесь; пусть успокоится и тогда расскажет всё сам.

Выслушав замечания учителя, не торопитесь устраивать взбучку. Постарайтесь, чтобы Ваш разговор с учителем проходил без ребёнка.

После школы не торопитесь садиться за уроки. Ребёнку необходимо 2 часа отдыха. Занятия вечерами бесполезны.

Не заставляйте делать все упражнения сразу: 20 минут занятий – 10 минут перерыв.

Во время приготовления уроков не сидите «над душой». Дайте ребёнку работать самому. Если нужна Ваша помощь – наберитесь терпения: спокойный тон, поддержка необходимы.

В общении с ребёнком старайтесь избегать условий: «Если ты сделаешь, то...».

Найдите в течение дня хотя бы полчаса, когда будете принадлежать только ребёнку.

Выбирайте единую тактику общения с ребёнком всех взрослых в семье. Все разногласия по поводу педагогической тактики решайте без него.

Будьте внимательны к жалобам ребёнка на головную боль, усталость, плохое самочувствие. Чаще всего это объективные показатели переутомления.

Учтите, что даже «большие дети» очень любят сказку перед сном, песенку, ласковое поглаживание. Всё это успокоит ребёнка и поможет снять напряжение, накопившееся за день.

Продленка для первоклассников - мера настолько вынужденная, что даже говорить о ней тяжело. Если есть хоть малейшая возможность, постарайтесь избежать ее. Понятно, что большинство родителей работает, и далеко не у всех деток есть бабушки и дедушки, готовые подставить плечо в этот труднейший момент. Однако из любого положения есть выход. Например, найти знакомую пенсионерку, которая за 50-70 рублей в час согласится обихаживать ваше чадо, достаточно несложно.

После школы первокласснику желательно спать днем, так как с непривычки детский организм будет сильно уставать. *Домашние задания - те самые, которых по закону в первом классе не должны задавать! - вечером перед сном готовить не следует. Ведь ребенок уже устал под конец дня. Лучше делать уроки в середине дня.*

Важно, чтобы у ребенка оставалось свободное личное время, когда он может поиграть, порисовать, почитать вместе с вами интересную книгу.

Даже у самых послушных детей в период адаптации к школе могут начаться капризы. Хочу-не хочу, буду-не буду, пойду-не пойду. Дитя начинает грубить, хамить, проявлять агрессивность, чего за ним раньше никогда не замечалось. Дитя грубит. Знает, что грубит, но остановиться не может или не хочет. пребывает, не усиливается, атмосфера не нагнетается. Из своего тяжелого состояния ребенок не всегда может выбраться сам. Ему нужно помочь. А мы часто не понимаем, в чем дело, считаем происходящее капризом. На самом деле такое поведение ребенка - это реакция на стресс, связанный с поступлением первоклассника в школу.

Родителям в этот непростой для всех период адаптации к школе надо помнить золотое правило воспитания: "Ребенок больше всего нуждается в нашей любви как раз тогда, когда он меньше всего ее заслуживает".

Что могут сделать родители, чтобы облегчить адаптацию первоклассника к школе? Детские психологи А. Гиппиус и С. Магид дают следующие полезные рекомендации:

- "Не будем раздражаться сами, ставить каждое лыко в строку. Чего-то не заметим, пропустим мимо ушей, что-то обратим в добрую шутку, обнимем лишний раз, поцелуем. Есть такая притча. Подходит сосед к старухе и спрашивает: *"У тебя столько детей, внуков, правнуков. И все к тебе за советом ходят, все тебя любят. Как тебе это удастся?"* Отвечает она: *"Да старая я очень - немножко неменька, немножко слепенька, немножко глухенька"*. Давайте и мы так попробуем!

- Станем заниматься с ребенком тем, что ему интересно. Катать машинки, строить из конструктора, читать вслух интересную книжку. Посмотрим вместе добрый старый мультфильм. Отправимся гулять, ведь стоит сентябрь, прекрасная золотая осень. Только не нужно "отдыхать" вместе у компьютера - это дополнительная нагрузка на напряженную сейчас нервную систему ребенка. Да и буйные игры "в войнушку" с папой ограничим пока десятью-пятнадцатью минутами. Словом, потише, поспокойнее, поинтереснее.

- И еще - никогда не спрашивайте ребенка, как он себя вел в школе! Вопрос о поведении усиливает напряженность."

Факторы, обуславливающие высокий уровень адаптации (по Г. М. Чуткиной)

Благоприятные факторы социальной микросреды % выборки, классифицирующей по данному фактору группу детей с высоким уровнем адаптации:

Полная семья 77,6%

Высокий уровень образования отца 87,9%

Высокий уровень образования матери 83,2%

Правильные методы воспитания в семье 95,3%

Отсутствие конфликтной ситуации из-за алкоголизма в семье 91,1%

Отсутствие конфликтной ситуации в семье 94,4%

Положительный стиль отношения к детям учителя первого класса 59,8%

Функциональная готовность к обучению в школе 86,9%

Благоприятный статус ребенка в группе до поступления в первый класс 85,8%

Удовлетворенность в общении со взрослыми 74,3%

Адекватное осознание своего положения в группе сверстников 97,8%

Влияние неблагоприятных факторов на адаптацию ребенка к школе имеет следующую нисходящую последовательность: неправильные методы воспитания в семье; функциональная неготовность к обучению в школе; неудовлетворенность в общении со взрослыми; неадекватное осознание своего положения в группе сверстников; низкий уровень образования матери; конфликтная ситуация из-за алкоголизма; отрицательный статус ребенка до поступления в первый класс; низкий уровень образования отца; конфликтная ситуация в семье; отрицательный стиль отношения к детям учителя подготовительного класса; неполная семья.

Адаптивный процесс имеет определенные стадии развития и протекает фазно. Обычно выделяют фазы кратковременного повышения резистентности (чаще первые часы или дни воздействия) и ее снижения, после чего развивается состояние устойчивого приспособления. В общем виде эта схема описывает адаптивные изменения при действии на организм самых разнообразных факторов внешней среды – холода, гипоксии и т. д.

Процесс адаптации ребенка к школе так же можно разделить на несколько этапов, каждый из которых имеет свои особенности и характеризуется различной степенью напряженности функциональных систем организма.

Первый этап – ориентировочный, когда в ответ на весь комплекс новых воздействий, связанных с началом систематического общения, отвечают бурной реакцией и значительным напряжением практически все системы организма. Эта “физиологическая буря” длится достаточно долго (2–3 недели).

Второй этап – неустойчивое приспособление, когда организм ищет и находит какие-то оптимальные (или близкие к оптимальным) варианты реакций на эти воздействия. На первом этапе ни о какой экономии ресурсов организма говорить не приходится: организм тратит все, что есть, а иногда и “долг берет”. На втором этапе эта цена снижается, буря начинает затихать.

Третий этап – период относительно устойчивого приспособления, когда организм находит наиболее подходящие варианты реагирования на нагрузку, требующие меньшего напряжения всех систем. Какую бы работу ни выполнял школьник, будь то умственная работа по усвоению новых знаний, статическая нагрузка, которую испытывает организм при вынужденной “сидячей” позе, или психологическая нагрузка общения в большом и разнородном коллективе, организм, вернее, каждая из его систем, должен отреагировать своим напряжением, своей работой. Поэтому чем больше напряжение будет выдавать каждая система, тем больше ресурсов израсходует организм. А мы знаем, что возможности детского организма далеко не безграничны, а длительное напряжение и связанное с ним утомление и переутомление могут стоить организму ребенка здоровья.

Продолжительность всех трех фаз адаптации – приблизительно 5–6 недель, а наиболее сложным является первый месяц.

Чем же характеризуются первые недели обучения? Прежде всего, достаточно низким уровнем и неустойчивостью работоспособности, очень высоким уровнем напряжения сердечно-сосудистой системы, а так же низким показателем координации (взаимодействия) различных систем организма между собой. По интенсивности и напряженности изменений, происходящих в организме ребенка в процессе учебных занятий в первые недели обучения, учебную нагрузку можно сравнить с воздействием на взрослого, хорошо тренированный организм экстремальных нагрузок.

Только на 5-6 неделе обучения постепенно нарастают и становятся более устойчивыми показатели работоспособности, снижается напряжение основных жизнеобеспечивающих систем организма, т. е. наступает относительно устойчивое приспособление ко всему комплексу нагрузок, связанных с обучением. Однако по некоторым показателям эта фаза относительно устойчивого приспособления затягивается до 9 недель. И хотя считается, что период острой физиологической адаптации организма к учебной нагрузке заканчивается на 5-6 неделе обучения, весь первый год можно считать периодом неустойчивой и напряженной регуляции всех систем организма.

Успешность процесса адаптации во многом определяется состоянием здоровья ребенка, психологической готовностью к обучению. Психологическая готовность рассматривается как комплексная характеристика ребенка, в которой раскрываются уровни развития психологических качеств, являющихся наиболее важными предпосылками для нормального включения в школьную жизнь и для формирования учебной деятельности на

этапе школьного детства. Эти психологические качества определенным образом сгруппированы, а их группы рассматриваются как компоненты психологической готовности к школе. Основными компонентами психологической готовности к школе являются:

- умственная готовность к школе
- мотивационная готовность к школе
- эмоционально-волевая готовность к школе
- готовность к общению с одноклассниками и учителем.

Среди тех задач, которые школа ставит перед учащимися, в первую очередь выделяется необходимость усвоения ими определенной суммы знаний. Непременное условие выполнения этого требования – достаточный уровень интеллектуального развития ребенка. Несоответствие его умственных возможностей и поступающей информации создает большие трудности, что осложняет адаптацию и тормозит общее психическое развитие.

Доминирование мотива, побуждающего выполнять предъявляемые школьные требования, роль ученика, познавательные интересы обеспечивают ребенку успешное приспособление к новым условиям школьного обучения. Недоразвитие мотивационно-потребностной сферы препятствует эффективному овладению школьной системой обучения.

Степень волевого развития позволяет в той или иной мере регулировать свое поведение в затрудненных условиях, когда нужно прилагать инициативные сознательные усилия, чтобы не отступить от поставленной задачи. Ребенок не испытывает состояния напряженности, и процесс адаптации проходит безболезненно в том случае, когда уровень развития эмоционально-волевых качеств достаточно высок, что и обеспечивает возможность своевременно перестраивать поведение и деятельность, согласно предъявляемым требованиям.

Учебная деятельность носит коллективный характер, поэтому при поступлении в школу ребенок должен обладать определенными навыками общения с другими детьми, благодаря которым он сможет быстро приобщиться к группе сверстников. В формировании дружески взаимоотношений немаловажную роль играет учитель. Он выступает как авторитетный наставник, требующий выполнения определенных правил поведения и пресекающий всякие отклонения от них.

Полноценной адаптации способствует гармоничное развитие личности. Эти школьники характеризуются достаточно высоким уровнем сформированности интеллектуальных функций, стойкой мотивацией к учебной деятельности. Большинство из них имеют устойчивый тип личности, включающий такие свойства, как общительность, стабильность и высокий самоконтроль. Преобладание этих личностных свойств чаще всего обеспечено благоприятными микросоциальными и биологическими условиями развития.

Комплекс личностных особенностей, среди которых ведущими являются повышенная эмоциональная лабильность, неуверенность в себе, социальная робость, низкий самоконтроль, приводит к неустойчивой адаптации. У школьников этой группы отмечаются нарушения динамики интеллектуальной деятельности. Имеющиеся недостатки в развитии интеллекта в наибольшей степени затрудняют приспособление к школе. Однако организм ребенка обладает большим резервом компенсаторных возможностей: школьная мотивация, чувства долга могут в определенной степени компенсировать отсутствие опыта, а высокий интеллект – недостатки в личностной сфере. Чем более дисгармонично психическое развитие ребенка, тем сложнее происходит его приспособление к новым микросоциальным условиям.

Наибольшие трудности испытывают дети, у которых наряду с интеллектуальными дефектами обнаруживается недоразвитие мотивационно - потребностной сферы. В их поведении преобладают черты инфантилизма, которые проявляются в двух формах: в виде моторной расторможенности и в виде психической тормозимости. Психотравмирующая

ситуация, связанная с несостоятельностью детей с инфантильным типом личности в условиях массовой школы, определяет их уход в игру, что является своеобразной формой компенсации. Подобное поведение приводит к нарушению адаптации. Школьная дезадаптация неблагоприятно отражается на состоянии здоровья таких детей и приводит к возникновению астенических и неврозоподобных симптомов.

Последствия дезадаптации

Нарушения социально-психологической адаптации к школе у детей младшего школьного возраста играют существенную роль в развитии пограничных нервно-психических расстройств; неустойчивость по выделяемым критериям адаптации сопровождается ослаблением систем регуляции организма ребенка и появлением функциональных отклонений со стороны нервно-психической сферы, достигающих субклинического или клинического уровня. Регистрируемое при этом стойкое нарушение эмоционального состояния переходит в область нервно-психической патологии.

Выделяются следующие формы дезадаптации, связанные с: психозами, психопатиями, непсихотическими расстройствами на почве органического поражения головного мозга, гиперкинетический синдром, специфическими задержками развития, легкой умственной отсталостью, дефектами анализаторов. Как составную часть школьной дезадаптации выделяют психогенную школьную дезадаптацию, имея ввиду психогенные реакции, психогенные заболевания и психогенное формирование личности ребенка, нарушающие его субъективный статус в школе и семье и затрудняющие учебно-воспитательный процесс (В. Е. Коган).

Анализ причин психогенной школьной дезадаптации совершается в нескольких направлениях. Одно из них связано с пониманием психогенной школьной дезадаптации преимущественно как дидактогении, когда психотравмирующим фактором признается сам процесс обучения. Наиболее дидактогенноуязвимыми являются дети с нарушениями в системе анализаторов, физическими дефектами, неравномерностью и асинхронностью интеллектуального и психомоторного развития, и те, чьи интеллектуальные возможности приближаются к нижней границе нормы. Обычные школьные нагрузки для них часто избыточны или непосильны. Однако дидактогенные факторы относятся к условиям, а не причинам дезадаптации. Причины же чаще связаны с особенностями психологических установок и личностного реагирования ребенка, благодаря которым психогенная школьная дезадаптация в одних случаях развивается при объективно незначительных дидактогенных влияниях, а в других не развивается даже при выраженных дидактогенных воздействиях.

Особую трудность для детей 6-7-летнего возраста, начинающих обучаться в школе, представляет саморегуляция поведения. Многим первоклассникам явно не хватает силы воли для того, чтобы постоянно удерживать себя в определенном состоянии, управлять собой в течении длительного периода времени.

Проблема трудностей обучения в начальной школе одна из самых сложных. Прежде всего, рассмотрим особенности адаптации и трудности обучения, связанные со здоровьем.

В первое время поведение и самочувствие детей большей частью меняется в худшую сторону. Некоторые малыши становятся беспокойными, или, наоборот, вялым, сонливым, плаксивым, раздражительными, жалуются, что “болит головка, плохо едят, с трудом засыпают. Все это пока объяснимо: ведь происходит приспособление ребенка к новым условиям обучения и воспитания, и, конечно, не проходит бесследно для самочувствия. Но проходит 1–2 месяца, и большинство ребят становятся более спокойными и дисциплинированными, чувствуют себя уже школьниками, успешно усваивают программу.

Но не всегда бывает так благополучно. Уже в начале года становится ясно, что не всем детям по силам учеба. Некоторые, по-видимому, очень быстро устают и не оправдывают тех надежд, которые подавали в первые дни, многие часто болеют, пропускают занятия, отстают.

Необходимо ясно представлять себе, что лежит в основе нарушений, которые называют астеническим состоянием. Нужно помнить, что в основе нарушений познавательной деятельности, а значит, и снижении успеваемости при астеническом состоянии лежит ослабление умственной работоспособности, а не истинная интеллектуальная недостаточность. У ребенка из-за общей ослабленности организма снижены темп деятельности, скорость усвоения материала, память. Обучение затрудняется, на первый план выступают быстрое снижение работоспособности, сужение объема материала, который воспринимается, трудности распределения переключения внимания, неспособность к длительному умственному напряжению.

У этих детей резко отличная от здоровых учащихся динамика работоспособности в процессе учебных занятий: нет подъема после первого урока (вработывание), фазы устойчивой работоспособности и фазы спада от оптимума к исходному уровню или несколько ниже его. При астеническом состоянии работоспособность детей уже до начала занятий крайне низка и неустойчива. Все ее показатели то сразу снижаются уже к концу первого урока, то резко, но на короткое время повышаются и столь же резко падают. Характерно, что в подобных случаях интенсивность работы бывает на 33–77%, а качественно на 33–98% ниже, чем у здоровых сверстников. Утомление наступает раньше и более выражено.

Астенические состояния (слабость, раздражительность, плаксивость, повышенная утомляемость), трудности поведения, снижение успеваемости могут возникнуть у детей, перенесших различные инфекционные заболевания. Особенно неблагоприятно сказываются на состоянии нервной системы ребенка несколько заболеваний перенесших подряд. Они ослабляют организм, снижают его сопротивляемость. Новое заболевание приводит к повышенной утомляемости. Низкой и неустойчивой работоспособности. Нарушение режима, дополнительные учебные и внеучебные нагрузки, психоэмоциональное напряжение, связанное с конфликтной ситуацией в отношениях с учителем (если тот активно выражает свое недовольство плохими успехами и предъявляет непосильные требования), родителями (требующими от ребенка больше, чем он может) и собственной неудовлетворенностью, усугубляют трудности обучения, ухудшают функциональное и психическое состояние. Чем больше такой ребенок занимается, тем больше старается и переживает, тем хуже здоровье и меньше успехи.

Главной помощью для таких детей является организация щадящего режима, полноценного сна и отдыха на воздухе, снижение учебной нагрузки, рациональная организация выполнения домашних учебных заданий (10–15 минут работы, 10–15 минут отдыха). Своевременно принятые меры, как правило, способствуют улучшению состояния ученика.

Отдельную группу составляют дети, отличающиеся ранимостью, раздражительностью, плаксивостью, быстрой утомляемостью; у одних отмечается заикание, непроизвольное подергивание век, мышц лица, шеи, туловища. Другие, со слов родителей, мочатся ночью в постель, плохо спят. Это невротические расстройства, относящиеся к группе пограничных. Нарушения нервно-психической сферы подобного характера могут развиваться у детей по самым разным причинам. У большинства в основе лежат остаточные явления раннего органического поражения центральной нервной системы. Это всевозможная патология беременности и родов, частые болезни, ушибы головы и прочие неблагоприятные воздействия в первые годы жизни.

Другую группу составляют дети, у которых неперенной причиной развития невротических расстройств является психогенные факторы. К ним относятся психические трав-

мы, вызванные испугом, страхом, психотравмирующими ситуациями, возникающими в результате нарушения межличностных отношений.

Невротические и невротоподобные расстройства нервно-психической сферы встречаются, как правило, не изолированно, а в различных сочетаниях. Наиболее часто они проявляются в виде заикания, непроизвольного подергивания век, мышц лица, шеи, ночного недержания мочи, нарушения сна. Благоприятной почвой, на которой они возникают, является ослабленная нервная система. Поэтому не случайно ученики обычно бывают вялыми, плаксивыми, раздражительными, часто с пониженным фоном настроения.

Большую трудность для педагога представляют дети, страдающие заиканием. Это расстройство может возникнуть по разным причинам, среди которых определенное место занимает состояние сильного психического напряжения, испуг, душевное потрясение. Когда такие дети волнуются, вспоминают что-то неприятное, тягостное, заикание усиливается.

В отличие от невротического, невротоподобное заикание связано или с врожденным недоразвитием речевой функции, или с органическими поражениями головного мозга. Когда такой ребенок говорит медленно, то заикания нет, быстро – заикание более выражено. При этом оно, как правило, усиливается от переутомления, болезней в конце дня.

По степени адаптированности детей можно условно разделить на три группы.

Первая группа детей адаптируется в течение первых двух месяцев обучения. Эти дети относительно быстро вливаются в коллектив, осваиваются в школе, приобретают новых друзей. У них почти всегда хорошее настроение, они спокойны, доброжелательны, добросовестны и без видимого напряжения выполняют все требования учителя. Иногда у них все же отмечаются сложности либо в контактах с детьми, либо в отношениях с учителем, так как им еще трудно выполнять все требования правил поведения. Но к концу октября трудности этих детей, как правило, преодолеваются, ребенок полностью осваивается и с новым статусом ученика, и с новыми требованиями, и с новым режимом.

Вторая группа детей имеет более длительный период адаптации, период несоответствия их поведения требованиям школы затягивается. Дети не могут принять новую ситуацию обучения, общения с учителем, детьми. Такие школьники могут играть на уроках, выяснять отношения с товарищем, они не реагируют на замечания учителя или реагируют следами, обидами. Как правило, эти дети испытывают трудности и в усвоении учебной программы, лишь к концу первого полугодия реакции этих детей становятся адекватными требованиям школы, учителя.

Третья группа - дети, у которых социально-психологическая адаптация связана со значительными трудностями. У них отмечаются негативные формы поведения, резкое проявление отрицательных эмоций, они с большим трудом усваивают учебные программы. Именно на таких детей чаще всего жалуются учителя: они "мешают" работать в классе.

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.

Это, с одной стороны, страх родителей перед школой, боязнь, что ребенку в школе будет плохо. Это часто звучит в речи родителей: "Будь моя воля, я бы никогда не отдала бы его в школу". Опасения, что ребенок будет болеть, простужаться. С другой стороны, это ожидание от ребенка только очень хороших, высоких достижений и активное демонстрирование ему недовольства тем, что он не справляется, что чего-то не умеет. 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 невер-

бально). 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.

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).

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.

4. Вербализм.

Дети, развивающиеся по такому типу отличаются высоким уровнем развития речи и задержкой мышления. Вербализм формируется в дошкольном возрасте и связан прежде всего с особенностями развития познавательных процессов. Многие 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. Бойкая речь, отчетливые ответы на вопросы привлекают внимание взрослых, которые высоко оценивают ребенка. Вербализм, как правило, сопряжен с высокой самооценкой ребенка и завышенной оценкой со стороны взрослых его способностей. 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 то 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. 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 лишний раз обвинят в некомпетентности.

3) общая замедленность темпа деятельности, связанная с особенностями темперамента. Ребенок трудится добросовестно, но медленно, 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 уваливать 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.

Как оказать ребенку помощь в адаптации к школе?

Самый важный результат такой помощи - это восстановить у ребенка положительное отношение к жизни, в том числе и к повседневной школьной деятельности, ко 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.

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) Сравнить 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. Следует подчеркнуть, что раз он что-то научился делать хорошо, то постепенно научится всему остальному.

Родители должны терпеливо ждать успехов, т.к. на школьных делах чаще всего и происходит замыкание порочного круга тревожности. Школа должна очень долго оставаться сферой щадящего оценивания. Болезненность школьной сферы должна быть снижена любыми средствами: снизить ценность школьных отметок, то есть показать ребенку, что его любят не за хорошую учебу, а любят, ценят, принимают вообще как собственного дитя, безусловно, не за что - то, а вопреки всему. Чем больше мы пытаемся воспитывать, давить, тем больше растет сопротивление, которое проявляется иногда в резко отрицательном, ярко выраженном демонстративном поведении, как уже говорилось, демонстративность, истеричность, капризность порождается отсутствием любви, внимания, ласки, понимания в жизни ребенка. Каждый случай лучше рассматривать индивидуально. Можно лишь дать некоторые общие рекомендации. Все замечания свести к минимуму, когда ребенок "фокусничает", а главное к минимуму свести эмоциональность ваших реакций, ибо именно эмоциональности ребенок и добивается. Наказывать за истерики одним способом - лишением общения (спокойное, а не демонстративное). Главная награда - это доброе, любящее, открытое, доверительное общение в те минуты, когда ребенок спокоен, уравновешен, что-либо делает. (Хвалите его деятельность, работу, а не самого ребенка, он все равно не поверит). Мне нравится твой рисунок. Мне приятно видеть, как ты занимаешься со своим конструктором и т.д.).

Ребенку надо найти сферу, где он мог бы реализовать свою демонстративность (кружки, танцы, спорт, рисование, изостудии и т.д.).

Достигнув 6-7-летнего возраста, ребенок из комфортных условий детского сада попадает в жесткий режим школьной жизни, что отрицательно сказывается на его эмоциональном и психологическом состоянии. У них нарушается биологическое и психологическое равновесие, снижается устойчивость к стрессам, растет напряженность. Появляются состояние тревоги, капризы, проявляются более ярко любые “шероховатости” характера: упрямство, не сосредоточенность, замкнутость, демонстративность и т.п.. Ребенку трудно.