

Период и трудности адаптации первоклассника

«Неразумно поступают те родители, которые без всякой подготовки ведут своих детей в школы, точно телят на бойню; пусть потом школьный учитель мучится с ними, терзает их, как хочет. Но еще более безумны те, кто сделали из учителя пугало, а из школы – застенок, и всё-таки ведут туда детей».

Ян Амос Коменский

При поступлении в школу на ребенка влияет комплекс факторов:

- классный коллектив,
- личность педагога,
- изменение режима,
- непривычно длительное ограничение двигательной активности,
- появление новых, не всегда привлекательных обязанностей.

Организм приспособляется к этим факторам, мобилизуя для этого систему адаптивных реакций.

Школа с первых же дней ставит перед ребенком ряд задач.

- Ему необходимо успешно овладевать учебной деятельностью,
- освоить школьные нормы поведения,
- приобщиться к классному коллективу,
- приспособиться к новым условиям умственного труда и режиму.

Выполнение каждой из этих задач связано непосредственно с предшествующим опытом ребенка.

Отчетливые изменения в период поступления ребенка в школу проявляются в поведении.

Положительный эффект приспособления к школе сказывается в достижении относительного соответствия поведения требованиям новой среды и обеспечивается психологической готовностью к выполнению стоящих перед ребенком задач.

С поступлением ребенка в школу под влиянием обучения начинается перестройка всех его познавательных процессов, приобретения им качеств, свойственных взрослым людям .

Это связано с тем, что дети включаются в новые для них виды деятельности и системы межличностных отношений, требующие от них наличия новых психологических качеств. Общими характеристиками всех познавательных процессов ребенка должны стать их произвольность, продуктивность и устойчивость.

Начало обучения ребенка в школе – сложный и ответственный этап в его жизни.

- Во-первых, меняется социальная позиция ребенка: из дошкольника он превращается в ученика. У него появляются новые и сложные обязанности: делать уроки, приходить вовремя в школу, быть внимательным на уроках, дисциплинированным и т. п. По существу, впервые в своей жизни ребенок становится членом общества со своими обязанностями и социально-общественным долгом. Учитель выступает представителем общества: он задает требования и нормы, ориентирует ребенка в том, как ему следует себя вести, что и как делать.

- Во-вторых, у ребенка происходит смена ведущей деятельности. До начала обучения в школе дети заняты преимущественно игрой. С приходом в школу они начинают овладевать учебной деятельностью. Основное психологическое различие игровой и учебной деятельности состоит в том, что игровая деятельность является свободной, а учебная деятельность построена на основе произвольных усилий ребенка. Следует отметить так же и то, что собственно переход ребенка от игровой деятельности к учебной осуществляется не по его воле, не естественным для него путем, а как бы “навязан” ему сверху.

В-третьих, важным фактором психологической адаптации ребенка к школе выступает его социальное окружение.

- Успешность адаптации ребенка к школе зависит еще и от того, насколько прочно он смог утвердить свою позицию в классе среди сверстников. Активный и инициативный ребенок становится лидером, начинает хорошо учиться, тихий и податливый ученик превращается в ведомого, учится нехотя или непосредственно.

- В-четвертых, одной из острых проблем выступает проблема сдерживания двигательной активности инициативного ребенка и, наоборот, активизация вялых и пассивных детей.

Отсутствие адаптации у определенной части школьников связано с поведенческими проблемами – низкое усвоение школьных норм поведения.

- На уроках эти дети невнимательны, часто не слушают объяснения учителя, отвлекаются на посторонние занятия и разговоры, если же они сосредотачиваются на задании, то выполняют его не правильно. На перемене происходит разрядка напряжения: они бегают, кричат, мешают другим ребятам.

Влияние неблагоприятных факторов на адаптацию ребенка к школе по данным того же исследования 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;

Процесс адаптации ребенка к школе так же можно разделить на несколько этапов

- 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.
- 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.

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 взрослый, 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 и психологической готовностью к обучению.

Основные компоненты:

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

Чтобы помочь ребёнку почувствовать себя в школе комфортно, высвободить его интеллектуальные, личностные, физические ресурсы успешного обучения и полноценного развития, надо знать ребёнка, строить учебно-воспитательный процесс с учётом его индивидуальных особенностей, возможностей и потребностей, помогать ребёнку сформировать навыки, необходимые для успешного обучения и общения в школьной среде.