

Первый раз в первый класс

Поступление в школу вносит большие перемены в жизнь ребенка. Очень сложным для первоклассников является период адаптации в школе. Обычно он составляет от 1 до 2 месяцев. В этот период некоторые дети могут быть очень шумными, крикливыми, без удержу носятся по коридорам, отвлекаются на уроках, даже могут вести себя развязно с учителями: дерзить, капризничать.

Другие очень скованы, робки, стараются держаться незаметно, слушают, когда к ним обращаются с вопросом, при малейшей неудаче, замечании плачут. У некоторых детей нарушается сон, аппетит, они становятся очень капризны, появляется интерес к игрушкам, играм, книгам для очень маленьких детей.

Увеличивается количество заболеваний, которые называют функциональными отклонениями, они вызваны той нагрузкой, которую испытывает психика ребенка, его организм в связи с резким изменением образа жизни, в связи со значительным увеличением тех требований, которым ребенок должен отвечать.

Конечно, не у всех детей адаптация к школе протекает с подобными отклонениями, но есть первоклассники, у которых этот процесс сильно затягивается. У некоторых полноценной адаптации к школе на 1 году обучения так и не происходит, а может протекать и на фоне хорошей успеваемости). Такие дети часто и подолгу болеют, причем болезни носят психосоматический характер, эти дети составляют группу риска с точки зрения возникновения школьного невроза.

Некоторые дети к середине дня оказываются уже переутомленными, т.к. школа для них является стрессогенным фактором, уже дорога в школу для многих требует повышенного внимания, напряжения. На протяжении дня у них не бывает возможности полного расслабления, как физического, так и умственного, эмоционального. Некоторые дети невеселы уже по утрам, выглядят переутомленными, у них появляются головные боли и боли в области живота: страх, тревога перед предстоящей работой в классе, из-за расставания с домом, родителями столь велик, что ребенок в некоторые дни не может идти в школу. У некоторых детей по утрам развивается рвота.

Чтобы определить, как можно помочь ребенку адаптироваться в школе, надо знать некоторые психологические особенности возраста 6-7 летнего ребенка.

К 6 - 7 годам повышается подвижность нервных процессов, отмечается большее, чем у дошкольников, равновесие процессов возбуждения и торможения. Но процессы возбуждения все еще преобладают над процессами торможения, что определяет такие характерные особенности младших школьников, как непоседливость, повышенная активность, сильная эмоциональная возбудимость. В физиологическом плане надо отметить, что в 6 - 7 летнем возрасте созревание крупных мышц опережает развитие мелких, и поэтому детям легче выполнять сравнительно сильные, размашистые движения, чем те которые требуют большой точности, поэтому дети быстро устают при выполнении мелких движений (письмо).

Взросшая физическая выносливость, повышенные работоспособности носят относительный характер, но в целом большинство детей испытывает высокую утомляемость, вызванную еще и дополнительным, не свойственным для данного возраста, школьными нагрузками (приходится много сидеть при жизненной потребности в движении). Работоспособность ребенка резко падает через 25 - 30 минут после начала

урока и может резко снизиться на 2-ом уроке. Дети сильно утомляются при повышенной эмоциональной насыщенности уроков, мероприятий. Все это надо учитывать, имея в виду уже упоминавшуюся возбудимость детей.

С поступлением в школу в жизни ребенка происходят существенные изменения, коренным образом меняется социальная ситуация развития, формируется новый для ребенка вид деятельности - учебная деятельность.

2.5 - 4 года - "Я сам" - игра с предметами (кубики, мячики).

5-6 лет - "Я - пилот" - ролевая игра.

6-7 лет - "Я - ученик, я - школьник" - учебная деятельность.

На основе этой новой деятельности развиваются основные психологические новообразования: в центр сознания выдвигается мышление. Таким образом, мышление становится доминирующей психической функцией и начинает определять постепенно и работу всех других психических функций (памяти, внимания, восприятия). С развитием мышления другие функции тоже интеллектуализируются и становятся произвольными.

Развитие мышления способствует появлению нового свойства личности ребенка - рефлексии, то есть осознания себя, своего положения в семье, классе, оценка себя как ученика: хороший - плохой. Эту оценку "себя" ребенок черпает из того, как относятся к нему окружающие, близкие люди. Согласно концепции известного американского психолога Эриксона, в этот период у ребенка формируется такое важное личностное образование как чувство социальной и психологической компетентности или при неблагоприятных условиях - социальной и психологической неполноценности.

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

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, мне до сих пор снится моя первая учительница в кошмарных снах".

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 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.

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.

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.

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 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.

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. Неуспехи не переживаются как травмирующие. При хронической неуспешности самооценка занижена, при инфантилизме - не сформирована.

"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 дезорганизует деятельность.

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.

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.

Вот некоторые рекомендации.

День ребенка:

1. Пробуждение.
2. Выход в школу.
3. Возвращение из школы.
4. Домашние задания. (См. Джайнот "Родители и дети").

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 в домашнем вчерашнем задании он сделал 3 ошибки, а в сегодняшнем - 2, это нужно отметить как реальный успех, который должен быть оценен искренне и без иронии родителями. Соблюдение правил безболезненного оценивания школьных успехов должно сочетаться с поисками такой деятельности, в которой ребенок, может быть, реализует себя и с поддержанием ценности этой деятельности. В чем бы ни был успешен ребенок, страдающий школьной неуспешностью, в спорте, домашних делах, в рисовании, конструировании и т.д., ему ни в коем случае нельзя ставить в вину неуспехи

в других школьных делах. Напротив, следует подчеркнуть, что раз он что-то научился делать хорошо, то постепенно научится всему остальному.

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 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.

По материалам сайта: <http://steissd.livejournal.com/636717.html>