Н.С. Денисенкова

канд. психол. наук,

доцент кафедры социальной психологии развития МГППУ,

А.К. Нисская

психолог ГБОУ детский сад № 2523 «Академия детства»,

аспирант психологического факультета МГУ имени М.В. Ломоносова

**БОЛЬШОЙ ШАГ МАЛЕНЬКОГО ЧЕЛОВЕКА.**

**ПРОБЛЕМЫ АДАПТАЦИИ К ШКОЛЕ.**

**Вхождение ребенка в школьную жизнь и его дальнейшие перспективы – проблемы, которые начинают волновать родителей еще до того момента, как малыш переступит порог первого класса. Почему переход на новую социальную ступень такой болезненный, как помочь маленькому ученику адаптироваться к школьной жизни, как лучше готовиться к школе - таков далеко не полный перечень вопросов, с которыми родители обращаются к психологу. Постараемся ответить на некоторые из них.**

Чаще всего первые дни в школе радуют и детей и родителей. Первоклассник возвращается домой усталый, но веселый и полный впечатлений. В школе ему все нравится, задания не вызывают затруднений, он справляется с первыми уроками чтения и математики, знакомыми ему еще по дошкольному детству. Школьные правила представляются новой увлекательной игрой.

Довольно быстро ситуация кардинально меняется. Требования социального окружения к маленькому ученику ужесточаются: то, что первоначально символизировало вступление в новую, интересную, одобряемую всеми школьную жизнь, превращается в ежедневную рутину.

Например, подготовка портфеля к учебному дню, накануне первого сентября вызывавшая живой интерес и приятное волнение, становится ежевечерней обязанностью, от которой нельзя отказаться под влиянием настроения.

Статус первоклассника, которым гордилась вся семья, перестает являться самодостаточным – теперь от ребенка ждут успехов в учебе.

Быть хорошим учеником – тяжелая работа для маленького человека, к ней необходимо адаптироваться.

Прежде всего, начинает приспосабливаться организм. Это называется **физиологической адаптацией.**

Первый ее этап - *«*физиологическая буря». В ответ на большое число непривычных разнообразных воздействий, сопряженных с началом систематического обучения, активизируются все системы организма ребенка. Это состояние может проявляться в чрезмерной возбужденности или подавленности, нарушениях сна и аппетита, резкой смене настроения, повышенной утомляемости, проблемах поведения, снижении иммунитета и т.п. Даже, если Ваш ребенок, не демонстрирует таких резких реакций, не стоит думать, что вступление в школьную жизнь проходит для него без последствий. Первоклассник может быть сдержанным и дисциплинированным, но это дается ему отнюдь не просто и требует больших эмоциональных усилий.

В это время ни о какой экономии ресурсов говорить не приходится. Организм тратит все, что было накоплено за время летнего отдыха, а порой и «берет в долг».

***Родителям следует понимать, какую высокую «цену» платит организм каждого ребенка в этот период и не проявлять чрезмерной требовательности. Необходимо быть чутким, снисходительным и стремиться создавать ребенку щадящий режим на протяжении всего этого непростого периода, длящегося две-три недели.***

Вторым этапом адаптации принято считать неустойчивое приспособление, когда организм ищет и находит оптимальные варианты реакций на постороннее воздействие, происходит постепенная стабилизация, физиологическая «буря» начинает стихать.

***Необходимо помочь ребенку добиться стабильности в его новой жизни. Прежде всего, это касается организации деятельности: создания рабочего места, планирования режима дня, чередования занятий, отдыха, прогулки и сна, контроля над временем выполнения домашних заданий.***

Организация личного пространства ученика значительно облегчает процесс освоения новой социальной ситуации развития. С одной стороны, эргономичная мебель, правильно расположенный свет и удобное место для учебных принадлежностей, создают условия для эффективного труда и минимизируют утомление. С другой - специально отведенное для занятий место подчеркивает новый социальный статус ребенка в семье.

Структурирование рабочего пространства - обязательное становление умения учиться, в частности - организовывать себя и планировать свою деятельность. Эти качества, возникая в самом начале школьного обучения, обеспечивают успешность учебной деятельности на протяжении всего школьного периода и даже во взрослой жизни.

Наиболее важно в это время выработать подходящий ребенку режим дня. Прежде всего, это касается времени, выделяемого на выполнение домашнего задания и подготовку к следующему учебному дню. Оно не должно превышать 2-3 часов в день на протяжении всего года и не занимать время сна. Если ребенок засиживается за работой, необходимо помочь ему успеть, не раздражаясь и не делая задание за него.

Сон, послеобеденный отдых и двигательная активность снимают чрезмерное напряжение, дают организму возможность восстановить силы и выплеснуть накопившуюся энергию. Учтите, что дополнительные занятия спортом, живописью, танцами и т.п. не являются отдыхом.

Описанный выше этап адаптации требует от родителей не меньшей чуткости чем первый, не смотря на то, что внешне он протекает намного спокойнее. Основной задачей является регламентация деятельности школьника.

***Тем не менее, особую значимость сохраняет учет его индивидуальных особенностей. Одному помогут строгие однозначные требования: смягчат ситуацию неопределенности, снимут груз чрезмерной ответственности. У другого, жесткие ограничения, к которым он не привык в дошкольном детстве, вызовут дополнительный стресс.***

Третий, завершающий, этап характеризуется относительной стабильностью организма, ребенок вырабатывает и начинает применять устойчивые формы реагирования на сложные ситуации, возникающие в учебной деятельности. Эта последняя стадия является самой короткой и приходится на шестую-седьмую неделю школьного обучения.

Продолжительность всех трех фаз физиологической адаптации приблизительно пять-шесть недель, а наиболее сложными являются первая и четвертая, на протяжении которых велика вероятность соматических заболеваний.

Какую бы работу ни выполнял школьник, будь то умственная деятельность, направленная на усвоение новых знаний, статическая нагрузка, которую испытывает организм при вынужденно сидячей позе, или психологическая нагрузка от общения в большом и разнородном коллективе, организм, вернее каждая из его систем, должны отреагировать своим напряжением, своей работой. Длительное напряжение и связанное с ним утомление могут стоить ребенка здоровья.

***Родителям детей, не посещавшим детский сад, следует быть особенно внимательными, ведь именно такие дети чаще всего болеют инфекционными, вирусными и другими заболеваниями, вызванными ослаблением иммунитета и недостаточной его сформированностью. Проблемы со здоровьем могут затянуться на целый год.***

Физиологическая адаптация не исчерпывает процесс вхождения ребенка в школьную жизнь. Более сложной, комплексной и длительной является психологическая адаптация.

Успешность психологической адаптации ребенка к школе определяется желанием стать школьником и принять новую социальную роль. К сожалению, современные дети все чаще говорят о том, что они не хотят идти в школу. Количество таких детей по разным данным колеблется от 20% до 40% от всех выпускников детских садов.

Зачастую причиной отрицательного отношения к школе может быть страх перед ней. Ребенку хочется стать первоклассником, но он боится разочаровать родителей, получать плохие оценки и быть хуже других, его пугают наказания, которые якобы ждут его в школе. В большинстве случаев такие представления о школе основываются на высказываниях родителей и реже на неудачном опыте старших братьев и сестер. Ребенка, незнакомого со школьной жизнью, страшат даже невинные, на первый взгляд, высказывания родителей типа: «…если в школе ты будешь так медленно все делать, будешь получать одни двойки», «будешь таким неряхой – в школе с тобой никто не будет дружить», «учительница тебе не мама – она не будет этого терпеть…» и т.д.

Другой причиной нежелания учиться могут стать неадекватные возрасту физические и информационные нагрузки, которые ребенок испытывал до школы. Чрезмерное усердие при подготовке к школе, подмена игровой деятельности учебной, несоблюдение режима дня приводят к тому, что дошкольник чувствует постоянную усталость, теряет интерес к познанию нового, снижается его уверенность в собственных силах, и предстоящее учение в школе видится ненужной и тяжелой обязанностью. Такие дети искренне не хотят идти в школу, что осложняет им обучение в первом классе, не смотря на хороший уровень подготовки.

Какими бы причинами не обусловливалось нежелание ребенка идти в школу, оно вызывает трудности в процессе адаптации.

***Еще до начала обучения, не менее чем за полгода, побеседуйте с будущим первоклассником о том, как он относится к школе, хочет ли он в нее идти, как он ее себе представляет, что его привлекает, а что настораживает. Основная задача взрослого в такой беседе – услышать и понять ребенка, поддержать, успокоить, ответить на интересующие вопросы, не превращая разговор в нравоучение. Маленькому человеку будет гораздо проще, если взрослый поделится с ним своими первыми впечатлениями от школы, проблемами и радостями, с которыми он столкнулся, придя когда-то в первый класс.***

Замечательно, когда ребенок хочет идти в школу, и при этом им руководят адекватные учебной деятельности мотивы. К ним относятся следующие.

Во-первых, широкие социальные мотивы учения, или, как пишет Л.И. Божович, мотивы, связанные «с потребностями ребенка в общении с другими людьми, в их оценке и одобрении, с желаниями ученика занять определенное место в системе доступных ему общественных отношений». Такому первокласснику важно выполнять требования учителя, соблюдать правила поведения в школе и заслуживать общественное одобрение.

Во-вторых, мотивы, связанные непосредственно с учебной деятельностью, овладением новыми умениями, навыками и знаниями при помощи и через взаимодействие с общественным взрослым, т.е. учителем.

Таким образом, ребенок стремится в школу, и чтобы занять определенную позицию в обществе людей, а именно позицию, открывающую доступ в мир взрослости, и чтобы насытить познавательную потребность, которую он не может удовлетворить дома. Сплав этих двух желаний способствует возникновению нового отношения ребенка к окружающей среде, внутренней позиции школьника. Адаптация таких детей к школе проходит гораздо успешнее, чем у детей с неадекватными мотивами учения.

Для возникновения такой мотивации, необходимо начать работу над этим еще в дошкольном возрасте. Если ребенок посещает детский сад, эта задача решается через образовательно-воспитательный процесс и, прежде всего, программу, которую реализует дошкольное учреждение. Если задачей, заявленной в программе, является познавательное и творческое развитее и стимулирование познавательной инициативы, а для ее решения используются специфические для дошкольного возраста средства и деятельности, тогда познавательная, а затем и учебная мотивация будут складываться сами собой.

В том случае, если ДОУ не занимается специально развитием познавательной активности, или ребенок воспитывается дома, Вам придется делать это самостоятельно. В нашем журнале Вы найдете немало статей, которые помогут справиться с этой задачей.

***Не стоит забывать о том, что познавательная активность формируется только в том случае, если перед ребенком ставятся интересные и адекватные его возрасту проблемные ситуации. При этом взрослый не стремится решать их за ребенка, становясь партнером в увлекательной познавательной деятельности.***

Условие формирования социального мотива - отношение значимых взрослых к предстоящим переменам в жизни ребенка***. Если он ощущает уважительное и доброжелательное внимание к своей будущей деятельности, то сам начинает оценивать ее также. Будущий первоклассник воспримет предстоящую учебу как дело ответственное и приятное, которое поможет стать ему более взрослым и самостоятельным. Родителям стоит расширить круг прав и свобод ребенка, для того, что бы он ощутил не только ответственность, но и радость взросления.***

К сожалению, даже если ребенок очень хочет стать первоклассником, это не всегда обеспечивает ему легкое и успешное вхождение в новую школьную жизнь. Так, если ребенок приходит в школу только для того, чтобы получить хорошую отметку, приобрести атрибуты школьной жизни и завести новых друзей, иными словами, его мотивы неадекватны учебной деятельности, адаптация может значительно затянутся.

Мотив получения отметки делает школу привлекательной, в большинстве случаев, для детей, которым важна постоянная положительная оценка результатов их деятельности. Желание учиться, познавать новое, осваивать социальную роль школьника – не главное для них. Первые же неудачи, неизбежные при начале любого нового дела, превращают посещение школы в травмирующее и неприятное. Такие дети быстро теряют интерес к учебе, стресс, вызванный получением плохих отметок, оказывается столь силен, что каждый новый день омрачается страхом перед неудачей. Если же в школе не принято ставить оценки первоклассникам, она быстро теряет свой смысл, т.к. ребенок пришел туда именно за ними. В любом случае, период адаптации у таких детей проходит весьма болезненно.

Если Ваш ребенок чрезмерно чувствителен к похвале, вполне вероятно, что это может стать причиной неадекватно мотивации. ***Постарайтесь, говоря о школе, не акцентировать внимание на том, что Вы ждете от него отличных отметок.*** ***Высокие ожидания родителей, разговоры о прекрасных учебных перспективах будущего отличника нацеливают ребенка именно не на получение знаний, а на реализацию ожиданий родителей.*** Придя в первый класс, такие дети хотят, прежде всего, порадовать маму и папу, бабушку и дедушку, принести домой дневник с пятерками. В этом случае даже четверка вызывает досаду и разочарование в себе. Посещение школы для удовлетворения амбиций родителей не дает ребенку почувствовать всей прелести обучения.

В том случае, если ребенок хочет в школу для того, чтобы получить разнообразную школьную атрибутику, разочарование наступает также быстро: портфель надоедает, карандаши и фломастеры заканчиваются, пенал изнашивается, а в школу по-прежнему приходится ходить каждый день, что становится для ребенка тяжелым трудом.

***В связи с этим, психологи и педагоги рекомендуют родителям сосредоточить внимание на формирование адекватных мотивов. Иными словами – ориентируйте ребенка на то, что школа, это место, где он может узнать много нового и интересного. В этом поможет посещение детского сада, интересные и увлекательные задания, позволяющие открыть радость познания.***

Другим неадекватным учению мотивом является игровой. Ребенок приходит в школу, чтобы обрести новых партнеров по игре. Такие дети с очевидностью не готовы к учебной деятельности. Чаще всего, они не наигрались в дошкольном возрасте. Они либо были лишены партнеров по игре в силу того, что мало общались со сверстниками, либо были слишком заняты обучением и посещением различных секций и подготовительных курсов, либо еще не прошли психологический кризис семи лет и находятся в дошкольном возрасте. Это свидетельствует о том, что у них не сформированы психологических качества, венчающих дошкольный возраст (новообразования). Новообразованиями дошкольного возраста являются: иерархизация мотивов, произвольность, а также такие познавательные процессы как наглядно-образное мышление и воображение.

К сожалению, эта ситуация наиболее сложная и изменить ее весьма трудно. В случае, когда ребенок не готов к учебной деятельности в силу возрастных особенностей, не стоит торопиться и лучше подождать еще год с поступлением в школу.

Если же доминирование игровой мотивации – результат предшествующих перегрузок, постарайтесь летом дать ребенку хорошо отдохнуть, пообщаться со сверстниками, насытить потребность в игре.

Спрашивая ребенка, почему он хочет в школу, не забывайте, что среди причин могут быть названы все или почти все вышеописанные. Это объясняется тем, что побуждениями детей редко руководит один единственный мотив. В большинстве случаев всем хочется иметь красивый ранец, стать взрослым, примерить на себя роль ученика, подружиться с новыми ребятами, получать хорошие отметки и радовать родителей. ***Однако в конце дошкольного возраста формируется иерархия мотивов, и одно из стремлений становится доминирующим над остальными. Очень важно, чтобы основным стало желание учиться. В таком случае, адаптация пройдет максимально легко, посещение школы будет радовать первоклассника, и со всеми трудностями, возникающими в начале первого класса, будет справиться гораздо легче.***

В нашей статье мы постарались поговорить об общих проблемах, связанных с адаптацией ребенка к школе и о возможных путях их решения. Однако каждый человек – уникальная личность, и путь его социального становления глубоко индивидуален. В связи с этим, трудности, возникающие в период адаптации у Вашего ребенка, могут объясняться его индивидуальными особенностями. Советуем Вам ориентироваться как на профессиональные рекомендации психологов, так и на собственное родительское чутье.

Желаем успехов!