

Ребёнок идёт в первый класс

Адаптация к школе — что это такое?

О том, что начало обучения в школе — один из самых серьезных моментов в жизни ребенка, знают все родители. Но что это значит?

Вот типичные ответы на этот вопрос: «Новый коллектив», «Новые занятия», «Учительница», «Новые обязанности», «Много новых впечатлений»... И лишь одна мама написала: «Большие нагрузки». Видно, что большая часть родителей считает: главное при начале обучения в школе — перемены социально-психологические; новые контакты, новые отношения, новые обязанности, новая социальная роль — ученика — со своими плюсами и минусами. Все это, конечно, существенно; но все же правильнее других оценила начало обучения та мама, которая написала: «Большие нагрузки».

Школа с первых же дней ставит перед ребенком целый ряд задач, не связанных непосредственно с его предыдущим опытом, но требующих максимальной мобилизации интеллектуальных и физических сил. Трудно все: даже сам режим учебных занятий, с перерывами не «когда хочется», а через долгих 35 минут, и обилие новых впечатлений, которыми нельзя тут же поделиться, и эмоции, которые приходится сдерживать. Трудно не отвлекаться и следить за мыслью учительницы, трудно сидеть в определенной позе, да еще так долго.

Но первый год в школе — это и своего рода испытательный срок для родителей, когда четко проявляются все их недоработки: невнимание к ребенку, незнание его особенностей, отсутствие контакта, неумение помочь. Так порой не хватает им терпения и снисходительности, спокойствия и доброты... Еще чаще из добрых побуждений они сами становятся виновниками школьных стрессов. Почему? Скорее всего, потому, что, находясь за порогом школы, не всегда понимают: приспособление к школе происходит не сразу. Не день и не неделя требуется для того, чтобы освоиться в классе по-настоящему!

Опытный учитель и внимательные родители знают и понимают, насколько важно, чтобы требования, правила и нормы поведения не зависели от настроения взрослого, не были «перемежающимися». Учитель с самого начала разъясняет ученикам, что от них требуется, показывает ребенку отличие его новой позиции, прав, обязанностей от того, что было раньше, до школы. Хорошо, если учитель здесь следует совету известного педагога Ш. Амонашвили: «Дети активные существа... А если это так, то следует создать им организованную среду, только не такую, которая грозит пальцем, напоминает о последствиях, читает морали, а такую, которая организывает и направляет их деятельность».

К сожалению, не всегда учителя поступают именно так. Но даже если вы сомневаетесь в правильности позиции учителя, то с ребенком и при ребенке говорить о ваших сомнениях не стоит. Ведь учительница, даже самая строгая, даже не всегда справедливая, для первоклассника «самая-самая»; и ваше негативное отношение к ее требованиям только затруднит ребенку его самоопределение в статусе ученика. Поэтому не сердитесь, если в ответ на свое требование услышите: «А Софья Петровна сказала, что так нельзя». Софья Петровна — высший авторитет, перед которым меркнет даже родительский. Не огорчайтесь и запомните: отвечать на это замечание фразой «Много знает твоя Софья Петровна...» или подобной — запрещенный прием. Если ваш малыш встает ни свет ни заря, потому что он сегодня дежурный, и говорит, что должен прийти раньше всех, отнеситесь к этому так же серьезно, как он. Должность ученика требует от ребенка осознания и его собственной роли, и позиции учителя, и установленной дистанции в отношениях, и правил, по которым строятся эти отношения. А усвоить эти правила сразу не так просто; оттого и встречаются первоклассники, которые могут сказать учителю в ответ на его замечание: «Я не хочу здесь учиться, мне с вами неинтересно». В этих случаях бесполезно приказывать, наказывать, требовать. Можно серьезно, «по-взрослому» объяснить правила поведения; но не при всех, а наедине.

Особого внимания требуют дети, которые до школы воспитывались дома и оттого мало общались с посторонними взрослыми. Ребенка окружали любящие мама и папа, бабушка и дедушка, которые были снисходительны к капризам и желаниям, не всегда могли настоять на своем, потребовать выполнения того, что не очень нравилось малышу. Такой ребенок поначалу и в школе, так же как и дома, пытается капризничать, настаивать на своем; а когда встречает отпор, то отказывается учиться вообще. Маленький ученик может в раздражении швырнуть книги и тетради, расплакаться; а дома будет жаловаться на то, что учительница не любит его. К сожалению, такие жалобы встречают не только сочувствие родителей (это необходимо), но и осуждение действий учителя. Даже если требования педагога, по вашему мнению, не совсем справедливы, не стоит обсуждать эту проблему с ребенком и при ребенке. Постарайтесь объективно разобраться в ситуации, не обвиняя ни одну, ни другую сторону.

...У Кости был «полный комплект» бабушек и дедушек. В семье царила атмосфера общего восхищения его успехами и талантами. Действительно, малышу было чем порадовать взрослых, а любое его желание выполнялось немедленно и беспрекословно. В школу он пошел с большим желанием, но уже первый день принес неожиданные огорчения: его не посадили на первую парту (а он так хотел сидеть рядом с учителем...), на него «никто не обращал внимания» (то есть не восхищался им). А когда он попробовал привлечь внимание во время урока, учительница сделала ему довольно резкое

замечание («Она очень злая»). Костя расплакался, собрал свой портфель и заявил, что хочет домой: ему здесь не нравится. Ситуация весьма эмоционально обсуждалась дома, в присутствии Кости. Конечно, осудили учительницу, которая «не нашла подход к малышу». Было решено, что завтра мама поговорит с ней. В итоге с первых дней возник конфликт между ребенком и учителем, родителями и школой. Перевод к другому учителю не изменил ситуации, а только усугубил ее. Нужно было не искать «добрую» учительницу, а терпеливо, тактично, спокойно учить Костю общению со взрослыми.

...Кто-то быстро осваивается в новом коллективе, работает вместе с товарищами и зорко следит: у кого лучше, кто первенствует? Но немало и других — для кого постоянное общение со сверстниками на уроках и на перемене не всегда под силу. Такие дети долго не сближаются с одноклассниками, чувствуют себя одиноко, неуютно, на перемене играют в сторонке или жмутся к стене. А иные (таким был Костя), стремясь привлечь к себе внимание, командуют, указывают, могут унижить одноклассника («Ты ничего не понимаешь», «Я лучше тебя знаю», «Ты это не умеешь, а я умею» и т. д.); и тоже не находят общего языка с товарищами. А получив отпор, часто ябедничают, жалуются, пытаются хоть так привлечь к себе внимание взрослого. Неудивительно, что Косте скоро стало очень неуютно среди других детей, его быстро невзлюбили, и дружить с ним никто не хотел. Как быть в подобной ситуации? Прежде всего надо запастись большим терпением (и тактом, и беспристрастностью...) — иначе не найти трезвого объяснения постоянно возникающим конфликтам. Не стоит винить «плохих детей» и «неумелого учителя»; не надо винить и самого ребенка. Нужно уметь увидеть в его поведении собственные недоработки; не «личные» недостатки ребенка, а именно нехватку готовности к школе. Потребуется длительное время, чтобы малыш осознал: он не «лучше всех», а такой, как многие другие. А лучшие умения или большие знания — еще не повод для демонстрации превосходства и пренебрежительного отношения к одноклассникам. Нужно постараться объяснить ребенку: «Маша не умеет писать, но она хорошо танцует», «Коля плохо читает, но он добрый и много знает о животных» и т. д. Хорошо бы найти общее дело для Кости и его одноклассников. Это позволило бы сплотить их, сдружить, но было бы лучше учить общению со сверстниками еще до школы.

Мы часто забываем, что дети смотрят друг на друга глазами взрослых, а в школе чаще всего — глазами учителя. Отношение учителя к ребенку — индикатор отношений к нему и его одноклассников.

Сейчас в первом классе учитель, как правило, не использует в первые месяцы обучения отметки для оценки успехов ребенка. Стараются не делать этого потому, что непривычная отметка может оказаться слишком сильным и психотравмирующим средством, затрудняющим адаптацию ребенка к школе.

Но в жизни учителям трудно отказаться от этого достаточно простого и наглядного способа оценки; поэтому вместо традиционных цифр используются рисунки, штампики, звездочки и другие символы, оценивающие успехи так же, как старые пятерки, четверки и тройки. «А мне сегодня поставили штампик — Буратино, он самый красивый, я лучше всех писал. А Сашке ничего не поставили; и вообще у него в тетради ни одного штампика», — рассказывает первоклассник. В таких случаях и штампики и звездочки равнозначны отметкам, ведь все это для ребенка — условные знаки его успехов. Поэтому тревожность, непосредственно связанная с отметкой, все равно сохраняется. Кроме того, с первых дней обучения ребенок понимает зависимость своего положения в классе от отметки («У нас в классе самый лучший — Алеша, у него уже пять звездочек и одна большая звезда») и превращает ее в предмет желания и стремления. Но часто объективные причины (недостаточная готовность к школе, слабое здоровье, плохое развитие моторики, дефекты речи) не позволяют достигнуть желанного результата. Все это травмирует ребенка, создает комплекс неполноценности.

Родителям надо не упирать внимание ребенка в оценку, а ценить его желание учиться, его старание в работе. Оценивая успехи малыша, попробуйте не сравнивать его с другими детьми, не подчеркивайте: кто-то делает это лучше, — особенно если видите, что ребенок прилагает много усилий... Не скупитесь на похвалу!

Очень отчетливо в недели, месяцы привыкания к школе может измениться поведение детей. У одних заметно чрезмерное возбуждение и даже агрессивность; у других, наоборот, заторможенность и унылость. Может возникнуть (особенно при неблагоприятных ситуациях) и чувство страха, нежелание идти в школу.

Наблюдения за первоклассниками показали, что социально-психологическая адаптация (по-житейски — привыкание к школе) может проходить по-разному. Большинство (56 %) адаптируются в течение первых двух месяцев обучения. Они относительно быстро вливаются в коллектив, осваиваются в классе, приобретают новых друзей; у них почти всегда хорошее настроение, они спокойны, доброжелательны, добросовестно и без видимого напряжения выполняют требования учителя. Конечно, им еще трудно выполнять все требования правил поведения; но к концу октября такие дети обычно осваиваются и с новым статусом ученика, и с новыми требованиями, и с новым распорядком дня.

Второй группе детей (30 %) нужно больше времени; они и месяц, и другой, и третий могут играть на уроках или выяснять отношения с товарищем, не реагируя на замечания учителя (или, наоборот, реагируя «как маленькие» — слезами и истерикой). И с освоением учебной программы у них дела

складываются не просто. Лишь к концу первого полугодия их поведение становится «правильным».

Третья группа (14 %) — дети, у которых к значительным трудностям в учебных делах прибавляются трудности более серьезного характера. У них проявляются негативные формы поведения, резкие выбросы отрицательных эмоций. Именно на таких детей чаще всего жалуются учителя, товарищи, родители. Часто такие дети становятся отверженными в коллективе класса, а это рождает реакцию протеста — они задираются на переменах, кричат, плохо ведут себя на уроке. Если вовремя не разобраться в причинах такого поведения, это может привести к нервному срыву и нарушению психического здоровья. Поэтому, если поведение ребенка очень беспокоит учителя и родителей, стоит обратиться к детскому психологу и к врачу-психоневрологу. Разумеется, все эти психологические нагрузки и перестройка образа жизни первоклассника реализуются и на «физическом уровне».

Процесс физиологической адаптации ребенка к школе можно разделить на несколько периодов.

Первый — когда на весь комплекс новых воздействий, связанных с началом обучения, дети отвечают бурной реакцией и значительным напряжением практически всех систем организма. Эта «физиологическая буря» длится достаточно долго — 2—3 недели; и только затем наступает вторая фаза — неустойчивого приспособления, 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 и говорить не приходится: тратится все, что есть, а иногда и в долг берется. Поэтому родителям важно помнить, какую высокую физиологическую цену платит каждый ребенок в этот период...

И наконец, третий этап — это период относительно устойчивого приспособления, когда организм находит наиболее подходящие варианты реагирования на нагрузку, требующие меньшего напряжения.

Какую бы работу ни выполнял школьник, будь то умственная работа, статическая нагрузка, которую испытывает он при вынужденной сидячей позе, или психологическая нагрузка общения в большом и еще мало знакомом коллективе, организм, вернее, каждая из его систем должна отреагировать своим напряжением, своей работой. А мы знаем, что возможности детского организма не безграничны, и длительное напряжение, связанное с ним утомление и переутомление могут стоить ребенку здоровья.

Все это мы говорим родителям для того, чтобы они знали и понимали, почему эти, недавно еще неутомимые дети так быстро устают, почему

нельзя заставлять их посидеть за учебной работой «еще часок», почему так важно соблюдать режим дня... Будем помнить: трудности перестройки испытывают все дети, а еще надо делать поправку на слабое здоровье, недавнюю болезнь и еще многое-многое, что может замедлять приспособление к школьной жизни...

Чем же характерны первые недели обучения? По интенсивности и напряженности изменений, происходящих в организме ребенка в это время, учебную нагрузку можно сравнить с воздействием на взрослого, хорошо тренированный организм экстремальных нагрузок. Например, изучалась реакция организма первоклассников на уроках по показателям сердечно-сосудистой системы. И объективная регистрация показала: напряжение в деятельности сердца можно сравнить с напряжением космонавта в состоянии невесомости! Нужен ли пример убедительнее?

Итак, вывод может быть только один: не давление (чтобы «скорее привык к учению»), а максимально бережное, щадящее и ободряющее отношение взрослых — только этим мы можем помочь ребенку.

Примерный режим дня для младшего школьника

7.00	Подъем
7.00-7.40	Утренняя гимнастика, умывание, уборка постели
7.40-8.00	Завтрак
8.30-12.30	Занятия в школе
13.00-13.30	Обед
13.30-14.30	Отдых свободные занятия
14.30-16.00	Прогулка
16.00-17.30	Приготовление уроков
17.30-19.00	Прогулка
19.00-20.30	Ужин, помощь по дому, свободное время
20.30-21.00	Приготовление ко сну
21.00	Сон

По материалам М.М. Безруких.