

# Как помочь первокласснику адаптироваться к школе?

Буянова Елена Викторовна,

учитель начальных классов МБОУ гимназии №9

Физиологическая адаптация

## Этапы приспособления

- Понятно, что ребенок должен привыкнуть к изменившимся требованиям и психологическим нагрузкам. Но при чем здесь физиология?

- Адаптация - это перестройка организма на работу в изменившихся условиях. Адаптация к школе имеет две стороны: психологическую и физиологическую. Организм должен привыкнуть работать в новом режиме - это и есть физиологическая адаптация.

В физиологической адаптации к школе выделяют несколько этапов.

- Первые 2-3 недели называют "**физиологической бурей**" или "**острой адаптацией**". Это самое тяжелое время для ребенка. В этот период на все новые воздействия организм ребенка отвечает значительным напряжением практически всех своих систем, в результате в сентябре многие первоклассники болеют.

- Следующий этап адаптации - **неустойчивое приспособление**. Организм ребенка находит приемлемые, близкие к оптимальным варианты реакций на новые условия.

- После этого наступает **период относительно устойчивого приспособления**. Организм реагирует на нагрузки с меньшим напряжением.

**Адаптация в целом длится от двух до шести месяцев в зависимости от индивидуальных особенностей первоклассника.** Насколько трудно организму ребенка перестроиться на школьную жизнь? Очень трудно. Некоторые дети к концу первой четверти худеют, по некоторым исследованиям даже не некоторые, а 60% детей! У многих отмечается снижение артериального давления (что является признаком утомления), а у некоторых - значительное его повышение (признак настоящего переутомления). У многих первоклассников родители наблюдают головные боли, усталость, плохой сон, снижение аппетита, врачи отмечают появление шумов в сердце, нарушения нервно-психического здоровья и другие недомогания.

Именно в течение первой четверти число учащихся, имеющих нервно-психические отклонения, возрастает примерно на 14-16%, а к концу учебного года число таких детей увеличивается примерно на 20%.

- *Может быть, помогут усиленные дозы витаминов или "средства для профилактики школьных неврозов", которые продаются сейчас в аптеках без рецепта?*

- В отношении лекарств я бы не советовала никакой самодеятельности. Любое изменение состояния ребенка, которое вызвало у вас тревогу, должно стать поводом для консультации с врачом. Витамины и БАДы действительно полезны, но лучше все равно спросить врача, потому что бывает не только витаминная недостаточность, но и витаминная избыточность, которая порою намного опаснее.

## Режим? Режим!

**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. И не всегда этот выход - продленный день. Многих деток сейчас забирают из школы няни. Найти пенсионерку, которая за 50-70 рублей в час согласится обихаживать наше чадо, достаточно несложно. Бывают и вовсе интересные варианты. На одном родительском форуме мама с восторгом рассказывает, как

их семью выручает четырнадцатилетний подросток, сын их друзей. Он забирает девочку-первоклассницу из школы после шестого урока (до трех часов, пока мальчик учится, она обедает и гуляет с группой продленного дня), водит в кружок, кормит, помогает делать уроки и с рук на руки сдает родителям, вернувшимся с работы. И платят они ему по 150 рублей в день, и все довольны!

**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. Считается, что у мозговой активности в течение суток имеется два пика: 9-12 часов и 16-18 часов, когда и имеет смысл делать уроки.

Важно уложить ребенка спать не позже 9 часов вечера. **Детям семи лет рекомендуется спать не менее 11 часов в сутки.** Выспавшись, наш первоклассник успеет позавтракать, сделать зарядку и окончательно проснуться перед уроками. Потому как непроснувшееся чадо будет благополучно спать первые два урока в школе.

*- Дорогой Психолог, все это ясно, как день, и всем давно известно!*

- Известно - да. Выполняется - нет. По данным исследований, первоклассник недосыпает полтора-два часа. Говорить о хорошем физическом состоянии ребенка, который не бывает на воздухе, не двигается, ест когда попало и что попало, и сидит за письменным столом или за компьютером в течение нескольких часов, а потом два-три часа у телевизора, не приходится.

### **Физкульт-ура, ура, ура!**

Говорят, что мышцы человека за последние сто лет стали получать нагрузку в сто восемьдесят раз меньшую, чем прежде. А от их деятельности напрямую зависит работа отдела мозга, который заведует работой желез внутренней секреции, системы кровообращения и пищеварения. Между тем достаточно два раза в неделю хотя бы по тридцать минут поиграть, например, в футбол - и в мозгу человека возникнет новый очаг радостного возбуждения, который со временем, если занятия физкультурой станут систематическими, подавит очаг застойного отрицательного возбуждения, откроет путь к выздоровлению.

**С приходом в школу у детей в два раза сокращается двигательная активность. А что такое двигательная активность для ребенка? Это его нормальный рост, развитие, жизнь, в конце концов. При поступлении в школу у ребенка тут же тормозятся и рост и развитие. И к этому нужно быть готовым.**

Но если родители не хотят быть готовыми к тому, что любимое чадо станет хворым и болезненным, что тогда? Тогда все просто, настолько просто и давно всем известно, что даже и напоминать-то неловко. **В режим дня обязательно нужно включить утреннюю зарядку и прогулки (перед выполнением домашнего задания и перед сном общей продолжительностью 3-4 часа).** Да, обеспечить такие долгие прогулки, причем это должны быть именно подвижные игры на как можно более чистом воздухе - крайне сложно. Но именно на такой продолжительности настаивают педиатры и невропатологи. Между тем подсчитано, что обычно первоклассник гуляет в среднем 29 минут в день!

А как же уроки физкультуры, разве их мало? Да, физкультура - дело неплохое. Но двух уроков в неделю мало, катастрофически мало, и проблемы они не решают. Даже три урока физкультуры, как считают специалисты, компенсируют лишь около 10% необходимой двигательной активности детей. Ребячьему организму, который растет активно только в движении, необходимо не менее восьми часов занятий физкультурой в неделю - по полтора - два часа в день! Иначе дети не смогут восстановить свои силы. Вот и начинают болеть первоклашки - потому что такую интенсивную физическую нагрузку имеют лишь единицы из них. Что же делать?

Прививать ребенку культуру активного отдыха: пусть он проводит свободное время не у телевизора, а в движении. Запишите его в бассейн, приучите к совместным утренним пробежкам, к прогулкам перед сном - все это пойдет ему на пользу и поможет предотвратить многие заболевания.

### **Пара слов о зрении**

Перед поступлением в первый класс все дети посещают окулиста. Но следует помнить, что при неблагоприятных условиях резко возрастающая нагрузка на зрение приводит к тому, что близорукость появляется и начинает прогрессировать буквально молниеносно. Поэтому родители должны держать руку на пульсе и постоянно следить за зрением своего первоклашки.

Нужно обязательно следовать советам врачей и минимизировать пребывание новоиспеченного школьника перед телевизором и монитором компьютера, если уж нет возможности вообще свести их на нет. Письменный стол ребенка должен, как известно, стоять возле окна так, чтобы дневной свет падал слева для правой и справа для левой.

Не забывайте следить за правильной осанкой ребенка за столом - расстояние от книги или тетради до глаз должно соблюдаться неуклонно, иначе страдает не только осанка, но и зрение.

Школа, к сожалению, тоже нередко вносит вклад в ухудшение детского зрения. Сплошь и рядом освещение в школах недостаточное. Так что не сочтите за труд, обязательно наведитесь в класс и посмотрите, все ли лампы горят, не мигают ли они. И если увидите, что что-то не в порядке, вместе с другими родителями примите меры - купите лампы, замените неисправные, отремонтируйте. Это же ваш ребенок сидит при плохом освещении по четыре часа в день!

По правилам, учитель обязан периодически менять местами деток из крайних колонок. Почему? Средняя колонка смотрит на доску прямо, а боковые - под углом. Чтобы время от времени менять угол зрения на доску, учитель и должен пересаживать младшекласников.

Почаще спрашивайте чадо, удобно ли ему сидеть за партой, все ли видно на доске. Очень и очень часто маленькие школьники, не видя написанного на доске, молчат, стесняясь признаться в этом учительнице. Так что это наше дело, дорогие родители - следить за здоровьем ребенка, за комфортностью пребывания его в школе - даже в мелочах! Вернее сказать, мелочей в первом классе нет. Все работает либо на здоровье, либо на болезнь.

### **Психологическая адаптация**

#### **Ребенок волнуется**

Поговорим немного о настроении ребенка перед 1 сентября и в первые школьные дни. Чаще всего он волнуется.

- *А чем это плохо?*

- Дело в том, что волнение бывает двоякое. Одно помогает, снимает все негативные эмоции, дает лишние силы и приподнятое настроение. Так ребенок может всю ночь не спать, "помогать вам" подшивать его брюки к первому сентября, а утром встать довольным, бодрым и веселым.

- *А другое?*

- Ну а другое, наоборот, совершенно обессиливает, и человек встает разбитый и усталый.

- *И что же тут хитрого? Об этом все родители знают по себе.*

- В том-то и дело, что есть то, чего взрослые по себе не знают. Особенности детской психики таковы, что измученный волнением, переутомленный ребенок может казаться бодрым и свежим целый день, а вечером, откуда ни возьмись - слезы, крик, отчаянье... Что случилось? Вечером - ничего. Это он переволновался прошлой ночью и утром.

Последние дни перед 1 сентября и начало учебы - трудное время для ребенка. Да, он хочет в школу или, по крайней мере, не возражает против школы. Но вдруг ни с того ни с сего начинаются

капризы, даже истерики. Это кажется нам совершенно непонятным, ведь никто не обижает, общий фон положительный, трудностей пока никаких. А у первоклассника тем не менее откуда-то возникают резкие перепады настроения. Даже у самых послушных детей могут начаться капризы. Хочу-не хочу, буду-не буду, пойду-не пойду. Чистоплотная девочка запросто может перестать умываться на ночь, а вот грязнуля, наоборот, вдруг начинает мыться "по утрам и вечерам", а то и в середине дня. С полутора лет дитя пользуется горшком, сбоев никогда не было, а тут еженочно мокрая постель. Как вариант - не заснуть вечером, ни с колыбельной, ни под любимую тихую музыку, ни на ручках у папы. Лежит до двенадцати, до часа, сам измучился и всех измучил, но не спит. Или так: любимых котлет не хочу, мороженое уберите, от него меня тошнит - подайте рыбы, которую раньше терпеть не мог. И еще рыбы. И наутро не забудьте рыбу поджарить.

Что такое? Заболел? Да, заболел. Волнением.

А бывает и иначе.

- Наш-то какой ответственный! Утром вскочит, постель заправит, умоется и в школу за полчаса до уроков бежит. Вот уж не знали, не гадали, что такой серьезный у нас вырос.

- А наша доченька! Ранец сложит, форму на плечики повесит, ровно в девять засыпает. А и неряшка была, и в кровать вечером не загнать. Что школа-то с девчушкой сделала!

Хорошо ли это? Удобно - да. Конечно, со стороны кажется, что ребенок все обдумал и решил вставать рано, чтобы его не будили родители, но детям семи-восемью лет такое поведение несвойственно. Просто у вашего ребенка сильный стресс. Такое случается сплошь и рядом. Кто-то из родителей заметит, взволнуется, а кто-то не обратит внимания.

- И что делать родителям?

- Не дать стрессу стать дистрессом. Теория стресса и дистресса, разработанная Гансом Селье, четко разделяет стресс положительный и стресс отрицательный, или дистресс.

Стресс - любое сильное воздействие, не переходящее границ адаптивных возможностей нервной системы. Стресс может быть и физиологическим - например, холодное обливание, оно стимулирует организм. Голод в течение определенного периода - стресс, при котором тело избавляется от шлаков и мощно оздоравливается.

Но за границами адаптивных возможностей организма стресс начинает разрушать его, делается дистрессом. Длительный голод приводит к истощению и смерти, длительный холод к болезни вплоть до той же смерти. Длительное нервное напряжение - к нервным болезням, срывам, оно калечит психику, ранит душу.

Понятно, что **серьезные жизненные перемены - стресс для всякого человека: и взрослого, и ребенка**. Ребенок еще маленький, ему они даются тяжелее. Мы с вами уже пережили столько потерь, столько неприятностей и перемен в жизни, что новые воспринимаем притупленно. Ремонт? Да, ужас, но практика показывает, что он скоро закончится, вещи встанут по местам и жизнь войдет в свое русло. Выгнали с работы? Противно, горько, но я же знаю, что найду другую, без работы не останусь. Бросил муж? В первый раз кажется, что жизнь кончилась, второй - гораздо легче, в третий раз мы уже в самые тяжелые минуты разрыва твердо знаем, что даже с уходом любимого человека жизнь продолжается. А ребенок не имеет опыта проживания перемен и потерь. Душа у него нежнее. Смерть хомяка может стать трагедией на месяц. Переезд на новую квартиру с большой красивой детской - вызвать любые непредвиденные ощущения от болей в животе непонятной врачам этиологии до бессонницы. А поступление в школу? Это тоже стресс, да еще какой! На стресс ребенок выдает некую реакцию. И от того, что скажем и что сделаем в ответ мы, родители, зависит, будет ли успокаиваться душа маленького человека, возвращаться потихоньку на круги своя - или этот стресс забьется в угол, как зверек, останется в душе на всю оставшуюся жизнь болью. Причина

боли давно забудется, и проявляться она станет в самых неожиданных, самых непредсказуемых ситуациях.

Вот дитя начинает грубить, хамить, проявлять агрессивность, чего за ним раньше никогда не замечалось. Мать растеряна и обижена:

- Гордый стал, не подступись! Я, говорит, теперь школьник, ты мне, говорит, не указ. Я, говорит, теперь учительницу только слушаю. Скажет она мыть посуду - буду мыть, а ты мной не командуй!

Если мама даст себе волю обидеться, начнет ставить на своем и решать вопрос: "кто кого?", ничего доброго в ответ ребенок от мамы не услышит:

- Ты как с матерью разговариваешь? Ишь, разошелся!

Да нет, не разошелся. Наоборот, вполне возможно, что бессознательно бьется как рыба, выброшенная на берег, пытаюсь вновь оказаться в спасительной воде. Вернуться туда, где он был маленьким, где папа-мама заключали в себе весь мир, где любили и наказывали за простые, понятные вещи и был понятен и определен статус каждого в семье. Назад, в детство! Но не тут-то было! Вместо понимания родители поймают эту бедную, выброшенную на берег рыбку, посыпят солью, обваляют в муке и зажарят. Проще всего начать эскалацию наказаний. Ты так? А я тебя вот эдак. Ты в ответ еще и вот что удумал? Так я тебе... Конца такой борьбе не бывает. Как не бывает в ней и победителей. Проигрывают все.

**В борьбе с ребенком победителей не бывает. проигрывают все.**

- Так что же, дорогой Психолог, получается, если ребенок хулиганит, дерзит, его по головке за это гладить?

- Нет, отчего же. Просто нужно видеть разницу между вразумлениями и бессмысленными тираническими наказаниями. И как раз об этом пойдет речь ниже.

### **Преступление и наказание**

Дитя грубит. Знает, что грубит, но остановиться не может или не хочет. Вариантов действий два. Порем наглое дитя и тем прекращаем недопустимое поведение. Такую препону дурному поведению, которая связана с унижением личности ребенка, назовем наказанием. В обсуждаемый нами период, в первые десять дней школьной жизни наказывать детей нельзя. Им и так тяжело. Да и всегда с наказанием надо быть очень осторожным.

Так что же, терпеть дерзость? Нет, конечно.

- Мне неприятно, когда ты кричишь. Постарайся успокоиться, и я с удовольствием поговорю с тобой.

или

- Когда ты так кричишь, мне очень трудно говорить с тобой, я слышу звук, но не понимаю, что ты хочешь сказать. Давай попробуем успокоиться и поговорить тихо.

Такую реакцию можно назвать санкциями, можно как угодно иначе. Важно не название, а суть: не унижая личности ребенка, мы добиваемся добронравного поведения. При этом стресс, в котором дитя пребывает, не усиливается, атмосфера не нагнетается.

Элвин Фрид в " Книге для тебя " рассказывает, что есть на белом свете мурашки и есть ласковушки.

Мурашки - это любые "прикосновения", от которых делается плохо, горько, больно и неудобно. Окрик, шлепок, равнодушное "что-что?", ироничное замечание, просто замечание. Знаете, есть такое мнение, что три замечания в день для ребенка - это предел. Больше - залог невротизации. Не верите? Представьте себе, что вам, взрослому человеку со сложившейся психикой и самооценкой, делают в течение дня нравоучительным или раздраженным тоном три замечания. Как вы себя

будете ощущать? А ведь дети куда слабее нас, они еще не знают о себе почти ничего и вынуждены принимать на веру то, что говорят близкие.

Ласковушки - это то, от чего делается хорошо, приятно. Поощрение, одобрение, радость от твоего присутствия. И еще, как ни странно, - просто констатация факта, что родители тебя видят. Как это? Очень просто. Дочка читает книжку. Входит мама и, не останавливаясь, мимоходом полуспрашивает-полуутверждает: "Что, "Колобка" перечитываешь?" И все, пошла мимо. Казалось бы, пустая фраза, риторический вопрос. А дочка слышит в нем: "Я тебя вижу. Я заметила, что у тебя в руках "Колобок". Я рада, что ты есть на свете. Иду делать свои дела, а потом мы с тобой почитаем вместе". Правда, неожиданно? Или сын строит в своей комнате из "Лего", а папа заскакивает на секунду перед уходом: "О, Игорь, замок-то уже порос". И Игорь понимает, что папа его видит, помнит о том, каким был замок вчера и вообще заметил их существование - и сына и его постройки. Один известный психолог утверждает, что **дети могут вырасти нормальными людьми с положительной самооценкой без поощрений, но не могут - без констатации факта своего существования**. Странно, правда, но это так. То есть горячие ласковушки - это как десерт. А ласковушки теплые - хлеб насущный.

Как-то раз наш уважаемый Психолог в ноябре занималась с группой первоклассников. Почему важно, что в ноябре? Прошли первые месяцы школьной жизни, дети должны уже войти в новую жизненную колею.

- Я спросила их - когда вам хочется получить ласковушки? И мурашки пошли уже у меня. Дети ответили: когда мы капризничаем и нам не остановиться, когда мы сердимся и не можем перестать сердиться, когда что-то не получается.

- А что им дают в это время родители?

- В том-то и дело! Мурашки. То есть в тот момент, когда ребенку нужна поддержка, ласка, даже принятие его капризов, родители обрубают эмоциональные связи и оставляют ребенка наедине с его состоянием.

Из своего тяжелого состояния ребенок не всегда может выбраться сам. Ему нужно помочь. А мы часто не понимаем, в чем дело, считаем происходящее капризом.

Отвратительное это слово: "каприз". Меня всегда поражали мамочки в метро, везущие коляску с плотно запакованным, изнывающим от жары ребенком. Ему плохо, он вертится, сползает с сиденья, хнычет, страдает. "Не капризничай!" - внушает бедному чаду мамочка. Недавно в том же метро услышала вообще потрясающий разговор двух теток:

- Я своего в год и семь в ясли отправила. Так две недели нам жить не дает. Ревет, похудел на четыре кило.

- Плохо ему в яслях?

- Я тоже сперва думала, что плохо. Потом поняла. Назло нам капризничают, не хочет туда ходить, вот и добивается своего!

Поразительная слепоглухота! Считать капризом горе ребенка! Но так уж у нас принято: не понимаем мы, отчего дитя плачет, страдает, мается, - клеим ярлык "каприз". А ребенку плохо! Он сам не знает, почему плохо, не может понять и назвать причин, а нам и горя мало, его непокой, маяту, душевный разлад обозвали капризом - значит, можно наказывать, вот и вся недолга!

*- Действительно, каприз - это поведение, которое на первый взгляд не мотивировано реальной ситуацией, корни которого взрослому непонятны. И взрослый считает поведение ребенка необоснованным, "капризом".*

Получается, что любые неадекватные состояния ребенка в начале учебного года - это не каприз или поведение, подлежащее пресечению, а что-то вроде болезни. За отношения отвечает

всегда старший. Вот и постараемся уходить от конфликтов любой ценой. Отнесемся к новоиспеченному первокласснику как к другу, у которого сейчас в жизни трудный период. Мы же не будем сводить счеты и предъявлять требования к человеку, которому и так плохо? Так оставим на это время в покое и малыша-первоклассника.

Не будем добавлять в его вздрюченное состояние нервотрепку дома. В школе дитя может вести себя идеально, чаще всего так и бывает. На три-четыре часа, пока идут уроки, он концентрируется, держит нагрузку, как Атлант небо. А дома, где и стены помогают, где все родное, знакомое, где его любят, он может и должен расслабиться - это нормально.

Дети бывают разные. Кто-то, придя домой, сразу засыпает, хотя давно перестал спать днем, и потом как новенький скачет до вечера, а кто-то ходит раздраженный до позднего вечера, даже ночью ему не заснуть. Здоровый ребенок с сильной нервной системой, может быть, спокойно сможет существовать в этом новом процессе. Но если ребенок чем-то болен, ослаблен, если есть любые хронические заболевания, то не будем удивляться любым, самым неадекватным реакциям. К этому нужно быть готовыми.

### **Снимаем конфликты и конфликтность**

Давайте определим, что мы можем сделать для своего первоклассника, дабы снять все возможные конфликты или хотя бы свести их к разумному минимуму. Пусть первый школьный период пройдет как можно спокойнее!

Не станем считать, что агрессия ребенка имеет отношение к вам как к родителю, как к личности.

- Но грубит-то он именно мне!

- Да, только смысл его грубости знаете какой? "Кто же меня и будет терпеть, как не ты, мама". Он сбрасывает накопившуюся отрицательную энергию, он надеется, жаждет, чаёт - быть понятым и принятым со всеми потрохами, и неуклюже, как умеет, просит о помощи.

Как же ему помочь?

- 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 удается?" Отвечает она: "Да старая я очень - немножко неменька, немножко слепенька, немножко глухенька". Давайте и мы так попробуем!

- Стане 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.

- Не забудем о водных процедурах и нелекарственных успокаивающих средствах. За семь лет вы изучили своего ребенка и прекрасно знаете, вода какой температуры действует на него успокаивающе. Вот ее и используйте. Кого-то расслабляет горячая ванна, кого-то холодное обливание, кого-то тепленький душ. Многих успокаивает теплое молоко на ночь или стакан теплой воды с медом. Кто-то расслабляется от мягкого маминого или папиного массажика, пусть и не профессионального.

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

- В начале был заявлен еще один вариант стресса при адаптации, не тот, когда ребенок буйствует, а когда, наоборот, он делается опрятным, собранным и вообще шелковым. Как реагировать на него?

- В отличие от деструктивного поведения стресс типа "золотое дитя" в корректировке не нуждается. Все пройдет само. Только когда дитя снова перестанет стелить постель и шаркать ножкой, не нужно его попрекать: вот, мол, месяц назад ты был такой хороший, а теперь....

- А если не пройдет?

- Вряд ли. Но если не пройдет, кричите ура, вам крупно повезло. Образовался полезный навык. К сожалению, практика показывает, что такое случается крайне редко. Почти у всех проходит, иногда бесследно.