



# Психологический вестник

Выпуск  
№ 2

октябрь  
2014 год

Электронное издание для специалистов, родителей и учащихся

Сегодня в  
выпуске:

Что такое  
школьная  
адаптация?  
стр. 2 - 6

Родителям о детях  
стр.6 - 7

Советы по  
выстраиванию добрых  
отношений  
стр.7



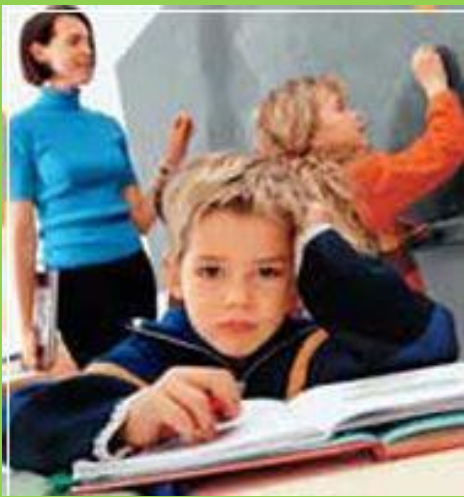
**Уважаемые коллеги, родители, учащиеся!  
Наши уважаемые читатели!**

**Вашему вниманию предлагается второй выпуск электронного издания  
«Психологический вестник»!**

*Эта газета для тех, кто интересуется психологией, для тех, кому не безразлично  
воспитание детей и самовоспитание.*

*Эта газета для тех, кому интересен психологический центр и все то, что у нас  
происходит.*

Калужская область, г. Киров, ул. Ленина, д.3  
Тел/факс (48456) 5 – 70 - 45  
e-mail: [cherkir-tsentr@mail.ru](mailto:cherkir-tsentr@mail.ru)  
наш сайт: <http://psentrkirov.jimdo.com/>



## Что такое школьная адаптация?

**Школьная адаптация** представляет собой процесс формирования механизма приспособления ребенка к требованиям и условиям обучения.

Успешность адаптации во многом зависит от наличия у детей адекватной самооценки. Мы постоянно сравниваем себя с другими людьми и на основе этого сравнения вырабатываем мнение о себе, о своих возможностях, способностях, человеческих качествах. Так постепенно складывается наша самооценка. Процесс этот начинается в раннем возрасте: именно в семье ребенок узнает, любят ли

его, принимают ли таким, каков он есть, сопутствует ли ему успех или неудача. В дошкольном возрасте у ребенка складывается ощущение благополучия или неблагополучия.

Взрослые должны помнить, что начинающий школьник пока не может справиться со всеми задачами самостоятельно. Чтобы помочь ребенку преодолеть кризис 7 лет, необходимо понимание и чуткое отношение учителя, внимательность, любовь и терпение родителей, а при необходимости – консультации психологов.

## Первые дни в школе

Итак, позади первое сентября. Начались настоящие школьные занятия, первые трудовые будни. И тут выясняется, что, несмотря на длительную и всестороннюю подготовку, на рассказы о школе и совместные покупки различных школьных принадлежностей, ваш первоклассник не готов расставаться с мамой каждое утро.

Для того, чтобы помочь своему ребенку легче адаптироваться на новом месте, родителям первоклассников рекомендуется следовать своеобразному «кодексу», включающему в себя основные «нужно» и «не следует», которые надо соблюдать в первоначальный период обучения ребенка.



**Не следует чрезмерно опекать ребенка**, который пошел в первый класс. Не надо дожидаться его в коридоре, считая минуты до окончания урока и, подзывая его к себе во время перемены, расспрашивать, как прошли занятия.

Так вы только мешаете малышу влиться в коллектив одноклассников, стать его полноправным членом, затрудните его адаптацию. Ведь на перемене он, возможно, хотел пообщаться с новыми друзьями, обсудить с ними какие-то впечатления.

Позвольте ребенку почувствовать себя взрослым, свободным от вашей постоянной опеки, дайте осознать, что доверяете ему и, что немаловажно, его учительнице. Ведь ваше постоянное присутствие и неусыпный контроль подрывает ее авторитет в глазах ребенка. А это непременно скажется на его успеваемости и отношении к школе.

Договоритесь заранее, где вы будете ждать его – в вестибюле, у раздевалки или на школьном крыльце. Так вы повысите его самооценку – ведь этим вы дадите понять, что считаете, его достаточно взрослым, чтобы самостоятельно собраться в классе и не забыть о месте встречи.

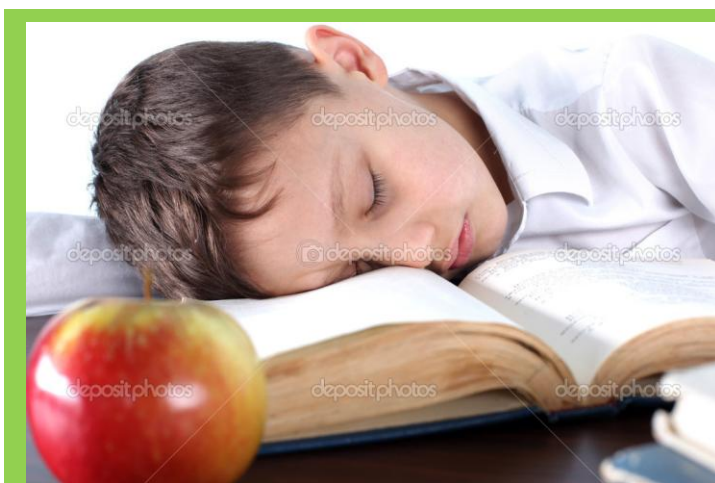
**Не напоминайте учителю ежедневно, какой ваш малыш ранимый, слабенький физически, чувствительный и т.д.** Одного такого разговора будет вполне достаточно. Лучше расспросите ее об успехах первоклассника, о том, как он общается с другими детьми, как ведет себя в тех или иных ситуациях.

**Желательно идти навстречу стремлению педагога познакомиться с родителями своих учеников.** Ответьте, насколько это возможно, откровенно и подробно на вопросы о характере, увлечениях первоклассника, отношениях с друзьями и близкими. Не стоит обвинять в излишнем любопытстве учителя, если он интересуется атмосферой в семье – взаимоотношениями родителей, отношениями с другими родственниками. Знание условий, в которых находится ученик вне школы, помогают учителю лучше понять мотивы его поступков и построить правильную модель взаимоотношений с ним.

**Не следует слишком бурно реагировать на факты ссоры ребенка с другими детьми.** В частности, вмешиваться в их споры, самим защищать своего сына или дочь перед одноклассниками, а тем более, разбираться с родителями «обидчика». Чаще всего конфликт исчерпывается сам собой, в ходе дальнейшего общения детей. Разумеется, может сложиться ситуация, когда без вмешательства родителей и учителей не обойтись. Но и тогда не стоит спешить с выводами и обвинять других детей, защищая собственного ребенка.

### **Как ваш первоклассник привыкает к школе**

**Начало обучения** – очень напряженный период. Новые контакты, обязанности, социальная роль ученика. Совершенно новые условия жизни и деятельности ребенка. Это большие физические и эмоциональные нагрузки. Трудно все: учиться по расписанию (не когда хочется!), не отвлекаться и следить за мыслью учительницы, долго сидеть в определенной позе. (С началом систематического обучения в школе удельный объем статических нагрузок значительно возрастает, а для детей 6-7 лет статическая нагрузка является особенно утомительной).



*Процесс приспособления ребенка к школе, к новым условиям существования, новому виду деятельности и новым нагрузкам называется **адаптацией**.*

**Адаптация ребенка к школе** – довольно длительный процесс, связанный со значительным напряжением всех сил организма. Не день и не неделя потребуется для того, чтобы малыш освоился в школе по-настоящему. Организм ребенка приспособляется к



изменениям, ко всему новому, что несет в себе статус школьника, мобилизуются его адаптационные ресурсы. Нужно время, чтобы произошла адаптация к школьному обучению, ребенок привык к новым условиям, научился соответствовать новым требованиям. Наблюдения показывают, что относительно устойчивое приспособление к школе происходит на 5-6 неделе обучения.

Адаптация к школе имеет две составляющие: физиологическую и социально-психологическую.

**Физиологическая адаптация:** Первые 2-3 недели обучения получили название «физиологической бури». В этот период на все новые воздействия организм ребенка отвечает значительным напряжением практически всех своих систем, т.е. дети тратят значительную часть ресурсов своего организма. Это объясняет тот факт, что в сентябре многие первоклассники болеют.

Следующий этап – *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. Продолжительность всего периода адаптации приблизительно 5 – 6 недель, а особо сложными являются 1 и 4 недели (но следует иметь в виду, что степень и темпы адаптации у каждого индивидуальны).

*Дети, имеющие сложности со здоровьем, в школе быстрее утомляются, работоспособность их снижена, учебная нагрузка может оказаться слишком тяжелой. Такие дети нуждаются в особом внимании взрослых. Вторую половину дня им лучше проводить дома, а не на продленке. Желательно обеспечить им 2-часовой дневной сон, ежедневные прогулки на свежем воздухе, продолжительность ночного сна приблизительно 11 часов. Ребенок должен быть уверен, что дома его по-прежнему любят и уважают, несмотря на школьные трудности.*

*Конечно, лучше всего – если родители позаботились об оздоровлении ребенка перед школой, облегчив ему тем самым адаптацию в первый год обучения. Ребенок в этом случае быстрее и с меньшим напряжением справится с трудностями начала школьного обучения.*

### Социально-психологическая адаптация



капризными).

В процессе становления личности ребенка имеются особые периоды. Они получили названия «возрастные кризисы». Один из них – кризис 7 (6) лет. В эти периоды происходят существенные изменения в организме ребенка: быстрая прибавка в росте, изменения в работе сердечно-сосудистой, нервной, дыхательной и других систем. Это приводит к повышенной утомляемости, раздражительности, перепадам настроения, при этом даже практически здоровые дети начинают болеть, проявляют излишнюю ранимость. В эти периоды происходят значительные изменения в характере (дети становятся упрямыми,

Изменяется социальный статус ребенка, появляется новая социальная роль «ученик». Это влечет за собой изменение самосознания личности первоклассника, происходит переоценка ценностей.

Психологическая готовность к обучению в школе включает: развитие высших психических функций (памяти, внимания, мышления, речи) в соответствии с возрастной нормой; развитие коммуникативной сферы (навыков общения и взаимодействия с детьми и взрослыми); саморегуляцию и произвольность (умение слышать, слушать и выполнять инструкцию, вести себя в соответствии с общепринятой нормой поведения); интеллектуальный компонент (развитие познавательных процессов). Важным критерием психологической готовности к школе считается сформированность «внутренней позиции школьника», что означает сознательную постановку и исполнение ребенком определенных намерений и целей. При психологической готовности к школе ребенок хочет учиться, а не просто ходить в школу. У многих детей, поступающих в школу, эта потребность еще не сформирована («чувство необходимости учения»).



*При возникновении подобной трудности нужно помочь ребенку принять «позицию школьника: ненавязчиво беседовать о том, зачем нужно учиться, почему в школе именно такие правила, что будет, если никто не станет их соблюдать. Можно дома поиграть с ребенком в школу, существующую по правилам, которые ему нравятся, или совсем без правил.*

В любом случае, необходимо проявлять уважение и понимание чувств ребенка, т.к. его эмоциональная жизнь отличается еще ранимостью, незащищенностью. Цепь неудач в учении, общении может привести к формированию устойчивого комплекса неполноценности.

*Родители должны считаться с чувствами и переживаниями своего ребенка, замечать все малейшие его достижения, оценивать не ребенка, а его поступки, беседуя о неудачах, отмечать, что все это временно, поддерживать активность ребенка в преодолении различных трудностей. Чем меньше негативных эмоций будет проявлено при реагировании на кризисные проявления ребенка в возрасте 6-7 лет, тем вероятнее, что все эти проблемы останутся в данном возрастном периоде.*

Еще один важный аспект социально-психологической адаптации детей к школе – адаптация к детскому коллективу. Чаще трудности в этом процессе возникают у детей, не посещавших детский сад, особенно у единственных детей в семье. У таких детей нет достаточного опыта взаимодействия со сверстниками. Родители таких детей могут столкнуться с нежеланием ребенка ходить в школу, с жалобами на то, что их обижают и т.п.

*Родителям необходимо научиться адекватно реагировать на такие жалобы. Покажите ребенку, что вы его понимаете, посочувствуйте ему, никого при этом не обвиняя. Когда он успокоится, попробуйте проанализировать причины и последствия сложившейся*

*ситуации, обсудите, как вести себя в будущем в подобной случае. Поговорите о том, как исправить положение, чтобы завести друзей и завоевать симпатии одноклассников. Поддерживайте ребенка в его попытках справиться с возникшими трудностями, демонстрируйте искреннюю веру в его возможности.*

Успешность адаптации во многом зависит от наличия у детей адекватной самооценки. Мы постоянно сравниваем себя с другими людьми и на основе этого сравнения вырабатываем мнение о себе, о своих возможностях, способностях, человеческих качествах. Так постепенно складывается наша самооценка. Процесс этот начинается в раннем возрасте: именно в семье ребенок узнает, любят ли его, принимают ли таким, каков он есть, сопутствует ли ему успех или неудача. В дошкольном возрасте у ребенка складывается ощущение благополучия или неблагополучия.

Безусловно, адекватная самооценка облегчает процесс адаптации к школе. Однако взрослые должны помнить, что начинающий школьник пока не может справиться со всеми задачами самостоятельно. Чтобы помочь ребенку преодолеть кризис 7 лет, помочь адаптироваться к школьным условиям, необходимо понимание и чуткое отношение учителя, внимательность, любовь и терпение родителей, а при необходимости – консультации психологов.

*Родителям необходимо научиться адекватно реагировать на такие жалобы. Покажите ребенку, что вы его понимаете, посочувствуйте ему, никого при этом не обвиняя. Когда он успокоится, попробуйте проанализировать причины и последствия сложившейся ситуации, обсудите, как вести себя в будущем в подобной случае. Поговорите о том, как исправить положение, чтобы завести друзей и завоевать симпатии одноклассников.*

*Поддерживайте ребенка в его попытках справиться с возникшими трудностями, демонстрируйте искреннюю веру в его возможности.*



## РОДИТЕЛЯМ О ДЕТЯХ

Не отправляйте ребенка одновременно в первый класс и какую-либо секцию или кружок. Начало школьной жизни является стрессом для 6-7 летних детей. Если ребенок не будет иметь возможности гулять, отдыхать, спокойно делать уроки, у него могут возникнуть проблемы со здоровьем, может начаться невроз. Поэтому, если вы считаете необходимыми для вашего ребенка какие-либо развивающие занятия, начните их за год до начала учебы или со второго класса.

Помните, что ребенок может концентрировать внимание не более 10-15 минут. Поэтому, когда вы будете делать с ним уроки, через каждые 10-15 минут необходимо прерываться и обязательно давать малышу физическую разрядку. Начинать выполнение домашних заданий лучше с письма. Чередуйте письменные задания с устными. Общая длительность занятий не должна превышать одного часа. Компьютер, телевизор и другие занятия, требующие зрительной нагрузки, должны продолжаться не более одного часа в день (так считают врачи-офтальмологи и невропатологи во всех странах мира).

Больше всего в течение первого года обучения ваш первоклассник нуждается в поддержке. Он не только формирует свои отношения с одноклассниками и учителями, но и впервые понимает, что с ним самим кто-то хочет дружить, а кто-то нет. Именно в этот период у ребенка складывается свой собственный взгляд на себя. И если вы хотите, чтобы из него вырос спокойный и уверенный в себе человек, обязательно хвалите его. Поддерживайте, не ругайте за двойки и грязь в тетради. Все это мелочи по сравнению с тем, что от бесконечных упреков и наказаний ваш ребенок потеряет веру в себя.

### **Трудности, которые сразу становятся видны и родителям, и педагогам:**

- потребность в постоянной опоре на подсказку или совместное выполнение уроков;
- сложность в понимании домашнего задания и алгоритме его выполнения;
- частая отвлекаемость внимания при выполнении домашнего задания;
- неспособность управлять своим поведением на уроках, переменах;
- трудности в общении с одноклассниками, учителями;
- ложность в запоминании материала, даваемого на уроках (ребенок его не помнит, не может рассказать часть содержания и т.д.);
- выполнение домашнего задания занимает полдня;
- самостоятельное чтение вызывает недовольство и нежелание;
- ребенок быстро утомляется в процессе выполнения домашнего задания (становится вялым, невнимательным, начинает зевать, жаловаться на головную боль и др.);
- ухудшается самочувствие, снижается активность, внимание, изменяется поведение с началом школьного обучения.

### **Советы по выстраиванию добрых отношений**

#### ***Пробуждение ребенка***

Не нужно будить ребенка, тормоша его и стаскивая одеяло, может развиться чувство неприязни к матери. Лучше научите его пользоваться будильником, и, преподнося его, как-то обыграть ситуацию: «Это только твой будильник, он тебе поможет вовремя вставать утором и всегда повсюду успевать».



Если ребенок встает с трудом, не дразните его, не упрекайте, а заведите будильник на 5 минут раньше: «Полежи еще пять минут». Это создает атмосферу теплоты и добра, в противоположность крикам.

Когда ребенка торопят, то часто он делает все еще медленнее. Это его естественная реакция на то, что его не устраивает в данной ситуации. Не надо торопить, лучше сказать точное время и подсказать, что он должен закончить то, что делает: «Через 10 минут тебе выходить в школу».

#### ***Выход в школу***

Если ребенок забыл что-то положить в сумку, подайте ему это, молча. Не надо ругать и читать нотации перед школой. На прощание приятнее услышать: «Все будет хорошо», чем: «Веди себя хорошо, не балуйся»; или «Увидимся в два часа», чем: «После школы нигде не шляйся, сразу *домой*». Немного позже, когда семья соберется за столом на ужин, поговорите, но спокойно и дружелюбно. Это сближает семью.