

ИНТЕРВЬЮ С ПСИХОЛОГОМ БАБАЙЛОВОЙ ЛЮДМИЛОЙ ГРИГОРЬЕВНОЙ НА ТЕМУ: «АДАПТАЦИЯ ДЕТЕЙ К ШКОЛЬНОМУ ОБУЧЕНИЮ».

(Кабельное телевидение «Квант»).

1 вопрос: Почему родителей так тревожит период поступления ребенка в школу?

Совсем недавно прозвенели первые школьные звонки, сотни первоклассников в нашем городе сели за парты. Каким останется в их памяти День 1 сентября:

- началом новых открытий, приобретением новых друзей, местом не только обучения, но и раскрытия своих творческих способностей или началом бесконечных уроков, боязнью отвечать у доски, непониманием? Это зависит от взрослых, в том числе родителей.

Начало школьной жизни: один из самых сложных периодов в жизни ребенка: во-первых, ребенок вступает в фазу кризиса, он приобретает новые ценности, изменяется физиологически, а поступление в школу влечет за собой массу других новообразований: изменяется ведущая деятельность (была игровая, стала учебная); изменяется социальная роль (был дошкольник – стал ученик); изменяется социальный статус ребенка, его социальное окружение; появляется новый человек в его жизни – учитель, который становится для него непререкаемым авторитетом.

От 15 до 40% детей испытывают трудности в начальный период обучения. Если быть откровенной, то чаще всего не ребенок бывает не готов к школьному обучению, а сами родители.

Некоторые спохватываются буквально накануне: не куплен ранец, не приготовлена спортивная форма, не продуман и не пройден путь от дома до школы. Таким образом, и у ребенка отсутствует мотивация к обучению и

1 сентября воспринимается именно как: схожу несколько раз, подарю букет учительнице, а потом можно и не ходить. Такие дети иногда приходят в детский сад и спрашивают, можно ли им вернуться?

Наличие мотивационной готовности – одна из составляющих успешной адаптации ребенка к школьному обучению.

2. Вопрос: Что такое адаптация ребенка к школьному обучению, каковы ее основные факторы?

Адаптация - это приспособление, это перестройка организма на работу в изменяющихся условиях (физиологическая адаптация), безболезненное принятие ребенком новых правил и требований, нормализация психо-эмоционального состояния (психологическая адаптация).

Опять таки важная роль отводится семье, поскольку эти правила и требования не должны идти вразрез с тем, что ребенок слышит дома. Существует много факторов адаптации: насколько готовы родители, сколько знакомых детей в классе, насколько успешным становится ребёнок с первых дней обучения в школе.

- Одним из важных факторов является – здоровье. К группе риска относятся дети, которые в предшествующий школе год часто болели. В школе положение усугубляется тем, что не только будет пропущен учебный материал, но еще и психологически маленькому школьнику сложно будет вернуться в класс, получается, что это второй приход в школу, может быть третий, четвертый. Более быстро адаптируются, как правило, дети с высоким физическим развитием.

3 вопрос: Как влияет коммуникативность ребенка на процесс адаптации?

Существует прямая пропорциональность: чем общительнее первоклассник, тем меньше у него проблем на пороге школьной жизни. Общительный ребенок всегда подойдет к учителю переспросить о том, что он

не понял, сможет попросить у соседа ручку взамен сломавшейся, быстро заведет себе новых друзей.

4 вопрос: Есть ли какие-то временные критерии, определяющие то, что ребенок не адаптировался к условиям школьной жизни?

- Нет четко ограниченных временных рамок. У каждого ребенка это очень индивидуально, но общие границы: от 2 недель до 6 месяцев. Некоторые дети очень тяжело привыкают, в этом случае процесс адаптации длится весь учебный год и можно говорить о дезадаптации.

- Первые 2-3 недели называют «физиологической бурей» - самое тяжелое время для первоклассника.

- Следующий этап – неустойчивое приспособление, когда ребенок принял то, что ему было более близким и понятным.

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

5 вопрос: Что бы вы могли порекомендовать родителям первоклассников в период адаптации детей к школе?

Рекомендации:

1. Некоторые родители стремятся к всестороннему развитию своего ребенка, им хочется, чтобы он и пел, и танцевал, и рисовал, и спортом занимался. Еще, посещая д/сад, ребенок начинает ходить в различные секции и кружки. Необходимо отодвинуть в сторону свои родительские амбиции и тщательно продумать тот вид деятельности, которым ребенок будет заниматься, исходя из интересов ребенка и с учетом той нагрузки, которую он получает в школе. Всему свое время.

2. Многие психологи, педиатры категорически против езды ребенка до школы в общественном транспорте. Если ребенок посещает не ту школу, которая находится в вашем микрорайоне, то желательно иметь возможность хотя бы первые полгода возить ребенка на личной автомашине.

3. Очень правильно делают родители, приурочивая свой отпуск к началу учебного года, ведь в первое время ребенку необходима будет постоянная забота и немаловажную роль будет играть тот факт, что дома его ждут с вкусным обедом, встретят с зонтом в непогоду, помогут ответить на возникшие вопросы, а утром без спешки проводят в школу. Те родители, которые занимаются планированием семьи, не без основания считают целесообразным в это время находиться дома по уходу за вторым ребенком.

4. Желательно, чтобы ребенок спал днем, несмотря на то, что к 7 годам физиологическая потребность в дневном сне отпадает; чтобы у него были часы; при определенных условиях недорогой сотовый телефон с психологической установкой родителей на возможную его пропажу.

5. Еще одна рекомендация: требовательность родителей и отсутствие рассогласованности между требованиями бабушки и мамы, мамы и папы и т.д. Поскольку, чем выбирать, кого же слушать, ребенок пойдет по более легкому пути, и не будет слушать никого. Если вы сказали ребенку, что ему нужно сегодня рисовать прямую линию, то он действительно должен сидеть и делать то, что нужно.

Если вы решили вместе с ребенком провести время у телевизора или пошли гулять, значит, это ваше решение: последовательность важна. Один мальчик сказал своей маме: «Мама, ты сначала одно говоришь, а потом другое. Ты говори сразу другое».

Когда предъявляете требования, научите ребенка его выполнять. Не пустословьте: не стараешься, не хочешь сделать, будь аккуратнее, будь внимательнее и т.д. Эту же линию можно научить чертить, сказав: 1) поставь карандашом точку прямо к точке; 2) веди карандашом быстро, не останавливаясь.

Если приходится выполнять задания, требующие интеллектуальных усилий, родители должны помнить, что пик мозговой активности в 9-12 часов и в 16-18 часов.

5. Большое внимание следует уделять формированию положительной самооценки ребенка. Больше хвалите. Мальчиков лучше хвалить одним словом:

«Молодец», а девочек – словами-прилагательными: «Старательная, аккуратная, умная».

Нельзя ставить для ребенка недостижимых целей, сравнивать его со старшим братом, сестрой, соседской девочкой, которые быстрее решают задачи. Наверняка ваш ребенок делает что-то гораздо лучше.

Брать чужие рубежи не стоит ребенку особенно в первые дни пребывания в школе. Это может привести к появлению комплексов у ребенка, повышению личностной и активной тревожности.

Внимательно следите за настроением своего ребенка, у него могут резко измениться привычки, предпочтения, иногда ребенок становится очень медлительным, это своеобразная психологическая защита.

Но если ваш сын или дочь сам заводит будильник, утром умывается, чистит зубы, заправляет постель и в 8-30 стоит у двери как по команде – родители тоже должны насторожиться, поскольку такое поведение не свойственно ребенку. Это тоже своего рода стресс.

6. Несмотря на то, что действительно сложная пора сейчас и у первоклассников, и у их родителей, родителям нужно успокоиться, не чрезмерно опекать ребенка, а быть ему помощниками, друзьями, советчиками. Дети тонко чувствуют состояние матери, и, если в глазах мамы ужас от оторванной пуговицы или грязно написанной строки в тетради, то и ребенка будет охватывать постоянная паника по всякому поводу и без. Анна Гитиус написала в своей книге «Как пережить 1 сентября»: «Тревожность моя – жизнь его».

И последнее – любой ценой уходите от конфликтов, старайтесь сделать так, чтобы ребенок всегда чувствовал вашу поддержку и заботу. В борьбе с ребенком победителей не бывает, проигрывают все.