

## Трудности первого года обучения

Первый год обучения определяет порой всю последующую школьную жизнь ребенка. В этот период школьник под руководством взрослых совершает чрезвычайно важные шаги в своем развитии.

Начало школьного обучения является для каждого ребенка сильным стрессом. Поступление в школу вносит большие перемены в его жизнь. Свойственные дошкольникам беспечность, беззаботность, погруженность в игру сменяются жизнью, наполненной множеством требований, обязанностей и ограничений.

Теперь ребенок должен каждый день ходить в школу, систематически и напряженно трудиться, соблюдать режим дня, подчиняться разнообразным нормам и правилам школьной жизни, выполнять требования учителя, заниматься на уроке тем, что определено школьной программой, прилежно выполнять домашние задания, добиваться хороших результатов и т.д. Все дети, наряду с переполняющими их чувствами радости, гордости или удивления по поводу всего происходящего в школе, испытывают тревогу, растерянность, напряжение.

Некоторые первоклассники могут быть очень шумными, крикливыми, они без удержу носятся по коридорам, отвлекаются на уроках, даже могут вести себя развязно с учителями: дерзить, капризничать. Другие очень скованны, робки, стараются держаться незаметно, не слушают, когда к ним обращаются с вопросом, при малейшей неудаче, замечании плачут.

У части детей нарушается сон, аппетит, появляется интерес к игрушкам, играм, книгам для очень маленьких детей.

У первоклассников в первые дни (недели) посещения школы снижается сопротивляемость организма, могут нарушаться сон, аппетит, повышаться температура, обостряться хронические заболевания.

Конечно, не у всех детей адаптация к школе протекает с подобными отклонениями, но есть и такие, у кого этот процесс сильно затягивается.

Значительная часть детей (50-60%) адаптируются в течение первых двух-трех месяцев обучения. Другим детям (примерно 30%) требуется больше времени для привыкания к новой школьной жизни. Они могут до конца первого полугодия предпочитать игровую деятельность учебной, не сразу соглашаются выполнить требования учителя, часто выясняют отношения со сверстниками неадекватными методами (дерутся, капризничают, жалуются, плачут). У этих детей могут быть трудности в усвоении учебных программ.

В каждом классе есть примерно 15% ребят, у которых к значительным трудностям в учебной работе прибавляются трудности болезненной и длительной (до одного года) адаптации. Они отличаются негативными формами поведения, устойчивыми отрицательными эмоциями, нежеланием учиться и посещать школу. Часто именно эти дети становятся в классе изгоями, что вызывает у них новую реакцию протеста, проявляющуюся в дезадаптивном поведении. Это, в свою очередь, ведет к серьезным последствиям для них, вплоть до невозможности получить полноценное образование и найти свое место в жизни.

Таким образом, период адаптации к школе, связанный с приспособлением к ее основным требованиям, существует у всех первоклассников. Только у одних он длится один месяц, у других – одну четверть, у третьих – растягивается на весь первый учебный год. Многое зависит здесь от индивидуальных особенностей самого ребенка, от имеющихся у него предпосылок к овладению учебной деятельностью.

## Психофизиологическая зрелость

Включение в новую социальную среду, начало освоения учебной деятельности требуют от ребенка качественно нового уровня развития и организации всех психических процессов (восприятия, внимания, памяти, мышления), более высокой способности к управлению своим поведением.

Однако возможности первоклассников в этом плане пока еще достаточно ограничены. Это во многом связано с особенностями психофизиологического развития детей 6-7 лет. По данным физиологов, к 7 годам кора больших полушарий является уже в значительной степени зрелой (что и обеспечивает возможность перехода к систематическому обучению). Однако наиболее важные, специфически человеческие отделы головного мозга, отвечающие за программирование, регуляцию и контроль сложных форм психической деятельности, у детей этого возраста еще не завершили своего формирования (развитие лобных отделов мозга заканчивается лишь к 12-14 годам, а по некоторым данным – лишь к 21 году), вследствие чего регулирующее и тормозящее влияние коры оказывается недостаточным.

Несовершенство регулирующей функции коры проявляется в свойственных детям особенностях эмоциональной сферы и организации деятельности. Первоклассники легко отвлекаются, неспособны к длительному сосредоточению, обладают низкой работоспособностью и быстро утомляются, возбудимы, эмоциональны, впечатлительны. Моторные навыки, мелкие движения рук еще очень несовершенны, что вызывает естественные трудности при овладении письмом, работе с бумагой и ножницами и пр.

Внимание учащихся 1-х классов еще слабоорганизовано, имеет небольшой объем, плохо распределяемо и неустойчиво.

У первоклассников (как и у дошкольников) хорошо развита произвольная память, фиксирующая яркие, эмоционально насыщенные для ребенка сведения и события его жизни. Произвольная память, опирающаяся на применение специальных приемов и средств запоминания, в том числе приемов логической и смысловой обработки материала, для первоклассников пока еще не характерна в силу слабости развития самих мыслительных операций.

Мышление первоклассников преимущественно наглядно-образное. Это значит, что для совершения мыслительных операций сравнения, обобщения, анализа, логического вывода детям необходимо опираться на наглядный материал. Действия «в уме» даются первоклассниками пока еще с трудом по причине недостаточно сформированного внутреннего плана действий.

Поведение первоклассников (в силу указанных выше возрастных ограничений в развитии произвольности, регуляции действий) также нередко отличается неорганизованностью, несобранностью, недисциплинированностью.

## Советы родителям, для успешность адаптации первоклассников

Трудности адаптации переживает каждый ребенок. Новый режим дня, новые требования, множество правил, которые надо запомнить, - все это надо усвоить, принять, приспособить к себе.

Для детей представляют трудности очень многие стороны учебного процесса. Им сложно высиживать урок в одной и той же позе, сложно не отвлекаться и следить за мыслью учителя, сложно делать все время не то, что хочется, а то, что от них требуют, сложно сдерживать и не выражать вслух свои мысли и эмоции, которые появляются в изобилии.

Кроме того, ребята не сразу усваивают новые правила поведения со взрослыми, не сразу признают позицию учителя и устанавливают дистанцию в отношениях с ним и другими взрослыми в школе. Поэтому необходимо время, чтобы произошла адаптация к

школьному обучению, ребенок привык к новым условиям и научился соответствовать новым требованиям.

К трудностям, связанным с фактом поступления детей в школу, обычно относят:

- ✓ Трудности, связанные с новым режимом дня (наблюдается отставание в развитии уровня произвольной регуляции поведения, организованности);
- ✓ Трудности адаптации ребенка к классному коллективу (наиболее выражены у тех, кто не имел достаточного опыта пребывания в детских коллективах);
- ✓ Трудности во взаимоотношениях с учителем;
- ✓ Трудности, обусловленные завышенными требованиями со стороны взрослых.

*Осторожней с оценками.* Бывает так, что нормальные средние успехи ребенка воспринимаются родителями как неудачи. Реальные достижения не учитываются, оцениваются низко. Как следствие, растет тревожность, падает стремление к достижению успеха, уверенность в себе, формируется низкая самооценка, которая закрепляется низкой оценкой окружающих.

Часто родители, пытаясь преодолеть трудности, добиться лучших (с их точки зрения) результатов, увеличивают нагрузки, устраивают ежедневные дополнительные занятия, заставляют по несколько раз переписывать задания, чрезмерно контролируют малыша. Это приводит к еще большему торможению развития.

К неизбежным в начале обучения трудностям не ожидавшие этого родители относятся отрицательно. Это выражается и в эмоциях, и в словах, обращенных к маленькому школьнику. Под влиянием таких оценок у ребенка понижается уверенность в себе, повышается тревожность. А это ведет к неуспеху, неуспех усиливает тревогу, которая в свою очередь дезорганизует деятельность ребенка. Он хуже усваивает новый материал, новые навыки, закрепляются неудачи, появляются плохие отметки, которые снова вызывают недовольство родителей. Разорвать этот порочный круг становится все труднее.

Ребенку, начинающему обучение в школе, необходима моральная и эмоциональная поддержка родителей.

Его надо не просто хвалить (м поменьше ругать, а лучше вообще не ругать), а хвалить именно тогда, когда он что-то делает.

Соблюдайте при этом такие правила:

1. Ни в коем случае не сравнивайте посредственные результаты вашего ребенка с эталоном, то есть с требованиями школьной программы, достижениями других, более успешных учеников.
2. Хвалите ребенка за улучшение его собственных результатов. Если во вчерашнем домашнем задании он сделал 3 ошибки, а в сегодняшнем – 2, это нужно отметить как реальный успех, который должен быть оценен искренне и без иронии родителями.
3. Замечайте все малейшие достижения ребенка, оценивайте не ребенка, а его поступки.
4. Беседуя о неудачах, отмечайте, что все это временно, поддерживайте активность ребенка в преодолении различных трудностей.

*Берегите здоровье ребенка.* Многие родители и учителя склонны недооценивать сложность периода физиологической адаптации первоклассников. Тем не менее, по наблюдениям медиков, некоторые дети худеют к концу первой четверти, у многих отмечается снижение артериального давления (что является признаком утомления), а у некоторых – значительное его повышение (признак переутомления). Неудивительно, что многие первоклассники жалуются на головную боль, усталость и другие недомогания.

Физически ослабленным детям, имеющим хронические заболевания или склонность к простудам, вторую половину дня лучше проводить дома, а не на продленке, причем желательно обеспечить им двухчасовой дневной сон.

Ребенок стал школьником, но потребность в игре у него еще осталась. Пусть ребенок какую-то часть времени играет: со сверстниками во дворе, с одноклассниками на продленке, дома с родителями, братьями и сестрами.

Не забывайте о ежедневных прогулках на свежем воздухе и продолжительном ночном сне (примерно 10 часов).

И конечно, нужно помнить о необходимости психологической поддержки. Ребенок должен быть уверен, что дома его по-прежнему любят и уважают, несмотря на все школьные трудности.

*Общение с одноклассниками.* Обычно трудности в общении с одноклассниками и учителями возникают у детей, не посещавших детский сад, особенно у единственных в семье. Если у школьников не было достаточного опыта взаимодействия со сверстниками, то они ожидают от одноклассников и учителей такого же отношения, к которому привыкли дома. Поэтому такой ребенок часто испытывает стресс, когда осознает, что учитель одинаково относится ко всем первоклассникам, не делая ему снисхождения и не выделяя его своим вниманием, а одноклассники не торопятся принимать его в качестве лидера и не собираются уступать.

Родителям надо внимательно выслушать ребенка. Прежде всего, покажите ему, что вы его понимаете, посочувствуйте, никого при этом не обвиняя. Когда он успокоится, попробуйте вместе проанализировать причины и последствия сложившейся ситуации, обсудите, как вести себя в будущем. Обсудите, как можно исправить положение теперь, какие шаги предпринять, чтобы завести друзей и завоевать симпатии одноклассников.

*Не заикливайтесь на школьных делах.* Не показывайте ребенку свою озабоченность его школьными успехами. Искренне интересуйтесь школьной жизнью ребенка и смещайте фокус своего внимания с учебы на отношения ребенка с другими детьми, на подготовку и проведение школьных праздников, дежурства, экскурсий и пр.

Подчеркивайте, выделяйте в качестве чрезвычайно значимой ту сферу деятельности, где ребенок успешен, помогайте тем самым ему обрести веру в себя.

Таким образом, нельзя допустить, чтобы ребенок был замкнут на своих школьных неудачах, ему надо найти такую внеучебную деятельность, в которой он способен самоутвердиться. А это впоследствии скажется и на школьных делах. Чем больше родители фиксируют внимание ребенка на школе, тем это хуже для его школьных успехов.

**И помните главное, ребенок должен быть уверен, что дома его по-прежнему любят и уважают, несмотря на все школьные трудности!**

Литература:

1. Артюхова И. Профилактика дезадаптации первоклассников: Психологические технологии. – М.: Чистые пруды, 2008.
2. Артюхова И. – В первом классе – без проблем. – М.: Чистые пруды, 2008.
3. Безруких М.М. Ступеньки к школе. – М.: Дрофа, 2004.
4. Безруких М.М., Ефимова С.П. Ребенок идет в школу. – М.: Академия, 1998.
5. Битянова М.Р. Адаптация ребенка к школе. – М.: Педагогический поиск, 1998.
6. Битянова М.Р., Азарова Т.В., Афанасьева Е.И., Васильева Н.Л. Работа психолога в начальной школе. М.: Совершенство, 1998.
7. Брэдвей Л., Хил Б.А. Как подготовиться к школе. – М.: Юнвест, 1997.

8. Гуткина Н.И. Психологическая готовность к школе. – М.: Академический проект, 2000.
9. Корнеева Е.Н. Ох уж эти первоклашки!.. – Ярославль, 1999.
10. Цукерман Г.А. Как младшие школьники учатся учиться? – М., Рига, 2000.