

## *Адаптация к школе*

### *Как ребенок привыкает к школе*

Первый год обучения в школе - чрезвычайно сложный, переломный период в жизни ребенка. Меняется его место в системе общественных отношений, меняется весь уклад его жизни, возрастает психоэмоциональная нагрузка. На смену беззаботным играм приходят ежедневные учебные занятия. Они требуют от ребенка напряженного умственного труда, активизации внимания, сосредоточенной работы на уроках и относительно неподвижного положения тела, удержания правильной рабочей позы. Известно, что **для ребенка шести-семи лет очень трудна эта так называемая статическая нагрузка**. Уроки в школе, а также увлечение многих первоклассников телевизионными передачами, иногда занятия музыкой, иностранным языком приводят к тому, что двигательная активность ребенка становится в два раза меньше, чем это было до поступления в школу. Потребность же в движении остается большой.

Ребенка, пришедшего впервые в школу, встретит новый коллектив детей и взрослых. Ему нужно установить контакты со сверстниками и педагогами, научиться выполнять требования школьной дисциплины, новые обязанности, связанные с учебной работой. Опыт показывает, что не все дети готовы к этому. Некоторые первоклассники, даже с высоким уровнем интеллектуального развития, с трудом переносят нагрузку, к которой обязывает школьное обучение. **Психологи** указывают на то, что для многих первоклассников, и особенно шестилеток, трудна социальная адаптация, так как не сформировалась еще личность, способная подчиняться школьному режиму, усваивать школьные нормы поведения, признавать школьные обязанности.

**Год, отделяющий шестилетнего ребенка от семилетнего, очень важен для психического развития, потому что в течение этого периода у ребенка формируется произвольная регуляция своего поведения, ориентация на социальные нормы и требования.**

Как никогда остро встает вопрос, как помочь ребенку без ущерба для здоровья научиться выполнять новые правила и требования учителя, как плавно и безболезненно перейти от игровой к новой, очень сложной учебной деятельности. В большей степени это относится к так называемым гиперактивным детям. Им никак не усидеть за партой. Они расторможенны, неумеренны в движениях, иногда вскакивают с места, отвлекаются, говорят громко, даже когда их просят этого не делать. Такие дети не всегда ощущают дистанцию между собой и педагогом. Среди них много драчунов, легко возбуждающихся и даже агрессивных по отношению к одноклассникам. Осуждать и наказывать гиперактивных детей бесполезно, они нуждаются во врачебной помощи.

Есть дети с иной проблемой, связанной с нервной системой. Они также не способны выдержать весь урок, уже через четверть часа теряют интерес к занятию, смотрят в окно, отвлекаются. Они не шумят, не выкрикивают с места, не мешают объяснениям учителя. Речь идет о детях, у которых быстро наступает утомление, нервная система которых легко истощается. Внимательный учитель предложит такому ребенку индивидуальный график работы. К сожалению, не все учителя быстро реагируют на подобное поведение школьников. В силу своей занятости, желания сделать на уроке как можно больше, они увеличивают темпы работы и не замечают "отстающих". В этом случае весьма полезно корректное вмешательство родителей, которые лучше знают своего ребенка, его особенности и в частной беседе могут подсказать учителю выход из создавшейся ситуации.

**С. Харрисон:** *"Мы настолько увлеклись обучением наших детей, что забыли о том, что самая суть образования ребенка - это создание его счастливой жизни. Ведь именно счастливая жизнь - то, чего мы от всей души желаем и своим детям, и себе"*.

Многие первоклассники берут с собой в школу **игрушки**. Родителям не стоит запрещать им это. Надо лишь объяснить, что играть можно только на перемене. Беря с собой в школу любимую игрушку, ребенок чувствует себя защищенным. Особенно важно чувство защищенности для робких, тревожных и застенчивых детей. Они с трудом включаются в игры, не могут сблизиться с

одноклассниками. Это будет позже. А пока пусть будет рядом любимая игрушка.

Как уже говорилось, начальный период обучения достаточно труден для всех детей, поступивших в школу. В ответ на новые повышенные требования к организму первоклассника в первые недели и месяцы обучения могут появиться жалобы детей на усталость, головные боли, возникнуть раздражительность, плаксивость, нарушение сна. Снижаются аппетит детей и масса тела. Случаются и трудности психологического характера, такие как, например, чувство страха, отрицательное отношение к учебе, учителю, неправильное представление о своих способностях и возможностях.

Описанные выше изменения в организме первоклассника, связанные с началом обучения в школе, некоторые зарубежные ученые называют "адаптационной болезнью", "школьным шоком", "школьным стрессом".

Дело в том, что в процессе становления личности существуют особо важные узловые моменты. Они практически неизбежны для каждого ребенка, приурочены к определенным возрастным периодам и получили название возрастных кризисов. Наиболее важные кризисные изменения приходятся на возрастные промежутки от двух до четырех, от семи до девяти и от тринадцати до шестнадцати лет. В эти периоды происходят существенные изменения в организме: быстрая прибавка в росте, изменения в работе сердечно-сосудистой, нервной, дыхательной и других систем. Это приводит к появлению необычных внутренних ощущений: повышенная утомляемость, раздражительность, перепады настроения. При этом даже практически здоровые дети начинают болеть, проявляют излишнюю ранимость. В эти периоды происходят значительные изменения в характере (дети начинают проявлять упрямство, непокорность), неадекватные изменения в самооценке ("Дома я хороший. А в школе - плохой", или наоборот). Наступает новый, сложный период в жизни ребенка.

Это надо понимать прежде всего родителям и не только замечать изменения в поведении ребенка, но и определять, чем они обусловлены, какие действия предпринимать, чтобы избежать конфликтов с ним. Нас, взрослых, пугает непонятность, неопределенность происходящего, но, может быть, наши опасения напрасны. Стоит задуматься над тем, что из эгоизма формируется самоуважение, из упрямства - необходимая в жизни настойчивость, из капризов - гибкость переживания, из потребности в похвале - желание понравиться людям и заслужить их хорошую оценку.

Поступление в школу - это серьезный шаг от беззаботного детства к возрасту, наполненному чувством ответственности. Сделать этот шаг помогает период адаптации к школьному обучению.

### Виды адаптации и ее продолжительность

Термин "адаптация" имеет латинское происхождение и обозначает приспособление строения и функций организма, его органов и клеток к условиям среды.

Понятие адаптации непосредственно связано с понятием "готовность ребенка к школе" и включает три составляющие: адаптацию **физиологическую, психологическую и социальную**, или личностную. Все составляющие тесно взаимосвязаны, недостатки формирования любой из них сказываются на успешности обучения, самочувствии и состоянии здоровья первоклассника, его работоспособности, умении взаимодействовать с педагогом, одноклассниками и подчиняться школьным правилам. Успешность усвоения программных знаний и необходимый для дальнейшего обучения уровень развития психических функций свидетельствуют о физиологической, социальной или психологической готовности ребенка.

Психологическая адаптация ребенка к школе охватывает все стороны детской психики:

лично-мотивационную, волевою, учебно-познавательную. Известно, что успешность школьного обучения определяется, с одной стороны, индивидуальными особенностями учащихся, с другой - спецификой учебного материала. Главную трудность "предметной" адаптации для начинающего школьника представляет освоение содержания обучения - грамоты и математических представлений. На первый взгляд, это не так. Содержание обучения в первом классе и в подготовительной к школе группе во многом совпадает. Фактически знания, которые получают школьники на уроках в начале обучения, большей частью усвоены еще в детском саду. В то же время известно: первое полугодие в школе самое трудное. Все дело в том, что в основе усвоения знаний в условиях школьного обучения лежат иные механизмы. Это значит, что в дошкольный период знания усваиваются большей частью произвольно, занятия строятся в занимательной форме, в привычных для детей видах деятельности. В процессе же школьного обучения главное - научить детей осознавать учебную задачу. Достижение такой цели требует от учащихся определенных усилий и развития целого ряда важных учебных качеств:

1. *Личностно-мотивационное отношение к школе и учению*: желание (или нежелание) принимать учебную задачу, выполнять задания педагога, то есть учиться.
2. *Принятие учебной задачи*: понимание задач, поставленных педагогом; желание их выполнять; стремление к успеху или желание избежать неудачи.
3. *Представления о содержании деятельности и способах ее выполнения*: уровень элементарных знаний и умений, сформированных к началу обучения.
4. *Информационное отношение*: обеспечивает восприятие, переработку и сохранение разнообразной информации в процессе обучения.
5. *Управление деятельностью*: планирование, контроль и оценка собственной деятельности, а также восприимчивость к обучающему воздействию.

Следовательно, даже высокий уровень познавательной активности еще не гарантирует достаточную мотивацию учения. Необходимо, чтобы был высокий общий уровень развития ребенка и развиты ведущие качества личности.

В период приспособления ребенка к школе наиболее значимые изменения происходят в его поведении. Как правило, **индикатором трудностей адаптации являются такие изменения в поведении, как чрезмерное возбуждение и даже агрессивность или, наоборот, заторможенность, депрессия и чувство страха, нежелание идти в школу.** Все изменения в поведении ребенка отражают особенности психологической адаптации к школе.

По степени адаптированности детей можно условно разделить на три группы.

**Первая группа** детей адаптируется в течение первых двух месяцев обучения. Эти дети относительно быстро вливаются в коллектив, осваиваются в школе, приобретают новых друзей. У них почти всегда хорошее настроение, они спокойны, доброжелательны, добросовестны и без видимого напряжения выполняют все требования учителя. Иногда у них все же отмечаются сложности либо в контактах с детьми, либо в отношениях с учителем, так как им еще трудно выполнять все требования правил поведения. Но к концу октября трудности этих детей, как правило, преодолеваются, ребенок полностью осваивается и с новым статусом ученика, и с новыми требованиями, и с новым режимом.

**Вторая группа** детей имеет более длительный период адаптации, период несоответствия их поведения требованиям школы затягивается. Дети не могут принять новую ситуацию обучения, общения с учителем, детьми. Такие школьники могут играть на уроках, выяснять отношения с товарищем, они не реагируют на замечания учителя или реагируют слезами, обидами. Как

правило, эти дети испытывают трудности и в усвоении учебной программы, лишь к концу первого полугодия реакции этих детей становятся адекватными требованиям школы, учителя.

**Третья группа** - дети, у которых социально-психологическая адаптация связана со значительными трудностями. У них отмечаются негативные формы поведения, резкое проявление отрицательных эмоций, они с большим трудом усваивают учебные программы. Именно на таких детей чаще всего жалуются учителя: они "мешают" работать в классе.

Процесс **физиологической адаптации** ребенка к школе также можно разделить на несколько этапов, каждый из которых имеет свои особенности и характеризуется различной степенью напряжения функциональных систем организма.

Первый этап физиологической адаптации - ориентировочный, когда в ответ на весь комплекс новых воздействий, связанных с началом систематического обучения, организм отвечает бурной реакцией и значительным напряжением практически всех систем. Эта "физиологическая буря" длится достаточно долго (две-три недели).

Второй этап - неустойчивое приспособление, когда организм ищет и находит какие-то оптимальные варианты, реакции на постороннее воздействие.

На первом этапе ни о какой экономии ресурсов организма говорить не приходится. Организм тратит все, что есть, иногда и "в долг берет". Поэтому учителю важно помнить, какую высокую "цену" платит организм каждого ребенка в этот период. На втором этапе эта "цена" снижается. Буря начинает затихать.

Третий этап - период относительно устойчивого приспособления, когда организм находит наиболее подходящие варианты реагирования на нагрузку, требующие меньшего напряжения всех систем.

Какую бы работу ни выполнял школьник, будь то умственная работа по усвоению новых знаний, статическая нагрузка, которую испытывает организм при вынужденно сидячей позе, или психологическая нагрузка от общения в большом и разнородном коллективе, организм, вернее каждая из его систем, должен отреагировать своим напряжением, своей работой. Поэтому чем большее напряжение будет испытывать каждая система, тем больше ресурсов израсходует организм. Но возможности детского организма далеко не безграничны. Длительное напряжение и связанные с ним утомление и переутомление могут стоить организму ребенка здоровья.

Продолжительность всех трех фаз физиологической адаптации приблизительно пять-шесть недель, а наиболее сложными являются первая и четвертая недели.

**Личностная**, или **социальная, адаптация** связана с желанием и умением ребенка принять новую роль - школьника и достигается целым рядом условий.

1. Развитие у детей умения слушать, реагировать на действия учителя, планировать свою работу, анализировать полученный результат - то есть умений и способностей, необходимых для успешного обучения в начальной школе.
2. Развитие умения налаживать контакт с другими детьми, выстраивать отношения со взрослыми, быть общительным и интересным для окружающих - то есть умений, позволяющих устанавливать межличностные отношения со сверстниками и педагогами.
3. Формирование умения правильно оценивать свои действия и действия одноклассников, пользоваться простейшими критериями оценки и самооценки (такими критериями выступают полнота знаний, их объем, глубина; возможность использовать знания в различных ситуациях, то

есть практически, и т. д.) - то есть устойчивой учебной мотивации на фоне позитивных представлений ребенка о себе и низкого уровня школьной тревожности.

Важным показателем удовлетворенности ребенка пребыванием в школе выступает его эмоциональное состояние, которое тесно связано с эффективностью учебной деятельности, влияет на усвоение школьных норм поведения, на успешность социальных контактов и в конечном итоге на сформированность внутренней позиции школьника.

Обратной стороной адаптации ребенка в начальной школе является проблема **школьной дезадаптации**, которая вызывается двумя группами причин:

1. Индивидуальные характеристики ребенка: его способности, особенности эмоциональной сферы, состояние здоровья, особенности семейной среды.
2. Влияние социально-экономических и социально-культурных условий: семейное окружение, материальное состояние семьи, ее культурный уровень, ценности и т. д.

Педагогический диагноз школьной дезадаптации обычно ставится в связи с неуспешностью обучения, нарушениями школьной дисциплины, конфликтами с учителями и одноклассниками. Иногда школьная дезадаптация остается скрытой и от педагогов и от семьи, ее симптомы могут не сказываться отрицательно на успеваемости и дисциплине ученика, проявляясь либо в субъективных переживаниях школьника, либо в форме социальных проявлений.

Нарушения адаптации выражаются в виде активного протеста (враждебность), пассивного протеста (избегание), тревожности и неуверенности в себе и так или иначе влияют на все сферы деятельности ребенка в школе.

**Реакция активного протеста.** Ребенок непослушен, нарушает дисциплину на уроке, на перемене, ссорится с одноклассниками, мешает им играть, и дети отвергают его. В эмоциональной сфере наблюдаются вспышки раздражения, гнева.

*И в семье и в школе Саша проявляет себя подвижным, впечатлительным и реактивным ребенком. Мальчик тяжело переносит всякое ожидание: начинает нервничать, становится непослушным, невнимательным. Он не терпит никаких замечаний, сразу возражает, громко кричит и плачет.*

**Реакция пассивного протеста.** Ребенок редко поднимает руку на уроке, требования учителя выполняет формально (не вдумываясь в смысл того, что делает), на перемене пассивен, предпочитает находиться один, не проявляет интереса к коллективным играм. У него преобладает подавленное настроение, страхи.

*Миша К. сидит лицом к учителю. Он спокоен, его взгляд устремлен в окно, вернее во двор. Миша ничем не нарушает дисциплину в классе, но за ходом урока не следит. Один из учеников ошибся у доски, весь класс смеется. Миша равнодушен к происходящему в классе, по-прежнему смотрит в окно: во дворе мальчики играют в футбол.*

**Реакция тревожности и неуверенности.** Ребенок пассивен на уроке, при ответах наблюдается напряженность, скованность, на перемене не может найти себе занятие, предпочитает находиться рядом с детьми, но не вступает с ними в контакт. Он, как правило, тревожен, часто плачет, краснеет, теряется даже при малейшем замечании учителя. Иногда выражение реакции тревожности сопровождается тиками, заиканием, а также учащением соматических заболеваний (головная боль, тошнота, ощущение усталости и т. п.).

*Юля К. - девочка застенчивая, робкая, теряет перед учителем и ребятами, отвечает тихо,*

*неуверенно. Если попросить ее говорить громче, она расплачется. Юлия старается быть незаметной на уроке, но принимает поддерживающие знаки учителя ("глаза в глаза", прикосновение, одобряющая улыбка и т. д.). Безусловно, такому необщительному и тревожному ребенку требуется внимание и забота.*

Первый класс школы - один из наиболее тяжелых периодов в жизни детей. При поступлении в школу на ребенка влияет и классный коллектив, и личность педагога, и изменение режима, и непривычно длительное ограничение двигательной активности, и появление новых обязанностей.

Приспосабливаясь к школе, организм ребенка мобилизуется. Но следует иметь в виду, что степень и темпы адаптации у каждого индивидуальны.

**И. М. Никольская, Р. М. Грановская:** *"Младший школьник не имеет права заявить отцу или учительнице, что они несправедливо к нему относятся и поэтому он возмущен и обижен. Неспособность выразить справедливый гнев может нанести ущерб адаптации ребенка, так как мешает ясному мышлению, ухудшает отношения с другими людьми и ведет к психосоматическим расстройствам. <...> Поэтому необходимо учить детей выражать свои чувства протеста, несогласия, раздражения и злости цивилизованным образом: не крик, плач, угрозы, насмешки или агрессивные действия, направленные на других людей или предметы, а словесное выражение испытываемых чувств ("я огорчен", "раздражен", "разгорячен", "теряю голову", "протестую")".*

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 и способностях, чертах своего характера и человеческих качествах. Так постепенно складывается наша самооценка. Процесс этот начинается в раннем возрасте: именно в семье ребенок впервые 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, тогда как завышенная или заниженная, напротив, осложняют его**. Однако даже если у ребенка адекватная самооценка, взрослые должны помнить, что начинающий школьник пока не может справиться со всеми задачами самостоятельно. Чтобы помочь ребенку преодолеть **кризис семи лет**, помочь адаптироваться к школьным условиям, необходимо понимание и чуткое отношение учителя, внимательность, большая любовь и терпение родителей, а при необходимости - консультации профессиональных психологов.

Выше мы уже писали о том, что сроки адаптации первоклассников могут быть различными. Обычно устойчивая приспособляемость к школе достигается в первом учебном полугодии. Однако нередки случаи, когда этот процесс не завершается на протяжении всего первого года. Сохраняется низкая работоспособность, отмечается плохая успеваемость. Такие дети быстро утомляются. К концу учебного года у них нередко выявляются ухудшения в состоянии здоровья, которые чаще всего проявляются нарушениями со стороны нервной и сердечно-сосудистой систем.

Одним из факторов, препятствующих нормальной адаптации ребенка, как мы уже знаем, является недостаточный уровень школьной зрелости. Частично отставание в развитии ребенка может быть связано и с состоянием его здоровья. Первоклассники, имеющие те или иные отклонения в состоянии здоровья, перенесшие тяжелые инфекционные заболевания, получившие травматические повреждения на протяжении последнего перед учебной года, труднее приспособляются к требованиям школы. Они чаще пропускают занятия, жалуясь на повышенную утомляемость, головные боли, плохой сон. Нередко у них отмечаются повышенная раздражительность и плаксивость, а к концу года ухудшается здоровье. С выводами, однако,

спешить не стоит: постепенно в процессе обучения отстающие функции совершенствуются, и ребенок догоняет в развитии своих сверстников. Но на это уходят месяцы, а иногда и весь первый год обучения. Поэтому задача взрослых - создать такие условия, в которых описанные трудности не будут неблагоприятно отражаться на успеваемости ребенка, вызывая нежелание учиться.

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 справляется с трудностями начала школьного обучения и может лучше учиться.

Автор: Г.С. Коротаева

## Как помочь первокласснику адаптироваться к школе?

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 неспрощенное 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 правшей и справа для левшей.

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 считайте за труд, обязательно наведайтесь 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 младшеклассников.

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 еженощно 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 девчужкой 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-восьми 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 читаем вместе". Правда, неожиданно? Или сын строит в своей комнате из "Лего", а папа заскакивает на секунду перед уходом: "О, Игорь, замок-то уже подросток". 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 капризничает, 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 счёты 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 нервозности 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!

- Станем 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 мамино 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 коррективке 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.

Авторы: А. Гиппиус и С. Магид

