

Как первокласснику адаптироваться к школе? Помощь при дезадаптации

В предыдущей статье мы говорили о том, что адаптироваться к школе для первоклассника – задача не из легких. Происходит это у всех по-своему и, увы, не всегда гладко. И если «не гладко» (это называется дезадаптацией), то есть с нарушением механизмов «приспособления к школьной реальности», то здесь может быть несколько вариантов.

В первом случае ребенок «покоряется» действительности и «ломается» ею. Ребенок понимает, что «не тянет», не справляется с новой для него ролью, но пытается приспособиться к ней, как может: выполняет все формальные требования, следует всем положенным нормам. Это относительно неплохой в смысле прогноза сценарий: если такому ребенку вовремя помочь, «подстелить соломки» в тех местах, где он пока слаб (несамостоятелен, несобран, не умеет общаться), – он сможет наладить, наконец, свою школьную жизнь. Учителям достаточно его поддерживать публично, родителям помогать (а не ругать!) дома – и ребенок, почувствовав, что не все так плохо, справится рано или поздно.

В другом случае он, напротив, действует согласно воспетому Макаревичем принципу «не стоит прогибаться под изменчивый мир – пусть лучше он прогнется под нас». И гнет свою линию.... То есть ребенок идет на конфронтацию с учителями, родителями и одноклассниками – бунтует против возникшей в его жизни ситуации, к которой он не в силах приспособиться. Поскольку в первом классе статус ребенка в коллективе ощутимо зависит от его успеваемости, от успешности как ученика – в результате такие дети становятся если не изгоями в коллективе, то «анти-лидерами». Их авторитет в классе невысок, что еще более ухудшает и без того сложную ситуацию.

Третий вариант развития школьной дезадаптации характеризуется очень слабеньким развитием волевых процессов: эти дети не в состоянии согласовать «хочу», «можно» и «надо», в результате чего обучение их превращается в тяжкое бремя для учителей, в помеху для одноклассников и большую проблему для них самих. Происходит это не от «злого умысла» самого ребенка, а оттого, что он еще «маленький», психика его незрела и не готова к школе. Такой ребенок может обладать прекрасной памятью, высоким интеллектом – но при всем при этом он будет есть посреди урока бутерброд, выходить из класса, когда ему вздумается, звонить маме, когда захочется, пересаживаться с места на место по своей инициативе («сегодня не хочу с Мишей сидеть – а хочу с Катей»), отвечать за всех или громко подсказывать – и это будет повторяться неоднократно и в различных вариантах, несмотря на замечания учителей и увещевания родителей.

Почему же дети столь по-разному «приживаются» в школе? На это есть несколько причин.

В основе, конечно, лежит стиль воспитания ребенка в семье ДО школы. Если у него не заложены навыки самостоятельности, умения налаживать контакты и работать «в команде», если у него не сформирован интерес к познанию – в школе такому ребенку будет трудно.

Второй причиной школьной дезадаптации является сама система обучения первоклашек: слишком мало в ней добровольного и слишком много принудительного. Чем младше ребенок, тем тяжелее ему приспособиться к таким суровым реалиям, вдруг свалившимся на его голову, – поэтому наиболее уязвимы те, кто пошел в школу ближе к 6, а не к 7 годам – об этом я уже писала в статье «Возраст первоклассника: 6 лет или 7?»

Третья причина – банальная усталость, переутомление, перегрузка как нервной системы, так и иммунной. Интеллектуальная, социальная и психологическая готовность ребенка к обучению – это еще не все. Если ребенок слабенький, не привык к нагрузкам – в школе ему придется нелегко даже при отличных способностях и хорошей коммуникабельности. Маленькому организму слишком дорогой ценой будет даваться адаптация к новым условиям, и это чревато возникновением соматических заболеваний. Поэтому так важно еще на этапе подготовки к школе начать развивать ребенка физически и не бросать занятия спортом в первом классе под предлогом того, что «и так нагрузка велика».

Ну, и последняя причина – слишком высокая тревожность, мнительность самого ребенка, чрезмерно сильное переживание промахов как в учебе, так и в отношениях.

Что же делать, если вы видите (либо вам сообщают педагог или школьный психолог), что учение дается вашему ребенку нелегко?

Главное – понять, что бессмысленно и совсем не полезно паниковать, ругать и обвинять самого ребенка (в конце концов, что вырастили, то и получили). Ребенок нуждается в помощи, а не в оценке и тем более не в порицании.

Постарайтесь самостоятельно в беседах с ним (а лучше – при помощи психолога) выявить его «слабое место» – то есть что именно является причиной дезадаптации: недостаток ли самостоятельности, неумение налаживать контакты с детьми или взрослыми, отсутствие мотивации – и постараться его устранить.

Потренироваться дома в том, в чем ребенок слаб, попросить учителя вас поддержать. Попробовать создать у ребенка сильную мотивацию, заинтересовать его чем-то в учебном процессе или хотя бы вне его, чтобы малыш понимал, что он делает и для чего, чтобы воспринимал школу не как бессмысленное несчастье, обрушившееся на его голову, а как что-то полезное и интересное.

В качестве мотивов может выступать в том числе и достижение успеха (что особенно актуально для мальчиков), и повышение престижа среди одноклассников – словом, ориентируйтесь сами, что для вашего ребенка будет значимо.

Это нелегко, но чрезвычайно необходимо – ведь в школе ребенок проводит целых 10 лет, и именно на первом этапе закладываются основы его успеха или неуспеха на этой «марафонской дистанции».