**Адаптацыя першакласнікаў да школы**

Паступленне ў школу ўносіць вялікія перамены ў жыццё дзіцяці. Вельмі складаным для першакласнікаў з'яўляецца перыяд адаптацыі ў школе. Звычайна ён складае ад 1 да 2 месяцаў. У гэты перыяд некаторыя дзеці могуць быць вельмі шумнымі, крыклівымі, носяцца па калідорах, не ўважлівыя на ўроках, нават могуць паводзіць сябе бесцырымонна з настаўнікамі: грубіяніць, капрызіць. Іншыя вельмі скаваныя, нясмелыя, імкнуцца трымацца незаўважна, слухаюць, калі да іх звяртаюцца з пытаннем, пры найменшай няўдачы, заўвазе плачуць. У некаторых дзяцей парушаецца сон, апетыт, яны становяцца вельмі капрызныя, з'яўляецца цікавасць да цацак, гульняў, кніг для вельмі маленькіх дзяцей. Павялічваецца колькасць захворванняў, якія называюць функцыянальнымі адхіленнямі, яны выкліканыя той нагрузкай, якую адчувае псіхіка дзіцяці, яго арганізм у сувязі з рэзкім змяненнем ладу жыцця, у сувязі са значным павелічэннем тых патрабаванняў, якім дзіця павінна адказваць. Вядома, не ва ўсіх дзяцей адаптацыя да школы працякае з падобнымі адхіленнямі, але ёсць першакласнікі, у якіх гэты працэс моцна зацягваецца. У некаторых паўнавартасная адаптацыя да школы на 1 годзе навучання так і не адбываецца (гэта можа працякаць і на фоне добрай паспяховасці). Такія дзеці часта і падоўгу хварэюць, прычым хваробы носяць псіхасаматычны характар, гэтыя дзеці складаюць групу рызыкі з пункту гледжання ўзнікнення школьнага неўрозу.

Некаторыя дзеці да сярэдзіны дня аказваюцца ўжо ператамленымі, бо школа для іх з'яўляецца стрэсагенным фактарам, ужо дарога ў школу для многіх патрабуе падвышанай увагі, напружання. На працягу дня ў іх не бывае магчымасці поўнага паслаблення, як фізічнага, так і разумовага, эмацыйнага. Некаторыя дзеці невясёлыя ўжо на раніцу, выглядаюць ператамленымі, у іх з'яўляюцца галаўныя болі і болі ў вобласці жывата: страх, трывога перад будучай працай у класе, з-за растання з домам, бацькамі настолькі вялікі , што дзіця ў некаторыя дні не можа ісці ў школу. У некаторых дзяцей па раніцах развіваецца рвота.

Каб вызначыць, як можна дапамагчы дзіцяці адаптавацца ў школе, трэба ведаць некаторыя псіхалагічныя асаблівасці ўзросту 6-7 гадовага дзіцяці.

Да 6-7 гадоў павышаецца рухомасць нервовых працэсаў, адзначаецца большая, чым у дашкольнікаў, раўнавага працэсаў ўзбуджэння і тармажэння. Але працэсы ўзбуджэння ўсё яшчэ пераважаюць над працэсамі тармажэння, што вызначае такія характэрныя асаблівасці малодшых школьнікаў, як няўрымслівасць, павышаная актыўнасць, моцная эмацыйная ўзбудлівасць. У фізіялагічным плане трэба адзначыць, што ў 6 - 7 гадовым узросце паспяванне буйных мышцаў апярэджвае развіццё дробных, і таму дзецям лягчэй выконваць параўнальна моцныя, размашыстыя рухі ,чым тыя якія патрабуюць вялікай дакладнасці, таму дзеці хутка стамляюцца пры выкананні дробных рухаў (навучанне пісьму).

Узрослая фізічная цягавітасць, павышэнне працаздольнасці носяць адносны характар, але ў цэлым большасць дзяцей адчувае высокую стамляльнасць, выкліканую яшчэ і дадатковым, не ўласцівым для дадзенага ўзросту, школьнымі нагрузкамі (даводзіцца шмат сядзець пры жыццёвай патрэбе ў руху). Працаздольнасць дзіцяці рэзка падае праз 25-30 хвілін пасля пачатку ўрока і можа рэзка знізіцца на 2-ым ўроку. Дзеці моцна стамляюцца пры падвышанай эмацыйнай насычанасці ўрокаў, мерапрыемстваў. Усё гэта трэба ўлічваць, маючы на ўвазе ўжо згадвальную ўзбудлівасць дзяцей. З паступленнем у школу ў жыцці дзіцяці адбываюцца істотныя змены, карэнным чынам змяняецца сацыяльная сітуацыя развіцця, фармуецца новы для дзіцяці від дзейнасці-вучэбная дзейнасць:

2,5 - 4 гады – “Я сам” - гульня з прадметамі (кубікі, мячыкі);

5-6 гадоў- “Я-пілот” - ролевая гульня.

6-7 гадоў- “Я - вучань, я – школьнік” - вучэбная дзейнасць.

На аснове гэтай новай дзейнасці развіваюцца асноўныя псіхалагічныя новаўтварэнні: у цэнтры свядомасці вылучаецца мысленне. Такім чынам, мысленне становіцца дамінуючай псіхічнай функцыяй і пачынае вызначаць паступова і працу ўсіх іншых псіхічных функцый ( памяці, увагі, ўспрымання). З развіццём мыслення іншыя функцыі таксама інтэлекталізіруюцца і становяцца адвольнымі.

Развіццё мыслення спрыяе з'яўленню новай уласцівасці асобы дзіцяці-рэфлексіі, г.зн. ўсведамлення сябе, свайго становішча ў сям'і, класе, ацэнка сябе як вучня: добры - дрэнны. Гэтую ацэнку “сябе” дзіця чэрпае з таго, як ставяцца да яго навакольныя, блізкія людзі. Згодна з канцэпцыяй вядомага амерыканскага псіхолага Эрыксана, у гэты перыяд у дзіцяці фармуецца такое важнае асобаснае ўтварэнне як пачуццё сацыяльнай і псіхалагічнай кампетэнтнасці або пры неспрыяльных умовах - сацыяльнай і псіхалагічнай непаўнавартаснасці.

**З якімі ж цяжкасцямі сутыкаюцца бацькі і настаўнікі ў першыя гады навучання дзяцей, якія іх асноўныя скаргі?**

**1. Хранічная няспешнасць.**

У практыцы нярэдкія выпадкі, калі цяжкасці адаптацыі дзіцяці ў школе звязаны з стаўленнем бацькоў да школьнага жыцця і школьнай паспяховасці дзіцяці.

Гэта, з аднаго боку, страх бацькоў перад школай, боязь, што дзіцяці ў школе будзе дрэнна. Гэта часта гучыць у прамове бацькоў: “будзь мая воля, я б ніколі не аддала б яго ў школу, мне да гэтага часу сніцца мая першая настаўніца ў кашмарных снах”.

Асцярогі, што дзіця будзе хварэць, прастуджвацца. З іншага боку, гэта чаканне ад дзіцяці толькі вельмі добрых, высокіх дасягненняў і актыўнае дэманстраванне яму незадаволенасці тым, што ён не спраўляецца, што чагосьці не ўмее. У перыяд пачатковага навучання адбываецца змяненне ў дачыненні да дарослых да дзяцей, да іх поспехаў і няўдачаў. “Добрым” лічыцца дзіця, якое паспяхова вучыцца, шмат ведае, лёгка вырашае задачы і спраўляецца з навучальнымі заданнямі. Да непазбежных ў пачатку навучання цяжкасцяў не чакаўшыя гэтага бацькі ставяцца адмоўна (вербальна і невербальна).

Пад уплывам такіх ацэнак у дзіцяці паніжаецца ўпэўненасць у сабе, павышаецца трывожнасць, што прыводзіць да пагаршэння і дэзарганізацыі дзейнасці. А гэта вядзе да няўдачы, няўдача ўзмацняе трывогу, якая зноў жа дэзарганізуе яго дзейнасць. Дзіця горш засвойвае новы матэрыял, навыкі, і, як следства, замацоўваюцца няўдачы, з'яўляюцца дрэнныя адзнакі, якія зноў выклікаюць незадаволенасць бацькоў, і так, чым далей, тым больш, і разарваць гэты круг становіцца ўсё цяжэй. Непаспяховасць становіцца хранічнай.

**Прычыны, якія прыводзяць да непаспяховасці:**

1. Недастатковая падрыхтаванасць дзіцяці да школы (недаразвітая дробная маторыка -следства: цяжкасці ў навучанні пісьму, несфарміраванасць адвольнай увагі - следства: цяжка працаваць на ўроку, дзіця не запамінае, прапускае заданні настаўніка).

2. Трывожнасць, якая сфармавалася ў дашкольным узросце пад уплывам сямейных адносін, сямейных канфліктаў. У сем'ях, дзе часцей бывалі канфлікты паміж мужам і жонкай, дзіця расце трывожным, нервовым, няўпэўненым, так як сям'я не можа задаволіць яго асноўныя патрэбы ў бяспецы і каханні, следства: агульная няўпэўненасць у сабе і схільнасць панічна рэагаваць на некаторыя цяжкасці аўтаматычна пераносяцца на школьнае жыццё.

3. Завышаныя чаканні бацькоў. Нармальныя сярэднія поспехі дзіцяці ўспрымаюцца імі як няўдачы. Рэальныя дасягненні не ўлічваюцца, ацэньваюцца нізка. Следства: расце трывожнасць, падае імкненне да дасягнення поспеху, упэўненасць у сабе, фармуецца нізкая самаацэнка, якая замацоўваецца нізкай ацэнкай акружаючых. Часта бацькі, спрабуючы пераадолець цяжкасці, дабіцца лепшых (з іх пункту гледжання) вынікаў, павялічваюць нагрузкі, уладкоўваюць штодзённыя дадатковыя заняткі, прымушаюць па некалькі разоў перапісваць заданні, празмерна кантралююць. Гэта прыводзіць да яшчэ большага тармажэння развіцця.

**Сыход ад рэчаіснасці.**

Гэта калі дзіця сядзіць на ўроку і ў той жа час як бы адсутнічае, не чуе пытанні, не выконвае заданні настаўніка. Гэта не звязана з павышаным адцягненнем дзіцяці на староннія прадметы і заняткі. Гэта сыход у сябе, у свой унутраны свет, фантазіі. Такое бывае часта з дзецьмі, якія не атрымліваюць дастатковай увагі, кахання і клопату з боку бацькоў, дарослых (часта ў няшчасных сем'ях).

Гульні ў розуме становяцца асноўным сродкам задавальнення гульнявой патрэбнасці і патрэбнасці ва ўвазе з боку дарослых. У выпадку своечасовай карэкцыі прагноз развіцця спрыяльны, і тады дзіця рэдка пападае ў адсталыя.

У адваротным выпадку, абвыкшы задавальняць свае запатрабаванні ў фантазіях, дзіця мала зважае на няўдачы ў рэальнай дзейнасці, і ў яго не фармуецца высокі ўзровень трывожнасці, але гэта перашкаджае поўнай рэалізацыі магчымасцяў і здольнасцяў дзіцяці і прыводзіць да прабелаў у ведах.

**Як дапамагчы?**

1. Увага да дзіцяці: больш назіраць, менш выхоўваць.

2. Даць магчымасць дзіцяці разгарнуць дзейнасць ўяўлення: творчая дзейнасць (малюнак, канструяванне, лепка).

3. У гэтай дзейнасці забяспечыць адразу поспех, увагу, эмацыйную падтрымку.

**Як аказаць дзіцяці дапамогу ў адаптацыі да школы?**

Самы важны вынік такой дапамогі - гэта аднавіць у дзіцяці станоўчыя адносіны да жыцця, у тым ліку і да паўсядзённай школьнай дзейнасці, да ўсіх асоб, якія ўдзельнічаюць у навучальным працэсе (дзіця - бацькі - настаўнікі). Калі вучоба прыносіць дзецям радасць ці хаця б не выклікае негатыўных перажыванняў, звязаных з усведамленнем сябе непаўнавартасным, недастатковым каханні, тады школа не з'яўляецца праблемай.

**Вось некаторыя рэкамендацыі**.

Дзень дзіцяці:

1. Абуджэнне.

2. Выхад у школу.

3. Вяртанне са школы.

4. Хатнія заданні.

Дзіцяці, якое пачынае навучанне ў школе, неабходна маральная і эмацыйная падтрымка. Яго трэба не проста хваліць (і паменш лаяць, а лепш увогуле не лаяць), а хваліць менавіта тады, калі ён нешта робіць.

Але:

1) Ні ў якім разе не параўноўваць яго пасрэдныя вынікі з эталонам, гэта значыць з патрабаваннямі школьнай праграмы, дасягненнямі іншых, больш паспяховых, вучняў. Лепш наогул ніколі не параўноўваць дзіця з іншымі дзецьмі (успомніце сваё дзяцінства).

2) Параўноўваць дзіця можна толькі з ім самім і хваліць толькі за адно: паляпшэнне яго ўласных вынікаў. Калі ва ўчорашнім хатнім заданні ён зрабіў 3 памылкі, а ў сённяшнім - 2, гэта трэба адзначыць як рэальны поспех, які павінен быць ацэнены шчыра і без іроніі бацькамі. Захаванне правіл бязбольнага ацэньвання школьных поспехаў павінна спалучацца з пошукамі такой дзейнасці, у якой дзіця можа быць рэалізуе сябе і з падтрыманнем каштоўнасці гэтай дзейнасці. У чым бы ні было паспяховае дзіця, якое пакутуе на школьную няўдачу, у спорце, хатніх справах, у маляванні, канструяванніі і г.д., яму ні ў якім разе нельга ставіць у віну няўдачы ў іншых школьных справах. Наадварот, варта падкрэсліць, што раз ён нешта навучыўся рабіць добра, то паступова навучыцца ўсяму астатняму.

Бацькі павінны цярпліва чакаць поспехаў, бо на школьных справах часцей за ўсё і адбываецца замыканне круга трывожнасці. Школа павінна вельмі доўга заставацца сферай зберагальнага ацэньвання.

Хваравітасць школьнай сферы павінна быць зніжана любымі сродкамі: знізіць каштоўнасць школьных адзнак, гэта значыць паказаць дзіцяці, што яго любяць не за добрую вучобу, а любяць, шануюць, прымаюць наогул як уласнае дзіця, безумоўна, не за нешта, а насуперак усяму.

**Як гэта можна зрабіць?**

1. Не паказваць дзіцяці сваю заклапочанасць яго школьнымі поспехамі.

2. Шчыра цікавіцца школьным жыццём дзіцяці і перамяшчаць фокус сваёй увагі з вучобы на адносіны дзіцяці з іншымі дзецьмі, на падрыхтоўку і правядзенне школьных свят, дзяжурства, экскурсій і г.д.

3. Падкрэсліваць, вылучаць у якасці надзвычай значнай тую сферу дзейнасці, дзе дзіця больш паспяховае, дапамагаць тым самым здабыць веру ў сябе.

Гэта дапаможа зніжэнню трывогі, а так як дзіця на ўроках усё ж працуе, то ў яго назапашваюцца некаторыя дасягненні. Дзякуючы такой дэвальвацыі школьных каштоўнасцяў, можна папярэдзіць самы адмоўны вынік -непрыманне, адхіленне школы, якая ў падлеткавым узросце можа перайсці ў асацыяльныя паводзіны.

Такім чынам, нельга дапусціць, каб дзіця было замкнутае на сваіх школьных няўдачах, яму трэба знайсці такую пазаўрочную дзейнасць, у якой яно здольнае самасцвярджацца. А гэта пасля адаб'ецца і на школьных справах. Чым больш бацькі фіксуюць дзіця на школе, тым гэта горш для яго школьных поспехаў, тым горш для яго асобы.

Чым больш мы спрабуем выхоўваць, ціснуць, тым больш расце супраціў, які выяўляецца часам у рэзка адмоўных, ярка выяўленых дэманстратыўных паводзінах, як ужо гаварылася, дэманстратыўнасць, істэрычнасць, капрызнасць спараджаецца адсутнасцю кахання, увагі, ласкі, разумення ў жыцці дзіцяці. Кожны выпадак лепей разглядаць індывідуальна.

**Можна толькі даць некаторыя агульныя рэкамендацыі:**

1. Выразнае размеркаванне, рэгуляцыя бацькоўскай увагі да дзіцяці па формуле “надаваць дзіцяці ўвагу не толькі калі ён дрэнны, а калі ён добры і больш, калі ён добры” . Тут галоўнае заўважаць дзіця, калі яно незаўважнае, калі яно не выкідвае фокусаў, спадзеючыся прыцягнуць увагі.

Усе заўвагі звесці да мінімуму, калі дзіця “фокуснічае”, а галоўнае да мінімуму звесці эмацыйнасць вашых рэакцый, бо менавіта эмацыйнасці дзіця і дамагаецца. Эмацыйнасць для такога дзіцяці не пакаранне, а заахвочванне яго асацыятыўнага спосабу прыцягнення ўвагі. Караць за істэрыкі адным спосабам - пазбаўленнем зносін (спакойнае, а не дэманстратыўнае).

***Галоўная ўзнагарода*** - гэтыя добрыя, кахаючыя, адчыненыя, даверныя зносіны ў тыя хвіліны, калі дзіця спакойнае, ураўнаважанае, штосьці робіць. (Хваліце яго дзейнасць, працу, а не само дзіця, яно ўсё роўна не паверыць). Мне падабаецца твой малюнак. Мне прыемна бачыць, як ты займаешся са сваім канструктарам і т.д.).

2. Дзіцяці трэба знайсці сферу, дзе яно магло б рэалізаваць сваю дэманстратыўнасць (аб’яднанні па інтарэсах, танцы, спорт, маляванне, студыі выяўленчага мастацтва і г.д.).

Бацькі павінны цвёрда ацаніць дзейснасць гэтых рэкамендацый і павінны ўсвядоміць, што ў першыя часы змена стылю зносін з дзіцем прывядзе не да зніжэння, а да выбуху негатывізму, супраціву з боку дзіцяці. Калі дзіця выявіць, што сродкі, якія ён да гэтага часу выкарыстаў, каб дамагчыся ўвагі, перасталі дзейнічаць, то першае, што яно стане рабіць - гэта “прашыбаць сцяну ілбом”, гэта значыць узмоцніць свае сродкі ўздзеяння на бацькоў. Але бацькі павінны навучыцца за гэтым чуць дзіцячы крык аб дапамозе, заклік да кахання, увагі, а не да пакарання (фізічнага), адрыньвання. Тут не трэба зрывацца. Спакойна пазбавіць увагі, не караць, не лаяць. А калі прыступ істэрыкі пройдзе, і дзіця супакоіцца, знойдзе сабе занятак, вось тут і праявіць каханне, пяшчоту, увагу (пачытаць, пагуляць, разам нешта зрабіць).

**Выхад у школу.**

Калі дзіця забылася пакласці ў сумку падручнік, сняданак, акуляры; лепш працягнуць іх моўчкі, чым пускацца ў напружаную развагу аб яго непамятлівасці і безадказнасці.

: “Вось твае акуляры” - лепш, чым “Няўжо я дажыву да таго часу, калі ты навучышся сам класці акуляры”.

Не лаяць і не чытаць натацый перад школай. На развітанне лепш сказаць: “Няхай усё сёння будзе добра”, чым “Глядзі, паводзь сябе добра, не песціся”. Дзіцяці прыемней пачуць даверную фразу: “Убачымся ў дзве гадзіны”, чым “Пасля школы нідзе не швэндайся, адразу дадому”.

**Вяртанне са школы.**

Не задаваць пытанні, на якія дзеці даюць звыклыя адказы.

- Як справы ў школе?

- Нармальна.

- А што сёння рабілі?

- А нічога.

Што атрымаў? І г.д.

Успомніце сябе, як часам раздражняла гэтае пытанне, асабліва калі адзнакі не адпавядалі чаканню з боку бацькоў (“ім патрэбныя мае адзнакі, а не я”). Паназірайце за дзіцем, якія эмоцыі “напісаны” у яго на твары. (“Дзень быў цяжкі? Ты, мусіць, ледзь дачакаўся канца. Ты рады, што прыйшоў дадому?”).

“Тата прыйшоў”. Няхай адпачне, пачытае газеты, не трэба абвальваць на яго ўсе скаргі і просьбы. Вечарам, за вячэрай, калі ўся сям'я ў зборы, можна пагаварыць, але за ежай лепш аб добрым, па душах. Гэта збліжае сям'ю.