

Адаптация первоклассников

Очень часто родители (законные представители) замечают изменения в своем ребенке, как только он стал первоклассником. Порой эти изменения имеют позитивную направленность, порой – негативную. «Детей будто подменили! Что происходит в школе!» - говорят они, искренне не понимая, почему же происходят эти самые изменения. Ответ на это есть, и он прост.

Большая часть подобных случаев (у первоклассников) связана с периодом адаптации к школе. Эти изменения называют «Адаптационный синдром» или же попросту школьный стресс. Приходя в первый класс, ребенок попадает в совершенно новые условия, где ему предстоит привыкнуть к своей новой роли – «ученик», усвоить новые правила и требования, познакомиться с новыми людьми, как взрослыми, так и детьми и др. У ребенка, в ответ на изменение в окружающей среде, срабатывают защитные механизмы, которые проявляются в отклонениях от обычного поведения ребенка. В этот момент семье необходимо проявить терпение, повышенное внимание, поддержку и заботу по отношению к ребенку. Именно тогда адаптация ребенка к школе пройдет без ярких проявлений адаптационного синдрома, не оказав негативного влияния на ребенка.

Взрослые чаще всего не понимают серьезности проблемы адаптации для детей. В капризах ребенка они видят в первую очередь проявление его невоспитанности или распущенности. Родители считают, что правильнее следовать совету «быть строже», педагоги пытаются «поставить на место» ребенка, который нарушает правила поведения. Подобные действия взрослых усиливают стрессовое давление на ребенка, как правило, не дают результата, а могут даже способствовать усилению имеющихся проблем. В результате упускается время, благоприятное для коррекции, процесс адаптации затягивается, и может произойти дополнительное отягощение ситуации. Поэтому следует с особым вниманием относиться к своему ребенку в этот период.

Проявления адаптационного синдрома или школьного стресса могут проявляться в виде:

- сильной усталости, истощения, иногда сопровождающийся плаксивостью, головной болью;
- ухудшения сна (может стать более беспокойным, с трудностями засыпания и пробуждения);
- выраженных изменений аппетита, как в сторону снижения, так и повышения;

- эмоциональных сдвигов (ребенок становится раздражительным, обидчивым, находится в состоянии постоянной тревоги, испытывает страх не успеть, сделать что-то не так);
- виде перевозбуждения, двигательной гиперактивности, беготни на перемене, нарушении дисциплины на уроке, трудностях засыпания;
- адаптационный синдром может проявляться в виде негативизма (ребенок капризничает, отказывается выполнять требования взрослых, проявляет агрессию в отношениях со сверстниками).

Если Вы заметили проявление нескольких признаков из этого списка у Вашего ребенка, окажите ему активную поддержку и внимание. Возможно, в данный период времени, ему это необходимо немного больше, чем обычно.