

ЧТО ТАКОЕ АДАПТАЦИЯ К ШКОЛЕ?

О том, что начало обучения в школе - один из самых серьезных моментов в жизни ребенка, знают все. Но что значит "серьезный момент"? На этот вопрос мы и попросили ответить родителей первоклассников во время одной из встреч.

Вот типичные ответы: "новый коллектив", "новые занятия, учительница", "новые обязанности", "много новых впечатлений" и лишь одна мама написала "большие нагрузки". Как видим, большая часть родителей оценивает начало обучения в школе как переломный этап в социально-психологическом плане. Это действительно так. Новые контакты, новые отношения, новые обязанности, новая социальная роль - ученик - со своими плюсами и минусами.

Но почему-то забывается, что школа - это и совершенно новые условия жизни и деятельности ребенка, это большие физические и эмоциональные нагрузки.

Изменяется вся жизнь: все подчиняется школе, школьным делам и заботам. Начало обучения очень напряженный период еще и потому, что школа с первых же дней ставит перед ребенком целый ряд задач, не связанных непосредственно с его предыдущим опытом, но требующих максимальной мобилизации физических и интеллектуальных сил. Трудно все: сам режим учебных занятий (с перерывами не "когда хочется", а через долгих 35 минут), и обилие новых впечатлений, которыми нельзя тут же поделиться, и эмоции, которые приходится сдерживать. Трудно не отвлекаться и следить за мыслью учительницы, трудно сидеть в определенной позе и просто сидеть так долго.

К слову, с началом систематического обучения в школе удельный объем статических нагрузок (а сидение в

определенной позе и есть такая нагрузка) значительно возрастает. Для детей, особенно шести-семи лет, статическая нагрузка является наиболее утомительной. Хорошо еще, если нет дополнительных трудностей, но, увы! они не столь уж редки. Поэтому правильнее всех, интегрально, оценила начало обучения та мама, которая написала в ответе на наш вопрос: "большие нагрузки". Большие нагрузки (психологические, интеллектуальные, функциональные и физические), за которые организм ребенка платит порой самой дорогой "ценой" - здоровьем, а мы, взрослые, не всегда видим и понимаем это.

Вообще-то первый год в школе - это своего рода испытательный срок для родителей, когда четко проявляются все родительские недоработки, невнимание к ребенку, незнание его особенностей, отсутствие контакта и неумение помочь. Родителям порой не хватает терпения и снисходительности, спокойствия и доброты; часто из "добрых побуждений" они становятся виновниками "школьных стрессов".

Почему? Скорее всего потому, что не всегда учитывают сложность и длительность процесса адаптации. Не день, не неделя требуются для того, чтобы освоиться в школе по-настоящему. Это довольно длительный процесс, связанный со значительным напряжением всех систем организма. Вот этот процесс приспособления ребенка к школе, к новым условиям существования, новому виду деятельности и новым нагрузкам и называется а д а п т а ц и е й. Именно поэтому вся система обучения и воспитания в школе и дома должна быть построена так, чтобы и учитель, и родители знали и учитывали, какую "цену" платит организм каждого ребенка за достигнутые успехи, особенно на первых порах обучения. А главное, чтобы могли помочь своему ребенку .

