

## ***Роль психологической поддержки первоклассника на этапе адаптации к школе.***

Адаптация к школе – это процесс привыкания первоклассника к новым школьным условиям, который каждый ребенок переживает и осознает по-своему. Обучение в школе предполагает напряженный режим работы и приспособление к жесткой системе требований. В школе в первое время ребенок фактически остается наедине с новым порядком, который предполагает внимательность, самостоятельность, подчинение определенным требованиям и ответственность. Для того, чтобы приспособиться к нему, первокласснику нужны силы и время.

Понятие «адаптированность» является синонимом «нормы», «здоровья». Под устойчивой адаптацией мы понимаем те регуляторные реакции, психическую деятельность, систему отношений и т.д., которые возникли в процессе онтогенеза в конкретных экологических и социальных условиях и функционирование которых в границах оптимума не требует значительного нервно-психического напряжения.[1]

Первый год обучения определяет порой всю последующую школьную жизнь ребенка. В этот период школьник под руководством взрослых совершает чрезвычайно важные шаги в своем развитии. Начало школьного обучения кардинальным образом меняет весь его образ жизни: надо систематически и напряжённо трудиться, соблюдать режим дня, подчиняться разнообразным нормам и правилам школьной жизни, выполнять требования учителя и т.д. Дети наряду с переполняющими их чувствами радости, восторга или удивления по поводу всего происходящего в школе испытывают тревогу, растерянность, напряжение. В школе у ребенка появляются первые друзья, контакты, а также зачастую ссоры и споры. Крайне важно, чтобы ребенок, поступающий в школу, был зрелым в физиологическом и социальном отношении, достигнувшем определенного уровня умственного и эмоционально-волевого развития. Однако далеко не каждый ребенок приходит в школу достаточно подготовленным психологически. Поэтому правильно организованный образовательный процесс облегчит и сократит период адаптации детей к требованиям школьного обучения.

Между тем ни учителя, ни родители часто не осознают всей сложности этого процесса, а это незнание и форсирование нагрузки ещё больше усложняют и без того столь непростой для ребенка период.

Так, на что же должны обратить внимание взрослые, чтобы вовремя определить так называемую «группу риска»? Как правило, индикатором трудности процесса адаптации к школе являются изменения в поведении детей. В частности, это могут быть как чрезмерное возбуждение и даже агрессивность, так и наоборот, заторможенность и депрессия. Нередко у детей возникает чувство страха (особенно при неблагоприятных ситуациях), что порождает нежелание идти в школу. Как следствие, работоспособность таких детей снижается, появляются головные боли (особенно по вечерам),

нарушается сон и теряется всякий интерес к учёбе. По этой причине не стоит игнорировать вялость, апатию, раздражительность и двигательное беспокойство у первоклассника. Очень важно увидеть эти признаки у детей, не упустить время для психолого-педагогической коррекции, не надеяться на чудо, так как трудности сами собой не пройдут. Такие дети всегда нуждаются в особом внимании - для них необходимо скорректировать режим и нагрузку, дать возможность «восстановиться». В противном случае, в каждом классе будет до четверти детей «неспособных» и «неуспевающих». При этом, эти дети «неуспевающие» не потому, что их нельзя научить, а потому, что их трудности вовремя не увидели взрослые.

Между тем, именно психологическая поддержка учащихся считается одним из направлений коррекционно-развивающей и психопрофилактической работы, как педагога-психолога, так и любого педагога. Она направлена на предотвращение и преодоление проблем, которые могут возникнуть в психологии и поведении ребенка, оказание ему необходимой психологической помощи. Своевременная психологическая поддержка способна помочь ребенку поверить в свои возможности, избежать ошибок, сконцентрироваться на положительных сторонах личности, укрепить адекватную положительную самооценку. Очевидно, что при решении данной проблемы необходимо взаимодействие всех субъектов образовательного пространства.

Для того, чтобы психологическая поддержка оказалась эффективной, следует соблюдать следующие условия:

- ребенок должен быть согласен на оказываемую ему помощь и поддержку;
- не стоит решать все проблемы за ребенка, необходимо только помочь в их решении;
- необходимо быть доброжелательным к ребенку;
- не оценивать его личность;
- формировать ситуации полноценного развития личности;
- создавать благоприятную психологическую обстановку в коллективе (как в школе, так и в семье);
- обеспечивать психологическое благополучие (комфорт, удобство) для ребенка [3, с. 129].

Соблюдение перечисленных условий требует от человека, оказывающего психологическую поддержку, знания возрастных и индивидуальных особенностей ребенка. Немаловажную роль оказывает:

- компетентность в общении,
- построение доверительных взаимоотношений,
- понимание проблем субъекта,
- принятие младшего школьника,
- толерантное отношение и эмпатия,
- рефлексивное слушание
- оптимистический подход,
- отсутствие вербальной и иной агрессии.

Человек, оказывающий психологическую поддержку, должен уметь создавать ситуации гарантированного успеха для ребенка, основываясь на его сильных сторонах, авансировать грядущие успехи и развитие личности, проявлять веру в ребенка с оптимистической позиции.

Самый главный и важный результат такой помощи – это восстановление у ребенка положительного отношения к жизни, в том числе и к повседневной школьной деятельности, ко всем лицам, участвующим в учебном процессе (ребенок – родители – учителя). Когда учеба приносит детям радость или хотя бы не вызывает негативных переживаний, связанных с осознанием себя неполноценным, недостаточным любви, тогда школа не является проблемой.

Список литературы:

1. Кушнир Н.Я. Детский сад- школа: Проблема преемственности- М., 1998. 199 с.
2. Степанова М.И. Режим дня первоклассника // Вестник образования. - 2003. - № 19 (октябрь). - С. 67-76.
3. Четверикова А.С. Формирование профессиональной компетентности педагога в осуществлении психологической поддержки ребенка в образовательном процессе. Дисс. ... канд. пед. наук. - Тула., 2010. – 203)
4. 2. Артюхова, И.А. В первом классе – без проблем/ И.А. Артюхова. М., 2008. 32с.