

Адаптация на детето към училище

Периодът между шестата и седмата година поставя началото на коренна промяна в живота на детето. От този момент нататък започва нов интензивен етап във физическото и интелектуалното му развитие, като същевременно се усъвършенстват вече придобитите навици и се формират нови, по-сложни умения за общуване и поведение. Поради това систематичното обучение на децата започва с постъпването в първи клас

Пред какво се изправя детето, когато тръгва на училище?

По традиция смятаме, че единствената **задача на първокласника** е да се научи да чете и пише. Няма съмнение, че това е приоритет на училищното обучение, тъй като главната му цел е интелектуалното развитие на детето. Но всъщност пред него има още много и по-**трудни за преодоляване предизвикателства**. Най-общо те са свързани с цялостно разгръщане на личностния потенциал – не само на интелектуално, но също на физическо и социално ниво.

В училище децата за първи път доказват “насерiously” своята самостоятелност и отговорност пред възрастните; там се извършва и първата значима обществена проверка на вече усвоените от тях знания, социални норми и стандарти на поведение. Преведено на езика на чувствата, за детето да стане ученик означава да се приобщи към света на големите и да придобие увереност в собствените сили, с което се полагат основите на истинското емоционално и социално съзряване. Затова успешният старт в началото на училищното обучение е особено важен. Но той е само един от етапите на прехода от предучилищна към училищна възраст, който започва далеч преди първия учебен ден и понякога може да продължи до края на първата учебна година.

Основният компонент на този преход е адаптацията към училището. По същество тя е процес на психично приспособяване на детето към качествено променени условия на живот и дейност. Шест-седем годишните деца по принцип имат потенциал да се справят с тази промяна, и все пак възникват проблеми. Първата очевидна причина е, че първолакът трябва рязко да измени много от досегашните си стереотипи и едновременно да усвои нови, доста по-сложни форми на интелектуална активност и социално поведение, при това в напълно непозната обстановка. От друга страна, има значими индивидуални различия в способността на децата да се приспособяват към нови изисквания. Родителите на първокласниците също се различават в своето отношение към училищното обучение и имат различна степен на готовност да оказват помощ и подкрепа на детето в учебния процес. Огромно влияние има и личността на учителя, която е сбор от неговите качества както в професионален, така и в чисто човешки план.

Какво поражда проблемите в адаптацията на детето?

Има качествени **разлики между нормите за поведение у дома, в детската градина и в училище**. Още от първия учебен ден детето се сблъсква с много **правила и ограничения**, за съществуването, на които до този момент може изобщо да не е подозирало. Част от тях дори са му непонятни, например – не може се ходи свободно из стаята по време на час; трябва да вдигнеш ръка, ако искаш да кажеш нещо; не бива да викаш, да прекъсваш другите и т.н. Повечето учители имат професионални умения да се справят бързо с възникващите в началото проблеми с дисциплината. Но ако класът като цяло е “труден” или учителят няма достатъчно опит, усвояването на тези елементарни правила понякога отнема доста време и коства много нерви на учители, деца и родители. В такъв случай остава по-малко време за пряка урочна работа, а по-

голяма част от учебния час се изразходва за овладяване на реда в класа чрез поощрения или забележки и наказания. От една страна, това забавя процеса на непосредственото обучение и формирането на учебни навици и умения у децата. Същевременно се поражда емоционално напрежение, което оказва силно негативно влияние върху адаптацията на първокласниците към училищното ежедневие.

Училищната успеваемост е **вторият** съществен фактор в приспособяването на първолаците. Има най-различни обективни причини, поради които детето отначало може да не покаже своите реални способности и постепенно да придобие статута на “неуспяващо”. Основните рискови фактори за това са здравословни проблеми на детето или на друг член от семейството, лоши битови условия, сериозни финансови затруднения на родителите, влошен семеен климат (конфликти между възрастните, продължително отсъствие на родител, развод и т.н.). Значително влияние върху успеваемостта оказва и самооценката на детето, т.е. собственото му усещане за компетентност в учебния процес. В основата си самооценката е субективно чувство за лична ценност (себеуважение, себеприемане), което се формира най-вече в резултат на родителското отношение. Но в училищна възраст децата започват да отчитат мнението и на другите значими хора от заобикалящата среда – а в първи клас това са учителят и съучениците. Така че самооценката на първолаците започва да се влияе и от това, доколко умеят да се изявят, да спечелят симпатии и подкрепа, изобщо “да се докажат” в новата обстановка.

Част от първокласниците за пръв път попадат в **конкурентна среда**. Тази атмосфера може да бъде особено стресираща за деца, на които до този момент не се е налагало да отстояват себе си. Конкурентоспособността е качество, което до голяма степен се формира от семейната среда. Тя може да възникне спонтанно в семейства с повече от едно дете, тъй като в общуването между тях се пораждат условията за нейната поява. Но тя може също да се придобие, когато овладяването на знания и доброто образование са семейни ценности. Не е задължително възрастните да имат висок образователен ценз и престижна професия, за да култивират у детето стремеж към знания – достатъчно е още от ранна възраст да се подкрепят неговата любознателност и интелектуално развитие. Децата от такива семейства придобиват силна вътрешна мотивация за постижения в учебния процес, поради което по-бързо и безболезнено се приспособяват към училищния живот. Родителите имат особено важна роля в създаването на подходяща емоционална среда, която помага за адаптацията на първолака. Психологическите изследвания отчитат няколко основни фактора в родителското отношение, които оказват съществено влияние за това:

1. Реалистична представа за актуалното ниво на развитие на детето при постъпването му в училище. Родителите, които имат адекватни очаквания за постиженията му в учебния процес, не проявяват свръхкритичност и не стресират първокласника с прекалени изисквания.

2. Вяра в способностите и бъдещите успехи на детето. Тя е от огромно значение за него, защото му помага да развие увереност в собствените си възможности и го поощрява да изпълнява съответните на възрастта му задължения в училище и у дома.

3. Проява на топлина и любов към детето. Не става въпрос за естествените емоционални изблици на чувства към него, а за методите на възпитание в семейството. Децата с висока степен на адаптация към училищно обучение обикновено идват от семейства с авторитетен, а не авторитарен стил на родителско отношение. Те имат ясна представа за съответните на възрастта им граници и норми на поведение, по-лесно установяват контакт с учителите и по-бързо привикват към училищните изисквания.

4. Системно общуване между родителите и детето. Това е най-важният фактор за успешния старт в училище. Когато родителите му четат книги, постоянно разговарят с него и го изслушват внимателно, те поддържат интереса на детето към познание и формират у него подходяща нагласа за училищно обучение далеч преди постъпването в училище.

Тръгването на училище е първото отделяне от семейството за част от първолаците. За

първ път в живота си те трябва да изградят доверителна връзка с непознати възрастни. При това, независимо какво е училището, изискванията и отношението към детето винаги се отличават от домашните стандарти. Колкото по-големи са тези различия, толкова по-трудно е приспособяването. Проблеми в адаптацията може да възникнат както от рязката промяна в ежедневните стереотипи, така и поради новите отговорности, които поема детето. В училище то получава по-голяма независимост, но има и повече задължения – да бъде точно, старателно, дисциплинирано, да внимава в час, да умее да се самообслужва и т.н. Когато всички тези изисквания се поставят едновременно и детето няма достатъчно вътрешни ресурси да се справи да бъде точно, старателно, дисциплинирано, да внимава в час, да умее да се самообслужва и т.н. Когато всички тези изисквания се поставят едновременно и детето няма достатъчно вътрешни ресурси да се справи, приспособяването отнема повече време и понякога се придружава от временен спад в мотивацията за учене.

Опитът на началните учители показва, че затруднения в адаптацията настъпват по-рядко при деца, които са посещавали детска градина. Те проявяват по-голяма самостоятелност и увереност в себе си, по-лесно контактуват и се сприятеляват с връстници, имат по-непосредствена връзка с учителя и по-често са склонни да търсят помощ от него. Поради всичко това те по-бързо се ориентират в новите условия и приспособяването им към училищния живот е по-безболезнено. Очевидно в този случай е от значение социалният опит, придобит в детската градина. Но той е само помощен фактор, тъй като в основата си успешната адаптация на първокласниците зависи от обстановката в семейството и училището, а също и от индивидуалните особености на детето.

Първолакът има нужда от помощ, когато обичайните в началото проблеми в адаптацията не отшумят. Най-често те са свързани с нарушения на дисциплината, понякога и със затруднения в учебния процес. Учителите добре познават етапите на приспособяване към училище и обикновено първи обръщат внимание на родителите, ако детето не успее да се адаптира през първите няколко месеца. Явен сигнал за това са агресивните прояви към съученици, понякога и към учителя; отказ да се изпълняват учебните задължения, ходене из стаята по време на час, излизане без разрешение и т.н. Но има и дискретни белези за нарушена адаптация, които дълго може да останат незабелязани, защото не нарушават училищните норми. Понякога детето остава плахо и неуверено, няма самоинициатива в час, не съумява да си намери приятели и постепенно се изолира от живота в класа.

Как да намалим риска от развитието на страх и тревожност в нашите деца

Още преди раждането, може да въздействате на развитието на страха в детето. По време на бременността избягвайте стресовите ситуации - времето не е подходящо за дипломни работи, дисертации и др. подобни, които увеличават стреса. Не е добре точно сега да се изясняват отношения с околните и т.н.

- Ако сте майка, помнете, че в дома Вие сте преди всичко източник на нежност, любов, спокойствие.
- Детето не трябва да се чувства нито като "Пепеляшка", нито като "кумира в семейството" - изберете нещо средно между двете.
- Разрешавайте на детето си, колкото се може повече да играе, да се разхожда, да тича със свои връстници.
- Не плашете детето с полицаи, лекари и т.н.
- Намирайте повече време за рисуване и за други занимания с детето. Играйте цялото семейство заедно.
- Приемете детето такова, каквото е. Не го сравнявайте със съседския "красавец"

или с отличника на приятелката Ви.

- Обичайте детето си. Не забравяйте, че милувката, ласката са най-доброто средство за премахване на излишното напрежение.
- Оставете детето да се чувства като равноправен член на семейството - със свои права и задължения.
- Бъдете негов приятел.