

## рекомендации психолога по преодолению школьной дезадаптации

### Школьная дезадаптация: Как помочь младшему школьнику?

Привыкание к школе – процесс непростой. Из уютного, беззаботного детства ребёнок попадает в совсем другую школьную среду, где его ждут новые права и обязанности, другой режим дня. Далеко не всем удаётся приспособиться к новой жизни легко и быстро и избежать нарушения адаптации к школе.

Школьная дезадаптация – достаточно распространённое явление среди учащихся начальных классов. В особо тяжёлых случаях ребёнок испытывает сильный дискомфорт при посещении школы, а отрицательные эмоции буквально блокируют его познавательную деятельность и тормозят развитие.

Поэтому проблему дезадаптации младших школьников оставлять без внимания нельзя!

Школьная дезадаптация состоит из трёх компонентов:

-  когнитивного,
-  эмоционального,
-  поведенческого.

Когнитивный компонент школьной адаптации предполагает, что ребёнок, поступающий в первый класс, понимает, что он уже школьник, что требования к нему изменились. Показателем успешной адаптации на когнитивном уровне является осознание ребёнком своих прав и обязанностей как школьника и наличие адекватных представлений о том, для чего нужна школа.

Формами дезадаптации будут:

- непригодность к предметной стороне учебной деятельности («Я не могу освоить предмет, потому что он мне не нравится, я не понимаю, зачем он мне нужен» и т.д.)
- несовпадение по темпу учебной деятельности ученика и учителя или программы обучения.

Эмоциональный компонент школьной адаптации включает в себя самооценку и уровень притязаний. Хорошим показателем считается адекватная самооценка и высокий уровень притязаний – «Я хороший и могу многого добиться».

Формами дезадаптации будут:

- неспособность управлять своим поведением («Я делаю, что хочу, мне ничего не надо, я пришёл в школу поиграть»);
- школьные фобии («Я боюсь выйти к доске, я не могу отвечать в ситуации, когда на меня смотрят»).

Поведенческий компонент школьной адаптации включает в себя поведение ученика в школе, его взаимодействие с другими людьми, знание правил, по которым следует себя вести в той или иной ситуации.

Формами дезадаптации будут:

- стремление нарушать правила школьной жизни
- совершать деструктивные действия, устраивать своеобразный «бунт против системы»: «Я не хочу вести себя так, как от меня ждут».

В этом случае без помощи психолога явно не обойтись – ведь надо разбираться, что именно в ребёнке вызывает такую реакцию протеста.

### Причины школьной дезадаптации учащихся младших классов

Причин школьной дезадаптации может быть несколько, часто они взаимосвязаны, и одна вытекает из другой. Их можно разделить на три большие группы.

Причины, которые кроются в ребёнке. Самыми важными являются отсутствие школьной зрелости, при котором функциональные возможности малыша не соответствуют требованиям, которые предъявляет школа, и проблемы со здоровьем – частые заболевания не дают хорошо осваивать школьную программу.

Причины, которые кроются в семье. Если мама и папа слишком эмоционально реагируют на неудачи своего ребенка в школе, это плохо сказывается на его самооценке, он боится ошибиться, боится разочаровать родителей, и в результате у него формируется негативная реакция на всё, что связано со школой.

Причины, которые кроются в школьной среде. Роль первого учителя в успешности обучения ребёнка очень важна. Даже простое несовпадение в темпах обучения («темповый конфликт», при котором педагог даёт знания быстро, а малыш – медлительный) может привести к возникновению проблемы. Для индивидуальной профилактики школьной дезадаптации каждый ученик нуждается в правильно подобранной программе обучения.

### Как не упустить первые признаки дезадаптации

Родители, внимательные к своему ребенку, обязательно обратят внимание, если он:

- боится идти в школу,
- начал часто болеть,
- у него пропал аппетит, он похудел,
- у него есть нарушения сна: бессонница или сонливость,
- стал забывчив (забывает в школе вещи, дома учебники),
- теряет навыки самостоятельности и самообслуживания,
- стал замкнутым,
- стал рассеянным, невнимательным, не может рассказать, что проходили в школе,
- боится обратиться за помощью к учителю,
- начал капризничать,
- появилось заикание, «моргание» глазами, покашливание (так проявляются навязчивые тики).

### Профилактика дезадаптации

Когда ребенок уже пошёл в школу, постарайтесь «держать руку на пульсе» его школьных дел.

- Проявляйте интерес и участие к происходящему в школе, в классе, расспрашивайте.
- Воздерживайтесь от критики в адрес школы и учителей.
- Не сравнивайте своего маленького ученика с одноклассниками.
- Будьте последовательны в своих требованиях: если считаете, что ребёнок должен заниматься самостоятельно, не рвите ему помочь.
- Запаситесь терпением: не всё будет получаться сразу.
- Не ругайте за ошибки: на ошибках, как известно, учатся, и надо относиться к ним спокойно и конструктивно, у ребёнка не должно возникнуть страха ошибиться.
- Давайте возможность отдохнуть, погулять, поиграть. Это важные занятия, которые помогут избежать проблем со здоровьем.
- Делайте перерывы в домашних занятиях каждые 10–15 минут. В перерывах хороша физкультминутка.
- Ограничьте компьютерные игры, просмотр телевизора и другие занятия, которые требуют большой зрительной нагрузки – её немало во время уроков.
- Будьте на стороне ребёнка. Не заставляйте его дружить с теми, кто ему не нравится. Поощряйте его самостоятельность, как в действиях, так и в суждениях.