

Адаптация ребёнка к школе _вебинар

12 сентября на сайте корпорации «Российский учебник» прошла первая трансляция из нового цикла передач [«Воспитание ребенка. Самые важные ответы на ваши вопросы»](#). Гостем и главным спикером перед зрителями выступила доктор биологических наук, профессор, академик РАО, лауреат премии Президента РФ в области образования директор Института возрастной физиологии Российской академии образования **Марьяна Михайловна Безруких**. Она ответила на вопросы родителей, касающиеся темы «Августовский кризис: каникулы закончились».



«Нет двух одинаковых детей, поэтому на любой вопрос не может быть однозначного ответа. И если вы ждете таблетку, ее не будет», – сказала в самом начале передачи Марьяна Михайловна.

Здоровье ребенка при адаптации

Обнулить риски понижения иммунитета при адаптации ребенка к садiku или первому классу школы практически невозможно. Если ребенок относится к категории часто болеющих, а таковыми считаются дети, болеющие 4–6 раз в году, то надеяться на то, что мама не будет брать больничный лист, не стоит. Новый коллектив равно новые инфекции, к которым детям придется привыкнуть.

Сложнее ситуация у детей с особенностями, например с медленным ритмом деятельности. Таких детей легко опознать. Обычно их будят со словами: «Вставай – мы опаздываем... быстрее одевайся – мы опаздываем... быстрее жуй – мы опаздываем». В классе такой ребенок не успевает не из-за проблем в развитии, а потому что его индивидуальный темп деятельности не совпадает с другими детьми. Заставить их функционировать быстрее нельзя, а сорвать здоровье подобными требованиями возможно вплоть до нервных расстройств.

Рекомендация:

- Чтобы нивелировать опасность для здоровья, Марьяна Михайловна рекомендует в первый год школы не начинать дополнительные занятия в музыкальной школе, художественной или спортивной.
- В режиме дня ребенка должно быть не меньше 10–11 часов сна и не менее 2,5–3 часов прогулки и активных движений. У него должно быть не менее двух часов на прием пищи и гигиену, чтобы естественные процессы протекали спокойно и без спешки. А еще хотя бы час одиночества в своем уголке.
- Со стороны родителя общение должно протекать без выплеска эмоций и сакраментального вопроса «Что ты сегодня получил?».

Но есть еще один фактор, о котором часто забывают: **ребенок часто болеет от перегрузки и перенапряжения.**

Институт возрастной физиологии проводил исследования скорости сердечного ритма у школьников-первоклассников в процессе адаптации с помощью телеметрических датчиков Института космических исследований. В ходе теста ученые имели возможность проанализировать, как реагирует организм ребенка на обычные учебные нагрузки.

Результат: первоклассники испытывают очень высокий уровень напряжения. Ребенок устает. Родители не понимают, что если ребенка невозможно уложить вечером спать, то это не показатель его энергичности, это перенапряжение.



Если ребенок не хочет идти в новый садик или школу?

Любому человеку, и особенно маленькому, свойственен страх неопределенности, он является самой частой причиной стресса. Начиная с двухлетнего возраста с ребенком можно говорить обо всем, объяснять, разъяснять и знакомить с ситуацией. Марьяна Михайловна рекомендует познакомить ребенка с новым детским садом, воспитателем и детьми и не оставлять его в первый день. Во многих странах и в некоторых садах у нас (к сожалению, в очень редких) родителям разрешается побыть с ребенком какое-то время. К сожалению, в российской школе практика допуска родителей на уроки запрещена. Поэтому родитель должен настроить свое чадо на изменения самостоятельно. Ситуацию знакомства ребенка с коллективом можно проиграть, чтобы он понял, как себя надо вести, что говорить и не бояться.

Если родитель видит, что его ребенок пришел из школы замкнутым, закрытым, с ним обязательно нужно поговорить, но не сию минуту. Дайте ребенку время отдохнуть, пообедать и погулять. Затем наводящими вопросами подведите его к ситуации, которая для него была очень неприятна. Эти мелочи, на первый взгляд, могут стать той занозой, которая может привести к психологическим срывам.

Правильная подготовка к школе. Что должен уметь ребенок

Задачей дошкольного образования и воспитания является не обучение ребенка чтению, письму, математике, а подготовка ребенка к чтению, письму и математике, говорит Марьяна Михайловна. Существуют возрастные особенности, дошкольник до 5,5 лет не готов к освоению сложных когнитивных навыков. Есть 20% детей, которые учатся читать и писать и с удовольствием это делают, но в целом родитель должен готовить ребенка к восприятию навыков.



«Отвечать на вопросы о готовности к школе можно часами, но я хочу рекомендовать большой комплект о развитии дошкольников, который называется «Ступеньки к школе». Этот комплект дает возможность работать индивидуально с учетом развития каждого ребенка и позволяет сформировать все школьно-значимые функции. Главное – речь, коммуникация, эмоция. Когнитивное развитие или запас знаний на втором месте. Ребенок может ничего не знать о характеристике зимы и осени, важно, чтобы у него не потерялся интерес к занятиям в школе. Очень часто родитель усиленными нагрузками и неадекватными требованиями убивает мотивацию к учению», – заявила Марьяна Безруких.

«Ступеньки к школе» – комплект из 20 пособий из развивающих игр и интересной азбуки, которую можно использовать от трех до семи лет. Каждому возрасту соответствует свой разворот азбуки, к ней прилагается методическое пособие, которое написано так, чтобы любой родитель мог реализовать программу развития

своего ребенка, учитывая его индивидуальные особенности. Для каждого возраста есть свой комплект, например для 3 лет – три рабочие тетради [«Звуки и буквы»](#) и [«Азбука»](#). Именно в них написано, как нужно работать в 3–4 года.



УМК «Ступеньки к школе»

20 ярких рабочих тетрадей и книга для учителей, воспитателей и родителей помогут подготовить к школе детей 3–7 лет, а также будут полезны и в работе с первоклассниками. Грамотная речь, математические понятия, пространственное мышление, художественные навыки — пособия направлены на развитие у старших дошкольников этих необходимых навыков. УМК дает возможность диагностировать проблемные аспекты и составить для каждого ребенка индивидуальный план занятий по подготовке к первому классу.

Родители часто думают, что паспортный возраст определяет развитие ребенка, а это неверно.

Ни в каком возрасте ребенок ничего не должен. Есть категория «может, если»... если здоров, если с ним адекватно работают и т. д. И тем не менее есть актуальные задачи развития на каждый возраст.

Например, от года до трех лет:

- **Речь.** В последнее время о ней забыли, родители дают ребенку в руки гаджет, и он перестает мешать взрослому. С ним никто не разговаривает! **Сегодня до 60% детей приходят в первый класс с несформированной речью.**

Рекомендации:

- на диктофон записать все ваше общение с ребенком в течение дня;
- вечером в тетрадь «Звуки и буквы» выписать словарь ребенка и свой словарь в отдельный блокнот.

В итоге вы увидите, что в вашем словаре преобладают глаголы. Это короткие команды, которые должны выполняться немедленно, беспрекословно и желательным с удовольствием.

Словарный запас ребенка – это, как правило, словарный запас окружающих его людей. Ребенок, приходящий в первый класс с маленьким словарным запасом, не освоит чтение, письмо и другие науки.

- **Движение.** Кто сейчас играет в подвижные игры и сколько? Популярность самокатов и велосипедов начала выправлять ситуацию с активными играми на свежем воздухе, но их все равно мало.
- **Эмоции.** Эмоциональный репертуар приходящих в первый класс детей очень беден. Исследование 60 тысяч детей в разных регионах России показало, что существует только одна эмоция, которую дети дифференцируют, знают, как она возникает, знают, как они на нее реагируют, – страх. Дети боятся всех и вся: ситуаций, родителей, чужих взрослых и т. д.

Родители очень редко улыбаются, редко ласково разговаривают, еще реже хвалят детей. С последней позиции самая большая проблема. Хвалят за что-то конкретное: за вынос мусора, уборку в комнате и выгул собаки. А хвалить необходимо безусловно и ни за что. Нередко мы путаем поступок с самим ребенком. Более того, родители

позволяют совсем недопустимые вещи, например говорят: «Уйди, я тебя не люблю». **Отторжение и угроза нелюбви – самая большая беда для ребенка.**

Читайте по теме:

- [Адаптация ребенка к школе](#)
- [Я - первоклассник: психологическая готовность ребенка к школе глазами педагогов и психологов](#)
- [К школе готов! Что действительно должен знать и уметь будущий первоклассник?](#)

Трудное детство

Януш Корчак сказал: «Уважайте трудную работу роста ребенка». Взросление действительно очень трудная работа. А когда к трудной работе роста прибавляется совершенно неадекватная нагрузка в школе, ребенок часто не выдерживает.

Исследования показывают, что чаще всего дети болеют в классе авторитарного, требовательного педагога, у которого все ходят по струнке. Часто жесткость педагога подкрепляется жесткими требованиями родителей и, соответственно, высокими нагрузками. «Задерганный невротик на выходе из школы даже обремененный знаниями не может жить в мире с самим собой, он не нужен окружающим и обществу», – говорит Марьяна Михайловна.

Оценка – это тоже фактор давления, а любое давление рождает противодействие.

Какую школу выбрать



«Ребенок начальной школы может учиться в любой школе, а лучше всего рядом с домом. Не тратьте время на часовые поездки. Начальная школа – это школа освоения письма, чтения, счета и коммуникаций. Пусть ваш ребенок имеет свободное время и ходит в кружки, пусть он пробует музыку, шахматы, спортивную секцию. Так к 9–10 годам он что-то выберет для души. Потому что мотивация к школе после окончания начальной школы остается у маленького процента детей», – говорит Марьяна Безруких.

Не забывайте, если у ребенка что-то не получается, если ему трудно и деятельность превращается в бесконечное преодоление, это вызывает стресс, который нарушает биохимические процессы в мозге и когнитивное развитие ребенка.