

**Ожидания и реальность:  
причины возникновения дезадаптации и способы её преодоления**

**Чистова Вера Константиновна, педагог-психолог СОШ № 5**

Первый класс – это волнительное событие не только для ребенка, но и для родителей. Их одолевают волнительные мысли: Наш ребенок идет в первый класс? Первая пятёрка! Друзья! У него все получится, а если нет? Что тогда делать?

Чтобы процесс адаптации в первом классе прошло гладко, родителям стоит заранее избавиться от завышенных ожиданий и тревожности. Четко понимать, что делать здесь и сейчас. Рассмотрим три часто встречающиеся ожидания, которые являются причинами возникновения дезадаптации первоклассников.

***Ожидание №1. Легкая адаптация.***

С первых дней учёбы родители могут столкнуться с тем, что ребёнок не хочет ходить в школу, потому что ему там всё не нравится. Причиной такого поведения является эмоциональное и физическое переутомление. Первые недели ребёнок очень устаёт: новый режим, общее напряжение семьи, привыкание к новым отношениям, новая непривычная нагрузка. Решением данной трудности, является забота о том, чтобы маленький ученик мог набегаться после школы или просто выспаться. Выплеснуть эмоции или наоборот набраться сил для новых свершений. Большинство первоклассников становятся более эмоциональными, плаксивыми и даже агрессивными в первые недели обучения – это нормально. Также стоит снизить количество разговоров о школе. Школа не должна вызывать отрицательные эмоции и чувства. Поскольку это только затянет период адаптации.

***Ожидание №2. Успешная учёба.***

Может так случиться, что уже на первом родительском собрании учитель сообщит: ребенок не успевает за всем классом, отвлекаются на уроках, и отвлекает других, быстро устаёт. А в тетрадях родители увидят грустные смайлики. Любой родитель может оказаться не готовым к такому повороту. Не все дети могут ежедневно трудиться в школе. Некоторым первоклассникам надо время, чтобы полноценно включиться в образовательную деятельность, особенно если имеет ослабленное здоровье. Правильным решением будет снизить к ребёнку требования, поощрять за любые достижения, не расстраивать его своей обеспокоенностью, ведь он будет чувствовать напряжение от того, что не оправдывает надежд старших. Отстающего ребёнка родитель может самостоятельно подтянуть в игровой форме. Если же первоклассник совсем не справляется, стоит порекомендовать обратиться к школьному психологу. Психолог выявит причины неспешности и поможет определиться дальнейшим образовательным маршрутом. Стоит напомнить родителям, что гонка за самым престижным заведением и высокими результатами обучения ни к чему хорошему не приведет, если ребенку действительно сложно. Всем детям в школе должно быть комфортно, а обучение приносить удовольствие.

***Ожидание №3. Общение без хлопот.***

Как правило, родители убеждены, что уже в первом классе ребёнок быстро обзаведётся компанией друзей. Но, как правило, бывает все наоборот и у малыша возникают трудности с общением. В дошкольном возрасте дети должны активно осваивать этап так называемых «игр по правилам». Подготовка к школе это никогда ребёнок часами сидит и выводит закорючки в прописях, а учится очень важному этапу в своем развитии – проигрывание разных сценариев отношений. Не научившись играть по правилам, ребенок с первых дней в школе будет испытывать трудности общения и не сможет легко адаптироваться.

Что делать? Предложите родителям поиграть с ребёнком в школу! Родители сразу поймут, что пошло не так. Пусть они поделятся своим опытом, расскажут, как они

поступали, когда были такого же возраста как их малыш. Незамедлительно обратитесь за помощью к школьному психологу или службу школьной медиации, если дело дошло до конфликта с определённым учеником. Главное – родитель всегда должен разговаривать с ребенком, поддерживать и подсказывать ему, как правильно вести себя в разных ситуациях.

### Экспресс-тест

#### Как будет учиться малыш?

Попросите ребёнка нарисовать дерево и внимательно изучите рисунок. С помощью этого простого теста Вы узнаете, чего ожидать от первоклассника.

1. Если дерево строго по центру листа бумаги, пропорционально, на рисунке нет лишних деталей, то малыш быстро понимает и выполняет задание, не отвлекается на мелочи. Ребёнок уверен в своих способностях, поэтому школа не вызывает у него стресса.

2. Если дерево в правой или левой части листа, а ребенок не отличается усидчивостью, очень активный. На уроке учитель знает что делать, а вот родителям лучше процесс обучения дома совмещать с другой деятельностью.

3. Если крона дерева не уместилась на листе, значит, малыш плохо организован, не умеет доводить дело до конца. Взрослому придётся контролировать его и помогает с учёбой.

4. Если на рисунке не только дерево, но и другие детали, то у малыша хорошо развито воображение, но выражать свои мысли он не умеет. Психологически он готов в школе, но социально – нет. Будьте готовы помогать ребёнку концентрировать внимание.

