

Трудности в адаптацията към училище при деца в първи клас

Детето става първокласник. Това от една страна е вълнуващо, а от друга представлява предизвикателство, както за него, така и за родителите.



Ежедневната среда на децата се променя рязко. От относително свободния режим в детската градина, те трябва да привикнат (и се очаква това да стане бързо) към новия много по-структуриран режим в училище. Те не могат да се движат свободно, както до момента, да говорят с другите деца, трябва да започнат да учат систематично, биват оценявани за компетентностите и усилията, които полагат. Някои деца срещат малки или никакви затруднения при прехода от детска градина към училищна среда. Но за други този процес никак не е лесен.

Имайки предвид, че обикновено класовете в България са от 20 до 30 ученици и учителят много трудно може да има индивидуално отношение към всяко дете, адаптацията може да бъде допълнително затруднена.

Адаптацията към училище включва приспособяването на към нови условия на обучение и социални ситуации, нов дневен режим, нови приятелства и връзки с връстници, нова социална роля.

Децата на 6-7 години не са способни да регулират този процес сами. Поради тази причина училището и семейната среда играят важна роля за това първокласниците да могат да привикнат към новите условия.

Успешната адаптация към училище зависи от следните фактори:

- семейната среда
- скоро случили се събития и/или други промени в живота на детето
- темперамента и личностовите характеристики на детето
- нивото на подготовка на отделното дете
- организацията в училището
- професионалните компетенции на учителя
- личността на учителя
- сложността на училищната програма и др.

От семейната среда като важни фактори трябва да се отбележат очакванията и подхода на родителите. Степента, в която детето ще успее да се адаптира зависи в голяма степен от готовността на родителите да се справят с тяхната нова роля – родители на ученик. Има няколко критерия за готовността на родителите: психологически, педагогически, социален, материален и законов (Chomenko, 2007). Това означава, че родителите трябва да са подготвени за справяне с новите предизвикателства на различни нива: да могат да подпомагат учебния процес, да подкрепят децата си в ежедневието им, да поддържат връзки с учителя и училището като организация.

Процесът на адаптацията на първокласник може да се приеме за успешен, когато детето изпитва удовлетворение, ходи с удоволствие на училище, уверено е в своите способности, пише домашните си с удоволствие, наслаждава се да говори за това какво се е случило в училище, има усещането за справяне, а не отдръпване от училищната среда.

Обратните прояви показват, че детето все още не се е адаптирало.

Проблеми в адаптацията



При нормални обстоятелства, децата обикновено се приспособяват към новия училищен живот, към ежедневието и изискванията на учителите без наличието на големи проблеми. Въпреки това, някои деца изпитват проблеми да се адаптират. Това им пречи да излязат оптимално своите възможности и да се чувстват добре в новата среда. Има данни, че момчетата се приспособяват по-лесно към училищната среда от момчетата (Vekerdi, 2010)

Съществуват няколко нива на процеса на адаптация към училище:

Висока адаптивност: включва деца с висока способност да се приспособяват. Процесът на адаптация при тях продължава не повече от 2-3 месеца. Те се отличават със способност да изпълняват задачите си без особени проблеми, радват се да ходят на училище, бързо успяват да установят контакт с учителите и съучениците си и в повечето време са в добро настроение. Най-често при тях могат да възникнат проблеми в началото при постъпването в училище, но те отшумяват към края на октомври или ноември.

Средна адаптивност: включва децата, които имат нужда от повече време, за да се адаптират. Те изискват внимание и подкрепа от страна на родителите и на учителите. Обикновено тези деца имат по-висока потребност да играят, могат да бъдат плахи,

плачливи или агресивни. Адаптацията отнема около половин година и децата успяват да се адаптират към края на първия срок.

Ниска адаптивност: тези деца изпитват големи затруднения да се адаптират към новата роля на ученик и съученик. Проблемите продължават и през втория срок. Най-често тези проблеми изчезват през втория срок, но в повечето случаи е необходима професионална помощ и подкрепа. Начинът, по който тези деца се държат и преживяват нещата, е белязан от негативни прояви.

Липса на адаптация: детето не е способно да се адаптира към променените условия и не може да се справи с новите изисквания. В този случай е нужно да се потърси професионална помощ (Vilčínskaĵa, 2000; Slezáková, 2012).

Внимание!

Възможно е проблемите в адаптацията да се проявят и с физически симптоми като проблеми с храненето или съня, агресивно поведение, избухливост, плачливост, прекалена мълчаливост, проблеми с изхождането и др.

Продължителността на приспособяването може да бъде между 8 седмици и 6 месеца в зависимост от благоприятните условия около детето и удовлетвореността на факторите, изброени по-горе.

Няколко кратки препоръки за родители:

- подгответе детето си от по-рано за това какво му предстои – колко време ще е заето, какви ще бъдат задълженията му в училище, какво ще учи
- опитайте се да създадете в него позитивна нагласа за предстоящите промени, но бъдете откровени и не идеализирайте ситуацията
- при възможност посетете заедно училището предварително, запознайте се с учителя
- подкрепяйте детето в ежедневните му задължения в училище – домашни, проекти, материали и т.н.
- осигурете му стабилна рутина – достатъчно сън, достатъчно почивка, пълноценно хранене и т.н.
- проявявайте интерес не само към учебните му задължения, но и към новите социални роли на детето, към това, което се е случило през деня – с кого е играло през междучасието, с кого се е запознало, кои деца са му приятели
- постарайте се да организирате и собственото си ежедневие така че промяната в режима да не ви изнервя и претоварва