**Першокласник в школі. Труднощі адаптації**

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| Перший рік навчання дитини в школі - найважчий, але і в його рамках можна виділити різні за складністю періоди. Однак початок навчання - це не тільки нові контакти, стосунки, обов'язки, новий статус учня, а й принципово нові умови діяльності, великі фізичні (і перш за все статичні), емоційні і розумові навантаження. І щоб освоїтися в школі по-справжньому, дитині необхідні не тиждень, не дві. Це досить тривалий процес, пов'язаний зі значним напруженням усіх систем організму.  **Особливості соціально-психологічної адаптації дітей до школи** Найбільш складний період психологічної та фізіологічної адаптації першокласників триває 4-6, а в ослаблених - до 8 тижнів (з 1 вересня по 15 жовтня). Спостереження за першокласниками показало, що їх соціально-психологічна адаптація до школи проходить по-різномуУмовно за ступенем адаптації всіх дітей можна розділити на три групи.  **Перша група** дітей адаптується до школи протягом перших двох місяців навчання. За той же період проходить і найбільш гостра фізіологічна адаптація. Ці діти відносно швидко освоюються в новому колективі, знаходять друзів, у них майже завжди гарний настрій, вони спокійні, доброзичливі, привітні, добре спілкуються з однолітками, з бажанням і без видимого напруги виконують шкільні обов'язки. Іноді у них відзначаються складності або в контактах з дітьми, або у відносинах з учителем, т. к. їм ще важко виконувати всі правила поведінки, хочеться побігати на перерві або поговорити з товаришем, не чекаючи дзвінка, але до кінця жовтня труднощі, як правило, нівелюються - дитина стає учнем.  Основні показники сприятливої ​​соціально-психологічної адаптації дитини: • формування адекватної поведінки; • встановлення контактів з учнями та вчителем; • оволодіння навичками навчальної діяльності.  **Друга група** дітей проходить більш тривалу адаптацію, період невідповідності їх поведінки вимогам школи затягується: діти не можуть прийняти ситуацію навчання, спілкування з учителем, однокласниками - вони можуть грати на уроках або з'ясовувати стосунки з товаришем, не реагують на зауваження вчителя або їх реакція - сльози , образи. Як правило, ці діти відчувають труднощі і в засвоєнні навчальної програми. Лише до кінця першого півріччя реакції цих учнів стають адекватними вимогам школи і вчителя.  **Третя група** - діти, у яких соціально-психологічна адаптація пов'язана зі значними труднощами: відзначаються негативні форми поведінки, різке прояв негативних емоцій. Часто вони не освоюють навчальну програму, для них характерні труднощі в навчанні письму, читанню, рахунку і т. п. Саме на таких дітей скаржаться вчителі, однокласники, батьки: вони нерідко "третирують дітей", "заважають працювати на уроці", їх реакції непередбачувані. Проблеми, накопичуючись, стають комплексними.  Але за однаковим зовнішнім проявом негативних форм поведінки можуть критися різні причини. Адаптація утруднена і в дітей, які потребують спеціального лікування, і у дітей з порушеннями психоневрологічної сфери, і у тих, хто виріс в несприятливих соціальних умовах. Причиною порушення соціально-психологічної адаптації можуть стати навчальні проблеми, ситуація постійної невдачі, неадекватні вимоги педагога і батьків. Причому, невдоволення дорослих, докори, покарання тільки погіршують ситуацію.  Порушення соціально-психологічної адаптації відзначаються і у дітей, не справляються з додатковими навантаженнями, і пов'язані вони з постійним дією стресу, обмеження часу. «Перевантажені» діти не тільки працюють у невластивому їм дуже швидкому темпі, але і постійно відчувають страх "не встигнути", і в результаті - "жертвують" якістю будь-якої роботи.  Так чи інакше, погану поведінку - сигнал тривоги, привід уважно поспостерігати за учнем і разом з батьками розібратися в причинах труднощів адаптації до школи. Такі школярі часто стають «знедоленими». Це в свою чергу породжує реакцію протесту: вони "задирають" дітей на перервах, кричать, погано поводяться на уроці, намагаючись виділитися. Якщо вчасно не розібратися в причинах такої поведінки, не скорегувати труднощі адаптації, - це може привести до зриву адаптації і порушення психічного здоров'я.  Успішність адаптації дитини до школи багато в чому залежить від емоційної підтримки з боку вчителя і батьків і позитивної оцінки його старань (навіть якщо успіх невеликий). Дитина повинна відчувати інтерес однокласників, кожному малюкові хочеться завоювати авторитет і довіру хлопців. Позитивні емоції, які дитина відчуває при спілкуванні з однолітками, багато в чому формують його поведінку, полегшують звикання до школи. І тут надзвичайно велика роль вчителя, адже діти дивляться один на одного очима дорослих, а в школі найчастіше очима вчителя. Ставлення вчителя до дитини визначає і ставлення до нього його однокласників.  **Особливості фізіологічної адаптації дітей до школи.**  Дослідження, проведені в Інституті вікової фізіології РАО, показали, що процес фізіологічної адаптації дитини до школи можна розділити на три основних періоди:  орієнтовний, коли у відповідь на комплекс нових впливів, пов'язаних з початком систематичного навчання, практично всі системи організму відповідають бурхливою реакцією і значним напругою. Ця «фізіологічна буря» триває 2-3 тижні; • нестійкий пристосування, коли організм шукає і знаходить оптимальні чи близькі до оптимальних варіанти реакцій на ці впливи;  • період відносно стійкого пристосування, коли організм знаходить підходящі варіанти реагування на навантаження, що вимагають меншої напруги всіх систем. При цьому не важливо, яка це навантаження: розумова, статична (яку відчуває організм під час вимушеної сидячій позі) або психологічна (спілкування в великому колективі).  Драматизування шкільних невдач, надмірні вимоги і моральний тиск, як правило, обертаються неврівноваженістю дитини, страхом неспроможності, тривожним передчуттям нових невдач. Все це ускладнює і без того непросту адаптацію дитини до школи.  Тривалість усіх трьох періодів адаптації - 5-6 тижнів, період відносно стійкого пристосування триває до 10-15 жовтня, а найбільш складними є 1-4-й тиждень навчання (перший і другий періоди)  Чим же характеризуються ці перші тижні навчання? Перш за все, низькою і нестійкою працездатністю, дуже високим рівнем напруги всіх систем організму. Якщо не компенсувати навантаження відпочинком - піде стомлення, перевтома і навіть зрив здоров'я.  Протягом періоду адаптації стан, поведінку і працездатність дітей нестійкі. Майже у всіх учнів спостерігається рухове порушення або, навпаки, загальмованість, млявість, скарги на втому, втрата апетиту. Діти з працею включаються в роботу, швидко відволікаються.  **Фактори, що визначають успішність адаптації дітей до школ**и  Готовність дитини до початку систематичного навчання. Розвиток окремих органів і систем організму дитини має досягти такого рівня, щоб адекватно реагувати на дії зовнішнього середовища. В іншому випадку процес адаптації затягується, йде з великим напруженням, т. к. діти, функціонально не готові до навчання, мають більш низький рівень працездатності. У третини "неготових" дітей вже на початку року відзначаються: незадовільна реакція на навантаження серцево-судинної системи, втрата маси тіла, вони часто хворіють і пропускають заняття, а значить, ще більше відстають від однолітків.  **Основні причини порушення (зриву) адаптації**  • неадекватність вимог педагога, батьків;  • стрес обмеження часу;  • перевантаження (емоційні, інтелектуальні та фізичні);  невідповідність програм, методик, технологій віковим та індивідуальним можливостям;  • порушення режиму та організації навчальних і позанавчальних занять; • порушення психічного і фізичного здоров'я;  • психологічна і функціональна неготовність до умов і вимог процесу навчання.  Вік початку систематичного навчання. Адаптація 6-річних дітей до школи триває довше - у них спостерігаються підвищена напруга всіх систем організму, більш низька і нестійка працездатність  Рік, що відокремлює 6-річної дитини від 7-річного, дуже важливий для фізичного, функціонального і психічного розвитку. На думку психологів, саме в цей час формуються багато психологічні новоутворення: механізми регуляції поведінки, орієнтація на соціальні норми та вимоги, самооцінка і т. п. Інтенсивно дозріває кора головного мозку, розвиваються всі пізнавальні функції (насамперед, організації та довільної регуляції діяльності). Ось чому багато дослідників вважають більш оптимальним для вступу в школу вік не 6 (до 1 вересня), а 6,5-7 років. Стан здоров'я дитини - один з основних факторів, що впливають не тільки на тривалість і успішність адаптації до школи, а й на весь процес подальшого навчання. Найлегше адаптуються здорові діти, набагато важче - часто хворіють діти та діти з хронічними захворюваннями в компенсованому стані. У більшої частини з них на початку шкільного навчання відзначається погіршення стану здоров'я, що супроводжується виникненням нервово-психічних відхилень. Готовність до навчання і стан здоров'я дитини - ті чинники, які неможливо швидко змінити. Однак можна істотно полегшити адаптацію до школи всіх дітей, особливо "неготових" і ослаблених, і це багато в чому залежить від вчителя і батьків. Для цього необхідно, щоб режим та умови організації навчальних занять, навчальна та позанавчальна навантаження, методи викладання, зміст і насиченість навчальних програм відповідали віковим можливостям дітей. Також необхідно, щоб педагог знав і враховував у своїй роботі функціональні особливості організму школяра протягом кожного уроку, навчального дня, тижня та навчального року, вибудовуючи освітній процес так, щоб можна було варіювати інтенсивність навантаження і найбільш складний матеріал давати в період, коли у дітей більше сил.  Виділимо етапи соціально-психологічної та фізіологічної адаптації та основні проблеми в поведінці і діяльності дітей (таблиця). Етапи та прояви соціально-психологічної та фізіологічної адаптації Вид адаптації Етапи адаптації Основні проблеми в поведінці і діяльності дитини Соціально-психологічна адаптація  **1-а група** - 1-2 місяці  (56% першокласників) Труднощі виконання правил поведінки, складності в контактах з однолітками і з педагогом, неадекватна оцінка ситуації, труднощі організації навчальної діяльності, зниження навчальної мотивації, підвищена тривожність **2-а група** - 3-4 місяці (30%) 3-я група - не адаптуються (14%) **Фізіологічна адаптація**  **Етап 1** - "фізіологічна буря" - 2-3 тижні. Низький рівень працездатності, нестійкість працездатності, висока функціональне напруження, підвищена стомлюваність, складність концентрації уваги, низький довільний контроль діяльності, складності в реалізації пізнавальних функцій (сприйняття, уваги, пам'яті, мислення і т. п.), загострення хронічних захворювань, зниження опірності організму, поява неврозоподібних розладів.  **Етап 2** - нестійке пристосування - 2-3 тижні  **Етап 3**-відносно стійке пристосування (адаптація)-1-2 тижні.  Ці проблеми у деяких дітей з труднощами адаптації можуть відзначатися з перших днів навчання, в інших можуть проявитися пізніше, а у частини дітей - на найскладнішому етапі - в середині третьої чверті (в лютому).  Наступним етапом наростаючого стомлення і зниження працездатності є кінець другої чверті - приблизно з 20 грудня. Багато дітей, навіть не мали серйозних шкільних проблем на початку року, перестають справлятися із завданнями, які раніше для них не представляли праці, стають неуважними, неуважними. Батьки скаржаться, що дитина нервує, вередує, довго не засинає, тривожно спить. Все це свідчить про порушення нервово-психічного здоров'я дітей.  Ще один непростий період протягом першого навчального року - середина третьої чверті. В цей час також загострюються всі шкільні труднощі. Не випадково в лютому для першокласників організовуються додаткові канікули. В цей період навчального року необхідно знизити навчальне навантаження, не давати новий і складний матеріал, а "зупинитися й озирнутися", побачити ті прогалини в знаннях, які необхідно заповнити. Спокійний режим і щадні навантаження допомагають подолати цей складний період.  **Причини і прояви дезадаптації першокласників**  Виділимо причини і прояви дезадаптації (порушення або зриви адаптації).  Можна розуміти під дезадаптацією тільки виражені проблеми, що не дозволяють дитині вчитися. Але ми схильні вважати дезадаптацією виникнення будь-яких труднощів (погіршення фізичного і психічного здоров'я, проблеми соціально-психологічної адаптації, труднощі навчання письма, читання, рахунку і т п.)., Оскільки адаптація - системний процес, і одна проблема зазвичай тягне за собою нові. Часом вони непомітні або просто вчителі та батьки не вміють їх бачити.  Несформованість зорово-моторної координації може проявитися у вигляді труднощів навчання письма, особливо якщо використовується метод механічного копіювання. Перший етап навчання може пройти відносно спокійно, а проблеми з'являться в другому півріччі, коли потрібно буде списувати текст (завдання) з підручника, як правило, написаного друкованим шрифтом, що вимагає "перекодування" в письмовий (курсивний) шрифт, збільшиться інтенсивність роботи, труднощі стануть явними.  **Найбільш типові прояви дезадаптації**:  1. Неврозоподібні розлади: • порушення сну; • порушення апетиту; • неадекватні реакції; • скарги на втому, головний біль, нудоту і т. п. • страхи, нав'язливі руху (посмикування повік, м'язів обличчя, шиї, покашлювання, гризіння нігтів і т п.).;  • порушення темпу мови (запинки). 2. Неврози, невротичні розлади (енурез, заїкання, неврози нав'язливих станів і т. П.). 3. Астенічні стани (зниження маси тіла, блідість, синці під очима, нестійка, дуже низька працездатність, підвищена стомлюваність і т. П.). 4. Зниження опірності організму (часта захворюваність). 5. Зниження навчальної мотивації. 6. Зниження самооцінки, підвищена тривожність, емоційну напругу. Будь-який чинник ризику (а особливо поєднання факторів) в соціальному, особистісному, психофізіологічному розвитку дитини при несприятливих умовах навчання або неадекватних вимогах учителя і батьків може привести до порушення адаптації (тобто дезадаптації). Потрібно пам'ятати про це і докладати всіх зусиль, щоб адаптація першокласника до навчання пройшла успішно. | |