

## Адаптация к школе.

### Виды адаптации и ее продолжительность

Термин "адаптация" имеет латинское происхождение и обозначает приспособление строения и функций организма, его органов и клеток к условиям среды.

Понятие адаптации непосредственно связано с понятием "готовность ребенка к школе" и включает три составляющие: **адаптацию физиологическую, психологическую и социальную, или личностную**. Все составляющие тесно взаимосвязаны, недостатки формирования любой из них сказываются на успешности обучения, самочувствии и состоянии здоровья первоклассника, его работоспособности, умении взаимодействовать с педагогом, одноклассниками и подчиняться школьным правилам. **Успешность усвоения** программных знаний и необходимый для дальнейшего обучения уровень развития психических функций свидетельствуют о физиологической, социальной или психологической готовности ребенка.

**Психологическая адаптация** ребенка к школе охватывает все стороны детской психики: лично-мотивационную, волевою, учебно-познавательную. Известно, что успешность школьного обучения определяется, с одной стороны, индивидуальными особенностями учащихся, с другой - спецификой учебного материала. Главную трудность "предметной" адаптации для начинающего школьника представляет освоение содержания обучения - грамоты и математических представлений. На первый взгляд, это не так. Содержание обучения в первом классе и в подготовительной к школе группе во многом совпадает. Фактически знания, которые получают школьники на уроках в начале обучения, большей частью усвоены еще в детском саду. В то же время известно: первое полугодие в школе самое трудное. Все дело в том, что в основе усвоения знаний в условиях школьного обучения лежат иные механизмы. Это значит, что в дошкольный период знания усваиваются большей частью произвольно, занятия строятся в занимательной форме, в привычных для детей видах деятельности. **В процессе же школьного обучения главное - научить детей осознавать учебную задачу**. Достижение такой цели требует от учащихся определенных усилий и развития целого ряда важных учебных качеств:

1. Личностно-мотивационное отношение к школе и учению: желание (или нежелание) принимать учебную задачу, выполнять задания педагога, то есть учиться.
2. Принятие учебной задачи: понимание задач, поставленных педагогом; желание их выполнять; стремление к успеху или желание избежать неудачи.
3. Представления о содержании деятельности и способах ее выполнения: уровень элементарных знаний и умений, сформированных к началу обучения.

4. Информационное отношение: обеспечивает восприятие, переработку и сохранение разнообразной информации в процессе обучения.

5. Управление деятельностью: планирование, контроль и оценка собственной деятельности, а также восприимчивость к обучающему воздействию.

Следовательно, даже высокий уровень познавательной активности еще не гарантирует достаточную мотивацию учения. Необходимо, чтобы был высокий общий уровень развития ребенка и развиты ведущие качества личности.

**В период приспособления ребенка к школе** наиболее значимые изменения происходят в его поведении. Как правило, индикатором трудностей адаптации являются такие изменения в поведении, как чрезмерное возбуждение и даже агрессивность или, наоборот, заторможенность, депрессия и чувство страха, нежелание идти в школу. Все изменения в поведении ребенка отражают особенности психологической адаптации к школе.

По степени адаптированности детей можно условно разделить на три группы.

**Первая группа** детей адаптируется в течение первых двух месяцев обучения. Эти дети относительно быстро вливаются в коллектив, осваиваются в школе, приобретают новых друзей. У них почти всегда хорошее настроение, они спокойны, доброжелательны, добросовестны и без видимого напряжения выполняют все требования учителя. Иногда у них все же отмечаются сложности либо в контактах с детьми, либо в отношениях с учителем, так как им еще трудно выполнять все требования правил поведения. Но к концу октября трудности этих детей, как правило, преодолеваются, ребенок полностью осваивается и с новым статусом ученика, и с новыми требованиями, и с новым режимом.

**Вторая группа** детей имеет более длительный период адаптации, период несоответствия их поведения требованиям школы затягивается. Дети не могут принять новую ситуацию обучения, общения с учителем, детьми. Такие школьники могут играть на уроках, выяснять отношения с товарищем, они не реагируют на замечания учителя или реагируют слезами, обидами. Как правило, эти дети испытывают трудности и в усвоении учебной программы, лишь к концу первого полугодия реакции этих детей становятся адекватными требованиям школы, учителя.

**Третья группа** - дети, у которых социально-психологическая адаптация связана со значительными трудностями. У них отмечаются негативные формы поведения, резкое проявление отрицательных эмоций, они с большим трудом усваивают учебные программы. Именно на таких детей чаще всего жалуются учителя: они "мешают" работать в классе.

Процесс физиологической адаптации ребенка к школе также можно разделить на несколько этапов, каждый из которых имеет свои особенности и характеризуется различной степенью напряжения функциональных систем организма.

Первый этап физиологической адаптации - ориентировочный, когда в ответ на весь комплекс новых воздействий, связанных с началом систематического обучения, организм отвечает бурной реакцией и значительным напряжением практически всех систем. Эта "физиологическая буря" длится достаточно долго (две-три недели).

Второй этап - неустойчивое приспособление, когда организм ищет и находит какие-то оптимальные варианты, реакции на постороннее воздействие.

На первом этапе ни о какой экономии ресурсов организма говорить не приходится. Организм тратит все, что есть, иногда и "в долг берет". Поэтому учителю важно помнить, какую высокую "цену" платит организм каждого ребенка в этот период. На втором этапе эта "цена" снижается. Буря начинает затихать.

Третий этап - период относительно устойчивого приспособления, когда организм находит наиболее подходящие варианты реагирования на нагрузку, требующие меньшего напряжения всех систем.

Какую бы работу ни выполнял школьник, будь то умственная работа по усвоению новых знаний, статическая нагрузка, которую испытывает организм при вынужденно сидячей позе, или психологическая нагрузка от общения в большом и разнородном коллективе, организм, вернее каждая из его систем, должен отреагировать своим напряжением, своей работой. Поэтому чем большее напряжение будет испытывать каждая система, тем больше ресурсов израсходует организм. Но возможности детского организма далеко не безграничны. Длительное напряжение и связанные с ним утомление и переутомление могут стоить организму ребенка здоровья.

Продолжительность всех трех фаз физиологической адаптации приблизительно пять-шесть недель, а наиболее сложными являются первая и четвертая недели.

Личностная, или социальная, адаптация связана с желанием и умением ребенка принять новую роль - школьника и достигается целым рядом условий.

1. Развитие у детей умения слушать, реагировать на действия учителя, планировать свою работу, анализировать полученный результат – умений и способностей, необходимых для успешного обучения в начальной школе.
2. Развитие умения налаживать контакт с другими детьми, выстраивать отношения со взрослыми, быть общительным и интересным для

окружающих - умений, позволяющих устанавливать межличностные отношения со сверстниками и педагогами.

3 Формирование умения правильно оценивать свои действия и действия одноклассников, пользоваться простейшими критериями оценки и самооценки (такими критериями выступают полнота знаний, их объем, глубина; возможность использовать знания в различных ситуациях, практически, и т.д.) - устойчивой учебной мотивации на фоне позитивных представлений ребенка о себе и низкого уровня школьной тревожности.

Важным показателем удовлетворенности ребенка пребыванием в школе выступает его эмоциональное состояние, которое тесно связано с эффективностью учебной деятельности, влияет на усвоение школьных норм поведения, на успешность социальных контактов и в конечном итоге на сформированность внутренней позиции школьника.

Обратной стороной адаптации ребенка в начальной школе является проблема школьной дезадаптации, которая вызывается двумя группами причин:

1. Индивидуальные характеристики ребенка: его способности, особенности эмоциональной сферы, состояние здоровья, особенности семейной среды.
2. Влияние социально-экономических и социально-культурных условий: семейное окружение, материальное состояние семьи, ее культурный уровень, ценности и т.д.

Педагогический диагноз школьной дезадаптации обычно ставится в связи с неуспешностью обучения, нарушениями школьной дисциплины, конфликтами с учителями и одноклассниками. Иногда школьная дезадаптация остается скрытой и от педагогов и от семьи, ее симптомы могут не сказываться отрицательно на успеваемости и дисциплине ученика, проявляясь либо в субъективных переживаниях школьника, либо в форме социальных проявлений.

Нарушения адаптации выражаются в виде активного протеста (враждебность), пассивного протеста (избегание), тревожности и неуверенности в себе и, так или иначе, влияют на все сферы деятельности ребенка в школе.

**Реакция активного протеста.** Ребенок непослушен, нарушает дисциплину на уроке, на перемене, ссорится с одноклассниками, мешает им играть, и дети отвергают его. В эмоциональной сфере наблюдаются вспышки раздражения, гнева.

**Реакция пассивного протеста.** Ребенок редко поднимает руку на уроке, требования учителя выполняет формально (не вдумываясь в смысл того, что делает), на перемене пассивен, предпочитает находиться один, не проявляет

интереса к коллективным играм. У него преобладает подавленное настроение, страхи.

**Реакция тревожности и неуверенности.** Ребенок пассивен на уроке, при ответах наблюдается напряженность, скованность, на перемене не может найти себе занятие, предпочитает находиться рядом с детьми, но не вступает с ними в контакт. Он, как правило, тревожен, часто плачет, краснеет, теряется даже при малейшем замечании учителя. Иногда выражение реакции тревожности сопровождается тиками, заиканием, а также учащением соматических заболеваний (головная боль, тошнота, ощущение усталости и т. п.).

**Первый класс школы** - один из наиболее тяжелых периодов в жизни детей. При поступлении в школу на ребенка влияет и классный коллектив, и личность педагога, и изменение режима, и непривычно длительное ограничение двигательной активности, и появление новых обязанностей.

Приспосабливаясь к школе, организм ребенка мобилизуется. Но следует иметь в виду, что степень и темпы адаптации у каждого индивидуальны.

И. М. Никольская, Р. М. Грановская: "Младший школьник не имеет права заявить отцу или учительнице, что они несправедливо к нему относятся и поэтому он возмущен и обижен. Неспособность выразить справедливый гнев может нанести ущерб адаптации ребенка, так как мешает ясному мышлению, ухудшает отношения с другими людьми и ведет к психосоматическим расстройствам. Поэтому необходимо учить детей выражать свои чувства протеста, несогласия, раздражения и злости цивилизованным образом: не крик, плач, угрозы, насмешки или агрессивные действия, направленные на других людей или предметы, а словесное выражение испытываемых чувств ("я огорчен", "раздражен", "разгорячен", "теряю голову", "протестую")."

Успешность адаптации во многом зависит от наличия у детей адекватной самооценки. Мы постоянно сравниваем себя с другими людьми и на основе этого сравнения вырабатываем мнение о себе, о своих возможностях и способностях, чертах своего характера и человеческих качествах. Так постепенно складывается наша самооценка. Процесс этот начинается в раннем возрасте: именно в семье ребенок впервые узнает, любят ли его, принимают ли таким, каков он есть, сопутствует ли ему успех или неудача. В дошкольном возрасте у ребенка складывается ощущение благополучия или неблагополучия.

Безусловно, адекватная самооценка облегчает процесс адаптации к школе, тогда как завышенная или заниженная, напротив, осложняют его. Однако даже если у ребенка адекватная самооценка, взрослые должны помнить, что начинающий школьник пока не может справиться со всеми задачами самостоятельно. Чтобы помочь ребенку преодолеть кризис семи лет, помочь адаптироваться к школьным условиям, необходимо понимание и чуткое

отношение учителя, внимательность, большая любовь и терпение родителей, а при необходимости - консультации специалистов.

Выше уже писали о том, что сроки адаптации первоклассников могут быть различными. Обычно устойчивая приспособляемость к школе достигается в первом учебном полугодии. Однако нередки случаи, когда этот процесс не завершается на протяжении всего первого года. Сохраняется низкая работоспособность, отмечается плохая успеваемость. Такие дети быстро утомляются. К концу учебного года у них нередко выявляются ухудшения в состоянии здоровья, которые чаще всего проявляются нарушениями со стороны нервной и сердечно-сосудистой систем.

Одним из факторов, препятствующих нормальной адаптации ребенка, как мы уже знаем, является недостаточный уровень школьной зрелости. Частично отставание в развитии ребенка может быть связано и с состоянием его здоровья. Первоклассники, имеющие те или иные отклонения в состоянии здоровья, перенесшие тяжелые инфекционные заболевания, получившие травматические повреждения на протяжении последнего перед учебной год, труднее приспособляются к требованиям школы. Они чаще пропускают занятия, жалуясь на повышенную утомляемость, головные боли, плохой сон. Нередко у них отмечают повышенную раздражительность и плаксивость, а к концу года ухудшается здоровье. С выводами, однако, спешить не стоит: постепенно в процессе обучения отстающие функции совершенствуются, и ребенок догоняет в развитии своих сверстников. Но на это уходят месяцы, а иногда и весь первый год обучения. Поэтому задача взрослых - создать такие условия, в которых описанные трудности не будут неблагоприятно отражаться на успеваемости ребенка, вызывая нежелание учиться.

Конечно, лучше всего - если родители позаботились об оздоровлении ребенка перед школой, облегчив ему тем самым адаптацию в первый год обучения. Ребенок в этом случае быстрее и с меньшим напряжением справляется с трудностями начала школьного обучения и может лучше учиться.