

Адаптация к обучению в школе

педагог-психолог ТО «Валеоцентр»

Демидова Валентина Юрьевна

Начало обучения в школе – один из наиболее значимых моментов в жизни человека.

В древности начало систематического обучения считалось периодом качественного изменения состояния, своеобразной точкой перехода к новому состоянию. Помимо начала ученичества, такими точками являлись рождение, взросление, женитьба (замужество), смерть. Простое сопоставление событий, которые находятся в одном ряду с началом учения, подчеркивает то значение, которое придавалось последнему в традиционной культуре.

Сегодня же многие педагоги и родители недооценивают качественные изменения, происходящие в ребенке в период обучения в начальной школе. Гораздо больше внимания уделяют количественному накоплению знаний и умений детей. Однако именно качественные изменения очень важны для ребенка, они могут сыграть как позитивную, так и негативную роль, могут укрепить психологическое здоровье или же нарушить его. По статистике, больше трети младших школьников сталкиваются с проблемами в адаптации к школе.

Существует два основных компонента адаптации:

- Физиологический — когда ребёнок привыкает к новому режиму, нагрузкам, ритму происходящего вокруг. Чтобы пройти этот этап, требуется примерно от двух до шести недель.
- Психологический — когда ребёнок знакомится и находит контакт с учителями, налаживает отношения с одноклассниками, привыкает к новым условиям и требованиям. На это требуется от одной до трёх недель.

Физиологическая адаптация

Первый этап физиологической адаптации часто называют *«физиологическая буря»* — это период, когда все системы в детском организме работают в полном напряжении и ребёнок тратит множество ресурсов на то, чтобы привыкнуть к огромному количеству новшеств в своей жизни.

Могут возникнуть повышенная утомляемость, медлительность, склонность к капризам. Ребёнок может захотеть на время вернуться к дневному сну.

Второй этап физической адаптации — *«неустойчивое приспособление»*, когда системы организма ребёнка уже справляются с напряжением, но это всё ещё очень энергозатратно.

И наконец, наступает третий этап — период *относительно устойчивого приспособления*. Он связан с тем, что школьные вызовы стали для детского организма чем-то более или менее привычным. Ребёнок уже не тратит все силы на то, чтобы научиться просто существовать в новой среде, и может начать осваивать школьную программу.

Социально-психологическая адаптация

Адаптация происходит и на социально-психологическом уровне:

- дети учатся новому, более «деловому» стилю взаимодействия с педагогом и одноклассниками;
- учатся соблюдать распорядок и правила, у них формируется поведение;

- учатся удерживать внимание, сосредотачиваться и добиваться результата;
- учатся реагировать на критику и создают новый образ себя — образ ученика.

В этот момент очень важно поддержать ребёнка: хвалить за успехи, выражать уверенность в его силах («Ты справишься, у тебя получится!»).

А если потребуется выразить критику — критиковать поступок или его результат, но не личность ребёнка. Тогда ребёнок научится адекватно воспринимать себя: что у него получается, а что пока нет, для чего нужно приложить усилия.

Кроме того, в младшем школьном возрасте интенсивно такие стороны самосознания как потребность в признании, осознание прав и обязанностей.

Потребности в признании.

Ребенок в школе впервые попадает в ситуацию социально оцениваемой деятельности. Он должен соответствовать установленным в обществе для детей данного возраста нормам чтения, письма, счета. Он впервые получает возможность объективного сравнения своей деятельности с другими через систему оценок, принятую в школе. Значит, возрастает зависимость от оценок взрослых, и в первую очередь учителей.

Ребенку очень важно хотя бы в чем-то, в каких-то учебных действиях быть одним из лучших, знать, что он что-то может делать хорошо. Тогда он ощущает себя состоятельным, у него возникает чувство уверенности в своих силах и возможностях.

Длительный неуспех обычно приводит к значительному снижению самооценки детей. В ситуации стойкого длительного неуспеха ребенок может даже потерять к этому стремление.

Депривация потребности в признании может вызвать у младших школьников не только снижение самооценки, но и появление неадекватных защитных реакций. При активном типе поведения защита оборачивается агрессией к одушевленным и неодушевленным предметам, компенсацией в других видах деятельности. При пассивном типе появляются неуверенность в себе, стеснительность, лень, апатия, уход в фантазии или болезни — реальные или симулированные. Иногда ребенок начинает скучать по детскому саду.

Осознание прав и обязанностей младших школьников.

У детей появляется сразу множество обязанностей: не опаздывать, сидеть спокойно, не разговаривать, не играть на уроках, не бегать, не кричать, выполнять домашние задания и т. п. Чтобы ребенка считали хорошим, он должен беспрекословно выполнять свои обязанности. Большинство школьных обязанностей, как правило, направлены на воспитание послушания и на сдерживание естественных потребностей в игре, в движении, в общении. Обязанности, касающиеся отношений между людьми, обычно осознаются значительно меньше.

При этом о своих правах ребенок бывает осведомлен гораздо меньше. Получается, что обязанности в представлении детей связываются в основном со школой и семьей, а права — с улицей. Впоследствии это может привести к формированию стойкого негативного отношения к школе в сочетании с потребностью полностью «раскрепощаться» на улице.

Таким образом, систематические ситуации неуспеха приводят к появлению у детей тревожности, агрессивности, трудностям в общении со взрослыми и сверстниками, формированию других негативных личностных новообразований.

Как определить, нормально ли проходит адаптация

Если прошло три месяца и ребёнок в целом положительно относится к школе, у него появились друзья, он справляется с материалом — значит, всё в порядке. Но если прошла четверть, а он всё ещё не знает имён большинства одноклассников, не может выполнять

задания самостоятельно, если его раздражают даже разговоры о школе — скорее всего, что-то пошло не так и пора вмешаться.

Три уровня школьной адаптации

Классификация Л. Венгера, советского психолога, доктора психологических наук

Уровень адаптации	Основные признаки
Высокий	<ul style="list-style-type: none">• Положительное отношение к школе.• Легкое и быстрое усвоение основного материала, готовность выполнять дополнительные задания.• Проявление инициативы в классных делах.• Наличие друзей среди одноклассников.
Средний	<ul style="list-style-type: none">• Положительное отношение к школе.• Легкость в освоении основного материала.• Соблюдение дисциплины, готовность выполнять поручения.• Доброжелательное отношение с одноклассниками.
Низкий	<ul style="list-style-type: none">• Отрицательное или безразличное отношение к школе.• Нарушения дисциплины.• Игнорирование домашних заданий, необходимость постоянного контроля со стороны взрослого.• Отсутствие друзей, незнание имен большинства одноклассников.

Дезадаптация — это нарушение приспособления школьника к меняющимся условиям обучения.

Чек-лист для определения школьной дезадаптации:

- Ребёнок резко меняет своё поведение (был активным, стал пассивным).
- Изменилось отношение к школе: снизилась учебная мотивация, пропал интерес.
- Ребёнок не любит разговоры о школьной жизни, переводит их на другую тему.
- Приходит из школы очень уставшим или очень возбуждённым.
- Стал чаще жаловаться на здоровье: болит живот, голова, постоянно простывает.
- К выходным дням настроение повышается, вечером в воскресенье или с утра в понедельник портится, может подняться температура.
- Ребёнок становится капризным, плаксивым, раздражительным.
- Ребёнок жалуется на плохое отношение к нему в школе со стороны ребят или учителя (иногда необоснованно).
- Клинические проявления: нарушился сон, аппетит, появились тики, энурез, тревожное расстройство.

Присутствие хотя бы трёх признаков — знак, что проблема действительно есть.

Важно понимать, что проблемы в школе чаще всего появляются не потому, что ребёнок ленится или не старается. Дезадаптация — это не выбор ребёнка! Она возникает, когда детскому организму не хватает сил и ресурсов на то, чтобы справиться с большим количеством изменений, происходящих одновременно. К причинам школьной дезадаптации относятся:

- ✓ физические и умственные перегрузки,
- ✓ плохой контакт ребёнка с педагогом,

- ✓ трудности в общении со сверстниками,
- ✓ дисгармоничный тип семейного воспитания.

Кроме того, есть дети, которым особенно сложно даётся привыкание к новым условиям, — это так называемые *дети группы риска*:

- дети с синдромом дефицита внимания и гиперактивности;
- дети с низким когнитивным темпом;
- часто болеющие дети;
- левши и амбидекстры (те, которые одинаково хорошо умеют писать левой и правой рукой);
- дети с эмоциональными нарушениями (агрессивные, слишком застенчивые и тревожные);
- дети с временной задержкой психического развития;
- дети с дислексией или дисграфией.

Причины и проявления школьной дезадаптации у этих детей связаны с особенностями их нейрофизиологического развития. Они смогут преодолеть эти трудности и войдут в школьную колею, но для этого им потребуется больше поддержки, чем остальным.

Как предотвратить дезадаптацию?

Адаптация будет проще, если заранее научить ребёнка простым, но крайне важным в школе навыкам самоорганизации: собирать портфель, складывать всё по списку, следить за расписанием, начать заранее перестраивать режим дня и за несколько недель до выхода в школу начать укладывать и поднимать ребёнка по школьному графику.

Актуализировать положительный опыт прошлых лет: напомнить ребёнку о том, как он привыкал к детскому саду, или вспомнить переезд и другие переломные моменты. Рассказать поддерживающую историю из жизни родителей или жизни его старших братьев и сестёр.

Проговорить или продемонстрировать в ролевой игре правила общения с одноклассниками и учителями. Отметить, что учитель — это не родственник, он требует особого отношения (нельзя обращаться к учителю на «ты», дёргать его или обнимать без спроса, нужно запомнить его имя и отчество и обращаться вежливо).

И самое важное — обязательно находить время для доверительной беседы. Побольше расспрашивать ребёнка о том, как проходят его дни в школе: с кем он сегодня играл и во что, было ли ему страшно или грустно, с кем он повздорил и почему, нравится ли ему учитель и так далее. Именно в таких разговорах могут открыться настоящие причины школьной дезадаптации.

По материалам

Сайта <https://skillbox.ru/media/growth/peregruzki-kak-u-kosmonavtov-kak-prokhodit-adaptatsiya-pervoklassnika-k-shkole/?ysclid=mi2snk3fpy285183529>

Книга О.В. Хухлаева «Тропинка к своему Я»