АДАПТАЦИЯ

ПЕРВОКЛАССНИКОВ

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

По мнению М.Р. Битяновой ***адаптация – это не только приспособление к успешному функционированию в данной среде, но и способность к дальнейшему психологическому, личностному, социальному развитию.***

Адаптация к школе – многоплановый процесс. Его составляющими являются физиологическая адаптация и социально-психологическая адаптация (к учителям и их требованиям, к одноклассникам).

Физиологическая адаптация.

Этапы:

1. *Ориентировочный этап*, когда в ответ на весь комплекс новых воздействий, связанных с началом систематического обучения, отвечают бурной реакцией и значительным напряжением практически все системы организма.
2. *Неустойчивое приспособление*, когда организм ищет и находит близкие к оптимальным варианты реакций на эти воздействия.
3. *Период относительно устойчивого приспособления*, когда организм находит подходящие варианты реагирования на нагрузку, требующие меньшего напряжения всех систем.

Весь первый год (если сравнить показатели на следующих периодах обучения) можно считать периодом неустойчивой и напряженной регуляции всех систем организма.

Проявления физиологической адаптации: низкая и неустойчивая работоспособность, двигательное возбуждение или, наоборот, заторможенность.

Фактор, определяющий успешность адаптации ребенка к школе -

- готовность ребенка к начал систематического обучения. Развити отдельных органов и систе организма ребенка должно достич такого уровня, чтобы адекватн реагировать на воздействия внешне среды.

Готовность детей к систематическому обучению различна, различно состояние их здоровья, а значит, **процесс адаптации к школе в каждом отдельном случае будет различным.**

Группы детей по степени адаптации

- При легкой адаптации состояние напряженности функциональных систем организма ребенка компенсируется в течение первой четверти.
- При адаптации средней тяжести нарушения самочувствия и здоровья более выражены и могут наблюдаться в течение первого полугодия.
- При тяжелой степени адаптации значительные нарушения в состоянии здоровья нарастают от начала к концу учебного года. Тяжелее всех адаптируются дети, у которых неблагоприятно протекал период новорожденности, дети, перенесшие черепно-мозговые травмы, часто болеющие, страдающие различными хроническими заболеваниями и особенно имеющие расстройства нервно-психической сферы. Тяжелое же протекание адаптации свидетельствует о непосильности учебных нагрузок и режима обучения для организма первоклассника.

Как помочь..?

- РЕЖИМ. Выполнение режима дня позволяет ребёнку сохранить физическое и психическое равновесие, что даёт возможность сохранения эмоционального равновесия. Если есть хоть малейшая возможность, постарайтесь избежать продленки. Важно, чтобы у ребенка оставалось свободное личное время, когда он может поиграть, порисовать, почитать вместе с вами интересную книгу.
- БОЛЬШЕ ДВИЖЕНИЙ. От деятельности мышц напрямую зависит работа мозга. С приходом в школу у детей в два раза сокращается двигательная активность. А что такое двигательная активность для ребенка? Это его нормальный рост, развитие, жизнь, в конце концов. При поступлении в школу у ребенка тут же тормозятся и рост и развитие. И к этому нужно быть готовым. Педиатры и детские невропатологи считают, что ребенок должен активно двигаться 3-4 часа.
- Нельзя: лишать игр на свежем воздухе из-за плохих отметок в школе!

Социально-психологическая адаптация.

Социально-психологическая адаптация – это процесс перестройки поведения и деятельности ребенка в новых условиях.

Я.Л. Коломинский, Е.А. Панько, В.С. Мухина, И.В. Дубровина и др. рассматривают *адаптацию* как *«привыкание к условиям окружающей среды, связанное со сменой ведущей деятельности и социального окружения»*.

Отмечается, что ребенок-школьник должен приспособиться к нескольким сферам жизнедеятельности: овладение навыками учебной деятельности, приобретение дружеских контактов с одноклассниками и установление доверительных отношений с учителем, формирование адекватного поведения.

Группы детей по степени адаптации

- Первая группа (56%) адаптируется в течение первых **двух месяцев** обучения. Эти дети относительно быстро вливаются в коллектив, осваиваются в классе, приобретают новых друзей; у них почти всегда хорошее настроение, они спокойны, доброжелательны, добросовестно и без видимого напряжения выполняют требования учителя. Иногда у них отмечаются сложности либо в контактах с детьми, либо в отношениях с учителем, т. к. им еще трудно выполнять все правила поведения; хочется побегать на перемене или поговорить с товарищем, не дожидаясь звонка, но к концу октября трудности, как правило, нивелируются – ребенок становится учеником.
- Вторая группа (30%) детей адаптируется в течение **первого полугодия**. Эти дети могут играть на уроках или выяснять отношения с товарищем, не реагируя на замечания учителя (или реагируя слезами и истерикой); наблюдаются сложности с освоением учебной программы.
- Для третьей группы детей (14%) характерны негативные формы поведения, резкие выбросы отрицательных эмоций, значительные трудности в освоении учебной программы.

Уровни адаптации

В исследовании Г.М. Чуткиной выявлено 3 уровня адаптации детей к школе:

- высокий уровень;
- средний уровень;
- низкий уровень.

Г.М. Чуткина выявила следующие факторы, обусловливающие высокий уровень адаптации: адекватная самооценка своего положения, правильные методы воспитания в семье, отсутствие в ней конфликтных ситуаций, благоприятный статус в группе сверстников, функциональная готовность к обучению в школе, уровень образования родителей.

Основные причины нарушения (срыва) адаптации:

- неадекватность требований педагога, родителей;
- стресс ограничения времени;
- перегрузки: эмоциональные (ситуация постоянной неудачи), интеллектуальные и физические;
- учебные проблемы: несоответствие программ, методик, технологий возрастным и индивидуальным возможностям;
- нарушение режима и организации учебных и внеучебных занятий;
- нарушения психического и физического здоровья;
- психологическая и функциональная неготовность к условиям и требованиям процесса обучения.

Наиболее типичные проявления дезадаптации:

- Неврозоподобные расстройства:
  - нарушение сна;
  - нарушение аппетита;
  - неадекватные реакции;
  - жалобы на усталость, головную боль, тошноту и т. п.;
  - страхи, навязчивые движения (подергивание век, мышц лица, шеи, покашливание, обкусывание ногтей и т. п.);
  - нарушение темпа речи (запинки).
- Неврозы, невротические расстройства (энурез, заикание, неврозы навязчивых состояний и т. п.).
- Астенические состояния (снижение массы тела, бледность, синяки под глазами, неустойчивая, очень низкая работоспособность, повышенная утомляемость и т. п.).
- Снижение сопротивляемости организма (частая заболеваемость).
- Снижение учебной мотивации.
- Снижение самооценки, повышенная тревожность, эмоциональное напряжение.

Как помочь..?

- Будьте спокойны сами! Важно, не повышать голос на ребенка, а просто разговаривать с ребенком в спокойном тоне.
- Уделяйте больше внимания ребенку, это так важно для него. Внимание - это то, от чего делается хорошо, приятно.
- Не требуйте от ребёнка только отличных и хороших результатов, если он к ним не готов;
- Не заставляйте многократно переписывать в тетрадь из черновика;
- Не ругайте ребёнка перед сном;
- Прощайте ошибки и неудачи ребёнка.