

# Адаптация

Приспособление нашего  
организма к условиям  
существования



# Основные виды адаптации

1. Биологическая
2. Социально-  
психологическая
3. Психологическая

- Значение социальной адаптации возрастает в условиях кардинальной смены деятельности и социального окружения человека. У учащихся первых классов меняется их социальное окружение (новый состав класса и учителей) и система деятельности (содержание новой ступени образования).
- Ситуация новизны всегда является для человека в той или иной степени тревожной. Ребенок же переживает в таких условиях эмоциональный дискомфорт из-за неопределенности представлений о требованиях учителей, особенностях и условиях обучения, о ценностях и нормах поведения в коллективе класса и пр. Такое состояние часто сопровождается внутренней напряженностью, иногда затрудняющей принятие как интеллектуальных, так и личностных решений.



- Достаточно длительное психическое напряжение может закончиться школьной дезадаптацией и ребенок становится тогда недисциплинированным, невнимательным, безответственным, отстает в учебе, быстро утомляется и уже не хочет идти в школу.
- Соматически ослабленные дети (а их количество увеличивается) являются наиболее подверженными возникновению дезадаптации.



# Каковы типичные проявления стресса и дезадаптации?

- Ребенок часто плачет (больше, чем обычно).
- У него, в отличие от обычного, подавленное или, наоборот, возбужденное состояние (хуже засыпает).
- Ребенок проявляет необоснованную агрессию (ругается, налетает, отвечает агрессивно, лезет в драку).
- Ребенок отказывается идти в школу



# Как можно снимать стресс?

- Обеспечить ритмичную жизнь и порядок дома (здесь очень важен собственный пример и подражание ему ребенком).
- Важна теплая, естественная, спокойная манера поведения взрослых дома (без срывов, повышенного тона).
- Необходимо на какое-то время продолжение традиционных "детских" ритуалов укладывания, еды, умывания, совместной игры-обнимания, чтения на ночь, которые были приняты в дошкольном детстве ребенка.
- Снимают напряжение игры с водой, песком, рисование красками (с разрешением пачкания — отсутствием критики или осуждения за испачканную одежду, пол!), изготовление коллажей в "рваной" технике (рвать цветную бумагу, старые журналы и клеить из них картины), спортивные игры на воздухе (мяч, скакалки, "классики" и пр.)
- Чрезвычайно важно отсутствие лишних постоянных раздражителей (телевизор, приемник, компьютер).
- Необходимо давать ребенку возможность испытывать время от времени настоящую детскую радость (праздник, театр).
- Для многих лучше всего снимает напряжение отдых на природе (особенно, труд).



# Какие необычные проявления ребенка требуют обращения к специалисту .

- Страхи (ночные страхи).
- Энурез (недержание мочи), особенно если перед школой этого уже не было.
- Грызение ногтей, заикание или подергивание века, лицевых мышц.
- Ярко выраженная агрессия



# Проблемы школьной адаптации.

- Всем хочется, чтобы обучение было успешным и доставляло поменьше неприятностей. На вопрос: "Как ты будешь учиться в школе?" - будущие первоклассники уверенно отвечают: "На пять!". И хотя само понятие успешности относительно, действительно важно, чтобы дела в школе были успешными.





- Если вовремя не обратить внимания на затруднения детей и не оказать действенной помощи в период адаптации, проблемы в обучении будут все больше нарастать. Если оставить ребенка без родительского внимания и корректной профессиональной поддержки, период приспособления к новым условиям, новым людям, предъявляемым требованиям затягивается, его проявления приобретают стойкий негативный характер. В последние годы отмечается резкое увеличение числа детей с тяжелыми нарушениями процесса адаптации к школе, с выраженными школьными трудностями.



# За чем должен проследить родитель, если он хочет помочь ребенку учиться?

- Самая главная задача родителей во время школьного обучения ребенка — не стать учителями-дублерами, а остаться родителями, принимающими, понимающими и любящими своего ребенка, невзирая на его школьные успехи или неудачи. Поэтому и следить родитель должен, в первую очередь, за уровнем самостоятельности ребенка в домашних делах (в том числе и в выполнении школьного домашнего задания)



# Значительному сокращению сроков адаптации способствуют...

- Нормальный (соответствующий возрасту ребенка) уровень физического и психического развития, речи, познавательных процессов; моторных функций. Упражнения, направленные на их сохранение и дальнейшее развитие.
- Режим дня ребенка дома и в школе, особенно важно установить время занятий, отдыха, активной прогулки питания и сна.
- Хорошее состояние здоровья, высокая общая работоспособность приобретенные до школы.
- Успешность в решении задач учебной деятельности. Профессиональная поддержка, спокойная и последовательная работа над ошибками.



- Мотивация ребенка и его родителей на овладение все большим кругом знаний, учебной деятельностью, преодоление трудностей в учебе, на саморазвитие.
- Установление доверительных и доброжелательных отношений с учителем и сверстниками в школе.
- Внимание к трудностям в овладении учебной программой, характеру складывающихся у ребенка отношений с учителем и классом, поведению ребенка в школе и дома.
- Безусловная любовь родителей, принятие ребенка таким, каков он есть, забота, внимание к его проблемам. Понимание и конкретная помощь со стороны родителей, хорошие условия и позитивные взаимоотношения в семье.



# Чем опасно затягивание сроков адаптации

- Ребенок с трудом и без удовольствия овладевает программой начальной школы, оценивается как неуспевающий.
- Возникает стойкое негативное самооценивание, которое нередко камуфлируется под цинизм, деструктивные формы поведения и взаимоотношений.
- Возникают неврозы, психические отклонения.



# Результаты диагностики

| <u>Сфера</u>              | <u>%</u> | <u>Гр. риска</u> |
|---------------------------|----------|------------------|
| <b>Школа</b><br>Адаптация | 70       | <b>30</b>        |
| Вр.дезадаптация           | 25       |                  |
| Деадаптация               | 5        |                  |
| <b>Семья</b><br>Адаптация | 66       | <b>34</b>        |
| Вр.дезадаптация           | 25       |                  |
| Деадаптация               | 9        |                  |
| <b>Улица</b><br>Адаптация | 54       | <b>46</b>        |
| Вр.дезадаптация           | 21       |                  |
| Деадаптация               | 25       |                  |

Мы надеемся, что в вашей семье  
этого не произойдет, ведь  
"предупрежден - значит, вооружен".

Давайте поможем нашим  
первоклассникам успешно  
преодолеть первые школьные  
трудности, стать более взрослыми  
и уверенными в себе.



**УДАЧИ!**