

## Адаптація до школи

### *Як дитина звикає до школи?*

Перший рік навчання в школі – надзвичайно важкий, переломний період в житті дитини. Змінюється його місце в системі суспільних відносин, змінюється увесь устрій його життя, збільшується психоемоційне навантаження. На зміну безтурботним іграм приходять щоденні навчальні заняття. Вони вимагають від дитини напруженої розумової праці, активізації уваги, зосередженої роботи на уроках і відносно нерухомого положення тіла, утримання правильної робочої пози. Відомо що для дитини шести-семи років надзвичайно важке, це так звана, статичне навантаження. Уроки в школі, а також захоплення багатьох першокласників телевізійними передачами, інколи заняття з музики, іноземними мовами призводять до того, що рухова активність становиться в два рази менше, ніж це було до вступу в школу, незважаючи на те, що потреба в руховій діяльності значно збільшується.

Дитину, яка прийшла вперше в школу, зустрине новий колектив дітей та дорослих. Їй необхідно установити контакт із однолітками і педагогами, навчитися виконувати шкільної дисципліни, нові обов'язки, пов'язані з навчальною роботою. Досвід показує, що не всі діти готові до цього. Деякі першокласники, навіть з високим рівнем інтелектуального розвитку, важко переносять навантаження, до якого зобов'язує шкільне навчання. Психологи стверджують, що для багатьох першокласників, та особливо шестирічок, соціальна адаптація є проблемою, так як не сформована ще особистість, яка здатна підкорятися шкільному режиму, засвоювати шкільні норми поведінки, визнавати шкільні обов'язки.

Рік, відділяючий шестирічну дитину від семирічної, дуже важливий для психологічного розвитку, тому що протягом цього періоду у дитини формується довільна регуляція своєї поведінки, орієнтація на соціальні вимоги і норми.

Як ніколи гостро постає питання, як допомогти дитині без шкоди для здоров'я навчитися виконувати нові правила і вимоги вчителя, як плавно і безболісно перейти від ігрової до нової, дуже складної навчальної діяльності. Здебільшого це стосується так званих гіперактивних дітей. Їм ніяк не всидіти за партою. Вони неврівноважені в рухах, іноді вскакують з місця, відволікаються, розмовляють голосно, навіть коли їх просять цього не робити.

Такі діти не завжди відчують дистанцію між собою та вчителем. Серед них багато забіяк, легко збудливих та навіть агресивних відносно однокласників. Засуджувати та карати гіперактивних дітей марно, бо вони потребують допомоги лікаря.

Є діти з іншою проблемою, пов'язаною з нервовою системою. Вони також не здатні висидіти весь урок, вже через чверть часу гублять зацікавленість до заняття, дивляться у вікно, відволікаються. Вони не галасують, не викрикують з місця, не заважають поясненню вчителя. Мова іде про дітей, які швидко втомлюються, нервова система яких легко виснажується. Уважний вчитель запропонує такій дитині індивідуальний графік роботи. На жаль, не всі вчителі швидко реагують на подібну поведінку школярів. Через свою зайнятість, бажання зробити на уроці якомога більше, вони збільшують темп роботи і не помічають «відстаючих». У цьому випадку дуже корисно коректне втручання батьків, які краще знають свою дитину, її особливості і в особистій розмові можуть підказати вчителю вихід із створеної ситуації.

*С. Харрисон: «Ми настільки захопилися навчанням наших дітей, що забули про те, що основна суть освіти дитини – це створення її щасливого життя. Адже саме щасливе життя – те, що ми від щирого серця бажаємо і своїм дітям, і собі.»*

Більшість першокласників беруть із собою до школи **іграшки**. Батькам не потрібно забороняти їм це. Необхідно лише пояснити, що грати можна тільки на перерві. Беручи із собою до школи улюблену іграшку, дитина почуває себе захищеною. Особливо важливим відчуття захищеності для боязких, стурбованих і сором'язливих дітей. Їм важко включитися в ігрову діяльність, вони невзможі піти на зближення з однокласниками. Це буде пізніше. А поки що нехай буде поряд улюблена іграшка.

Як вже було зазначено початковий період навчання достатньо важкий для всіх дітей, які вступили до школи. У відповідь на нові підвищені вимоги до організму першокласників в перші тижні та місяці навчання можуть з'явитися скарги на втому, головний біль, виникнути роздратованість, плаксивість, порушення сну. Знижується апетит дитини і маса тіла. Трапляються і труднощі психологічного характеру, такі як, наприклад, відчуття страху, негативне відношення до навчання, вчителя, неправильне ставлення до своїх здібностей і можливостей.

Описані вище зміни в організмі першокласника, пов'язані з початком навчання в школі, деякі зарубіжні вчені називають «адаптаційною хворобою», «шкільним шоком», «шкільний стресом».

Справа у тім, що у процесі встановлення особистості існують особливо важливі вузлові моменти. Вони практично неминучі для кожної дитини, притаманні певним віковим періодам і отримали назву вікових криз. Найбільш важливі кризові зміни припадають на вікові проміжки від 2 до 4, від 7 до 9, та від 13 до 16 років. У ці періоди відбуваються суттєві зміни в організмі: швидко зростають, змінюється робота серцево-судинної, нервової, дихальної та інших систем. Це призводить до появи незвичних внутрішніх відчуттів: підвищена втомлюваність, роздратованість, швидкі зміни настрою. При цьому навіть практично здорові діти починають хворіти, проявляють зайву вразливість. У ці періоди відбуваються значні зміни у характері ( діти починають проявляти впертість, непокірність), неадекватні зміни в самооцінці («Вдома – я хороший. А у школі – поганий», чи навпаки). Наступає новий, складний період в житті дитини.

В першу чергу це треба розуміти батькам і не тільки помічати зміни у поведінці дитини, але і визначати чим вони обумовлені, та які заходи вживати, для того щоб уникнути конфліктів з ними. Нас, дорослих, лякає незрозумілість того, що відбувається, але можливо наші побоювання марні. Варте замислитись над тим, що із егоїзму формується самоповага, із впертості – необхідна у житті наполегливість, із капризів – гнучкість переживання, із потреби у похвалі – бажання сподобатись людям та заслужити їх хорошу оцінку.

### Види адаптації та її тривалість

Поняття адаптація безпосередньо зв'язане з поняттям « готовність дитини до школи» и включає три складові: **фізіологічну, психологічну і соціальну або особистісну адаптацію**. Усі складові тісно взаємопов'язані, недоліки формування будь-якої з них позначаються на успішності навчання, самопочутті та стані здоров'я першокласника, його працездатності, умінні взаємодіяти з педагогом, однокласниками та підкорятися шкільним правилам. Успішність засвоєння програми знань та необхідний для подальшого навчання рівень розвитку психічних функцій свідчать про фізіологічну, соціальну чи психологічну готовність дитини.

Психологічна адаптація дитини до школи охоплює всі сторони її психіки: особистісно-мотиваційну, вольову, навчально-пізнавальну. Відомо, що успішність шкільного навчання визначається, з однієї сторони, індивідуальними особливостями учнів, з іншої специфікою шкільного матеріалу. Головну важкість «предметної» адаптації для школяра-початківця являє собою засвоєння змісту навчання – грамоти та математичних уявлень. На перший погляд, це не так. Зміст навчального матеріалу у першому класі і у підготовчій до школи групі багато у чому співпадає. Фактичні знання, які отримують школярі на уроках на початку навчання, здебільшого засвоєнні ще в дитячому садочку. У той же час відомо: перше півріччя у школі найважче. Уся справа у тім, що в основі засвоєння знань в умовах шкільної освіти лежать зовсім інші механізми. Це означає, що у дошкільний період знання засвоюються здебільшого мимоволі, заняття побудовані у цікавій формі, у звичних для дітей видах діяльності. А у процесі шкільного навчання головне – навчити дітей усвідомлювати учбову задачу. Досягнення такої мети вимагає від учнів певних зусиль та розвитку цілого ряду важливих учбових якостей.

1 *Особистісно-мотиваційне відношення до школи та навчання*: бажання (чи небажання) приймати учбову задачу, виконувати завдання педагога, тобто вчитися.

2 *Прийняття учбової задачі*: розуміння задач, які поставлені вчителем; бажання їх виконувати; прагнення до успіху чи бажання уникнути невдачі.

3 *Уявлення про зміст діяльності та способи її виконання*: рівень елементарних знань та умінь, сформованих у процесі навчання.

4 *Інформаційне відношення*: забезпечує сприйняття, переробку та збереження різноманітної інформації у процесі навчання.

5 *Управління діяльністю*: планування, контроль та оцінка власної діяльності, а також чутливість до навчального впливу.

Отже навіть високий рівень пізнавальної активності ще не гарантує достатню мотивацію навчання. Необхідно, щоб був високий загальний рівень розвитку дитини та розвинуті провідні якості особистості.

У період пристосування дитини до школи найбільш значущі зміни відбуваються в його поведінці. Як правило, індикатором труднощів адаптації є такі зміни в поведінці, як надмірна збудливість і навіть агресивність чи навпаки загальмованість, депресія та відчуття страху, небажання йти до

школи. Усі зміни в поведінці дитини відображають особливості психологічної адаптації до школи.

Процес **фізіологічної адаптації** дитини до школи також можна розділити на кілька етапів, кожен із яких має свої особливості та характеризується різним ступенем напруженості функціональних систем організму.

Перший етап фізіологічної адаптації – орієнтовний, коли у відповідь на весь комплекс нових впливів, що пов'язані із початком систематичного навчання, організм відповідає бурхливою реакцією та значною напругою практично усіх систем. Ця фізіологічна буря продовжується досить довго (два-три тижні)

Другий етап нестійке пристосування, коли організм шукає та не знаходить якісь оптимальні варіанти, реакції на сторонній вплив.

Третій етап період відносно стійкого пристосування, коли організм знаходить найбільш відповідні варіанти реагування на навантаження, що потребує меншого напруження усіх систем.

Тривалість усіх фаз фізіологічної адаптації приблизно п'ять – шість тижнів, а найбільш важкими являються перший та четвертий тиждень.

**Особистісна або соціальна адаптація** пов'язана з бажанням та вмінням дитини прийняти нову роль – школяра та досягається цілим рядом умов.

1 Розвиток у дітей вміння чути, реагувати на дії вчителя, планувати свою роботу, аналізувати отриманий результат – тобто вмінь та здібностей, які необхідні для успішного навчання у початковій школі.

2 Розвиток вміння налагоджувати контакт з іншими дітьми, вибудовувати відносини з дорослими, бути товаришким та цікавим для оточуючих – тобто вмінь, які дозволяють встановлювати міжособистісні відносини з однолітками та педагогами.

3 Формування вміння правильно оцінювати свої дії та дії однокласників, користуватися найпростішими критеріями оцінки та самооцінки (такими критеріями виступають повнота знань, їх об'єм, глибина, можливість використовувати знання в різних ситуаціях, тобто практично и т. д.) – тобто стійкої учбової мотивації на фоні позитивних уявлень дитини про себе та низького рівня шкільної тривожності.

Зворотнім боком адаптації дитини у навчальній школі є проблема **шкільної дезадаптації**, яка виявляється двома групами причин.

1 Індивідуальні характеристики дитини: його здібності, особливості емоційної сфери, стан здоров'я, особливості сімейного середовища.

2 Вплив соціально-економічних та соціально-культурних умов: сімейне оточення, матеріальний стан родини, її культурний рівень, цінності і т.д.

Педагогічний діагноз шкільної дезадаптації зазвичай ставиться у зв'язку з неуспішністю у навчанні, порушенням шкільної дисципліни, конфліктами з вчителями та однокласниками. Іноді шкільна дезадаптація залишається скритою і від педагогів і від родини, її симптоми можуть не позначатися негативно на успішності та дисципліні учня, проявляючись або у суб'єктивних переживаннях школяра, або у формі соціальних проявів.

Порушення адаптації виявляються у вигляді активного протесту (ворожість), пасивного протесту (уникання), тривожності та невпевненості у собі і так чи інакше впливають на всі сфери діяльності дитини у школі.

**Реакція активного протесту.** Дитина неслухняна, порушує дисципліну на уроці, на перерві, свариться з однокласниками, заважає їм грати, і діти відкидають його. В емоційній сфері спостерігаються спалахи роздратування, гніву.( завищена самооцінка, дитина лідер)

*І у родині і у школі Петро проявляє себе рухливим, вразливим та реактивним хлопчиком. Він важко переносить будь-які очікування: починає нервувати, стає неслухняним, неуважним. Він не терпить ніяких зауважень, одразу заперечує, галасує та голосно плаче.*

**Реакція пасивного протесту.** Дитина рідко підіймає руку на уроці, вимоги вчителя виконує формально ( не вдумуючись у сенс того,що робить), на перерві пасивний, воліє знаходитись на одинці, не проявляє зацікавленості у колективних іграх. У нього переважає пригнічений настрій, страхи.( дитина байдужа)

Михайло сидить обличчям до вчителя. Він спокійний, його погляд спрямований у вікно, точніше у двір. Хлопчик нічим не порушує дисципліну у класі, але за ходом уроку не слідує. Один із учнів помилився біля дошки, увесь клас сміється. Михайло байдужий до того, що відбувається у класі, як і раніше дивиться у вікно: на подвір'ї хлопці гуляють у футбол.

**Реакція тривожності та невпевненості.** Дитина пасивна на уроці, коли відповідає напружена, скута, на перерві не може знайти собі заняття, воліє знаходитися поряд з дітьми, але не вступає з ними в контакт. Вона, як правило, тривожна, часто плаче, червоніє, губиться навіть при незначному зауваженні вчителя. Іноді вираз реакції тривожності супроводжується нервовими тиками, заїканням, а також збільшенням частоти соматичних захворювань ( головний біль, нудота, почуття втоми и т.п.) ( дитина має підвищене почуття відповідальності)

Марійка – дівчинка сором'язлива, боязка, губиться перед вчителем та дітьми, відповідає тихо, невпевнено. Якщо попросити її говорити голосніше, вона почне плакати. Маруся намагається бути непомітною на уроці, але приймає підтримуючі жести вчителя ( погляд «очі в очі», доторкання, підтримуюча посмішка і т.д.). Безумовно, така нетовариська та тривожна дитина потребує уваги та піклування.

Перший клас школи – один із найбільш важких періодів у житті дітей. При вступу до школи на дитину впливає і класний колектив, і особистість вчителя, і зміна режиму, і незвично довге обмеження рухової активності, і поява нових обов'язків.

Пристаюючи до школи, організм дитини мобілізується. Але треба зауважити, що ступінь та темпи адаптації у кожного індивідуальні.