# **Адаптация первоклассников к школьным условиям**

 Проблема охраны психического здоровья детей, актуальность которой становится все более очевидной в связи с наблюдаемым ростом нервно-психических заболеваний и функциональных расстройств среди детского населения, требует широких профилактических мер в системе образования.

 В последнее время появляется все больше детей, которые уже в начальной школе не справляются с программой обучения. Эти дети требуют к себе особого внимания и педагога, и психолога, так как хроническое отставание в начальной школе отрицательно сказывается на дальнейшем интеллектуальном и личностном развитии ребенка. В ряде случаев ребенку необходима индивидуальная коррекционная программа, разработка которой обязательно предполагает знание факторов, вызывающих неуспеваемость.

 Главным фактором, влияющим на успешность усвоения знаний у первоклассников, является адаптированность к школьным условиям. Поступление в школу, смена обстановки предъявляют повышенные требования к психике ребенка и требуют активного приспособления к этой новой общественной организации. Не у всех детей оно происходит безболезненно, это может определяться состоянием ребенка, психологической готовностью к обучению.

 Адаптация в широком смысле – приспособление к окружающим условиям. Адаптация человека имеет два аспекта – биологический и психологический.

Психологический аспект адаптации – приспособление человека как личности к существованию в обществе в соответствии с требованиями этого общества и с собственными требованиями, мотивами интересами. Психологическая адаптация осуществляется путем усвоения норм и ценностей данного общества. Основные проявления психологической адаптации – взаимодействие (в том числе общение) человека с окружающими людьми и его активная деятельность.

Адаптация человека – одна из наиболее актуальных медико - биологических проблем, что обусловлено многими факторами. Прежде всего, необходимо выделить многообразные столкновения организма человека с количественными и качественными изменениями окружающей среды. Подобные столкновения у растущего организма происходят чаще, поскольку на протяжении роста и развития человеку приходится пройти ряд этапов социального существования, каждый из которых заключает в себе множество факторов, предъявляющих новые и немалые требования к человеку. Растущему организму приходится в процессе индивидуального развития адаптироваться к существованию в этих новых условиях среды.

### **Особенности адаптации первоклассников.**

 Первый класс школы – один из наиболее существенных критический периодов в жизни детей. Поступление в школу для многих из них – эмоционально-стрессовая ситуация: изменяется привычный стереотип, возрастает психоэмоциональная нагрузка. От того, как пройдет адаптация на первом году обучения, во многом зависит работоспособность и успеваемость в последующие годы.

При поступлении в школу на ребенка влияет комплекс факторов: классный коллектив, личность педагога, изменение режима, непривычно длительное ограничение двигательной активности, появление новых, не всегда привлекательных обязанностей. Организм приспосабливается к этим факторам, мобилизуя для этого систему адаптивных реакций.

Психологами доказано, что обычные дети в младших классах школы вполне способны, если только их правильно обучать, усваивают и более сложный материал, чем тот, который дается по действующей программе обучения. Однако для того, чтобы умело использовать имеющиеся у ребенка резервы, необходимо решить предварительно важную задачу: как можно быстрее адаптировать детей к работе в школе и дома, научить их учиться, не тратя лишних физических усилий, быть внимательными, усидчивыми.

Начало обучения ребенка в школе – сложный и ответственный этап в его жизни. Психологи отмечают, что дети 6–7 лет переживают психологический кризис, связанный с необходимостью адаптации к школе.

***Каковы условия возникновения необходимости      психологической адаптации ребенка к школе?***

**Во-первых**, меняется социальная позиция ребенка: из дошкольника он превращается в ученика. У его появляются новые и сложные обязанности: делать уроки, приходить вовремя в школу, быть внимательным на уроках, дисциплинированным и т. п. По существу, впервые в своей жизни ребенок становится членом общества со своими обязанностями и социально-общественным долгом. Учитель выступает представителем общества: он задает требования и нормы, ориентирует ребенка в том, как ему следует себя вести, что и как делать.

    **Во-вторых**, у ребенка происходит смена ведущей деятельности. До начала обучения в школе дети заняты преимущественно игрой. С приходом в школу они начинают овладевать учебной деятельностью. Основное психологическое различие игровой и учебной деятельности состоит в том, игровая деятельность является свободной, а учебная деятельность построена а основе произвольных усилий ребенка. Следует отметить так же и то, что собственно переход ребенка от игровой деятельности к учебной осуществляется не по его воле, не естественным для него путем, а как бы “навязан” ему сверху.

**В-третьих**, важным фактором психологической адаптации ребенка к школе выступает его социальное окружение. От отношения учителя к ребенку зависит успешность его дальнейшего обучения в школе. Успешность адаптации ребенка к школе зависит еще и от того, насколько прочно он смог утвердить свою позицию в классе среди сверстников. Активный и инициативный ребенок становится лидером, начинает хорошо учиться, тихий и податливый ученик превращается в ведомого или аутсайдера, учится нехотя или непосредственно.

 **В-четвертых**, одной из острых проблем выступает проблема сдерживания двигательной активности инициативного ребенка и, наоборот, активизация вялых и пассивных детей.

Некоторая часть первоклассников испытывает трудности, прежде всего в налаживании взаимоотношений с учителем и одноклассниками, что нередко сопровождается низким уровнем овладения школьной программой. В выражении их лиц виден эмоциональный дискомфорт: печаль, тревога, напряженность типичны для них.

Отсутствие адаптации у определенной части школьников связано с поведенческими проблемами – низкое усвоение школьных норм поведения. На уроках эти дети невнимательны, часто не слушают объяснения учителя, отвлекаются на посторонние занятия и разговоры, если же они сосредотачиваются на задании, то выполняют его правильно. На перемене происходит разрядка напряжения: они бегают, кричат, мешают другим ребятам. Все это постепенно приводит к их изоляции, все чаще в поведении проявляются вспышки гнева, злости по отношению к одноклассникам.

*Влияние неблагоприятных факторов на адаптацию ребенка к школе по данным того же исследования имеет следующую нисходящую последовательность: неправильные методы воспитания в семье; функциональная неготовность к обучению в школе; неудовлетворенность в общении со взрослыми; неадекватное осознание своего положения в группе сверстников; низкий уровень образования матери; конфликтная ситуация из-за алкоголизма; отрицательный статус ребенка до поступления в первый класс; низкий уровень образования отца; конфликтная ситуация в семье; отрицательный стиль отношения к детям учителя подготовительного класса; неполная семья.*

***Процесс адаптации ребенка к школе так же можно разделить на несколько этапов, каждый из которых имеет свои особенности и характеризуется различной степенью напряженности функциональных систем организма.***

**Первый этап** – ориентировочный, когда в ответ на весь комплекс новых воздействий, связанных с началом систематического общения, отвечают бурной реакцией и значительным напряжением практически все системы организма. Эта “физиологическая буря” длится достаточно долго (2–3 недели).

**Второй этап** – неустойчивое приспособление, когда организм ищет и находит какие-то оптимальные (или близкие к оптимальным) варианты реакций на эти воздействия. На первом этапе ни о какой экономии ресурсов организма говорить не приходится: организм тратит все, что есть, а иногда и “долг берет”. 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 вынужденной “сидячей” позе, или психологическая нагрузка общения в большом и разнородном коллективе, организм, вернее, каждая из его систем, должен отреагировать своим напряжением, своей работой. Поэтому чем больше напряжение будет выдавать каждая система, тем больше ресурсов израсходует организм. А мы знаем, что возможности детского организма далеко не безграничны, а длительное напряжение и связанное с ним утомление и переутомление могут стоить организму ребенка здоровья.

Продолжительность всех трех фаз адаптации – приблизительно 5–6 недель, а наиболее сложным является первый месяц.

***Чем же характеризуются первые недели обучения?***

Прежде всего, достаточно низким уровнем и неустойчивостью работоспособности, очень высоким уровнем напряжения сердечно-сосудистой системы, а так же низким показателем координации (взаимодействия) различных систем организма между собой. По интенсивности и напряженности изменений, происходящих в организме ребенка в процессе учебных занятий в первые недели обучения, учебную нагрузку можно сравнить с воздействием на взрослый, хорошо тренированный организм экстремальных нагрузок.

Только на 5-6 неделе обучения постепенно нарастают и становятся более устойчивыми показатели работоспособности, снижается напряжение основных жизнеобеспечивающих систем организма.

Успешность процесса адаптации во многом определяется состоянием здоровья ребенка, психологической готовностью к обучению.

Психологическая готовность рассматривается как комплексная характеристика ребенка, в которой раскрываются уровни развития психологических качеств, являющихся наиболее важными предпосылками для нормального включения в школьную жизнь и для формирования учебной деятельности на этапе школьного детства. Эти психологические качества определенным образом сгруппированы, а их группы рассматриваются как компоненты психологической готовности к школе. Основными компонентами психологической готовности к школе являются:

1. умственная готовность к школе
2. мотивационная готовность к школе
3. эмоционально-волевая готовность к школе
4. готовность к общению с одноклассниками и учителем.

Среди тех задач, которые школа ставит перед учащимися, в первую очередь выделяется необходимость усвоения ими определенной суммы знаний. Непременное условие выполнения этого требования – достаточный уровень интеллектуального развития ребенка. Несоответствие его умственных возможностей и поступающей информации создает большие трудности, что осложняет адаптацию и тормозит общее психическое развитие.

Доминирование мотива, побуждающего выполнять предъявляемые школьные требования, роль ученика, познавательные интересы обеспечивают ребенку успешное приспособление к новым условиям школьного обучения. Недоразвитие мотивационно-потребностной сферы препятствует эффективному овладению школьной системой обучения.

Учебная деятельность носит коллективный характер, поэтому при поступлении в школу ребенок должен обладать определенными навыками общения с другими детьми, благодаря которым он сможет быстро приобщиться к группе сверстников. В формировании дружески взаимоотношений немаловажную роль играет учитель. Он выступает как авторитетный наставник, требующий выполнения определенных правил поведения и пресекающий всякие отклонения от них.

Полноценной адаптации способствует гармоничное развитие личности. Эти школьники характеризуются достаточно высоким уровнем сформированности интеллектуальных функций, стойкой мотивацией к учебной деятельности. Большинство из них имеют устойчивый тип личности, включающий такие свойства, как общительность, стабильность и высокий самоконтроль. Преобладание этих личностных свойств чаще всего

Наибольшие трудности испытывают дети, у которых наряду с интеллектуальными дефектами обнаруживается недоразвитие мотивационно - потребностной сферы. В их поведении преобладают черты инфантилизма, которые проявляются в двух формах: в виде моторной расторможенности и в виде психической тормозимости.

Психотравмирующая ситуация, связанная с несостоятельностью детей с инфантильным типом личности в условиях массовой школы, определяет их уход в игру, что является своеобразной формой компенсации. Подобное поведение приводит к нарушению адаптации. Школьная дезадаптация неблагоприятно отражается на состоянии здоровья таких детей и приводит к возникновению астенических и неврозоподобных симптомов.

### **Последствия дезадаптации**

Особую трудность для детей 6-7-летнего возраста, начинающих обучаться в школе, представляет саморегуляция поведения. Многим первоклассникам явно не хватает силы воли для того, чтобы постоянно удерживать себя в определенном состоянии, управлять собой в течении длительного периода времени.

Проблема трудностей обучения в начальной школе одна из самых сложных. Прежде всего, рассмотрим особенности адаптации и трудности обучения, связанные со здоровьем.

В первое время поведение и самочувствие детей большей частью меняется в худшую сторону. Это замечают и учителя и родители. Некоторые малыши становятся беспокойными, или, наоборот, вялым, сонливым, плаксивым, раздражительными, жалуются, что “болит головка, плохо едят, с трудом засыпают. Все это пока объяснимо: ведь происходит приспособление ребенка к новым условиям обучения и воспитания, и, конечно, не проходит бесследно для самочувствия. Но проходит 1–2 месяца, и большинство ребят становятся более спокойными и дисциплинированными, чувствуют себя уже школьниками, успешно усваивают программу.

Но не всегда бывает так благополучно. Уже в начале года становится ясно, что не всем детям по силам учеба. Некоторые, по-видимому, очень быстро устают и не оправдывают тех надежд, которые подавали в первые дни, многие часто болеют, пропускают занятия, отстают.

Необходимо ясно представлять себе, что лежит в основе нарушений, которые называют астеническим состоянием. Нужно помнить, что в основе нарушений познавательной деятельности, а значит, и снижении успеваемости при астеническом состоянии лежит ослабление умственной работоспособности, а не истинная интеллектуальная недостаточность. У ребенка из-за общей ослабленности организма снижены темп деятельности, скорость усвоения материала, память. Обучение затрудняется, на первый план выступают быстрое снижение работоспособности, сужение объема материала, который воспринимается, трудности распределения переключения внимания, неспособность к длительному умственному напряжению.

Главной помощью для таких детей является организация щадящего режима, полноценного сна и отдыха на воздухе, снижение учебной нагрузки, рациональная организация выполнения домашних учебных заданий (10–15 минут работы, 10–15 минут отдыха). Своевременно принятые меры, как правило, способствуют улучшению состояния ученика.

Отдельную группу составляют дети, отличающиеся ранимостью, раздражительностью, плаксивостью, быстрой утомляемостью; у одних отмечается заикание, непроизвольное подергивание век, мышц лица, шеи, туловища. Другие, со слов родителей, мочатся ночью в постель, плохо спят. Это невротические расстройства, относящиеся к группе пограничных.

Нарушения нервно-психической сферы подобного характера могут развиться у детей по самым разным причинам. У большинства в основе лежат остаточные явления раннего органического поражения центральной нервной системы. Это всевозможная патология беременности и родов, частые болезни, ушибы головы и прочие неблагоприятные воздействия в первые годы жизни.

Другую группу составляют дети, у которых непременной причиной развития невротических расстройств является психогенные факторы. К ним относятся психические травмы, вызванные испугом, страхом, психотравмирующими ситуациями, возникающими в результате нарушения межличностных отношений.

Невротические и неврозоподобные расстройства нервно-психической сферы встречаются, как правило, не изолированно, а в различных сочетаниях. Наиболее часто они проявляются в виде заикания, непроизвольного подергивания век, мышц лица, шеи, ночного недержания мочи, нарушения сна. Благоприятной почвой, на которой они возникают, является ослабленная нервная система. Поэтому не случайно ученики обычно бывают вялыми, плаксивыми, раздражительными, часто с пониженным фоном настроения.

Большую трудность для педагога представляют дети, страдающие заиканием. Это расстройство может возникнуть по разным причинам, среди которых определенное место занимает состояние сильного психического напряжения, испуг, душевное потрясение. Когда такие дети волнуются, вспоминают что-то неприятное, тягостное, заикание усиливается.

В отличие от невротического, неврозоподобное заикание связано или с врожденным недоразвитием речевой функции, или с органическими поражениями головного мозга. Когда такой ребенок говорит медленно, то заикания нет, быстро – заикание более выражено. При этом оно, как правило, усиливается от переутомления, болезней в конце дня.

                    Какими бы расстройствами нервно-психической сферы ни страдал ребенок, это для него уже само по себе является травмирующим фактором и ведет к возникновению тяжелых переживаний и ряду вторичных наслоений (робости, нерешительности) поэтому при работе с такими детьми необходимо проявлять максимум такта, чуткости.