

Адаптация первоклассников.

Поступление ребенка в школу – это всегда вхождение в новую ситуацию, столкновение с новыми требованиями, освоение новых способов поведения. При встрече с новыми обстоятельствами должна произойти подстройка под них. Этот процесс называется адаптацией. В такие моменты у человека активизируются особые механизмы приспособления -адаптационные ресурсы, которые должны через изменение работы всех систем организма, перестройку поведения, как осознанную, так и неосознанную, а происходящую «на автомате», обеспечить выживание в новых условиях.

Адаптационный процесс проходит несколько стадий: первая - стадия тревоги. В ответ на весь комплекс новых воздействий, связанных с началом систематического обучения, закономерно возникает повышение тревоги, в ответ включается механизм стрессового реагирования и на гормоны стресса организм отвечает бурной реакцией и значительным напряжением практически всех систем. Эта "физиологическая буря" длится достаточно долго (минимально две-три недели).

Вторая стадия – неустойчивая адаптация. В результате повышенной деятельности нервной системы все обменные процессы в организме усиливаются, в результате организм обретает возможность лучше приспособиться к стрессорам. Наступает период неустойчивой адаптации. На этих стадиях происходит нарушение предшествующего динамического равновесия в организме ребенка, все системы работают в напряженном режиме. Именно поэтому адаптация на первых порах неустойчивая, системы организма ребенка платят слишком большую цену за повышенный уровень обмена веществ и работу в авральном режиме. Организм тратит все, что есть, иногда и "в долг берет". Поэтому взрослым, и педагогам, и родителям, важно помнить, какую высокую "цену" платит организм каждого ребенка в этот период. Продолжительность периода может значительно различаться в зависимости от особенностей ребенка и конкретной ситуации.

Третья стадия – завершение острого адаптационного процесса. Необходимо помнить, что результат всей адаптационной работы организма, а, значит и характер третьей стадии, может быть различным. Особое значение имеет протекание социально-психологической адаптации, то есть собственное восприятие ситуации ребенком. Если первоклассник начинает справляться с учебным материалом, чувствует себя защищенным во время пребывания в школе, удовлетворен отношениями со сверстниками, то ситуация приобретает для него другой личностный смысл. Теперь он уже не относится к ситуации «я в школе» как к чрезвычайной, это теперь уже становится для него привычной частью жизни. Ребенок как бы дает сигнал своему организму, что «все нормально». Реакция тревоги стихает, а в ответ и системы организма перестают «подстегиваться», организм находит наиболее подходящие варианты

реагирования на нагрузку, требующие меньшего напряжения, адаптация постепенно становится устойчивой. У кого-то из детей этот процесс занимает два-три месяца, а у кого-то и до полугода.

Однако если по каким либо причинам ребенок чувствует себя незащищенным, тревога сохраняется на высоком уровне или даже растет, то третьей стадией будет стадия истощения. Возможности детского организма далеко не безграничны. Длительное напряжение и связанные с ним утомление и переутомление могут приводить к нарушению здоровья ребенка. Выраженность и особенности протекания адаптационного синдрома, интенсивность негативных физиологических сдвигов, уровень психологического напряжения зависит как от характеристик среды (наполняемость класса, педагогический стиль педагога, тип программы и т.д.), так и от индивидуально – личностных особенностей конкретного ребенка (тип нервной системы, психофизиологическая зрелость, состояние физического, нервно-психического здоровья, уровень дошкольной подготовки, умение взаимодействовать как со взрослыми, так и одноклассниками и т.д.), особенностей ситуации для данного ребенка (особенности поддержки в семье, наличие дополнительных стрессовых факторов и изменений в жизни ребенка одновременно с началом обучения).

Существует взаимосвязь успешности адаптации ребенка и его готовности к школе: чем выше готовность, тем легче приспособиться к началу школьного обучения.

Проявления адаптационного синдрома или школьного стресса могут проявляться по-разному:

- в виде сильной усталости, истощения, иногда сопровождающийся плаксивостью, головной болью;
- может ухудшиться сон, стать более беспокойным, с трудностями засыпания и пробуждения, возникнуть выраженные изменения аппетита, как в сторону снижения, так и повышения;
 - изменения могут сказываться преимущественно в виде эмоциональных сдвигов (ребенок становится раздражительным, обидчивым, находится в состоянии постоянной тревоги, испытывает страх не успеть, сделать что-то не так);
 - могут проявляться в виде перевозбуждения, двигательной гиперактивности, беготни на перемене, нарушении дисциплины на уроке, трудностях засыпания;
- адаптационный синдром может проявляться в виде негативизма (ребенок капризничает, отказывается выполнять требования взрослых, проявляет агрессию в отношении со сверстниками).

Взрослые чаще всего не понимают серьезности проблемы адаптации для детей. В капризах ребенка они видят в первую очередь проявление его невоспитанности или распушенности. Родители могут получить рекомендации «быть строже», педагоги пытаются «поставить на место» ребенка, который нарушает правила поведения. Подобные действия взрослых усиливают стрессовое давление на ребенка, как правило, не дают результата, а могут даже способствовать усилению имеющихся проблем. В результате упускается время, благоприятное для коррекции, процесс адаптации затягивается, происходит дополнительное отягощение: у некоторых детей формируется позиция неуспешного ученика, они теряют желание учиться, снижается самооценка ребенка, у части детей утомление нарастает и в дальнейшем может возникнуть стойкое нарушение социального функционирования, ухудшается здоровье.

У детей, реагирующих по типу негативизма, возможно формирование непродуктивных и разрушительных поведенческих стереотипов, нарушение в сфере общения со сверстниками, и, как следствие, также формирование выраженных форм нарушений нервно-психического здоровья.

Чтобы помочь ребенку справиться с трудностями периода адаптации к школе необходимо помнить:

У каждого ребенка есть свои сильные стороны и свои «зоны уязвимости», поэтому у каждого есть как ресурсы приспособления, адаптации, так и риски возникновения проблем при соприкосновении с конкретной ситуацией.

В первый класс школы приходит учиться не сам по себе ребенок, но вся его семья – его группа поддержки. От того, насколько семья сможет понять специфику адаптационной ситуации своего ребенка, насколько помощь будет своевременной и соответствующей потребностям ребенка и ситуации, настолько она будет эффективной.

Для детей этого возраста родители являются авторитетом, но и первый учитель становится также авторитетной фигурой в жизни ребенка. Поэтому на первом этапе особенно важны согласованные действия учителя и представителей семьи. Семья и ее воздействие первична по отношению к ребенку. Особенности семейной системы воспитания заключаются в ее всеобъемлющем целостном влиянии. Адаптация к школе как бы является проверкой эффективности предшествующего дошкольного периода детства, сложившейся системы взаимодействия в команде «ребенок-родители». Школьное обучение в первом классе может выявлять проблемные зоны команды, но влияние семейной ситуации на данном этапе больше, чем школьной. Поэтому большое значение приобретает поддержка родителей, правильно организованная, и взаимодействие с учителем.

Подготовила информацию педагог- психолог МБОУ г. Мурманск СОШ № 31 Суринова Н.В.

