

Подготовила Ханило Ирина Васильевна,
классный руководитель 1 класса.
Сентябрь, 2024

Физиологическая, психологическая и социальная адаптация первоклассника в школе

Первый год обучения в школе – чрезвычайно сложный, переломный период в жизни ребенка. Меняется его место в системе общественных отношений, меняется весь уклад его жизни, возрастает психоэмоциональная нагрузка. Ежедневные учебные занятия требуют от ребенка напряженного умственного труда, активизации внимания, сосредоточенной работы на уроках и относительно неподвижного положения тела, удержания правильной рабочей позы.

Ребенка, пришедшего впервые в школу, встретит новый коллектив детей и взрослых. Ему нужно установить контакты со сверстниками и педагогами, научиться выполнять требования школьной дисциплины, новые обязанности, связанные с учебной работой. Опыт показывает, что не все дети готовы к этому. Некоторые первоклассники, даже с высоким уровнем интеллектуального развития, с трудом переносят нагрузку, к которой обязывает школьное обучение. Для многих первоклассников, и особенно шестилеток, трудна социальная адаптация, так как не сформировалась еще личность, способная подчиняться школьному режиму, усваивать школьные нормы поведения, признавать школьные обязанности. В то же время именно в первом классе закладывается основа отношения ребенка к школе и обучению.

Важно не только знать об особенностях периода адаптации, но и формах поддержки детей в этот период. Определённые трудности на пути ребёнка будут всегда, и задача взрослых – не устранять их за него, не «подстелить соломку», а грамотно и аккуратно помочь ученику самому их преодолеть. Поэтому повышение психолого-педагогической грамотности родителей является одной из важных задач просветительской работы педагога-психолога в школе.

Начало обучения в школе – один из наиболее сложных периодов в жизни ребенка не только в социальном, психологическом, но и в физиологическом плане. Напряженность этого периода связана, прежде всего, с тем, что школа с первых дней ставит перед учеником целый ряд задач, не связанных непосредственно с предшествующим опытом, требует максимальной мобилизации интеллектуальных, эмоциональных, физических резервов. Перешагнув порог школы, ребенок попадает в совершенно новый для него мир.

Период адаптации первоклассника к школе недаром считают сложной жизненной ситуацией как для ученика, так и для родителей. Стресс, который

ребенок получает в начале учебного года, сравнивают с эмоциями взрослого, который одновременно переехал в другой город, сменил работу и делает ремонт в новом жилье.

Приспособление (адаптация) ребенка к школе происходит не сразу. Не день, не неделя требуются для того, чтобы освоиться в школе по-настоящему. Это довольно длительный процесс, связанный со значительным напряжением всех систем организма.

Адаптация – это перестройка личности на работу в изменившихся условиях. Для каждого ученика процесс адаптации индивидуален. И не всегда индивид умеет приспособиться к новым для себя условиям. Вся жизнь ребёнка изменяется и подчиняется новым требованиям – школьным.

Привыкая к новым условиям и требованиям, организм ребенка проходит через несколько этапов:

Первые 2-3 недели обучения получили название «физиологической бури». В этот период на все новые воздействия организм ребенка отвечает значительным напряжением практически всех своих систем, то есть дети тратят значительную часть ресурсов своего организма. Это объясняет тот факт, что в сентябре многие первоклассники болеют.

Следующий этап адаптации – неустойчивое приспособление. Организм ребенка находит приемлемые, близкие к оптимальным варианты реакций на новые условия.

После этого наступает период относительно устойчивого приспособления. Организм реагирует на нагрузки с меньшим напряжением.

Продолжительность всех трех этапов адаптации – приблизительно 5-6 недель, но может растянуться и на более длительный период (от 6 месяцев до 1 года), а наиболее сложным является первый месяц.

Помимо этапов, психологи и педагоги выделяют три вида адаптации: физиологическую, психологическую и социальную.

Физиологическая адаптация предполагает, что детский организм испытывает большой стресс из-за сильных изменений, связанных с учебной. Даже небольшая нагрузка заставляет ребенка испытывать сильное напряжение. Это часто приводит к переутомлению.

К показателям физиологической адаптации относятся также:

самочувствие; качество сна; работоспособность; аппетит; различные заболевания и их обострение.

Предлагаю вам познакомиться с памяткой «Как помочь ребёнку физиологически адаптироваться к школе».

Памятка

Как помочь ребёнку физиологически адаптироваться к школе?

1. Выработайте правильный режим дня, соответствующий обучению в школе. Формируйте его постепенно, заранее. Желательно ложиться спать не позднее 22.00 и рано вставать. Периоды занятий должны чередоваться с двигательной активностью.

2. Постарайтесь организовать прогулки не менее двух часов в день.
3. Оборудуйте первокласснику специальное место для занятий: во избежание проблем со здоровьем, необходимы соответствующая мебель и правильное освещение.
4. Давайте ребёнку отдохнуть после уроков.
5. Следите за правильным рационом ребёнка, в период адаптации ему необходимо больше витаминов.
6. Исключите компьютер и телевизор перед сном. Это приводит к перевозбуждению, истощает нервную систему.
7. Заранее прививайте ребёнку навыки личной гигиены, аккуратности, самостоятельности. Он должен уметь обслуживать себя, убирать за собой.

Психологическая адаптация зависит от готовности ребёнка к школе: чем больше развиты психические процессы, тем успешнее она пройдет.

Оценивается по следующим параметрам:

- мотивация к учебе;
- готовность выполнять задания и понимать их;
- уровень развития познавательных процессов;
- ежедневное настроение;
- способность оценивать себя и свою работу.

Социальная адаптация предполагает, что ребенок должен овладеть новой социальной ролью – ролью ученика. Включает в себя следующие компоненты:

- умение слушать учителя;
- понимание своих обязанностей и их выполнение;
- следование школьному порядку и требованиям;
- хорошие отношения с одноклассниками;
- отсутствие конфликтных ситуаций;
- умение самостоятельно организовать и выполнить задание.

Спокойное, любящее, доброжелательное отношение родителей поможет ребёнку справиться с непростым периодом привыкания к школе, ведь если вовремя не поддержать первоклассника, то негатив первых сложностей в школе может перерасти в стойкую неприязнь к обучению.

Процесс адаптации может длиться от 5-6 недель до полугода, в редких случаях – год. В начале 2-й четверти психологом школы проводится диагностическая работа с целью изучения уровня адаптации первоклассников к школе. По итогам этой работы можно выделить следующие уровни адаптации

1. Высокий уровень адаптации.

Ребёнок положительно относится к школе, предъявляемые требования воспринимает адекватно, учебный материал воспринимает легко, глубоко и полно овладевает программным материалом, решает усложненные задачи. Прилежен, внимательно слушает указания и объяснения учителя, выполняет

поручения без внешнего контроля, проявляет большой интерес к самостоятельной работе. Всегда готовится ко всем урокам, общественные поручения выполняет охотно и добросовестно. Занимает в классе благоприятное статусное положение.

2. Средний уровень адаптации.

Первоклассник положительно относится к школе, её посещение не вызывает отрицательных переживаний. Понимает учебный материал, если учитель излагает его подробно и наглядно, усваивает основное содержание учебных программ, самостоятельно решает типовые учебные задачи, сосредоточен и внимателен при выполнении заданий, поручений, указаний взрослого, но при его контроле и тогда, когда занят чем-то интересным для себя. Общественные поручения выполняет добросовестно, дружит со многими одноклассниками.

3. Низкий уровень адаптации.

Ребёнок отрицательно относится к школе, нередко жалобы на нездоровье, доминирует подавленное настроение. Наблюдаются нарушения дисциплины, объясняемый учителем материал усваивается фрагментарно, самостоятельная работа с учебным материалом затруднена, к урокам готовится нерегулярно, необходим постоянный контроль, систематическое напоминание и побуждение со стороны взрослого. Сохраняет работоспособность и внимание при удлинённых паузах для отдыха, для понимания нового и решения задач по образцу требуется значительная помощь учителей и родителей. Общественные поручения выполняет под контролем, без особого желания, близких друзей не имеет.

ПРИЗНАКИ УСПЕШНОЙ АДАПТАЦИИ.

1. Удовлетворённость от процесса обучения.

Ребёнок с радостью говорит о школе и с удовольствием её посещает.

2. Освоение программы.

Ребёнку не доставляет особой сложности справляться с предъявляемыми заданиями. В случае, если ребёнок испытывает некоторые трудности, важно поддержать его, не сравнивая с другими детьми, не коря и не указывая на его недостатки.

3. Степень самостоятельности.

Выполнять задания ребёнок должен самостоятельно, после неудачных попыток может просить о помощи взрослого. Многие взрослые начинают помогать с самого начала – и это большая ошибка. Ребёнок быстро привыкает к такому варианту подготовки домашнего задания и в дальнейшем ему будет сложнее выполнять его самостоятельно.

4. Удовлетворённость отношений с учителем и одноклассниками.

Это один из основных признаков. Если у ребёнка сложились гармоничные отношения с учителем и одноклассниками, процесс адаптации будет проходить с наименьшими затратами.

ТРУДНОСТИ АДАПТАЦИИ ДЕТЕЙ К ШКОЛЕ.

Родителям не всегда легко заметить проблемы с адаптацией к школе у своего ребенка, поэтому следует разговаривать с ним о неудачах, проблемах и страхах, связанных с учебой. Но даже их отсутствие не гарантирует, что проблем нет. Как понять, что что-то у ребенка в школе пошло не так?

Сейчас я предлагаю вам отметить в памятке те пункты, которые характерны для ваших детей (работа родителей с памяткой «Признаки сложной адаптации»).

Памятка

Признаки сложной адаптации (дезадаптации).

1. Устойчивое негативное отношение к школе.
2. Сниженное настроение, отсутствие интереса.
3. Низкие достижения при нормальном развитии, отвлекаемость.
4. Упрямство, проявления агрессии, вспышки гнева, нарушение школьной дисциплины.
5. Постоянные фантазии, появившаяся лживость.
6. Повышенный страх и тревожность, частые эмоциональные расстройства.
7. Заметная уединенность, заторможенность, угрюмость и недовольство, разговор с самим собой.
8. Неуверенность, чувство собственной неполноценности.
9. Отсутствие общения или конфликты с одноклассниками или невозможность играть с ними на переменах.
10. Появившиеся проблемы с самочувствием и поведением – а это уже сигналы «SOS!»:
 - нарушения сна;
 - изменение аппетита;
 - сверхчувствительность, неадекватные страхи, тревожность, плаксивость, раздражительность;
 - чрезмерная подвижность, возбудимость или, наоборот, желание ребенка долго лежать после школы (вялость, постоянная усталость);
 - частые головные боли или беспричинные боли в животе, тошнота и рвота, особенно утром перед школой, поносы или запоры, обострившиеся кожные проблемы и др. нарушения здоровья;
 - энурез (недержание мочи), тики, запоры, поносы, дрожание пальцев рук, сосание пальцев, обгрызание ногтей;
 - сосание пальцев, обгрызание ногтей, заусенцев, кусание и облизывание губ, ковыряние в носу, многократное повторение каких-либо действий (теребит волосы, расчесывает кожу, постоянно дотрагивается до половых органов, задерживает там руку и т. д.);
 - быстрые подергивания (тики) лица, плеч, рук и т. п., дрожание;
 - пальцев рук и прерывистый почерк.

Одновременное наличие хотя бы трех пунктов говорит о серьезном риске срыва адаптации, да и один уже должен насторожить. Если есть подобные проявления, особенно несколько сразу, то тут уже не просто надо регулировать режим дня, общую нагрузку и общий эмоциональный фон дома и в школе, а требуются консультации и помощь специалистов.

К школьной жизни должны быть психологически готовы не только дети, но и родители. Ведь от отношения родителей к школе напрямую зависят особенности школьной адаптации ребенка. Уважаемые родители, подумайте, с каким словом у вас ассоциируется слово «школа»? Например, учёба, оценка, перемена и т.п. После выполнения упражнения анализируются предъявленные ассоциации. Делается вывод: получена многообразная палитра ощущений, связанных с представлениями о школе. Они определяются опытом школьного обучения родителей.