

ВИДИ АДАПТАЦІЇ

Психічна адаптація—процес активного пристосування людини до умов навколишнього середовища, перш за все—соціального. За успішного пристосування досягається стан адаптації як оптимальний рівень функціонування особистості. Результатом адаптації є пристосованість як особистісна якість, що виступає показником життєвої компетентності індивіда.

Адаптація біологічна—пристосування організму до фізичних умов: температури, вологості, освітлення, запахів, звуків та змін у власному організмі.

Адаптація психологічна—пристосування дитини як особистості до існування у гімназії згідно з її вимогами та власними потребами, мотивами та інтересами.

Адаптація соціальна—інтегративний показник стану дитини, який відображає її здатність адекватно сприймати навколишню дійсність, ставитися до людей, подій, вчинків, спілкуватися, вчитися, регулювати поведінку відповідно до сподівань інших.

Рівні й критерії адаптації. А. Л. Венгер описує три рівні адаптації до шкільного навчання:

1. **Високий рівень адаптації.** Першокласник позитивно ставиться до школи: вимоги сприймає адекватно; навчальний матеріал засвоює легко, глибоко і повністю; розв'язує ускладнені задачі: старанний, уважно слухає вказівки і роз'яснення вчителя; виконує доручення без зайвого контролю; проявляє великий інтерес до самостійної роботи; готується до всіх уроків; займає в класі позитивне статусне положення.
2. **Середній рівень адаптації.** Учень позитивно ставиться до школи, її відвідування не викликає негативних переживань; розуміє навчальний матеріал, якщо вчитель викладає його детально і наочно; засвоює головний зміст навчальних програм; постійно розв'язує типові задачі; буває зосередженим тільки тоді, коли зайнятий чимось для нього цікавим; громадські доручення виконує сумлінно; товаришує з багатьма однокласниками.
3. **Низький рівень адаптації.** П'ятикласник негативно або індиферентно відноситься до школи; нерідко скарги на погане самопочуття; домінує пригнічений настрій; спостерігається порушення дисципліни; матеріал, який роз'яснює учитель, засвоює фрагментарно, самостійна робота з підручником ускладнена; при виконанні самостійних навчальних завдань не проявляє зацікавленості; до уроків готується нерегулярно, потребує постійного контролю, систематичного нагадування і спонукання з боку вчителів і батьків; зберігає працездатність і увагу при тривалих паузах для відпочинку; близьких друзів немає.

Етапи проходження адаптації

I етап: орієнтовний, коли у відповідь на комплекс нових впливів, пов'язаних зі змінами умов, усі системи організму відповідають бурхливою реакцією і значною напругою. Ця «фізіологічна буря» триває 2-3 тижні.

II етап: нестійке пристосування, коли організм шукає і знаходить певні оптимальні або близькі до оптимальних варіантів реакцій на вплив. «Буря» починає вщухати.

III етап: період відносно стійкого пристосування, коли організм знаходить найоптимальніші варіанти реагування на навантаження, потребує меншої напруги всіх систем (до -10-15 жовтня).

Показники адаптивних процесів

Адаптивність—абсолютна й відносна гармонійність між суб'єктивними цілями і кінцевими результатами, супроводжується позитивним ставленням особистості до навколишнього світу і самої себе.

Неадаптивність—усвідомлена невідповідність між цілями й результатами діяльності, викликає амбівалентні почуття й оцінки, але не чинить психотравмуючого впливу на особистість.

Деадаптивність—дисгармонія між цілями й результатами, яка є джерелом психічної напруги (стрес, шок, паніка тощо), внутрішнього дискомфорту й нестабільного перебігу психічних процесів, психічних станів, негативного емоційного фону (стрес, депресія, фрустрація).

Якщо середовище ставить до учня вимоги, адаптація до яких важка через його особистісні або вікові особливості, може розвинути стан соціальної, соматичної, психологічної напруженості – загроза дезадаптації.

Унаслідок цього розвиваються:

1. Непродуктивні форми реагування.
2. Симптоми порушення поведінки.
3. Емоційні розлади різного ступеня.

Це виявляється в проявах:

- підвищення показника емоційного збудження, тривожності, нейротизму;
- зниження комунікабельності, емоційної стійкості, самоконтролю, соціальної сміливості;
- з'являється почуття неповноцінності у стосунках із товаришами, вчителями, батьками, а в поведінці в цілому – надмірна сором'язливість;
- зниження успішності, недостатня увага й зосередженість на уроках;
- скарги на погане самопочуття, сон;
- втрата інтересу до навчання, гімназії.

Отже, **шкільна дезадаптація** – втрата дитиною навчальної мотивації, низька успішність, конфліктність у спілкуванні з учителями, однолітками, схильність до

асоціальної поведінки, низьке самооцінювання негативного емоційного напруження.

Психологічні заходи
Щодо профілактики дезадаптації учнів 5-х класів:

- організація роботи з випускниками;
- здійснення психологічної освіти учителів-предметників шляхом активного висвітлення актуальних питань адаптації на психолого-педагогічних семінарах, шкільних методоб'єднання, батьківських зборах (згідно з розробленим планом заходів);
- розробка програми психологічної корекції труднощів у навчанні й поведінці учнів випускних класів початкової школи;
- проведення корекційної роботи з **гімназистами** «групи ризику»;
- участь у консиліумі. Підготувати інформацію: коротку характеристику емоційно-вольової сфери молодшого підліткового віку, можливі форми дезадаптації в п'ятикласників; характеристику учнів «групи ризику».

Психологічний супровід дезадаптованих підлітків

- виявлення загальних зон труднощів при адаптації та групи дітей, які переживають стан дезадаптації;
- консультування учнів «групи ризику», батьків, учителів за результатами діагностики, рекомендації (протягом навчального року);
- розробка програми корекційної роботи з гімназистами, які потребують психологічної підтримки;
- проведення корекційної роботи з учнями, які мають високий рівень дезадаптованості .

***Педагогічні заходи
щодо профілактики дезадаптації учнів 5-х класів***

1. Урахування в організації навчально-виховного процесу фізіологічних і соціально-психологічних труднощів учнів 5-х класів при переході із початкової школи в середню:
 - вікові психологічні особливості передпідліткового віку, які визначаються такими новоутвореннями: почуття дорослості, формування самосвідомості; («Я-концепція», самооцінювання), рефлексія, орієнтація на ровесників, видозмінення цілей, змісту й характеру навчальної діяльності учнів, що викликане введенням нових предметів;
 - зміна учнівського колективу;
 - зростання кількості міжособистісних контактів (у спілкуванні, спільній діяльності) гімназистів класу з учителями-предметниками, що збагачує і водночас ускладнює соціалізацію п'ятикласників;
 - перехід до кабінетної системи навчання.

2. Проведення батьківських зборів для виявлення очікувань батьків у зв'язку з навчанням їхньої дитини в гімназії та ознайомлення з матеріалами й результатами адаптаційного періоду.

3. Дотримання оптимального режиму рухової активності на уроках (2-ві фізкультхвилинки, фізпаузи).

***Програма діяльності вчителя
при керуванні навчальною діяльністю учнів у період адаптації***

1. Шукати шлях до дитини через психолого-фізіологічні знання про її розвиток.
2. Будувати взаємини «учень-учитель» на умовах безпеки, безумовного прийняття особистості, відкритості, психологічної свободи.
3. Створити свою систему навчально-дидактичних прийомів, де дитина розглядалася б не як об'єкт навчальних впливів вчителя, а як суб'єкт навчання, що змінюється, та постійно прагне до пізнання і має бажання діяти.
4. Провести дитину через лабіринти знань і при цьому стати з нею на одну позицію – позицію дослідження у системі. Використовуючи «квазідослідницьку» діяльність учнів при рішенні УЗ.
5. Диференційовано використовувати систему творчих завдань на основі ситуації вибору.
6. Ефективно використовувати активні форми навчання через уроки комунікативної спрямованості. Блок застосування знань у нестандартних ситуаціях.
7. Навчальний матеріал орієнтувати на розвиток розумових операцій: аналізу, синтезу, класифікації, порівняння тощо.
8. Створювати ситуацію успіху в процесі рішення творчих задач.
9. Вчити вільно висловлювати свою думку, аргументувати її право на існування .
10. Постійно апелювати до життєвих ситуацій, ілюструючи тему, факт, думку так , щоб учні використовували свої ідеї продуктивно, застосовуючи їх у повсякденному житті при рішенні проблем.