

Адаптація першокласників до навчання у школі: маленькі секрети важливого досвіду



Початок навчання дитини в 1-му класі — складний і відповідальний етап у її житті. Адже відбувається дуже багато змін. Це не тільки нові умови життя та діяльності — це й нові контакти, нові стосунки, нові обов'язки. Змінюється все життя дитини: все підпорядковується навчанню, школі, шкільним справам і турботам. Звикання до школи — тривалий індивідуальний процес. Згідно зі статистикою, тільки 50% дітей адаптується до нових умов і вимог протягом півроку. Другій половині потрібно більше часу.

Адаптаційний період у шестирічок більш тривалий, ніж у семирічок. У шестирічок спостерігається більш висока напруженість всіх систем організму, більш низька і нестійка працездатність. Рік, що відокремлює шестирічну дитину від семирічної, дуже важливий для її фізичного, функціонального і психічного розвитку. Саме в цей рік формуються такі важливі новоутворення: інтенсивно розвивається регуляція поведінки, орієнтація на соціальні норми і вимоги, закладаються основи логічного мислення.

У вересні хворіють більшість дітей, деякі скаржаться на втому, головний біль. Саме про це попереджають медики. Це **фізіологічна адаптація** учнів. **Соціально-психологічна адаптація** полягає в освоєнні нового соціального статусу «учень», а також у налагодженні ефективного спілкування з однолітками і вчителем. Діти швидко звикають до класовода. Але проблема в тому, що інших дорослих вони не сприймають як вчителів. Для малечі існує школа, директор, завуч і класний керівник.

Біологічна адаптація — це пристосування до нового режиму навчання й життя. Траплялися випадки запізнь на уроки. Режим дня змінився не лише у дітей, а й у батьків в першу чергу. **Психологічна адаптація** — це входження до нової системи вимог, пов'язаних з виконанням навчальної діяльності. Всі спілкуються між собою, знаходять партнерів для гри. Діти вже звикли до певних правил: привітання, шикування для переходу в інший клас або в їдальню, миття рук перед сніданком, закінчення уроку по дзвіночку класного керівника. Більшість дітей дотримуються правил поведінки в школі, в їдальні, але потребують постійного нагадування. Особливо, під час перерви.

Діти не вміють самотійно скласти портфель до школи, самотійно підготуватися до уроку вміють не всі.

Соціальна адаптація — це процес входження до учнівського колективу. Соціальну адаптацію розглядають як завершальний, підсумковий етап адаптації в цілому, що забезпечує як фізіологічне і психологічне, так і

соціальне благополуччя особистості. Першокласник повинен пристосуватись до вимог тих соціальних груп, що характерні для школи (учнівська група, вчителі, інші класи тощо).



Розглянемо чинники, що впливають на успішність адаптації дитини до школи:

- функціональна готовність до початку систематичного навчання: організм дитини повинен досягти такого рівня розвитку окремих органів і систем, щоб адекватно реагувати на дії зовнішнього середовища.
- вік початку систематичного навчання: не випадково
- стан здоров'я: це один з основних факторів, що впливають не лише на діяльність і успішність процесу адаптації до школи, а й на процес подальшого навчання. Найбільш легко адаптуються здорові діти.
- рівень тренованості адаптаційних механізмів: безумовно, першокласники, що відвідували раніше дитячий сад, значно легше адаптуються до школи, ніж «домашні», не звичні до тривалого перебування в дитячому колективі;
- особливості життя дитини в сім'ї: велике значення мають такі моменти як психологічна атмосфера в сім'ї, взаєностосунки між батьками, стиль виховання, статус дитини в сім'ї, домашній режим життєдіяльності дитини тощо;
- психологічна готовність до шкільного навчання: психологічна готовність передбачає інтелектуальну готовність (рівень розвитку пізнавальних здібностей), емоційно-вольову готовність (емоційна зрілість, адекватність емоційного реагування, вольова регуляція поведінки) і особову готовність (мотиваційна готовність, комунікативна готовність);
- раціональна організація учбових занять і режиму дня: однією з головних умов, без яких неможливо зберегти здоров'я дітей протягом навчального року, є відповідність режиму учбових занять, методів викладання, змісту і насиченості учбових програм, умов зовнішнього середовища віковим можливостям першокласників;
- відповідна організація рухової активності дитини: рухова активність – найефективніший спосіб попередження і своєчасного запобігання стомлення, підтримки високої працездатності.



Можна виділити наступні ознаки адаптації дитини до школи:

1. Процес навчання викликає у першокласника позитивні емоції, він упевнений в собі і не відчуває страх.
 2. Новоспечений учень справляється зі шкільною програмою.
 1. Дитина проявляє самостійність при виконанні домашніх завдань і звертається за допомогою до мами або тата тільки після того, як самостійно спробувала його виконати.
 2. Першокласник задоволений своїми стосунками з однокласниками і вчителем.
- Оптимальний адаптаційний період складає один-два місяці. Залежно від різних чинників рівень адаптації дітей до нових умов може бути різним: високим, нормальним і низьким. Адаптація дитини до школи процес не односторонній: не тільки нові умови впливають на малюка, але і сам він намагається змінити соціально — психологічну ситуацію.



Деадаптація

Причини деадаптації:

1. Відсутність позитивної установки дошкільного життя (батьки залякують школою).
2. Не сформованість продуктивних форм спілкування з ровесниками (комунікативні труднощі).
3. Незнання вчителем індивідуально-психологічних особливостей дитини, авторитарний характер педагогічної діяльності вчителя.
4. Невідповідність режиму, методів виховання і в школі.
5. Недостатній інтелектуальний розвиток дитини, відсутність допомоги з боку батьків і вчителя.

Ознаки деадаптації : підвищена стомлюваність, дратівливість, спалахи гніву, замкнутість, погана успішність, агресивність або, навпаки, надмірна соромливість, підвищена тривожність, низька самооцінка.

Прояви деадаптації: відставання від програми; швидка втомлюваність; недисциплінованість; невміння будувати відносини з однолітками та

дорослими; підвищена тривожність, плаксивість; глибокий спад працездатності наприкінці дня; неадекватна поведінка; неуспішність у навчанні.

При перших ознаках дезадаптації необхідно проводити роботу з батьками про труднощі дитини. Тільки безумовне сприймання дитини батьками, розуміння та підтримка в складних ситуаціях створюють відчуття захищеності, внутрішнього комфорту дитини.