

Перший раз - у п'ятий клас
(із виступу на психолого-педагогічному семінарі)

Упродовж усього життя нам (і дорослим, і дітям) доводиться адаптуватися до різних ситуацій. Переступаючи поріг школи, дитина також увесь час адаптується: до дітей, до вчителів, до уроків, до нового режиму дня. Одним із складних адаптивних періодів є п'ятий клас.

Проблема адаптації до умов оточуючого середовища та навчання є однією з актуальних в сучасних напрямках фізіології, філософії, педагогічної та психологічної наук.

Термін "*адаптація*" (пристосування) уперше ввів у науковий обіг німецький психолог Г. Ауберт для характеристики явища пристосування органів чутливості (зоровий і слуховий) до дій адекватного подразника.

У психології проблема адаптації включає конкретні форми пристосування, взаємозв'язку, взаємопроникнення як єдиної надійної системи, здатної відображати життєві умови, виправляти і регулювати відносини живих системи з цими умовами.

У вікову психологію поняття адаптації ввів Ж.Паже. Згідно з його концепцією *адаптація* - це єдність процесів *акомодації* (перетворення, пристосування) і *асиміляції* (уподібнення) функціонування організму або поведінки людини відповідно до якостей середовища. Другий передбачає асиміляцію (засвоєння, уподібнення) компонентів середовища відповідно до структури організму або поведінки суб'єкта. Єдність цих протилежно спрямованих процесів є важливою умовою використання зазначеного поняття як категорії.

Адаптація в соціумі - це засвоєння особистістю соціального досвіду суспільства загалом і досвіду того конкретного середовища, до якого людина належить.

Перехід із молодшої школи до середньої (тобто з 4-го класу до 5-го) пов'язаний із внесенням змін у динамічні стереотипи спілкування, діяльності, а також зі збереженням окремих компонентів попереднього соціального досвіду.

Параметри пристосування:

1. ступінь активності дитини (можливість пристосування до нових умов);
2. спрямованість дитини і спрямованість нового середовища (або мікрогрупи) в колективі;
3. рівень розумових здібностей;

4. характер (інтро-, екстравертованість, педантизм, демонстративність, збудливість, гіпертимічність, дистинічність, афективна лабільність, афективна екзальтованість, тривожність, еновативність).

Адаптація дитини до навчання в середній школі відбувається не одразу. Щоб звикнути до нових умов навчання, потрібні не день і не тиждень. Це досить довгий процес, пов'язаний із значним навантаженням на всі системи організму. Для того, щоб зрозуміти серйозність питання пристосування, необхідно брати до уваги вікові особливості раннього підліткового віку, які визначаються деякими новоутвореннями.

Підлітковий вік - один із найважливіших етапів життя людини, який відіграє неабияку роль у становленні особистості. Вік цей нестабільний, важкий і виявляється, що він більше, ніж інші періоди життя, залежить від реальностей довкілля.

У підлітковому віці відбувається втрата "дитячого статусу", хоча зберігаються нереалістичні уявлення про власні привілеї і статус дорослих. Такому становищу сприяють і суб'єктивні враження: різкі фізичні зміни, мрії та ідеали, які починають виявлятися вже менш реальними, кризові зіткнення із самим собою і сім'єю, почуття самотності та прагнення швидше досягти статусу дорослої людини. У традиційній класифікації підлітковим віком прийнято вважати період розвитку індивіда від 10 - 11-ти до 14-15-ти років. У перехідний вік (напівдитина - напівдорослий) індивід проходить довгий шлях у своєму психічному розвитку через внутрішній конфлікт з самим собою та іншими, через зовнішні зриви і внутрішні "сходження до себе" як до особистості.

"Підйоми" та "падіння" в цьому віці зумовлені якісними змінами, які, з одного боку, супроводжуються появою у самого підлітка значних суб'єктивних труднощів, а з іншого - виникненням об'єктивних перешкод при його взаємодії з довкіллям. Така варіативність пов'язана з протиріччями підліткового віку. Внутрішні зміни впливають на поведінку. Підлітки підвищено збудливі, імпульсивні, їхні дії часто нестримні, безконтрольні, неадекватні стимулам. Вони часто відчувають невпевненість, переживають невдачі, не бажаючи виявляти свій стан, прикриваються грубістю, байдужістю, неухважністю, оскільки бояться бути посміховиськом. Висока активність може раптово перерости у знесилення, шалена радість змінюється смутком, впевненість в собі переходить у зніяковіння, егоїзм чергується з альтруїстичністю, пристрась до спілкування - із замкнутістю в собі, чутливість переходить в апатію, жвава зацікавленість - у розумову байдужість, любов до читання - у

зневагу до нього, прагнення до нього, захоплення спостереженнями - у нескінченні розмірковування тощо.

У цей період прискорюється ріст організму. Зміна зросту і ваги тіла супроводжується змінами, пропорцій. Спочатку до дорослих розмірів виростають голова, кисті рук і ступні, потім - кінцівки (подовжуються руки і ноги) і в останню чергу - тулуб. Інтенсивний ріст скелету випереджує розвиток мускулатури. Все це призводить до певної непропорційності тіла, підліткової незграбності. Діти відчувають себе в цей час вайлуватими, неспритними, некрасивими. Внутрішні органи та судини також не встигають за ростом скелету.

Тому діти часто скаржаться на головний біль, болі в кінцівках, утомлюваність, або навпаки, виявляють гіперактивність.

У цей важкий для дитини час потрібно переходити з молодшої школи до середньої, де замість одного вчителя з'являється багато нових педагогів, у яких різний стиль поведінки і манера спілкування, різні прийоми проведення занять. Різні вчителі висувають і різні вимоги до підлітків. А замість одного кабінету з'являється кабінетна система. Усе це потребує від учнів індивідуального пристосування. Тому виникає диференційне ставлення до різних педагогів: одних люблять, інших - ні, ще до когось ставляться байдуже.

Часто і в сім'ї до дитини-підлітка починають ставитися, як до дорослого (більше часу відводиться на прогулянки і відпочинок, не контролюється виконання домашнього завдання, з'являються нові гуртки, знайомі, захоплення). Усе це відчутно впливає на стан здоров'я підлітків та успішність, яка у більшості випадків знижується. Тому і вчителям, і батькам потрібно усвідомити, що це такий самий важкий відповідальний період у житті дитини, як прихід до першого класу.

Як поводитися? Розумно, принципово, але толерантно, щоб допомогти дитині адаптуватися до нових умов:

- налагодити (відновити) режим дня;
- тим батькам, які вирішили, що, перейшовши в п'ятий клас, підліток став дорослий і самостійним - контролювати дітей (виконання домашнього завдання тощо), а тим, хто надмірно опікує дітей-підлітків - повірити в них і поступово зменшувати опіку;
- налагодити в сім'ї спокійну, доброзичливу атмосферу;
- з повагою ставитися до своєї дитини;
- любити її за те, що вона ваша дитина, приймати її такою, яка вона є;
- не критикувати, не насміхатися, не ображати гідність дитини;

- поводитися як із рівною (але це не означає, що у всьому потурати).

Потрібно підтримати дитину, тоді вона швидше адаптується до вимог середньої школи, а криза 13-ти років, яку описують у психологічній літературі, пройде спокійно.

Підлітковість має багато характерних лише для цього віку протиріч і конфліктів. З одного боку, інтелектуальна розвиненість підлітків, яку вони демонструють при розв'язанні різноманітних завдань, пов'язаних зі гімназійними предметами та іншими справами, спонукає дорослих до обговорення з ними серйозних проблем, та й самі підлітки цього прагнуть. З іншого, при обговоренні проблем, особливо таких, як етика поведінки, відповідальне ставлення до своїх обов'язків, проблеми майбутньої професії, виявляється дивовижна інфантильність цих зовні майже дорослих людей.

Виникає психолого-педагогічна дилема, вирішити котру не легко, але потрібно: як, ставлячись до підлітка з повагою, як до дорослого, разом із тим поводитися з ним, як із дитиною, яка постійно потребує допомоги й уваги, але зовні щоб не було помітно "дитячого" поводження.

Вступ

Упродовж усього життя нам (і дорослим, і дітям) доводиться адаптуватися до різних ситуацій. Переступаючи поріг гімназії, дитина також увесь час адаптується: до дітей, до вчителів, до уроків, до нового режиму дня. Одним із складних адаптивних періодів є п'ятий клас.

Проблема адаптації до умов оточуючого середовища та навчання є однією з актуальних в сучасних напрямках фізіології, філософії, педагогічної та психологічної наук.

Термін "*адаптація*" (пристосування) уперше ввів у науковий обіг німецький психолог Г. Ауберт для характеристики явища пристосування органів чутливості (зоровий і слуховий) до дій адекватного подразника.

У психології проблема адаптації включає конкретні форми пристосування, взаємозв'язку, взаємопроникнення як єдиної надійної системи, здатної відображати життєві умови, виправляти і регулювати відносини живих системи з цими умовами.

У вікову психологію поняття адаптації ввів Ж.Піаже. Згідно з його концепцією *адаптація* - це єдність процесів *акомодациї* (перетворення, пристосування) і *асиміляції* (уподібнення) функціонування організму або поведінки людини відповідно до якостей середовища. Другий передбачає асиміляцію (засвоєння, уподібнення) компонентів середовища відповідно до структури організму або поведінки суб'єкта. Єдність цих протилежно спрямованих процесів є важливою умовою використання зазначеного поняття як категорії.

Адаптація в соціумі - це засвоєння особистістю соціального досвіду суспільства загалом і досвіду того конкретного середовища, до якого людина належить.

Перехід із молодшої школи до середньої (тобто з 4-го класу до 5-го) пов'язаний із внесенням змін у динамічні стереотипи спілкування, діяльності, а також зі збереженням окремих компонентів попереднього соціального досвіду.