**Шкільна адаптація**

Вступ до школи знаменує собою початок нового вікового періоду в життя дитини - початок молодшого шкільного віку, провідною діяльністю якого стає учбова діяльність.

До 6 - 7 років підвищується рухливість нервових процесів, наголошується більше, ніж у дошкільників, рівновага процесів збудження і гальмування. Але процеси збудження все ще превалюють над процесами гальмування, що визначає такі характерні особливості молодших школярів, як непосидючість, підвищена активність, сильна емоційна збудливість. У фізіологічному плані треба відзначити, що в 6 - 7 літньому віці дозрівання крупних м'язів випереджає розвиток дрібних, і тому дітям легко виконувати порівняно сильні, розмашисті рухи, чим ті які вимагають великій точності, тому діти швидко втомлюються при виконанні дрібних рухів (лист).

Збільшена фізична витривалість, підвищення працездатності носять відносний характер, але в цілому більшість дітей випробовують високу стомлюваність, викликану ще і додатковим, не властивим для даного віку, шкільними навантаженнями (доводиться багато сидіти при життєвій потребі в русі). Працездатність дитини різко падає через 25-30 хвилин після початку уроку і може різко знизитися на 2-му уроці. Діти сильно стомлюються при підвищеній емоційній насиченості уроків, заходів. Все це треба враховувати, маючи на увазі вже згадувану збудливість дітей.

Зі вступом до школи в житті дитини відбуваються істотні зміни, корінним чином міняється соціальна ситуація розвитку, формується новий для дитини вигляд діяльності - учбова діяльність.

5-4 роки - "Я сам" - гра з предметами (кубики, м'ячики).

5-6 років - "Я - пілот" - ролева гра.

6-7 років - "Я - учень, я - школяр" - учбова діяльність.

На основі цієї нової діяльності розвиваються основні психологічні новоутворення: у центр свідомості висувається мислення. Таким чином, мислення стає домінуючою психічною функцією і починає визначати поступово і роботу всіх інших психічних функцій (пам'яті, уваги, сприйняття). З розвитком мислення інші функції теж інтеллектуалізіруются і стають довільними.

Розвиток мислення сприяє появі нової властивості особи дитини - рефлексії, тобто усвідомлення себе, свого положення в сім'ї, класі, оцінка себе як учня: хороший - поганий. Цю оцінку "себе" дитина черпає з того, як відносяться до нього навколишні, близькі люди. Згідно концепції відомого американського психолога Еріксона, в цей період у дитини формується така важлива особова освіта як відчуття соціальної і психологічної компетентності або за несприятливих умов - соціальної і психологічної неповноцінності.

Л.С. Виготський відзначав інтенсивний розвиток інтелекту в молодшому шкільному віці. Розвиток мислення приводить, у свою чергу, до якісної перебудови сприйняття і пам'яті, перетворенню їх в регульовані, довільні процеси.

Дитина 7-8 років зазвичай мислить конкретними категоріями.

Потім відбувається перехід до стадії формальних операцій, яка пов'язана з певним рівнем розвитку здібності до узагальнення і абстрагування. До моменту переходу в середню ланку школярі повинні навчитися самостійно міркувати, робити виводи, зіставляти, аналізувати, знаходити приватне і загальне, встановлювати прості закономірності.

Якщо що вчаться 1-2-го класу виділяють перш за все зовнішні ознаки, що характеризують дію об'єкту (що він робить) або його призначення (для чого він), то 3-4-у класу школярі вже починають спиратися на знання, уявлення, що склалися в процесі навчання.

Молодший школяр в своєму розвитку йде від аналізу окремого предмету, явища до аналізу зв'язків і відносин між предметами і явищами. Останнє є необхідна передумова розуміння школярем явищ навколишньому життю.

Особливі труднощі виникають у причинно-наслідкових зв'язків, що вчаться в розумінні. Молодшому школяру легко встановлювати зв'язок від причини до слідства, чим від слідства до причини. Це і зрозуміло: від причини до слідства встановлюється прямий зв'язок, розгляд же фактів в зворотному порядку припускає аналіз самих різних причин, що дитині часто ще не під силу.

Розвиток теоретичного мислення, тобто мислення в поняттях, сприяє виникненню до кінця молодшого шкільного віку рефлексії (дослідження природи самих понять), яка перетворює пізнавальну діяльність і характер відносин до інших людей і до самого собі.

Під впливом навчання пам'ять розвивається в двох напрямах:

посилюється роль і питома вага словесно-логічного, смислового запам'ятовування (в порівнянні з наочно-образним);

дитина опановує можливістю свідомо управляти своєю пам'яттю і регулювати її прояви (запам'ятовування, відтворення, пригадування).

У зв'язку з відносним переважанням першої сигнальної системи у молодших школярів розвиненіша наочно-образна пам'ять. Діти краще зберігають в пам'яті конкретні відомості: події, особи, предмети, факти, чим визначення і пояснення. Вони схильні до запам'ятовування шляхом механічного повторення, без усвідомлення смислових зв'язків.

Це пояснюється тим, що молодший школяр не уміє диференціювати завдання запам'ятовування (що треба запам'ятати дослівно, а що у загальних рисах, - цьому треба учити).

Дитина ще погано володіє мовою, їй легко завчити все, чим відтворювати текст своїми словами. Діти ще не уміють організовувати смислове запам'ятовування: розбивати матеріал на смислові групи, виділяти опорні пункти для запам'ятовування, складати логічний план тексту.

До переходу в середню ланку у учня повинна сформуватися здібність до запам'ятовування і відтворення сенсу, істоти матеріалу, доказу, аргументації, логічних схем міркувань.

Дуже важливо навчити школяра правильно ставити цілі для запам'ятовування матеріалу. Саме від мотивації залежить продуктивність запам'ятовування. Якщо учень запам'ятовує матеріал з певною установкою, то цей матеріал запам'ятовується швидшим, пам'ятається довше, відтворюється точніше.

У хлопчиків і дівчаток молодшого шкільного віку є деякі відмінності в запам'ятовуванні. Дівчатка уміють примусити себе, набудувати на запам'ятовування, їх довільна механічна пам'ять краща, ніж у хлопчиків. Хлопчики виявляються успішнішими в оволодінні способами запам'ятовування, тому у ряді випадків їх опосередкована пам'ять виявляється ефективнішою, ніж у дівчаток.

В процесі навчання сприйняття стає таким, що більш аналізує, більш диференційованим, приймає характер організованого спостереження; змінюється роль слова в сприйнятті. У першокласників слово по перевазі несе називну функцію, тобто є словесним позначенням після пізнавання предмету; у більш старших класів, що вчаться, слово-назва є швидше найзагальнішим позначенням об'єкту, передуванням глибшому його аналізу.

У розвитку сприйняття велика роль вчителя, який спеціально організовує діяльність учнів по сприйняттю тих або інших об'єктів, учить виявляти істотні ознаки, властивості предметів і явищ. Одним з ефективних методів розвитку сприйняття є порівняння. Сприйняття при цьому стає глибшим, кількість помилок зменшується.

Можливості вольового регулювання уваги в молодшому шкільному віці обмежені. Якщо старший школяр може примусити себе зосередитися на нецікавій, важкій роботі ради результату, який очікується в майбутньому, то молодший школяр зазвичай може примусити себе наполегливо працювати лише за наявності "близької" мотивації (похвали, позитивної відмітки).

У молодшому шкільному віці увага стає концентрованою і стійкою тоді, коли учбовий матеріал відрізняється наочністю, яскравістю, викликає у школяра емоційне відношення.

Змінюється зміст внутрішньої позиції дітей. Вона в перехідний період більшою мірою визначається взаєминами з іншими людьми, перш за все з однолітками. У цьому віці з'являються домагання дітей на певне положення в системі ділових і особових взаємин класу, формується достатньо стійкий статус учня в цій системі.

На емоційний стан дитини все більшою мірою починає впливати те, як складаються його відносини з товаришами, а не тільки успіхи в навчанні і відносини з вчителями.

Істотні зміни відбуваються в нормах, якими регулюються відносини школярів один одному. Якщо в молодшому шкільному віці ці відносини регламентуються в основному нормами "дорослої" моралі, тобто успішністю в навчанні, виконанням вимог дорослих, то до 9-10 років на перший план виступають так звані "стихійні дитячі норми", пов'язані з якостями справжнього товариша.

При правильному розвитку школярів дві системи вимог - до позиції учня і позиції суб'єкта спілкування, тобто товариша, - не повинні

протиставлятися. Вони повинні виступати в єдності, інакше вірогідність появи конфліктів і з вчителями, і з однолітками достатньо велика.

На початку навчання самооцінка школяра формується вчителем на основі результатів навчання. До закінчення початкової школи всі звичні ситуації піддаються коректуванню і переоцінці іншими дітьми. При цьому до уваги приймаються не учбові характеристики, а якості, що виявляються в спілкуванні. Від 3-го до 4-го класу різко зростає кількість негативних самооцінок.

Незадоволеність собою у дітей цього віку розповсюджується не тільки на спілкування з однокласниками, але і на учбову діяльність. Загострення критичного відношення до себе актуалізує у молодших школярів потребу в загальній позитивній оцінці своєї особи іншими людьми, перш за все дорослими.

Характер молодшого школяра має наступні особливості: імпульсна, схильність негайно діяти, не подумавши, не зваживши всіх обставин (причина - вікова слабкість вольової регуляції поведінки); загальна недостатність волі - школяр 7-8 років ще не уміє тривало переслідувати намічену мету, наполегливо долати труднощі.

Примхливість і упертість пояснюються недоліками сімейного виховання: дитина звикла, щоб всі його бажання і вимоги задовольнялися. Примхливість і упертість - своєрідна форма протесту дитини проти тих вимог, які йому пред'являє школа, проти необхідності жертвувати тим, що "хоче", в ім'я того, що "треба".

До закінчення початкової школи у дитини формуються: працьовитість, старанність, дисциплінованість, акуратність. Поступово розвиваються здібність до вольової регуляції своєї поведінки, уміння стримуватися і контролювати свої вчинки, не піддаватися безпосереднім імпульсам, росте наполегливість. Учні 3-4-х класів здатні в результаті боротьби мотивів віддавати перевагу мотиву долженствованія.

До закінчення початкової школи змінюється відношення до учбової діяльності. Спочатку у першокласника формується інтерес до самого процесу учбової діяльності (першокласники можуть захоплено і старанно робити те, що їм в житті ніколи не стане в нагоді, наприклад змальовувати японські ієрогліфи).

Потім формується інтерес до результату своєї праці: хлопчик на вулиці вперше самостійно прочитав вивіску, був дуже радий.

Після виникнення інтересу до результатів учбової праці у першокласників формується інтерес до змісту учбової діяльності, потреба набувати знань.

Формування інтересу до змісту учбової діяльності, придбанню знань пов'язано з переживанням школярами відчуття задоволення від своїх досягнень. А стимулює це відчуття схвалення вчителя, дорослого, підкреслення навіть самого невеликого успіху, просування вперед.

В цілому за час навчання дитини в початковій ланці школи у нього повинні сформуватися наступні якості: довільність, рефлексія, мислення в поняттях; він повинен успішно освоїти програму; у нього повинні бути сформовані основні компоненти діяльності; окрім цього повинен з'явитися якісно новий, "доросліший" тип взаємин з вчителями і однокласниками.

**Суть шкільної адаптації першокласників**

                 Початок навчання в школі - один з найбільш складних і відповідальних моментів в житті дітей, як в соціально - педагогічному, психологічному, так і фізичному плані. Поступивши в школу, дитина стає школярем далеко не відразу. Це становлення, входження, в шкільне життя відбувається впродовж початкової школи, і поєднання рис дошкільного дитинства з особливостями школяра характеризуватиме важкий період молодшого шкільного віку. Всі діти, початківці навчання в школі, стикаються з тими або іншими труднощами.

             Адаптація - 1. Пристосування будови і функцій організму, його органів і кліток до умов середовища, направлене на збереження гомеостазу.                  2. Пристосування органів чуття до особливостей впливаючих стимулів для їх оптимального сприйняття і оберігання рецепторів від перевантаження. Адаптація може бути психологічна, сенсорна, соціальна. Соціальна адаптація є одним з видів адаптації, під якою розуміється постійний процес інтеграції індивіда в суспільство, процес активного пристосування індивіда до умов середовища соціальною, а також результат цього процесу.

            В рамках соціальної адаптації може бути виділена адаптація дитини до школи, тому що під шкільною адаптацією розуміється складний процес пристосування дитини до школи і школи до дитини. Адаптація до школи - перебудова пізнавальної, мотиваційної і емоційно-вольової сфер дитини при переході до систематичного організованого шкільного навчання. Під час вступу до школи корінним чином змінюються умови життя і діяльності дитини; ведучою стає учбова діяльність. У елементарних формах учбова діяльність здійснювалася і дошкільником, але для нього вона носила другорядний характер, як ведучої виступала гра; мотиви учбової діяльності дошкільника також були переважно ігровими.

             Режим шкільних занять вимагає набагато вищого, ніж в дошкільному дитинстві, рівня довільності поведінки. Необхідність налагоджувати і підтримувати взаємини з педагогами і однолітками в ході спільної діяльності вимагає розвинених навиків спілкування. В зв'язку з цим особливої важливості набуває готовність до шкільного навчання, яка повинна бути сформована у старших дошкільників. Діти, що мають достатній досвід спілкування, з розвиненою мовою, сформованими пізнавальними мотивами і умінням довільно-вольової регуляції поведінки, легко адаптуються до шкільних умов. Часто в більш виграшних умовах опиняються діти, що відвідували дитячий сад, оскільки там елементи готовності до шкільного навчання цілеспрямовано формуються педагогічною дією. Діти, що не відвідували дошкільні установи, користувалися пильнішою і індивідуалізованою увагою батьків. Вони, як правило, володіють певними перевагами в пізнавальній сфері, але часто не мають достатнього досвіду взаємин і взагалі стоять на егоцентричній особовій позиції. Утруднення, що виникають унаслідок недостатньої готовності до школи, можуть бути причиною дезадаптації дитини. Нездатність до адекватної поведінки і невдачі в учбовій діяльності, закріплюючись, сприяють виникненню так званих шкільних неврозів.

                Відомі численні публікації, присвячені вивченню труднощів шкільної адаптації, її критеріїв, рівнів, етапів. Особливо відзначимо поняття "дезадаптація", яке займає важливе місце в педагогічній літературі і практиці. Це поняття тісно пов'язане із слабкою успішністю, а причини їх часто співпадають. У свою чергу, дезадаптація сама у багатьох випадках є причиною слабкої успішності  Дезадаптація - це порушення пристосування особи школяра до умов навчання в школі, яке виступає як приватне явище розладу у дитини загальної здібності до психологічної адаптації у зв'язку з якими, - або патологічними чинниками.

**Вступ до школи вносить великі зміни до життя дитини.**

       Період адаптації до школи є дуже складним для першокласників. У цей період деякі діти можуть бути дуже галасливими,  без утриму носяться по коридорах, відволікаються на уроках, навіть можуть поводитися розбещено з вчителями: грубити, вередувати. Інші дуже скуті, боязкі, прагнуть триматися непомітно, слухають, коли до них поводяться з питанням, при щонайменшій невдачі, зауваженні плачуть. У деяких дітей порушується сон, апетит, вони стають дуже капризні, з'являється інтерес до іграшок, ігор, книг для дуже маленьких дітей. Збільшується кількість захворювань, які називають функціональними відхиленнями, вони викликані тим навантаженням, яке випробовує психіка дитини, його організм у зв'язку з різкою зміною образу життю, у зв'язку із значним збільшенням тих вимог, яким дитина повинна відповідати.

          Звичайно, не у всіх дітей адаптація до школи протікає з подібними відхиленнями, але є першокласники, у яких цей процес сильно затягується. Такі діти часто і довго хворіють, причому хвороби носять психосоматичний характер, ці діти складають групу риски з погляду виникнення шкільного неврозу. Деякі діти до середини дня виявляються вже перевтомленими, т.к школа для них є стресогенним чинником, вже дорога в школу для багатьох вимагає підвищеної уваги, напруги. Протягом дня у них не буває можливості повного розслаблення, як фізичного, так і розумового, емоційного. Деякі діти невеселі вже вранці, виглядають перевтомленими, у них з'являються головні болі і болі в області живота: страх, тривога перед майбутньою роботою в класі, із-за розставання з будинком, батьками такий великий, що дитина в деякі дні не може йти в школу. Аналізуючи процес адаптації першокласників до школи, доцільно виділити ті його форми, знання яких дозволить реалізувати ідеї спадкоємності в роботі вихователя дошкільної установи і вчителя загальноосвітньої школи.

1. Адаптація організму до нових умов життя і діяльності, до фізичних і інтелектуальних навантажень. В даному випадку рівень адаптації залежатиме від віку дитини, яка пішла в школу; від того, чи відвідував він дитячий сад або його підготовка до школи здійснювалася в домашніх умовах; від ступеня сформованості морфофункціональних систем організму; рівня розвитку довільної регуляції поведінки і організованості дитини; від того, як змінювалася ситуація в сім'ї.

2. Адаптація до нових соціальних відносин і зв'язків відноситься більшою мірою до просторово-часових відносин (режим дня, особливе місце для зберігання шкільного приладдя, шкільної форми, підготовка уроків, зрівнювання дитини в правах із старшими братами, сестрами, визнання його "дорослості", надання самостійності і ін.); особово-смисловим відносинам (відношення до дитини в класі, спілкування з однолітками і дорослими, відношення до школи, до самого собі як що вчиться); до характеристики діяльності і спілкування дитини (відношення до дитини в сім'ї, стиль поведінки батьків і вчителів, особливості сімейного мікроклімату, соціальна компетентність дитини і ін.).

3. Адаптація до нових умов пізнавальної діяльності залежить від актуальності освітнього рівня дитини (знань, умінь, навиків), отриманої в дошкільній установі або в домашніх умовах; інтелектуального розвитку; від навчальної як здатності опанувати уміннями і навиками учбової діяльності, допитливості як основи пізнавальної активності; від сформованості творчої уяви; комунікативних здібностей (уміння спілкуватися з дорослими, однолітками).

       Оптимальний адаптаційний період складає один-півтора місяця. Залежно від різних чинників рівень адаптації дітей до нових умов може бути різним: високим, нормальним і низьким. Психологами доведено, що найбільш напруженими для всіх дітей є перші чотири тижні навчання. Це період так званої "гострої" адаптації. В цей час не слід підвищувати навантаження, темп роботи. Активний період навчання повинен починатися після "гострого" періоду адаптації.Якщо фізіологічна адаптація протікає як би автоматично, то з соціально-психологічною адаптацією справа йде інакше: вона є процесом активного пристосування. Адаптація дитини до школи процес не односторонній: не тільки нові умови впливають на малюка, але і сам він намагається змінити соціально-психологічну ситуацію, не тільки "вбудуватися в неї", але і її "прибудувати до себе". Адже та і вчителеві необхідно адаптуватися до ситуації взаємодії з новими для нього учнями. Процес "притирання" один до одного продовжується достатньо довго, але вчителеві легше - і не тільки тому, що він доросліший і мудріший, але і тому, що він має істотний вплив на процес адаптації.

          Саме у першому півріччі першого року навчання процес адаптації дитини виявляється в напрузі всіх функціональних систем його організму. У цей період найбільш яскравими ознаками складно протікаючої адаптації, які легко відмітити і вчителеві і батькам, є рухове збудження або заторможеність, скарги на головні болі, поганий сон, зниження апетиту. Перераховані ознаки, а також зниження маси тіла свідчать про несприятливі зміни в здоров'ї першокласника, викликаних неухильно наростаючим

         В результаті соціально-психологічної дезадаптації можна чекати у дитини прояву всього комплексу неспецифічних труднощів, пов'язаних перш за все з порушеннями в діяльності. На уроці такий учень відрізняється неорганізованістю, пасивністю, сповільненим темпом діяльності. Він не здатний зрозуміти завдання, осмислити його цілком і працювати зосереджено, без відвернень і додаткових нагадувань, він не уміє працювати обдумано, за планом.

        Лист такого учня виділяється нестійким почерком. Нерівні штрихи, різна висота і протяжність графічних елементів, великі, розтягнуті, різнопохилі букви, тремор - ось його характерні риси. Помилки виражаються в недописуванні букв, складів, випадкових замінах і пропусках букв, невикористанні правив. Викликані вони невідповідністю темпів діяльності дитини і всього класу, відсутністю концентрації уваги. Ці ж причини визначають і характерні труднощі читання: пропуски слів, букв (неуважне читання), вгадування, поворотні рухи очей (ритм, що "спотикається"), швидкий темп читання, але погане сприйняття прочитаного (механічне читання), повільний темп читання. При навчанні математиці трудності виражаються в нестійкому почерку (цифри нерівні, розтягнуті), фрагментарному сприйнятті завдання, труднощах перемикання з однієї операції на іншу, труднощах перенесення вербальної інструкції в конкретну дію.

Головна роль в створенні сприятливого психологічного клімату в класі, поза сумнівом, належить вчителеві. Йому необхідно постійно працювати над підвищенням рівня учбової мотивації, створюючи дитині ситуації успіху на уроці, під час зміни, в позашкільній діяльності, в спілкуванні з однокласниками.

Спільні зусилля вчителів, педагогів, батьків, лікарів і шкільного психолога здатні понизити ризик виникнення у дитини шкільної дезадаптації і труднощів навчання.

Необхідно враховувати індивідуальні вікові особливості, які виявляються в рівні навчальної в темпі засвоєння знань, відносин до інтелектуальної діяльності і ін., так як вони можуть привести до дезадаптації.