



**Составитель:**  
**Провоторова Наталия**  
**Викторовна,**  
**кандидат психологических**  
**наук, доцент,**  
**психолог высшей категории,**  
**психолог-методист.**

# **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ**

# **АДАПТАЦИЯ**

# **К ШКОЛЬНОМУ**

# **ОБУЧЕНИЮ**

# Психологическая адаптация

– это приспособление  
ребенка к школе



В период приспособления ребенка к школе наиболее значимые изменения происходят в его поведении.

Как правило, *индикатором трудностей адаптации являются такие изменения в поведении, как чрезмерное возбуждение и даже агрессивность или, наоборот, заторможенность, депрессия и чувство страха, нежелание идти в школу.*

Все изменения в поведении ребенка отражают особенности психологической адаптации к школе.



## Этапы адаптации

**Первый этап физиологической адаптации** - ориентировочный, когда в ответ на весь комплекс новых воздействий, связанных с началом систематического обучения, организм отвечает бурной реакцией и значительным напряжением практически всех систем. Эта "физиологическая буря" длится достаточно долго (две-три недели).

**Второй этап** - неустойчивое приспособление, когда организм ищет и находит какие-то оптимальные варианты, реакции на постороннее воздействие.

На первом этапе ни о какой экономии ресурсов организма говорить не приходится. Организм тратит все, что есть, иногда и "в долг берет". Поэтому учителю важно помнить, какую высокую "цену" платит организм каждого ребенка в этот период. На втором этапе эта "цена" снижается. Буря начинает затихать.

**Третий этап** - период относительно устойчивого приспособления, когда организм находит наиболее подходящие варианты реагирования на нагрузку, требующие меньшего напряжения всех систем.

Какую бы работу ни выполнял школьник, будь то умственная работа по усвоению новых знаний, статическая нагрузка, которую испытывает организм при вынужденно сидячей позе, или психологическая нагрузка от общения в большом и разнородном коллективе, организм, вернее каждая из его систем, должен отреагировать своим напряжением, своей работой. Поэтому чем большее напряжение будет испытывать каждая система, тем больше ресурсов израсходует организм. Но возможности детского организма далеко не безграничны. Длительное напряжение и связанные с ним утомление и переутомление могут стоить организму ребенка здоровья.



## По степени адаптированности детей можно условно разделить на три группы

**Первая группа** детей адаптируется в течение первых двух месяцев обучения. Эти дети относительно быстро вливаются в коллектив, осваиваются в школе, приобретают новых друзей. У них почти всегда хорошее настроение, они спокойны, доброжелательны, добросовестны и без видимого напряжения выполняют все требования учителя. Иногда у них все же отмечаются сложности либо в контактах с детьми, либо в отношениях с учителем, так как им еще трудно выполнять все требования правил поведения. Но к концу октября трудности этих детей, как правило, преодолеваются, ребенок полностью осваивается и с новым статусом ученика, и с новыми требованиями, и с новым режимом.

**Вторая группа** детей имеет более длительный период адаптации, период несоответствия их поведения требованиям школы затягивается. Дети не могут принять новую ситуацию обучения, общения с учителем, детьми. Такие школьники могут играть на уроках, выяснять отношения с товарищем, они не реагируют на замечания учителя или реагируют слезами, обидами. Как правило, эти дети испытывают трудности и в усвоении учебной программы, лишь к концу первого полугодия реакции этих

детей становятся адекватными требованиям школы, учителя.

**Третья группа** - дети, у которых социально-психологическая адаптация связана со значительными трудностями. У них отмечаются негативные формы поведения, резкое проявление отрицательных эмоций, они с большим трудом усваивают учебные программы. Именно на таких детей чаще всего жалуются учителя: они "мешают" работать в классе.

## В зависимости от выраженности симптомов и их сочетания различают следующие формы адаптации- дезадаптации



**1. Норма** – благоприятное протекание адаптации, сопровождающееся слабой выраженностью или отсутствием негативных симптомов дезадаптации.

### **2. «Скрытые» формы дезадаптации:**

**1-я степень** – начальная форма «скрытой» дезадаптации. Характеризуется средним уровнем работоспособности, сниженным эмоциональным тонусом, частичной расторможенностью, плаксивостью, повышенной утомляемостью. Желание ходить в школу неустойчиво.

Старателен, но медленно включается в учебный процесс, активность сменяется пассивностью, адекватно реагирует на замечание. В поведении наблюдается тревожность, неуверенность.

**2-я степень** – прогрессирующая форма «скрытой» дезадаптации. Характеризуется низкой работоспособностью, высокой утомляемостью, ребёнок не может сосредоточиться, плаксив, обидчив, раздражителен. Иногда жалуется на головную боль, тошноту, боли в животе. Отношение к школе негативное, пассивен на уроке, на просьбу отвечать - молчит, равнодушен к неудачам.

Нуждается в постоянном контроле и помощи учителя. Эпизодически наблюдается агрессивность к детям как защитная реакция организма.

### 3. «Открытые» формы дезадаптации



**3-я степень** - начальная форма «открытой» дезадаптации. Характеризуется средне-низким уровнем работоспособности, импульсивностью, расторможенностью,

внимание неустойчиво, снижен аппетит, беспокойный сон. На уроке не собран, быстро теряет интерес к заданиям, в учебной деятельности иногда создаёт конфликтную ситуацию.

**4-я степень** - прогрессирующая форма «открытой» дезадаптации. Характеризуется низкой работоспособностью, высокой утомляемостью,



импульсивностью, расторможенностью, раздражительность переходит в агрессивность.

Негативное отношение к школе, учителю, быстро теряет интерес к заданиям, отказывается их выполнять, равнодушен к неудачам, негативно относится к замечаниям, мешает на уроке, нуждается в постоянном контроле. Отмечается спад в успешности обучения, в общении с учителем проявляется демонстративность. Кривляется, отказывается выполнять требования учителя, создает конфликтную ситуацию. В общении с детьми агрессивен, обзывает детей, жалуется учителю.



## Причины школьной дезадаптации

Они могут быть субъективного и объективного характера.

### Субъективные причины дезадаптации:

1. Недостаточный уровень мотивации к обучению в школе. Негативное отношение к школе, первичными причинами которого могут быть недостаточно профессиональная работа дошкольных учреждений,

образец отрицательного отношения к школе братьев и сестёр и т . д.

Вторичное разрушение мотивации происходит непосредственно в процессе обучения.

2. Несформированность элементов и навыков учебной деятельности, причиной которой могут быть как индивидуальные особенности развития интеллекта, так и педагогическая запущенность.

3. Неспособность произвольной регуляции поведения, внимания, учебной деятельности. Причиной могут быть неблагоприятная семейная обстановка, неправильные методы воспитания, неправильная организация режима дня ребёнка, а также последствия осложнений при беременности и родах у матери.

4. Неспособность приспособиться к темпу школьной жизни. Чаще это бывает у детей соматически ослабленных, с задержкой физического развития, нарушениями в работе анализаторов.

### **Объективные причины дезадаптации:**

1. Неправильное отношение учителя к ученику.

2. Неправильная организация учебного процесса.







## Памятка для родителей первоклассников

### Правило 1.

Никогда не отправляйте ребенка одновременно в первый класс и какую-то секцию или кружок. Само начало школьной жизни считается тяжелым стрессом для 6–7-летних детей. Если малыш не будет иметь возможности гулять, отдыхать, делать уроки без спешки, у него могут возникнуть проблемы со здоровьем, может начаться невроз. Поэтому, если занятия музыкой и спортом кажутся вам необходимой частью воспитания вашего ребенка, начните водить его туда за год до начала учебы или со второго класса.

### Правило 2.

Помните, что ребенок может концентрировать внимание не более 10–15 минут. Поэтому, когда вы будете делать с ним уроки, через каждые 10–15 минут необходимо прерываться и обязательно давать малышу физическую разрядку. Можете просто попросить его попрыгать на месте 10 раз, побегать или потанцевать под музыку несколько минут. Начинать выполнение домашних заданий лучше с письма. Можно чередовать письменные задания с устными. Общая длительность занятий не должна превышать одного часа.

### Правило 3.

Компьютер, телевизор и любые занятия, требующие большой зрительной нагрузки, должны продолжаться не более часа в день — так считают врачи-офтальмологи и невропатологи во всех странах мира.

### Правило 4.

Больше всего на свете в течение первого года учебы ваш малыш нуждается в поддержке. Он не только формирует свои отношения с одноклассниками и учителями, но и впервые понимает, что с ним самим кто-то хочет дружить, а кто-то — нет. Именно в это время у малыша складывается свой собственный взгляд на себя. И если вы хотите, чтобы из него вырос спокойный и уверенный в себе человек, обязательно хвалите его. Поддерживайте, не ругайте за двойки и грязь в тетради. Все это мелочи по сравнению с тем, что от бесконечных упреков и наказаний ваш ребенок потеряет веру в себя.



## Несколько коротких правил

- Показывайте ребенку, что его любят таким, каков он есть, а не его достижения.
- Нельзя никогда (даже в сердцах) говорить ребенку, что он хуже других.
- Следует по возможности честно и терпеливо отвечать на любые вопросы ребенка.
- Старайтесь каждый день находить время, чтобы побыть наедине со своим ребенком.
- Учите ребенка свободно и непринужденно общаться не

- только со своими сверстниками, но и со взрослыми.
- Не стесняйтесь подчеркивать, что вы им гордитесь.
  - Будьте честны в оценках своих чувств к ребенку.
  - Всегда говорите ребенку правду, даже когда вам это невыгодно.
  - Оценивайте только поступки, а не самого ребенка.
  - Не добивайтесь успеха силой. Принуждение есть худший вариант нравственного воспитания. Принуждение в семье создает атмосферу разрушения личности ребенка.
  - Признавайте права ребенка на ошибки.
  - Думайте о детском банке счастливых воспоминаний.
  - Ребенок относится к себе так, как относятся к нему взрослые.
  - И вообще, хоть иногда ставьте себя на место своего ребенка, и тогда будет понятнее, как вести себя с ним.

***Чтобы с поступлением ребенка в первый класс ваша жизнь не превратилась в бесконечную позиционную войну, придерживайтесь следующей тактики:***



- Поначалу контролируя малыша тотально, постепенно переходите к выборочной проверке домашних заданий. Очень важно соблюсти зыбкую грань между полным невмешательством и излишней заинтересованностью.
- Постарайтесь внушить ребенку, что уроки - это его личное дело. Некоторым детям, особенно более старшего возраста, очень полезно почувствовать последствия собственной безответственности.

- Настраивайте малышей на активную работу в классе. Если они будут внимательно слушать объяснения учителя, большую часть устных уроков им удастся выучить в школе и свободного времени у них будет больше.

- Когда вы помогаете ребенку делать задания, придвиньтесь к нему поближе, погладьте по голове, подбодрите. Главное - не раздражаться и не считать потерянным то время, что вы проведете за письменным столом - дети это очень чувствуют!

- Обязательно давайте ребенку возможность отдохнуть после школы в течении минимум трех часов. Это напрямую связано с продуктивностью подготовки уроков

**Успехов Вам, уважаемые родители!!!**