

Что такое адаптация к школе и от каких факторов она зависит?

Адаптация – это перестройка организма на работу в изменившихся условиях. Адаптация к школе имеет две стороны: психологическую и физиологическую.

К физиологической адаптации относят несколько этапов:

- ✚ «Острая адаптация» (первые 2 – 3 недели). Это самый тяжелый период для ребенка. В этот период организм ребенка отвечает на все новое сильным напряжением всех систем, в результате чего в сентябре ребенок подвержен заболеваниям.
- ✚ Неустойчивое приспособление. В этот период ребенок находит близкие к оптимальным вариантам реакции на новые условия.
- ✚ Период относительно устойчивого приспособления. В этот период организм ребенка реагирует на нагрузки с меньшим напряжением.

В целом адаптация длится от 2 до 6 месяцев в зависимости от индивидуальных особенностей ребенка.

Нарушение адаптации зависит от нескольких факторов:

- ✚ Недостаточность подготовки ребенка к школе;
- ✚ Длительная депривация;
- ✚ Соматическая слабость ребенка;
- ✚ Нарушение формирования отдельных психических функций;
- ✚ Нарушение познавательных процессов;
- ✚ Нарушение формирования школьных навыков;
- ✚ Двигательные нарушения;
- ✚ Эмоциональные расстройства;
- ✚ Общительность и социализация.

Особенности адаптации к школе первоклассника, уровни адаптации к школе

У каждого первоклассника имеются свои особенности адаптации к школе. Чтобы понять, как ребенок адаптируется, рекомендуется узнать об уровнях адаптации к школе:

Высокий уровень адаптации.

Ребенок хорошо приспосабливается к новым условиям, положительно относится к учителям и школе, легко усваивает учебный материал, находит общий язык с одноклассниками, прилежно учится, слушает объяснения учителя, проявляет большой интерес в самостоятельному изучению программы, с радостью выполняет домашние задания и т.д.

Средний уровень адаптации.

Ребенок положительно относится к школе, понимает учебный материал, выполняет самостоятельно типовые упражнения, внимателен при выполнении заданий, сосредотачивается только тогда, когда ему интересно, выполняет добросовестно общественные поручения, дружит со многими одноклассниками.

Низкий уровень адаптации.

Ребенок отрицательно отзывается о школе и учителях, жалуется на здоровье, часто меняет настроение, наблюдается нарушение дисциплины, не усваивает учебный материал, отвлекается на уроках, не регулярно выполняет домашние задания, при выполнении типовых упражнений требуется помощь учителя, не ладит с одноклассниками, общественные поручения выполняет под руководством, пассивен.

Проблема адаптации в школе первоклассника – причины и признаки дезадаптации

Под дезадаптацией можно понимать выраженные проблемы, которые не позволяют ребенку учиться и возникновение любых трудностей, связанных с учебой (ухудшение

психического и физического здоровья, трудности при чтении и письме и т.п.). Иногда дезадаптацию трудно заметить.

Наиболее типичные проявления дезадаптации:

- ✚ Расстройства психики:
- ✚ Нарушение сна;
- ✚ Плохой аппетит;
- ✚ Усталость;
- ✚ Неадекватное поведение;
- ✚ Головные боли;
- ✚ Тошнота;
- ✚ Нарушение темпа речи и т.п.
- ✚ Невротические расстройства:
- ✚ Энурез;
- ✚ Заикание;
- ✚ Неврозы навязчивых состояний и т.п.
- ✚ Астенические состояния:
- ✚ Снижение массы тела;
- ✚ Бледность;
- ✚ Синяки под глазами;
- ✚ Низкая работоспособность;
- ✚ Повышенная утомляемость и т.д.
- ✚ Снижение сопротивляемости организма к окружающему миру: ребенок часто болеет. Как повысить иммунитет?
- ✚ Снижение учебной мотивации и самооценки.
- ✚ Повышенная тревожность и постоянное эмоциональное напряжение.

Как помочь ребенку адаптироваться в школе: рекомендации для родителей

- ✚ Привлекайте ребенка к процессу подготовки к школе. Покупайте вместе канцтовары, тетрадки, ученики, организовывайте рабочее место и т.п. Ребенок должен сам осознать, что в его жизни происходят видимые изменения. Превратите подготовку к школе в игру.
- ✚ Составьте расписание дня. Сделайте расписание наглядным и четким. Благодаря расписанию ребенок будет чувствовать себя уверенным, и ничего не будет забывать. Со временем первоклассник научится без расписания распоряжаться своим временем и лучше адаптируется к школе. Если ребенок справляется без расписания, не нужно настаивать на его составлении. Чтобы избежать переутомления, чередуйте виды деятельности. В расписание необходимо включить только основные моменты: уроки в школе, домашнее задание, кружки и секции и т.д. Не включайте в расписание время игр и отдыха, иначе он все время будет отдыхать.
- ✚ Самостоятельность. Чтобы адаптироваться к школе, ребенок должен научиться быть самостоятельным. Не нужно, конечно, с первых дней отправлять ребенка в школу одного – это не проявление самостоятельности. А вот собирание портфеля, выполнение домашних заданий и складывание игрушек – это самостоятельность.
- ✚ Игры. Первоклассник – это, прежде всего, ребенок и ему необходимо играть. Игры для первоклассников – это не только отдых, но и смена деятельности, из которой он может узнать много нового и полезного об окружающем мире.
- ✚ Авторитет учителя. Объясните первокласснику, что учитель – это авторитет, который много значит для ребенка. Ни в коем случае не подрывайте авторитет учителя перед ребенком, если Вас что-то не устраивает, поговорите напрямую с учителем.

- ✚ Помогайте своему первокласснику адаптироваться к непростой школьной жизни. Не забывайте помогать ребенку в трудное время и объяснять непонятные задания. Поддержка родителей в период школьной адаптации очень важна для детей.