**ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЙНОГО ПЕРІОДУ ПЕРШОКЛАСНИКІВ**

**1 КЛАС**

 Адаптацію визначають не лише як процес пристосування до успішного функціонування у певному середовищі, але й як здатність до подальшого психологічного, особистісно¬ го, соціального розвитку. Як і ми, дорослі, діти 6—7 років реагують на стан невизначеності всією своєю суттю: у них порушується біологічна і психологічна рівновага, знижується опірність до стресів, зростає напруженість. Можуть з’явитися стан тривоги, капризи, виявитися яскраві¬ будь-які труднощі характеру: впертість, не зосередженість, замкненість, демонстративність тощо. Для дитини прихід у ліцей — це своєрідне «оформлення на посаду» (за влучним виразом Т. Нежнової). «Справжній школяр-це щасливий володар портфеля і старанний виконавець шкільних правил. Він слухає вчителя, піднімає руку й отримує оцінки» — зіграти в таку гру прагне практично будь який майбутній першокласник. За декілька днів або років дитина визнає себе обдуреною, а вчителя — ошуканцем, з яким треба було, очевидно, грати зовсім в інші ігри. Годинами сидіти за партою виявилося не так цікаво, як гадалося. Так другого (!) вересня у малюка на все шкільне життя розійшлися реальні інтереси і гра у шкільні атрибути, що швидко приїлася. Початок навчання дитини у школі — складний і відповідальний етап у її житті. Малята 6—7 років переживають психологічну кризу, пов’язану з необхідністю адаптації до школи. Які характеристики цього періоду слід ураховувати, здійснюючи психологічну адаптацію дитини до школи? По-перше, змінюється соціальна позиція дитини: з дошкільника вона перетворюється на учня. У неї з’являються нові та складні обов’язки: робити уроки, приходити вчасно до школи, бути уважною на заняттях, дисциплінованою тощо. По суті, вперше у своєму житті малюк стає членом суспільства зі своїми обов’язками. Учитель виступає представником соціуму: він задає вимоги і норми, орієнтує школяра в тому, як йому слід поводитися, що та як робити. По-друге, у дитини відбувається зміна провідної діяльності. До початку навчання у школі малята зайняті переважно грою. З приходом до школи вони починають опановувати навчальну діяльність. Основна психологічна відмінність ігрової і навчальної діяльності полягає в тому, що ігрова є вільною, а навчальна — побудована на довільних зусиллях. Слід зазначити так само і те, що власне перехід дитини від ігрової діяльності до навчальної здійснюється не за її волі, не природним для неї шляхом, а є немовби «нав’язаним». По-третє, важливим чинником психологічної адаптації до школи є соціальне оточення. Від ставлення вчителя до дитини залежить успішність її подальшого навчання. Успішність процесу адаптації визначає ще й те, наскільки міцно вона змогла ствердити свою позицію серед однолітків. Активний та ініціативний першокласник стає лідером, починає добре вчитися, тихий і податливий — перетворюється на аутсайдера, вчиться неохоче або незадовільно. По-четверте, одна з гострих проблем — заборона рухової активності ініціативних учнів і, навпаки, активізація млявих і пасивних. Соціально-психологічна адаптація є процесом активного пристосування, на відміну від адаптації фізіологічної, яка відбувається немовби автоматично. Стосунки із середовищем, до якого треба пристосовуватися, особливі. Не лише оточення впливає на люди- ну, але і вона сама змінює соціально-психологічну ситуацію. Тому адаптувати доводиться не тільки дитину до класу, до свого місця у школі, до вчителя, але і самого педагога до нових для нього малюків. Деяка частина першокласників зазнає труднощів, перш за все, у налагодженні взаємин з учителем і однокласниками, що нерідко супроводжується низьким рівнем опанування шкільної програми. У виразі їхніх обличь можна побачити емоцій¬ ний дискомфорт: печаль, тривогу, напруженість. Дезадаптованість у певної частини дітей пов’язана з поведінковими проблемами — низьке засвоєння шкільних норм поведінки. На уроках ці діти неуважні, часто не слухають пояснень учителя, відволікаються на сторонні заняття і розмови. Якщо ж вони зосереджуються на завданні, то виконують його правильно. На перерві відбувається розрядка: вони бігають, кричать, заважають іншим.

 ПРИЧИНИ ДЕЗАДАПТАЦІЇ

 Виокремлюють такі несприятливі чинники дезадаптації дитини:

• «неправильні» методи виховання в сім’ї;

 • функціональна неготовність до навчання у школі;

• проблеми у спілкуванні з дорослими;

• неадекватне усвідомлення свого статусу в групі однолітків;

• низький освітній рівень матері;

 • конфліктна ситуація в сім’ї через алкоголізм;

• негативний статус у колективі однолітків у дошкільному закладі;

 • низький освітній рівень батька;

• конфліктна ситуація в сім’ї;

• негативне ставлення до дітей учителя;

• неповна сім’я тощо.

Дослідники виділяють дві групи причин дезадаптації — біологічні та соціально-психологічні.

Біологічні причини шкільної дезадаптації:

• соматична ослабленість дитини;

• нейродинамічні розлади, пов’язані з психомоторною загальмованістю, з емоційною нестійкістю (гіпердинамічний синдром, рухова розгальмованість);

• функціональні дефекти периферійних органів мовлення (дислексія, дисграфія); • легкі когнітивні розлади (мінімальні мозкові дисфункції, астенічний синдром тощо).

Соціально-психологічні причини:

• негативний виховний вплив сім’ї, що спричиняє недоліки підготовки до школи; • особливості стосунків з однолітками; • неадекватність самооцінки;

• мотиваційна незрілість;

• особистісні риси (агресивність, тривожність);

 • неправильний педагогічний підхід учителя.

ЕТАПИ АДАПТАЦІЇ

 Процес адаптації дитини до школи можна розділити на декілька етапів, кожен з яких має свої особливості й характеризується різною мірою напруженості функціональних систем організму. Перший етап — орієнтувальний, коли у відповідь на весь комплекс нових дій, пов’язаних із початком систематичного спілкування, відповідають бурхливою реакцією і значним напруженням практично всі системи організму. Ця «фізіологічна буря» триває достатньо довго (2—3 тижні). Другий етап — нестійке пристосування, коли організм шукає і знаходить якісь оптимальні (або близькі до оптимальних) варіанти реакцій на ці дії. На першому етапі про жодну економію ресурсів говорити не доводиться: організм витрачає все, що є, а інколи і «в борг бере». На другому етапі ця ціна знижується, буря починає стихати. Третій етап — період відносно стійкого пристосування, коли організм знаходить найбільш відповідні варіанти реагування на навантаження, що вимагають меншого напруження всіх систем. Хоч би яку роботу виконував школяр, чи то розумова — засвоєння нових знань, статичне навантаження, чи ж психологічне навантаження — спілкування у великому і різнорідному колективі, організм, точніше, кожна з його систем, мають відреагувати напруженням, своєю роботою. Тому що більше напруження видаватиме кожна система, то більше ресурсів витратить організм. А ми знаємо, що можливості дитячого організму зовсім не безмежні, а три¬ вале напруження та пов’язана з ним утома і перевтома можуть коштувати організму здоров’я. Тривалість усіх трьох фаз адаптації — приблизно 5—6 тижнів, найважчим є перший місяць.

РІВНІ АДАПТАЦІЇ

За рівнем адаптованості дітей можна умовно поділити на три групи. Перша група (високий рівень) адаптується до школи протягом перших двох місяців навчання. Ці малюки відносно швидко входять у колектив, освоюються у школі, знаходять нових друзів у класі, у них майже завжди гарний настрій, вони доброзичливі, сумлінно і без видимого напруження виконують усі вимоги вчителя. Інколи в них трапляються складнощі або в контактах із дітьми, або у стосунках з учителем, оскільки їм ще важко виконувати всі вимоги правил поведінки. Але до кінця жовтня відбувається засвоєння і нового статусу, і нових вимог, і нового режиму. Це дозволяє їм із перших днів відчути свої досягнення, що ще більше підвищує навчальну мотивацію. Легка форма адаптації. Друга група дітей (середній рівень) має тривалий період адаптації, невідповідність їхньої поведінки вимогам школи затягується: вони не можуть прийняти ситуацію навчання, спілкування з учителем, однокласниками. Як правило, їм важко опанувати навчальну програму. Завдяки доброзичливому і тактовному ставленню вчителя до кінця першого півріччя реакції таких дітей стають адекватнішими. Це форма середнього рівня адаптації. Третя група («група ризику») — діти, в яких соціально-психологічна адаптація пов’язана зі значними труднощами. Вони не засвоюють навчальної програми, у них проявляються негативні форми поведінки, різкі негативні емоції. Саме на таких дітей найчастіше скаржаться вчителі, батьки. Постійні невдачі в навчанні, відсутність контакту з учителем створюють відчуження і негативне ставлення однолітків. Серед цих малят можуть бути ті, хто потребує лікування, — учні з порушеннями психоневрологічної сфери, проте можуть бути й учні, не готові до навчання у школі. Це «група ризику».

**Пам’ятка для батьків учнів п’ятикласників**

 **(5 клас)**

1.Спілкуйтеся зі своєю дитиною, цікавтеся її життям, розповідайте

їй про своє шкільне життя. Діліться власними переживаннями, це допоможе досягти взаєморозуміння.

2.Спостерігайте за сином чи донькою. Ви, як ніхто інший, знаєте свою дитину. І саме Вам її «йорзання» на стільці чи закушена губа можуть багато про що розповісти і без слів

 3.Дбайте про зовнішній вигляд дитини, її чистоту, охайність. Пам’ятайте, що для підлітків зовнішність є дуже важливою. 4.Створюйте сприятливі умови для навчання дитини і повсякчас поліпшуйте їх. Учні основної школи часто звертаються до додаткових джерел інформації, виконуючи домашнє завдання. У наш час є багато пізнавальної, енциклопедичної, навчальної літератури, дисків. Придбавши потрібне, Ви полегшите дитині навчання.

 5. Цікавтеся життям дитини у школі. Регулярно спілкуйтеся з класним керівником, особливо на початку навчального року.

6. Не гарячкуйте під час розв’язання конфліктних ситуацій! Вислухайте думку всіх учасників конфлікту. Будьте послідовними, думайте про наслідки. Попереду у дитини ще не один рік навчання

 7. Не карайте дитину за низькі оцінки. Пам’ятайте, що зниження успішності під час переходу до основної школи – явище природне, очікуване. Ліпше допоможіть дитині! Не варто наголошувати при цьому, що Вам ніхто не допомагав, Ви самі з усім управлялись.

 8. Контролюйте навчання, відпочинок, дозвілля своїх дітей. Регулярно перевіряйте роботу в зошитах та записи у щоденнику. Важливо, щоб усі домашні завдання були виконаними, проте ще важливіше не допустити перевтоми дитини.

 9. Співпрацюйте з класним керівником, допомагайте за потреби, адже він нещодавно познайомився з дітьми: всього одразу не охопиш.