

## *Консультация для педагогов и родителей: «Особенности адаптации и дезадаптации»*

### **Особенности адаптации и дезадаптации младших школьников.**

В этой статье я бы хотела обратить внимание родителей на процесс перехода ребёнка из детского сада в школу. Этот переход сопровождается многими изменениями: в жизнь ребёнка приходят новые люди, новый ритм жизни, новые требования, к которым ребёнок может адаптироваться. Это может сопровождаться многими проблемами, что может привести к дезадаптации. С проблемами дезадаптации ребёнка сталкиваются и учителя, и родители.



Возникают вопросы: «Что делать?» и «Как помочь ребёнку?», «Как помочь детям учиться?».

**Психологические трудности часто уходят своими корнями в дошкольное детство.**

Что же такое адаптация и как долго она проходит?

**Адаптация к школе** - перестройка познавательной, мотивационной и эмоционально-волевой деятельности ребенка при переходе к систематическому организованному школьному обучению.

В этот период некоторые дети могут быть очень шумными, крикливыми, отвлекаются на уроках, даже могут дерзить, капризничать. Другие очень скованы, робки, стараются держаться незаметно, слушают, когда к ним обращаются с вопросом, при малейшей неудаче и замечаниях плачут. У некоторых детей нарушается сон, аппетит, они становятся очень капризны, появляется интерес к игрушкам, играм, книгам для очень маленьких детей, увеличивается количество заболеваний.

Конечно, не у всех детей адаптация к школе протекает с подобными признаками, но есть первоклассники, у которых этот процесс сильно затягивается.

Такие дети часто и подолгу болеют, причем болезни носят психосоматический характер, к середине дня они оказываются уже переутомленными, ведь школа для них является стрессогенным фактором. Дорога в школу для многих требует повышенного внимания и напряжения.

На протяжении дня у них не бывает возможности полного расслабления: физического, умственного и эмоционального. Некоторые дети уже с утра выглядят переутомленными, у них появляются головные боли и боли в области живота: страх,

тревога перед предстоящей работой в классе, из-за расставания с домом, родителями столь велик, что ребенок в некоторые дни не может идти в школу.

Характерны внешние проявления – это снижение интереса к учёбе вплоть до нежелания посещать школу, ухудшение успеваемости, медленный темп усвоения учебного материала, неорганизованность, невнимательность, медлительность или гиперактивность, неуверенность в себе, конфликтность и т.д.

Как правило, перестройка ребёнка и его «притирка» к школьным условиям происходит в течение полугода. Физиологическая адаптация протекает автоматически, а социально-психологическая адаптация проходит иначе: она представляет собой процесс активного приспособления.

Адаптация ребенка к школе процесс не односторонний: не только новые условия воздействуют на ребёнка, но и сам он пытается изменить социально-психологическую ситуацию, "встроиться в нее" и "пристроить к себе".

Именно в первом полугодии процесс адаптации ребенка проявляется в напряжении всех функциональных систем его организма. В этот период наиболее яркими признаками сложно протекающей адаптации, которые легко заметить и учителю, и родителям, являются двигательное возбуждение или заторможенность, жалобы на головные боли, плохой сон, снижение аппетита.

При взаимодействии с учеником, учителям необходимо учитывать индивидуальные возрастные особенности: варьирование нагрузки, перестройка режима дня, с целью эффективной адаптации ребёнка к школе.

**Дезадаптация** — это

нарушение приспособления личности школьника к условиям обучения в школе.

Школьная дезадаптация – это образование неадекватных механизмов приспособления ребенка к школе, которые проявляются в виде нарушений учебной деятельности, поведения, конфликтных отношений с



одноклассниками и взрослыми, повышенного уровня тревожности, нарушений личностного развития.

Природа школьной неуспеваемости может быть представлена самыми различными факторами.

1. Недостатки в подготовке ребенка к школе, социально-педагогическая запущенность.
2. Соматическая ослабленность ребенка.
3. Нарушение формирования отдельных психических функций и познавательных процессов.

4. Двигательные нарушения.

5. Эмоциональные расстройства.

Все перечисленные факторы представляют непосредственную угрозу, прежде всего для интеллектуального развития ребенка. Признаки школьной дезадаптации также можно разделить по типам.

**Физиологический уровень.** Если ребенок испытывает повышенную утомляемость, снижение работоспособности, слабость, жалуется на головные боли, боли в животе, нарушения сна и аппетита - это явные признаки возникших сложностей. Возможны энурез, появление вредных привычек (обгрызание ногтей, ручек), дрожания пальцев, навязчивых движений, говорения с самим собой, заикания, заторможенности или, наоборот, двигательного беспокойства (расторможенности).

**Познавательный уровень.** Ребенок хронически не справляется со школьной программой. При этом он может безуспешно стараться преодолеть сложности, либо отказываться учиться в принципе.

**Эмоциональный уровень.** Ребенок негативно относится к школе, не хочет туда ходить, не может наладить отношения с одноклассниками и учителями, плохо относится к перспективе обучения. При этом, важно различать отдельные сложности, когда ребенок сталкивается с проблемами и жалуется на это, и ситуацию, когда он в целом крайне негативно относится к школе. В первом случае обычно дети стремятся преодолеть проблемы, во втором либо опускают руки, либо проблема выливается в нарушение поведения.

**Поведенческий уровень.** Школьная дезадаптация проявляется в вандализме, импульсивном и неконтролируемом поведении, агрессивности, неприятии школьных правил, неадекватности требований к одноклассникам и учителям. Дети, в зависимости от характера и физиологических особенностей, могут вести себя по-разному. Одни будут проявлять импульсивность и агрессивность, другие – зажатость и неадекватные реакции.

Также на процесс адаптации оказывает влияние самооценка ребёнка и уровень притязаний. При неадекватном их завышении дети некритично стремятся к лидерству, реагируют негативом и агрессией на любые затруднения, сопротивляются требованиям взрослых либо отказываются от выполнения деятельности, в которой могут обнаружить свою несостоятельность.

Не менее серьезные проблемы возникают и у детей со сниженной самооценкой: их поведение отличается нерешительностью, крайней неуверенностью в собственных силах, которые формируют чувство зависимости, сковывая развитие инициативы и самостоятельности в поступках и суждениях.

Слабоуспевающие и беспокойные дети легко оказываются аутсайдерами в классе. Такая ситуация часто ведет к разочарованиям и враждебности к школе. Успеваемость у таких детей нередко становится ниже их потенциальных возможностей, а в поведенческом плане возможны проявления агрессии.

Ситуация может усугубиться неправильным поведением родителей, когда они, испытывая серьезные опасения и даже разочарование в своем ребенке, лишают его

невольно эмоциональной поддержки. Помимо оценки общего уровня школьной дезадаптации важно помнить, что ребенок может быть частично приспособлен к школе. Например, хорошо справляться со школьными занятиями, но при этом не находить контактов с одноклассниками. Либо, наоборот, при плохой успеваемости быть душой компании.

Поэтому важно обращать внимание как на общее состояние ребенка, так и на отдельные сферы школьной жизни. Наиболее точно понимать, насколько ребенок адаптирован к школе.

Если родители стали замечать какие то, тревожащие их признаки, то стоит обратиться за консультативной помощью к психологу.



Подготовила: педагог-психолог:

Насырахунова О.С