

Адаптация ребёнка к обучению в I классе

Что такое адаптация?

Возникнув первоначально в биологии, сегодня понятие «адаптация» (от лат. *adaptatio* — ‘приспособление, прилаживание’) используется и педагогами, и педагогами-психологами, и социальными педагогами. Термин означает «приспособление организма и его функций, органов и клеток к условиям среды». Адаптация возникает в каждом случае при необходимости измениться вследствие изменений внешних условий и всегда неизбежна, когда возникает противоречие между возможностями человека и требованиями среды [2]. *Школьная адаптация* — это процесс приспособления организма школьника к новым условиям жизнедеятельности, новому виду деятельности, новым нагрузкам, связанным с систематическим школьным обучением [3].

Согласно доктору медицинских наук, профессору, детскому физиологу и психологу Дмитрию Васильевичу Колесову, процесс адаптации можно обозначить термином «адаптирование», состояние организма в результате успешного осуществления этого процесса — «адаптированность», а различия в состоянии организма до начала и после завершения процесса адаптации — «адаптивный эффект» [1].

Как отмечает кандидат психологических наук Алексей Сергеевич Обухов, адаптация человека всегда связана с кардинальной сменой социального окружения и деятельности. При этом говорится об объективном и субъективном критериях адаптации. В качестве объективного выступает продуктивность в соответствующей деятельности, субъективного — эмоциональное самочувствие человека, переживание им состояния равновесия или тревоги [3].

Что такое школьная адаптация?

Все дети, независимо от возраста, после летнего отдыха проходят период адаптации. Первоклассники же впервые сталкиваются с этой проблемой, из-за чего она стоит наиболее остро.

В первые дни в школе первоклассник сталкивается с большим количеством вопросов и задач, на решение которых у него уходит огромное количество сил. За короткий период времени ему нужно привыкнуть к школе, научиться слушать учителя, «вписаться» в группу одноклассников, усвоить новые обязанности, принять новый график, который похож на график жизни взрослого человека. И, кроме всего прочего, начать-таки учиться. А это ой как непросто! Успешность же адаптации определяет успешность всей последующей школьной жизни ребёнка. И не только школьной.

Период адаптации каждым первоклассником переживается по-своему. Это зависит от уровня физического и психического развития ребёнка, состояния здоровья, степени закалённости, сформированности навыков самообслуживания, навыков коммуникации, а также личностных особенностей его самого и его родителей. Все дети на этапе адаптации к школе требуют пристального внимания



БОТЯНОВСКАЯ

Ирина Викторовна

старший преподаватель кафедры андрагогики факультета дополнительного профессионального образования Института повышения квалификации и переподготовки Белорусского государственного педагогического университета имени Максима Танка

и заботы. Особенно внимательными нужно быть с гиперактивными первоклассниками, детьми с повышенным порогом утомляемости, а также одарёнными учащимися.

Вместе с тем выделяются общие аспекты — *физиологические, психологические и социальные*.

В чём заключается физиологическая адаптация?

Физиологическая адаптация — это совокупность физиологических реакций, лежащих в основе приспособления организма. С началом посещения ребёнком школы, изменением режима дня детский организм подвергается серьёзному стрессу. А. С. Обухов соотносит интенсивность и напряжённость изменений в организме ребёнка в процессе учебных занятий в первые недели обучения с воздействием экстремальных нагрузок на хорошо тренированный организм взрослого. В итоге к напряжению и переутомлению приводят даже небольшие нагрузки. К признакам хорошей физиологической адаптации относятся хорошее самочувствие, нормальный сон и аппетит, работоспособность и умеренная утомляемость, отсутствие жалоб на боли, а также выраженных

неблагоприятных изменений в состоянии здоровья ребёнка [3].

В физиологической адаптации к школе выделяют три этапа (или фазы).

Первый этап — ориентировочный (первые 2–3 недели). Этап характеризуется значительным напряжением практически всех систем детского организма, что приводит к низкому уровню работоспособности, быстрой утомляемости, высокому уровню напряжения сердечно-сосудистой системы первоклассника. К такому высокому функциональному напряжению приводит сочетание интеллектуальной и эмоциональной нагрузки со статическим напряжением, вызванным необходимостью поддерживать определённую позу при работе в классе.

Второй этап — неустойчивое приспособление (длится примерно 2–3 недели). На этом этапе организм первоклассника ищет оптимальные варианты реагирования на разные воздействия извне (умственная работа по усвоению новых знаний, психологическая нагрузка общения с педагогом и одноклассниками).

Затем наступает **период относительно устойчивого приспособления** (следующие 1–2 недели). Детский организм к этому времени находит варианты реагирования на изменение условий жизнедеятельности, требующие наименьшего напряжения всех систем. Увеличивается работоспособность, ребёнок всё легче справляется с умственной и физической нагрузкой в школе [3].

Практически все дети в начале учебного года могут отличаться возбуждением, гиперактивностью, расторможенностью или, напротив, излишней вялостью и заторможенностью, жалобами на головную или другие боли. Некоторые испытывают трудности при засыпании или пробуждении, страдают от отсутствия аппетита. Вместе с тем, безусловно, длительность и характер протекания всех трёх этапов определяется состоянием здоровья ребёнка, возрастом начала обучения в школе, готовностью к систематическому обучению, наличием опыта посещения учреждения дошкольного образования, соответствием требований педагога возможностям ребёнка, особенностями жизни ребёнка в семье.

Детский организм постепенно приспособляется к комплексу нагрузок, связанных с обучением. Постепенно происходит увеличение работоспособности, уменьшение напряжения ЦНС, сердечно-сосудистой системы организма. Все три этапа физиологической адаптации длятся в норме примерно 5–6 недель, однако этот процесс может затянуться и на более длительное время.

Исследователи выделяют **три степени физиологической адаптации**.

При *лёгкой адаптации* состояние напряжённости функциональных систем организма ребёнка компенсируется в течение первой четверти.

При *адаптации средней тяжести* нарушения самочувствия и здоровья более выражены и могут наблюдаться в течение первого полугодия.

Тяжёлая адаптация сопровождается значительными нарушениями в состоянии здоровья, которые нарастают от начала к концу учебного года [3].

Что можно посоветовать родителям первоклассника для улучшения его физиологической адаптации?

1. Режим дня формируйте постепенно. Особенно если он кардинально отличается от режима для ребёнка-дошкольника.

2. Находясь дома, постарайтесь обеспечить первокласснику разные виды деятельности.

3. Не забывайте о регулярных физических нагрузках. Совместные зарядка и прогулки на свежем воздухе пойдут на пользу и ребёнку, и вам.

4. Периодически проветривайте детскую.

5. Правильно освещайте рабочее место ребёнка.

6. Следите за его правильной осанкой.

7. Собирайтесь в школу с вечера. Вначале это можно делать вместе с ребёнком (но не вместо него), в последующем постепенно передавая «бразды правления» ребёнку.

8. Следите за правильным питанием вашего ребёнка. Если в классе не предусмотрено питьё и особенно если ребёнок привык пить из «своей» бутылки, давайте с собой в школу воду. Также можно давать фрукты, фруктово-ореховую смесь. Не игнорируйте завтраки. Также позаботьтесь и об полноценных обедах, особенно в случаях, если ребёнок не питается в школе. Но не принуждайте, не заставляйте, если он не хочет. Лучше отложите на полдник. При необходимости, опираясь только на рекомендации врача, давайте ребёнку витамины.

9. Не забывайте о важности сна. Ребёнку 7–10 лет нужно спать не менее 10–10,5 часа в сутки, подросткам — не менее 8–9 часов. Хроническое недосыпание приводит к снижению работоспособности. Если ночного сна недостаточно, ребёнок может поспать днём.

10. Ограничивайте ребёнку просмотр телепередач, игр за компьютером, нахождения в телефоне.

11. Готовиться ко сну помогут своеобразные ритуалы (неспешная прогулка, разговоры о прошедшем дне, чтение, а также обязательные гигиенические процедуры). Избегайте перед сном активных игр, в том числе, компьютерных.

Психологические и социальные аспекты адаптации будут рассмотрены в следующем номере.

Список использованных источников

1. Адаптация организма подростков к учебной нагрузке : науч. издание / Д. В. Колесов, И. А. Корниенко, Д. А. Фарбер ; под ред. Д. В. Колесова ; НИИ физиологии детей и подростков АПН СССР. — М. : Педагогика, 1987. — 151 с.
2. Козлова, С. А. Дошкольная педагогика : учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений / С. А. Козлова, Т. А. Куликова. — 3-е изд., исправ. и доп. — М. : Академия, 2001. — 416 с.
3. Психология детей младшего школьного возраста : учебник и практикум для бакалавров / под общ. ред. А. С. Обухова. — М. : Юрайт, 2014. — 583 с.