# Етапи фізіологічного адаптування дитини до школи

### Батькам це необхідно знати!

Процес фізіологічної адаптації дитини до школи можна поділити на кілька етапів або періодів, кожен із яких має свої особливості і характеризується різним ступенем  напруження функціональних систем організму. Те, як проходить цей процес, які зміни в організмі дитини відбуваються при адаптації до школи, протягом багатьох років вивчали спеціалісти в галузі медицини (М. Антропова, М. Кольцова,   О. Хрипкова). Ці комплексні дослідження включали вивчення показників вищої нервової діяльності, розумової працездатності, стану серцево-судинної системи, системи дихання, ендокринної системи, стану здоров’я, успішності, режиму дня, навчальної активності на уроках. Таке комплексне і всебічне вивчення змін, що відбуваються в організмі, поряд з оцінкою стану здоров’я та найважливіших педагогічних аспектів навчання дало змогу отримати достатньо повну картину процесу адаптації.

Виділяють три основні етапи адаптації.

***Перший етап*** –орієнтувальний, коли у відповідь на весь комплекс нових впливів, пов’язаних із початком систематичного навчання, бурхливо реагують усі системи організму. Ця «фізіологічна» буря триває два-три тижні. На цьому етапі організм дитини витрачає все, що в нього є, та іноді і «бере у борг», що свідчить про надзвичайно високу «ціну» плати за цей період. Тому батькам важливо пам’ятати про цю особливість.

**Другий етап** – «буря» вгамовується, «ціна» знижується. Помітне нестійке пристосування, коли організм шукає і знаходить певні оптимальні (або близькі до оптимальних) варіанти реакцій на ці впливи.

**Третій етап** – період відносно стійкого пристосування, коли організм знаходить найоптимальніші варіанти реагування на навантаження, які вимагають меншого напруження всіх систем. Хоч яку б роботу виконував школяр: чи розумову із засвоєння нових знань, чи статичне навантаження, чи психологічну (спілкування у великому колективі), – кожна із систем організму повинна відреагувати своїм напруженням, своєю роботою. Тому ще більше напруження буде «видавати» кожна система, то більше ресурсів витратить організм. Але можливості дитячого організму далеко не безмежні, а тривала напруженість і пов’язана з цим утома і перевтома можуть завдати значної шкоди здоров’ю дитини.

Тривалість усіх трьох фаз адаптації – 5-6 тижнів, причому найбільш складним є період між першим і четвертим тижнем.

# Що необхідно робити батькам, щоб дитина успішно адаптувалася до навчання?

Будь – які перехідні періоди життя і діяльності дітей висувають специфічні проблеми, що пов’язані зі зміною в організації навчальної діяльності у середніх класах. Умови, які змінилися, пред’являють більш високі вимоги до інтелектуального і особистісного розвитку, до ступеня сформованості у дітей певних учбових знань, дій, навичок. Процес звикання до шкільних вимог і порядків, нового для п’ятикласників оточення, нових умов життя розуміється як ***адаптація***. Адже дитина в школі адаптується не тільки до своєї соціальної ролі, але перш за все до особливостей засвоєння знань у нових умовах.

**1.** Якщо Вас щось турбує в поведінці дитини, якомога швидше зустріньтеся і обговоріть це із класним керівником, шкільним психологом.

**2.** Якщо в родині відбулися події, що вплинули на психологічний стан дитини, повідомте про це класного керівника. Саме зміни в сімейному житті часто пояснюють раптові зміни в поведінці дітей.

**3.** Цікавтеся шкільними справами, обговорюйте складні ситуації, разом шукайте вихід із конфліктів.

**4.** Допоможіть дитині вивчити імена нових учителів, запропонуйте описати їх, виділити якісь особливі риси.

**5.** Порадьте дитині в складних ситуаціях звертатися за порадою до класного керівника, шкільного психолога.

**6.** Не слід відразу ослабляти контроль за навчальною діяльністю, якщо в період навчання в початковій школі вона звикла до контролю з вашого боку. Привчайте дитину до самостійності поступово: вона має сама збирати портфель, телефонувати однокласникам і питати про уроки тощо.

**7.** Основними помічниками у складних ситуаціях є терпіння, увага, розуміння.

**8.** Головне новоутворення підліткового вікового періоду – відкриття своєї індивідуальності, свого «Я». Підвищується інтерес до свого тіла, зовнішності.

**9.** Зростає дух незалежності, який впливає на стосунки підлітка в родині, школі.

**10.** У дітей настає криза, пов’язана з бажанням здобути самостійність, звільнитися від батьківської опіки, з’являється страх перед невідомим дорослим життям.

**11.** Бажання звільнитися від зовнішнього контролю поєднується зі зростанням самоконтролю й початком свідомого самовиховання.

**12.** Внутрішній світ дитини ще нестабільний, тому батькам не слід залишати своїх дітей без нагляду. Підліток дуже вразливий і легко піддається впливам як позитивним, так і негативним.

**13.** Розширюється коло спілкування, з’являються нові авторитети.

**14.** Недоліки й суперечності в поведінці близьких і старших сприймаються гостро й хворобливо.

**15.** У батьках підлітки хочуть бачити друзів і порадників, а не диктаторів.

# Як підтримати дитину в період адаптації до школи?

Безумовно, найкращим профілактичним засобом збереження психічного здоров’я в період адаптації до школи є добре відношення батьків та дітей, розуміння батьками внутрішнього світу своєї дитини її проблем, переживань, вміння ставити себе на місце дитини. Відомо, що не існує готових рецептів та моделей виховання, які можна просто взяти і без змін “прикласти” до своєї дитини. Але не дивлячись на це можна дати деякі рекомендації по вихованню дітей, ставлення до яких по-своєму – право кожного з батьків.

-  Повірте в унікальність та неповторність власної дитини, в те що Ваша дитина – єдина у своєму роді, несхожа ні на жодну сусідську дитину і не є точною копією Вас самих. Тому не варто вимагати від дитини реалізації заданої Вами життєвої програми і досягнення поставленої Вами мети. Надайте право їй прожити життя самій.

- Дозвольте дитині бути самою собою, з своїми недоліками, слабкостями та достоїнствами. Приймайте її такою, якою вона є. Спирайтесь на сильні сторони дитини.-   Не соромтесь демонструвати дитині свою любов, дайте їй зрозуміти, що будите її любити за будь-яких обставин.

-   Не бійтесь “залюбити” свою дитину, беріть її” на коліна, дивіться їй в очі, обіймайте та цілуйте коли, вона того бажає.

- В якості виховного впливу використовуйте частіше ласку та заохочення, ніж покарання та осудження.

-  Намагайтесь, щоб Ваша любов не перетворилась на вседозволеність та бездоглядність. Встановіть чіткі межі та заборони (бажано, щоб їх було небагато – лише самі основні на Ваш погляд) і дозвольте дитині вільно діяти в цих межах. Суворо дотримуйтесь встановлених заборон і дозволів.

Не поспішайте звертатись до покарань. Намагайтесь впливати на дитину проханнями – це самий ефективний спосіб давати їй інструкції. Дуже важливо піклуватись про те, щоб створити дитині ситуацію з гарантованим успіхом. Можливо, це буде вимагати від батьків деякої зміни вимог до дитини, але справа того варта. Потрібно чітко усвідомлювати, що успіх породжує успіх і посилює впевненість у своїх силах як у дитини, так і в батьків.

Отже, для того, **щоб підтримати дитину, необхідно**:

**1.** Спиратись на сильні сторони дитини.

**2.** Уникати підкреслення невдач дитини.

**3.** Показувати, що ви задоволені дитиною.

**4.** Вміти і бажати демонструвати любов до дитини.

**5.**Вміти допомогти дитині поділити великі завдання на частини, з
якими вона може впоратись.

**6.** Проводити більше часу з дитиною.

**7.** У стосунках з дитиною активно використовувати гумор.

**8.**Знати про всі спроби дитини, які вона здійснила, щоб справитись із
завданням.

**9.** Вміти взаємодіяти з дитиною.

**10.** Дозволяти дитині самій розв’язувати проблеми там, де це можливо.

**11.** Уникати дисциплінарних заохочень і покарань.

**12.** Приймати індивідуальність дитини.

**13.**Проявляти емпатію (розуміння стосунків, почуттів, психічних
станів іншої особи) і віру у вашу дитину.

# Що можуть зробити батьки, щоб полегшити адаптацію дитини до школи?

## Їхня позиція повинна бути активною:

**√ створюйте позитивне емоційне ставлення до школи**, в яку ходить дитина, і

підтримуйте високий статус школи і вчителя при сімейному спілкуванні,

**√** **допомагайте**, якщо це доцільно, при виконанні складних домашніх завдань, підтримуйте у дитини впевненість у своїх силах, високу самооцінку (“я з цим успішно впораюсь!”),

**√ запобігайте перевантаженню** (фізичному та інтелектуальному), яке негативно впливає на стан психічного здоров’я. Сплануйте з дитиною раціональний режим дня так, щоб у ньому знайшлося місце і тривалим прогулянкам, і спортивним та рухливим іграм, і домашнім завданням, і щирим розмовам про проблеми і труднощі,

**√** **навчіть дитину доцільно використовувати позашкільний час**, наприклад, привчайте вчасно обідати і відпочивати після уроків. Задане додому спробуйте зробити з нею того дня, коли з цього предмету був урок в школі. Тоді краще спрацьовує пам’ять і розуміння матеріалу виявляється глибшим. Виділіть “важкі” дні і частину завдань виконуйте заздалегідь,

**√** **виявляйте, підтримуйте і розвивайте здібності дитини** до тих видів діяльності, якими вона захоплюється, і в яких має певні успіхи. Допомагайте дитині відкривати в собі сильні сторони (навички, риси), які цінуються, приймаються, дають відчуття внутрішньої рівноваги, поваги і довіри до себе.

#### ПАМ’ЯТАЙТЕ: при виникненні перших ускладнень, небажання йти до школи слід порадитись з класним керівником або психологом.