«ПОГОВОРИМ ОБ АДАПТАЦИИ...»

Условия среды, в которой обитает все живое, на протяжении миллионов лет развития мира на Земле претерпевали определенные изменения, на которые существующие организмы реагировали перестройкой своей жизненной системы. Способность живых материй изменяться, корректировать прохождение этапов жизненного цикла, а иногда и организацию собственного тела является в той или иной мере обеспечивает жизнестойкость и выносливость вида. В этом случае человек как непосредственно биологический вид имеет исключительное преимущество, так как его организм обладает наивысшей способностью к приспособлению, резервы которого и в настоящее время не изучены полностью.

Необходимым условием успешной адаптации (от лат. *adaptation* - приспособление) является сохранение равновесия между индивидуальными особенностями человека и окружающей средой (в том числе социальной). Следует отметить, что адаптация является сложным процессом, а не выступает свойством или личной особенностью субъекта.

Ребенок, поступая на обучение в школу, старается адаптироваться, то есть сохранить гармоничное равновесие между своими особенностями и средовым пространством класса (и школы в целом). ***Основными характеристиками благоприятной психологической адаптации ребенка*** являются:

- формирование адекватного поведения,
- установление контактов со сверстниками значимым взрослым (педагогом)?
- овладение навыками учебной деятельности.

Традиционно различают ***три основные фазы*** процесса школьной адаптации.

Первая фаза - ***ориентировочная,*** при которой практически все системы организма ребенка реагируют значительным по силе и длительным по времени напряжением в ответ на новые воздействия, связанные с началом систематического обучения. Этот физиологический всплеск продолжается, как правило, три-четыре недели (сентябрь).

Вторая фаза - ***неустойчивого приспособления,*** когда организм в ответ на воздействие окружающей среды выдвигает наиболее оптимальные защитные реакции. Фаза неустойчивого приспособления характеризуется сложным эмоциональным состоянием, при котором у ребенка наблюдаются перепады в настроении и работоспособности, внезапное ухудшение самочувствия. Обычно это период приходится на начало - середину октября.

Третья фаза — это период ***относительно устойчивого приспособления,*** когда организм уже приобретает наиболее эффективные варианты реагирования на нагрузку, не требующие чрезмерного напряжения всей системы. В этом случае можно говорить о приобретении ребенком опыта преодоления воздействий окружающей среды. Следует подчеркнуть, что детский организм в сравнении с организмом взрослого человека более подвержен влиянию длительных нагрузок, а, следовательно, более утомляем. Фаза ориентировочно завершается к концу октября - началу ноября.

Продолжительность всех трех фаз адаптации занимает примерно шесть-восемь недель. Наиболее сложными принято считать недели, на которые приходится прохождение первых двух фаз, характеризующихся сравнительно низкой работоспособностью ребенка при достаточно высоком уровне напряженности организма. По частоте и силе стимулов, воздействующих на первоклассника в течение адаптационного процесса, подобную нагрузку можно сравнить с воздействием стрессовой нагрузки на организм взрослого человека.

ВАЖНО! Для определения фазы адаптации, на которой находится ваш ребенок, надо понаблюдать за ним (с каким настроением он уходит в школу и возвращается, как относится к школьным атрибутам, что рассказывает о школьных друзьях и учителе и т. п.) и задать уточняющие вопросы:

1. Тебе понравилось сегодня в школе? Почему?
2. Как зовут твоего школьного приятеля? Какой он (она)?
3. Что нового ты узнал(а) за эту неделю на уроках?
4. Какой учебный предмет тебе интересен больше всего?

ПОМНИТЕ! Ваша искренняя (но не излишняя!) заинтересованность школьными заботами ребенка поможет ему пройти адаптационный процесс максимально безболезненно.