**Матеріали вебінару**

**Адаптація** – це процес пристосування до мінливих умов зовнішнього середовища.

Адаптаційні механізми потребують постійного тренування та вдосконалення. Саме вплив дорослих, створення сприятливих умов та навчання дітей різним способам реагування на життєві обставини формують передумови успішної соціалізації та адаптації особистості.

**Соціально-психологічна адаптація** є пристосуванням індивіда до групових норм, й навпаки – інтересів соціальної групи до окремого індивіда даної групи.

Кожен колектив – це живий організм, в якому існують правила, загальноприйняті норми співіснування. Крім того, таке соціальне середовище зазнає постійних змін. Це вимагає від кожного члена колективу здатності пристосовуватися під вимоги, продиктовані групою.

Водночас структура групи також зазнає змін, що стимулюються появою або виходом одного з учасників колективу.

Пропонуємо розглянути **завдання**, які постають перед дитиною 6 – 7 років в період входження в шкільне середовище.

1. Першокласник на момент вступу до школи має змінити режим життя. З’являється потреба в умінні встановлення регламентованої витрати часу на навчання в школі, виконання додаткових завдань (вони є і повинні бути: читання, вправляння в письмових уміннях, знайомство з додатковою навчальною інформацією), відпочинок.

2. На перші позиції виходить новий вид провідної діяльності – навчання (в дошкільний період – гра).

3. В житті дитини з’являється велика кількість нових людей: вчителі, однокласники, батьки однокласників. Кожен з цих людей має свої очікування щодо дитини, свої індивідуальні, в тому числі поведінкові, особливості, до яких дитині необхідно пристосовуватися.

4. Першокласнику потрібно швидко та якісно оцінити структуру класного колективу, знайти своє місце в ньому й закріпитися на стратегічних позиціях. Складність цього процесу обумовлена ще й тим, що сталого групового утворення ще не існує. Кожен першокласник намагається зайняти свою позицію в класі, причому на одну й ту ж роль можуть претендувати кілька осіб.

Варто розуміти – вчителю й батькам – які **причини** можуть призвести до порушень адаптаційного процесу першокласника та врахувати їх в процесі звикання дитини до нових умов існування.

1. Має значення рівень ***підготовленості першокласника до навчання*** в школі. Тут варто врахувати наступні моменти.

*Фізична* готовність. Стан здоров’я дитини. Розвиненість м’язової системи. Загальний тонус організму та здатність витримувати шкільне навантаження.

*Екологічна* складова. Режим праці та відпочинку. Вживання достатньої кількості необхідних для збереження працездатності якісних продуктів: білків, жирів, вуглеводів. Дотримання оптимального питного режиму. Наявність об лаштованого місця для виконання навчальних завдань та відпочинку.

*Соціальна* готовність. Сформованість комунікативних навичок на достатньому рівні. Здатність встановлювати й підтримувати стосунки з дорослими та ровесниками. Вміння враховувати точку зору товариша, презентувати власну позицію, йти на компроміси (в разі потреби).

*Психічна* готовність. Сформованість адаптаційних механізмів.

Психологічна готовність. Розвиток на належному рівні (згідно вікової норми) когнітивної сфери, перцептивних та вольових процесів. Здатність до емоційно-вольової саморегуляції особистості.

*Інтелектуальна* готовність. Наявність необхідних для навчання знань та уявлень про оточуючий світ. Вміння встановлювати причинно-наслідкові зв’язки. Достатній розвиток мовленнєвих навичок та великий словниковий запас (згідно вікової норми). Здатність розуміти інструкцію дорослого та організовувати власну діяльність відповідно до вказівки вчителя.

*Морально-етична* готовність. Сформованість базової системи цінностей особистості, культури поведінки. Зріле почуття міри.

2. Успішній адаптації в шкільному середовищі сприяють ***взаємостосунки в родині,*** її цінності. Саме в родині дитина засвоює базові моделі поведінки, побудови взаємостосунків з людьми, які потім використовуватиме в класному колективі та під час спілкування з учителем.

3. На успішність адаптації впливають ***вікові особливості***. Учні першого, п’ятого та десятого класу мають різні потреби, особистісні надбання, очікування від процесу навчання й спілкування.

Більш детально цю інформацію подано в навчальному курсі «Врахування вікових особливостей. Шпаргалка для вчителя».

4. Врахування ***індивідуальних особливостей*** однозначно впливає – позитивно чи негативно – на процес адаптації учнів. Індивідуальні особливості дуже різні. Вони є у кожної людини. Педагогу варто навчитися помічати сигнали, які завжди подають нам діти про свої потреби та проблеми.

Як же учні сигналізують нам про те, що їм потрібна підтримка й допомога дорослого?

1. В учнівському середовищі виникають ***конфлікти***. Діти завжди намагаються їх скрити від учителя. Та уважний вчитель обов’язково відчує напругу у взаємостосунках учнів. Власне кажучи, скриті конфлікти з’являються поступово й характерні для підліткового (помітити не складно) та юнацького (добре замасковані) віку. Першокласники, як правило, конфліктують відкрито, часто на очах у дорослих та однокласників.

2. Окремим пунктом варто виділити ***бійки***. В першому класі учні б’ються завжди. Таким чином вони намагаються завоювати місце в групі за допомогою найпримітивнішого інструменту – фізичної переваги над собі подібним. Бійка економить час та зусилля, необхідні для встановлення авторитету в групі. Як правило, при умілому підході вчителя (роз’яснення, використання вправ на розвиток комунікативних вмінь, сюжетних ігор для засвоєння нових моделей поведінки) ситуація досить швидко покращується.

Завжди варто ближче познайомитися з батьками та зрозуміти провідний стиль родинного спілкування. Агресивна модель може бути «нормою» в сім’ї. В такій ситуації підключайте психолога, так як змінити конфліктну поведінку, що сприймається власником як норма, дуже складно.

3. У дитини з ускладненою адаптацією часто несформовані базові ***навички самоорганізації***. Обов’язково зверніть на це увагу.

4. Дитина може проявляти ***плаксивість, емоційну лабільність***. Тут може бути рід причин. Для їх вияснення й виправлення ситуації долучайте психолога.

5. Дитина з ускладненою адаптацією може мати ***індивідуальні прояви*** невротичного типу, особливості інтелектуального та психічного розвитку (мається на увазі розвиток психічних процесів: пам’яті, мислення, уяви і сприйняття).

6. Учень може бути банально ***не вихованим***.

Як можна провести **вивчення** процесу адаптації в першому класі?

1. Найперший та самий інформативний інструмент вчителя – ***спостереження***. Фіксуйте інформацію стосовно кожної дитини в окремому щоденнику, робіть помітки постійно. Узагальнюйте систематично (раз на тиждень та щомісяця) і записуйте узагальнені дані.

2. Зробіть ***родинне дерево, портфорліо***. Придумайте свої інструменти, які допоможуть дитині отримати «особисто її малесеньку територію».

3. Вивчайте ***інтереси, здібності дитини*** і враховуйте їх в педагогічній практиці.

4. Організуйте ***екскурсії*** по школі. Познайомте малюків з різними приміщеннями. Це допоможе зняти загальну шкільну тривожність.

5. ***Малюйте, грайте***. Через проективну діяльність отримаєте змогу помітити особливості дитини, які вона, можливо, намагається приховати.

6. Підготуйте та використайте ***«Календар настрою».*** Узагальнення отриманої інформації в кінці місяця дасть можливість оцінити динаміку адаптаційних процесів.

7. Запросіть психолога до ***вивчення*** учнів, які мають особливості розвитку.

В **п’ятому класі** для учнів важливо:

1. Бути ***прийнятим групою*** однолітків. Варто сприяти можливості проявити кожним учнем свої найкращі якості, здібності, вміння. Щось унікальне є навіть у самих скромних, замкнених, агресивних, незручних, незрозумілих.

2. Для п’ятикласників ще дуже важливим є ***авторитет вчителя***. Ви можете використати цей унікальний інструмент в роботі з метою формування самооцінки, відчуття власної цінності всіх учнів класу.

Ви можете провести наступні **заходи**, які сприятимуть адаптації учнів 5 класу:

1. Організуйте ***екскурсії*** по кабінетам, в яких учням належить навчатися, допоможіть запам’ятати їх розміщення.

2. Візьміть за правило демонструвати ***однакові вимоги*** до всіх учнів класу. Закохайте в себе п’ятикласників з перших днів і не матимете клопоту з проблемами поведінкового характеру.

3. Використайте «***Календар настрою***» для відслідковування процесу адаптації п’ятикласників.

4. Продумайте систему організації позакласної роботи з урахуванням інтересів, здібностей та потреб учнів класу.

5. Розвивайте в учнів ***навички*** ефективної взаємодії, вміння розв’язувати конфліктні ситуації.

В ***десятому класі*** для учнів важливо:

1. ***Ідентифікація*** власної особистості у відповідності із запитами та потребами суспільства.

2. ***Професійна спрямованість*** та визначення пріоритетних напрямків у навчанні.

3. ***Поява авторитетних дорослих***. Таким авторитетом може бути вчитель, хтось із близького оточення, реальний чи уявний герой.

4. Найвагомішим важелем в плані адаптації залишається ***місце учня в групі*** ровесників. Використовуйте засоби для підвищення авторитету особистості своїх вихованців.

Використовуйте в практиці інтерактивні засоби організації навчального процесу з метою підтримання пізнавального інтересу учнів. Практичні матеріали можна знайти в навчальному курсі «Активізація творчого потенціалу вчителів шляхом використання ігрових форм організації учнів на уроці» та «Формування пізнавальної мотивації в учнів. Теорія і практика».

В кожному класі час від часу з’являються **нові учні**. Саме вони потребують найбільшої педагогічної уваги.

Залучайте психолога до спостереження за їхньою адаптацією в класному колективі.

Будьте уважними до новачків. Саме вони в першу чергу стають жертвами шкільного насильства. Достатньо детально запропонована система засобів подолання цього явища в навчальному курсі «Протидія шкільному насильству».