

Как распознать школьную дезадаптацию, как с ней справиться и что можно сделать, чтобы учёба приносила только радость?

Привыкание первоклассника к школе – процесс непростой. Из уютного беззаботного детства ребёнок попадает в совсем другую школьную среду, где его ждут новые права и обязанности, новый коллектив, незнакомый учитель, неведомые предметы, другой режим дня. Неудивительно, что далеко не всем первоклассникам удается приспособиться к новой жизни легко и быстро и избежать нарушения адаптации к школе.

Школьная дезадаптация – достаточно распространённое явление среди учащихся начальных классов. В особо тяжёлых случаях ребёнок испытывает сильный дискомфорт при посещении школы, а отрицательные эмоции буквально блокируют его познавательную деятельность и тормозят развитие. Поэтому проблему дезадаптации младших школьников оставлять без внимания нельзя! Как её распознать, как с ней справиться и что можно сделать, чтобы учёба приносила только радость и не вызывала неудобств?

Что такое школьная дезадаптация?

Есть много определений дезадаптации, одно из них гласит, что это «совокупность признаков, свидетельствующих о несоответствии социопсихологического и психофизиологического статуса ребёнка требованиям ситуации школьного обучения, овладение которой по ряду причин становится затруднительным или, в крайних случаях, невозможным» (Беличева С. А.)

Школьная дезадаптация состоит из трёх компонентов:

- когнитивного
- эмоционального
- поведенческого

Когнитивный компонент школьной адаптации предполагает, что ребёнок, поступающий в первый класс, понимает, что он уже школьник, что требования к нему изменились. Показателем успешной адаптации на когнитивном уровне является осознание ребёнком своих прав и обязанностей как школьника и наличие адекватных представлений о том, для чего нужна школа. Соответственно, проявлениями школьной дезадаптации выступают неприспособленность к предметной стороне учебной деятельности («Я не могу освоить предмет, потому что он мне не нравится, я не понимаю, зачем он мне нужен» и т. д.), и несовпадение по темпу учебной деятельности ученика и учителя или программы обучения.

Эмоциональный компонент школьной адаптации включает в себя самооценку и уровень притязаний. Хорошим показателем считается адекватная самооценка и высокий уровень притязаний – «Я хороший и могу многого добиться». Формами дезадаптации будут:

- неспособность управлять своим поведением («Я делаю, что хочу, мне ничего не надо, я пришёл в школу поиграть»);
- школьные фобии («Я боюсь выйти к доске, я не могу отвечать в ситуации, когда на меня смотрят»).

Поведенческий компонент школьной адаптации включает в себя поведение ученика в школе, его взаимодействие с другими людьми, знание правил, по которым следует себя вести в той или иной ситуации. Формами школьной дезадаптации будут стремление нарушать правила школьной жизни, совершать деструктивные действия, устраивать своеобразный «бунт против системы»: «Я не хочу вести себя так, как от меня ждут». В этом случае без помощи психолога явно не обойтись – ведь надо разобраться, что именно в ребёнке вызывает такую реакцию протеста.