МОУ «Средняя общеобразовательная школа №40 городского округа Саранск»

**Доклад на тему:**

 **«Социально-психологическая адаптация младших школьников»**

Составитель: Ерёмкина Н.В.

 учитель начальных классов

Саранск 2015

**Социально-психологическая адаптация первоклассников к школе.**

Понятие "адаптация" в научной литературе трактуется как процесс и результат активного приспособления индивида к новым условиям существования. Адаптацию связывают в основном с периодами кардинальной смены деятельности человека и его социального окружения.
Существуют три основные формы адаптации к внешней среде:

1. поиск человеком среды, которая благоприятна для его функционирования;
2. изменения, которые человек совершает в среде для приведения ее в соответствие со своими потребностями;
3. внутренние психологические изменения человека, с помощью которых он приспосабливается к среде.

Рассмотрим механизмы возникновения третьей формы адаптации подробнее.

**Процесс адаптации** начинается с субъективного восприятия и оценки изменившихся условий и протекает как реакция на результат этого восприятия, что проявляется в виде попыток совла-дания с ситуацией, когда привычный ответ на нее невозможен. В основе приспособления человека к ситуации лежит не только субъективное восприятие, но и объективные критерии. В качестве объективного критерия адаптации обычно выделяют продуктивность соответствующей деятельности, а субъективного - эмоциональное самочувствие человека, переживание им состояния равновесия или тревоги .

Изучение процесса адаптации может осуществляться в трех направлениях. Первое направление предполагает изучение соотношения субъективного восприятия ситуации и ответ на него. Если ответ на субъективное восприятие соответствует требованиям ситуации и целям человека, то состояние внутреннего равновесия достигается достаточно быстро. Так, например, если первоклассник воспринимает школьную ситуацию как угрожающую его эмоциональному комфорту и благополучию, то он начинает избегать ее. Чувство защищенности и безопасности в этом случае является одной из главных целей ребенка, и непосещение школы возвращает внутреннее равновесие. Если рассматривать адаптацию с точки зрения ее внутренних критериев, то единственным показателем адаптированности будет успешность внутреннего приспособления. В этом случае любое поведение ребенка, которое помогает ему достичь спокойствия, оценивается как адаптивное.

Второе направление анализа адаптации связано с выявлением соотношения субъективного восприятия ситуации и ее объективных характеристик. Пассивная реакция на изменившиеся условия может быть субъективно функциональной, но объективно дисфункциональной. И наоборот, субъективно неприятные реакции (активное противостояние ситуации, преодоление страхов и тревог) могут быть объективно функциональными в долговременной перспективе.

Третье направление анализа адаптации предполагает определение соотношения способа преодоления сложной ситуации и требований этой ситуации. Поведенческие реакции, которые отвечают требованиям ситуации, могут субъективно восприниматься как неприемлемые и даже травматичные, но они зачастую оказываются наиболее эффективными. Субъективно функциональные реакции, понимаемые как ответ на субъективную оценку сложившейся ситуации, а не на ее объективные характеристики, дают только кратковременный эффект. Оптимальная адаптация предполагает адекватное восприятие ситуации и выбор наиболее эффективных способов ее преобразования в соответствии с объективными [характеристиками](http://5psy.ru/raznoe/psixologicheskaya-xarakteristika-uchenika.html) данной ситуации и с индивидуальными требованиями.

Существуют **две группы психологических механизмов адаптации**: 1) неосознаваемые защитные механизмы переработки информации и 2) осознанные целенаправленные адаптивные механизмы. В качестве психологического механизма адаптации можно также рассматривать формирование определенного отношения (содержательного, формального, индифферентного, негативного) к требованиям ситуации.

1. Механизмы психологической защиты. Изучение субъективных способов защиты от неприятных мыслей и угрожающих оценок было впервые проведено в рамках психоанализа. З.Фрейд полагал, что в ходе развития человек вырабатывает защитные механизмы для того, чтобы защищаться от внутренних раздражителей, которые могут быть не связаны непосредственно с возникшей ситуацией. По мнению ученого, основная проблема человеческого существования заключается в том, чтобы справиться со страхом и тревогой, которые возникают в самых разных ситуациях. Поэтому ликвидация тревоги и избавление от страха - наиболее важный критерий эффективности действия защитных механизмов.

Как средство адаптации и разрешения психологических конфликтов защитные механизмы развиваются в онтогенезе. Они ограждают ребенка от неудовольствия, исходящего изнутри (внутренние инстинктивные стимулы), и от неудовольствия, источники которого находятся во внешнем мире. На базе врожденных безусловных реакций путем усложнения форм поведения в процессе индивидуального развития усложняются и формы психического отражения. В результате такого развития и научения начинают функционировать более сложные защитные поведенческие реакции (отказ, оппозиция, имитация, компенсация, эмансипация) и психологические механизмы защиты (отрицание, подавление, вытеснение, проекция, рационализация, регрессия, сублимация).

 К. Хорни выделяет такие *три защитные стратегии: стремление к людям, стремление против людей и стремление от людей.* Пытаясь преодолеть беспомощность и одиночество, ребенок постепенно вырабатывает определенный способ взаимодействия с окружающими. На основе стремления к людям формируется уступчивый тип личности. Ребенок в этом случае старается быть покладистым, ставит желания других выше своих собственных. Такая предупредительность поведения объясняется чувством неполноценности и неуверенности в себе. Доминирующее стремление против людей формирует агрессивный тип личности. Обладатель данного типа проявляет настойчивость в достижении своих целей, не допускает превосходства других, враждебен и недоверчив. Преобладание стремления от людей приводит к формированию отстраненного типа личности. Человек занимает позицию наблюдателя по отношению к миру и к себе, избегает сотрудничества и конкуренции, стремится отстаивать собственные независимость и уникальность.

Процесс адаптации к школе связан не только с освоением учебной деятельности, новой социальной роли и вхождением в группу сверстников, но и с принятием и выполнением новых требований и правил. Успешность приспособления ребенка определяется как внешним следованием правилам, так и выработкой определенного эмоционального отношения к оценочным категориям и ценностям мира взрослых. Можно выделить *четыре различных способа* отношения ребенка к социальным нормам: содержательное отношение, формальное принятие, манипулирование (индифферентное отношение) и открытое отвержение (негативное отношение).

*Содержателъное* отношение ребенка к нормам основано на четком понимании школьных правил и их эмоциональном принятии. Данный тип отношения является результатом успешной интерио-ризации новых социальных требований и обеспечивает возможность личностного роста и самореализации первоклассника. На основе эмоционального принятия школьных норм формируется умение изменять и корректировать усвоенные установки, оставаясь в рамках социальной нормативности, что проявляется, в частности, в способности детей достаточно успешно выстраивать социальные контакты в зависимости от ситуации и партнера по общению. Младшие школьники, содержательно относящиеся к нормам, стремятся разрешать возникающие конфликты в соответствии с принятыми правилами поведения, что проявляется в общении со сверстниками и учителем. Высокий уровень компетентности, успешность в обучении и высокая оценка педагога делают таких детей популярными среди одноклассников. Они обладают высокой самооценкой, уверены в себе, эмоциональны и открыты, поэтому возникающие в процессе обучения трудности не приводят к отклонениям в развитии личности.

*Формалъное* принятие норм, как правило, сопровождается трудностями в их выполнении, неуверенностью детей в своем соответствии норме. Для школьников, подобным образом относящихся к нормам, характерны высокая эмоциональность и барьеры в общении, тенденция к уходу, минимизации контактов, тревожность, что в целом нарушает процесс адаптации к школе. Такие дети обнаруживают также трудности в идентификации с группой, причем для некоторых из этих школьников семья является единственной социальной группой, в которую они хотели бы войти и которая признала бы их своими членами. Сложности в процессе адаптации этих ребят к образовательному учреждению сопровождаются отсутствием (полным или частичным) социальной идентификации, что является серьезным дефектом для младших школьников.

Первоклассники, формально относящиеся к нормам, знают правила поведения, но не стремяться их выполнять, поскольку считают, что взрослые, ориентируясь на данные нормативы, оценивают детей невысоко. Зачастую низкая оценка бывает основана не на неприятии ребенка, а на высокой требовательности взрослых, тем не менее дети, формально принимающие школьные правила, склонны оценивать себя как неуспешных, некомпетентных, ненужных, что вызывает у них отрицательное эмоциональное отношение к требованиям и нормам, но не к самим взрослым. Такие первоклассники охотно подчиняются указаниям взрослых, но их неуверенность в себе и в собственной значимости приводит к сокращению контактов как со взрослыми, так и со сверстниками. Дети принимают и исполняют не только правила и требования поведения, но и общую систему установок и оценочных критериев, хотя эмоциональное отношение к ним скорее отрицательное и полностью зависит от успешности младших школьников.

*Манипулирование* нормами характерно для демонстративных, враждебно настроенных детей, не удовлетворенных своим положением в системе социальных отношений. Реальность не всегда совпадает с высоким уровнем притязаний этих младших школьников, поэтому у них появляются напряженность и агрессия как средство защиты в травмирующей ситуации. В то же время асоци-альность или несогласие с принятыми правилами поведения, особенно в присутствии значимого взрослого (учителя), часто не проявляется открыто. За внешне "правильным" поведением скрывается внутренний протест против чрезмерных ограничений и жестких рамок, который проявляется в стремлении нарушить правило без особых для себя последствий. Таким образом, дети, манипулирующие нормами, знают правила, принимают их как данность, хотя и стремятся их обойти или нарушить, чтобы убедиться в собственной значимости, привлечь к себе внимание или получить награду.

*Открытое отвержение* норм проявляется в их демонстративном игнорировании. Для детей, подобным образом относящихся к правилам, характерно вызывающее поведение, открытое несогласие следовать нормам, ярко выраженная демонстративность. В целом такие школьники знакомы с правилами поведения, но соблюдать их не хотят, что часто приводит к конфликтам в общении, поскольку негативное отношение к нормам первоклассники не только не скрывают, но и стремятся открыто демонстрировать. У многих ребят, отвергающих правила, отмечаются ярко выраженная потребность в доминировании, завышенная самооценка и притязания. Если реальное поведение ребенка не соответствует принятым нормам, он, скорее, будет отрицать правило, сомневаться в авторитете того человека, который его устанавливает, или подчеркивать условность этого правила для себя ("пусть другие так делают, а я не буду"). В дальнейшем это может привести либо к маргинализации младшего школьника, либо к его вхождению в новую группу, зачастую асоциальную, и девиантному поведению.

Содержательное отношение к школьным правилам и их эмоциональное принятие способствуют успешной адаптации к школе в том случае, если эти правила понятны и доступны детям. Слишком строгие требования и нормы не дают первоклассникам проявить себя и свои способности, получить одобрение значимого взрослого. В результате возникает эмоционально амбивалентное отношение не только к конкретным правилам, но и к общим культурным и нравственным ценностям, которые задаются взрослым. В принципе большинство детей не отвергают сами нормы, но и положительного отношения к ним не проявляют, что ставит под вопрос процесс присвоения, интериоризации этих правил.

**Таким образом, *механизм психологической адаптации* помогает ребенку справиться с ситуацией тремя путями:**

1. снизить внутреннее напряжение благодаря бессознательной переработке информации;
2. вернуть себе состояние психологического комфорта при помощи сознательного и целенаправленного воздействия на ситуацию или на себя (свои мысли, эмоции, поведение);
3. ослабить тревогу, выработать определенное устойчивое отношение к ситуации.