

# АДАПТАЦИЯ РЕБЕНКА К ШКОЛЕ: ХАРАКТЕРИСТИКИ И ПУТИ ПРЕОДОЛЕНИЯ

**Н.А. Супонева, к. м. н., старший научный сотрудник ФГБУ «Научный центр неврологии» РАМН**

Посещение школы является важным элементом образования в современном обществе, формирующим у ребенка базовые знания и навыки, определяющие дальнейшее развитие личности и социализацию.

Начало школьного периода сопряжено с новыми условиями, требованиями, более жесткой системой контроля, а также изменением режима дня, что в целом кардинально меняет жизнь не только самого ребенка, но и остальных членов семьи. Дети попадают в новый коллектив, начинают общение с незнакомыми взрослыми. Приспособление к этим переменам – большое испытание для эмоциональных, физических и интеллектуальных возможностей ребенка. Самый сложный период связан с началом обучения в первом классе. Трудности возникают и при возобновлении учебы после каникул, особенно летних.

Адаптация – сложный процесс приспособления человека к изменяющимся условиям внешней среды. Адаптация к школе происходит в несколько этапов. Первый, ориентировочный, этап характеризуется бурной реакцией и значительным напряжением всех органов и систем детского организма. Вслед за ним наступает период неустойчивого приспособления с поиском вариантов реакции на внешние воздействия, не требующих больших энергетических и эмоциональных затрат. Третий, последний этап относительно устойчивого приспособления, связан с установлением набора оптимальных вариантов реагирования.

Успех адаптации ребенка зависит от многих факторов и во многом определяется индивидуальными особенностями его реагирования.

Большее половины первоклассников адаптируются в течение первых 2–3 месяцев: привыкают к школе, приобретают друзей, становятся активными, с удовольствием идут в школу, обладают хорошим настроением и позитивным настроем. В каждом третьем случае приспособление к новой жизни наступает в течение полугода, причем до этого дети не изъявляют активного желания идти на уроки, предпочитают игровую деятельность, с трудом усваивают учебную программу, взаимоотношения с одноклассниками у них не складываются, что реализуется в плохом настроении, жалобах, плаче, капризах и драках. Каждый седьмой ребенок испытывает еще большие трудности в учебе. Эти дети часто болеют, отличаются негативными формами поведения, отрицательными эмоциями, активным нежеланием идти в школу и отверганием учебы. Они часто становятся изгоями в классе, ведут себя вызывающе и мешают проводить уроки.

Традиционно школьная адаптация понималась как линейный процесс, полностью зависящий от семьи и/или ребенка. Позднее стали учитываться социальные, политические, культурные, аффективные и когнитивные факторы. До 1960-х годов принималось во внимание, что определенный диссонанс между домом и школьной средой существует, однако считалось, что семья должна сама готовить ребенка к школе. Позднее изучение про-

Таблица

Система психолого-педагогических требований к содержанию статуса младшего школьника  
(М.Р. Битянова, 1997)

Параметры статуса	Требования к содержанию статуса учащегося 1-го класса	Требования к содержанию статуса учащегося 3–5-х классов
<b>1. Познавательная сфера</b>		
<b>1.1. Произвольность психических процессов</b>	Высокий уровень учебной активности, самостоятельности. Способность самостоятельно спланировать, осуществить и проконтролировать результат учебных действий. Совершение учебных действий по образцу и правилу. Поддержание внимания на учебной задаче. Наличие собственных усилий для преодоления трудностей в решении учебных задач.	Высокий уровень учебной активности, самостоятельности. Принятие целей, заданных учителем. Самостоятельная организация деятельности в рамках учебных или иных целей, заданных учителем. Определение важности и последовательности целей в рамках конкретной учебной ситуации. Поддержание внимания на учебной задаче.
<b>1.2. Уровень развития мышления</b>	Высокий уровень развития наглядно-образного мышления: вычленение существенных свойств и отношений предметов, использование схем, способность к обобщению свойств предметов. Начальный уровень развития логического мышления, способность к умозаключениям и выводам на основе имеющихся данных.	Владение приемами установления причинно-следственных отношений между изучаемыми учебными и житейскими понятиями.
<b>1.3. Сформированность важнейших учебных действий</b>	Умение выделить учебную задачу и превратить ее в цель деятельности. Сформированность внутреннего плана учебных действий	Ориентация на всю систему требований задачи. Владение навыками применения логических операций: выделение существенных признаков, обобщение, классификация и др. Систематизация знаний, перенос учебных навыков.
<b>1.4. Уровень развития речи</b>	Понимание смысла текста и простых понятий. Использование речи как инструмента мышления. Владение сложноподчиненными конструкциями в устной речи.	Понимание смысла изучаемых понятий и речи, обращенной к школьнику. Использование речи как инструмента мышления. Сложноподчиненные конструкции в устной и письменной речи, связное изложение своих идей, использование доказательств. Грамотность и богатый словарный запас устной речи.
<b>1.5. Уровень развития тонкой моторики</b>	Способность к сложной двигательной активности при обучении письму и рисованию.	Понятность письма. Аккуратность оформления письменных работ. Способность к различным видам ручного труда.
<b>1.6. Умственная работоспособность и темп умственной деятельности</b>	Способность сосредоточенно работать в течение 15–20 минут. Сохранение удовлетворительной работоспособности на протяжении учебного дня. Способность работать в едином темпе со всем классом.	Сохранение учебной активности и работоспособности в течение всего урока. Адаптация к учебной нагрузке. Способность работать в едином темпе со всем классом.
<b>2. Особенности общения и поведения</b>		
<b>2.1. Взаимодействие со сверстниками</b>	Владение приемами и навыками эффективного межличностного общения со сверстниками: установление дружеских отношений, готовность к коллективным формам деятельности, умение разрешать конфликты мирным путем.	Владение приемами и навыками эффективного межличностного общения со сверстниками: установление дружеских отношений, готовность к коллективным формам деятельности, умение разрешать конфликты мирным путем. Способность к эмоциональным привязанностям (дружбе).

<b>2.2. Взаимодействие с педагогами</b>	Установление адекватных ролевых отношений с педагогами на уроке и вне его. Проявление уважения к учителю.	Установление адекватных ролевых отношений с педагогами на уроке и вне его. Проявление уважения к учителю. Способность к установлению межличностных отношений с педагогом.
<b>2.3. Соблюдение социальных и этических норм</b>	Принятие и выполнение школьных и общепринятых норм поведения.	Принятие и выполнение школьных и общепринятых норм поведения.
<b>2.4. Поведенческая саморегуляция</b>	Произвольная регуляция поведения и естественной двигательной активности в учебных и других ситуациях внутришкольного взаимодействия. Сдерживание произвольных эмоций и желаний. Способность к ответственному поведению (в рамках возрастных требований).	Произвольная регуляция поведения и естественной двигательной активности в учебных и других ситуациях внутришкольного взаимодействия. Сдерживание произвольных эмоций и желаний. Способность к ответственному поведению (в рамках возрастных требований). Моральная регуляция поведения.
<b>2.5. Активность и автономность поведения</b>	Активность и самостоятельность в познавательной и социальной деятельности.	Активность и самостоятельность в познавательной и социальной деятельности.
<b>3.1. Наличие и характер учебной мотивации</b>	Желание учиться, идти в школу. Наличие познавательного или социального мотива учения.	Ориентация на освоение способов получения знания. Проявление интереса к закономерностям, принципам. Предпочтение трудных заданий. Наличие мотива самообразования, представленного интересом к дополнительным источникам знаний.
<b>3.2. Устойчивое эмоциональное состояние в школе</b>	Отсутствие выраженных противоречий между требованиями школы (педагога) и родителей; - требованиями взрослых и возможностями ребенка.	Отсутствие выраженных противоречий между: - требованиями школы (педагога) и родителей; - требованиями взрослых и возможностями ребенка.
<b>4. Особенности системы отношений школьника к миру и самому себе</b>		
<b>4.1. Отношения со сверстниками</b>	Эмоционально-положительное восприятие ребенком системы своих отношений со сверстниками.	Эмоционально-положительное восприятие ребенком системы своих отношений со сверстниками. Ориентация на мнение товарищей.
<b>4.2. Отношения с педагогами</b>	Эмоционально-положительное восприятие ребенком системы своих отношений с педагогами.	Эмоционально-положительное восприятие ребенком системы своих отношений с педагогами.
<b>4.3. Отношение к значимой деятельности</b>	Эмоционально-положительное восприятие школы и учения.	Эмоционально-положительное восприятие школы и учения. Понимание смысла учения «для себя».
<b>4.4. Отношение к себе</b>	Устойчивая положительная самооценка.	Устойчивая положительная самооценка.

цесса адаптации к школе выросло в отдельное научное направление, а педагогам отдавалась все большая роль в обеспечении преемственности между семьей и школой.

Несомненно, что семьи иммигрантов испытывают еще большие сложности из-за языкового барьера. Обучение детей на родном языке является очень важной частью их культурной самобытности, однако ориентирова-

ние на языковые трудности только с точки зрения успеваемости ограничивает понимание адаптации и уделяет внимание лишь одному из факторов, способных повлиять на этот процесс. В отличие от зарубежных школ, в нашей стране большинство детей из семей иммигрантов начинают учебу в рядовых российских школах, где преподавание проводится только на русском языке. Интересны

результаты работы, опубликованной В. Brizuela и M. Garcia-Sellers в 1999 году, целью которой было изучение процесса адаптации детей из неанглоговорящих семей к американской школе. Авторы посчитали, что для таких детей оптимальна помощь психопедагога, то есть специалиста, разбирающегося как в педагогике, так и в психологии и работающего по трем направлениям – в семье, в школе и непосредственно с ребенком. Такими посредниками могут быть не только психологи, но и сами учителя, консультанты, школьные психологи, дефектологи. В статье представлены результаты годичной работы с группой из 16 первоклассников – испаноязычных детей, семьи которых недавно иммигрировали в США. Проводилась оценка эффективности адаптационного режима, включавшего в себя взаимодействие между домом и школой, обеспечивающее некоторую преемственность между двумя субкультурами. В данном случае родители и учителя вели себя взаимно уважительно и полностью были осведомлены о различиях между их средами, а также принимали совместное участие в разработке путей компенсации этих различий. Оказалось, что при таком подходе дети адаптировались к школе достаточно легко, а родители были удовлетворены успехами своих детей. Присутствие посредника оказало положительное влияние на общий комфорт и семейный климат. Проведенный опрос среди учителей также выявил положительные отзывы анализируемой модели адаптации. Напротив, дети лишены общей поддержки со стороны семьи и учителей, подвергаются сильному давлению, так как они вынуждены использовать два разных набора поведенческих реакций. Чрезвычайно важным является соблюдение баланса между участием в процессе приспособления к новым условиям жизни самого ребенка, его родителей и учителей. Эта система должна быть гибкой и меняться в ту или иную сторону в каждом конкретном случае. Основной линией развития ребенка является нормативность, усвоение норм учения и познания, выполнение учебной работы, кото-

рая будет высоко оценена взрослыми, в первую очередь – учителями и родителями.

В конце 1990-х была разработаны психолого-педагогические требования к статусу школьника, являющиеся целью психологического сопровождения адаптации детей к школе (таблица).

Очевидно, что сложности с адаптацией к школе имеются у детей с нейропсихологическими нарушениями: синдромом дефицита внимания с гиперактивностью, психовегетативным синдромом и астеноневротическим синдромом. Как показывает практика, практически в каждом случае наблюдается сочетание этих трех основных синдромов с разной степенью выраженности какой-либо из составляющих (О.И. Маслова, 2006). У данной категории детей преодоление адаптации включает в себя основные немедикаментозные подходы, применяемые у здоровых, и медикаментозные средства, включающие ноотропные средства, активирующие интегративные функции мозга.

К немедикаментозным средствам преодоления адаптации в первую очередь относится рациональная организация режима дня. Необходима точная регламентация времени и продолжительности пребывания в школе, подготовки домашних заданий, а также творческой деятельности и двигательной активности ребенка. Важно при этом предусмотреть возможность отдыха на свежем воздухе, достаточного по продолжительности сна со строго установленным временем подъема и отхода ко сну.

Непременным условием является регулярное и полноценное питание. В рационе должны обязательно присутствовать продукты, содержащие холин, лецитин (молоко, яйца, рыба и печень) и магний (орехи, гречка, бананы, семечки, печеный картофель).

Активная роль родителей должна заключаться в их непосредственном участии в жизни ребенка: помощь в выборе одежды, подготовке портфеля накануне вечером, сопровождении до школы и учебного класса. Для ребенка в этот сложный период важно

внимание, что должно выражаться в проявлении активного интереса к его делам и заботам, демонстрации поддержки. Дети чутко реагируют на отношение родителей к школе и учителям, поэтому необходимо, чтобы папа и мама высказывали исключительно положительные отзывы, даже если их вначале не все устраивает. Спокойное отношение в семье к школьной жизни придает уверенности и исключает страх перед ней. Крайне необходима помощь в установлении отношений с одноклассниками, объяснение правил общения и дружбы. Самым большим подарком для любого ребенка является заслуженная похвала за проявленные успехи. Здесь важно, чтобы родители мудро относились к школьным результатам.

Среди ноотропных препаратов, которые допустимы к применению у детей в период школьной адаптации, на первых позициях стоит **Пантогам**, содержащий кальциевую соль гопантеновой кислоты. Механизм его действия обусловлен способностью проникать через гематоэнцефалический барьер и напрямую влиять на ГАМК-рецепторно-канальный комплекс. **Пантогам** повышает устойчивость мозга к гипоксии, стимулирует анаболические процессы в нейронах, уменьшает моторную возбудимость, активизирует умственную и физическую работоспособность. В отличие от других ноотропных средств, **Пантогам** сочетает мягкое психостимулирующее и умеренное седативное действие, что, с одной стороны, активизирует когнитивные функции ребенка в течение дня, а с другой – устраняет волнение, тревожность, нормализует сон и способствует полноценному отдыху.


Эффективность **Пантогама** (сироп 10%) была продемонстрирована в ходе исследований, проведенных сотрудниками Научного центра здоровья детей РАМН. Так, на фоне приема этого препарата у 53 детей в возрасте 7–8 лет, страдающих синдромом дефицита внимания, было отмечено ускорение сложной сенсомоторной реакции на звук (на 25–45%), на свет (на 20–32%), на цвет (на 23–62%), на

слово (на 17–45%), повышение показателей кратковременной зрительной памяти (на 20–40%), и показателей распределения и переключения внимания (на 30%) (О.И. Маслова с соавт., 2004).

Специалисты этого же центра доказали выраженный эффект **Пантогама** у детей с психовегетативным синдромом (Н.К. Сухотина с соавт., 2004). Отмечено снижение таких соматовегетативных проявлений как головная боль, головокружение, лабильность АД, дисфункция ЖКТ, потливость. Достоверно снизилась выраженность таких психоэмоциональных нарушений, как эмоциональная лабильность, тревожность, обидчивость, раздражительность и нарушение сна.

Удобная лекарственная форма в виде сиропа облегчает применение **Пантогама** у дошкольников и детей младшего школьного возраста. Переносимость препарата хорошая. В редких случаях (до 5%) отмечаются кожные аллергические реакции и дискомфорт в области живота, которые быстро нивелируются после коррекции дозы.

**Пантогам** сироп 10% следует назначать детям внутрь через 15–30 минут после еды. Детям от 3 до 7 лет – в дозе 7,5–15 мл (0,75–1,5 г), старше 7 лет – 10–20 мл (1–2 г). Схема лечения подразумевает постепенное наращивание дозы до максимально возможной в течение 7–12 дней, с последующим приемом в течение курса лечения и затем постепенным снижением дозы до полной отмены в течение 1 недели. Общая продолжительность курса лечения составляет от 1 до 4 месяцев (максимум полгода).

В заключение можно отметить, что комплексный подход с применением ноотропных препаратов, обладающих активирующим влиянием на интегративные функции мозга, стимулирующих обучение, память и умственную деятельность, повышает устойчивость мозга ребенка к экстремальным воздействиям и позволяет в сложных случаях эффективно преодолеть процесс адаптации к школе. 

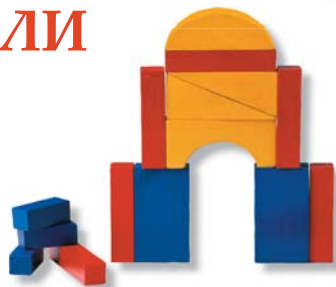
*Список литературы находится в редакции.*

# Пантогам®

гопантеновая кислота



## АКТИВНАЯ РАБОТА МЫСЛИ



- ▲ Активирует умственную деятельность и работоспособность
- ▲ Уменьшает моторную возбудимость
- ▲ Упорядочивает поведение



Reg. №: ЛС-000339



Reg. №: ЛС-001667