

## **ПРОЯВИ АДАПТАЦІЙНИХ РОЗЛАДІВ У МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ**

**Гнатюк Ольга Владиславівна**

*кандидат психологічних наук, провідний науковий співробітник,*

*Інститут психології імені Г.С. Костюка*

*Національної академії педагогічних наук України*

Головним завданням розвитку освіти в Україні є формування освіченої творчої особистості, забезпечення пріоритетності гармонійного всебічного розвитку молодого покоління. Як зазначено в Законі України «Про освіту»: «Метою повної загальної середньої освіти є всебічний розвиток, виховання і соціалізація особистості, яка здатна до життя в суспільстві та цивілізованій взаємодії з природою, має прагнення до самовдосконалення і навчання впродовж життя, готова до свідомого життєвого вибору та самореалізації, відповідальності, трудової діяльності та громадянської активності» [2].

Початкова школа – важливий етап у житті кожної дитини, який визначається різними змінами, зокрема такими: вступ дитини до школи, виникнення нової соціальної ролі «школяр», поява провідної діяльності, у зв'язку з якою з'являються нові вимоги і правила, доповнюються права та обов'язки, закладається специфіка спілкування з однолітками та дорослими. Перед учнями постає завдання успішного оволодіння навчальною діяльністю. Нові якості школяра якраз і виникають та розвиваються під час формування навчальної діяльності. Довільність, внутрішній план дій та рефлексія – основні новоутворення учня молодшого шкільного віку.

Становлення особистості у молодшому шкільному віці безпосередньо пов'язане з її адаптацією до умов початкової школи – включенням у нові соціальні стосунки, засвоєнням моральних норм і правил, суспільно значущих цінностей, формуванням навчальної мотивації, самооцінки, особистісних рис тощо. Саме в початкових класах школи закладаються підвалини формування як базових навчальних установок, які в подальшому визначають успішність дитини у

шкільному навчанні, можливості її особистісної самореалізації в шкільному середовищі, так і в цілому системи відносин дитини з оточуючим світом і самою собою [3].

Адаптація – це універсальна форма взаємодії людини з оточуючим середовищем, це складне соціально зумовлене явище, яке охоплює три рівні адаптивної поведінки людини: біологічний, психологічний і соціальний з провідною роллю останнього. Процес адаптації молодших школярів до навчання протікає на всіх її рівнях: біологічному (пристосування до нового режиму навчання й життя); психологічному (входження до нової системи вимог, пов'язаних з виконанням навчальної діяльності); соціальному (входження до учнівського колективу) [1].

Критеріями успішного адаптаційного процесу в школі, з одного боку – є продуктивність учбової діяльності, а з іншого – психологічний стан школяра, його емоційне самопочуття, відсутність внутрішнього напруження та дискомфорту. Більшість учнів адаптується до умов навчання школи досить швидко, приймаючи вимоги навчально-виховного процесу.

Важливим чинником адаптації дитини до школи виступає її соціальне оточення: учитель, клас, сім'я. Ставлення учителя до дитини впливає на успішність її подальшого навчання в школі. Набута позиція учня в класі серед однолітків та ситуація, в якій опиняється дитина також визначає успішність адаптації до навчання.

Проблема адаптації та адаптаційних розладів учнів початкових класів в умовах воєнного стану є однією з важливих і актуальних, адже стресори, які впливають на психіку дитини – часті сигнали тривоги (перебування годинами в укритті або бомбосховищі); важкі побутові умови життя (відсутність світла, тепла, води, зв'язку); переїзд до нового місця перебування, зокрема і в інші країни; освітній процес, що проходить в нових незвичних умовах з використанням різних режимів навчання – онлайн, офлайн, змішаного та багато іншого призводять до

зниження адаптаційних можливостей учнів. Це, в свою чергу, призводить до зниження навчальної діяльності, порушення психічного здоров'я, деформації міжособистісних відносин, розвитку невротичних станів, формування девіантних форм поведінки тощо. Несприятливий перебіг адаптації свідчить про зниження функціональних резервів організму і перенапруження регуляторних систем, що супроводжується виникненням захворювань і в результаті призводить до адаптаційних розладів.

В результаті дослідження було виділено 3 групи дітей: 1-ша, у яких легко проходить адаптація, 2-га група дітей із адаптацією «середньої важкості», 3-тя – з «важкою адаптацією». В учнів 1-2 класів (23 %), які не можуть адаптуватися до нових умов навчання («важка адаптація»), спостерігалися ознаки адаптаційних розладів, зокрема таких: поганий сон, апетит, головні болі, запаморочення, скарги на болі в животі тощо. У цих учнів поширені проблеми з навчанням, такі як нездатність зосередитися, відмова відвідувати школу, погані стосунки з однокласниками в школі тощо.

Встановлено, що учні 3-4 класів швидше і легше адаптуються до нової школи, нових умов навчання, ніж учні 1-2 класів. Період адаптації до школи триває в кожної дитини по-різному (від 2-3 тижнів до 2-3 місяців). Тривалість адаптаційного періоду залежить від багатьох факторів: вік дитини; стан здоров'я, розумовий розвиток дитини та інші психологічні особливості дитини (поведінка значною мірою залежить від типу нервової системи); рівень тренуваності адаптаційних механізмів (різні умови життя); досвід спілкування з дорослими та однолітками (позитивне ставлення до вимог дорослих, адекватне спілкування з іншими дітьми).

Проблема адаптації здобувачів початкової освіти до навчання є одним із найважливіших і складних питань, які мають розв'язати учителі. Допомогти дитині інтегруватися в новий колектив, включити її в освітній процес, зменшити рівень стресу, не виділяти з-поміж інших учнів як «жертву», мотивувати учитися – це лише частина роботи, яку слід виконати. Встановлено, що особливі труднощі в процесі

адаптації до навчання виникають у дітей, які, внаслідок активних бойових дій, стали вимушеними переселенцями, адже, окрім стресу, спричиненого війною, вони відчують складнощі через виникнення нового соціального становища. Тому особлива увага педагогів має бути прикутою до учнів молодшого шкільного віку, які мають статус внутрішньо переміщених осіб. Учні з розладами адаптації можуть мати різні поведінкові особливості, почуття, які важливо відслідковувати та адекватно допомогти дитині пережити, проявити й пропрацювати їх. Це можуть бути почуття незахищеності, страх майбутнього, гнів, агресія, сором і відчуття провини, відчуженість та ізоляція від оточуючого середовища, сум тощо.

Учні молодшого шкільного віку з порушенням адаптації починають більше боятися, соромитися і проявляти підвищену тривожність. Може виникнути регресивна поведінка (повернення до попередніх стадій розвитку), що включає енурез, смоктання пальця, дитячий лепет, бажання тримати постійно поряд із собою іграшку. У них може розвиватися втрата апетиту, скарги на болі в животі, головні болі, запаморочення. Під час напружених емоційних станів у дитини змінюється міміка, темп мовлення, з'являється метушливість, змінюється дихання, пульс, колір обличчя, можуть з'явитися сльози. Також поширені проблеми з навчанням, такі як нездатність зосередитися, відмова відвідувати школу, агресивна поведінка в школі тощо.

За проведеним дослідженням основні прояви адаптаційних розладів у молодших школярів в умовах воєнного стану можна представити у вигляді реакцій організму на стрес, зокрема:

- *фізичні*: головний біль, нудота, блювання, утруднене дихання, напруження в м'язах або в усьому тілі, втрата апетиту, безсоння або нічні жахи, біль у животі, втома, тремор, потіння, сухі губи, переляк (за відсутності причин), знервованість, серцебиття;
- *психологічні*: шок, заперечення, невіра, гнів, дратівливість, перепади настрою, почуття провини, сорому, самозвинувачення, сум, відчуття

безнадійності, труднощі із концентрацією уваги, занепокоєння і страх, відокремлення від інших;

- *когнітивні*: сплутаність мови, байдужість до того, що відбувається навколо, труднощі у спілкуванні та розумінні, повторювані думки про події;
- *поведінкові*: завмирання («я мов у мушлі»), уникнення, чіпляння, страх звуків, особливо вибухів, феєрверків, перезбудження, підозрілість;
- *психосоматичні*: логоневроз (заїкання), енурез (нетримання сечі), бронхіальна астма, нейродерміти та ін.

Таким чином, стикаючись із труднощами, що виникають у період адаптації до навчання в умовах воєнного стану, не всі здобувачі початкової освіти через свої особисті та інтелектуальні особливості здатні їх подолати, що і призводить до адаптаційних розладів. Стрес, напруга, тривожність, розлади психічного здоров'я в учнів молодшого шкільного віку заважають успішній соціалізації дітей, їх гармонійному розвитку, перешкоджають подальшому навчанню та загальній соціально-психологічній адаптації молодших школярів. Тому адаптація молодших школярів до навчання в умовах воєнного стану в школах має відбуватися з чітким дотриманням педагогічними працівниками вимог офіційних нормативних документів та Санітарного регламенту для закладів загальної середньої освіти. До того ж педагоги мають надавати не лише якісні освітні послуги, але й організувати ефективну взаємодію з усіма учасниками освітнього процесу, а також надавати дітям та батькам психологічну підтримку.

### Література

1. Бал Г. А. Поняття адаптації та її значення для психології особистості. *Питання психології*. Київ, 1989, №1. С. 92–100.
2. Закон України «Про освіту». URL: <https://osvita.ua/legislation/law/2231/>.
3. Кривчикова О., Лясота Т. Психомоторний стан як фактор адаптації учнів початкових класів до умов навчання в школі. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2008. № 2. С. 162–164.

