

Психолого-педагогическое сопровождение адаптации первоклассников и их родителей к обучению в школе

Одним из наиболее ответственных и сложных этапов в жизни ребёнка является начало обучения в школе. Вхождение, становление в школьную жизнь у каждого ребёнка происходит по-своему. Все без исключения дети, начинающие обучение в школе, сталкиваются с теми или иными трудностями. Они приспосабливаются, адаптируются к новым условиям жизни и деятельности — это новые контакты, новые отношения, новые обязанности.

Что такое адаптация?

Адаптация (от «adapto» — ‘приспособление’) — процесс и результат внутренних изменений, внешнего активного приспособления и самоизменения человека к новым условиям существования. Для ребёнка адаптация к школьному обучению — это очень напряжённый период, так как перед ним ставятся задачи, которые не связаны с его предыдущим опытом, требующие максимальной мобилизации интеллектуальных и физических сил. Задача родителей — помочь своему ребёнку адаптироваться к школе, задача учителя — создать для каждого первоклассника такие условия, при которых этот процесс произойдёт за более короткий промежуток времени.

Какие виды адаптации существуют?

Выделяют следующие виды адаптации: физиологическую, психологическую и социальную адаптацию.

Физиологическая адаптация определяется состоянием здоровья ребёнка. **Психологическая** адаптация заключается в перестройке динамического стереотипа в соответствии с новыми требованиями окружающей среды. **Социальная** адаптация — активное приспособление к изменившейся среде с помощью различных социальных средств, в результате которого формируются новые способы поведения с учителем и сверстниками, а также умения работать на занятиях коллективно и в определённом темпе.

Анализируя процесс адаптации первоклассников к школе, целесообразно выделить следующие его **формы**.

Адаптация организма ребёнка **к новым условиям жизни и деятельности, к физическим и интеллектуальным нагрузкам**. Уровень адаптации будет зависеть от возраста ребёнка, который пошёл в школу; посещал ли он детский сад или его подготовка к школе осуществлялась в домашних условиях; степени сформированности морфофункциональных систем организма; уровня развития произвольной регуляции поведения и организованности ребёнка; от того, как изменялась ситуация в семье.

Адаптация **к новым социальным отношениям и связям**. Уровень адаптации будет зависеть от режима дня, особого места для хранения школьных принадлежностей, школьной формы и др.; личностно-смысловых отношений (отношение к ребёнку в классе, общение со сверстниками и взрослыми, отношение к

школе, к самому себе как учащемуся); к характеристике деятельности и общения ребёнка (отношение к ребёнку в семье, стиль поведения родителей и учителей, особенности семейного микроклимата, социальная компетентность ребёнка и др.).

Адаптация **к новым условиям познавательной деятельности**. Зависит от актуальности образовательного уровня ребёнка: знаний, умений и навыков, полученных в дошкольном учреждении или в домашних условиях; интеллектуального развития; обучаемости как способности овладеть умениями и навыками учебной деятельности, любознательности как основы познавательной активности; сформированности творческого воображения; коммуникативных способностей (умение общаться со взрослыми, сверстниками).

С первых дней обучения в школе процесс адаптации ребёнка проявляется в напряжении всех функциональных систем его организма. В этот период наиболее яркими **признаками сложно протекающей адаптации**, которые легко заметить и учителю, и родителям, являются: снижение аппетита, плохой сон, жалобы на головные боли, двигательное возбуждение или заторможенность.

Кроме этого наблюдается снижение массы тела ребёнка, что свидетельствует о неблагоприятных изменениях в здоровье первоклассника, которые вызваны утомлением и переутомлением.

Адаптация к школе занимает примерно 6–8 недель, у ослабленных детей — значительно больше времени.

Выявлено три уровня социально-психологической адаптации к школе.

Высокий уровень — в течение первых двух месяцев обучения: первоклассник положительно относится к школе и с удовольствием посещает школу, требования учителя воспринимает адекватно, внимательно слушает объяснения, учебный материал усваивает легко и прочно, прилежен, общественные поручения выполняет с удовольствием и добросовестно, занимает в классе благоприятное статусное положение.

Средний уровень — длительный период адаптации: первоклассник положительно относится к школе и её посещения не вызывает у него отрицательных переживаний, не всегда внимательно слушает объяснения учителя, отвлекается, понимает учебный материал, если учитель излагает его подробно и наглядно, сосредоточен только тогда, когда занят чем-то интересным, общественные поручения выполняет добросовестно, дружит со многими одноклассниками.

Низкий уровень — адаптация связана со значительными трудностями: первоклассник отрицательно относится к школе и её посещение вызывает у него отрицательные эмоции, нередки жалобы на нездоровье, наблюдаются нарушения дисциплины, невнимательно слушает объяснение учителя, очень часто отвлекается,

не может сосредоточиться, объясняемый учителем материал усваивает фрагментарно, сохраняет работоспособность и внимание только при длительных паузах для отдыха, общественные поручения выполняет без особого желания, близких друзей не имеет. Фактически это уже показатель «школьной дезадаптации».

Что такое школьная дезадаптация?

Дезадаптация — нарушение приспособления первоклассника к условиям обучения в школе. Неспособность ребёнка к адекватному поведению и неудачи в учебной деятельности, в отношениях с одноклассниками, закрепляясь, способствуют возникновению так называемых школьных неврозов.

Какие факторы социальной среды играют позитивную роль в адаптации ребёнка к обучению в школе?

Факторы, обуславливающие высокий уровень адаптации ребёнка к обучению в школе (% выборки, классифицирующей по данному фактору группу детей высокого уровня адаптации): полная семья (77,6); высокий уровень образования отца (87,9); высокий уровень образования матери (83,2); правильные методы воспитания в семье (95,3); отсутствие конфликтной ситуации из-за алкоголизма в семье (91,1); отсутствие конфликтной ситуации в семье (94,4); положительный стиль отношения к детям учителя подготовительного класса (62,7); положительный стиль отношения к детям учителя первого класса (59,8); функциональная готовность ребёнка к обучению в школе (86,9); благоприятный статус ребёнка в группе до поступления в первый класс (85,8); удовлетворённость в общении со взрослым (74,3); адекватная самооценка своего положения в классе (97,8).

Наиболее **благоприятными факторами** являются: адекватная самооценка ребёнка своего положения в классе, правильные методы воспитания в семье, отсутствие в семье конфликтных ситуаций.

Влияние **неблагоприятных факторов** на адаптацию ребёнка к обучению в школе имеет следующую нисходящую последовательность: неправильные методы воспитания в семье; функциональная неготовность к обучению в школе; неудовлетворённость в общении со взрослым; неадекватное осознание своего положения в группе сверстников; низкий уровень образования матери; конфликтная ситуация из-за алкоголизма в семье; отрицательный статус ребёнка до поступления в первый класс; низкий уровень образования отца; конфликтная ситуация в семье; отрицательный стиль отношения к детям учителя; неполная семья.

Какие причины лежат в основе школьной дезадаптации?

Существуют внутренние и внешние причины школьной дезадаптации.

Внутренние причины школьной дезадаптации — это «**проблемы ребёнка**». Одной из главных внутренних причин многие исследователи называют несоответствие функциональных возможностей детей требованиям, предъявляемым существующей системой обучения, иначе говоря, отсутствие «школьной зрелости». В числе других внутренних причин можно назвать следующие: неудовлетворительное состояние здоровья; недостаточный уровень интеллектуального развития ребёнка, социальная незрелость, неумение общаться с окружающими.

Внешние причины школьной дезадаптации — это «**проблемы учителя**»: сама личность учителя, стиль отношений учителя с детьми и их родителями и т. п.

Чаще всего внутренние и внешние причины существуют взаимосвязано и приводят к вполне определённым трудностям в обучении и общении первоклассников.

Какие существуют типы школьных трудностей?

По мнению М. М. Безруких, всё многообразие **школьных трудностей** можно условно разделить на два типа: **специфические**, имеющие в основе нарушения моторики, зрительно-моторной координации, зрительного и пространственного восприятия, речевого развития и т. п.; **неспецифические**, вызванные общей ослабленностью организма, низкой и неустойчивой работоспособностью, повышенной утомляемостью, низким индивидуальным темпом деятельности.

В результате социально-психологической дезадаптации можно ожидать у первоклассников проявления всего **комплекса неспецифических трудностей**, которые прежде всего связаны с нарушениями в деятельности: на уроке такой ученик отличается повышенной отвлекаемостью, пассивностью, замедленным темпом деятельности; он не способен понять задание, работать сосредоточенно, без отвлечений и дополнительных напоминаний; для письма характерны неустойчивый почерк, а ошибки выражаются в недописывании букв, случайных заменах и пропусках букв; наблюдаются трудности в чтении: пропуски слов, букв, возвратные движения глаз («спотыкающийся» ритм), быстрый, медленный темп чтения, плохое восприятие прочитанного (механическое чтение); при обучении математике трудности выражаются в фрагментарном восприятии задания, трудностях переключения с одной операции на другую, переноса вербальной инструкции в конкретное действие [2].

Какие советы можно дать родителям для разрешения основных проблем дезадаптации ребёнка к обучению в школе?

Рассмотрим основные проблемы дезадаптации ребёнка к обучению в школе, а также дадим советы родителям для их разрешения.

! **Смена режима сна и питания.** Постарайтесь заранее соотнести режим дня ребёнка с режимом дня школьника.

! **Смена воздушного режима:** необходимость пребывания в помещении в течение длительного периода. После школы ребёнок должен отдохнуть, подышать свежим воздухом, поиграть.

! **Увеличение времени, проводимого без двигательной активности, сидя за партами.** Как можно больше двигательной активности! У ребёнка должно оставаться достаточно времени для игр.

! **Необходимость самостоятельно организовать своё рабочее место,** достать учебники, тетради, пенал, ручку из портфеля и разложить их на парте. Позвольте ребёнку участвовать в выборе школьных принадлежностей, научите его быстро доставать их из портфеля, самостоятельно дома организовывать своё рабочее место.

! **Увеличение объёма интеллектуальной нагрузки.** Ребёнок имеет право на ошибку. Не пугайте его будущими трудностями в школе!

! **Необходимость полного самообслуживания** в гардеробе, столовой, туалете. Приучайте ребёнка к самообслуживанию.

! **Необходимость правильно реагировать на условные сигналы** — звонок на урок и перемену; **подчиняться правилам поведения на уроке** — сдерживать и произвольно

контролировать двигательные, речевые и эмоциональные реакции. Обсудите с ребёнком школьные правила, объясните их необходимость и целесообразность.

! Смена стиля общения с учителем. В жизни вашего ребёнка появился новый авторитетный человек — учитель. Уважайте мнение ребёнка о своём педагоге.

! Необходимость установления контактов с незнакомыми сверстниками. Учите ребёнка дружить на своём личном примере.

! Неумение внимательно слушать объяснение учителя и его инструкции. Чтобы ребёнок умел слышать учителя, обращайтесь внимание, как он понимает ваши словесные инструкции и требования, которые должны быть чёткими и спокойными.

! Неумение ребёнка правильно держать ручку и карандаш. Следите, как ребёнок держит ручку, карандаш, так как рука намного быстрее устаёт, если держать ручку неправильно. До школы ребёнок должен как можно больше рисовать и раскрашивать.

! Бедный словарный запас, неумение строить сложные предложения, объяснять, рассуждать. Как можно больше читайте и рассказывайте ребёнку, учите его пересказывать прочитанное вами, учите с ним наизусть стихотворения, загадки, песни и т. д.

! Много времени ребёнок проводит за компьютером, телевизором. Такие занятия, требующие большой зрительной нагрузки, должны продолжаться не более часа в день.

Какие правила успешной адаптации ребёнка к школьному обучению необходимо знать родителям?

Учителю целесообразно познакомить родителей с правилами, соблюдение которых позволит ребёнку успешнее адаптироваться к школе.

- Показывайте своему ребёнку, что вы его любите таким, каков он есть, а не только за его достижения.

- Хвалите своего ребёнка за дела, поступки, успехи не менее семи раз в день. Если не за что похвалить, придумайте и создайте для него ситуацию успеха.

- Почаще говорите своему ребёнку, что вы им гордитесь и за что. Пусть он поверит в свои собственные силы.

- Никогда не сравнивайте своего ребёнка с другими детьми.

- Честно и терпеливо отвечайте на любые вопросы ребёнка. Учите его задавать вопросы учителю, одноклассникам.

- Поддержите ребёнка в его желании добиться успеха. В каждом выполненном задании обязательно найдите то, за что его можно эмоционально поддержать и похвалить.

- Находите каждый день время, чтобы поговорить с ребёнком о школьных успехах и трудностях, о его

друзьях и отношениях с ними. Обязательно похвалите его и расскажите о том, как вы сами учились в первом классе.

- Если вы не знаете, как вести себя с ребёнком, поставьте себя на его место, так вы поймёте причину его поведения или поступка.

- Почаще просите у ребёнка совета: придумайте для этого ситуации, аналогичные тем, которые могут произойти у него в процессе обучения и воспитания.

- Приучайте быть ответственным за свои поступки и действия, а также за их последствия.

- Берегите здоровье ребёнка, не срывайте на нём своё плохое настроение или самочувствие.

- Если вы заметили у вашего ребёнка первые признаки дезадаптации, не стесняйтесь обратиться за советом и консультацией к учителю или школьному психологу.

Какие умения, позволяющие быстрее адаптироваться к обучению в школе, должны быть сформированы у ребёнка?

Родителям необходимо сформировать у ребёнка **умения**, которые позволят ему **быстрее адаптироваться к обучению в школе**: обращаться со школьными принадлежностями; внимательно слушать учителя; если что-то непонятно, что-то не получается, не стесняться попросить помощи у учителя или одноклассников; самостоятельно выполнять задание; задавать вопрос учителю или однокласснику; отвечать на вопросы учителя или одноклассника; определённое время заниматься одним и тем же делом.

Как учитель может ускорить процесс адаптации первоклассников?

Учитель в значительной степени может смягчить и ускорить процесс адаптации первоклассников к обучению в школе. Для этого целесообразно:

- дать возможность детям сориентироваться в пространстве школы: провести экскурсию по школе;

- познакомить первоклассников с правилами поведения в школе, на уроках, в столовой, объяснить, почему важно соблюдать всем ученикам эти правила и требования;

- создать доброжелательную атмосферу в классе, обеспечить чувство защищённости у каждого первоклассника.

Таким образом, **родители** должны подготовить своего ребёнка к обучению в школе, а **учитель**, изучив индивидуальные возрастные особенности первоклассников, создать каждому ребёнку ситуации успеха на уроке, внеклассных мероприятиях, в общении с одноклассниками. Только совместные усилия учителей, родителей, врачей и школьного психолога способны снизить риск возникновения у ребёнка школьной дезадаптации и трудностей обучения.

Список использованных источников

1. Адаптация к школе. Диагностика, предупреждение и преодоление дезадаптации : методическое пособие. — Витебск : УО «ВОГ ИПК и ПРР и СО», 2006. — 46 с.
2. Безруких, М. М. Трудности обучения в начальной школе / М. М. Безруких. — М. : АСТ, 2004.
3. Новикова, Л. М. Настольная книга школьного психолога. 1–4 класс / Л. М. Новикова, И. В. Самойлова. — М. : Эксмо, 2008.

Шилова Е. С., кандидат педагогических наук,
доцент кафедры менеджмента и образовательных технологий
Института повышения квалификации и переподготовки БГПУ