

Козловская Юлия Андреевна,
Студентка 3 курса 31 группы ОДО
Института педагогического образования и социальных технологий

Проблемы адаптации первоклассников к обучению в школе

Ключевые слова: адаптация, младший школьник, первоклассник.

Поступление в школу и начальный период обучения вызывают изменение всего образа жизни и деятельности ребенка. Младший школьник занимает другое положение в обществе в отличие от дошкольника: переходит от свободного существования и постоянных обязанностей к обязательной, общественно значимой учебной деятельности, за которую несет серьезную ответственность перед школой и родителями. Поэтому появляются проблемы, связанные с его адаптацией к условиям образовательной организации. Новая социальная ситуация развития ужесточает условия жизни младшего школьника и может являться для него стрессогенной, приводить к изменениям эмоциональных состояний, возрастанию психической напряженности, что оказывает влияние на физическое здоровье и поведение. От успешности протекания адаптации в начальной школе зависит его дальнейшее обучение, формирование сферы его интересов, общения, самооценки и, наконец, физического развития. Для многих младших школьников период социально-психологической адаптации к школе является очень трудным. Этим обуславливается актуальность выбранной темы исследования.

Проблемам адаптации первоклассников посвящены исследования целого ряда авторов: Э. М. Александровская, М. В. Антропова, Э. Н. Вайнер, Э. М. Казин, Л. Г. Качан, В. С. Мухина, Р. В. Овчарова, С. В. Поздняков и другие. Все они ставили во главу направления психолого-педагогического и физиологического сопровождения развития учащихся реализацию комплекса теоретических и практических знаний, направленных на формирование, сохранение и укрепление здоровья детей, предупреждение в период адаптации первоклассника к школе возникновения проблем развития и обучения [8].

Начиная с теоретического изучения литературы по проблемам адаптации первоклассников к обучению, отметим, что понятие адаптации создавалось многими исследователями, в трактовках имеются расхождения, особенно в отечественной психологической литературе. В психологическом словаре адаптация (от лат. *adapto* — приспособляю) трактуется как «приспособление строения и функций организма, его органов и клеток к условиям среды», т. е. дается самое общее определение процесса, происходящего на уровне организма под действием среды [7]. Однако термин «адаптация» происходит от позднелатинского *adaptatio* — прилаживание, приспособление. Он был впервые введен Г. Аубертом и употреблялся в медицинской и психологической литературе, где означал изменение чувствительности анализаторов под

влиянием приспособления органов чувств к действующим раздражителям. В дальнейшем употребление этого термина встречается в более широком смысле как всякое приспособление живого организма к условиям существования (И. А. Милославова) [6].

Школьная адаптация как вид социально-психологической адаптации в педагогической психологии понимается как перестройка познавательной, мотивационной и эмоционально-волевой сфер ребенка при переходе к систематическому организованному школьному обучению (М.М. Безруких); система качеств личности, умений и навыков, обеспечивающих успешность последующей жизнедеятельности (А.Л. Венгер). Благополучное сочетание социальных внешних условий ведет к адаптированности. Незрелость какой-либо из указанных сфер является одной из причин, которая может привести к той или иной форме дезадаптации.

С позиций культурно-исторической теории адаптационные процессы понимаются как вхождение ребенка в мир культуры и социальных отношений (Л.С. Выготский, А.В. Петровский и др.).

М.В. Максимова рассматривала школьную адаптацию как процесс и результат вхождения ребенка в ситуацию школьного обучения, результатом которого является адаптированность, т.е. система качеств личности, умений и навыков, обеспечивающих успешность последующей жизнедеятельности.

Поступление в школу подразумевает достижение определенного уровня развития мышления, произвольной регуляции поведения, навыков общения. Учебная деятельность требует определенного запаса знаний об окружающем мире, сформированности элементарных понятий. Важны положительное отношение к учению, способность к саморегуляции поведения.

Основными особенностями систематического школьного обучения являются, во-первых, учебная деятельность, во-вторых, требование обязательного выполнения ряда для всех одинаковых правил, которым подчинено все поведение ученика во время его пребывания в школе.

Оценка уровня школьной адаптации состоит из следующих блоков: 1) показатель интеллектуального развития – несет в себе информацию об уровне развития высших психических функций, способности к обучению и саморегуляции интеллектуальной деятельности ребенка; 2) показатель эмоционального развития – отражает уровень эмоционально-экспрессивного развития ребенка, его личностный рост; 3) показатель сформированности коммуникативных навыков (с учетом психологических новообразований кризиса 7 лет: самооценки и уровня притязаний); 4) уровень школьной зрелости ребенка в дошкольный период [3].

В исследованиях А.Л. Венгера выделяются три уровня адаптации к школьному обучению: высокий, средний и низкий. Каждый уровень предполагает определенную степень развития следующих содержательных характеристик: общего отношения к школе, интереса к учебной деятельности, особенностей поведения, статусного положения в классе.

Так, при высоком уровне адаптации, с точки зрения исследователя, первоклассник положительно относится к школе, требования воспринимает адекватно; учебный материал усваивается ребенком легко, глубоко и плотно; ребенок решает усложненные задачи; прилежен, внимательно слушает учителя; выполняет поручения без лишнего контроля; проявляет большой интерес к самостоятельной работе; готовится ко всем урокам; занимает в классе благоприятное статусное положение. В основном это семилетний ребенок, который пережил кризис 7 лет, в отличие от шестилетнего.

При среднем уровне адаптации ребенок также положительно относится к школе, ее посещение не вызывает у него отрицательных переживаний; понимает учебный материал, если учитель излагает его подробно и наглядно; усваивает основное содержание учебных программ; самостоятельно решает типовые задачи; бывает сосредоточен только тогда, когда занят чем-то для него интересным; общественные поручения выполняет добросовестно; дружит со многими одноклассниками.

Первоклассник с низким уровнем адаптации отрицательно или индифферентно относится к школе, нередко жалуется на нездоровье. Доминирует подавленное настроение, наблюдаются нарушения дисциплины, объясняемый учителем материал усваивается фрагментарно, самостоятельная работа с учебником затруднена. При выполнении самостоятельных учебных заданий не проявляет интереса; к урокам готовится нерегулярно, ему необходим постоянный контроль, систематические напоминания и побуждения со стороны учителя и родителей. Ребенок сохраняет работоспособность и внимание только при удлинённых паузах для отдыха; близких друзей не имеет, знает по именам и фамилиям лишь часть одноклассников [2].

Многие отечественные и зарубежные авторы (Д. Брайт, Д. Майерс, S.Folkman, R. Lazarus, Л.И. Анцыферова, Р.М. Грановская, Т.Л. Крюкова, Е.В. Куфтяк, Э.Г. Эйдемиллер и др.) указывают на то, что школьная адаптация связана с возникновением трудных ситуаций для первоклассника, вызывающих фрустрационные реакции и требующих адаптивных способов совладающего поведения.

Большинство первоклассников приходят в школу из детского сада. Там были игры, прогулки, спокойный режим, дневной сон, всегда рядом педагог. В школе условия изменяются: здесь – деятельность в достаточно напряженном режиме и новая жесткая система требований. Для того чтобы приспособиться к ним, нужны силы и время.

Как правило, этот процесс благополучно заканчивается в первом полугодии, а именно через 2-3 месяца, но у многих детей может затянуться на более длительное время. Как показывает практический опыт, период социальной адаптации может длиться и во втором полугодии, и даже во втором классе. На школьную адаптацию в первую очередь влияют такие факторы, как характер взаимоотношений с окружающими, тип учебного заведения, индивидуальные особенности ребенка, уровень сложности образовательной программы, и подготовленность ребенка к школьной жизни. Все выше

перечисленные факторы могут повлечь за собой большие трудности при психофизическом перестроении организма ребенка к новым условиям школьной среды [5]. Некоторые первоклассники, даже с высоким уровнем интеллектуального развития, с трудом переносят нагрузку, к которой обязывает школьное обучение.

Изменения в организме первоклассника, связанные с началом обучения в школе, некоторые зарубежные ученые называют «адаптационной болезнью», «школьным шоком», «школьным стрессом».

В ответ на новые повышенные требования к организму первоклассника в первые недели и месяцы обучения могут появиться жалобы детей на усталость, головные боли, возникнуть раздражительность, плаксивость, нарушение сна. Снижаются аппетит детей и масса тела. Отмечаются и трудности психологического характера, такие как, например, тревожность и страх, отрицательное отношение к учебе, учителю, неправильное представление о своих способностях и возможностях [4].

Все дети, наряду с переполняющими их чувствами радости, гордости или удивления по поводу всего происходящего в школе, испытывают тревогу, растерянность, напряжение. Некоторые первоклассники могут быть очень шумными, крикливыми, отвлекаются на уроках, даже могут вести себя развязно с учителями: дерзить, капризничать. Другие очень скованны, робки, стараются держаться незаметно, не слушают, когда к ним обращаются с вопросом, при малейшей неудаче, замечании плачут [1].

У части появляется интерес к игрушкам, играм, книгам для очень маленьких детей. Конечно, не у всех детей адаптация к школе протекает с подобными отклонениями, но есть и такие, у кого этот процесс сильно затягивается. Психосоциальная адаптация может проходить по-разному.

Хотя бы с одной из следующих проблем сталкивается каждый ребенок: 1) режимные трудности (они заключаются в относительно низком уровне произвольности регуляции поведения, организованности); 2) коммуникативные трудности (чаще всего наблюдаются у детей, имеющих малый опыт общения со сверстниками, проявляются в сложности привыкания к классному коллективу, к своему месту в этом коллективе); 3) проблемы взаимоотношений с учителем; 4) проблемы, связанные с изменением семейной обстановки.

Стоит обратить внимание на неблагоприятный результат адаптационного процесса, причины которого приводят к так называемой дезадаптации.

Согласно определению, сформулированному В.В. Коганом, «школьная дезадаптация – психогенное заболевание или психогенное формирование личности ребенка, которое нарушает его объективный и субъективный статус в школе и семье, и затрагивает учебную и внеучебную активность ученика».

Школьная дезадаптация – это образование неадекватных механизмов приспособления ребенка к школе в форме нарушений учебы, поведения, конфликтных отношений, психогенных заболеваний и реакций, повышенного уровня тревожности, искажений в личностном развитии.

Выделяют три дезадапционных стиля: аккомодационный, ассимиляционный и незрелый.

Аккомодационный стиль отражает стремление ребенка к полному подчинению своего поведения требованиям среды. Для ассимиляционного стиля характерно стремление ребенка подчинить социальную среду своим потребностям. В случае незрелого стиля приспособления, связанного с психологической незрелостью ребенка данного возраста, речь идет о неспособности его к принятию новой социальной ситуации развития. В результате повышенной степени выраженности каждого из этих стилей приспособления ведет школьной дезадаптации.

Большинство авторов считают, что основной причиной школьной дезадаптации являются не сами промахи в учебной деятельности или отношения ребенка с учителем, а переживания по поводу этих промахов и отношений.

Чтобы ребенок приспособился к условиям школьной среды, необходимо проводить серьезную работу с родителями. Данная работа может включать в себя: тренинговые занятия для всей семьи; собрания для родителей будущих первоклассников; индивидуальную консультативную работу; оказание экстренной психолого-педагогической помощи семье; культурно-досуговую деятельность для родителей и детей первого класса. В качестве коррекционно-развивающей работы проводить познавательные-обучающие занятия с младшими школьниками. Они вызывают интерес к обучению, открывают перед ребенком мир знаний и, соответственно, приводят к росту учебной мотивации.

Таким образом, совместная работа, сотрудничество, педагогическое творчество учителя и искренняя заинтересованность родителей, специалистов социальной системы образовательного пространства, являются действенным ресурсом в психологических и социальных основах адаптации школьников в систему школьного образования и социализации.

Итак, адаптация к школе – это процесс привыкания к новым школьным условиям. Процесс адаптации каждый первоклассник переживает и осознает по-своему. Проблемы, с которыми сталкивается первоклассник, приходя в школу, можно разделить на три основные группы – когнитивные, затрагивающие типично учебные ситуации (боязнь выступления перед классом, получение плохих отметок и т.д.), поведенческие, связанные с новым режимом дня, дисциплиной на уроках и в школе, и эмоциональные, включающие отношения со сверстниками, учителями и родителями. Необходимо учитывать возникающие у детей трудные ситуации, на которые они зачастую реагируют, прибегая к неадаптивным механизмам совладания. В связи с этим важной задачей является создание психологически безопасной образовательной среды, которая будет обеспечивать востребованность и свободное функционирование личности, чувство защищенности и удовлетворенности основных потребностей, сохранение и развитие психического здоровья.

Список литературы

1. Безруких, М.М. Трудности обучения в начальной школе: Причины, диагностика, комплексная помощь. – М.: Эксмо, 2009. – 464 с.
2. Венгер Л.А. Педагогика способностей. – М.: Знание, 1973. – 117 с.
3. Выготский Л.С. Вопросы детской психологии. СПб: Союз, 1997.
4. Гони́на О.О. Психология младшего школьного возраста: учеб. пособие / М. : ФЛИНТА : Наука, 2014. – 272 с.
5. Давыдов В.В. Зависимость развития мышления младших школьников от характера обучения. М., 1973. С. 83.
6. Дербенев, Д. П. Адаптация личности в социуме: учеб.-метод. пособие. — М.: ВЛАДОС, 2001. — 189 с.
7. Карпенко Л. А. ; под общ. ред.: Петровского А. В., Ярошевского М. Г. Краткий психологический словарь— 2-е изд. — Ростов-на-Дону: Феникс, 1998. — 512 с.
8. Фролова, А. Н. Субкультура ребенка-дошкольника в условиях Северо-востока /А. Н. Фролова // Вестник Северного международного университета / Сев.-Вост. гос. ун-т. — Магадан, 2010. — № 12. — С. 33–40.