Статья:

«Адаптация первоклассников к школе»

Фоминова Марина Николаевна

педагог-психолог

Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение

центр развития ребенка - детский сад № 11 «Берёзка»

п.Липовцы, Октябрьский район

Приморский край

У каждого ребенка, пришедшего в школу, начинается новый этап в его жизни: появляется новый вид социально значимой деятельности (учебной), предъявляются новые требования, возникают новые обязанности, складываются новые отношения. Школьное детство – период, связанный с новыми впечатлениями, контактами, переживаниями. Начало школьной жизни накладывает отпечаток на поведение ребенка. В этот период первоклассники отличаются повышенной возбудимостью, эмоциональностью, неустойчивостью внимания, быстрой утомляемостью, ситуативностью поведения. Ситуативное проявления тревожности первоклассников, вызванные новой организацией и содержанием деятельности, требования учителя, являются частью школьной жизни и носят характер естественной реакции ребенка на возникшую ситуацию неопределенности.

Школьная адаптация – это приспособление ребенка к условиям и требованиям школы, которые для него являются новыми по сравнению с условиями детского сада и семьи в дошкольном детстве. Значение этого периода вхождения в непривычную для детей жизненную ситуацию проявляется в том, что от благополучности его протекания зависит не только успешность овладения учебной деятельностью, но и комфортность пребывания в школе, здоровье ребенка, его отношение к школе и учению.

Кроме того, адаптация к школе – процесс многоплановый, понимается как приспособление ребенка к новой системе социальных условий, новым отношениям, требованиям, видам деятельности, режиму жизнедеятельности. Ребенка, который вписывается в школьную систему требований, норм и социальных отношений, принято считать адаптированным. Адаптация – это не только процесс приспособления индивидуума к успешному функционированию в той или иной среде, но и его способность к дальнейшему психологическому и социальному развитию. Из адаптационного периода ребенок должен выйти мотивированным на дальнейшее обучение в школе. Начало учебы в школе является переломным моментом в жизни каждого ребенка. И от того, насколько хорошо он адаптируется к новым условиям, зависит то, как комфортно ему будет следующие одиннадцать лет. Ведь от психологического настроя во многом зависят успехи в учебе и отношения со сверстниками, зависит от индивидуальных особенностей каждого ребёнка, психологической готовности к школе, а также от взрослых, которые окружают ребенка. Для человека, кроме биологической адаптации необходимо приспособление к социальным условиям, способность менять свое поведение в зависимости от изменения социальных условий. При поступлении в школу перед ребенком возникает необходимость изменять сформировавшиеся коммуникативные и поведенческие алгоритмы из-за смены привычных условий жизни. Изменение окружающей среды, новая обстановка, встреча с незнакомыми детьми и взрослыми, несовпадение приемов семейного воспитания с теми, что применяются в образовательной организации, наконец, смена социального статуса обостряют и затрудняют процесс адаптации. Адаптация младших школьников является важным компонентом образовательного процесса, значимого не только для личности детей, но и для общего социально-психологического климата в школе. Однако, важность решения проблем адаптации, программного и методического обеспечения данного процесса, до сих пор не осознается в полной мере. В связи с этим, проблема адаптации детей младшего школьного возраста к условиям школьного обучения актуальна. Научные исследования в этой области направлены на изучение феномена адаптации детей к обучению в школе, выявление ведущих биологических и социальных факторов адаптации, разработку специальных психологических мероприятий, снижающих адаптивные риски, уровень тревожности детей и, в конечном счете, способствующих сохранению их здоровья. Проблематика исследования опирается на научные теории: возрастных особенностей развития личности (Л.И. Божович, Л.С. Выготский, А.В. Петровский, С.Л. Рубинштейн); развивающего обучения (В.В. Давыдов и Д.Б. Эльконин, Л.В. Занков); социально-педагогической адаптации (Б.Н. Алмазов, Э.М. Александровская); социально-психологической адаптации ребенка при поступлении в образовательное учреждение (Г.Ф. Кумарина, А.В. Мудрик, Н.Л. Галигузова и др.); адаптации первоклассников к школе (Е.А. Кудрявцевой, Н.В. Литвиненко, Ю.А. Тюменевой, Г.И. Черемных). Однако работ, посвященных изучению взаимосвязи уровня тревожности детей младшего школьного возраста с характером процесса их адаптации к школе, явно недостаточно. Таким образом, на настоящий момент можно выделить ряд противоречий: между постоянным ростом числа детей с повышенной тревожностью и отсутствием системы специальных психолого-педагогических мер по ее компенсации в начальной школе; необходимостью снижения тревожности детей в начальной школе и не способностью педагогов вовремя и адекватно диагностировать и корректировать повышение ее уровня в процессе школьной адаптации. С точки зрения психологов, школьная тревожность – это сравнительно мягкая форма проявления эмоционального неблагополучия ребенка. Она выражается в волнении, повышенном беспокойстве в учебных ситуациях, в классе, в ожидании плохого отношения к себе, отрицательной оценки со стороны педагогов и сверстников. Все это требует большого напряжения. Начало школьного обучения является важнейшим периодом в жизни ребенка, в течение которого происходит полная перестройка не только его деятельности и социальной роли, но и системы социальных и межличностных отношений. Для многих младших школьников этот процесс связан с большой эмоциональной нагрузкой, переживанием стрессовых ситуаций и, как следствие, появлением эмоциональных расстройств. В основе таких расстройств чаще всего лежит тревожность как устойчивое психическое образование. Следовательно, изучение тревожности является актуальным в разные возрастные периоды, в том числе и в период младшего школьного возраста детей. Одним из важнейших вопросов в данной области является работа с детьми, поступающими в школу, поскольку проблемы, связанные с их адаптацией к изменяющимся социальным и жизненным условиям, зачастую порождают тревожность.

Таким образом, современное научное знание демонстрирует возрастающий интерес к проблеме тревожности личности. Тревожность – распространённый психологический феномен нашего времени. В целом, тревожность – это субъективное проявление неблагополучия личности, ее дезадаптации. Тревожность рассматривается как переживание эмоционального дискомфорта, предчувствие грядущей опасности. Состояние тревоги можно ещё назвать защитной реакцией организма на внешние раздражители – страх неудачи, страх не оправдать ожидания близких и учителей, боязнь быть отвергнутым. Школьная тревожность – реакция организма на негативные социальные ситуации, которые могут сопровождать ребёнка в школе.

Каждый школьник имеет свой набор проблем, вызывающих тревогу. Что может беспокоить первоклассника прежде всего?

– Боязнь не оправдать ожидания учителя. Для младшего школьника учитель является воплощением мудрости и справедливости. Часто, не получая одобрения со стороны учителя, ребёнок становится неуверенным в себе. У него формируется заниженная самооценка.

 – Страх ситуации проверки знаний. Есть такие ученики, для которых проверка знаний – уже стресс. Главная причина такого состояния – ожидание плохого отношения к себе. В случае устойчивой негативной реакции на проверку знаний, у ребёнка формируется негатив не только по отношению к этой самой проверке, но и к школе в целом.

– Страх быть непринятым в классном коллективе. Для детей любого возраста статус в коллективе является подтверждением своей принадлежности данному кругу. Самоутверждаясь в нём, дети развивают свои коммуникативные навыки, повышают самооценку.

*Как взрослые могут помочь ребенку преодолеть тревожность?*

Родители играют важную роль в процессе адаптации к школе. Они могут создать определенную психологическую установку, формируя таким образом отношение к учебному процессу. Период привыкания к новому образу жизни может быть разным. Он может занять от двух недель или полугода.

Многое зависит от психологических особенностей ребенка, уровня его подготовленности, типа школьного заведения и сложности образовательный программы.

Рекомендации родителям первоклассников по адаптации начинаются с создания у ребенка правильной мотивации. Правильная мотивация — залог успешной учебы. Именно от нее зависит, с каким желанием он будет идти в школу по утрам. Любые попытки новоиспеченного ученика познать что-то новое, независимо от результатов, должны встречать внимание и поддержку со стороны мамы и папы. Если ребенок будет ощущать психологическую опору со стороны семьи, у него будет отсутствовать страх перед новым и неизведанным, а это крайне важно для успешной адаптации.

Начинайте морально готовить ребенка к школе заранее, еще в детском саду. Начиная с весны, водите ребенка в школу, познакомьте с будущей учительницей. По предварительной договоренности посидите с ним на нескольких уроках. Сделайте так, чтобы 1 сентября он пришел в знакомую обстановку, с положительным настроем. Не обязательно ходить на подготовительные курсы, можно попроситься поговорить с учителем и побывать в школе и без посещения курсов.

Поддерживайте становление ребенка учеником. Если вы будете заинтересованы в его делах, показывая серьезное отношение к достижениям, это поможет первокласснику обрести уверенность, которая поможет быстрее привыкнуть к новым условиям.

Составьте распорядка дня, которому необходимо следовать вместе.

Объясните ребенку правила и нормы, которым нужно следовать в учебном заведении, помогите осознать важность их соблюдения.

Поддерживайте ребенка во всех трудностях, с которыми он столкнется в школе. Дайте ему осознать, что каждый может ошибаться, но это не значит, что нужно сдаваться.

Не игнорируйте проблемы, которые возникают в начале школьной жизни. Например, если у малыша проблемы с речью, начните посещать логопеда, чтобы избавиться от них до конца первого класса.

Если поведение ребенка дает вам повод для беспокойства, поговорите об этом с учителем или психологом. Профессиональные рекомендации родителям первоклассников в период адаптации помогут легче пережить непростой этап. Как правило в школе реализуется программа адаптации первоклассников и проводится одно или несколько тематических родительских собраний.

Помните, что похвала — это стимул к новым победам. Старайтесь в любой работе находить повод для похвалы.

С началом школьной жизни, у первоклассника появляется новый авторитет — учитель. Уважайте мнение ребенка о нем, не допускайте при нем никакой критики школы или учителя.

Несмотря на то, что учеба полностью меняет ритм жизни, сделайте так, чтобы у ребенка оставалось время для игр и отдыха. Правильная организация времени поможет больше успеть.

Помните, что каждый ребенок индивидуален. В таком важном вопросе, как адаптация первоклассников, советы родителям начинаются именно с этого. Не нужно сравнивать успехи своего малыша с другими и тем более приводить ему в пример кого-то. Такое поведение приведет лишь к снижению уверенности в себе и страхам перед учебой. Самой большой трудностью, для первоклассника является адаптация к новым условиям. Ему крайне трудно сменить свою прежнюю деятельность, на новую. В детском саду ведущий деятельностью была игра, а придя в школу, он должен привыкнуть к новым условиям, новой деятельности. Адаптируясь к школе, первоклассник перестраивает свою эмоционально-волевую, познавательную и мотивационную сферы.

Поддерживайте в ребенке стремление стать школьником. Ваша искренняя заинтересованность в его школьных делах и заботах, серьезное отношение к его первым достижениям и возможным трудностям помогут первокласснику подтвердить значимость его нового положения и деятельности.

Ученье – это нелегкий и ответственный труд. Поступление в школу существенно меняет жизнь ребенка, но не должно лишать ее многообразия, радости, игры. У первоклассника должно оставаться достаточно времени для игровых занятий.

 Вступая на порог новой школьной жизни, первоклассник сталкивается с появлением нового страха. Существует даже термин «школьная фобия», что подразумевает навязчиво преследующих некоторых детей страх перед посещением школы. Но нередко речь идет не столько о страхе школы, сколько о страхе ухода из дома, разлуки с родителями, к которым привязан ребенок, к тому же часто болеющий и находящийся в условиях гиперопеки. Иногда родители сами боятся школы и непроизвольно внушают этот страх детям или драматизируют проблемы начала обучения, выполняют вместо детей задания, а также излишне контролируют их. Как правило, не испытывают страха перед посещением школы, уверенные в себе, любимые, активные и любознательные ученики, стремящиеся самостоятельно справится с проблемами обучения и наладить отношения со сверстниками. Помимо боязни идти в школу, нередко возникает страх опросов. В основе этого страха лежит боязнь сделать ошибку, совершить глупость, оконфузиться, быть осмеянным. Как правило, бояться отвечать на вопросы тревожные, боязливые дети. Больше всего они боятся отвечать у доски. Доска для них – это своего рода лобное место. Именно у доски в полной мере проявляется беззащитность некоторых детей, их незащищенность. Особенно это характерно для эмоционально чувствительных, часто болеющих и ослабленных мальчиков и особенно для тех для них, кто перешел в другую школу, где уже произошло «распределение сил» внутри класса. У младших школьников также чаще вызывают тревогу ситуации оценки, проверки: ответ у доски, контрольная работа, публичное выступление. Чаще всего силой, смягчающей возникающие вокруг ребенка напряжения, тревожности оказывается семья. В семье обучающийся, прежде всего, получает признание своего человеческого «я», утверждается как личность, находит круг людей, с которыми может поделиться своими переживаниями и, что не менее важно, может не делиться тем, если не считает нужным. Семья, не дающая этого эмоционального фундамента, оставляет его незащищенным перед трудностями и противоречиями окружающего его большого мира. Теплое, хорошее отношение в семье к ребенку может компенсировать отрицательные переживания, связанные со школой. И наоборот, минусы воспитания в семье могут быть погашены и чутким учителем, доброжелательным отношением одноклассников. Необходимо и возможно, когда семья и школа дополняют друг друга во имя ребенка, создавая ему гармоничный, целостный мир.

Часто тревожность усиливается под влиянием переутомления. К сожалению, режим школьной жизни, структура учебного года сами по себе способствуют переутомлению, особенно физически ослабленных или эмоционально неустойчивых детей. Уровень тревожности младших школьников очень сильно зависит от того, насколько гармонично удается сочетать в своем сознании требования двух чрезвычайно значимых для них общностей, членами которых вдруг оказываются одновременно: семья (к ее требованиям уже давно привыкли) и школа (установленные ею требования не очень известны, но очень важны). Если семья выпускает их «в свет», а школа принимает их такими, каковы они есть, то эмоциональных проблем не возникает.

Замечательную форму обратной связи от ребенка к родителям предлагает И. Котва.

 *Советы ребенка своим родителям.*

* Не балуйте меня, вы этим меня портите. Я хорошо знаю, что необязательно давать мне все, что я требую. Я просто испытываю вас. Особенно не давайте мне того, что я хочу, ущемляя вас самих в этом.
* Не бойтесь быть твердыми со мной. Я предпочитаю именно такой подход. Это позволяет мне определить свое место и особенно помогает, когда со мной разговаривают как со взрослым. Мне легко в таком случае выполнить справедливые требования.
* Не пытайтесь от меня отделаться, когда я задаю откровенные вопросы. Если вы не будете на них отвечать, вы увидите, что я перестану задавать вам вопросы вообще и буду искать информацию, где – то на стороне.
* Относитесь ко мне так же, как вы относитесь к своим друзьям. Заметьте, не как к приятелю или коллеге, а как к настоящему другу. Тогда я стану вашим настоящим другом.
* Запомните, что меня больше всего учит не критика, а примеры для подражания. Я очень горжусь вами!
* Помните, что я вас люблю. Пожалуйста, ответьте мне любовью. ( и т.д.)

Литература.

1. Битянова, М.Р. Организация психологической работы в школе. – М.: Генезис, 1998.

2. Гиппиус, А. К школе готов! – М.: Аст, 2007

3. Дубровина, И.В. Руководство практического психолога. – М.: Академия, 1997

4. Моргулец, Г.Г. Преодоление тревожности и страхов у первоклассников. Волгоград: Учитель. 2014

5. Субботина, Е.А. Успешный ребенок. -Ростов-на-Дону,2014