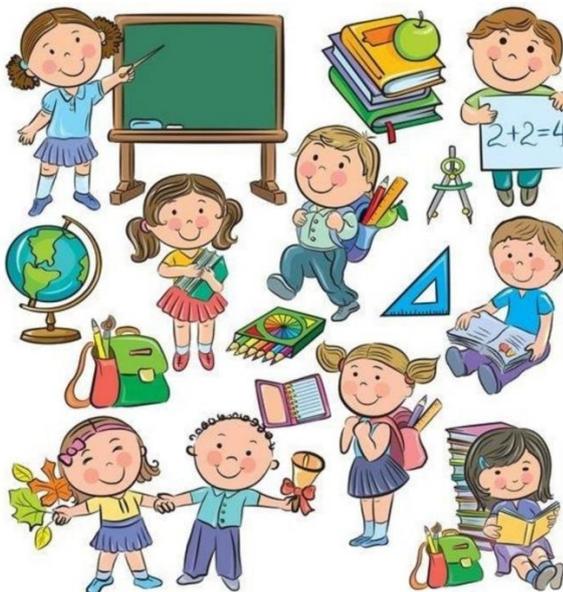


# Адаптация дошкольников к условиям школьной жизни



## ОСОБЕННОСТИ АДАПТАЦИИ

Психологи отмечают некоторые особенности и проблемы адаптации первоклассников к обучению в школе, которые связаны с постоянным развитием и изменениями в современной школе.

Резкая смена социальной роли: вчерашний дошкольник становится учеником. Это большая ответственность для него: новый режим, потребность в организации своей деятельности, новая система прав и обязанностей.

Период адаптации первоклассника к школе недаром считают сложной жизненной ситуацией как для ученика, так и для родителей. Стресс, который ребенок получает в начале учебного года, сравнивают с эмоциями взрослого, который одновременно переехал в другой город, сменил работу и делает ремонт в новом жилье.

## СТРУКТУРА И ВИДЫ АДАПТАЦИИ

Существуют следующие этапы адаптации ребенка к школе.

Ориентировочный (2-3 недели). На этом этапе организм бурно реагирует на существенные изменения в жизни ребенка, все его системы работают на пределе, работа проходит в стрессовом режиме. Ученик только знакомится с новой обстановкой и условиями, ищет возможности подстроиться.

Неустойчивое приспособление (2-3 недели). На следующем этапе он начинает привыкать к новым правилам, требованиям и нормам поведения. Организм ищет оптимальные пути решения, реагирует на стресс менее тревожно.

Относительно устойчивое приспособление (от 1,5 месяцев до года). К этому этапу все способы реагирования на возникающие ситуации найдены, ребенок спокойно действует на основе приобретенного опыта. Организм уже не испытывает стресс и не заставляет все системы работать на пределе возможностей.

Помимо этапов, психологи и педагоги выделяют три вида адаптации: социальную, физиологическую и психологическую.

### **СОЦИАЛЬНАЯ**

Предполагает, что ребенок должен овладеть новой социальной ролью — ролью ученика.

Включает в себя следующие компоненты:

умение слушать учителя;

понимание своих обязанностей и их выполнение;

следование школьным порядкам и требованиям;

хорошие отношения с одноклассниками;

отсутствие конфликтных ситуаций;

умение самостоятельно организовать и выполнить задание.

### **ФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ**

Предполагает, что детский организм испытывает большой стресс из-за сильных изменений, связанных с учебой. Даже небольшая нагрузка заставляет ребенка испытывать сильное напряжение. Это часто приводит к переутомлению.

К показателям физиологической адаптации относятся также:

самочувствие;

качество сна;

работоспособность;

аппетит;

различные заболевания и их обострение.

### **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ**

Этот вид адаптации зависит от готовности ребенка к школе: чем больше развиты психические процессы, тем успешнее она пройдет.

Оценивается по следующим параметрам:

мотивация к учебе;

готовность выполнять задания и понимать их;

уровень развития познавательных процессов; ежедневное настроение; способность оценивать себя и свою работу.

### **УРОВНИ АДАПТАЦИИ**

При поступлении в школу в жизни ребенка происходят кардинальные изменения. Они затрагивают те стороны, которые связаны с учебой. Специалисты выделяют следующие уровни адаптации первоклассников к школе.

#### **ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ**

Характерно быстрое привыкание ребенка к школьной жизни (в течение 2-6 недель). Первоклассник положительно относится к школе, имеет мотивацию учиться, готов узнавать новое, знания и навыки усваивает быстро. Такой ребенок хорошо справляется со школьной программой, способен решать задания повышенной сложности. Ученик может организовать свою деятельность, выполняет инструкции учителя. У него хорошие отношения с одноклассниками, есть друзья. Не имеет проблем со здоровьем, редко бывает в плохом настроении.

### **СРЕДНИЙ УРОВЕНЬ**

Ученик привыкает к школе продолжительное время (от 2 до 3 месяцев), но при этом не особо переживает и расстраивается от ее посещения. Периодически чувствует себя усталым, сталкивается с перепадами настроения. Хорошо усваивает программный материал, выполняет типовые задания. Четко действует по инструкции учителя, иногда нуждается в его помощи и контроле. На уроках внимателен и усидчив. Дружеские отношения с одноклассниками складываются хорошо.

### **НИЗКИЙ УРОВЕНЬ**

Ребенку очень трудно привыкнуть к школе, он испытывает негативные эмоции по отношению к ней. Не имеет мотивации к учебе, материал усваивает лишь частично, новые знания не вызывают интереса. Часто нарушает дисциплину, не слушает инструкции учителя, не может самоорганизоваться. На уроки приходит в подавленном настроении, периодически жалуется на плохое самочувствие. С одноклассниками общается мало, может не знать их имен.

### **ВЛИЯНИЕ АДАПТАЦИИ**

Если обратить внимание на характеристику видов школьной адаптации, то можно заметить, что влияет она на весь организм и личность ребенка. Проблемы в любом из них обязательно окажут свое влияние на одну из сфер жизни ученика.

Выделяют 3 основных сферы:

психическая — проблемы вызовут тревожность, внутреннее напряжение, переутомление и стресс;

психофизиологическая — неблагоприятная дезадаптация приведет к эмоциональным перепадам, отсутствию адекватной самооценки и стремления получить одобрение и похвалу;

психообщественная — проблемы не позволяют создать новые и прочные социальные контакты с одноклассниками и учителями.

### **УСЛОВИЯ АДАПТАЦИИ**

Учителям и родителям необходимо соблюдать некоторые условия успешной адаптации первоклассника к школе:

учебно-познавательная деятельность в соответствии возрастных особенностей детей этого возраста (учет зоны ближайшего развития);

комфортные условия для обучения и общения;

оздоровительно-профилактическая работа с детьми;

организация школьных занятий в щадящем режиме, плавный переход к стандартному расписанию;

соблюдение санитарно-гигиенических требований;

организация игрового пространства и активного досуга во время перемен и динамических пауз;

работа с родителями по формированию положительного отношения к новому для ребенка статусу ученика;

мониторинг уровня адаптации учеников психологом и педагогом.

Все вышеуказанные условия способен обеспечить только учитель с высоким профессиональным уровнем, заинтересованный в успешном развитии своих учеников.

### **ПРИЗНАКИ УСПЕШНОЙ АДАПТАЦИИ К ШКОЛЕ**

Опираясь на характеристики ребенка, который находится на высоком уровне, можно выделить признаки успешной адаптации к школе:

Удовлетворение от процесса обучения, положительное отношение к учебной деятельности и овладение ее навыками.

Способность самостоятельно организовать свой учебный процесс, выполнить домашнее задание.

Умение контролировать свое поведение в соответствии с правилами и нормами школы.

Хорошо налаженный контакт с учителями и одноклассниками.

### **ТРУДНОСТИ АДАПТАЦИИ ДЕТЕЙ К ШКОЛЕ**

Родителям не всегда легко заметить проблемы с адаптацией к школе у своего ребенка, поэтому следует разговаривать с ним о неудачах, проблемах и страхах, связанных с учебной. Но даже их отсутствие не гарантирует, что проблем нет.

О трудностях адаптации первоклассников к школе можно догадаться по некоторым признакам.

Неуспеваемость по предметам. Один из самых частых признаков трудностей адаптации. Если снижение оценок у ребенка стало уже хроническим, то за ним кроются психологические причины: неуверенность в своих способностях, неумение организовать свой режим, несформированность учебных умений, отсутствие мотивации к обучению.

Избегание деятельности, уход в себя. Ребенок полностью погружается в свои мысли на уроках: отвечает невпопад, отказывается работать, не слышит инструкцию учителя. На переменных он тоже не проявляет активности. Такая ситуация часто складывается, когда дети не получают необходимого внимания. Вместо наказания учитель должен спокойно побеседовать с учеником и выяснить причины такого его поведения.

Игнорирование правил поведения. Плохое поведение ребенка — это действенный способ привлечь на себя внимание. Причины могут быть различными: несогласие со школьными порядками, конфликт или непонимание с кем-то из педагогов, скука на уроках (ребенок по развитию опережает программу, а учитель не учитывает эту особенность).

Вербализм. Этим понятием психологи обозначают ситуацию, когда речевое развитие преобладает над интеллектуальным. Ребенок говорит много, возможно создает впечатление смышленного и развитого не по годам, активно работает при устных опросах, но при этом не справляется с заданиями школьной программы. Исправить ситуацию и помочь успешно адаптироваться к школе могут лишь тренировки с логическими и творческими заданиями.

Лень. Во время психологической адаптации это явление может проявляться особенно остро. Лень не только влияет на успехи ребенка, но и снижает интерес к школьной жизни в целом. Ее возникновение могут спровоцировать многие причины: сниженный познавательный интерес, страх неудачи, особенности темперамента, неуверенность в себе, избалованность и слишком легкие успехи (например, у одаренных детей).

## **ВНЕШНИЕ И ВНУТРЕННИЕ ФАКТОРЫ УСПЕХА АДАПТАЦИИ**

На успешность процесса адаптации влияет несколько факторов. Их можно разделить на 2 группы:

внешние — взаимоотношения с семьей, учителем и одноклассниками;

внутренние — степень готовности к школе, учебная мотивация, здоровье ребенка и его устойчивость к стрессовым ситуациям.

Обе группы факторов взаимосвязаны между собой. Нельзя сказать, что одна преобладает над другой.

Специалисты до сих пор дискутируют на этот счет, но многие из них сошлись во мнении, что, в первую очередь, влияет семья. Отношения между домочадцами отражаются как на здоровье ребенка (физическом и психическом), так и на его подготовке к школе, учебной мотивации и умении строить социальные контакты.

## **РОЛЬ СЕМЬИ В АДАПТАЦИИ РЕБЕНКА**

Чтобы показать, что роль семьи действительно оказывает существенное влияние на протекание психологической адаптации первоклассников к школе, психологи проводили множество исследований.

Например, выявляли зависимость успешности адаптации от стиля семейного воспитания, опираясь на 2 показателя: тревожность и учебная мотивация. Результаты показали, что:

в семьях с симбиозом (стиль воспитания, при котором родители ощущают себя с ребенком единым целым, стремятся удовлетворить все потребности ребенка, оградить его от трудностей жизни) дети испытывают повышенную тревожность;

в семьях, где родители жестко контролируют ребенка, дети имеют сниженную учебную мотивацию;

а семьи с типом воспитания «кооперация» (родитель заинтересован в делах и планах ребенка, старается во всем помочь, сочувствует, высоко оценивает его способности) помогают детям справиться с тревогой, потому что умеют принимать их неудачи.

Можно сделать вывод, что лучше всего приспособиваются к школе дети — участники субъект-субъектных отношений с родителями. Именно в таких семьях признают право ребенка действовать и совершать ошибки, при этом не душат его контролем, а лишь дают четкие и посылные инструкции.

В таких семьях дети проявляют активность в социальном, учебном и физическом плане, чувствуют свободу и независимость в пределах разумного, проявляют к окружающим доброжелательность.

К сожалению, в большинстве семей отношения противоположны: субъект-объектные, т.е. когда родители хотят влиять на детей как на объекты (воспитывать, учить, одевать и т.д.) и не учитывают их желание, мнение, самочувствие и реальные возможности. Поэтому их дети испытывают сложности как с адаптацией, так и с социализацией.

## **СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА**

Родители и педагоги должны отнестись к поступлению ребенка в 1 класс очень ответственно, ведь психологическая адаптация — это сложный и трудоемкий процесс.

Рассмотрим общие советы психолога по адаптации к школе первоклассников, которые помогут освоиться в школе детям, не имеющим специфических проблем со здоровьем (физических и психических).

**Похвала.** В освоении своей новой роли ученика ребенок может совершать множество ошибок, которые очень болезненно воспринимаются. Поэтому нельзя ругать ребенка и показывать ему свое разочарование. В эти моменты ему как никогда нужна поддержка и одобрение. Хвалите первоклассника даже за самые скромные успехи и достижения.

**Уникальность личности.** Ни в коем случае нельзя сравнивать ребенка с остальными детьми. Самооценка у детей в этом возрасте неустойчива, любые травмирующие фразы могут сильно ее снизить. Вместе с этим теряется и мотивация к дальнейшей учебе. Если необходимо указать малышу на ошибки и возможности развития, то лучше сравнить его с самим собой, сделав акцент на улучшенных результатах.

**Условность оценок.** В первый год учебы не имеет смысла объективно оценивать результаты успеха ученика, они могут сильно меняться под действием ряда факторов. Главное, привить ему познавательный интерес и положительное отношение к учебной деятельности. Поэтому оценить детей можно лишь словесно и за успехи.

**Развитие скрытого потенциала.** Школа позволяет ребенку проявить себя в разных сферах, будь то спорт, танцы, творчество и пр. Педагог совместно с родителями должен увидеть в нем потенциал и энергию, которую он сможет направить в нужное русло. Здесь важно совместить это с учебой так, чтобы хватало времени и на подготовку к урокам, и на отдых.

**Поощрение.** Дети хорошо чувствуют ложь, поэтому очень ценным для них станет искренняя похвала и доверительное общение. Родители не должны заменять эти вещи игрушками и сладостями, чтобы откупиться от детей и сэкономить свое время.

## **КАК ПРОХОДИТ ПРОЦЕСС АДАПТАЦИИ ДЕТЕЙ**

Адаптация детей к обучению в школе проходит значительно легче, если в коллективе сразу создается благоприятная и дружественная атмосфера. В работе с 1 классом часто используют коллективную игровую форму на уроках, переменах и динамических паузах.

Но как бы хорошо не складывались у ребенка отношения с одноклассниками, если в семье царит напряжение от постоянного контроля или, наоборот, абсолютное безразличие к ребенку, то сверстники и учитель мало чем могут помочь в адаптации.

Plusom в такой ситуации является лишь то, что грамотный и отзывчивый к детям педагог может определить эту проблему еще на первом этапе. Тогда он может вовремя подключить психолога и провести необходимые беседы с родителями.

Многие из них, к сожалению, не осознают, какое значение для ребенка имеет сложившийся стиль общения. Поэтому важно доводить до родителей знания об особенностях адаптации еще в стенах детского сада.

## **РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ**



Соблюдайте режим дня. Лучше настроить режим еще до начала учебного года, чтобы не создавать лишний стресс. Также это поможет привить навыки самостоятельности, которые очень важны в учебе.

Больше гуляйте. В идеале ребенок должен гулять каждый день по 2-3 часа.

Обеспечьте первокласснику свое рабочее место со спокойной обстановкой. Не экономьте на условиях: подходящая по возрасту мебель, освещение и школьные принадлежности берегут здоровье детей и создают благоприятную атмосферу для занятий.

Не забывайте о правильном питании и витаминах. Ребенок должен сбалансированно питаться и периодически принимать витаминные комплексы.

Берегите нервную систему своих детей: максимально исключите телевизор, компьютер и телефон перед сном.

Соблюдайте оптимальную двигательную активность ребенка.

Хвалите ребенка за любые успехи, беседуйте о впечатлениях и неудачах. Важно, чтобы он чувствовал ваше внимание и любовь.

Учитывайте индивидуальные особенности малыша: характер, темперамент и др. Это определяет, какой у него будет темп работы и скорость усвоения информации.

Учитывайте окружение первоклассника. Настраивайте его на общение с одноклассниками, а также поддерживайте авторитет учителя в его глазах.

Адаптация ребенка к школе рассматривается как результат психологической готовности, это сложный и энергозатратный процесс. Малыш очень нуждается в поддержке родителей в этот момент. Взрослые должны учитывать особенности адаптации ребенка к школе и помнить, что от того, как пройдет привыкание к учебе, зависит работоспособность и успеваемость в последующие годы, а также дальнейший профессиональный и личностный рост.

