**Адаптация первоклассника к школе**

# **Введение**

Первоклассник - новый этап в жизни ребенка. Режим дня и личностный статус еще вчерашних дошколят сильно отличается от того, что их ждет в школе. В детском садике сегодняшние первоклассники были «самыми старшими», а также спокойный дневной режим, тихий час, игры и прогулки. В школе все меняется: ребенок начинает жить в достаточно напряженном режиме и с новой жесткой системой требований и обязанностей.

Поэтому процесс адаптации первоклассника к школе переживает ряд трудностей: это и сложности в привыкании к новому коллективу детей и взрослых; в налаживании контактов со сверстниками и педагогами; в привыкании к ряду обязательных требований к школьной дисциплине и новым учебным обязанностям.

Опыт педагогов и психологов показывает, что не все дети легко переживают процесс адаптации к школе: многие первоклассники с трудом переносят новую учебную нагрузку, которую предполагает школьное обучение; трудности у первоклассников вызывает и социальная адаптация - способность подчиняться школьному режиму, усваивать школьные поведенческие нормы, выполнять школьные обязанности. [6,8]

Для успешной адаптация к школьному обучению как незнакомой для детей жизненной ситуации, в результате которой у ребенка будет сформирована привычка к новым учебным условиям и умение соответствовать новым учебным требованиям, необходимо время и психолого-педагогическая поддержка со стороны учителя и родителей. Ведь от благополучия протекание адаптационного периода в школе будет зависеть успешность первоклассника овладения учебной деятельностью, комфортность его пребывания в школе, здоровье ребенка, а также его отношение к школе и учению в целом.

# **1. Теоретический анализ проблемы адаптации первоклассника к школьному обучению**

## **.1 Сущность процесса школьной адаптации первоклассника**

Естественное состояние человека, проявляющееся в приспособлении к новым условиям жизни и новой деятельности, принято считать адаптацией. Поступление в школу предполагает начало нового жизненного периода у еще вчерашнего дошкольника - начало младшего школьного возраста, ведущей деятельностью которого выступает учебная деятельность. Значение этого периода вхождения в новую для детей жизненную ситуацию проявляется в следующем:

ѕ усиленное психическое развитие в данном периоде жизни способствует формированию у первоклассников произвольной регуляции своего поведения, ориентации на социальные нормы и требования, нового вида психической деятельности - «я - школьник»;

ѕ от благополучности протекания данного периода зависит здоровье ребенка, успешность овладения учебной деятельностью, комфортность пребывания в школе, а также его отношение к школе и учению в будущем. [4,6]

Для благоприятного течения школьной адаптации необходимо время для того, чтобы ребенок привык к новым условиям, новому режиму дня, правилам школы, новым учебным требованиям и новому образу жизни в целом. По исследованиям Н.И. Вьюновой, Т.В. Костяк, Т.А.Е.В. Меттус, Соловьевой, острый период адаптации первоклассников длится от двух-трех недель до полугода после начала обучения. Длительность адаптационного периода зависит от индивидуальных особенностей ребенка, типа учебного заведения, уровня сложности образовательных программ, степени подготовленности ребенка к школе, а также степени поддержки со стороны семьи. [4,6-8]

Период адаптации к школьному обучению отмечается определенной степенью тревожности у первоклассников, т. к. неопределенность представлений о требованиях учителя, о самой учебной деятельности, о правилах поведения в школе и классном коллективе пугает первоклассника, вызывает состояние внутренней напряженности и настороженности. Нередко такое затянувшееся психологическое состояние внутренней тревожности у первоклассника может привести к школьной дезадаптации, характеризующейся недисциплинированностью в школе и дома, невнимательностью на уроках, безответственным отношением к учебным обязанностям. [5,8]

Основными составляющими школьной адаптации исследователи Н.И. Вьюнова и Т.В. Костяк выделяют следующие:

. Физиологическая адаптация (отмечается повышение заболеваемости у первоклассников в данный период, снижение аппетита и массы тела, понижение или повышение артериального давления, головные боли, усталость, раздражительность, капризность и плаксивость детей дома, нарушение сна, снижение способности к саморегуляции поведения и другие недомогания, появляется чувство страха, отрицательное отношение к учебной деятельности, искаженное представление о своих спрособностях и возможностях, неуверенность в себе). Изменения в организме первоклассников, связанные с физиологической адаптацией к школи некоторые исследователи называют «адаптационной болезнью» или «школьным стрессом».

. Социально-психологическая адаптация (отмечаются сложности в привыкании к учителям, к их требованиям, к одноклассникам, к школьному режиму, школьным нормам поведения и школьным обязанностям; в принятии нового социального статуса «я-ученик»; в изменении самосознании личности, принятии новых жизненных ценностей: то, что относится к учебе, становится более ценным). [4,6]

Основными показателями неблагополучного протекания адаптационного периода в школе у первоклассника исследователи С.А. Беличева, Т.В. Костяк, Е.В. Меттус, выделяют различные негативные изменения в поведении ребенка, а именно: чрезмерное возбуждение, агрессивность или, наоборот, заторможенность и депрессивность, тревожность, чувство страха, нежелание идти в школу и т.д. [5-7]

В качестве основных показателей благоприятной адаптации ребенка исследователи Т.В, Костяк, Е.В. Меттус, Т.А. Соловьева определяют: отсутствие негативных изменений в физическом, психическом и социальном самочувствии ребенка; наличие успешного установления контакта с учащимися и учителем; формирование адекватного поведения, отвечающего школьным требованиям; успешное овладение навыками учебной деятельности. [6-8]

По мнению многих исследователей в области педагогической психологии (Н.И. Вьюнова, Т.В. Костяк, Е.В. Меттус, Т.А. Соловьева и др.), по степени адаптированности всех первоклассников условно можно разделить на три группы: дети, которые адаптируются в течение одного-двух месяцев с начала школьного обучения, т. к. они быстро и успешно вливаются в школьный коллектив, осваивают новые учебные обязанности, принимают школьные нормы и правила; дети, у которых процесс адаптации к школе имеет более длительный период, до полугода, т. к. они долго не могут принять новую жизненную ситуацию обучения в школе, предполагающую отсутствующие ранее социальные контакты с другими детьми и учителями, испытывают трудности в усвоении; дети, испытывающие значительные трудности в социально-психологической адаптации к школе. [4,6-8]

## **1.2 Причины и проявления школьной дезадаптации первоклассников**

Сильно затянувшийся процесс адаптации к школьному обучению и сопутствующее ему психологическое состояние внутренней тревожности у первоклассника может привести к школьной дезадаптации, которая обычно характеризуется недисциплинированностью в школе и дома и безответственным отношением к учебным обязанностям, в результате чего у ребенка может даже пропасть желание идти в школу. [5]

Основными причинами школьной дезадаптации у первоклассников, исследователи С.А. Беличева, Т.А. Соловьева выделяют следующие:

· сниженная потребность познавательных мотивов у ребенка (может зависеть от различных физиологических или психических особенностей организма, но чаще всего формируется в процессе семейного воспитания);

· присутствие в психике ребенка мотивации избегания неудач, которая направлена на отказ от деятельности по причине неуверенности в успехе, нежелания ситуации наказания и отсутствия похвалы за результат деятельности;

· особенности темперамента ребенка, характеризующиеся общей замедленностью темпа деятельности; реакция родителей в данном случае (раздражение, недовольство, попытки подгонять ребенка и т.д.) только усугубляет ситуацию и вызывает у ребенка тревожность, которая полностью дезорганизует учебную деятельность;

· высокая тревожность у ребенка по причине общей неуверенности в себе, что приводит к боязни что-либо делать без уверенности в правильности действий; а такой уверенности практически никогда не бывает, поэтому ребенок начинает отлынивать от любой школьной деятельности;

· причины воспитательного характера (лень, избалованность и т.д.). [5,8]

Беличева С.А. выделяет ряд проявлений в поведении, присущие первокласснику, переживающему период школьной дезадаптации:

) Неуспешность в учебной деятельности, которая чаще наблюдается у детей с высокой тревожностью и личностной зависимостью от оценок родителей. От боязни перед тем, что родители останутся им недовольны, у ребенка повышается тревожность, еще больше понижается самооценка и, как следствие, уверенность в себе, что приводит к ухудшению и дезорганизации учебной деятельности.

) Невнимательность в учебной деятельности (ребенок не выполняет задания учителя, не слышит вопросы, обращенные к нему) по причине ухода ребенка в свой внутренний мир фантазий. Это часто наблюдается у детей из неблагополучных семей, обделенных вниманием и заботой со стороны родителей.

) Демонстрация негативизма к учебной деятельности, проявляющаяся в плохом поведении ребенка на уроках и нарушении школьной дисциплины. Данное проявление школьной дезатаптации характерно для детей с завышенной потребностью во внимании со стороны социального окружения, что также указывает на неблагоприятную обстановку в семье, отсутствие любви и понимания со стороны родителей.

) Проявление вербализма, характерного для ребенка с завышенной самооценкой, высоким уровнем развития речи и задержкой формирования продуктивной деятельности. Ребенок, который привык к завышенной оценки своих речевых способностей со стороны взрослых, не может справиться с трудностями, вызванными учебной деятельностью, развивая в себе неуверенность, тревожность, страх перед родителями за свою неуспешность, что полностью дезорганизует учебную деятельность. [5]

Таким образом, поступив в школу, ребенок становится школьником не сразу, семье и школе необходимо создавать благоприятные психолого-педагогические условия, способствующие успешному протеканию у первоклассника процесса школьной адаптации.

# **2. Психолого-педагогическая деятельность по адаптации первоклассников к школьному обучению**

## **.1 Методы диагностики адаптации первоклассника к школе**

Изучение психолого-педагогической литературы по проблеме диагностических методов адаптации первоклассников показал, что процесс адаптации у первоклассников измеряется по следующим параметрам:

ѕ перестройка физиологической деятельности функциональных систем организма первоклассника, в соответствии с изменившимися режимом и учебной нагрузкой;

ѕ формирование способов и приемов новой учебной деятельности;

ѕ изменение эмоциональной сферы первоклассника, процессе оценивая изменений в окружающей реальности как субъективно комфортные или дискомфортные и, таким образом, осуществление регуляции собственного поведения и деятельности. [1,7,10]

Для общей оценки уровня адаптации первоклассника к школе необходимы качественные показатели этих изменений. Основными методами диагностики успешности процесса адаптации первоклассников исследователи Н.В. Афанасьева, Е.В. Меттус, Ю.А. Соколова, Л.А. Ясюкова и др. выделяют следующие:

ѕ анализ данных о заболеваемости первоклассников и их обращениях за медицинской помощью в школе за прошедший период (наличие заболеваний в адаптационный период);

ѕ опрос родителей (заключение или о наличие или отсутствие психосоматических заболеваний у детей и функциональных нарушений);

ѕ экспертное заключение учителя (характеризует деятельностный компонент адаптации первоклассников; для этого часто используется сокращенный вариант карты наблюдения М.Р. Битяновой [2], по окончании которого делается заключение о полноте усваивания первоклассников школьной программы, причин не полного усвоения);

ѕ групповое обследование личностных отношений, социальных эмоций и ценностных ориентаций первоклассников (в основном, используется проективный тест «Домики» О.А. Ореховой, методической основой которого является цвето-ассоциативное восприятие, позволяющее делать заключение о личностных предпочтениях, деятельностных ориентаций и эмоциональном отношении первоклассника к школе в целом). [1,7,9,10]

Сопоставление данных показателей физиологического, деятельностного и эмоционального компонентов позволяет квалифицировать, по мнению исследователей Н.В. Афанасьева, Ю.А. Соколова, Л.А. Ясюкова и др., уровень адаптации первоклассников как достаточный, частичный и недостаточный (или дезадаптация). [1,9,10]

Таким образом, на основе полученных данных можно достаточно обоснованно выделить первоклассников, которые нуждаются в индивидуальном внимании школьного психолога. Исследователями Е.В. Метус, Л.А. Ясюкова представляется целесообразным выделить две группы таких детей:

ѕ первоклассников с недостаточным уровнем адаптации (предполагает длительную индивидуальную коррекционную помощь психолога и учителя);

ѕ первоклассников с частичной адаптацией (предполагает краткосрочную оперативную помощь со стороны психолога; чаще всего это дети с повышенным уровнем тревожности, вызванным неумеренными ожиданиями родителей, изменением характера детско-родительских отношений, перегрузкой дополнительными занятиями, низкой самооценкой, слабым здоровьем и т.д.). [7,10]

**2.2 Основные направления психолого-педагогической деятельности по адаптации первоклассников к школьному обучению**

Психолого-педагогическая деятельность по адаптации первоклассников к школьному обучению предполагает создание психолого-педагогических и социальных условий, способствующих успешному развитию личности школьника и становлению учебной деятельности первоклассника в школьной системе отношений. [2,7]

Данная психолого-педагогическая деятельность, по мнению исследователей М.Р. Битяновой, Е.В. Меттус, Л.А. Ясюкова, осуществляется психологической службой школы совместно с педагогическим коллективом (социальным педагогом и классным руководителем) и семьей для выявления уровня подготовки первоклассников к школе, и имеет следующие основные направления:

1) Выявление особенностей психолого-педагогического статуса каждого первоклассника с целью своевременной профилактики и эффективного решения проблем, возникающих у них в процессе школьной адаптации (проблемы обучения, общения и психических состояний и т.д.).

2) Создание системы психолого-педагогического сопровождения первоклассников в период их первичной школьной адаптации, способствующего им приспособиться к новым школьным требованиям, а также всесторонне развиваться и совершенствоваться в различных сферах школьного общения и учебной деятельности.

) Создание специальных педагогических и социально-психологических условий, позволяющих осуществлять коррекционную работу с первоклассниками, испытывающими различные психолого-педагогические трудности в процессе школьной адаптации или прибывающих в состоянии школьной дезадаптации. [2,7,10]

В качестве основных форм психолого-педагогической деятельности, способствующей комфортному переживанию адаптационного периода в школе, исследователи М.Р. Битянова, Л.И. Божович, Н.И. Вьюнова, Е.В. Меттус, Л.А. Ясюкова, выделяют следующие:

ѕ психолого-педагогическая диагностика первоклассников, направленная на выявление особенностей подготовки к школьному обучению;

ѕ развивающая педагогическая и психологическая работа;

ѕ консультативная работа психолога с педагогами и родителями, направленная на обсуждение результатов проведенных диагностик, конкретным запросом педагога или родителя в связи с проблемами обучения, общения или психического самочувствия первоклассников;

ѕ методическая работа педагогического коллектива и администрации школы, направленная на совершенствование методики и модификацию содержания обучения и осуществляемая по результатам анализа психолого-педагогической готовности первоклассника к школьному обучению;

ѕ индивидуальная и групповая психокоррекционная работа, ориентированная на оказание психолого-педагогической помощи первоклассникам, испытывающим трудности в процессе школьной адаптации (в поведении, обучении, самочувствии) или переживающих состояние школьной дезадаптации;

ѕ организационно-консультативная работа педагогического коллектива и психологической службы школы со школьной администрацией, направленная на совершенствование процесса управления учебно-воспитательным процессом, создание социально-педагогических школьных условий, способствующих успешной адаптации первоклассников. [2-4,7,10]

Психолого-педагогическая деятельность по адаптации первоклассников к школьному обучению, по мнению исследователей М.Р. Битяновой, Л.И. Божович, Е.В. Меттус, включает в себя три этапа:

Первый этап - поступление ребенка в школу - предполагает проведение психолого-педагогической диагностики, направленной на определение готовности первоклассников к школе; проведение групповых и индивидуальных консультаций родителей и педагогов, которые носят ознакомительный характер; проведение психолого-педагогического консилиума по результатам диагностики для выработки и реализации определенного подхода к комплектованию первых классов.

Второй этап - первичная адаптация детей в школе - предполагает проведение консультативной и просветительской работы с родителями первоклассников (ознакомление с основными задачами и трудностями периода первичной адаптации, тактикой общения и помощи детям); организацию методической работы педагогов, направленной на построение учебного процесса в соответствии с индивидуальными особенностями и возможностями школьников, выявленных в ходе диагностики; организация психолого-педагогического сопровождения первоклассников, направленного на повышение уровня их школьной готовности и социально-психологической адаптации в новой системе школьных взаимоотношений.

Третий этап - психолого-педагогическая работа со школьниками, испытывающими трудности в школьной адаптации - предполагает проведение психолого-педагогической диагностики, направленной на выявление группы школьников, испытывающих трудности в процессе школьной адаптации или находящихся в состоянии школьной дезадаптации; индивидуальное и групповое консультирование и просвещение родителей и педагогов по результатам диагностики; организация психолого-педагогической и психокоррекционной помощи детям, испытывающим различные трудности в процессе школьной адаптации. [2,3,7]

Таким образом, психолого-педагогическая работа школьных педагогов и психологов совместно с родителями по оказанию помощи первоклассникам в период школьной адаптации способны снизить риск возникновения у ребенка школьной дезадаптации и трудностей в обучении.

# **Заключение**

первоклассник адаптация школа самооценка

Анализ психолого-педагогической литературы по проблемам адаптации первоклассника к школьному обучению, причин и проявлений школьной дезадаптации, ее диагностики и методов устранения, позволил сделать следующие выводы:

. Процесс школьной адаптации (приспособления) первоклассника можно обозначить как процесс формирования у первоклассников произвольной регуляции своего поведения, ориентации на социальные нормы и требования, нового вида психической деятельности - «я - школьник», основными составляющими которого являются физиологическая и социально-психологическая адаптация.

. Сильно затянувшийся процесс адаптации к школьному обучению и сопутствующее ему психологическое состояние внутренней тревожности у первоклассника приводит к школьной дезадаптации, основными причинами которой выступают различные психические, индивидуально-личностные особенности первоклассника и причины воспитательного характера.

3. Основными методами диагностики успешности процесса школьной адаптации первоклассников являются: сбор данных о заболеваемости первоклассников в адаптационный период; опрос родителей; экспертная оценка учителя; изучение личностных отношений, социальных эмоций и ценностных ориентаций у первоклассников.

4. Психолого-педагогическая деятельность по адаптации первоклассников к школьному обучению предполагает: выявление особенностей психолого-педагогического статуса каждого первоклассника; создание системы психолого-педагогического сопровождения первоклассников в период их первичной школьной адаптации; осуществление психокоррекционной работы с первоклассниками, прибывающих в состоянии школьной дезадаптации.

# **Список литературы**

1. Афанасьева, Н.В. Программа психологической диагностики готовности к обучению в школе / Н.В. Афанасьева, Е.Н. Дубиненкова - Вологда, 2000. - 157 с.

2. Битянова, М.Р. Работа психолога в начальной школе / М.Р. Битянова, Т.В. Азарова, Е.И. Афанасьева, Н.Л. Васильева. - М: Совершенство, 1998. - 358 с.

. Божович, Л.И. Личность и её формирование в детском возрасте [Текст] / Л.И. Божович. - М.: Изд-во МГУ, 2008. - 132 с.

. Вьюнова, Н.И. Психологическая готовность к школе / Н.И. Вьюнова - М.: Академический проект, 2005. - 142 с.

. Диагностика школьной дезадаптации / Под ред. С.А. Беличевой. - М., 1995. - 204 с.

. Костяк, Т.В. Психологическая адаптация первоклассников / Т.В. Костяк - М.: Академия, 2008. - 232 с.

. Меттус, Е.В. Система работы по проблемам будущих первоклассников: подготовка, диагностика, адаптация / Е.В. Меттус - М.: Учитель, 2007. - 302 с.

. Соловьева, Т.А. Первоклассник: адаптация в новой социальной среде / Т.А. Соловьева - М.: ВАКО, 2008. - 72 с.

. Соколова, Ю.А. Игры и задания на готовность к школе ребенка 6-7 лет / Ю.А. Соколова - М.: Эксмо, 2006. - 47 с.

. Ясюкова, Л.А. Методика определения готовности к школе. Прогноз и профилактика проблем обучения в начальной школе: Методическое руководство / Л.А. Ясюкова. - СПб., 2006. - 204 с.