

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ АДАПТАЦИЯ ПЕРВОКЛАССНИКОВ К ОБУЧЕНИЮ В ШКОЛЕ

Усольцева Полина Александровна

студентка факультета психологии и педагогики

Новокузнецкий институт (филиал)

федерального государственного бюджетного образовательного учреждения

высшего образования «Кемеровский государственный университет», г. Новокузнецк

Аннотация. В данной статье рассматривается проблема психологической адаптации первоклассников к обучению в школе в контексте влияния эндогенных и социально обусловленных факторов психологического благополучия. Описываются трудности, с которыми сталкиваются первоклассники с момента перехода из детского сада в школу и пути их предотвращения.

Ключевые слова. Социальная адаптация, школьная адаптация, физиологическая адаптация.

В момент перехода от дошкольного детства к школьному, происходит изменение положения ребёнка в системе социальных отношений и всего его образа жизни. Содержание внутренней психической жизни тесно связано с учением, поэтому успех или неудачи в учёбе приобретают аффективную окраску. Ещё сначала первого класса для младшего школьника важными критериями к себе являются успешность в овладении учебной деятельностью, программным содержанием учебных предметов и оценка самого учителя. С момента поступления ребёнка в школу, появляется необходимость к адаптации из-за изменившихся условий жизни. В этот период закладывается социальный и интеллектуальный фундамент дальнейшего его обучения и развития.

Проблемой адаптации к школе занимались и занимаются ученые, педагоги, школьные гигиенисты, психологи, физиологи, медики. Среди них Ш.А. Амонашвили, Н.Г. Лусканова, Р.В. Овчарова, И.А. Коробейников, С.А. Беличева, Л.С. Выготский, М.М. Безруких [1].

Первые месяцы пребывания в школе напряжённые, так как детям необходимо выполнять новые для них поставленные задачи, требуется мобилизация интеллектуальных и физических сил. Начало обучения многих первоклассников связано с психологическими проблемами, трудностями адаптации, вызванными различными причинами. К таким причинам обычно относят следующие факторы:

- 1) трудности, связанные с новым режимом дня. Наиболее значимы для детей, не посещавших детские дошкольные учреждения. Дело в том, что у таких детей чаще

наблюдается отставание в развитии уровня произвольной регуляции поведения, организованности;

- 2) трудности адаптации ребенка к классному коллективу. В этом случае они наиболее выражены у тех детей, кто не имел достаточного опыта пребывания в детских коллективах;
- 3) трудности, в области взаимоотношения с учителем;
- 4) трудности, из-за изменений домашней ситуации ребенка.

Адаптация к школе – это, прежде всего «перестройка познавательной, мотивационной и эмоционально-волевой сфер ребенка при переходе к систематическому организованному школьному обучению». Феномен адаптации связывается с овладением человеком новым видом деятельности, социальной ролью, изменением социального окружения. В концепции А.В. Петровского адаптация рассматривается как особый момент, фаза в становлении человека, от которой в значительной степени зависит характер его дальнейшего личностного развития. Успешная адаптация позволяет сочетать принадлежность, интегрированность в группе с индивидуализацией, личностной неповторимостью. [2]

Психологическая адаптация, понимается как адекватное включение ребенка в новую социальную ситуацию, является важным фактором стабилизации социальной ситуации развития, существенно влияет на развитие личности ребенка. Поступление ребенка в школу требует от него перестройки всех представлений и отношений с окружающими людьми. Было выявлено, что характер и особенности общения ребенка с взрослым и сверстниками решающим образом определяют динамику адаптации ребенка к детскому учреждению.

Привыкая к новым условиям и требованиям, организм ребенка проходит через несколько этапов:

Первый этап – ориентировочный, когда - весь комплекс новых воздействий, связанных с началом обучения, вызывают бурную реакцию и значительное напряжение практически всей системы организма. Эта состояние длится достаточно долго, около 2-3 недель.

Второй этап – неустойчивое приспособление, когда организм ищет какие-то оптимальные варианты реакций на эти воздействия. На первом этапе, организм тратит все ресурсы, что есть; На втором этапе ресурсы организма расходуются меньше.

Третий этап – период относительно устойчивого приспособления, когда организм находит наиболее подходящие варианты реагирования на нагрузку, требующие меньшего напряжения всех систем. Какую бы работу ни выполнял школьник, будь то умственная работа по усвоению новых знаний, статическая нагрузка, которую испытывает организм при вынужденной «сидячей» позе, или психологическая нагрузка общения в большом и разнородном коллективе, организм, вернее, каждая из его систем, должен отреагировать своим

напряжением, своей работой. Поэтому, чем большее напряжение потребуется от каждой системы, тем больше ресурсов израсходует организм. Возможности детского организма далеко не безграничны, а длительное функциональное напряжение и связанные с ним утомление и переутомление могут привести к нарушению здоровья. Продолжительность всех трех фаз адаптации приблизительно 5-6 недель, а наиболее сложными являются 1-4 недели.

Проведенные исследования показали, что самые обычные виды деятельности школьника вызывают серьезное напряжение ряда физиологических систем. Например, при чтении вслух обмен веществ возрастает на 48 %, а ответ у доски, контрольные работы приводят к учащению пульса на 15-30 ударов, к увеличению давления и т.п. [3, с. 354]

Кроме того, будущим первоклассникам предстоит познакомиться друг с другом и построить свои отношения с одноклассниками. Часто затрудненные отношения со сверстниками замедляют процесс адаптации, так как, прежде всего, адаптация заключается в появлении ощущения знакомого и привычного в прежде незнакомых условиях, незнакомой обстановке.

Социально-психологическая адаптация – это процесс перестройки поведения и деятельности ребенка в новых условиях. Этот процесс многосторонний, активный, включающий в себя формирование средств и способов поведения, направленных на овладение учебной деятельностью и эффективное взаимодействие с новой социальной средой.

Я.Л. Коломинский, Е.А. Панько, В.С. Мухина, И.В. Дубровина и др. рассматривают адаптацию как «привыкание к условиям окружающей среды, связанное со сменой ведущей деятельности и социального окружения». [4, с.82] При этом также подчеркивается взаимообратный характер адаптации.

Также отмечается, что ребенок-школьник должен освоить такие сферы жизнедеятельности как: приобретение дружеских контактов с одноклассниками и установление доверительных отношений с учителем, формирование собственного адекватного поведения, овладение навыками учебной деятельности.

Решение проблемы успешной адаптации ребенка во многом определяется характером взаимодействия школы и семьи.

В качестве общего направления работы с первоклассниками на этапе адаптации к школе следует развивать адекватную самооценку и уровень притязаний, способствовать повышению степени эмоциональной включённости родителей в дела ребенка, уверенность в своих способностях, мотивацию достижения успеха и постоянно создавать ситуацию успеха в образовательном процессе.

В работе с детьми младшего школьного возраста основной задачей взрослых должно быть создание оптимальных условий для раскрытия и реализации возможностей детей с учетом индивидуальности каждого ребенка. [5, с. 259]

Результатом адаптации является «адаптированность». Это система качеств личности, умений и навыков, обеспечивающих успешность последующей жизнедеятельности ребенка в школе.

Только успешная адаптация в младшем возрасте способствует дальнейшему развитию ребенка как личности в будущем.

Список литературы:

1. Кон, И.С. Социология личности / И.С. Кон. – М.,1973. – 352с.
2. Алейникова, Т.В. Возрастная психофизиология. Учебник для студентов высших учебных заведений / Т.В. Алейникова. – Ростов-на-Дону: УНИИ валеологии РГУ, 2002.
3. Безруких, М.М. Трудности обучения в начальной школе: Причины, диагностика, комплексная помощь / М.М. Безруких. – М.:Эксмо, 2009. – 464 с.
4. Коломинский, Я.Л. Учителю о психологии детей шестилетнего возраста / Я.Л. Коломинский, Е.А. Панько. – М., 1988. – 265с.
5. Педагогическая психология: Учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 1998. – 288 с.