

Первый класс школы — один из наиболее тяжелых периодов в жизни детей. При поступлении в школу на ребенка влияет и классный коллектив, и личность педагога, и изменение режима, и непривычно длительное ограничение двигательной активности, и появление новых обязанностей.

Успешность адаптации во многом зависит от наличия у детей адекватной самооценки. Мы постоянно сравниваем себя с другими людьми и на основе этого сравнения вырабатываем мнение о себе, о своих возможностях и способностях, чертах своего характера и человеческих качествах. Так постепенно складывается наша самооценка. Процесс этот начинается в раннем возрасте: именно в семье ребенок впервые узнает, любят ли его, принимают ли таким, каков он есть, сопутствует ли ему успех или неудача. В дошкольном возрасте у ребенка складывается ощущение благополучия или неблагополучия.

Безусловно, адекватная самооценка облегчает процесс адаптации к школе, тогда как завышенная или заниженная, напротив, осложняют его. Однако даже если у ребенка адекватная самооценка, взрослые должны помнить, что начинающий школьник пока не может справиться со всеми задачами самостоятельно. Чтобы помочь ребенку преодолеть кризис семи лет, помочь адаптироваться к школьным условиям, необходимо понимание и чуткое отношение учителя, внимательность, большая любовь и терпение родителей, а при необходимости — консультации профессиональных психологов.

Нам хорошо известно, что первое полугодие в школе самое трудное. Все дело в том, что в основе усвоения знаний в условиях школьного обучения лежат иные механизмы нежели в детском саду. В дошкольный период знания усваиваются большей частью произвольно, занятия строятся в занимательной форме, в привычных для детей видах деятельности. В процессе же школьного обучения главное — научить детей осознавать учебную задачу.

Достижение такой цели требует от учащихся определенных усилий и развития целого ряда важных учебных качеств:

1. Личностно-мотивационное отношение к школе и учению: желание (или нежелание) принимать учебную задачу, выполнять задания педагога, то есть учиться.
2. Принятие учебной задачи: понимание задач, поставленных педагогом; желание их выполнять; стремление к успеху или желание избежать неудачи.
3. Представления о содержании деятельности и способах ее выполнения: уровень элементарных знаний и умений, сформированных к началу обучения.
4. Информационное отношение: обеспечивает восприятие, переработку и сохранение разнообразной информации в процессе обучения.
5. Управление деятельностью: планирование, контроль и оценка собственной деятельности, а также восприимчивость к обучающему воздействию.

Следовательно, даже высокий уровень познавательной активности еще не гарантирует достаточную мотивацию учения. Необходимо, чтобы был высокий общий уровень развития ребенка и развиты ведущие качества личности.

В период приспособления ребенка к школе наиболее значимые изменения происходят в его поведении. Как правило, индикатором трудностей адаптации являются такие изменения в поведении, как чрезмерное возбуждение и даже агрессивность или, наоборот, заторможенность, депрессия и чувство страха,

нежелание идти в школу. Все изменения в поведении ребенка отражают особенности психологической адаптации к школе.

По степени адаптированности, детей можно условно разделить на три группы:

1. Дети адаптируются в течение первых двух месяцев обучения. Эти дети относительно быстро вливаются в коллектив, осваиваются в школе, приобретают новых друзей. У них почти всегда хорошее настроение, они спокойны, доброжелательны, добросовестны и без видимого напряжения выполняют все требования учителя. Иногда у них все же отмечаются сложности либо в контактах с детьми, либо в отношениях с учителем, так как им еще трудно выполнять все требования правил поведения. Но к концу октября трудности этих детей, как правило, преодолеваются, ребенок полностью осваивается и с новым статусом ученика, и с новыми требованиями, и с новым режимом.

2. Дети имеют более длительный период адаптации, период несоответствия их поведения требованиям школы затягивается. Дети не могут принять новую ситуацию обучения, общения с учителем, детьми. Такие школьники могут играть на уроках, выяснять отношения с товарищем, они не реагируют на замечания учителя или реагируют слезами, обидами. Как правило, эти дети испытывают трудности и в усвоении учебной программы, лишь к концу первого полугодия реакции этих детей становятся адекватными требованиям школы, учителя.

3. Дети, у которых социально-психологическая адаптация связана со значительными трудностями. У них отмечаются негативные формы поведения, резкое проявление отрицательных эмоций, они с большим трудом усваивают учебные программы. Именно на таких детей чаще всего жалуются учителя: они «мешают» работать в классе.

Процесс физиологической адаптации ребенка к школе также можно разделить на несколько этапов, каждый из которых имеет свои особенности и характеризуется различной степенью напряжения функциональных систем организма.

Первый этап физиологической адаптации — ориентировочный, когда в ответ на весь комплекс новых воздействий, связанных с началом систематического обучения, организм отвечает бурной реакцией и значительным напряжением практически всех систем. Эта «физиологическая буря» длится достаточно долго (две-три недели).

Второй этап — неустойчивое приспособление, когда организм ищет и находит какие-то оптимальные варианты, реакции на постороннее воздействие.

На первом этапе ни о какой экономии ресурсов организма говорить не приходится. Организм тратит все, что есть, иногда и «в долг берет». Поэтому учителю важно помнить, какую высокую «цену» платит организм каждого ребенка в этот период. На втором этапе эта «цена» снижается. Буря начинает затихать.

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 вынужденно сидячей позе, или психологическая нагрузка от общения в большом и разнородном коллективе, организм, вернее каждая из его систем, должен отреагировать своим напряжением, своей работой. Поэтому чем большее напряжение будет испытывать каждая система, тем больше ресурсов израсходует

организм. Но возможности детского организма далеко не безграничны. Длительное напряжение и связанные с ним утомление и переутомление могут стоить организму ребенка здоровья.

Продолжительность всех трех фаз физиологической адаптации приблизительно пять-шесть недель, а наиболее сложными являются первая и четвертая недели.

Личностная, или социальная, адаптация связана с желанием и умением ребенка принять новую роль — школьника и достигается целым рядом условий.

1. Развитие у детей умения слушать, реагировать на действия учителя, планировать свою работу, анализировать полученный результат — то есть умений и способностей, необходимых для успешного обучения в начальной школе.

2. Развитие умения налаживать контакт с другими детьми, выстраивать отношения со взрослыми, быть общительным и интересным для окружающих — то есть умений, позволяющих устанавливать межличностные отношения со сверстниками и педагогами.

3. Формирование умения правильно оценивать свои действия и действия одноклассников, пользоваться простейшими критериями оценки и самооценки (такими критериями выступают полнота знаний, их объем, глубина; возможность использовать знания в различных ситуациях, то есть практически, и т. д.) — то есть устойчивой учебной мотивации на фоне позитивных представлений ребенка о себе и низкого уровня школьной тревожности.

Важным показателем удовлетворенности ребенка пребыванием в школе выступает его эмоциональное состояние, которое тесно связано с эффективностью учебной деятельности, влияет на усвоение школьных норм поведения, на успешность социальных контактов и в конечном итоге на сформированность внутренней позиции школьника.

Обратной стороной адаптации ребенка в начальной школе является проблема школьной дезадаптации, которая вызывается двумя группами причин:

1. Индивидуальные характеристики ребенка: его способности, особенности эмоциональной сферы, состояние здоровья, особенности семейной среды.

2. Влияние социально-экономических и социально-культурных условий: семейное окружение, материальное состояние семьи, ее культурный уровень, ценности и т. д.

Педагогический диагноз школьной дезадаптации обычно ставится в связи с неуспешностью обучения, нарушениями школьной дисциплины, конфликтами с учителями и одноклассниками. Иногда школьная дезадаптация остается скрытой и от педагогов и от семьи, ее симптомы могут не сказываться отрицательно на успеваемости и дисциплине ученика, проявляясь либо в субъективных переживаниях школьника, либо в форме социальных проявлений.

Нарушения адаптации выражаются в виде активного протеста (враждебность), пассивного протеста (избегание), тревожности и неуверенности в себе и так или иначе влияют на все сферы деятельности ребенка в школе.

Реакция активного протеста: ребенок непослушен, нарушает дисциплину на уроке, на перемене, ссорится с одноклассниками, мешает им играть, и дети отвергают его. В эмоциональной сфере наблюдаются вспышки раздражения, гнева.

Реакция пассивного протеста: ребенок редко поднимает руку на уроке, требования учителя выполняет формально (не вдумываясь в смысл того, что делает), на перемене пассивен, предпочитает находиться один, не проявляет интереса к коллективным играм. У него преобладает подавленное настроение, страхи.

Реакция тревожности и неуверенности: ребенок пассивен на уроке, при ответах наблюдается напряженность, скованность, на перемене не может найти себе занятие, предпочитает находиться рядом с детьми, но не вступает с ними в контакт. Он, как правило, тревожен, часто плачет, краснеет, теряется даже при малейшем замечании учителя. Иногда выражение реакции тревожности сопровождается тиками, заиканием, а также учащением соматических заболеваний (головная боль, тошнота, ощущение усталости и т. п.).

Проблема трудностей адаптации детей к условиям начальной школы в настоящее время имеет высокую актуальность. По оценкам исследователей, в зависимости от типа школы, от 20 до 60 % младших школьников имеют серьезные трудности в адаптации к условиям школьного обучения. В массовой школе учится значительное число детей, которые уже в начальных классах не справляются с программой обучения и имеют трудности в общении. Особенно остро названная проблема стоит перед детьми с задержкой психического развития.

Существует много определений школьной адаптации. Как пример традиционного определения можно привести определение М.В. Максимовой (1994), которая школьную адаптацию трактует как процесс вхождения ребенка в новую для него социальную ситуацию развития. Анализ зарубежной и отечественной литературы показывает, что термином "школьная дезадаптация" или ("школьная неприспособленность") фактически определяют любые затруднения, возникающие у ребенка в процессе школьного обучения.

К числу основных первичных внешних признаков проявлений школьной дезадаптации ученые единодушно относят затруднения в учебе и различные нарушения школьных норм поведения.

Основные факторы, способные стать причиной школьной неуспеваемости:

- недостатки в подготовке ребенка к школе, социально-педагогическая запущенность;
- длительная и массивная психическая депривация (недостаточное удовлетворение своих потребностей);
- соматическая ослабленность ребенка;
- нарушение формирования школьных навыков (дислексия, дисграфия); двигательные нарушения;
- эмоциональные расстройства.

Под влиянием постоянных неудач, выходящих за рамки собственно учебной деятельности и распространяющихся на сферу взаимоотношений со сверстниками, у ребенка формируется ощущение собственной малоценности, появляются попытки компенсировать собственную несостоятельность. А так как выбор адекватных средств компенсации в этом возрасте ограничен, то самоактуализация часто осуществляется в разной мере осознанным противодействием школьных норм, реализуется в нарушениях дисциплины, повышенной конфликтности, что на фоне утраты интереса к школе постепенно интегрируется в асоциальную личностную направленность. Нередко у таких детей возникают нервно-психические и психосоматические расстройства.

Школьная дезадаптация ребенка - многофакторное явление. Отставание в обучении обусловлено такими факторами, как методика обучения, личность учителя, помощь ребенку со стороны родителей, атмосфера в школе и классе, место ребенка во взаимоотношениях с детьми и учителями, личность самого ребенка.

Такой фактор школьной неуспешности, как личностные особенности ребенка,

также многоплановый. Исследователи выделяют следующие переменные: позиция ученика, мотивация учения, уровень навыков умственной деятельности, способность к произвольной регуляции и самоорганизации, уровень здоровья и работоспособности, интеллект ребенка.

Отставание в развитии и низкие показатели школьной успешности - это не одно и то же. При отставании в развитии мы можем говорить о наличии в развитии школьника задержек созревания интеллектуальных, волевых, мотивационных структур в сравнении с возрастной нормой. Тогда как школьная неуспешность может быть вызвана влиянием среды, методики обучения, позиции учащегося и т.д. Таким образом, неуспешные школьники - группа неоднородная. В нее попадают дети с разнообразными помехами к обучению.

Личностные помехи можно разделить на две большие группы: недостатки познавательной деятельности; недостатки в развитии личности (мотивация учения, самоорганизация, дисгармония личности).

Г. С. Рабунский предлагает иную классификацию отстающих учеников. Его классификация основана на учете двух переменных: уровень познавательной самостоятельности и интерес к предмету. Соответственно выделяются следующие типы учащихся:

- средний уровень познавательной самостоятельности и низкий интерес к обучению (учатся преимущественно на двойки и тройки);
- познавательная самостоятельность высокая, интерес к предмету отсутствует (учатся крайне неровно, возможны оценки "отлично" и "неудовлетворительно");
- познавательная самостоятельность низкая, интерес к предмету положительный (успех в обучении зависит от уверенности в себе);
- познавательная самостоятельность низкая, интерес к предмету потенциальный, для этих учащихся характерна умственная пассивность и малая уверенность в себе;
- уровень познавательной самостоятельности низкий, интерес к предмету отсутствует, учатся они крайне слабо;
- ученики этой группы находятся на низшем уровне обучаемости, никого не боятся, часто бравадируют своим пренебрежением к учению в школе;
- для подтягивания этих учащихся необходимо не только развивать у них приемы умственной деятельности, но и сформировать положительную установку на обучение.

В заключение следует отметить, что в период вхождения ребенка в школьную жизнь педагогический процесс начальной школы нужно строить так, чтобы процесс адаптации к новым условиям прошел более благоприятно. При этом нельзя забывать, что готовность детей к систематическому обучению различна, различно состояние их здоровья, как физического, так и психологического. Следовательно, взрослые, учителя и родители, должны помочь детям преодолеть те трудности, которые возникают на пути у детей в период школьной адаптации.

Памятка родителям будущих первоклассников

1. Поддержите в ребенке его 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.

2. Обсудите с ребенком те правила и нормы, с которыми он встретился в школе. Объясните их необходимость и целесообразность.

3. Ваш ребенок пришел в школу, чтобы учиться. Когда человек учится, у него может что-то не сразу получаться, это естественно. Ребенок имеет право на ошибку.

4. Составьте вместе с первоклассником распорядок дня, следите за его соблюдением.

5. Не пропускайте трудности, возможные у ребенка на начальном этапе овладения учебными навыками. Если у первоклассника, например, есть логопедические проблемы, постарайтесь справиться с ними на первом году обучения.

6. Поддержите первоклассника в его желании добиться успеха. В каждой работе обязательно найдите, за что можно было бы его похвалить. Помните, что похвала и эмоциональная поддержка ("Молодец!", "Ты так хорошо справился!") способны заметно повысить интеллектуальные достижения человека.

7. Если вас что-то беспокоит в поведении ребенка, его учебных делах, не стесняйтесь обращаться за советом и консультацией к учителю или школьному психологу.

8. С поступлением в школу в жизни вашего ребенка появился человек более авторитетный, чем вы. Это учитель. Уважайте мнение первоклассника о своем педагоге.

9. Учение - 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.