

Крупник Г.А. Особливості психологічного супроводу адаптації першокласників до навчального процесу. Таврійський вісник освіти. Науково-методичний журнал / КВНЗ «Херсонська академія неперервної освіти». – 2014. – №2 (46). – С.251-257.

Крупник Г. А.

Особливості психологічного супроводу адаптації першокласників до навчального процесу

У даній статті вивчаються особливості перебігу процесу адаптації, аналізуються причини її проблем, висвітлюються основні напрями роботи практичного психолога щодо створення позитивного досвіду з подолання труднощів шестирічок з перших днів шкільного життя.

Початок шкільного навчання для дитини - це період новизни та стресових ситуацій, а тому він є надзвичайно відповідальним етапом у її житті. Інтенсивний темп сучасного життя не завжди дає можливість першокласникам швидко змінити свою звичну ігрову діяльність на навчальну. Дитина самотужки змушена проходити адаптаційний період. Від того, наскільки добре підготовлена дитина до школи, залежить тривалість і гострота перебігу даного процесу: мається на увазі не тільки підготовка руки малюка до письма та засвоєння ним початкових навичок читання. Ще більшого значення набуває вміння дитини прийняти соціальну роль школяра, уміння спілкуватися з однолітками та дорослими, визначати міру своєї самостійності та свободи в колективі однокласників. Саме тому в наш час проблема психологічного супроводу адаптації шестирічок до навчання є актуальною й потребує ефективних корекційно-розвивальних програм, оскільки вони дозволять учням набути позитивного досвіду з подолання труднощів, стати успішними в навчанні. Як наслідок, результатом успішної соціалізації та адаптації можна вважати готовність особистості до виконання соціальних ролей:

- а) Я – успішний учень, у дорослому житті – успішний працівник;
- б) Я – система громадянських компетентностей, у дорослому житті – свідомий громадянин;
- в) Я – система ціннісних ставлень, у дорослому житті – щасливий сім'янин.

Процес адаптації є одним із найбільш досліджуваних наукових об'єктів. Це обумовлюється, перш за все, універсальністю цього явища, адже адаптаційні процеси об'єктивно обумовлені будь-якими динамічними змінами, що відбуваються в різноманітних системах.

У психолого-педагогічній літературі проблема адаптації вивчалась на різних рівнях – від розкриття змісту поняття (Ю. Александровський, Ф. Березін, В. Казначеев), до виявлення особливостей її прояву в різних видах діяльності (В. Мерлін, В. Рождественський, Я. Стреляу) та чинників, які детермінують цей процес у тих чи інших умовах (О. Мороз, М. Раттер). На складність і значущість періоду, пов'язаного з адаптацією дитини в школі, указують дослідження М.Р. Битянової, М.М. Врублевської, Б.З. Вульфом, Л.В. Корель, М.В. Максимова, О.Б. Дарвіш. На їхню думку, саме в початковій школі починають формуватися системи відносин дитини зі світом і самою собою, ті стійкі форми взаємин з однолітками й дорослими та базові навчальні установки, які істотною мірою визначають надалі успішність її шкільного навчання, ефективність стилю спілкування, можливості особистісної самореалізації в шкільному середовищі, за яким магістральним шляхом піде розвиток школяра в найближчі роки, де буде в період адаптації закладений соціальний та інтелектуальний фундамент подальшого розвитку.

Метою нашої статті є висвітлення особливостей процесу адаптації першокласників і основних напрямів у роботі практичного психолога щодо створення позитивного досвіду з подолання труднощів молодших школярів із перших днів навчання.

Психічна адаптація – це процес взаємодії особистості із середовищем, при якому особистість повинна враховувати особливості середовища й

активно впливати на нього, щоб забезпечити задоволення своїх основних потреб. Пристосування (адаптація) дитини до школи відбувається не одразу. Не день і не тиждень потрібно для того, щоб призвичаїтися до школи по-справжньому. Це досить тривалий процес, пов'язаний зі значним напруженням усіх систем організму. Лише через 5 - 6 тижнів поступово підвищуються та стають більш стійкими показники працездатності, у дитини спадають напруження та тривожність.

Залежно від стану здоров'я, сімейної ситуації, відвідування чи не відвідування дитячого садка, адаптація до школи, до нових умов життя може мати різний перебіг.

Безумовно, першокласники, які відвідували дитячі заклади, значно легше адаптуються до школи ніж «домашні», які не звикли до тривалого перебування в дитячому колективі, до певного сталого режиму. Легше проходить період пристосування до школи у здорових дітей. Вони краще справляються з розумовими та фізичними навантаженнями.

Тож зрозуміло, у яких дітей і чому процес адаптації проходить з певними ускладненнями й затягується на більш тривалий термін.

Виділено 3 рівні адаптації дітей до школи:

Високий рівень адаптації. Першокласник позитивно ставиться до школи: правила й вимоги сприймає адекватно; навчальний матеріал засвоює легко; глибоко й повно оволодіває програмовим матеріалом, розв'язує ускладнені задачі, чемний, уважно вислуховує вказівки, пояснення вчителя; доручення виконує охоче й сумлінно, без зовнішнього контролю; виявляє високу зацікавленість до самостійної навчальної роботи, готується до всіх уроків; має в класі позитивний статус.

Середній рівень адаптації. Першокласник позитивно ставиться до школи: відвідування уроків не викликає в нього негативних переживань, розуміє навчальний матеріал, коли вчитель пояснює його досить детально й наочно; засвоює основний зміст програми з усіх предметів, самостійно розв'язує типові задачі; зосереджений і уважний під час виконання завдань,

доручень, вказівок учителя, разом із тим потребує контролю з боку дорослого; зосередженим буває тільки тоді, коли робить щось цікаве для себе; доручення виконує сумлінно; дружить з багатьма однокласниками.

Низький рівень адаптації. Першокласник негативно або байдуже ставиться до школи: часто скаржиться на здоров'я, погане самопочуття, пригнічений настрій; спостерігаються порушення дисципліни; матеріал, який пояснює вчитель, засвоює фрагментарно; самостійна робота з підручником викликає труднощі, під час виконання самостійних завдань не виявляє до них інтересу; може зберігати працездатність і увагу за наявності тривалих пауз для відпочинку; доручення виконує під контролем і без особливого бажання; пасивний, близьких друзів не має, знає імена й прізвища лише частини однокласників.

Чинники, які зумовлюють високий рівень адаптації (за Г.М.Чуткіною)

[4]:

- адекватне усвідомлення свого статусу в групі ровесників;
- правильні методи виховання в сім'ї;
- відсутність (загалом) конфліктної ситуації в сім'ї;
- відсутність у сім'ї конфліктів через алкоголізм;
- високий рівень освіти батька, матері;
- функціональна готовність до навчання в школі, шкільна зрілість;
- високий статус дитини в групі до вступу в 1 клас;
- повна сім'я;
- задоволення від спілкування з дорослими;
- позитивний стиль ставлення до дітей з боку вихователя і вчителя під час підготовчого періоду.

Адаптація - це активний процес, який може призвести як до позитивних змін (адаптованості), так і негативних (деадаптованості). Саме в цей період дитина найбільш потребує допомоги й підтримки з боку педагогів. Ефективність процесу шкільної адаптації значною мірою визначає успішність навчальної діяльності, збереження фізичного та психічного

здоров'я дитини. Деадаптованість учнів призводить до неадекватної, погано контрольованої поведінки, конфліктних стосунків, перекручувань в особистісному розвитку, проблем у навчальній діяльності. Деадаптованість - не процес, а стан, що виникає від незадоволення основних потреб у результаті використання неадекватних способів поведінки.

Розглядаючи проблему шкільної деадаптації, учені й педагогіки до її основних ознак найчастіше відносять утруднення в навчанні й різні порушення шкільних норм поведінки. Причини шкільної деадаптації надзвичайно різноманітні. Вони можуть бути викликані недосконалістю педагогічної роботи, несприятливими соціально-побутовими умовами, відхиленнями у психічному та фізичному розвитку дітей. У свою чергу, ці відхилення можуть бути як у психічно здорових дітей, так і в дітей із різними нервово-психічними розладами, а також поширюються на дітей, які мають порушення навчальної діяльності, викликані олігофренією, органічними розладами, фізичними дефектами. *Шкільна деадаптація* - це утворення неадекватних механізмів пристосування дитини до школи у формі порушень навчання й поведінки, конфліктних відносин, психогенних захворювань і реакцій, підвищеного рівня тривожності, викривлень в особистісному розвитку.

Невідповідність вимог, що пред'являються до дитини, її можливостей є руйнівною силою для зростаючої людини. У шкільні роки особливо вразливим у цьому відношенні є період початкового навчання. І, хоча прояви шкільної деадаптації на цьому віковому етапі мають найбільш м'які форми, її наслідки для соціального зростання особистості виявляються найбільш згубними.

Висновки багатьох відомих педагогів і психологів та результати сучасних досліджень свідчать про те, що витокami вчинків та правопорушень неповнолітніх є відхилення в поведінці, ігровій, навчальній та інших видах діяльності, які спостерігаються в дошкільному й молодшому шкільному віці. Ця лінія поведінки нерідко бере свій початок у ранньому дитинстві й, у разі

збігу несприятливих обставин, приводить в остаточному підсумку до стійкої недисциплінованості та інших форм антигромадської поведінки в підлітковому віці.

Кожна з форм шкільної дезадаптації вимагає індивідуальних прийомів корекції. Дуже часто дезадаптація дитини в школі, нездатність упоратися з роллю учня негативно впливають на її адаптацію в інших середовищах спілкування. При цьому виникає загальна дезадаптація дитини в середовищі, яка вказує на її соціальну відгородженість, відторження [2].

Для того щоб процес адаптації учнів проходив більш ефективно, необхідно:

- здійснювати індивідуальний підхід до учня та його можливостей, щоб не послабити нервову систему, не занизити самооцінку й мотивацію до засвоєння знань;
- допомагати учням розвивати та реалізувати здібності;
- сприяти формуванню в них пізнавальної мотивації;
- сприяти формуванню стійких цінностей та ідеалів.

Учні, яким важче при звичаїтися до школи, потребують особливої уваги та індивідуальної підтримки з боку як учителя, так і психолога. З цією метою в школі слід вести психологічне спостереження за першокласниками, проводити експертне оцінювання рівня адаптованості учнів, у якому експертами виступають учителі. Маючи перед собою опис рівнів адаптації, учителі заповнюють спеціальні бланки, оцінюючи адаптованість кожного учня й даючи, таким чином, додаткову інформацію психологові. Потім ці дані аналізуються, і психолог має можливість на підставі власних спостережень, даних психологічного обстеження самих першокласників та експертних оцінок учителів виявити та сформувати спеціальну групу (її ще називають «групою ризику») для корекційно-розвивальних занять, аби запобігти дезадаптації цих дітей.

З цією метою ми пропонуємо використовувати такий діагностичний матеріал, як «Схема-характеристика виявлення шкільних труднощів та рівня

адаптованості учнів класу» та анкетування учнів за методикою Н.Г.Лусканової.

Завдання профілактики шкільної дезадаптації вирішує корекційно-розвивальна освіта, яка визначається як сукупність умов і технологій, що передбачають профілактику, своєчасну діагностику і корекцію шкільної дезадаптації [1].

Вашій увазі пропонується розроблена нами *корекційно-розвивальна програма «Адаптація першокласників до школи»*, розрахована на роботу з групою дітей, які, за результатами первинної діагностики, відчують труднощі в школі. Вона спрямована на розвиток та вдосконалення комунікативних навичок, емоційно-вольової сфери, формування позитивного ставлення до навчального процесу, продуктивності психічної діяльності.

Метою програми є створення соціально-психологічних умов для успішної адаптації першокласників до шкільного навчання. Досягнення цієї мети можливе у процесі реалізації таких завдань:

1. Навчати молодших школярів спілкуватися в колективі та розвивати когнітивні вміння та здібності, необхідні для успішного навчання в початковій школі.
2. Формувати стійку навчальну мотивацію на фоні свого позитивного «Я», розвивати вміння адекватно оцінювати поведінку власну та оточуючих.
3. Сприяти розвитку та вдосконаленню в учнів емоційно-вольової сфери.
4. Розвивати соціальні та комунікативні вміння, необхідні для встановлення міжособистісних стосунків, вироблення в першокласників позитивних рис характеру, що сприяють кращому взаєморозумінню під час спілкування та спільної колективної діяльності.

5. Сприяти підвищенню рівня самоконтролю щодо власного емоційного стану, формуванню толерантного ставлення до оточуючих.

6. Допомогати дитині в усвідомленні власного «Я», підвищенні самооцінки, подоланні страхів, агресивних тенденцій, зменшенні тривожності.

У таблиці 1 наведено мету і зміст занять за корекційно-розвивальною програмою.

Зміст корекційних занять

№ з/п	Мета заняття	Зміст основної частини заняття
1	Створення позитивної мотивації та зацікавлення дітей.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ігровий момент (знайомство з гостем - іграшкою ведмедиком Барні) 2. Правила 3. Вправа «Презентація» 4. Бесіда «Навіщо тобі ходити до школи?» 5. Вправа «Термометр настрою»
2	Навчати дітей спілкуватися в колективі.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Рухавка «Світлофор» 2. Вправа-гра «Подорож із друзями на повітряній кулі» 3. Гра «Ниточка, що нас єднає» 4. Вправа «Подаруй сонечко»
3	Розвивати в дітей навички спілкування в команді.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Рухавка «Плутанка» 2. Казка про Мурашку, яка пішла до школи 3. Вправа «Якби я став директором школи, то я б...» 4. Вправа «Вдячність»
4	Формування навичок групової взаємодії та самореалізації в групі.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Гра «Спіймай м'яч». 2. Етюди «Школа» 3. Бесіда про поганого і хорошого учня

		<p>4. Вправа «Скляні кульки».</p> <p>5. Вправа «Мистецтво компліменту».</p>
5	<p>Навчати дітей працювати окремо та разом, стримувати свої емоції.</p>	<p>1. Ігровий момент (бесіда з гостем - іграшкою ведмедиком Барні про наші емоції)</p> <p>2. Вправа-гра «Міняються місцями ті, хто...»</p> <p>3. Малюнок «Я більше не боюся»</p> <p>4. Згадати казки про сміливих героїв-переможців</p>
6	<p>Підвищення самоконтролю.</p> <p>Розвиток толерантності.</p>	<p>1. Бесіда «Толерантна людина».</p> <p>2. Рухавка «Пузир»</p> <p>3. Демонстрація та обговорення мультфільму «Кролень»</p> <p>4. Вправа «Австралійський дощ»</p>
7	<p>Створення можливостей для самовираження.</p> <p>Підвищення самооцінки.</p>	<p>1. Вправа «Розкажи про свій День народження».</p> <p>2. Рухавка - хоровод «Каравай»</p> <p>3. Вправа «Малюнок для друга»</p> <p>4. Бесіда «Що тобі подобається у школі найбільше?»</p> <p>5. Вправа «Пуховий стілець»</p>
8	<p>Розвивати в дітей навички спілкування, увагу, любов та повагу до членів своєї родини.</p>	<p>1. Вправа «Мої улюблені мультфільми»</p> <p>2. Рухавка «Потяг»</p> <p>3. Малюнок «Моя сім'я під час відпочинку»</p> <p>4. Вправа «Мені дуже приємно, коли моя</p>

		мама/тато...»
9	Учити дітей уважно слухати, самостійно діяти, керувати своїми емоціями	<ol style="list-style-type: none"> 1. Рухавка «Горобчики-стрибунці» 2. Вправа «Хочу похвалитися тим, що я...» 3. Вправа «Оплески» 4. Бесіда «Наші емоції» 5. Груповий малюнок «Школа ввічливих звірят»
10	Визначення рівня ставлення дітей до школи. Підбиття підсумків.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вправа-рухавка «У Ведмедя у бору» 2. Бесіда «З якою людиною приємно спілкуватися?» 3. Бесіда «Ким ти хочеш стати, коли виростеш?» 4. Анкета Г.Н. Лусканової (повторна діагностика) 5. Підсумок.

Підсумовуючи, наголосимо, що перший рік навчання визначає деколи все подальше шкільне й доросле життя дитини. У цей період школяр під керівництвом дорослих здійснює надзвичайно важливі кроки в своєму розвитку.

Отже, щоб допомогти дитині успішно адаптуватися й прийняти соціальну роль школяра, навчити спілкуватися з однолітками та дорослими, дати можливість набути позитивного досвіду з подолання труднощів і стати в майбутньому успішною особистістю, треба докласти чимало зусиль і батькам, і вчителям, і психологам. Саме тому в школі необхідно здійснювати індивідуальний підхід до учня, ураховуючи його можливості, щоб не послабити нервову систему, не занизити самооцінку й мотивацію до засвоєння знань; допомагати учням розвивати та реалізовувати свої здібності;

сприяти формуванню в них пізнавальної мотивації, стійких цінностей та ідеалів.

Література:

1. Битянова М.Р. Адаптація дитини до школи: діагностика, корекція, педагогічна підтримка / М.Р. Битянова. - Мн., 1997. – 145 с.
2. Дорожевец Т.В. Вивчення шкільної дезадаптації / Т.В. Дорожевец. Вітебськ, 1995. – 182 с.
3. Чінікайло, С.І. Психолого-педагогічний супровід адаптації молодших школярів / С.І. Чінікайло. - Мн., БДМУ, 2005. – 56 с.
4. Чуткіна Г.М. Адаптація першокласників до педагогічного процесу школи: Автореф. дис. канд. пед. наук / МГПИ ім. В.І. Леніна. – М., 1987. – 19 с.

У статті вивчаються особливості перебігу процесу адаптації, аналізуються причини її проблем, висвітлюються основні напрями роботи практичного психолога щодо створення позитивного досвіду з подолання труднощів шестиричок з перших днів шкільного життя.

Ключові слова: адаптація, початкова школа, корекційно-розвивальна програма.