



3. Estes, W. K. Toward a statistical theory of learning // Psychological Review (англ.) русск.: journal. — 2004. — Vol. 57, №. 2. — P. 94-107.
4. Batchelder, W. H. Mathematical Psychology // Encyclopedia of Psychology / Kazdin, A. E. — Washington/NY: APA/Oxford University Press, 2002.



*Рузиев Умар Музаффарович,  
Преподаватель кафедры Психологии БухГУ*

## **АДАПТАЦИЯ ПЕРВОКЛАСНИКА К ШКОЛЬНОМУ ОБУЧЕНИЮ**

Социально-психологическая адаптация представляет собой процесс активного приспособления, в отличие от физиологической адаптации, которая происходит как бы автоматически. Отношения со средой здесь совсем иные — не только среда воздействует на человека, но и он сам меняет социально-психологическую ситуацию. Поэтому адаптироваться приходится не только ребенку к классу и к учителю, но и самим педагогам к новым для них воспитанникам.

Дети не одинаково "вживаются" в новые для них условия школьной жизни. Главными моментами, влияющими на социально-психологическую адаптацию в школе, являются следующие: адаптация к новому режиму дня — продолжительность урока, перемены, число уроков, режим питания, домашняя самоподготовка и другие; адаптация к классному коллективу — проблемы приобретения социального статуса, взаимоотношений со сверстниками; трудности адаптации, локализующиеся в области взаимоотношений со школьным учителем; трудности адаптации, обусловленные изменениями ситуации в домашней обстановке—изменения отношения родителей к ребенку, повышение их требовательности к дисциплине, апелляция к чувству ответственности.

При высоком уровне адаптации ребенок положительно относится к школе, требования учителя воспринимает адекватно, проявляет интерес к самостоятельной учебной работе, готовится ко всем урокам, занимает в классе благоприятное статусное положение.

При среднем уровне адаптации отношение к школе также положительное и переживаний ребенка по поводу ее посещения не возникает. Однако здесь требуется больший контроль со стороны взрослых (учителя, родителей) к ребенку и его учебе в школе. Ребенок понимает учебный материал, решает типовые задачи, но сосредоточен только тогда, когда занят чем-то интересным. Дружит со многими одноклассниками.

При низком уровне адаптации ребенок отрицательно или индифферентно относится к школе, нередко жалобы на нездоровье, доминирует подавленное настроение, имеются нарушения дисциплины, учебный материал усваивает фрагментарно, нет интереса к домашнему приготовлению уроков, близких друзей в классе нет. При внимательном наблюдении можно заметить, что у такого ребенка несколько улучшается внимание и работоспособность при удлинении пауз для отдыха.

Школьное обучение предъявляет определенные требования к ребенку, которые объединены в понятие «готовность к школьному обучению». Наиболее значимым показателем готовности считается - адаптация, или приспособление к школе. Это очень ответственный период в жизни первоклассника. Изменяется практически вся жизнь ребёнка: его интересы, желания, общение со сверстниками и взрослыми – все подчиняется школьным проблемам.

Многие родители полагают, что, научив своего ребенка читать, писать и считать до 100, они очень хорошо подготовили будущего первоклассника к школе, и у него не будет там никаких проблем. Сталкиваясь с первым нежеланием ребенка ходить в школу, родители пребывают в полном недоумении. Совсем недавно, ребенок хотел идти в школу, в процессе подготовки к школе показывал хорошие результаты и вдруг... При встрече с учителем, вы



узнаете, что и в школе не без проблем. Попробуем понять, почему так происходит и из чего складывается адаптация к школьному обучению.

Адаптация первоклассника включает два основных уровня готовности: физический и психологический. Следовательно, готовность к школьному обучению предполагает не только формирование определенных учебных навыков в дошкольной гимназии. Физический компонент подразумевает общее физическое развитие мальчиков и девочек 6-7 летнего возраста в соответствии с нормативными показателями. К таким показателям относятся: вес, рост, объем груди; состояние моторики, зрения, слуха; общее состояние здоровья. Оценивают здоровье детей по четырем основаниям:

- уровень нервно-психического и физического развития;
- показатели функционирования основных систем организма;
- уровень противодействия организма неблагоприятным воздействиям.

На основании этих показателей исследователи выделяют 5 групп детей:

Первая группа – психическое и физическое развитие соответствует средневозрастным нормам; дети редко болеют; органы и системы организма функционируют нормально. К сожалению, в первый класс поступает лишь 20-25% таких детей.

Вторая группа – имеются функциональные нарушения, затрудняющие адаптацию к школе, но болезнь еще не перешла в хроническую форму. Количество таких детей в первом классе примерно 30-35%.

Третья группа – дети, имеющие хронические заболевания. Количество таких детей составляет 30-35%.

Четвертая и пятая группы состоят из детей, страдающих серьезными нарушениями здоровья, которые не позволяют обучаться в общей школе.

По состоянию здоровья ребенка, можно предположить, с какими проблемами адаптации он столкнется и что надо обязательно учитывать, в самом начале процесса обучения.

Родителям, необходимо помнить, что для многих детей, относящихся к группе риска по состоянию здоровья, противопоказано: обучение в школе-гимназии, пребывание в группе продленного дня, активное посещение кружков и секций сразу по нескольким направлениям. Главная задача родителей - поддерживать здоровый баланс между отдыхом и нагрузкой, в процессе всего времени обучения ребенка в школе. Это предполагает установление режима дня, правильного распределения энергозатрат. Первые признаки переутомления, плохого самочувствия отразятся на процессе адаптации и усвоении школьной программы.

Психологическая готовность к обучению в школе включает: развитие высших психических функций (памяти, внимания, мышления, речи) в соответствии с возрастной нормой; развитие коммуникативной сферы (навыков общения и взаимодействия с детьми, взрослыми); саморегуляцию и произвольность (умение слышать, слушать и выполнять инструкцию; вести себя в соответствии с общепринятой нормой поведения); интеллектуальный компонент (развитие познавательных процессов). Важным критерием психологической готовности к школе считается сформированность «внутренней позиции школьника», что означает сознательную постановку и исполнение ребенком определенных намерений и целей. В развитии данного критерия принимает участие волевой компонент, отвечающий за произвольность и саморегуляцию. Данный параметр можно считать сформированным, если ребенок способен ставить цель и достигать ее, прикладывая усилия и преодолевая препятствия. Важно, чтобы школьник не пасовал перед трудностями, не отказывался от достижения намеченной цели, если на пути к ее достижению встречаются препятствия.

Как могут выглядеть трудности, которые сразу заметны родителям и учителям. Привожу небольшой перечень основных проблем:

- потребность в постоянной опоре на подсказку или совместное выполнение уроков;
- сложность в понимании домашнего задания и алгоритме его выполнения;
- частая отвлекаемость внимания при выполнении домашнего задания;
- неспособность управлять своим поведением на уроках, переменах;
- трудности в общении с одноклассниками, учителями;
- сложность в запоминании материала, даваемого на уроках (ребенок его не помнит, не может рассказать часть содержания и т.д.);
- выполнение домашнего задания занимает пол дня;



-самостоятельное чтение вызывает недовольство и нежелание;  
-ребенок быстро утомляется в процессе выполнения домашнего задания (становится вялым, невнимательным, начинает зевать, жаловаться на головную боль и др.)  
-ухудшается самочувствие, снижается активность, внимание, изменяется поведения с началом школьного обучения.

С подобными проявлениями, необходимо обращаться к психологу за рекомендациями и психологической помощью.

К сожалению, о психологической готовности ребёнка к школе, вам не скажут на медосмотре. Об этом надо позаботиться родителям, даже если ребёнок посещал дошкольную подготовку - посетить кабинет психолога с целью диагностического обследования к школе и получения необходимых рекомендаций.

Для проведения диагностики адаптации первоклассников психолог отбирает наиболее эффективные методики, которые отвечают таким критериям: направлены на изучение всех ключевых параметров адаптации; не только выявляют признаки дезадаптации, но и позволяют выявить факторы, влияющие на появление проблем в адаптации; не требуют значительных организационных, временных и материальных затрат для их проведения.

Наиболее распространенный метод диагностики — наблюдение. Чаще всего используется выборочное наблюдение. В процессе его проведения фиксируются только те особенности поведения ребенка, которые выделяют его из общей массы первоклассников. Наблюдение проводится одновременно за всеми детьми в классе.

В результате наблюдений происходит оценивание (по 5-балльной шкале) основных семи компонентов: учебной активности; усвоения программных материалов; поведения на уроках; поведения на переменах; взаимоотношения с одноклассниками; отношения к учителю; эмоций.

Соответствующие баллы и выводы необходимо внести в карту школьной адаптации.

ФИО	Учебная активность	Усвоение программно-го материала	Поведение на уроке	Взаимоотношения с одноклассниками	Отношение к учителю	Эмоции	Общий балл	Выводы

Суммарное количество баллов можно интерпретировать следующим образом:

- 35 – 28 — высокий уровень адаптации;
- 27 – 21 — средний;
- 20 и меньше — низкий.

Для проведения наблюдений в период адаптации можно использовать **карту Стотта**, которая предусматривает изучение асоциальности, инфантильности, подчиняемости, активности и неуверенности.

Фактор Асоциальность, Инфантильность, Подчиняемость, Активность, Неуверенность.

При этой методике общий балл не выводится, а оценивается каждый критерий отдельно. После этого определяются группы детей, имеющие наиболее высокие (выше 65%) показатели по каждому фактору.

Еще одним методом диагностики адаптации первоклассников к школе является тест «Домики». Его проводят с целью определения: ценностных ориентаций; социальных эмоций; личностных отношений. Этот тест представляет собой цвето-ассоциативное исследование.

Автором теста является О.А. Орехова. Для его проведения необходимо подготовить: опросный лист и 8 карандашей (черный, серый, коричневый, фиолетовый, синий, зеленый, желтый, красный). Карандаши не должны внешне отличаться друг от друга.

Для исследования нужно пригласить группу детей (10-15 человек), и рассадить их отдельно друг от друга. Обязательно следует исключить нахождение учителя в классе во время проведения диагностики. Дети должны выполнить три задания.

**Задание 1.** Предлагается картинка домика, к которому ведет дорожка из 8 прямоугольников. Первоклассникам предлагается по порядку разукрасить их, при этом каждый цвет можно использовать только один раз. Сначала нужно выбрать наиболее понравившийся цвет и разукрасить первый прямоугольник. Далее берется тот цвет, который больше нравится



среди оставшихся. Последний прямоугольник будет разукрашен самым некрасивым, по мнению ребенка, цветом.

**Задание 2.** Дети будут разукрашивать картинку, на которой изображена улица с несколькими домиками. Психолог должен объяснить, что в этих домиках живут различные чувства и детям нужно для каждого из них подобрать тот цвет, ассоциация с которым возникает при назывании таких слов: счастье, горе, справедливость, обида, дружба, ссора, доброта, злоба, скука, восхищение.

В этом задании один и тот же цвет можно использовать несколько раз. Если школьники не понимают значение какого-либо из названных слов, то психолог его разъясняет.

**Задание 3.** Картинка используется такая же, как и в предыдущем задании. Теперь дети должны разукрасить домики в такой цвет, который символизирует их жителей. В первом домике живет душа ребенка. Обитатели 2-9 домиков отвечают за его настроение в таких ситуациях:

- когда идет в школу;
- на уроке чтения;
- на уроке письма;
- на уроке математики;
- когда общается с учителем;
- когда общается с одноклассниками;
- когда находится дома;
- когда делает уроки.

В десятый домик ребенок должен сам поселить любого «цветного» жильца, который будет означать его особое состояние в важной для него лично ситуации. После выполнения этого задания каждый первоклассник должен рассказать психологу, что именно означает для него этот десятый домик (лучше это делать так, чтобы не услышали остальные дети), и он делает соответствующую пометку на опросном листе.

При подведении итогов этой диагностики адаптации первоклассников психолог должен ориентироваться на такую нумерацию цветов: 1 — синий, 2 — зеленый, 3 — красный, 4 — желтый, 5 — фиолетовый, 6 — коричневый, 7 — черный, 0 — серый.

Развитие каждого конкретного ребенка к периоду школьного обучения имеет индивидуальные особенности, что является нормальным. Требования школьного обучения, предъявляемые к первокласснику, не учитывают индивидуальность. Поэтому психолог, дает рекомендации родителям по сопровождению будущего первоклассника, правильному оказанию помощи в обучении, формированию необходимых умений и навыков, упущенных в период дошкольной подготовки. Родителям не надо бояться услышать, что у ребенка что-то не так, как хотелось бы к школе. Если вы получите информацию – сможете своевременно принять меры и помочь своему ребенку, не дожидаясь школьной неуспеваемости, не допуская развития школьной тревожности и дезадаптации. Как правило, первые проявления школьной дезадаптации заметны уже к концу первого месяца обучения. В норме, ребёнку достаточно 2-3 недели на усвоение норм и правил школьной жизни. Но с точки зрения интеллектуального освоения программы обучения, дезадаптация чаще проявляется к окончанию первого триместра. Этому предшествуют определённые предпосылки и проявления, которые связаны с возрастными, личностными и медицинскими аспектами.

Как показывает опыт, многие проблемы можно предвидеть и своевременно решить, не дожидаясь пока ребёнок испытает их на себе. С этой целью необходимо:

Провести диагностическое обследование психологической готовности ребёнка к школьному обучению;

Определить факторы риска школьной дезадаптации;

Получить рекомендации по эффективному сопровождению первоклассника со стороны родителей и в случае необходимости - психолога.

Адаптация ребенка к школе - особый и сложный период в жизни ребенка: он осваивает новую социальную роль ученика, новый вид деятельности - учебную, изменяется социальное окружение - появляются одноклассники, учителя и школа как большая социальная группа, в которую включается ребенок, изменяется уклад его жизни. Различают три уровня адаптации ребёнка к школе: высокий, средний, низкий.



Начало обучения в школе предполагает наличие у ребенка школьной зрелости, т.е. он должен достичь определенного уровня физического и интеллектуального развития, а также социальной адаптации, что позволяет ему соответствовать традиционным школьным требованиям. Для этого необходимо обследование ребенка на трудности адаптации к школе.

Школьное обучение предъявляет определенные требования к ребенку, которые объединены в понятие «готовность к школьному обучению». Наиболее значимым показателем готовности считается - адаптация, или приспособление к школе. Это очень ответственный период в жизни первоклассника. Изменяется практически вся жизнь ребёнка: его интересы, желания, общение со сверстниками и взрослыми – все подчиняется школьным проблемам. Адаптация первоклассника включает два основных уровня готовности: физический и психологический. Следовательно, готовность к школьному обучению предполагает не только формирование определенных учебных навыков в дошкольной гимназии. Физический компонент подразумевает общее физическое развитие мальчиков и девочек 6-7 летнего возраста в соответствии с нормативными показателями. К таким показателям относятся: вес, рост, объем груди; состояние моторики, зрения, слуха; общее состояние здоровья. Психологическая готовность к обучению в школе включает: развитие высших психических функций (памяти, внимания, мышления, речи) в соответствии с возрастной нормой; развитие коммуникативной сферы (навыков общения и взаимодействия с детьми, взрослыми); саморегуляцию и произвольность (умение слышать, слушать и выполнять инструкцию; вести себя в соответствии с общепринятой нормой поведения); интеллектуальный компонент (развитие познавательных процессов). Важным критерием психологической готовности к школе считается сформированность «внутренней позиции школьника», что означает сознательную постановку и исполнение ребенком определенных намерений и целей. В развитии данного критерия принимает участие волевой компонент, отвечающий за произвольность и саморегуляцию.

Развитие каждого конкретного ребенка к периоду школьного обучения имеет индивидуальные особенности, что является нормальным. Но к сожалению, требования школьного обучения, предъявляемые к первокласснику, не учитывают индивидуальность. Как показывает опыт, многие проблемы можно предвидеть и своевременно решить, не дожидаясь пока ребёнок испытает их на себе. С этой целью необходимо:

- провести диагностическое обследование психологической готовности ребёнка к школьному обучению;
- определить факторы риска школьной дезадаптации;
- получить рекомендации по эффективному сопровождению первоклассника со стороны родителей и в случае необходимости - психолога.

### **Литературы:**

1. Мухина В.С. Шестилетний ребенок в школе: Кн. для учителя нач. классов - М.: Просвещение, 2006
2. Битянова М.Р., Азарова Т.В., Афанасьева Е.И., Васильева Н.Л. Работа психолога в начальной школе. М.: Генезис, 2001.
3. Реан А.А., Костромина С.Н. «Как подготовить ребенка к школе» - М.: «Питер.ком» 1998