

Оказание психологической помощи младшему школьнику на этапе адаптации к школьному обучению

Первый год обучения в школе - чрезвычайно сложный, переломный период в жизни ребенка. Меняется его место в системе общественных отношений, меняется весь уклад его жизни, возрастает психоэмоциональная нагрузка. На смену беззаботным играм приходят ежедневные учебные занятия. Они требуют от ребенка напряженного умственного труда, активизации внимания, сосредоточенной работы на уроках и относительно неподвижного положения тела, удержания правильной рабочей позы. Известно, что для ребенка шести-семи лет очень трудна эта так называемая статическая нагрузка. Уроки в школе, а также увлечение многих первоклассников телевизионными передачами, иногда занятия музыкой, иностранным языком приводят к тому, что двигательная активность ребенка становится в два раза меньше, чем это было до поступления в школу. Потребность же в движении остается большой. Ребенка, пришедшего впервые в школу, встретит новый коллектив детей и взрослых. Ему нужно установить контакты со сверстниками и педагогами, научиться выполнять требования школьной дисциплины, новые обязанности, связанные с учебной работой. Опыт показывает, что не все дети готовы к этому. Некоторые первоклассники, даже с высоким уровнем интеллектуального развития, с трудом переносят нагрузку, к которой обязывает школьное обучение. Психологи указывают на то, что для многих первоклассников, и особенно шестилеток, трудна социальная адаптация, так как не сформировалась еще личность, способная подчиняться школьному режиму, усваивать школьные нормы поведения. Индивидуальный опыт, получаемый на этапе адаптации, существенно влияет на индивидуальную траекторию развития его личности на различных этапах обучения.

Именно в начальных классах закладываются личностные механизмы поведения, завязываются связи, отношения, вторично развиваются механизмы подражания, идентификации, развивается рефлексия. Все это в совокупности формируется в новое качество индивида – его личность.

Содержание психологической помощи заключается в обеспечении эмоциональной, смысловой и экзистенциальной поддержки человеку или сообществу в трудных ситуациях, возникающих в ходе их личностного или социального бытия.

Характер отношений младшего школьника к учебной деятельности, школе, учителю, сверстникам и к процессу познания как таковому является важной детерминантой его успешности.

Л.И.Божович на основе своих исследований пришла к выводу, что поступление в школу знаменует перелом в социальной ситуации развития ребенка. Став школьником, ребенок получает новые права и обязанности и впервые начинает заниматься общественно значимой деятельностью, от уровня выполнения которой зависит его место среди окружающих людей и

его взаимоотношения с ними. Эта новая социальная ситуация обуславливает и формирование особенностей личности детей школьного возраста.

Д.Б.Эльконин и Д.И.Фельдштейн отмечают, что первые дни и недели пребывания в школе, дни вхождения ребенка в новую для него обстановку, налаживания новой системы отношений с учителем и товарищами, усвоения правил поведения, первых успехов и неудач – едва ли не самые ответственные за все время школьного обучения. От того, как будет введен ребенок в свои первые серьезные обязанности, как пойдет освоение всего строя школьной жизни, во многом зависит дальнейшее обучение и определяемое им формирование личности и интеллектуальных способностей ребенка.

Младший школьник пытается максимально соответствовать требованиям взрослых, ситуации, правилам, регламентирующим школьную жизнь. Неспособность соответствовать новым нормам и требованиям неизбежно заставляет его сомневаться и переживать, испытывать чувство тревоги и беспокойства. Здесь значимой является помощь учителей, родителей, психологов, направленная на поддержание позитивного самоотношения ребенка, развитие адекватной самооценки и выработку оптимальных моделей поведения в образовательном пространстве школы.

Развитие личности, начавшееся в дошкольном детстве в связи с соподчинением мотивов и становлением самосознания, продолжается в младшем школьном возрасте. Но младший школьник находится в других условиях – он включен в общественно значимую учебную деятельность, результаты которой высоко или низко оцениваются близкими взрослыми. От школьной успеваемости, оценки ребенка как хорошего или плохого ученика непосредственно зависит в этот период развитие его личности.

Развитие мотивационной сферы, которая, по мнению А.Н.Леонтьева, является ядром личности, в процессе обучения претерпевает ряд изменений. На первый план выходят социальные мотивы учения и познавательные мотивы, которые двигают ребенком и важны для его личностного развития.

По мере освоения ребенком образовательного пространства школы изменяется и мотивационно-потребностная база учебной деятельности, а также отношение к ней. Первое время он учится, поскольку «так надо», еще не понимая смысла учебы и относясь к ней то, как к игре, то, как к притягательной своей новизной ситуации. Лишь когда интерес к процессу учебы начинает подкрепляться первыми результатами, постепенно возникает интерес к процессу содержания, формируется потребность в приобретении знаний.

В младших классах продолжают закладываться основы нравственного поведения и сознания. В младшем школьном возрасте начинает оформляться рефлексия как способность увидеть свои возможности, перспективы и ограничения в контексте деятельности и общения со взрослыми и сверстниками.

Важной особенностью познавательной деятельности младшего школьника становится осознание своих собственных изменений в результате развития учебной деятельности, что связано с зарождением рефлексии. Эти изменения осуществляются под влиянием учебной деятельности далеко не сразу, а проходят сложный путь развития по мере усвоения детьми умения управлять и регулировать свое поведение.

В младшем школьном возрасте происходит активное развитие личности ребенка, что становится залогом возможности занять субъектную позицию в обучении и успешно продвигаться в образовательном пространстве школы. В этом возрасте ребенок начинает осознавать свою индивидуальность, которая подвергается социальным воздействиям. Он знает, что отличается от других и переживает свою уникальность, свою «самость», и стремится утвердить себя среди взрослых и сверстников. У ребенка появляются новые ценностные ориентации, возникающие под влиянием учебной деятельности и включения в педагогическое взаимодействие.

Современное образовательное пространство для младшего школьника является своеобразной событийной общностью взаимодействия и взаиморазвития со сверстниками и взрослыми. Здесь он сталкивается с необходимостью самопрезентации, адаптации к требованиям других, множеством задач на утверждение своего когнитивного, социального и личностного статуса, необходимостью подтверждения психологической готовности к роли субъекта учебной деятельности.

В этот период, развивающийся человек нуждается в психологической помощи и поддержке взрослого, что позволяет оптимизировать процесс адаптации школьника на начальных этапах вхождения в школьную жизнь. Эффективность помощи взрослого определяется уровнем развития его психологической компетентности, знанием возрастных и индивидуальных особенностей младшего школьника, а также психологических условий и закономерностей организации успешной адаптации.

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.

Первая группа детей адаптируется 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.

Вторая группа детей имеет 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.

Третья группа - 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.

Как показывают исследования современных психологов, для того, чтобы у ребенка было хорошее самочувствие, чтобы он был правильно развит в физическом, психическом и социальном плане, он должен чувствовать, что находящиеся рядом с ним взрослые радуются его существованию, принимают его таким, каков он есть, независимо от возможных «дефектов», особенностей поведения. Это особенно важно для ребенка в трудный для него период жизни – переходный от дошкольного детства к школьному. Важно помочь ребенку осознать свои трудности и неудачи, вскрыть их причины, показать способы преодоления и, что самое главное, организовать приобретение реального индивидуального опыта снижения дезадаптивных тенденций в процессе взаимодействия со взрослым

Анализ современных психологических исследований в рамках проблематики адаптации младших школьников к школе позволяет систематизировать условия необходимые для успешной адаптации:

1. Создание благоприятного психологического климата в отношении ребенка со стороны всех членов семьи.

2. Роль самооценки ребенка в адаптации к школе (чем ниже самооценка, тем больше трудностей у ребенка в школе).

3. Первое условие школьного успеха – самооценку ребенка для его родителей

4. Обязательное проявление родителями интереса к школе, классу, в котором учится ребенок, к каждому прожитому им школьному дню.

5. Неформальное общение со своим ребенком после пройденного школьного дня.

6. Обязательное знакомство с его одноклассниками и возможность общения с ними после школы.

7. Недопустимость физических мер воздействия: запугивания, критики в адрес ребенка, особенно в присутствии других людей.

8. Исключение таких мер наказания, как лишение удовольствий, физические и психические наказания.

9. Учет темперамента ребенка в период адаптации к школьному обучению.

10. Медлительные и малообщительные дети гораздо труднее привыкают к школе, быстро теряют к ней интерес, если чувствуют со стороны взрослых насилие, сарказм и жестокость.

11. Предоставление ребенку самостоятельности в учебной работе и организация обоснованного контроля за его учебной деятельностью.

12. Поощрять ребенка, и не только за учебные успехи. Моральное стимулирование достижений ребенка. Развитие самоконтроля и самооценки, самодостаточности ребенка.

Наиболее напряженными для всех детей являются первые четыре недели обучения. Это период так называемой "острой" адаптации. В это время не следует повышать нагрузку, темп работы. Активный период обучения должен начинаться после "острого" периода адаптации. Учитель строит свою деятельность с учетом степени и длительности адаптации шестилетних детей к школе. Он должен быть сдержанным, спокойным, подчеркивать достоинства и успехи детей, стараться наладить их отношения со сверстниками. Нецелесообразно вызывать в первые месяцы учебного года к доске детей, не уверенных в себе, стеснительных, демонстрировать перед всеми недостатки и ошибки отдельных детей. Специальной дополнительной работы требует устранение трудностей обучения, возникающих у некоторых школьников, повышение их интереса к учебной деятельности и уверенности в собственных силах. Если учитель не учитывает трудности адаптационного периода, то это может привести к нервному срыву ребенка и нарушению его психического здоровья.

Психологическая помощь младшему школьнику в период адаптации может дать положительный эффект при наличии и соблюдении педагогом следующих условий:

– когда у педагога имеется установка на необходимость оказания данного вида помощи ребенку;

– когда сам учитель находится на определенном уровне психолого-педагогической подготовки;

– когда в реальной практике сложится стиль взаимоотношений, при котором такая помощь становится возможной.

Организовать психологическую помощь на этапе адаптации к школьному обучению возможно путем повышения самооценки, статуса

ребенка в школьном классе посредством использования косвенной оценки ребенка, то есть авансирования, похвалы, доброжелательным тоном, доверием.

Существенную роль в организации психологической помощи ребенка на этапе адаптации к школьной жизни играют родители (И.В.Дубровина). Родительская поддержка – это процесс, в ходе которого:

- родитель сосредотачивается на достоинствах ребенка с целью укрепления его самооценки;
- помогает ребенку поверить в себя и свои способности;
- помогает ребенку избежать ошибок; поддерживает ребенка при неудачах.

И.В.Дубровина подчеркивает: родитель, стремящийся поддержать своего ребенка, рассматривает не только события (поступок) в целом, но и старается выделить отдельные позитивные для ребенка стороны. Помощь основана на вере в прирожденную способность личности преодолевать жизненные трудности при поддержке тех, кого она считает значимыми для себя. Родители имеют несколько возможностей для создания у ребенка чувства собственной полезности и адекватности. Это научить ребенка справляться с различными задачами. Этого можно достичь, создав у ребенка установку: «Ты можешь это сделать».

А.Т.Анохина отмечает, что феномены помощи и смысл заключается в том, что помогать можно лишь тому, что уже имеется в наличии (но на недостаточном уровне), то есть поддерживается «самодвижение», развитие «самости», самостоятельности человека. Отсюда и основной пафос направленности помощи и способов ее осуществления - саморазвитие личности.

Говоря о социально-психологической адаптации детей к школе, нельзя не остановиться на вопросе адаптации к детскому коллективу.

Обычно трудности в этом процессе возникают у детей, не посещавших детский сад, особенно у единственных в семье детей. Если у таких ребят не было достаточного опыта взаимодействия со сверстниками, то они ожидают от одноклассников и учителей такого же отношения, к которому они привыкли дома. Поэтому для них часто становится стрессом изменение ситуации, когда они осознают, что учитель одинаково относится ко всем ребятам, не делая снисхождения к нему и не выделяя его своим вниманием, а одноклассники не торопятся принимать таких детей в качестве лидеров, не собираются уступать им.

Не стоит удивляться, если через какое-то время родители детей, не имевших разнообразного опыта общения со сверстниками, столкнутся с их нежеланием ходить в школу, а также с жалобами на то, что их все обижают, никто не слушает, учитель не любит и т. п. Необходимо научиться адекватно реагировать на такие жалобы. Прежде всего

покажите ребенку, что Вы его понимаете, посочувствуйте ему, никого при этом не обвиняя. Когда он успокоится, попробуйте вместе проанализировать причины и последствия сложившейся ситуации, обсудите, как вести себя в будущем в подобном случае. Затем можно перейти к обсуждению того, как можно исправить положение теперь, какие шаги предпринять, чтобы завести друзей и завоевать симпатии одноклассников. Нужно поддержать ребенка в его попытках справиться с возникшими трудностями, продолжить ходить в школу, показать искреннюю веру в его возможности. Ребенок должен быть уверен, что дома его по-прежнему любят и уважают, несмотря на все школьные трудности.

Для большинства детей, приходящих в первый класс, начало школьной жизни – серьезное испытание. Особенно сложно тем детям, которые еще эмоционально не готовы к роли школьника. Это застенчивые, неуверенные, гиперактивные, агрессивные, тревожные дети, нуждающиеся в помощи взрослых.

Преодолеть школьную дезадаптацию возможно благодаря комплексному подходу взрослых к решению этой проблемы.