# Психолого-педагогическое сопровождение адаптации детей к условиям обучения в школе

**В. А. Кулганов**

Основными показателями благоприятной адаптации ребенка к школе являются следующие.

1. Сохранение физического, психического и социального здоровья детей.

2. Установление контакта с учащимися и учителем.

3. Формирование адекватного поведения.

4. Овладение навыками учебной деятельности.

Индикатором трудности процесса адаптации к школе являются негативные изменения в поведении ребенка. Это может быть чрезмерное возбуждение, даже агрессивность или, наоборот, заторможенность, депрессивность. Могут возникнуть чувство страха, нежелание идти в школу.

При неблагоприятном течении адаптации у детей замедляется рост, падает масса тела. Острая заболеваемость первоклассников в этот период может в два раза превышать величину этого показателя у старших школьников.

Деятельность педагогического коллектива школы по организации благоприятной адаптационной среды при переходе от дошкольного к начальному школьному образованию должна быть *направлена на создание следующих психолого-педагогических условий.*

Организация режима школьной жизни первоклассников.

Создание предметно-пространственной среды.

Организация оздоровительно-профилактической работы.

Организация учебно-познавательной деятельности первоклассников в адаптационный период.

Организация внеучебной жизни первоклассников.

Взаимодействие с участниками образовательного сообщества.

Изучение социально-психологической адаптации детей к школе.

В процессе обучения важно учитывать индивидуальные особенности ребенка. Нам хорошо известно, какими разными бывают дети, пришедшие в первый класс. Часть из них имеет недостаточно сформированные школьно значимые функции. Многие дети быстро утомляются, с трудом организуют свою деятельность без внешнего контроля. Разные приходят ребята и по уровню интеллектуального, речевого, нравственно-волевого развития.

*Формы индивидуальной дифференцированной работы в первом классе*

1. Задания разной степени трудности.

2. Специально подобранные общеразвивающие упражнения на развитие мышления, речи, воображения, внимания, памяти, занимающие небольшую по времени часть урока. При этом по возможности детей объединяют в пары, группы, чтобы коллективно решить ту или иную логическую или творческую задачу.

3. Детям предлагают на уроке дополнительный материал, который создает благоприятный интеллектуальный и эмоциональный фон обучения.

Исследования специалистов показали, что социально-психологическая адаптация детей к школе проходит поразному. Большинство детей (56%) адаптируются в течение первых двух месяцев обучения (6—8 недель), вторая группа (30%) имеет более длительный период адаптации, третья группа (14%) — дети, у которых период начала обучения в школе связан со значительными трудностями.

На течение адаптации первоклассников оказывают влияние различные факторы. К числу наиболее благоприятных из них относят следующие:

— адекватную самооценку своего положения ребенком;

— правильные методы воспитания в семье;

— отсутствие в семье конфликтных ситуаций;

— благоприятный статус в группе сверстников.

К числу неблагоприятных факторов, влияющих на адаптацию к школе, относят:

— неправильные методы воспитания в семье;

— функциональную неготовность к обучению в школе;

— неудовлетворенность в общении со взрослыми;

— неадекватное осознание своего положения в группе сверстников.

Определение уровня готовности детей к школьному обучению помогает осуществлять дифференцированный и индивидуальный подход к учащимся в процессе всего периода обучения.

При определении уровня готовности детей к школьному обучению ориентиром служит карта-характеристика, в которой заложены определенные ее параметры:

— социально-психологическая адаптация первоклассников к школе как одно из эффективных условий ее протекания;

— уровень фактического приспособления ребенка, его социального статуса и самоощущения, удовлетворенности или неудовлетворенности собой и своей жизнью.

В современной образовательной практике, наряду с формированием знаний и умений, в число приоритетных включены цели, связанные с общим личностным развитием и сохранением психологического здоровья учащихся. Существенное значение в их достижении имеет психолого-педагогическое сопровождение детей.

Пристальное внимание к школьной адаптации вызвано тем, что, являясь динамическим процессом прогрессивной перестройки функциональных систем организма, она обеспечивает возрастное развитие. Механизмы же приспособления, возникшие в процессе адаптации, вновь и вновь актуализируясь и используясь в сходных ситуациях, закрепляются в структуре личности и становятся подструктурами ее характера.

*Процесс адаптации ребенка к школе можно разделить на несколько этапов, каждый из которых имеет свои особенности.*

Первый — ориентировочный, характеризующийся бурной реакцией и значительным напряжением практически всех систем организма. Длится 2—3 недели.

Второй — неустойчивое приспособление, когда организм ищет и находит какие-то оптимальные варианты реакций на эти воздействия. На этом этапе затраты снижаются, бурная реакция начинает затихать.

Третий — период относительно устойчивого приспособления, когда организм находит наиболее подходящие варианты реагирования на нагрузку, требующие меньшего напряжения всех систем. Возможности детского организма далеко не безграничны, а длительное напряжение и связанное с ним переутомление могут стоить организму ребенка здоровья.

Выделяют группы детей, имеющих легкую адаптацию, средней тяжести и тяжелую.

При легкой адаптации состояние напряженности организма компенсируется в течение первой четверти. При средней — нарушения самочувствия и здоровья более выражены и могут наблюдаться в течение первого полугодия. Это можно считать закономерной реакцией организма на изменившиеся условия жизни. У части детей адаптация к школе проходит тяжело. При этом значительные нарушения в состоянии здоровья нарастают от начала к концу учебного года. Это свидетельствует о непосильности учебных нагрузок и режима обучения для организма данного первоклассника.

Критериями благополучной адаптации детей к школе М. М. Безруких предлагает считать благоприятную динамику работоспособности и ее улучшение на протяжении первого полугодия, отсутствие выраженных неблагоприятных изменений показателей здоровья и хорошее усвоение учебной программы. Индикатором трудности процесса адаптации, как правило, являются изменения в поведении детей.

Первая группа детей адаптируется к школе в течение первых двух месяцев обучения. Они относительно быстро вливаются в коллектив, осваиваются в школе, приобретают новых друзей в классе. У них почти всегда хорошее настроение, учащиеся доброжелательны, добросовестно и без видимого напряжения выполняют все требования учителя. Иногда у них отмечают сложности либо в контактах с детьми, либо в отношениях с учителем, так как им еще трудно выполнять все требования правил поведения. Как правило, к концу октября происходит освоение и с новым статусом ученика, требованиями и режимом. Это легкая форма адаптации.

Вторая группа детей имеет длительный период адаптации. Период несоответствия их поведения требованиям школы затягивается. Первоклассники не могут принять ситуацию обучения, общения с учителем и одноклассниками. Как правило, эти обучаемые испытывают трудности в усвоении учебной программы. Лишь к концу первого полугодия их реакции становятся адекватными школьным требованиям. Это форма средней тяжести адаптации.

Третья группа — дети, у которых социально-психологическая адаптация связана со значительными трудностями. Кроме того, они не усваивают учебную программу. У них отмечают негативные формы поведения, резкое проявление отрицательных эмоций. Именно на таких учащихся чаще всего жалуются учителя и родители. Это тяжелая форма адаптации. Постоянные неуспехи в учебе, отсутствие контакта с учителем создают отчуждение и отрицательное отношение сверстников. Среди этих детей могут быть те, кто нуждается в специальном лечении, — ученики с нарушениями психоневрологической сферы, но могут быть и учащиеся, не готовые к обучению. Если вовремя не разобраться в причинах плохого поведения, не скорректировать затруднения в адаптации, то все вместе может привести к срыву, дальнейшей задержке в развитии и неблагоприятно отразиться на состоянии здоровья ребенка. Так или иначе плохое поведение — сигнал тревоги, повод внимательнее посмотреть на ученика и вместе с родителями разобраться в причинах трудности адаптации к школе.

В логике системно-ориентационного подхода сопровождение — это взаимодействие сопровождающего и сопровождаемого, направленное на разрешение жизненных проблем его развития наиболее эффективным методом. Им в современной практике образования можно назвать новый компонент — психолого-педагогическую поддержку в процессе сопровождения. Ее основные принципы: согласие ребенка на помощь и поддержку, опора на наличные силы и потенциальные возможности личности; ориентация на ее способность самостоятельно преодолевать трудности; сотрудничество, содействие; доброжелательность; безопасность, защита здоровья, прав, человеческого достоинства; рефлексивно-аналитический подход к процессу и результату. Целью психолого-педагогической поддержки является устранение препятствий, мешающих самостоятельному продвижению ребенка в образовании.

Начало школьной жизни — серьезное испытание для большинства детей, приходящих в первый класс, связанное с резким изменением всего образа жизни. Они должны привыкнуть к коллективу, новым требованиям и повседневным обязанностям.

Начало обучения в школе совпадает с интенсивным психическим развитием. Идет формирование познавательной деятельности, развиваются различные виды памяти, словесно-логическое мышление. Высокая эмоциональность способствует преобладанию непроизвольных реакций. Между тем ученики уже могут сознательно управлять своим поведением, подчиняться необходимым требованиям — развивается произвольность. Поддержка мотивации идет через развитие любознательности. Недоразвитие мелкой моторики рук не позволяет некоторым детям достаточно успешно овладевать основами красивого письма. Важно уделять внимание развитию мелких мышц в разных видах деятельности. В младшем школьном возрасте у детей активно происходит формирование внутреннего плана действий, начинает развиваться способность к рефлексии.

Как правило, ребята стремятся стать школьниками. Они идут в школу с большим интересом и готовностью выполнять учебные задания. Для многих из них школьные требования трудны, а распорядок слишком строг. Для этих детей период адаптации к школе может быть травмирующим.

Основной целью психологического сопровождения детей является помощь им в адаптации к образовательному процессу. Это подразумевает, в частности, развитие саморегуляции учащихся, предупреждение и снижение тревожности, а также помощь учителю в создании условий, способствующих интенсивному развитию познавательных возможностей и коммуникативных способностей первоклассников.

Занятия строят в доступной и интересной форме. Используют методы рисуночные, направленного воображения, игры, а также техники и приемы саморегуляции.

Занятия входят в систему сопровождения адаптации первоклассников к школе, поэтому в ходе их проведения проходят консультации с учителем на протяжении всего учебного года, встречи с родителями детей индивидуально и на родительских собраниях.

Часть занятий носит двойственный характер. Они содержат не только развивающие, коррекционные упражнения, но и диагностические задания.

Занятия рассчитаны на работу в группе из 10—14 человек, поэтому класс рекомендуют делить на подгруппы и проводить занятия одновременно с уроком ритмики или обучения письму.

Для занятий каждый ребенок должен иметь тетрадь в клетку, альбом, цветные карандаши. Их продолжительность — 30—40 минут. Оптимальная периодичность встреч — 1—2 раза в неделю.

Важно создать доброжелательную обстановку в классе, чтобы каждый чувствовал себя уверенно и не боялся сделать ошибку.

Начало обучения в школе — один из наиболее сложных и ответственных моментов в жизни детей как в социально-психологическом, так и в физиологическом плане. Нарушение процесса адаптации сказывается на становлении ученика как субъекта учебной деятельности в целом. Необходимо отметить проблему преемственности между дошкольным и начальным образованием. С каждым годом снижается по ряду причин численность детей, посещающих дошкольные учреждения. Это приводит к возникновению трудностей и проблем при их подготовке к обучению в школе. Семейное воспитание не всегда в состоянии компенсировать отсутствие общественного дошкольного образования.

Обучение ребенка в начальной школе — первая и очень значимая ступень в его детстве. К сожалению, не всегда опыт учебной деятельности на этом этапе способствует позитивному восприятию ребенком установок и правил школьной жизни. Нереализованные ожидания, связанные с учебой, трудности общения с учителем или сверстниками, нарастание волевого или нервного напряжения в ходе обучения — эти и многие другие факторы, к которым еще в начальной школе ребенок оказывается не совсем готов, могут способствовать формированию у него повышенной тревожности и негативных установок к дальнейшему школьному обучению. Чем больше факторы дезадаптации (интеллектуального, личностного, социального характера) проявляются у ребенка в начальной школе, тем сложнее будет его переход на другую ступень обучения. Эти факторы побудили психологов выстроить эффективную систему психолого-педагогического сопровождения адаптации первоклассников, которая дает позитивные результаты. Представленный опыт может быть полезен коллегам, если они работают в этом направлении.

Процессу адаптации первоклассников нужно уделять большое внимание. Важно еще до начала обучения определить так называемую «группу риска» — детей, с которыми будет труднее всего. С этими учениками нельзя упустить время для педагогической коррекции или надеяться на чудо, так как сложности в обучении не пройдут сами собой. Этих лиц определяют уже в июне, когда формируют первые классы.

Педагогу необходимо знать о состоянии здоровья поступившего в школу ребенка. Он должен иметь представление об индивидуальных особенностях развития ребенка, его темпераменте, интеллекте, памяти, внимании и восприятии. Эти характерологические особенности детей проявляются в разной степени и определенных сочетаниях, создавая интегральное свойство, определяющее успешность всего педагогического процесса.

Школа с первых же дней ставит перед ребенком ряд задач. Ему необходимо успешно овладеть учебной деятельностью, освоить школьные нормы поведения, приобщиться к классному коллективу, приспособиться к новым условиям умственного труда и режима.

На наш взгляд, подход к такому сложному и ответственному периоду в жизни первоклассников должен быть комплексным, соединяющим усилия всех участников образовательного пространства. На сегодняшний день в школе сложилась своя система их психолого-педагогического сопровождения, если понимать под ним особый вид помощи ребенку, обеспечивающий его развитие в условиях образовательного процесса.

Построенная система работы направлена на создание оптимальных условий для социально-психологической адаптации первоклассников к обучению в школе и включает в себя:

— организацию работы «Школы будущего первоклассника» с дошкольниками;

— диагностику готовности дошкольников к обучению в школе;

— организацию летнего лагеря для дошкольников, не посещавших дошкольное учреждение;

— индивидуальные консультации и собрания с родителями будущих первоклассников;

— сопровождение их на этапе первичной адаптации к школе;

— отслеживание результатов мониторинга адаптации младших школьников.

***Программа «Школа будущего первоклассника»*** рассчитана на 20 занятий (один раз в неделю) с октября по апрель. Главная цель — помочь шестилетним детям

построить содержательный образ настоящего школьника, способствовать лучшей адаптации их к школе в условиях систематического обучения. Занятия проводит учитель в стенах детского сада для того, чтобы дети чувствовали себя более комфортно, либо в школе. Их содержание носит развивающий характер и направлено на формирование у дошкольников более точного представления о школе и роли учеников в ней. Эта программа позволяет им не только усваивать учебные знания, умения и навыки, но также готовит их к предстоящей школьной жизни. Занятия проходят в игровой форме, где дети встречаются со сказкой-метафорой (М. А. Панфилова «Лесная школа»). Это сказки, которые раскрывают пять основных тем для старших дошкольников: адаптация к школе, отношение к вещам, урокам, здоровью, школьные конфликты. Эти занятия решают дидактические, коррекционные и терапевтические задачи, развивают воображение, мышление, речь. В свою очередь, учитель ведет наблюдение за индивидуальным развитием детей. Через общение с их родителями он накапливает богатейшую информацию о каждом ребенке и его семье. Все это помогает подготовиться ему к началу учебного года.

Адаптация ребенка к школе будет тем более успешна, чем более активно будет вовлечена в обучение его семья. Предусмотрена работа с родителями будущих первоклассников с целью повышения психолого-педагогической компетентности в тех вопросах, которые наиболее актуальны с точки зрения переживаемого детьми периода развития. Это тематические родительские собрания-практикумы, деловые игры с практическими советами на темы: «В игре готовимся к школе», «Готов ли мой ребенок пойти в школу?», «Портрет будущего первоклассника». Собрания проводят в виде «семейных советов», консультаций, диалогов, опираясь на уже имеющийся опыт родителей.

Сравнительный анализ успешности адаптации к обучению выпускников детского сада позволяет сделать вывод, что система работы по их психолого-педагогической адаптации к школе дает положительные результаты.

Поступление детей в школу — важный этап взросления, стремление к которому, как справедливо отмечает Ш. А. Амонашвили, изначально заложено в ребенке наряду со стремлением к движению и познанию. Если начало этого этапа не будет видимо отличаться от дошкольного детства, у ребенка неизбежно появится чувство разочарования. В то же время удовлетворение движения ребенка к взрослению должно обязательно произойти успешно, породить уверенность в своих силах. Особое внимание нужно уделять тому, чтобы разумно сочетать новизну отношений и видов деятельности с прежним дошкольным опытом ребенка.

Основными показателями его благоприятной психологической адаптации являются формирование адекватного поведения, установление контактов с учащимися, учителем, овладение навыками учебной деятельности. Совместные усилия учителей, педагогов, родителей, врачей, психологов способны снизить риск возникновения у ребенка школьной дезадаптации и трудностей обучения.

*Успешная адаптация проявляется следующими признаками.*

1. Удовлетворенность ребенка процессом обучения. Ему нравится в школе, он не испытывает неуверенности и страхов.

2. Насколько легко ребенок справляется с программой. Если школа обычная и программа традиционная, а ребенок испытывает затруднения при обучении, необходимо поддержать его в трудный момент, не критиковать излишне за медлительность, а также не сравнивать с другими детьми. Если программа сложная, да еще и предполагает изучение иностранного языка, внимательно следите, не является ли такая нагрузка для ребенка чрезмерной. Лучше вовремя откорректировать это, иначе начнутся проблемы со здоровьем. Может быть, в другом классе, с меньшей нагрузкой, ребенок почувствует себя комфортнее?

Очень важно на первых порах вселить в него уверенность в успехе, не давать ему возможности поддаваться унынию. Иначе бороться с апатией придется очень долго.

3. Степень самостоятельности ребенка при выполнении им учебных заданий, готовность прибегнуть к помощи взрослого лишь после попыток выполнить задание самому. Частенько родители слишком усердно «помогают» ребенку, что вызывает порой противоположный эффект. Ученик привыкает к совместному приготовлению уроков и не хочет делать это в одиночку. Здесь лучше сразу обозначить границы вашей помощи и постепенно уменьшать их.

Самым важным, на наш взгляд, признаком того, что ребенок полностью освоился в школьной среде, является его *удовлетворенность межличностными отношениями* — с одноклассниками и учителем.

1. Нередко родители ругают ребенка за то, что ему часто звонят друзья «не по делу» и слишком много времени у него уходит на прогулки. Однако хорошо бы помнить о том, что в этот период первоклассник активно устанавливает контакты, ищет свое место в детской среде, учится сотрудничать с другими детьми и принимать помощь в свой адрес. Помогите ему в этом непростом деле. От того, какую нишу займет ваше чадо при распределении социальных ролей, зависит весь период его обучения в школе.

2. Отдельно необходимо сказать и об отношениях с учителем. Первая учительница — это важный человек в жизни всей вашей семьи. Хорошо бы сразу установить с ней тесный контакт, прислушиваться к ее советам, предлагать помощь в организации праздников и общих дел. Ведь любое ваше участие в школьной жизни пойдет на пользу.

3. Первокласснику в школе нравится, он идет туда с удовольствием, охотно рассказывает о своих успехах и неудачах. В то же время он понимает, что главная цель его пребывания в школе — учение, а не экскурсии на природу и не наблюдение за хомячками в живом уголке.

4. Ребенок не слишком устает. Он активен, жизнерадостен, любопытен, редко простужается, хорошо спит, почти никогда не жалуется на боль в животе, голове, горле.

5. Ученик достаточно самостоятелен. Он без проблем переодевается на физкультуру (легко завязывает шнурки, застегивает пуговицы), уверенно ориентируется в школьном здании (может купить булочку в столовой, сходить в туалет), при необходимости сумеет обратиться за помощью к кому-нибудь из взрослых.

6. У него появились друзья-одноклассники, и вы знаете их имена.

7. Школьнику нравятся его учительница и большинство учителей, ведущих дополнительные предметы в классе.

8. На вопрос: «А может быть, лучше вернуться в детский сад?» он решительно отвечает: «Нет!»

Школьная дезадаптация проявляется сниженным настроением, пассивностью, плаксивостью, неадекватным беспокойством, тревогой, страхами. Сюда же относятся низкая успеваемость, драки со сверстниками и конфликты с учителями, плохой сон, частые простуды, обострение хронических заболеваний.

К сожалению, число детей, с трудом привыкающих к школе, год от года не уменьшается. Об этом говорят учителя начальных классов. Это видно и по результатам диагностики, которую проводят психологи каждый год в конце октября или начале ноября.

***Диагностика*** уровня адаптации первоклассников к школе состоит из двух частей. Сначала каждый первоклассник отвечает на вопросы анкеты, потом рисует картинку на тему «Я в школе». Вопросы анкеты касаются разных сторон школьной жизни. Это прежде всего отношение к урокам, домашним заданиям, учителю, сверстникам. Проанализировав ответы детей, можно выделить *три группы первоклассников*:

— ребята, для которых период адаптации к школе прошел успешно;

— школьники, у которых она вызывает определенные трудности;

— первоклассники, адаптирующиеся к новым условиям с огромным напряжением сил. Они, как правило, с самого начала школьной жизни получают немало критических замечаний в свой адрес, а им, наоборот, в этот сложный период особенно нужны внимание и грамотная психологическая поддержка взрослых.

Как вы можете узнать о результатах диагностики своего ребенка? Во-первых, у вас наверняка уже сложилось вполне определенное мнение о том, насколько хорошо он привыкает к школе. Вы же разговариваете со своим первоклассником каждый день и слушаете его (я так надеюсь). Во-вторых, учительница, наверное, тоже вам что-нибудь говорила, и к ее мнению вы прислушиваетесь. В-третьих, в ноябре в начальной школе всегда проводят родительское собрание, посвященное вопросам адаптации.

Как быть, если до диагностики еще далеко, а у вас уже появились вопросы, сомнения, трудности, связанные с адаптацией к школе вашего ребенка? Не ждите, пока проблема рассосется сама собой. Опыт показывает, что в большинстве случаев этого не происходит. Если ваш ребенок не слишком удачно начал свой учебный год, необходимо прийти на индивидуальную консультацию к психологу.

**Источники**


**1**. *Кулганов В. А.* Детский невроз: причины и профилактика // Дошкольная педагогика. — 2003. — № 6 (15).

**2**. *Кулганов В. А.* Коррекция агрессивного поведения детей // Дошкольная педагогика. — 2015. — № 7 (112).

**3**. *Кулганов В. А.* Особенности адаптации детей к условиям детского сада // Дошкольная педагогика. — 2015. — № 4 (109).

**4**. *Кулганов В. А.* Ошибки воспитания и невротизация детей // Дошкольная педагогика. — 2015. — № 2 (105).

**5**. *Кулганов В. А.* Проблемы готовности детей к школе // Дошкольная педагогика. — 2015. — № 5 (110).

**6**. *Кулганов В. А.* Психогимнастика как метод коррекции психоэмоционального состояния дошкольников // Дошкольная педагогика. — 2015. — № 10 (115).

**7**. *Кулганов В. А.* Психологические аспекты агрессивного поведения дошкольников // Дошкольная педагогика. — 2015. — № 6 (111).

**8**. *Кулганов В. А., Верещагина Н. В.* Консультирование в работе детского практического психолога: учеб. пособие. — СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2008.

**9**. *Кулганов В. А., Костина Л. М.* Психофизиологические детерминанты тревожности у первоклассников // Психология образования в поликультурном пространстве. — 2009. — Т. 1. — № 18.

**10**. *Кулганов В. А., Кузьмичева И. В.* Формы и причины девиантного поведения подростков // Психология образования в поликультурном пространстве. — 2009. — Т. 2. — № 3—4.

**11**. *Кулганов В. А., Раева Е. В., Киселева А. В.* Готовность детей к обучению в школе // Дошкольная педагогика. — 2019. — № 1 (146).

**12**. *Кулганов В. А., Раева Е. В.* Причины детской нервности // Дошкольная педагогика. — 2017. — № 2 (127).

**13**. *Кулганов В. А., Сорокина Н. В.* Психологические особенности развития детей и профилактика неврозов: учеб. пособие. — СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2012.

**14**. *Кулганов В. А., Сорокина Н. В.* Социально-психологические характеристики детей 7—9 лет со школьной дезадаптацией // Вестник психотерапии. — 2006. — № 18 (23).

**15**. *Кулганов В. А., Сорокина Н. В.* Школьная дезадаптация как один из факторов антисоциального и делинквентного поведения трудных детей // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. — 2006. — № 3 (31).