

# Методология

## О проблеме адаптации первоклассников к школе

**Т.А. Крайникова,**  
*Республиканское государственное  
бюджетное учреждение  
дополнительного профессионального образования  
«Карачаево-Черкесский институт  
повышения квалификации работников образования»*

Поступление ребёнка в школу связано с возникновением значимого личностного новообразования — внутренней позиции школьника, представляющей тот мотивационный центр, который обеспечивает направленность ребёнка на учебу, его эмоционально положительное отношение к школе, стремление соответствовать образцу «хорошего ученика». В тех случаях, когда важнейшие потребности ребёнка, отражающие позицию школьника, не удовлетворены, он может переживать устойчивое эмоциональное неблагополучие, выражающееся в ожидании постоянного неуспеха в школе, плохого отношения к себе со стороны педагогов и одноклассников, в боязни школы, нежелании посещать её. В результате негативных вариантов развития, школьной дезадаптации у младшего школьника могут проявляться невротические состояния или даже формироваться неврозы. Во многих случаях они могут быть следствием эмоциональной или социальной депривации, то есть систематического угнетения, неудовлетворения жизненно важных потребностей. Знания об особенностях адаптации первоклассников к школе, об условиях, способствующих успешной адаптации детей к школьному обучению, помогут учителю своевременно и качественно оказывать школьникам необходимую поддержку и помощь, создать благоприятный психологический климат в детском коллективе, сделать процесс обучения и воспитания младших школьников более продуктивным и радостным.

*Ключевые слова:* социально-психологическая адаптация первоклассников к школе; физиологическая адаптация ребёнка к школе; школьная дезадаптация; особенности адаптации учащихся первых классов к школе; трудности в обучении и развитии первоклассников в период адаптации к школе; условия, способствующие успешной адаптации детей к школьному обучению

## Введение

Адаптация (психосоциальная) — это постоянный процесс активного приспособления индивида к условиям социальной среды, а также результат этого процесса.

Приход ребёнка в школу, т.е. переход от необязательного обучения, свойственного дошкольному детству, к систематическому, вносит в жизнь детей существенные изменения, которые при неблагоприятных условиях могут отрицательно повлиять на состояние детского организма, и так далекое от оптимального. По данным медиков, 80–90% детей 6–7 лет, поступающих в первый класс, имеют те или иные отклонения физического здоровья, а 18–20% — пограничные (негрубые) нарушения психического здоровья<sup>1</sup>. Отставание в темпах биологического созревания и низкий уровень моторного развития отмечены более чем у 30% детей, что, несомненно, может не только осложнить процесс адаптации к систематическим учебным нагрузкам в школе, но и стать причиной ухудшения состояния здоровья<sup>2</sup>. У этих детей снижена работоспособность и повышена утомляемость, в результате чего они испытывают чрезмерное напряжение. Все это резко снижает адаптационные возможности организма, затрудняет процесс функциональной и психологической адаптации детей к школе.

К тому же дошкольный и младший школьный возраст отличаются особой эмоциональностью (часто дети находятся под влиянием переполняющих их чувств, не всегда способны владеть собой), ранимостью и чувствительностью. Эти факторы могут привести к нервно-психиче-

ским расстройствам и психосоматическим заболеваниям. Так, по данным А.И. Захарова, в дошкольном возрасте нервным определяется каждый третий мальчик и каждая четвертая девочка<sup>3</sup>. Кроме того, от 68 до 75% первоклассников при непривычных школьных нагрузках, недосыпании проявляют неврозоподобные реакции (нарушение сна, страх перед школой, учителем и т.д.)<sup>4</sup>.

С сентября 2001 года начался широкомасштабный эксперимент по переходу начальной школы на четырехлетнее обучение, который частично решил проблемы функциональной и психологической адаптации детей к школе. Четырехлетняя начальная школа была призвана снять перегрузку обучающихся и обеспечить благополучное развитие ребёнка с учетом его индивидуальных возможностей. Увеличение срока обучения в первом звене школы способствовало решению приоритетных целей начального образования — развития школьника, формирования у него умений и желания учиться.

Учебный год в первом классе условно делится на адаптационный (первые два месяца) и основной периоды. Для успешного обучения школьников необходимо учитывать особенности их адаптации (приспособления) к школьной жизни. Трудность первого года обучения определяется новыми условиями жизни, деятельности, новыми требованиями к ребёнку. Особенно трудными физиологически и психологически являются первые 3–4 недели обучения, и поэтому введение ребёнка в школьную жизнь должно проводиться постепенно.

В «Методических рекомендациях по проведению эксперимента по

<sup>1</sup> Методические рекомендации по проведению эксперимента по совершенствованию структуры и содержания образования // Начальная школа (газета). — 2001. — № 28. — С. 5.

<sup>2</sup> Безруких М.М. Какой он — современный первоклассник? Предварительные результаты популяционного исследования // Школьный психолог. — 2013. — Февраль. — С.25–26.

<sup>3</sup> Захаров А.И. Неврозы у детей и психотерапия. — СПб.: Союз, 2000. — 336 с.

<sup>4</sup> Степанова М.И. Режим дня первоклассника // Вестник образования. — 2003. — № 19 (октябрь). — С. 67.

совершенствованию структуры и содержания образования»<sup>5</sup> указывается, что социально-психологическая адаптация первоклассников может проходить по-разному. Значительная часть детей (их обычно 50–60%) адаптируются в течение первых 2–3 месяцев обучения. Это проявляется в том, что ребёнок привыкает к учителю, коллективу, приобретает друзей, старается проявить себя (предлагает помощь, принимает поручения, участвует в коллективной деятельности). У этих детей обычно хорошее настроение, активное отношение к учебе, желание посещать школу.

Другим детям (их примерно 30%) требуется больше времени для привыкания к новой школьной жизни. Они могут до конца первого полугодия предпочитать игровую деятельность учебной, не сразу соглашаются выполнить требования учителя, часто выясняют отношения со сверстниками неадекватными методами (дерутся, капризничают, жалуются, плачут). У этих детей встречаются трудности в усвоении учебных программ.

В каждом классе есть примерно 14% детей, у которых к значительным трудностям учебной работы прибавляются трудности болезненной и длительной (до одного года) адаптации. Такие дети отличаются негативными формами поведения, устойчивыми отрицательными эмоциями, нежеланием учиться и посещать школу. Часто именно эти дети становятся в классе изгоями: с ними не хотят дружить, сотрудничать, что вызывает у них новую реакцию протеста — они задираются, мешают проводить урок, без разрешения учителя могут позволить себе произвольно передвигаться по классу и т.п.<sup>6</sup>

## Три уровня адаптации

Г.М. Чуткина<sup>7</sup> выделяет три уровня адаптации детей к школе.

*Высокий уровень адаптации.* Первokлассник положительно относится к школе, предъявляемые требования воспринимает адекватно; учебный материал усваивает легко; глубоко и полно овладевает программным материалом; решает усложненные задачи; прилежен, внимательно слушает указания, объяснения учителя; выполняет поручения без внешнего контроля; проявляет большой интерес к самостоятельной учебной работе, готовится ко всем урокам; общественные поручения выполняет охотно и добросовестно; занимает в классе благоприятное статусное положение.

*Средний уровень адаптации.* Первokлассник положительно относится к школе, её посещение не вызывает отрицательных переживаний; понимает учебный материал, если учитель излагает его подробно и наглядно; усваивает основное содержание учебных программ, самостоятельно решает типовые задачи; сосредоточен и внимателен при выполнении заданий, поручений, указаний взрослого, но при его контроле; бывает сосредоточен только тогда, когда занят чем-то для него интересным; готовится к урокам и выполняет домашние задания почти всегда; общественные поручения выполняет добросовестно; дружит со многими одноклассниками.

*Низкий уровень адаптации.* Первokлассник отрицательно или индифферентно относится к школе; нередко жалобы на нездоровье; доминирует подавленное настроение; наблюдаются нарушения дисциплины; объясняемый учителем материал усваивает фрагментарно; само-

<sup>5</sup> Методические рекомендации по проведению эксперимента по совершенствованию структуры и содержания образования // Начальная школа (газета). — 2001. — № 28. — С. 5.

<sup>6</sup> Там же, с. 6.

<sup>7</sup> Коломинский Я.Л., Панько Е.А. Учителю о психологии детей шестилетнего возраста. — М.: Просвещение, 1988. — 190 с. — С. 17–18.

стоятельная работа с учебником затруднена; при выполнении самостоятельных учебных заданий не проявляет интереса; к урокам готовится нерегулярно, ему необходим постоянный контроль, систематические напоминания и побуждения со стороны учителя и родителей; сохраняет работоспособность и внимание при удлинённых паузах для отдыха; для понимания нового и решения задач по образцу требует значительной учебной помощи учителя и родителей; общественные поручения выполняет под контролем, без особого желания, пассивен; близких друзей не имеет, знает по именам и фамилиям лишь часть одноклассников.

Адаптированный ребёнок — это ребёнок, приспособленный к полноценному развитию своего личностного, физиологического, интеллектуального и других потенциалов в данной ему педагогической среде.

Следовательно, учителю необходимо строить свою деятельность с учетом степени и длительности адаптации первоклассников к школе, причем особенно внимательным нужно быть в период так называемой «острой» адаптации, т.е. в первые четыре недели. При этом наиболее важны такие качества педагога, как доброжелательность, сдержанность, спокойствие, терпение, эмпатия, желание наладить отношения с любым ребёнком. Мы считаем, что нецелесообразно в первые месяцы обучения вызывать к доске трудно адаптирующихся к школьной жизни, неуверенных, стеснительных первоклассников, нельзя демонстрировать перед всем классом неуспешность деятельности ученика, его ошибки и недостатки, лучше это делать наедине с ребёнком.

Процесс физиологической адаптации ребёнка к школе можно разделить на несколько этапов или периодов, каждый из которых имеет

свои особенности и характеризуется различной степенью напряжения функциональных систем организма. То, как происходит этот процесс, какие изменения в организме ребёнка отмечаются при адаптации к школе (при разных программах, разном возрасте начала обучения), в течение многих лет изучали специалисты Института физиологии детей и подростков АПН СССР<sup>8</sup>. Как правило, это были комплексные исследования, которые включали изучение показателей высшей нервной деятельности, умственной работоспособности, состояния сердечно-сосудистой системы, системы дыхания, эндокринной системы, состояния здоровья, успеваемости, режима дня, учебной активности на уроках. Такое комплексное и всестороннее изучение изменений, происходящих в организме, наряду с оценкой состояния здоровья и важнейших педагогических аспектов обучения (при этом по возможности соблюдались все гигиенические требования к организации учебного процесса) позволило получить достаточно полную картину процесса адаптации.

### Три этапа адаптации

Специалистами отмеченного института было выделено три основных этапа (фазы) адаптации.

Первый этап — *ориентировочный*, когда в ответ на весь комплекс новых воздействий, связанных с началом систематического обучения, отвечают бурной реакцией и значительным напряжением практически все системы организма. Эта «физиологическая буря» длится достаточно долго (2–3 недели).

Второй этап — *неустойчивое приспособление*, когда организм ищет и находит какие-то оптимальные (или близкие к оптимальным)

<sup>8</sup> Морфофункциональное созревание основных физиологических систем организма детей дошкольного возраста / Под ред. М.В. Антроповой, М.М. Кольцовой. — М.: Педагогика, 1983. — 159 с.

варианты реакций на эти воздействия. На первом этапе ни о какой экономии ресурсов организма говорить не приходится: организм тратит все, что есть, а иногда и «в долг берет»; поэтому учителю так важно помнить, какую высокую «цену» платит организм каждого ребёнка 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 вынужденной «сидячей» позе, или психологическая нагрузка общения в большом и разнородном коллективе, организм — вернее, каждая из его систем — должен отреагировать своим напряжением, своей работой. Поэтому чем большее напряжение будет «выдавать» каждая система, тем больше ресурсов израсходует организм. Известно, что возможности детского организма далеко не безграничны, а длительное напряжение и связанные с ним утомление и переутомление могут стоить организму ребёнка здоровья.

Рассмотренные физиологические аспекты адаптации помогают учителю понять, почему на этом этапе обучения нельзя чрезмерно интенсифицировать учебную работу, почему дети так быстро устают и трудно удержать их внимание. В соответствии с этим нужно строить весь педагогический процесс так, чтобы не наносить ущерба здоровью каждого ребёнка. Нельзя забывать, что готовность детей к систематическому обучению различна, различно состояние их здоровья, а значит, процесс адаптации к школе в каждом отдельном случае будет индивидуален.

Продолжительность всех трёх фаз адаптации приблизительно 5–6

недель (до середины октября), а наиболее сложными являются 1–4 недели.

Заметим, что первые недели обучения детей в школе характеризуются прежде всего достаточно низким уровнем и неустойчивостью работоспособности, очень высоким уровнем напряжения сердечно-сосудистой системы, симпатoadреноловой системы, а также низким показателем координации (взаимодействия) различных систем организма между собой. По интенсивности и напряженности изменений, происходящих в организме ребёнка в процессе учебных занятий в первые недели обучения, учебную нагрузку можно сравнить с воздействием на взрослый, хорошо тренированный организм экстремальных нагрузок.

Однако ни учителя, ни родители часто не осознают всей сложности процесса физиологической адаптации организма ребёнка к школе, а это незнание и форсирование нагрузки ещё больше усложняют и без того столь непростой период. Несотвественность требований и возможностей ребёнка ведет к неблагоприятным изменениям функционального состояния нервной системы, к резкому падению учебной активности, к снижению работоспособности. У значительной части школьников в конце учебных занятий отмечается резко выраженное утомление.

Только на 5–6 неделях постепенно нарастают и становятся более устойчивыми показатели работоспособности, снижается напряжение основных жизнеобеспечивающих систем организма (центральной нервной, сердечно-сосудистой, симпатoadреноловой), т.е. наступает относительно устойчивое приспособление ко всему комплексу нагрузок, связанных с обучением. Однако, по некоторым показателям, эта фаза относительно устойчивого приспособления затягивается до девяти недель, т.е. длится более двух месяцев. И хотя считается, что период острой физиологической адаптации орга-



низма к учебной нагрузке заканчивается на 5–6 неделях обучения, весь первый год (если сравнить показатели на следующих периодах обучения) можно считать периодом неустойчивой и напряженной регуляции всех систем организма.

В свою очередь, выраженность и длительность самого процесса адаптации зависят от состояния здоровья ребёнка к началу систематического обучения. Легче переносят период поступления в школу и лучше справляются с умственной и физической нагрузкой здоровые дети, с нормальным уровнем функционирования всех систем организма и гармоничным физическим развитием. Критериями благополучной адаптации детей к школе могут служить благоприятная динамика работоспособности и её улучшение на протяжении первого полугодия, отсутствие выраженных неблагоприятных изменений показателей здоровья и хорошее усвоение программного материала.

Официальные данные медиков за 2001 год<sup>9</sup> констатируют, что здоровых детей поступает в школу только 10–20%, у остальных уже имеются различные нарушения в состоянии здоровья. Вследствие чего с 2014 года в российских школах начался широкомасштабный эксперимент по внедрению инклюзивного образования. Отныне дети с ОВЗ (ограниченными возможностями здоровья) получили право обучаться в общеобразовательных школах по АОП (адаптированным образовательным программам), которые разрабатываются специалистами сопровождения инклюзивного образования (учителями, педагогом-психологом, специальным психологом, социальным педагогом, учителем-логопедом, дефектологами, инструктором по ЛФК, педагогами дополнительного образования, тью-

тором), с учетом индивидуальных особенностей ребёнка и его образовательных потребностей.

Вероятность неблагоприятного протекания процесса адаптации у детей, имеющих отклонения в здоровье, значительно возрастает. Тяжелее адаптация протекает у первоклассников, которые в дошкольном возрасте перенесли черепно-мозговые травмы, часто и тяжело болели (даже простудными заболеваниями), особенно если у них неблагоприятно протекал период внутриутробного развития и новорожденности. Такие дети страдают различными хроническими соматическими заболеваниями и нередко имеют нарушения нервно-психической сферы, задержку моторного и психоречевого развития. В «группу риска» попадают также физиологически и психологически незрелые первоклассники (к их числу относятся и дети, не достигшие на 1 сентября 6,5 лет). Общая ослабленность ребёнка, любое заболевание, как острое, так и хроническое, задержка функционального созревания, ухудшающая состояние центральной нервной системы, служат причиной более тяжелого протекания адаптации и обуславливают снижение работоспособности, высокую утомляемость, ухудшение здоровья.

## Причины трудностей

М.М. Безруких<sup>10</sup> отмечает, что в большинстве случаев причинами школьных трудностей являются несформированность или недостаточный уровень развития таких познавательных функций, как организация деятельности, зрительно-пространственное и слухоречевое восприятие, внимание, память и мышление, мелкая моторика и др. Наряду с этим современный дошкольник

<sup>9</sup> Методические рекомендации по проведению эксперимента по совершенствованию структуры и содержания образования // Начальная школа (газета). — 2001. — № 28. — С. 5–6.

<sup>10</sup> Безруких М.М. Какой он — современный первоклассник? Предварительные результаты популяционного исследования // Школьный психолог. — 2013. — Февраль. — С. 25–26.

испытывает дефицит общения со сверстниками и чужими взрослыми, а это, в свою очередь, затрудняет формирование адекватной самооценки, формирование статуса ученика. Согласно полученным данным М.М. Безруких, низкий уровень сформированности личностного развития наблюдается у 11% будущих первоклассников.

Более половины современных дошкольников (от 52 до 59%), по утверждению М.М. Безруких, имеют несформированность эмоциональной сферы, т.е. сложности в процессе определения, дифференциации эмоций других людей, а также в выражении собственных эмоций. Считается, что недостаточный уровень сформированности эмоционального развития влечет за собой трудности обучения, приводит к неадекватным реакциям ребёнка на ситуацию обучения и снижение его познавательных способностей. В результате такие дети могут демонстрировать негативное отношение к процессу обучения, острые, не соответствующие по силе и интенсивности реакции на критику и оценки, неожиданные и неадекватные поведенческие ответы. Из расстройств этой сферы наиболее часто встречаются повышенная тревожность, повышенная агрессивность, склонность к истерикам, асоциальное поведение, негативизм, демонстративность.

Влияние неблагоприятных факторов на адаптацию ребёнка к школе, по данным исследования, проведенного Г.М. Чуткиной<sup>11</sup>, имеет следующую нисходящую последовательность: неправильные методы воспитания в семье; функциональная неготовность к обучению в школе; неудовлетворенность в общении со взрослым; неадекватное осознание своего положения в группе сверстников; низкий уровень образования матери; конфликтная ситуация в семье из-за алкоголизма; от-

рицательный статус ребёнка до поступления в первый класс; низкий уровень образования отца; конфликтная ситуация в семье; отрицательный стиль отношения к детям учителя первого класса; неполная семья.

Другим источником негативных последствий для ребёнка являются конфликты между родителями и детьми из-за несоответствия собственного поведения родителей тем требованиям, которые они предъявляют детям. В этом случае родители не только не замечают своего неправильного поведения, но и проецируют на детей собственные проблемы. Истинные побуждения, которые определяют взаимодействие «родитель–ребёнок», не всегда полностью осознаются родителями. Неадекватное отношение матери к ребёнку может привести его к особому психическому состоянию, которое порождается отсутствием ощущения безопасности, эмоционального комфорта и защищенности. Это одно из наиболее глубоких психологических образований, приводящих не только к школьной дезадаптации, но и к девиантным, патологическим изменениям личности.

К неблагоприятным факторам, влияющим на адаптацию ребёнка к школе, по нашим наблюдениям, следует отнести также несовпадение ожидания родителями успехов ребёнка и его реальных достижений. Первokлассник часто испытывает тревогу и страх быть несоответствующим ожиданиям значимых для него взрослых.

Важную роль в адаптации ребёнка к школе имеет преемственность методов работы и стиля педагогического взаимодействия воспитателя детского сада и педагогов школы, работающих с детьми 6-летнего возраста. Одна из частых причин трудностей адаптации шестилетних детей к школе состоит в резкой смене типа и стиля общения педагога с де-

<sup>11</sup> Коломинский Я.Л., Панько Е.А. Учителю о психологии детей шестилетнего возраста. — М.: Просвещение, 1988. — 190 с.

тьми. Даже при устойчивом эмоционально-положительном отношении к детям учитель часто применяет более жёсткие, авторитарные формы педагогического воздействия, чем те, к которым привыкли дошкольники. Такие формы педагогического воздействия часто воспринимаются ребёнком как выражение личной неприязни, что ведёт к пассивности, подавляет инициативу, самостоятельность, рождает неуверенность в себе (особенно у робких, застенчивых детей).

Наш психолого-педагогический опыт работы в школе выявил следующие негативные факторы, которые создают дополнительные трудности в адаптации детей к школе: недостаток или отсутствие у педагога любви и уважения к детям, интереса к ним, непонимание их психологии, возрастных и индивидуальных особенностей, а также неуспешность, низкая эффективность, повышенная трудность педагогического труда, психологические и эмоциональные перегрузки, испытываемые учителем на работе. Негативное воздействие на детей оказывают и низкие адаптивные возможности педагога к трудностям, неспособность к их преодолению, отсутствие своевременной помощи. Все это нередко приводит к тому, что учитель оказывает давление на ребёнка, насилие нежелательной деятельностью, угнетая чрезмерной для него нагрузкой, что создает у ребёнка страх перед учителем, школой.

Особое значение в отношениях учителя и учеников, учеников между собой в начале обучения имеет оценка педагогом успехов и неудач в процессе учебы. Психология восприятия ребёнком оценки (не отметки как таковой) его деятельности в конечном счете является оценкой его личности в целом. Этому способствует также реакция и сверстников, и взрослых (ученик успешно справляется с учебной, у него хорошее поведение, значит, он хороший товарищ). Все это свидетельствует о большой ответственности

учителя за ту оценку, которую он дает каждому ребёнку, и, несомненно, повышает требования к педагогу, к технике его общения с детьми. Оценка учителя должна быть максимально содержательной и мотивированной, причем педагогу следует постепенно обучать самих первоклассников оценивать свою деятельность и деятельность товарищей.

Сейчас в практике школьного обучения на начальном этапе (в процессе адаптации) педагоги не должны использовать до конца I четверти 2 класса отметки для оценки успехов первоклассников, так как отметка может стать постоянной психотравмирующей ситуацией, затрудняющей адаптацию ребёнка к школе. Но на практике учителям трудно отказаться от этого достаточно простого и наглядного способа оценки; поэтому вместо традиционных двоек, пятерок учителями используются рисунки, звездочки, различные символы, значки, дифференцирующие успехи так же, как старые отметки. В таких случаях эти средства равнозначны отметкам: все это для ребёнка условные знаки его успехов.

С первых дней обучения ребёнок понимает зависимость своего положения в классе от отметки. Но часто объективные причины (недостаточная готовность к школе, слабое здоровье, плохое развитие моторики, дефекты речевого развития) не позволяют достигнуть желаемого результата, это травмирует психику ребёнка, создает комплекс неполноценности. И наоборот, высокие оценки дают повод для зазнайства, высокомерия.

Конечно, учителю необходимо оценивать успехи своих учеников. Более того, успех каждого обязательно должен быть замечен, пусть даже небольшой, много меньший, чем у других. Успех следует отметить при всех, а вот неудачи, неуспехи и недостатки совсем не нужно делать достоянием гласности — лучше поговорить с ребёнком о них наеди-



не. Но учителя чаще пользуются методом коллективного порицания, тем самым не давая ребёнку права на ошибку. Так будет воспитываться чувство неприязни, превосходства, страха попасть в такую ситуацию. А значит, вместо сотрудничества и коллективизма станет культивироваться постоянное состязание за право быть если не первым, то хотя бы не униженным и осмеянным при всём классе.

Недопустимы также сравнения педагогом учеников друг с другом. Каждый ребёнок индивидуален, не похож на другого, поэтому и сравнивать его следует не с товарищем, а с его «идеальным Я» (с теми результатами, которые он может достигнуть). Важно сегодняшней неуспех первоклассника оценивать как отсроченный успех, психологически поддерживая школьника и воодушевляя его при трудностях, авансировав на успех в будущем. Например: «Я уверен(а), что у тебя все получится, если ты возьмёшь себя в руки и попробуешь выполнить это задание ещё раз»; «Все будет хорошо! Главное, верить в себя и не опускать руки ни при каких обстоятельствах. Пробуй ещё раз...»; «Ошибки и неудачи — это тоже полезный жизненный опыт. Теперь ты точно знаешь, как не следует поступать...»; «Не ошибается только тот, кто ничего не делает» и т.д.

Первоклассники очень остро воспринимают малейшую несправедливость учителя, так как находятся в большой эмоциональной зависимости от него. Чаще всего учитель недоволен учеником, слабо успевающим или нарушающим требования дисциплины, и, не всегда хорошо разобравшись в причинах, стремится выразить свое отношение к ребёнку (именно к ребёнку, а не к конкретному поступку), высказать его родителям, не считаясь ни с состоянием ребёнка, ни с его самолюбием. Это нередко приводит к школьному стрессу, который влечет за собой развитие школьного невроза (дидактогений).

Следовательно, учителю необходимо помнить о ведущем принципе психогигиены общения: «Не навреди!», провозглашенном детским врачом-психотерапевтом из Анапы, заведующим лабораторией лечебной педагогики НИИ возрастной физиологии и гигиены АПН СССР А.А. Дубровским, стараться не жаловаться родителям нерадивого ученика: «Примите меры!..», а стремиться к конструктивному решению совместно с ребёнком его проблем, предварительно разобравшись в причинах такого неадекватного поведения. Учителю, родителям следует отделять поступок ребёнка от его личности: осуждая проступок, давать позитивную оценку личности ребёнка в целом («Ты плохо сегодня поступил, но я-то знаю, что ты хороший мальчик и жалеешь сейчас о сделанном»).

Как отмечалось ранее, адаптация к школе далеко не у всех детей протекает безболезненно. Некоторые первоклассники не могут адаптироваться в течение продолжительного времени (от 3 месяцев и более), тогда возникает проблема социально-психологической дезадаптации ребёнка к школе (школьная дезадаптация), которая ведет к серьёзным последствиям для него (вплоть до невозможности получить полноценное образование и найти свое место в жизни).

По своей сути, дезадаптация (как психологический феномен) — это переживание, разрешение детской тревоги, форма компенсации чувства, навык неприспособленного поведения, попытки отыскать компромисс в конфликте, дезорганизация личности, которые обусловлены действием физиологических, психических и социальных факторов, значимых для человека и выражаемых в виде тех или иных существенных для него переживаний и моделей поведения. Все эти характеристики обозначают в широком смысле состояние временного или более длительного затруднения в процессе налаживания связей с новой средой, а

также длительную неприспособленность к определенной социальной среде, вследствие чего и возникает ряд расстройств и нарушений.

Состояние школьной дезадаптации следует рассматривать как невозможность ребёнка найти в пространстве школьного обучения «свое место», на котором он может быть принят таким, каков есть, сохраняя и развивая свою идентичность, потенциал и возможности для самореализации и самоактуализации. Р.В. Овчарова с понятием «школьная дезадаптация» связывает отклонения в учебной деятельности — затруднения в учебе, конфликты с одноклассниками и т.д. Школьная дезадаптация, по её мнению, — это образование неадекватных механизмов приспособления ребёнка к школе в форме нарушенных учебной и поведения, конфликтных отношений, психогенных заболеваний и реакций, повышенного уровня тревожности, искажений в личностном развитии<sup>12</sup>.

Н.А. Юрочкина к числу симптомов школьной дезадаптации или школьной неприспособленности относит: агрессию по отношению к людям и вещам, чрезмерную подвижность, постоянные фантазии, чувство собственной неполноценности, упрямство, неадекватные страхи, сверхчувствительность, неспособность сосредоточиться на работе, неуверенность в принятии решения, повышенную возбудимость и конфликтность, частые эмоциональные расстройства, лживость, заметную уединенность, чрезмерную угрюмость и недовольство, завышенную/заниженную самооценку, невротические реакции (обгрызание ногтей, дрожание пальцев рук, заикание, избирательный мутизм, гримасничанье, энурез и др.)<sup>13</sup>.

<sup>12</sup> Овчарова Р.В. Практическая психология в начальной школе. — М.: ТЦ Сфера, 1999. — 240 с.

<sup>13</sup> Юрочкина Н.А. Развитие личности ребёнка-дошкольника как предпосылка подготовки к школьным занятиям // Психолог в детском саду. — 2000. — № 4. — С. 103–107.

<sup>14</sup> Овчарова Р.В. Практическая психология в начальной школе. — М.: ТЦ Сфера, 1999. — 240 с. — С. 26.

Эти отклонения могут быть у психически здоровых детей или у детей с разными нервно-психическими расстройствами, но не распространяются на детей, у которых нарушения учебной деятельности вызваны олигофренией, органическими нарушениями центральной нервной системы, физическими дефектами.

Главная причина дезадаптации учащихся младших классов, — считает Р.В. Овчарова, — связана с характером семейного воспитания. Если ребёнок приходит в школу из семьи, где он не чувствовал переживание «мы», он и в новую социальную общность — школу — входит с трудом. «Бессознательное стремление к отчуждению, неприятие норм и правил любой общности во имя сохранения неизменного «Я» лежит в основе школьной дезадаптации детей, воспитанных в семьях с несформированным чувством «мы» или в семьях, где родителей от детей отделяет стена отвержения, безразличия»<sup>14</sup>.

Обобщенная картина школьной дезадаптации представлена в таблице Р.В. Овчаровой «Проявление школьной дезадаптации» (табл. 1), где автором отмечены форма дезадаптации, причины, её вызывающие, а также необходимые коррекционные мероприятия.

Вполне естественно, что преодоление той или иной формы дезадаптации прежде всего должно быть направлено на устранение причин, её вызывающих. Очень часто дезадаптация ребёнка в школе, неспособность справиться с ролью ученика негативно влияют на его адаптацию в других средах общения. При этом возникает общая средовая дезадаптация ребёнка, указывающая на его социальную отгороженность, отвержение<sup>15</sup>.

Таблица 1

## Проявление школьной дезадаптации у младших школьников (по Р.В. Овчаровой)<sup>16</sup>

Форма дезадаптации	Причины	Коррекционные мероприятия
Неприспособленность к предметной стороне учебной деятельности	Недостаточное интеллектуальное и психомоторное развитие ребёнка, отсутствие помощи и внимания со стороны родителей и учителей	Специальные беседы с ребёнком, в ходе которых надо установить причины нарушений учебных навыков и дать рекомендации родителям
Неспособность произвольно управлять своим поведением	Неправильное воспитание в семье (отсутствие внешних норм, ограничений)	Работа с семьёй; анализ собственного поведения учителем с целью предотвратить возможное неправильное поведение
Неспособность принять темп школьной жизни (чаще встречается у соматически ослабленных детей, детей с задержками развития, слабым типом нервной системы)	Неправильное воспитание в семье или игнорирование взрослыми индивидуальных особенностей детей	Работа с семьёй, определение оптимального режима нагрузки ученика
Школьный невроз, или «фобия школы», — неумение разрешить противоречие между семейными и школьными «мы»	Ребёнок не может выйти за границы семейной общности — семья не выпускает его (чаще это у детей, родители которых бессознательно используют их для решения своих проблем)	Необходимо подключение школьного психолога — семейная терапия или групповые занятия для детей в сочетании с групповыми занятиями для их родителей

М.М. Безруких отмечает, что процесс дезадаптации протекает в трех формах: невротической (неврозы), агрессивно-протестной, капитулятивно-депрессивной (психосоматические заболевания и нарушения поведения)<sup>17</sup>.

Ещё одна категория детей, на которых следует обратить внимание в адаптационный период к школе, — одарённые дети. Иногда им бывает трудно вписаться в традиционную систему образования. Ситуация с ними ещё более осложняется, так как ярко выраженная одарённость нередко сочетается с любым из указанных выше отклонением. Трудности адаптации у одарённых первоклассников могут быть связаны с

тем, что у этой категории детей, как правило, возникает неприязнь к школе из-за того, что учебная программа для них скучна и неинтересна, а учебная нагрузка не соответствует способностям. И, как следствие, — плохое поведение.

Одарённый ребёнок может оказаться в изоляции в силу того, что его интересует нечто своё, индивидуальное — то, что ему не может дать обычный учитель начальных классов, специально не подготовленный к работе с одарёнными ребятами, то, что может быть не интересно его одноклассникам. Педагоги, родители и психологи могут совместными усилиями снизить напряжение адаптационного процесса

<sup>15</sup> Овчарова Р.В. Практическая психология в начальной школе. — М.: ТЦ Сфера, 1999. — 240 с. — С. 26.

<sup>16</sup> Там же.

<sup>17</sup> Безруких М.М., Ефимова С.П. Ребёнок идет в школу. — М.: Изд. центр «Академия», 1998. — 240 с.

одарённых детей, распознав причины трудностей, реализуя в обучении методы индивидуального подхода (дополнительные творческие задания, частичная передача функций контроля и др.).

Адаптация к школьной жизни будет проходить быстрее и безболезненнее у первоклассника, если заранее, в ходе дошкольного семейного воспитания ориентировать ребёнка на те трудности, с которыми он встретится как ученик (но при этом не запугивать). Например, иногда дети путают игровые методы обучения с игрой. Столкнувшись же с серьёзным трудом, который требует напряжения всех внутренних сил, не подготовленный психологически и физически ребёнок начинает впадать в отчаяние и испытывать отвращение к учёбе. Взрослые могут рассказать об учебном труде ребёнку заранее (до школы), о радости и возможности преодоления трудностей из собственного жизненного опыта, об удовлетворении, которое наступает после завершения работы.

Обобщая знания по проблеме адаптации учащихся первых классов к школьной жизни, мы разработали таблицу «Трудности в обучении и развитии первоклассников в период адаптации к школе» (табл. 2), где указали не только проблемы ребёнка, возникающие с началом его обучения в школе, но и причины их возникновения.

Проанализировав научно-методическую, психолого-педагогическую литературу, мы выделили ряд условий, способствующих успешной адаптации детей к школьному обучению:

- создание материально-технического обеспечения образовательного пространства;
- преемственность методов работы и стиля педагогического взаимодействия с детьми воспитателей дошкольного образовательного учреждения и учителей начальных классов, работающих с шестилетками;
- повышение самооценки первоклассника за счет создания ситуа-

ций успеха и положительной оценки взрослыми результатов его деятельности;

- создание учителем благоприятного психологического климата в классе, атмосферы доверия, сотрудничества, поддержки и взаимопомощи между детьми;
- формирование у первоклассников умения эффективно взаимодействовать с окружающими (взрослыми, сверстниками), конструктивно решать возникающие конфликты;
- позитивные личностные качества самого педагога (интерес и любовь к детям, готовность к сотрудничеству с ними, способность к эмпатии, толерантность, выдержка, чувство такта, эмоциональная устойчивость, оптимизм, чувство юмора и т.д.);
- продуманность и гармоничность социальных взаимоотношений взрослого и ребёнка, сохранение положительно окрашенных эмоциональных контактов первоклассника в общении со значимыми для ребёнка взрослыми (в первую очередь с учителем, родителями);
- тесное взаимодействие педагогов с родителями первоклассников с целью снижения у детей тревожности, которую взрослые могут транслировать на них; поддержка взрослыми чувства безопасности, любви и принятия ребёнка.

Таким образом, у каждого учителя должно быть сформировано комплексное представление не только о возрастных и индивидуальных психофизиологических особенностях детей, о готовности их к школьному обучению, но и о процессе адаптации первоклассников к школе. Эти знания помогут учителю лучше сориентироваться в трудностях школьной адаптации детей, определить виды помощи конкретному ребёнку, создать комфортные условия для личностного развития младших школьников, оптимизировать процесс обучения в школе, а это, в свою очередь, поможет первоклассникам быстрее и успешнее адаптироваться к школьной жизни.

Таблица 2

## Трудности в обучении и развитии первоклассников в период адаптации к школе

Проблемы ребёнка	Субъективные (личностные) трудности	Объективные (социальные) трудности
Неприятие детским коллективом	Непонимание ребёнком специфической позиции учителя, его профессиональной роли	Неблагоприятные социально-бытовые условия в семье
	Негативные особенности темперамента и характера ребёнка	Неблагополучие в семье (частые ссоры, конфликты родителей, развод, отчуждённое отношение к ребёнку, холодное воспитание)
	Неадекватная самооценка (заниженная или завышенная)	Дефекты воспитания в семье (отсутствие внешних норм, ограничений)
	Инфантильность эмоционально-волевой сферы	Неприятие учителем ребёнка
	Недостаточное развитие навыков общения и способности взаимодействия с другими детьми и взрослыми	
Неспособность справиться с учебной нагрузкой	Слабое физическое здоровье ребёнка, его физические недостатки	Новый школьный режим
	Нарушения психического развития ученика	Новые дисциплинарные требования
	Недостаточное интеллектуальное и психомоторное развитие первоклассника	Увеличение учебной нагрузки
	Языковой барьер (недостаточное владение русской речью)	Сокращение времени для игр
		Отсутствие преемственности детского сада и начальной школы
		Игнорирование взрослыми индивидуальных особенностей детей
		Несоответствующие психофизиологическому развитию ребёнка содержание и методика обучения
		Отсутствие помощи и внимания со стороны взрослых

Наблюдая за поведением учащихся, процессом обучения и результатами деятельности первоклассников, учитель может собрать необходимую информацию об индивидуальных особенностях каждого ученика, его адаптированности к школьному обучению. Но это процесс кропотливый и длительный. Мы предлагаем дополнить эти наблюдения за первоклассниками комплектом диагностических мето-

дик, которые позволят собрать более обширные сведения о процессах адаптации младших школьников, их школьных и личностных проблемах, трудностях, с которыми они сталкиваются. О психолого-педагогической диагностике особенностей адаптации первоклассников к обучению в школе мы писали ранее, в статье, опубликованной в журнале «Педагогическая диагностика», 2017. — № 4. — С. 42–58.