

Психологические аспекты адаптации детей к обучению в школе

Адаптация ребёнка к школе

Любые изменения в социальной среде предполагают процесс и результат соотношения имеющихся у человека опыта, понимания и переживаний с новыми требованиями, т. е. его **адаптацию** к этой среде. Известный швейцарский психолог, основатель Женевской школы генетической психологии Жан Пиаже определил адаптацию как приспособление к окружающей среде, причём этот процесс является двусторонним, включающим в себя два разнонаправленных процесса. С одной стороны, среда оказывает влияние на человека, с другой — сама испытывает влияние. Это касается и школьной адаптации первоклассника.

Под **школьной адаптацией** нами вслед за Д. Ю. Соловьёвой понимается «приспособление ребёнка к новой системе социальных условий, новым отношениям, требованиям, видам деятельности, режиму жизнедеятельности» [6]. Школьная адаптация многокомпонентна и должна быть рассмотрена с разных сторон (физиологический аспект адаптации был рассмотрен нами в прошлом номере).

Параметров (критериев), по которым оценивается эффективность адаптации ребёнка, довольно много. Я. Л. Коломинским и Е. А. Панько названы три критерия адаптации:

- насколько успешно ребёнок учится, как он овладевает навыками, умениями и знаниями по учебным предметам, как относится к труду;
- какое положение в структуре межличностных отношений он занимает: его статус, эмоциональное самочувствие, общительность;
- как ребёнок проявляет общественную активность: участвует в общественно полезной деятельности, проявляет самостоятельность, инициативность [3].

Следует при этом сказать об **объективном и субъективном характере** критериев адаптации. Так, успешность выполнения деятельности, статус, который занимает личность в коллективе, относятся к объективным критериям, а самочувствие человека, его удовлетворённость от того, что он делает, от того места в коллективе, которое занимает, — к субъективным. Вспомните себя в школе или в университете. Вы могли учиться на «отлично» (объективный критерий), но сами считали, что недостаточно много отдаёте учёбе и можете лучше (субъективный критерий). Или, напротив, были «крепким троечником», но чувствовали себя при этом превосходно.

Названные показатели в совокупности характеризуют степень адаптированности ребёнка в школе. Отклонения в определённой сфере свидетельствуют о возможных нарушениях приспособления к школе и риске дезадаптации [6].

Н. В. Литвиненко говорит о том, что **дезадаптация** отличает детей с неудовлетворительной



БОТЯНОВСКАЯ

Ирина Викторовна

старший преподаватель кафедры андрагогики факультета дополнительного профессионального образования Института повышения квалификации и переподготовки Белорусского государственного педагогического университета имени Максима Танка

успеваемостью, низким уровнем учебной активности, неблагоприятным положением в классе, негативным отношением к учителю и нарушениями поведения [4].

Причин дезадаптации много. М. М. Безруких в качестве причин срывов психологической адаптации называет противоречивость требований, предъявляемых к ребёнку со стороны взрослых, их неадекватные, завышенные требования, нарушение режима дня, существенные физические, эмоциональные, интеллектуальные перегрузки, неготовность ребёнка к обучению в школе, стресс ограничения времени, несоответствие программ, методик и технологий возрастным и индивидуальным возможностям ребёнка, а также нарушения его психического и физического здоровья [1].

Истерики и другие проявления дезадаптации ребёнка

Недавно услышала диалог двух мам: одна жаловалась второй на возникшие вдруг ни с того,

ни с сего истерики своей дочери: «Орёт, не хочет ничего. Не хочет ходить в школу. Воет в коридоре, никто не может утихомирить. Встаёт с истериками, потому не хочет одна ложиться спать, стремится забраться ко мне в кровать, а я её отправляю. Мне надоело, она уже школьница, сколько можно?! Пора отселять её в свою кровать. Сказала ей, чтобы не расстраивать, что это папа против того, чтобы она с нами спала».

К сожалению, в этом примере мамино решение «отселить уже взрослую дочь в свою кровать» окрасило итак непростой процесс адаптации ребёнка к школе (возможные трудности при засыпании и просыпании, вызванные эмоциональной нагрузкой, связанной с новыми обязанностями, новыми ролями в школе, новой деятельностью, новыми требованиями и вообще полностью новым режимом дня) ещё большими переживаниями и мыслями. Что бы вы подумали, будь вы на месте девочки? Всё верно, вполне логичными могут быть такие или аналогичные мысли, как «Меня отправляют из дома в школу, потому что я никому не нужна, особенно папе». Но, с большой долей вероятности, любви к школе после таких кардинальных действий и заявлений мамы у ребёнка точно не прибавится.

Ребёнок, безусловно, так сформулировать не может. Он не может объяснить словами, потому что не сможет выделить для себя сам, что же конкретно взывает у него сопротивление. Поэтому только эмоционирует. Ведь только так его могут услышать взрослые. Причём истерики могут быть только в отношении одного взрослого. Того, который услышит. И услышит именно в такой форме. Чаще это бабушка или мама, потому что именно она проявляет заботу, внимание к ребёнку, «сидит» с ребёнком. Ей и адресованы истерики.

Плюс, с большой долей вероятности, посещение ребёнком школы может наложиться на нормативный кризис семи лет. Он есть у всех, однако его интенсивность разная. Как и разное время начала и время завершения. Очень много здесь зависит от взрослых. От того, как они смогут соблюдать баланс нежности и принятия ребёнка со строгостью и спокойствием. Не потакать во всём, но и не задуть порывы самостоятельности.

К истерике редко приводят внутренние сбои организма. Вы же проходили всех врачей, когда отдавали ребёнка в школу, и у него никаких противопоказаний для посещения школы не нашлись? Значит, чаще всего причина истерик — сбой в окружающей среде. И истерика — ответ ребёнка на эти сбои. Истерики выступают как реакция, как показатель того, что ребёнок не справляется, что он перегружен и нуждается в помощи.

Непосредственно при истерике взрослому нужно самому оставаться спокойным. Сохраняйте самообладание. Дышите. Обнимите, прижмите, покачайте вашего ребёнка. Если он не даёт, вырывается, вы видите, что удержать его не получается, разрешите ему убежать. Но будьте рядом, чтобы

он не поранился. Во время истерики ребёнок может слабо себя контролировать.

Не ругайте! Не отчитывайте! Не «пилите»! Ваш голос должен успокаивать. Расскажите что-нибудь на стороннюю тему. Например: «Погода за окном дождливая, надо будет взять на улицу зонтик или плащик». Или можете чем-то заниматься рядом, например складывать поглаженную одежду. Можно обращаться с вопросами или мелкими поручениями через какое-то время, например: «А не помнишь, куда мы складывали с тобой вчера вещи, которые погладили? Сможешь мне помочь?» Не так важно, что вы будете говорить, важно *как, каким тоном*. Спокойно, уверенно, убаюкивая. Как читаете на ночь сказки.

Если истерика наблюдается у ребёнка на улице или в общественном месте, лучше уйдите подальше от чужих людей. Чем больше людей вокруг, тем интенсивнее могут быть проявления истерики.

Эмоции нужно проживать. Не запрещать. Крикнуть ребёнку «Не ори!» — не вариант. Постепенно можно вводить и самим использовать приемлемые способы сбрасывания энергии (например, побить подушку). Рисовать. Разукрашивать. Лепить. Спрашивать при этом: «Что ты нарисовал? А почему ты раскрасил такими карандашами этих людей?» Процесс рисования, лепки не критикуем, ведь это не отбор в художественный класс, а способ выплеснуть эмоции. Ответьте себе: что вы делаете, когда нервничаете? Поёте? Танцуете? Перетягиваете с места на место мебель? Рубите ищут выход.

Приведу для понимания две аналогии.

Первая. Вспомните, как «зависает» ваш компьютер, когда вы даёте ему слишком много заданий. Перегрузка.

Вторая. С завтрашнего дня женщина должна пойти на новое место работы, и время работы иное, и дорога новая, и требования, и обязанности, и коллектив и др. Представьте, что бы вы чувствовали на месте этой женщины. Как бы вы справлялись? А ещё и дома могут быть «тёрки» с родными вследствие изменения графика работы. Ваши родные тоже претензии предъявляют. Хоть и любя. Мы же на работе, в школе, в университете. Вы с собакой гуляли, в магазин ходили? Гуляли. Ходили. А как это теперь не можете? Надо!

Так и ребёнок. Ему трудно. Всё меняется в его жизни. И ему непонятно зачем. А надо!

Обнимите вашего ребёнка. Проговорите с ним: что он чувствует, о чём думает, что делает? Попробуйте найти совместный ответ на возникающие у него вопросы.

Предупредить проще, чем исправлять. Подумайте, что конкретно провоцирует возникновение приступа, с чего ребёнок взрывается? Это обязательное для вас действие или слово? Можно ли его заменить, модифицировать? Как?

Кроме того, раз истерика где-то уже дала желаемый результат, то она может закрепиться. Ребёнок не понимает, почему работает, но, раз

работает, то почему ему стоит отказываться от этого механизма влияния на взрослых?

В дополнение хочу сказать: вы личность уже сформированная, а ребёнок только *развивается*. Учится думать, говорить, чувствовать, делать сам. Не знает, как надо. Кому надо? Не понимает, как правильно. А почему именно так правильно, а не иначе? Не уверен, что поступать следует именно так и именно в этих ситуациях. Но уже готов к тому, чтобы эту самостоятельность проявлять. Он хочет быть взрослым. К этому нужно привыкнуть. В первую очередь, ребёнку. И, конечно же, вам.

А новые правила школы, их возможное несогласование с правилами, принятыми дома (а чем больше гиперопеки, заботы, внимания дома, тем больше, как правило, несогласований), этот процесс развития личности никак не упрощают. И особенно для детей, которые не посещали детский сад. В учреждении дошкольного образования ребёнок проходит процесс социализации, он учится строить отношения со сверстниками, у него формируются коммуникативные навыки. То, что для «садовских детей» является привычным (посещение общественного туалета, совместные игры на перерыве и др.), «домашнему» ребёнку, для которого это первый «выход в свет», придётся осваивать в школе. И тут ему может понадобиться всё ваше внимание и помощь.

Смотрим вперёд

Никогда не устану повторять: **будьте внимательны, терпеливы и предельно последовательны**. Не срывайтесь на ребёнке. Не ругайтесь при нём, не выясняйте отношения с другими родственниками, особенно по поводам, связанным непосредственно с первоклассником. Кто отведёт ребёнка в школу? Кто его заберёт? С кем он будет после школы? Вы, взрослые, сами в состоянии решить эти и аналогичные вопросы, не привлекая к обсуждению ребёнка.

Не делайте ребёнку большого количества замечаний, не третируйте его, не предьявляйте к

нему завышенных требований, не сравнивайте с соседским ребёнком или старшими братом или сестрой. Частая критика никаким образом не улучшает самооценку.

Интересуетесь школой, внимательно расспрашивайте и выслушивайте ребёнка о школе, уроках, одноклассниках, переменах (но не «пытайте с пристрастием!»). «Что интересного ты узнал в школе сегодня? Какие уроки тебе нравятся? С кем ты сидишь за одной партой? Чем кормили? Что видели на прогулке?» При беседе отталкивайтесь от ответов ребёнка. Узнавайте, что ему (ей) интересно. На эти интересы и акцентируйте внимание. Но и другие стороны тоже стоит подсвечивать. Перебрасывайте «мостики» с интересов ребёнка на другие стороны школьной жизни. «Культивируйте» его интерес к учёбе. Подчёркивайте роль общения в будущей жизни.

В вопросах обучения не «перетягивайте одеяло на себя». Доверяйте вашему ребёнку и его учителям.

Учитывайте темперамент и развивайте характер ребёнка. Медлительные дети труднее привыкают к новым условиям, быстрее теряют интерес, если чувствуют сложности и негатив со стороны сверстников и взрослых.

Соблюдайте режим дня дома. Не перегружайте школьника, особенно перед сном.

Не акцентируйте внимание на неудачах в учёбе. Если он с чем-то не справляется — окажите ему помощь.

Помните о недопустимости физических мер воздействия, запугивания детей (особенно в присутствии других людей).

Хвалите вашего ребёнка за достижения (и не только за школьные успехи). Для этого было бы хорошо, чтобы вы сами разрешили ребёнку выбирать. И, соответственно, ошибаться. Давайте выбор там, где сами готовы его принять. Не всё сразу. Но хвалите за результат.

Любите своего ребёнка любым. Помните: он не ваша копия, не «копье» для достижения ваших целей. Он, хоть и маленькая, но все-таки личность.

Список использованных источников

1. Безруких, М. М. Трудности обучения в начальной школе: причины, диагностика, комплексная помощь / М. М. Безруких. — М. : Эксмо, 2009. — 464 с.
2. Коломинский, Я. Л. Учителю о психологии детей шестилетнего возраста / Я. Л. Коломинский, Е. А. Панько. — М. : Просвещение, 1988. — 190 с.
3. Костяк, Т. В. Психологическая адаптация первоклассников : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Т. В. Костяк. — М. : Академия, 2008. — 176 с.
4. Литвиненко, Н. В. Адаптация школьников в критические периоды развития к образовательной среде : автореф. дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.07 — педагогическая психология / Н. В. Литвиненко ; Оренбургский государственный педагогический университет. — Самара, 2009. — 48 с.
5. Психология детей младшего школьного возраста : учебник и практикум для бакалавров / под общ. ред. А. С. Обухова. — М. : Юрайт, 2014. — 583 с.
6. Соловьёва, Д. Ю. Факторы адаптации первоклассников к школе / Д. Ю. Соловьёва // Вопросы психологии. — 2012. — № 4. — С. 23–31.