

## Адаптация первоклассника: комплексный подход

Л.П. Баданина



Поступление в школу – не только большая радость для детей, но и огромные нагрузки, ведь первоклассник осваивает совершенно новый для себя мир. От того, насколько эффективно пройдет процесс адаптации, будут во многом зависеть успехи, эмоциональное состояние ребенка, его дальнейшее отношение к школе. При успешной адаптации учеба воспринимается как увлекательный процесс познания, интересное общение со сверстниками и педагогами. В случае дезадаптации школа превращается для ребенка в безрадостную повинность.

Особенно остро дети нуждаются в психолого-педагогическом сопровождении в кризисные моменты жизни. Первый год учебы в школе требует от ребенка мобилизации всех ресурсов и активизирует проблему его сопровождения сквозь «тернии» образовательного процесса.

В литературе по проблеме сопровождения ребенка в период адаптации в качестве ее основного критерия принято рассматривать успешность школьника в учебной деятельности.

Однако мы считаем, что психолого-педагогическое сопровождение первоклассника не ограничивается помощью в овладении учебными навыками. Ведь ребенок, придя в первый класс, вынужден привыкать к непривычным для себя нагрузкам, прежде всего статическим, к новому социальному окружению, правилам и традициям, которые приняты в данной школе, наконец, к системе оценивания его труда. В связи с этим целесообразно выделить следующие **виды адаптации**: учебную, организационную, психофизиологическую, социально-психологическую.

**Психофизиологическая адаптация** – это приспособление к новым физическим и психологическим нагрузкам, связанным с целым комплексом условий, оказывающих различное влияние на первоклассника. В первую очередь это известная монотонность учебного процесса, удобство рабочего места и т.п.

Необходимо упомянуть и об **организационной адаптации родителей первоклассников**. Они имеют свой опыт школьной жизни и автоматически переносят систему требований, особенности организации учебного процесса из своего детства в сегодняшний день. Школа – достаточно консервативная организация, однако и она подвержена изменениям. Важно, чтобы родители были ознакомлены с теми правилами, по которым функционирует современная школа, осознали их целесообразность и приняли их к исполнению.

Одно из кардинальных отличий школы от детского сада – система оценивания ребенка. Дети привыкли, что их хвалят в детском саду уже за то, что они «старались». В школе оценивается не процесс, а результат. Многие первоклассники с трудом привыкают к этому. Некоторые приходят в школу с неадекватно завышенной самооценкой и требуют завышения отметки. На этой почве может проявиться конфликтное поведение, вплоть до демонстрации невротических реакций. В связи с этим в рамках организационной адаптации следует особо выделить **адаптацию ребенка к системе оценивания**.

Традиционно много внимания уделяется вопросам адаптации ребенка

к учебной деятельности. Сегодня часто можно услышать мнение, что самое важное – это не знания, а умение быстро и при минимуме затрат их добывать. Научиться учиться – сложная задача. Многие дети к концу первого класса так и не овладевают элементарными приемами самоорганизации усвоения знаний, умений и навыков. Педагоги и родители в большинстве случаев ориентируются на получение результата в учебной деятельности: беглого чтения, написания букв и слов и т.д. Первоклассники в борьбе за результат чаще всего интуитивно, стихийно осваивают приемы добывания и закрепления знаний. Не всегда эти приемы эффективны. Успешная адаптация к учебной деятельности предполагает приобретение практических знаний и навыков, позволяющих быстро и качественно, с наименьшими усилиями выполнять учебные задания.

Наконец нельзя игнорировать **социально-психологический аспект адаптации**, т.е. привыкание ребенка к одноклассникам, учителям и техническому персоналу. Социально-психологическая адаптация – не только усвоение групповых норм, но и перестройка системы ценностных ориентаций, мотивации, уровня притязаний, самооценки ребенка под влиянием группы. Благополучие социально-психологической адаптации, по мнению большинства ученых, определяется не столько коммуникативным опытом ребенка, его личностными особенностями, сколько взаимоотношениями в системе «учитель-ученик». Неблагоприятное развитие процесса социально-психологической адаптации может привести к изоляции ребенка в коллективе, появлению у него демонстративных, бунтарских форм поведения.

Ответ на вопрос, какой аспект адаптации имеет большее значение, достаточно прост – **все ее аспекты должны находиться в постоянном взаимодействии**, поэтому процесс психолого-педагогического сопровождения требует наличия **единой системы инструментов воздей-**

**ствия**, обеспечивающих быстроту и успешность адаптации. Какой составляющей уделить наибольшее внимание, определяется конкретной ситуацией и личностью ребенка.

Комплексный подход к проблемам адаптации первоклассника обсуждали участники «круглого стола», который прошел в средней общеобразовательной школе № 5 г. Котласа. В итоге участники дискуссии пришли к **идее создания комплексной программы**, в которую было решено включить следующие методические приемы и предложения:

- создать методическую копилку игр, которые помогли бы во время перемены снять статическое напряжение, испытываемое детьми во время урока. Важно подобрать игры, которые будут травмобезопасны, позволят задействовать различные группы мышц, снять усталость;

- регулярно проводить во время уроков физкультминутки, подбирая такой материал, чтобы он вызывал оживление, улыбку;

- разрешить детям при появлении признаков усталости встать из-за парты или сесть так, как им удобно;

- в первые три месяца сократить продолжительность урока до 30 минут, затем постепенно увеличивая ее;

- оборудовать кабинет для первоклассников с игровым пространством, игрушками, ковром на полу, где можно полежать, отдохнуть;

- до начала учебного года провести с родителями беседу на тему «Учебные нагрузки первоклассника» или «Научная организация труда первоклассника» и ознакомить их с рекомендациями по организации дня, рабочего места, системе питания первоклассника;

- создать благоприятные эргономические условия в классной комнате. Снизить напряжение помогут красивые растения, живой уголок, чистота и порядок в классе;

- использовать в течение дня элементы ароматерапии в помещении.

**При организации социально-психологической адаптации первоклассни-**

ков могут быть задействованы следующие **приемы и формы работы:**

**1. Межличностные контакты.** Они предполагают знакомство друг с другом. Однако дети даже имена своих одноклассников не сразу могут запомнить, поэтому все педагоги и работники нашей школы обязаны носить бейджики. Учитывая, что большинство детей идут в школу уже читающими, первоклассники в течение сентября тоже должны носить бейджики с крупно написанной фамилией, именем, номером класса.

**2. Рассказ о себе.** «Раскрыть» каждого ребенка, показать одноклассникам его достоинства, приподнять ребенка в его собственных глазах помогут социально-психологический тренинг или коррекционно-развивающая программа. Было решено организовать работу по программе «Я хочу рассказать вам о себе» с целью налаживания системы межличностных контактов в классе.

**3. Вхождение в коллектив.** Детей, которые испытывают трудности межличностного общения (застенчивые, малообщительные, агрессивные, несдержанные, эгоистичные и т.п.), необходимо адаптировать к системе межличностных отношений, проведя с ними тренинг по формированию навыков коммуникативной компетентности.

**4. Заочное знакомство.** Дети часто стесняются подойти и завязать знакомство, вступить в игру с понравившимся им одноклассником. Это гораздо легче сделать, пообщавшись вначале по телефону или электронной почте. Педагоги в первые же учебные дни предлагают детям обменяться телефонными номерами и электронными адресами. Важно подвести каждого ребенка к мысли, что одиноко и тревожно может быть не только ему, но и его одноклассникам. Телефонный звонок поможет справиться с этими неприятными чувствами.

**5. Общее дело.** Ничто так не сплачивает коллектив, как общие дела. Педагогам необходимо продумать их

перечень, направленность, целесообразность и регулярно проводить коллективные дела для создания классного содружества.

Процедура социометрии позволяет установить статус ребенка в группе, его симпатии и антипатии при выборе партнера по общению. Результаты социометрии мы используем как основу для работы с детьми, которые не являются успешными в общении.

Будущие первоклассники получают блестящую возможность присмотреться друг к другу, установить контакты, если для них организована воскресная школа.

Доверие к педагогу, отсутствие скованности, страха перед учителем придет при организации неформального общения с ним. В ходе работы нашего «круглого стола» не раз звучала мысль, что адаптацию проходит не только ребенок, но и вся семья. Поэтому было принято решение предложить родителям новую школьную традицию – семья может пригласить педагога в гости. В подобной ситуации не только педагог имеет возможность ближе познакомиться с ребенком и его родителями, но и семья может ближе узнать учителя. Поход в гости предполагает общение на территории ребенка, а значит, в более комфортных для него условиях. Это позволит ребенку полнее раскрыться, а впоследствии – легче принять особенности школьного общения.

Особое оживление участников «круглого стола» вызвали вопросы организационной адаптации первоклассников. В ходе дискуссии было решено провести следующие мероприятия:

- Создать буклеты, где будет помещена информация о школе, ее традициях, истории, правилах внутреннего распорядка, даны контактные телефоны лиц, отвечающих за ключевые позиции школьной жизни. Буклеты предполагается дарить родителям первоклассников, когда они приносят заявление о приеме ребенка в школу.

- В перспективе возможно создание сайта «Моя родная школа», где будут

публиковаться материалы о важных школьных событиях, традициях, о проблемах школы. На сайте должна быть страничка как педагогов, так и учеников.

- При подготовке номеров школьной газеты уделять больше внимания вопросам организации школьной жизни. Газета должна стать рупором администрации. Сегодня важно объяснять как родителям, так и детям причины принятия тех или иных административных решений. Уровень образования родителей сегодня достаточно высок, чтобы критично оценивать те управленческие решения, по которым живет школа. Важно, чтобы ребенок и семья не только подчинялись требованиям школы, но и понимали их.

- Сентябрьский номер газеты планируется посвящать первоклассникам и их родителям и помещать в нем основные требования школы к ребенку и семье.

- Занятия в воскресной школе надо построить таким образом, чтобы постепенно и мягко подготовить ребенка к новой системе требований и правил организации школьной жизни. В период работы воскресной школы будет полезно организовывать экскурсии детей по школе, уроки знакомства с персоналом, который работает в школе (работники столовой, библиотекарь, вахтер, медицинский работник и др.).

- Оценка – новое явление в жизни первоклассника. Важно, чтобы ребенок правильно реагировал на нее. Помочь адаптировать ребенка к оценке могут родители, однако их необходимо нацелить на подобную работу, подсказать им эффективные приемы восприятия оценки. Эту работу учителя начальных классов проводят в первые недели сентября.

Тема сопровождения первоклассника в процессе овладения учебной деятельностью привела к серьезному, профессиональному обсуждению учебных программ для первоклассников, анализу учебников, учебных материалов. Педагоги пришли

к выводу, что современная начальная школа – это школа не только для ребенка, но и для его родителей. Легко и успешно овладеть программой, не прибегая к их участию в учебном процессе, вряд ли возможно. Необходимо разработать **рекомендации для родителей по вопросам помощи ребенку в учебном процессе**. Это не так просто, как кажется. Без сомнения, любой взрослый решит задачу из учебника первого класса, но далеко не каждый сможет объяснить ребенку, как он это сделал. Для того чтобы научить правильно учиться, нужен талант. Педагоги активно обсуждали возможность проведения уроков для родителей в период работы воскресной школы, а также возможность организации краткосрочных курсов для родителей, заинтересованных в успехе своего ребенка.

Итогом «круглого стола» был вывод о том, что модель адаптации первоклассника в школе должна быть комплексной. Мероприятия по организационной, психофизиологической, социально-психологической и учебной адаптации должны проходить в одно и то же время параллельно друг другу. Иными словами, эффективная модель управления адаптацией должна включать в себя такие механизмы, которые позволят осуществлять все аспекты адаптации одновременно. Организационный, социально-психологический психофизиологический, и учебный аспекты должны являться неотъемлемой частью любой модели процесса адаптации в каждой школе.

*Лариса Павлиновна Баданина – канд. психол. наук, доцент кафедры педагогики и методики Коряжемского филиала Поморского государственного университета, г. Коряжма, Архангельская обл.*