

УДК 37.015.324.2–053.5

**Ломаковская И.С.,
Провоторова И.А.**

АДАПТАЦИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ К МЕНЯЮЩИМСЯ УСЛОВИЯМ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ

Ключевые слова: адаптивность, онтогенетическое развитие, информационное пространство, психическая деятельность, психологически здоровая творческая личность, адаптация, дезадаптация, тревожность, здоровьесбережение.

Мы живем в эпоху стремительно меняющегося информационного пространства, которое оказывает влияние на человека, выдвигая новые требования, особенно это касается младшего школьного возраста, его психической деятельности, что имеет свои закономерности. Каждый возраст уникален и важен в жизни человека, в его онтогенетическом развитии [9; 13].

Младший школьник – это будущее нашей страны, и от того, насколько верными будут наши совместные усилия, направленные на достижение единых целей как со стороны ученика, так и со стороны учителя, родителей и общества в целом, будет зависеть наш прогресс. Это единый процесс взаимного развития, и успех может быть общим при умелом руководстве, при правильной адаптации ребенка к непростым условиям, особенно младшего школьника, когда нагрузка на ребенка, поступившего в школу, резко меняется, что совпадает с кризисом 7-летнего возраста, а также особенностями жизни современного общества [3]. Дети в большинстве своем мечтают пойти в школу, и нам надо помочь им сохранить это теплое чувство, которое будет способствовать в дальнейшем формированию психологически здоровой, творческой активной личности [4], умеющей найти выход из любой ситуации при правильном воспитании [8]. Главное здесь – умелый подход, подразумевающий знание ребенка, восприятие его как личности, как равноправного партнера, идущего с вами в ногу по жизни, когда он, общаясь, получает радость от такого общения. Эмоциональная поддержка со стороны взрослого помогает сформироваться гармоничной личности, внутренний мир которой заполнен внутренним светом, в том числе и вашего участия, сопереживания в случае преодоления трудностей, которые, как шквал, обру-

шиваются на него, даже при довольно хорошей подготовке к школе [10].

Уроки приносят особый ритм в жизнь младшего школьника, приучая его трудиться и делать это с удовольствием. Преодоление трудностей должно его стимулировать к деятельности, мотивируя познание окружающего мира, вызывая радость жизни, помогая ему постепенно обретать уверенность в себе. Все дети различны, нет ни одного одинакового, как и все мы [2].

Интенсивная учебная программа предполагает жесткие требования со стороны учителей и родителей, которые вызывают у ребенка состояние, близкое к стрессу, характерное при перегрузках, когда наблюдается хроническое утомление. Поэтому, понимая, что такое положение вещей необходимо учесть, и сделав выводы, следует четко продумать все вопросы, касающиеся адаптации [1], чтобы адаптация по возможности проходила в менее болезненной форме, не доводя младшего школьника до истинного стресса и не переводя его в невротическое состояние, когда психические и физические ресурсы организма истощаются и наблюдается состояние, близкое к общему адаптационному синдрому (ОАС). При этом по-особому рассматривается процесс психологической адаптации личности, которая принимает характер психологической защиты [14].

Современная наука различает (по П.С. Граве) адаптацию как процесс, адаптивность как свойство человека, адаптированность – как его состояние в определенных условиях жизни и деятельности. Адаптация – это процесс приспособления организма и психики к новому, непривычному, или постоянно меняющимся условиям, это активный процесс изменений функций организма и психики применительно к окружающей среде. Если этих изменений недо-

статочно и две среды – внутренняя и внешняя – остаются несбалансированными, т.е. адаптация неэффективна, то человек автоматически компенсирует дисбаланс тем или иным способом [12]. Компенсация – это уравнивание внутренней и внешней среды посредством некой платы – обычно за счет изменения внутреннего строения, появления новообразования. На физиологическом уровне – это новый способ функционирования организма, расстройство, болезнь. На психологическом уровне – это изменения эмоциональных и поведенческих реакций личности, привычных для нее ролей.

Приметой нашего времени стала напряженная адаптация детей к школе даже там, где устранены явные дезадаптирующие факторы – некомфортный режим и условия обучения, повышенные нагрузки, дестабилизирующие отношения в классе. Пытаясь объяснить это явление, мы проанализировали свои многолетние наблюдения по проблеме адаптации первоклассников и результаты индивидуальной работы наших специалистов со школьниками всех возрастов по запросам их родителей в связи с отсутствием интереса к учебе, неуспеваемостью, нездоровьем, конфликтным поведением детей и т.п.

Это позволило выделить несколько наиболее значимых факторов дезадаптации к школе, относящихся к самой образовательной среде.

Во-первых, несоответствие учебного темпа физиологическим особенностям первоклассников. Это относится не столько к темпу овладения учебными программами, знаниями и навыками вообще, сколько к темпу выполнения заданий. В процессе темповой дезадаптации у неуспевающих учеников вырабатываются различные неконструктивные стратегии действия, такие как импульсивность, хаотичность или,

напротив, пассивность, «застревание» на заданиях и т.п. И как следствие – глубинное чувство неполноценности, досады, вины; нервно-психическое истощение или возбуждение, агрессивность или подавленность. Именно в невозможности выполнить заданный темп задания очень часто коренятся причины последующей потери интереса ребенка к учебе вообще.

Во-вторых, несоответствие многих применяемых сегодня педагогических подходов и технологий возрастным психическим особенностям первоклассников, прежде всего не учитывающих закономерности познавательного развития ребенка. Чрезмерное абстрагирование знаний в 7–8 лет, раннее «научение» алгоритмизации и схематизации процессов, перегруженность фактическими знаниями в ущерб их живости, наглядности, конкретности, цельности не только делают школьные программы плохо усвояемыми, но, что особенно важно, подрывают адаптационный потенциал ребенка. Действительно, адаптивность как свойство личности формируется и развивается на основе согласования внутренней и внешней картины мира, и если преподаваемые знания намеренно отчуждаются от ребенка с его специфическими возрастными психическими процессами, адаптивность организма и психики закономерно снижается.

В-третьих, тотальный контроль действий ребенка, препятствующий формированию у него позиции школьника (ученика), развитию самостоятельности, ответственности, опоры на собственные силы. Господство оценочной системы, бескомпромиссное оценивание учеников в ущерб поддержке – естественной и сообразной природе младших школьников, обилие проверочных работ и контрольных заданий, акцент на промахах и несовершенствах – все это создает чрезмерное напряжение, ситуацию

дистресса, формирует у школьников закономерные реакции избегания, эскапизм как жизненную стратегию.

Напряжение из школы обычно переносится в семью первоклассника, и тогда семья оказывается вовлеченной в атмосферу всеобщего контроля. Это создает прецедент размыwania границ школы, исчезновения в мире ребенка таких важнейших сфер для естественной и успешной адаптации, как дом, семья, понимающие родственники.

Наконец, формализация роли ученика, несформированность коллективных чувств, преобладание прагматичных, конкурентных отношений со сверстниками и строго иерархических отношений с учителями, существенно осложняющих адаптацию первоклассников к школе. По данным наших обследований, это самый «стойкий» фактор школьной дезадаптации [7].

Это требует должного внимания к ритуалам и приемам приобщения ребенка к школьной жизни, вхождения в школьную действительность, заботы о формировании у первоклассников чувства общности, принадлежности, сопричастности.

В связи с изложенным выше для изыскания средств и возможностей помощи учащемуся мы провели опрос, как среди учащихся, так и среди родителей, который показал, что факторами, сопутствующими данному процессу, являются неспособность учащихся справиться с ситуацией [9], неадекватное реагирование в случае замечаний и др.

К основным внешним признакам школьной дезадаптации относятся не только затруднения ребенка в учебе, но и проявление агрессии по отношению к людям и вещам, чрезмерная подвижность, упрямство, неспособность сосредоточиться для работы, повышенная возбудимость, неспособность справиться с ситуацией, что способствует школьной дезадаптации

и характеризует ее, усиливает вероятность возникновения у детей болезней психосоматического характера. Поэтому ее профилактика становится одной из важнейших задач процесса обучения в начальной школе.

Цель нашей работы в связи с этим состояла не только в том, чтобы выявить детей, испытывающих трудности в процессе освоения школы как новой жизненной реальности, но и в определении характера этих трудностей, а главное – в помощи ребенку непосредственно и через значимых взрослых продуктивно разрешить проблемы и трудности перехода к новым условиям жизни и тем самым укрепить и обогатить его адаптационный потенциал, посмотреть мотивацию ребенка 1-го класса [11]. В нашем исследовании участвовали учащиеся 1–4-х классов лица по учебным годам 2008/2009, 2009/2010, 2010/2011.

С целью выявления адаптированности первоклассников к лицу в начале года мы проводим комплекс мероприятий, который включает в себя:

- анкетирование родителей;

- изучение мотивационной сферы первоклассников;
- мониторинг уровня тревожности 1–4-х классов;
- мониторинг уровня самооценки 1–4-х классов.

Анкетирование было направлено на выявление группы дезадаптированных детей [7]. По данным анкетирования у всех детей показатели адаптации находятся в пределах нормы, но можно выделить группу детей, у которых процесс адаптации идет медленнее, и это позволяет нам в дальнейшем помочь ребенку в этой адаптации (табл. 1).

Известно, что мотивация в значительной степени влияет на адаптацию детей к школе [5; 6].

При преобладании внешней мотивации для детей характерно положительное отношение к школе, но с большей направленностью на внешние школьные атрибуты. Такие дети чаще ходят в школу, чтобы общаться с друзьями, с учителями. Им нравится ощущать себя учениками, иметь красивый портфель, ручки, тетради.

Таблица 1

Результаты анкетирования родителей первоклассников (%)

Вопрос	Вариант ответа	2008/2009	2009/2010	2010/2011
Охотно ли ребенок идет в школу?	Неохотно	–	–	–
	Без особой радости	16	16	17
	Охотно, с радостью	65	70	68
	Затрудняюсь ответить	19	14	15
Вполне ли ребенок приспосабливается к школьному режиму? Принимает ли как должное новый распорядок?	Пока нет	–	–	–
	Не совсем	10	9,5	4
	В основном да	90	90,5	96
	Затрудняюсь ответить	–	–	–
Переживает ли ребенок свои учебные успехи и неудачи?	Скорее нет, чем да	8	6	12
	Не вполне	10	10,5	13
	В основном да	92	83,5	75
	Затрудняюсь ответить	–	–	–
Часто ли ребенок делится с вами школьными впечатлениями?	Узнаю все от других (сам не рассказывает)	2,5	2	4
	Иногда	32	24	17
	Довольно часто	65,5	74	79
	Затрудняюсь ответить	–	–	–

Окончание табл. 1

Вопрос	Вариант ответа	2008/2009	2009/2010	2010/2011
Какие эмоции преобладают в этих впечатлениях?	В основном отрицательные впечатления	2	6	4
	Положительных и отрицательных примерно поровну	52	40	46
	В основном положительные впечатления	46	52	50
	Затрудняюсь ответить	—	2	—
Сколько времени в среднем тратит ребенок ежедневно на дополнительную работу дома?	До 30 минут	44	33	35
	До 1 часа	28	37,5	29
	Более 1 часа	28	29,5	36
	Затрудняюсь ответить	—	—	—
Нуждается ли ребенок в вашей помощи при выполнении каких-либо заданий?	Помощь нужна всегда	15	12	13
	Довольно часто	55	47,5	46
	Практически не нуждается	28	36,5	41
	Затрудняюсь ответить	2	4	—
Как ребенок преодолевает трудности в работе?	Перед трудностями пасует (отказ, слезы, боится, что не получится)	21	27	25
	Обращается за помощью	54	52	46
	Старается преодолеть, но может отступить	19	12,5	17
	Настойчив в преодолении трудностей	6	6,5	8
	Затрудняюсь ответить	—	2	4
Способен ли ребенок сам проверить свою работу, найти и исправить ошибки?	Самостоятельно не может	9	8	8
	Иногда может	40	32,5	38
	Может, если побудить к этому	51	54	46
	Как правило, может	—	—	—
	Затрудняюсь ответить	—	5,5	8
	Довольно часто	12	9,5	13
Часто ли ребенок жалуется на одноклассников, обижаются на них?	Бывает такое	55	52,5	67
	Такого практически не бывает	33	38	20
	Затрудняюсь ответить	—	—	—
	Нет	3	2	4
Справляется ли ребенок с учебной нагрузкой без перенапряжения?	Скорее нет, чем да	18	16	17
	Скорее да, чем нет	61	69,5	62
	Затрудняюсь ответить	18	12,5	17
Наблюдали ли вы у ребенка за время пребывания в школе учащение следующих признаков	Головокружение	2	2	4
	Тошнота	2	2	4
	Нарушение сна	10	9,5	4
	Раздражительность	32,5	33,5	21
	Головные боли	17	16,5	25
	Боли в животе	15	18,5	21
	Усталость рук и ног	23,5	18	21

Познавательные мотивы у таких детей сформированы в меньшей степени.

При преобладании игровой мотивации дети могут испытывать серьезные затруднения в учебной деятельности, они находятся в состоянии неустойчивой адаптации к школе.

При преобладании внутренней мотивации у детей есть познавательный мотив, стремление наиболее успешно выполнять все предъявляемые школой требования, т.е. при такой мотивации дети могут быть наиболее успешными (табл. 2).

Таблица 2

Мотивация первоклассников (%)

Вид мотивации	Учебный год		
	2008/2009	2009/2010	2010/2011
Внутренняя мотивация	37,5	27,5	52,4
Внешняя мотивация	24	22,5	30,6
Игровая мотивация	38,5	50	17

На состояние детей влияет наличие состояния тревожности, динамика которой нами была исследована (табл. 3).

Таблица 3

Динамика показателей общей тревожности в начальной школе (%)

Классы	Учебный год		
	2008/2009	2009/2010	2010/2011
1-е классы (средние)	3,32	3,0	3,12
2-е классы	5,5	6,8	5,2
3-е классы	4,56	5,85	4,8
4-е классы	6,1	7,05	5,6

Особенность данного исследования состоит в том, что учащийся оценивается на наличие или отсутствие у него каких-то переживаний, симптомов тревожности, а ситуация – с точки зрения того, насколько она может вызывать тревогу. Несколько повышенный уровень тревожности наблюдался в 4-х классах 2009/2010 учебного года. Он был более выражен в одном из классов этой параллели с самого начала школьного обучения, но для самого класса результаты не ухудшаются. Это может быть связано с природной тревожностью некоторых детей.

Мы знаем, что одним из важных факторов, влияющих на успешность, является самооценка, динамику которой мы и пронаблюдали у учащихся 1–4-х классов (табл. 4).

В результате исследования в отношении самооценки данные приводились в баллах. Полученные результаты можно интерпретировать так: 4 балла и выше – адекватная самооценка. Ниже 4 баллов – самооценка снижена.

Таблица 4

Динамика показателей самооценки в начальной школе (баллы)

Классы	Учебный год		
	2008/2009	2009/2010	2010/2011
1-е классы (средние)	4,46	4,1	4,5
2-е классы	4,0	3,4	4,3
3-е классы	4,65	3,8	4,2
4-е классы	4,0	4,5	3,8

По данным самооценки видно, что условия гармоничного обучения позволяют сформировать у ребенка адекватную самооценку своих способностей, что ведет к формированию чувства уверенности в себе и последующей успешности (формирование успеха младших школьников).

В целом наблюдается положительная динамика роста самооценки, свидетельствующая о психологическом комфорте детей, что создает мотивацию к учению. Незначительное снижение самооценки в некоторых классах временно может наблюдаться при смене классного руководителя.

Все исследованные параметры позволяют нам найти верное решение в отношении учащихся младших классов, которое будет сводиться к оказанию психологической помощи каждому, и в этом смысле целью школьной психологической службы является создание условий для гармоничного развития учащихся в процессе школьного обучения. В этом определении принципиальным является слово «условия». Можно говорить только о создании условий, поскольку на развитие, помимо школы, влияют семья и социальное окружение, и если на семью в какой-то мере можно воздействовать, то влияние экономических и культурных условий жизни детей можно только учитывать в процессе работы.

В связи с поставленной задачей в лицее проводятся занятия с учащимися

1-х классов «Учусь владеть собой», чтобы сделать человека гармонично развивающимся, т.е. таким, который в целом удовлетворен собой и своим окружением. Жизненные трудности он умеет преодолевать без психологических травм, используя их как опыт в последующей жизни. Его развитие не останавливается с прекращением школьного обучения и осуществляется до последних дней в рамках, принятых данной культурой и обществом. И конечно, такой человек сможет успешно выполнять соответствующие его возрасту и внешним условиям социальные функции, поскольку он не только адаптирован к окружению, но и в силах творчески изменять его.

Психологически безопасная или эмоционально комфортная образовательная среда – это внешний ресурс личности, который позволяет ей успешно развиваться. Поскольку такая среда является для ученика свободной от психологического давления и насыщена положительными эмоциями, то она позволяет ему чувствовать себя в безопасности, тем самым способствуя реализации потребностей более высокого уровня: познавательной и потребности в самореализации, т.е. помогает осуществиться гармоничному, интеллектуальному и личностному развитию ребенка.

Психологически безопасным процессом взаимодействия можно назвать такой, где существует возможность высказать свою точку зрения; уважительное отношение к субъекту; сохранение личного достоинства; возможность обратиться за помощью; учет личных проблем и затруднений.

«Психологическая безопасность» в школе должна быть: комфортной, благоприятной для обучения и гармоничного развития ребенка, сохраняющей здоровье учащегося, создающей систему межличностных отношений, обеспечивающих ребенку чувство безопасности в

постоянно меняющихся условиях информационной среды. Информационное сопровождение учащихся начальной школы, входящее в задачу психологического сопровождения, будет способствовать более быстрой адаптации лицеистов к новым условиям образовательной среды, снижению личностной тревожности и повышению личностных ресурсов, их здоровьесбережению.

Подводя итоги проделанной работы, мы можем с уверенностью говорить о том, что при условии оказания психологической помощи возможно создание приемлемых условий для полноценного развития ребенка.

Литература

1. Александровская Э.М. Социально-психологические критерии адаптации к школе. М., 1988.
2. Анцыферова Л.И. К психологии личности как развивающейся системы // Психология формирования и развития личности. М., 1981. С. 3–19.
3. Безруких М.М., Ефимова С.П. Ребенок идет в школу. М., 2000.
4. Битянова М.Р. Адаптация к школе: диагностика, коррекция, педагогическая поддержка. М.: Педагогический поиск, 1997.
5. Гуткина Н.И. Методика исследования мотивационной сферы детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста // Психологическая наука и образование. 2006. № 3.
6. Гуткина Н.И., Печенков В.В. Динамика учебной мотивации учащихся от первого ко второму классу // Вестник практической психологии образования. 2005. № 4 (5).
7. Дорожевец Т.В. Изучение школьной дезадаптации. Витебск, 1995.
8. Кравцов Г.Г., Кравцова Е.Е. Шестилетний ребенок. Психологическая готовность к школе. М.: Знание, 1987.
9. Мухина В.С. Феноменология развития и бытия личности. Избр. психол. труды. М.; Воронеж, 1999.
10. Нижегородцева Н.В., Шадриков В.Д. Психолого-педагогическая готовность ребенка к школе. М.: ВЛАДОС, 2001.
11. Обухова Л.Ф. Возрастная психология. М.: Высшее образование, 2007.
12. Психокоррекционная и развивающая работа с детьми / под ред. И.В. Дубровиной. М.: Академия, 1998.
13. Солдатова Е.Л., Лаврова Г.Н. Психология развития и возрастная психология. Ростов н/Д: Феникс, 2004.
14. Стефаненко Т.Г. Адаптация к новой культурной среде и пути ее оптимизации // Введение в практическую социальную психологию. М., 1996. С. 164–168.