

Тема 5. Адаптація дошкільників до навчання в школі.

Питання для обговорення:

1. Науково-теоретичні аспекти проблеми адаптації дітей до навчання в школі.
2. Деадаптація.
3. Чинники впливу на адаптацію дитини до школи.
4. Соціалізація дитини. Ігри, що сприяють адаптації дитини.

***Ключові слова:** адаптація, адаптація дитини до школи, шкільна дезадаптація, учні, освітній процес, учитель, НУШ*

Завдання для самостійної роботи:

1. Підібрати ігри та вправи, що сприяють адаптації дитини до навчання в школі (5-8 ігор).
2. Розробити консультацію для батьків, щодо профілактики дезадаптації.

Література:

- Дуткевич Т. В. Дитяча психологія: навч. посібник / Т. В. Дуткевич. — К. : Центр учбової літератури, 2007. — 392 с.
- Кравченко Т. В. Соціалізація дітей шкільного віку у взаємодії сім'ї і школи / Т. В. Кравченко. — К. : Просвіта, 2009. — 416 с.
- Кравчук Л. Особливості шкільної адаптації першокласників / Л. Кравчук // Сучасна школа України. — 2013. — № 9(261). — С. 4-16.

Початок навчання в школі — серйозне випробування для більшості дітей, що приходять у 1 клас, пов'язане з різкою зміною всього способу життя. Вони мають звикнути до нового колективу, до нових вимог, до щоденних обов'язків. Різка зміна звичних форм життя викликає, насамперед, нервово-психічне напруження, яке не завжди проходить без ускладнень, а інколи супроводжується важким емоційним перевантаженням. Початок навчання в школі є стресовою ситуацією в житті дитини, оскільки пов'язане з необхідністю адаптуватися до нових умов. Цей процес супроводжується різноманітними зрушеннями у функціональному стані і значною мірою зачіпає психоемоційну сферу. Від благополуччя адаптаційного періоду у першокласників значною мірою залежить їхнє здоров'я та успішність подальшої соціальної діяльності.

Проблему адаптації першокласників до навчання в школі досліджували Л. Березовська, Л. Божович, Е. Бохорський, Л. Венгер, Л. Виготський, В. Давидов, Д. Ельконін, О. Леонт'єв, О. Морозов, В. Мухіна, Ж. Піаже, С. Рубінштейн, Г. Сел'є, А. Фурман, Г. Хомич, Л. Цеханська, Г. Чуткіна та інші.

Термін **«адаптація»** (від лат. *adaptatio* — пристосування) міцно ввійшов у наукове та побутове використання, проте його зміст багатозначний.

Перше використання поняття «адаптація» належить вченим-біологам. Введення його в науковий обіг пов'язане з ім'ям німецького фізіолога *Ауберта*, який використовував цей термін для характеристики явища пристосування органів чуття людини, що виражається в підвищенні або зниженні чутливості у відповідь на дії адекватного подразника. Адаптацією є універсальна форма взаємодії людини з оточуючим середовищем. Це складне соціально зумовлене явище охоплює три рівні адаптивної поведінки людини: *біологічний, психологічний і соціальний* з провідною роллю останнього. Адаптивну діяльність людей мотивують соціально зумовлені потреби, однак водночас для неї властиве і специфічно біологічне, притаманне людському організму. Все це характеризує адаптацію як цілісний біопсихосоціальний процес.

У педагогіці та психології набув поширення термін **«шкільна адаптація»**, який використовують для опису проблем і труднощів, що виникають у школі.

Шкільна адаптація — це пристосування дітей до вимог школи та умов шкільного навчання, які для них є новими, незвичними порівняно з умовами дошкільного навчального закладу чи сім'ї.

Процес шкільної адаптації першокласників учені розглядають у декількох аспектах:

- біологічному (пристосування першокласників до нового режиму навчання й життя);
- психологічному (входження до нової системи вимог, пов'язаних із виконанням навчальної діяльності);
- соціальному (входження дитини до учнівського колективу).

Все це означає суттєву перебудову життя, фізіологічного та психічного станів першокласників, що супроводжується неприємними відчуттями дискомфорту (пов'язаним в основному з втратою звичних та улюблених занять, зміною соціального оточення), зламом і дисбалансом динамічних стереотипів, швидким накопиченням нової інформації та особистісними змінами. Проявами таких станів можуть бути тривожність, фрустрація, депресія, невпевненість у собі, невротичні прояви.

У біологічній (фізіологічній) адаптації першокласника виділяють такі етапи:
- *гостра адаптація* (перші 2-3 тижні навчання) — найважчий час для дитини. В цей період на всі нові впливи організм дитини відповідає значним напруженням майже всіх своїх систем, і як результат — багато першокласників у вересні хворіють;

- нестійке пристосування — організм дитини знаходить адекватні, близькі до оптимальних варіантів реакції на нові умови;

- період відносно стійкого пристосування — організм реагує на навантаження з меншим напруженням.

Психологічна адаптація — це процес мотивації адаптивної поведінки людини, формування мети і програми її реалізації у ситуаціях, що відзначаються значною новизною та значущістю. Це процес взаємодії особистості дитини із середовищем, за якого дитина повинна враховувати особливості середовища й активно впливати на нього, щоб забезпечити задоволення своїх основних потреб і реалізацію значущих зв'язків. Процес взаємодії особистості й середовища полягає в пошуку й використанні адекватних засобів і способів задоволення основних її потреб, до яких належать потреба в безпеці, фізіологічні потреби (в їжі, сні, відпочинку тощо), потреба в прийнятті та любові, у визнанні та повазі, у самовираженні, самоствердженні й розвитку. Тим самим закладаються можливості для успішної соціальної адаптації й соціалізації дитини.

Соціальна адаптація визначається як процес, за допомогою якого дитина досягає стану соціальної рівноваги при відсутності переживання конфлікту з оточуючими людьми. Соціальну адаптацію розглядають як завершальний, підсумковий етап адаптації в цілому, що забезпечує як фізіологічне і психологічне, так і соціальне благополуччя особистості. Першокласник повинен пристосуватись до вимог тих соціальних груп, що характерні для школи (однокласники, вчителі, учні інших класів тощо).

Критеріями успішного адаптаційного процесу в школі, з одного боку — продуктивність учбової діяльності, а з іншого — психологічний стан школяра, його емоційне самопочуття, відсутність внутрішнього напруження та дискомфорту. Щоб визначити, чи успішно пройшла адаптація першокласників до навчання в школі, вчені радять звернути увагу на риси дитячої поведінки: настрій після школи; стосунки з учителем, відгуки про інших дітей; ступінь комфорту нового режиму дня (ранкові підйоми, спокійний відхід до сну); успіхи в навчанні. Якщо школяр значну частину часу веселий і активний, відкрито ділиться своїми

емоціями, встиг знайти кілька нових друзів, з легкістю встає вранці, — він цілком освоївся в нових умовах.

На проблеми адаптації першокласників до навчання в школі вказують такі ознаки:

- пригніченість, часта втома, порушення режиму сну;
- зміни в характері (виникла образливість, капризи, відхід у себе);
- часті скарги на критику вчителя, на вчинки однокласників;
- немає бажання виконувати завдання, йти до школи.

Г. Чуткіна виділяє такі адаптаційні рівні першокласників:

- **високий** — дитина позитивно ставиться до школи, її правил і вимог. Навчальний матеріал засвоює легко. Глибоко й повно опановує програмовий матеріал, розв'язує ускладнені задачі, чемна, уважно вислуховує вказівки, пояснення вчителя. Доручення виконує охоче і сумлінно, без зовнішнього контролю. Виявляє високу зацікавленість до самостійної роботи, готується до всіх уроків. Має у класі позитивний статус;

- **середній** — дитина позитивно ставиться до школи, відвідування уроків не спричиняє негативних переживань. Розуміє навчальний матеріал, коли вчитель пояснює його досить детально й наочно. Засвоює основний зміст програми з усіх навчальних предметів, самостійно розв'язує типові задачі. Зосереджена й уважна під час виконання завдань, доручень, вказівок учителя, разом з тим потребує контролю з боку дорослого. Зосередженою буває лише тоді, коли робить щось цікаве для себе. Майже завжди готується до уроків і виконує домашні завдання. Доручення виконує сумлінно. Дружить з багатьма однокласниками;

- **низький** — дитина негативно або байдуже ставиться до школи. Спостерігаються порушення дисципліни. Самостійна робота з підручником викликає труднощі, під час виконання самостійних завдань не виявляє до них інтересу. Для розуміння нового матеріалу потребує значної допомоги дорослих. До уроків готується нерегулярно, потребує постійного контролю, систематичних нагадувань з боку вчителя і батьків. Доручення виконує під контролем і без особливого бажання.

У випадку коли дитина не може адаптуватися до навчання у школі в неї виникає **шкільна дезадаптація**. Вона визначається як багатофакторний процес зниження і порушення здатності дитини до навчання внаслідок невідповідності умов та вимог навчального процесу, найближчого соціального середовища її психофізіологічних можливостей і потреб.

Провідними причинами шкільної дезадаптації, з одного боку, є особливості дитини (її неможливість в силу особистісних причин реалізувати свої здібності і потреби), а з іншого боку, особливості мікросоціального оточення та неадекватні умови шкільного навчання. Серед чинників, що впливають на успішність адаптації першокласника до навчання у школі велике значення має зміна соціальної позиції: з дитини-дошкільника він перетворюється на учня школи,

вперше в своєму житті стає членом суспільства зі своїми і суспільно-громадськими обов'язками. Зі вступом до школи у дитини відбувається зміна провідної діяльності: з ігрової на навчальну. Діти-школярі починають «навчатися вчитися», тобто запам'ятовувати навчальний матеріал, формулювати відповіді, вирішувати задачі тощо. Вони зобов'язані робити те, що їм не завжди хочеться робити; повинні контролювати свою поведінку, бути уважними на уроках.

Також важливим чинником адаптації дитини до школи є її соціальне оточення: вчитель, клас, сім'я. Ставлення вчителя до дитини впливає на успішність її подальшого навчання в школі. Набута позиція першокласника в класі серед однолітків та сімейна ситуація, в якій опиняється дитина на початку свого навчання в школі також визначає успішність адаптації до навчання.

Щоб адаптація першокласника пройшла успішно слід дотримуватися таких умов:

1. Спрямованість навчально-виховного процесу на інтереси дитини, ставлення до неї як до суб'єкта педагогічного процесу, включення її у суб'єкт-суб'єктні взаємини в системі «вчитель – учень», «учень – учень».

2. Створення сприятливого психологічного клімату в класі, за якого панує повага, взаєморозуміння, співчуття і доброзичливість.

3. Віра в унікальність кожної дитячої особистості, зацікавленість у долі кожної дитини, створення атмосфери успіху.

4. Надання допомоги дитині в усвідомленні себе як особистості.

5. Забезпечення оптимального фізичного, розумового, психічного розвитку дитини.

6. Розвиток мотиваційної сфери дитячої особистості.

7. Розвиток необхідних психологічних якостей: ініціативності, здатності до вмотивованого ризику, адекватної самооцінки, високої працездатності, сили волі, самодисципліни, відповідальності, вміння розподіляти свій час, впевненості, самоповаги, наполегливості у подоланні труднощів, толерантності.

8. Забезпечення простору для вияву й розвитку інтелектуальних, творчих, художніх, спортивних здібностей дітей.

9. Здійснення психологічної підтримки дитини шляхом опори на сильні її сторони, уникнення підкреслення її промахів, демонстрації оптимізму, любові та поваги до неї, прийняття індивідуальності дитини, виявлення віри у неї, уникнення дисциплінарних заохочень і покарань, надання дозволу самостійно вирішувати проблеми там, де це можливо, здійснення взаємодії з дитиною, проведення з нею більше часу.

10. Забезпечення індивідуально-диференційованого підходу до дітей.

11. Дотримання єдності у навчально-виховній роботі членів родини, школи та позашкільних установ, які відвідує дитина.

Таким чином, адаптаційна місія школи полягає у забезпеченні прав дитини, формуванні в неї необхідного адаптаційного потенціалу, створенні відповідних умов для самореалізації, а також мінімізації негативних впливів суспільства,

класного колективу на особистість шляхом використання сприятливих факторів шкільного оточення. Результатом успішної адаптації є «адаптованість» — система якостей особистості, компетентностей, що забезпечують успішність наступної життєдіяльності дитини в школі. Але найважливішим результатом, ознакою того, що дитина повністю освоїлася в шкільному середовищі, є її адекватна поведінка, задоволеність міжособистісними відносинами — з однокласниками і вчителями. Спільні зусилля вчителів, батьків, лікарів, психологів здатні знизити ризик виникнення у дитини шкільної дезадаптації та труднощів у навчанні.

Основними показниками психологічної адаптації дитини до школи є формування адекватної поведінки, встановлення контактів з учнями, з учителем, оволодіння навичками навчальної діяльності. Саме тому М. М. Безруких, С. П. Єфімова та інші автори у проведенні спеціальних досліджень із вивчення адаптації дітей до школи вивчали характер поведінки дитини в цих трьох сферах, ґрунтуючись на соціально-психологічній адаптації, за цими критеріями були також проаналізовані її особливості. Спостереження за школярами перших класів показали, що соціальнопсихологічна адаптація може проходити по-різному.

Перша група дітей (56%) адаптується до школи протягом перших двох місяців навчання, тобто за той самий період, коли відбувається найбільш гостра фізіологічна адаптація. Ці діти відносно швидко вливаються в колектив, адаптуються в школі, у них майже завжди гарний настрій, вони спокійні, доброзичливі, добросовісно і без особливої напруги виконують усі вимоги вчителя. Іноді в них помітні труднощі або в контактах з дітьми, або у стосунках з учителем, бо їм ще важко виконувати всі вимоги правил поведінки. Але до кінця жовтня труднощі цих дітей, як правило, нівелюються, відносини нормалізуються, дитина повністю звикає до нового статусу учня, до нових вимог, режиму.

Друга група дітей (30%) має тривалий період адаптації, період невідповідності їхньої поведінки вимогам школи затягується: діти не можуть прийняти ситуацію навчання, спілкування з учителем, дітьми — вони можуть грати на уроках або з'ясовувати стосунки з товаришами, вони не реагують на зауваження вчителя або реагують слізьми, образою. Як правило, ці діти відчують труднощі і в засвоєнні навчальної програми. Лише до кінця першого півріччя реакції цих дітей стають адекватними до вимог школи, вчителя.

Третя група (14%) — це діти, у яких соціально-психологічна адаптація пов'язана зі значними труднощами; крім того, вони не засвоюють навчальну програму, у них — негативні форми поведінки, різка поява негативних емоцій. Саме на таких дітей найчастіше скаржаться вчителі, діти, батьки (вони «заважають працювати в класі»).

Затягування процесу адаптації дитини до школи може призвести до дезадаптації, що виражається в низькій успішності, у переважанні негативних емоційних переживань. Дослідження в масових школах виявили ознаки

дезадаптації без виражених невротичних порушень у 14–18% учнів. Відомо, що особливо вразливими щодо розвитку станів дезадаптації школярів є критичні періоди зміни умов виховання й навчання.

У сучасній літературі поняття дезадаптації розглядається з різних позицій.

Для опису даного феномену, який виявляється в короткочасних і стійких реакціях, що свідчать про проблеми в пристосуванні до навколишнього середовища, використовуються терміни: психічна дезадаптація, соціальна дезадаптація, психогенна шкільна дезадаптація, навчальна дезадаптація.

У загальному випадку психічна адаптація розуміється як процес активного пристосування людини до мінливих умов навколишнього середовища, насамперед соціальних. Якщо навколишнє соціальне середовище висуває до людини вимоги, адаптація до яких ускладнена через її особистісні чи вікові особливості, то можуть розвиватися стани соціальної, психічної і соматичної напруженості, а це — загроза дезадаптації. Стан напруження може виявлятися в суб'єктивно утрудненому функціонуванні без погіршення результатів діяльності.

Шкільна дезадаптація — це утворення неадекватних механізмів пристосування дитини до школи у формі порушень навчання і поведінки, конфліктних відносин, психогенних захворювань і реакцій, підвищеного рівня тривожності, викривлень в особистісному розвитку.

Термін «психогенна шкільна дезадаптація» увів В. Е. Каган [5]. На його думку, це поняття включає «психогенні реакції, психогенні захворювання дитини, що порушують її суб'єктивний і об'єктивний статус у школі і у родині».

О. А. Головка, Б. М. Головка виділяють такі варіанти шкільної дезадаптації:

Дезадаптація, що виникає на фоні особливостей навчального процесу молодших школярів. Відомо, що в молодшому шкільному віці діти засвоюють предметний бік навчального процесу — навички та вміння. Коли процес формування навичок та вмінь проходить важко, непродуктивно, учень починає відставати від програми. Це можна помітити на такому симптомі шкільної адаптації, як невстигання. І, безперечно, тут величезна провина дорослих (учителя та батьків), бо вони неухважні чи байдужі до того, як у дитини формуються навички і вміння. Навчання — важкий процес для маленького учня, який ще не вміє вчитися. А дорослі часто-густо забувають про те, що кожна дитина неповторна своїми індивідуальними особливостями і не орієнтуються в роботі ні на інтелектуальний рівень розвитку, ні на рівень психомоторики.

Дезадаптація як невміння дітей довільно регулювати свою поведінку, увагу, адекватно сприймати вимоги. Такі учні виконують завдання не за власною ініціативою, а внаслідок зовнішньої стимуляції (коли їх лають, змушують). Подібне виявляється в емоційних дітей, що відзначаються високою чутливістю, збудливістю, неадекватністю переживань і, відповідно, реакцій. Вони зосереджуються на своїх внутрішніх переживаннях, а отже, виконуючи завдання, роблять безліч помилок, неухважні, загальмовані. Звичайно, це є наслідком сімейного виховання — «вседозволеності», тобто діти прийшли до школи з дуже

низьким рівнем вольової готовності. Отже, з перших днів вони відчують значні труднощі.

Деадаптація як невміння дітей увійти в темп шкільного життя. Ці учні, як правило, соматично ослаблені, часто хворіють, втомлюються, невитримані. Вони пасують перед труднощами, значно недооцінюють свої можливості.

Причини шкільної деадаптації (на основі концепцій В. Е. Кагана, І. В. Крук, О. Ю. Осадько):

- Неправильні методи виховання в родині.
- Порушення в системі відносин у школі.
- Деякі індивідуальні особливості психічного розвитку дитини. До помилок у вихованні можна віднести:
 - завищені очікування щодо навчальної успішності дитини, будь-яка невдача сприймається неадекватно;
 - розмови про недоліки школи чи вчительки замість акцентування уваги дитини на приємних моментах;
 - часті конфлікти з приводу навчання дитини, після чого все, що пов'язано зі школою, втрачає привабливість;
 - виховання дитини за типом «кумир родини»;
 - байдуже ставлення батьків до навчання дитини.

До проблем порушень у системі стосунків у школі відносять:

- ✓ дидактогенію (психогенний вплив чинить сам процес навчання);
- ✓ дидакалогенію (некоректне ставлення вчителя до учня);
- ✓ порушення відносин дитини з однокласниками.

Серед індивідуальних причин виділяють:

- невисокий інтелектуальний потенціал;
- затримку психічного розвитку;
- гіперактивність;
- труднощі у вольовій регуляції поведінки, уваги, навчальної діяльності;
- несформованість мотивації учня;
- сенситивність до несприятливих впливів навколишнього середовища;
- завищена самооцінка і рівень домагань дитини чи батьків;
- підвищена чутливість нервової системи;
- підвищений рівень тривожності в дитини;
- агресивність;
- замкнутість;
- інертність нервових процесів;
- соматичне ослаблення (чи які-небудь хронічні захворювання);
- відсутність підготовки до школи.

Отже, процес адаптації дітей до навчальної діяльності детермінується як зовнішніми, так і внутрішніми чинниками. До перших відносять психолого-педагогічні умови, до других — особливості психічного розвитку дітей.

Сформованість пізнавальних процесів, оволодіння значущою для даного віку діяльністю, достатній рівень соціально-психологічного розвитку дитини, стимулювання його як суб'єкта розвитку з боку педагога і батьків знаходять своє вираження у шкільній зрілості і здатності до учіння.

Профілактика дезадаптації майбутніх першокласників до школи має велике значення, оскільки вчасно й успішно проведена превентивна робота сприятиме адаптації дітей.

I етап. Профілактична робота, яка включає в себе такі елементи:

Робота з майбутніми першокласниками (підготовча група або діти, документи яких уже подали в перший клас школи).

1.1. Психологічна діагностика готовності дітей до навчання в школі містить дослідження: рівня розвитку пізнавальних процесів; рівня довільності; мотиваційної готовності; соціально-психологічної готовності (уміння спілкуватися в групі однолітків, готовності «грати» соціальну роль школяра).

1.2. Індивідуальне консультування батьків та надання рекомендацій з подальшого розвитку дитини й підготовки її до навчання в школі. Психологічна освіта батьків майбутніх першокласників на батьківських зборах із питань вікових особливостей, готовності до школи, проблеми адаптації до школи, спілкування з однокласниками, виховання дітей.

3. Систематична участь психолога в заняттях із підготовки дітей до школи: релаксаційні вправи, ігри і розвиток навичок спілкування в групі, розвиток пізнавальних процесів.

1.4. Індивідуальна корекційна робота.

1.5. Складання картотеки групи ризику щодо дезадаптації до школи в першому класі на підставі інформації, отриманої у процесі психодіагностичного обстеження дитини.

1.6. Психологічна освіта вчителів, що будуть працювати з першими класами, на педагогічних нарадах, методичних об'єднаннях із питань вікових особливостей, готовності до школи, проблем адаптації першокласників, спілкування педагога з дітьми. Індивідуальне консультування вчителів з питань індивідуальних психологічних особливостей дітей «групи ризику» щодо дезадаптації до школи.

2. Проведення профілактичних занять з учнями перших класів (1–2 заняття в тиждень протягом I–II чвертей).

II етап. Контроль за процесом адаптації першокласників до школи.

Даний етап роботи потрібно проводити у жовтні — листопаді. Він дає можливість виявити дітей з труднощами в адаптації і вчасно надати їм необхідну психологічну допомогу. Адже від того, наскільки дитина адаптується до шкільного життя, залежать і подальші успіхи в школі, і психологічний комфорт

у житті. Особливу увагу психолог приділяє дітям «групи ризику» щодо дезадаптації.

Контроль адаптації включає:

Спостереження психолога.

Дослідження процесу адаптації першокласників до школи за допомогою психодіагностичних методик.

Індивідуальні бесіди психолога з учителями перших класів.

Виявлення групи учнів, в яких виникли труднощі у процесі адаптації.

III етап. Дослідження причин труднощів в адаптації у дітей «групи ризику». Щоб намітити правильний шлях корекції, потрібно чітко визначити причини труднощів. Даний етап роботи містить у собі індивідуальне дослідження особливостей розвитку пізнавальних процесів, особистості дитини, міжособистісних відносин у родині та у групі однолітків, особливості сімейного виховання.

IV етап. Індивідуальне консультування вчителів і батьків за результатами досліджень.

На даному етапі психолог дає рекомендації вчителям, батькам з питань індивідуальних особливостей психічного розвитку, особливостей навчання, виховання, адаптації дитини до школи, причин труднощів, що виникли в процесі адаптації, навчання. Також психолог пропонує батькам проведення відповідної корекційної роботи, пояснюючи, яка її мета і в чому вона полягатиме.

V етап. Корекційна робота з першокласниками, в яких виникли труднощі у процесі адаптації до школи.

Залежно від виявлених причин труднощів, що виникли у процесі адаптації дитини до школи, психолог визначає напрям корекційної роботи: розвиток пізнавальних процесів, розвиток мотиваційної сфери, розвиток довільності, корекція тривожності, розвиток навичок спілкування в групі.

Ефективність корекційної роботи багато в чому залежить від того, як вона організована. Важливими моментами в організації корекційних занять є вибір форми корекційної роботи; розробка програми корекційного курсу: визначення потрібної періодичності і тривалості занять; організація співробітництва з учителями й батьками дитини; підготовка місця проведення занять і наочного дидактичного матеріалу.

Корекційна робота може здійснюватися як в індивідуальній, так і в груповій формах. Індивідуальні корекційні заняття потрібно проводити у випадках, коли в дитини спостерігається специфічне або більш серйозне, ніж в інших дітей, відставання або порушення, що унеможлиблює її повноцінну роботу в групі.