

ПРОБЛЕМА АДАПТАЦІЇ ДО НОВИХ УМОВ НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ

Г. П. ЧУФАЙ,
С. М. КОНДРАТЮК

Навчання першокласників потребує особливої уваги батьків, вчителів, шкільного психолога. Адже відбуваються зміни як у внутрішньому (фізіологічні зміни) так і зовнішньому (зміни вимог та обставин навчального процесу) світі. Першокласник переживає нові умови навчання, зокрема, режиму дня, що викликає значні навантаження усіх систем організму.

Шкільна адаптація дитини відбувається не одразу за декілька днів чи тижнів. Від сприятливого протікання цього процесу залежить не лише успішність навчальної діяльності, а й комфортність перебування дитини у школі, її здоров'я, позитивне ставлення до оточуючих.

Адаптаційний процес першокласників супроводжується такими рівнями: біологічний – відбувається фізіологічне підлаштування організму першокласника до змін у режимі і навантаженні; психологічний – формується, розвивається та засвоюється шкільна успішність і поведінка; соціальний – здійснюється оцінка змін в навколишній реальності через емоційне прийняття нової соціальної ситуації.

Метою статті є висвітлення проблеми адаптації першокласників до нових умов навчального закладу.

Термін „адаптація”, який був запропонований німецьким фізіологом Х. Аубергом, з'явився ще наприкінці XVIII ст. Аналіз наукових джерел з цієї проблеми свідчить, що адаптація людини є складним соціально зумовленим явищем, взаємодією біологічної, психологічної та соціальної сторін адаптивної поведінки.

Адаптація – процес взаємодії особистості з середовищем, в якому особистість враховує особливості середовища й активно впливає на нього, щоб забезпечити задоволення своїх основних потреб. Результатом адаптації має бути адаптованість, стан організму в результаті успішного здійснення процесу адаптації [3].

У сучасній науковій літературі вчені виділяють декілька видів адаптаційних процесів людини, а саме: за видами адаптаційного середовища – біологічна, соціально-психологічна, соціальна, педагогічна, професійна, соціально-професійна, виробнича, поведінкова адаптації тощо; за структурними компонентами адаптивного середовища – предметно-діяльнісна, технологічна, особистісна адаптації та інші; за впливом на особистість – позитивна, негативна; у процесі адаптації – внутрішня, зовнішня, дійсна адаптація, активна, пасивна, псевдоадаптація тощо.

Проблема адаптації до нових умов навчального закладу виникає у дітей різного віку (адаптація до дитячого навчального закладу, адаптація першокласника, адаптація п'ятикласника, адаптація першокурсника), що вимагає від них зміни раніше сформованого стереотипу поведінки.

Період, що триває орієнтовно протягом першого семестру навчання, можна позначити терміном „первинна адаптація”. Саме на цей період доводиться основна робота педагогічного колективу, психолога, батьків школярів, котра спрямована на швидке звикання дітей до школи, пристосування до неї як середовища свого розвитку і життєдіяльності.

Т. Дуткевич [2] виділяє такі труднощі соціально-психологічної адаптації дитини до вимог навчання в школі:

- зміна режиму життєдіяльності. Дорослий повинен чітко, зрозуміло розкривати вимоги та доброзичливо контролювати їх виконання, використовуючи переважно схвалення дій дитини;

- специфіка відносин з учителем. Учитель займає іншу позицію, ніж вихователь дошкільного закладу. Він оцінює насамперед результати діяльності учня, а не його особистість. Дитина ж прагне до схвалення своїх дій з боку дорослого, а коли немає такого схвалення, вважає, що дорослий його „не любить”;

- нові вимоги в сім'ї, члени якої починають серйозніше ставитись до дитини, до її діяльності в школі. Зростає обов'язковість у поведінці дитини. У центрі відносин з батьками – результати й процес учіння;

- згасання інтересу до школи при появі перших труднощів у навчанні, коли потрібно докласти зусиль, проявити наполегливість, працелюбність. Подальший розвиток позитивної навчальної мотивації залежить від формування навчальної діяльності.

З точки зору О. Каменської, працюючи з першокласниками, вчителям початкової школи особливу увагу необхідно приділяти розвитку провідної сфери особистості дитини шестирічного віку – мотиваційної, зокрема мотивації навчання [4].

Чинники, які зумовлюють високий рівень адаптації (за Г.Чуткіною) [9]: адекватне усвідомлення свого статусу в групі ровесників; правильні методи виховання в сім'ї; відсутність (загалом) конфліктної ситуації в сім'ї; відсутність у сім'ї конфліктів через алкоголізм; високий рівень освіти батька, матері; функціональна готовність до навчання в школі, шкільна зрілість; високий статус дитини в групі до вступу в 1 клас; повна сім'я; задоволення від спілкування з дорослими; позитивний стиль ставлення до дітей з боку вихователя і вчителя під час підготовчого періоду.

Розглянемо чинники, що впливають на успішність адаптації дитини до школи [1]:

- функціональна готовність до початку систематичного навчання: організм дитини повинен бути функціонально готовий, тобто повинен досягти такого рівня розвитку окремих органів і систем, щоб адекватно реагувати на дії зовнішнього середовища. Інакше процес адаптації йде з великою напругою, оскільки діти, функціонально не готові до навчання, мають нижчий рівень розумової працездатності;

- вік початку систематичного навчання: не випадково адаптаційний період у шестирічок більш тривалий ніж у семирічок. У шестирічок спостерігається більш висока напруженість всіх систем організму, більш низька і нестійка працездатність. Рік, що відокремлює шестирічну дитину від семирічної, дуже важливий для її фізичного, функціонального і психічного розвитку. Саме в цей рік формуються такі важливі новоутворення: інтенсивно розвивається регуляція поведінки, орієнтація на соціальні норми і вимоги, закладаються основи логічного мислення, формується внутрішній план дій;

- стан здоров'я: це один з основних факторів, що впливають не лише на діяльність і успішність процесу адаптації до школи, а й на процес подальшого навчання. Найбільш легко адаптуються здорові діти. Важче від усіх адаптуються діти, у яких період новонародженості мав несприятливий перебіг, діти, котрі мали черепно-мозкові травми, котрі часто і тяжко хворіють, котрі мають в анамнезі різноманітні хронічні захворювання і особливо розлади нервово-психічної сфери;

- рівень тренуваності адаптаційних механізмів: безумовно, першокласники, що відвідували раніше дитячий сад, значно легше адаптуються до школи, ніж „домашні”, не звичні до тривалого перебування в дитячому колективі і режиму дошкільної установи діти;

- особливості життя дитини в сім'ї: велике значення мають такі моменти як психологічна атмосфера в сім'ї, взаємостосунки між батьками, стиль виховання, статус дитини в сім'ї, домашній режим життєдіяльності дитини тощо;

- психологічна готовність до шкільного навчання: психологічна готовність передбачає інтелектуальну готовність (рівень розвитку пізнавальних здібностей), емоційно-вольову готовність (емоційна зрілість, адекватність емоційного реагування, вольова регуляція поведінки) і особову готовність (мотиваційна готовність, комунікативна готовність);

- раціональна організація учбових занять і режиму дня: однією з головних умов, без яких неможливо зберегти здоров'я дітей протягом навчального року, є відповідність режиму учбових занять, методів викладання, змісту і насиченості учбових програм, умов зовнішнього середовища віковим можливостям першокласників;

- відповідна організація рухової активності дитини: рухова активність – найефективніший спосіб попередження і своєчасного запобігання стомлення, підтримки високої працездатності. Тому включення до організованих занять рухомих ігор, правильний розподіл їх в режимі дня благотворно впливають на функціонування всіх систем організму, і перш за все на центральну нервову систему;

- організація навчального процесу з урахуванням статі дитини: процес адаптації до школи у хлопчиків і дівчаток має різний перебіг. Наприклад, в кінці навчального року втомлюваність хлопчиків в 8-10 разів більш виражена, ніж у дівчаток. Вчителям і батькам потрібно мати на увазі, що більш успішно виконуються завдання, якщо вони сприймаються дитиною як відповідні її статі. Наприклад, цікавість до вирішення складних завдань у хлопчиків вища за допомогою матеріального, а у дівчаток при емоційному схваленні успіху. Хлопчики більш успішно працюють поодиноці, а дівчатка – в змішаній за статтю групі. Рівень домагань у хлопчиків вищий, вони більш автономні, і немов запрограмовані не любити види діяльності, котрі заохочуються дорослими. Якщо хлопчики у відповідь на фрустрацію (перешкоду отримати бажане) частіше реагують зменшенням спілкування, то дівчатка – більш жорсткою, направленою на досягнення цілі, поведінкою.

Період, що триває орієнтовно протягом першого півріччя навчання, можна позначити терміном „первинна адаптація”. Саме на цей період доводиться основна робота педагогічного колективу, психолога, батьків школярів, котра направлена на швидке звикання дітей до школи, пристосування до неї як середовища свого розвитку і життєдіяльності.

Для забезпечення максимально можливої адаптації першокласника необхідно врахувати [8, с. 39]:

- поглиблену діагностику навчального потенціалу дитини, особливостей інтелектуального розвитку та протікання психічних процесів;

- вивчення сімейного статусу учня, аналіз факторів, що негативно позначаються на шкільних успіхах;
- виявлення шкільного статусу дитини, рівня задоволеності своїм становищем у класі;
- корекційну роботу з дітьми, які потребують спеціальної допомоги (індивідуальні й групові консультації, тісну співпрацю з батьками);
- консультування та педагогічна просвіта вчителів;
- консультування та психологічний всеобуч батьків (класні години, тренінги тощо).

Особливого значення це питання набуває, якщо мова йде про шестирічного першокласника, який має влитися у навчально-виховний процес, адаптуватись до нової для себе систематичної учбової роботи, вимог класно-урочної системи, стильових особливостей діяльності вчителя, соціального середовища дитячого колективу. Залучений до багатьох нових шкільних обов'язків, він має ретельно й разом з усім класом працювати на уроці, бути стриманим, вчасно готувати домашні завдання та долати певні труднощі учіння. На заняттях діти мають бути зосередженими, не відволікатись, виявляти стриманість. Традиційна методика навчання ставить вимоги перед початківцями щодо пристосування до заданого темпу уроку, швидкої зміни видів діяльності, необхідності підводитись та відповідати на запитання вчителя. Тобто, ставить під „критичне навантаження” здатність шестирічних учнів адаптуватися до системи цих нових вимог [7, с. 41-45]. Адаптація молодшого школяра до шкільного буття сприяє перебудові пізнавальної, мотиваційної та емоційно-вольової сфер останнього.

В. Костіков [6, с. 105-106] визначає наступні пріоритетні завдання учителя у період адаптації дітей до школи: забезпечення індивідуального підходу; формувати культуру спілкування учнів; стимулювати мотивацію навчання та мотивацію успіху дитини; обмежене оцінювання навчальних результатів молодших школярів; формування учнівського колективу. Високі результати застосування з точки зору оптимізації процесу адаптації дитини до школи є досвід арт-терапевтичних, тобто мистецьких засобів самовираження учнів. Арт-терапія не лише може моделювати умови прискорення темпів адаптації усіх учнів класу, але і виступати в якості ефективного засобу допомоги невстигаючим та дітям, які опинилися в складних життєвих обставинах, що у значній мірі гальмує процеси адаптації до навчання.

С. Кондратюк [5] наголошує, що результатом психологічного супроводу в процесі адаптації до нових умов навчання виступає адаптивність, тобто здатність самостійно досягати відносної рівноваги у відносинах із собою та оточуючими у різних ситуаціях. Психологічний супровід дозволяє зберегти психічне та психофізичне здоров'я, попередити психічне перевантаження, сприяти процесу адаптації та соціалізації учнів.

Таким чином, важливо налагоджувати взаємодію батьків, вчителів, школярів. Необхідно, для успішної шкільної адаптації психологу використовувати напрямки роботи: діагностична робота; просвітницька робота з учителями та батьками; профілактична робота; корекційно-розвивальна робота; аналітична робота; психологічний супровід першокласників.

Список використаних джерел:

1. Бітянова М. Р. Робота психолога в початковій школі. / М. Р. Бітянова, Т. В. Азарова, Е. І. Афанасьєва, І. Л. Васильєва. – М.: Досконалість, 1998.
2. Дуткевич Т. В. Дитяча психологія: навч. посіб. / Т. В. Дуткевич. – К.: Центр учбової л-ри, 2012. – 424 с.
3. Семиченко В. А. Психология деятельности [Текст]: модульный курс (лекции, практические занятия, задания для самостоятельной работы) для преподавателей и студентов / В. А. Семиченко. – К.: Издатель Эшке А. Н., 2002. – 247 с.
4. Каменская Е. Н. Психология развития и возрастная психология: конспект лекцій / Е. Н. Каменская. – [2-е изд., перераб. и доп.]. – Ростов н/Д: Феникс, 2007. – 251с.
5. Кондратюк С.М. Вивчення вченими проблеми психологічного супроводу учнів з початкової до основної школи / С. М. Кондратюк, О. О. Кузьминська // Український науковий журнал „Освіта регіону: політологія, психологія, комунікації”. – 2015. – №3-4. – С. 92-96
6. Костіков В. О. Переваги арт-терапії як засобу адаптації дітей молодшого шкільного віку до умов навчально-виховного процесу / В. О. Костіков // Молодий вчений. – 2015 р., травень. – № 5 (20), частина 3. – С. 104-107.
7. Лісниська Л. Б. Роль самооцінювання в адаптації дитини до школи // Соціальна робота в Україні: теорія і практика. – 2006. – № 2. – С. 41-45.
8. Савченко О. Я. Навчання і виховання учнів 1 класу: [Методичний посібник для вчителів] / О. Я. Савченко. – К.: Початкова школа, 2002. – 464 с.
9. Чуткіна Г. М. Адаптація першокласників до педагогічного процесу школи: Автореф. дис. к.пед.н. / Г. М. Чуткіна // МГПИ ім. В. І. Леніна. – М., 1987. – 19 с.