

УДК 373.3.015.31-044.332

АЛЛА ЗАКОЛОДНА

ORCID: 0000-0002-3818-746X

(Полтава)

УМОВИ УСПІШНОЇ АДАПТАЦІЇ УЧНІВ ПЕРШИХ КЛАСІВ ДО ШКІЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА

Розглядається проблема адаптації учнів перших класів до шкільного середовища, обґрунтовується необхідність створення спеціальних умов для успішної адаптації першокласників, а саме: гуманізація шкільних взаємин, використання у навчально-виховному процесі методу соціально-педагогічної роботи – опора на сильні сторони особистості, створення оптимістичної життєвої позиції учнів та учителів, цілеспрямований розвиток лідерських якостей, орієнтація шкільної системи на формування у школярів таких цінностей, як свобода, задоволеність життям, щастя.

***Ключові слова:** адаптація, гуманізація, оптимізм, мотивація успіху, опора на сильні сторони особистості, лідерські якості, свобода, щастя.*

Постановка проблеми. Проблема адаптації дітей до умов шкільного середовища є однією з актуальних у сучасній педагогічній науці, оскільки від успішності протікання процесу пристосування залежить соціальний статус дитини, її успіхи у навчанні, самооцінка та якість шкільного життя. У разі неподолання адаптаційних труднощів у дитини з'являється невпевненість у собі, боязкість, безініціативність, що призводить до дезадаптації та особистої деформації. Тому особливої уваги заслуговує питання організації умов успішної адаптації першокласників до шкільних умов.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У психолого-педагогічній літературі проблема адаптації вивчалась на різних рівнях – від розкриття змісту самого поняття (Ю. Александровський, Ф. Березін, В. Казначеев) до виявлення особливостей її прояву в різних видах діяльності (В. Мерлін, В. Рождественський, Я. Стреляу) та чинників, які детермінують цей процес у тих чи інших умовах (О. Мороз, М. Раттер). Проблемам соціальної адаптації і дезадаптації особистості присвятили свої праці К. Абульханова-Славська, Г. Балл, Ф. Березін, М. Боришевський, Л. Дзюбо та ін. Розроблено безліч ефективних методів та прийомів, які полегшують адаптаційний період: це і поступове вироблення у дитини звички дотримуватися нового режиму дня; організація позитивного емоційного спілкування її з учителем; організація та педагогічний супровід міжособового спілкування з учнями; використання ігор на уроках; вчасна зміна видів діяльності учнів задля попередження перевтоми; організація позаурочної дозвілєвої діяльності тощо.

Мета поняття «адаптація до школи» розглядається як складна система пристосувальних заходів, спрямованих на оволодіння новими суспільними формами діяльності і пов'язана, насамперед, зі зміною статусу дитини [4].

Виклад основного матеріалу дослідження. Процес пристосування дитини до нових шкільних умов пов'язаний, як зазначає В. Мухіна з труднощами, які дитина повинна подолати: освоєння нового шкільного простору; вироблення нового режиму дня; входження в новий, дуже часто, перший колектив однолітків (шкільний клас); прийняття безлічі обмежень і установок, що регламентують поведінку; встановлення взаємин з учителем; побудова нової гармонії відносин в домашній, сімейній сфері [5].

У свою чергу, адаптація передбачає узгодженість вимог, очікувань соціального середовища стосовно дитини з її установками і соціальною поведінкою; узгодженість самооцінок і сподівань дитини з її можливостями і реаліями навколишнього середовища. При цьому емоційний стан дитини виступає важливим показником задоволеності

перебування її в школі, що має суттєвий вплив на ефективність навчальної діяльності, засвоєння шкільних норм поведінки, успішність соціальних контактів і в кінцевому підсумку на сформованість внутрішньої позиції школяра. Тому особливо важливим завданням шкільної системи – створити умови для успішної адаптації учнів молодших класів.

Першою такою умовою є гуманізація шкільних взаємин, що охоплює такі напрямки:

- гуманізація відносин у педагогічному колективі, яка полягає в гуманізації стилю управління з боку керівників школи, формуванні і розвитку гуманістичних форм взаємин між педагогами, доброзичливої громадської думки, комфортного психологічного мікроклімату;

- гуманізація навчального процесу, що передбачає його побудову з урахуванням психолого-фізичних можливостей учнів, їх здоров'я, інтересів та потреб; індивідуалізацію і диференціацію навчального процесу, організацію його на засадах співпраці, співробітництва педагога і дитини, орієнтацію навчального процесу на розвиток соціальних умінь дитини молодшого підліткового віку, а саме формування лідерських якостей, впевненості, уміння презентувати свою особистість, уміння реалізувати свої особистісні потреби;

- гуманізація виховного процесу, що вимагає сприяння формуванню гуманістичної спрямованості особистості, визнання її прав і свобод, задоволення потреб вихованців у вільному виборі видів діяльності, спілкуванні, самовираженні, співпраці учителів і вихованців у вирішенні питань організації життєдіяльності дітей; усунення авторитаризму у навчально-виховному процесі;

- гуманізація взаємин між вихованцями, яка полягає у створенні в школі атмосфери поваги до людської особистості, виховання взаємин у дитячому колективі на засадах чуйності, співпереживання, взаємодопомоги, толерантності, поваги один до одного, розвитку культури спілкування між школярами, вирішенні конфліктів на гуманній основі [9].

По-друге – це обов'язкове використання методу опора на сильні сторони особистості учня та орієнтація учителя на фіксацію успіхів дитини. Ціннісною основою даного підходу є те, що у будь-якої людини, сім'ї або суспільства є сильні сторони і ресурси. У кожного є такі сторони життя, якості особистості, які неущкожені проблемою або які найкраще розвинуті, є домінуючими. Саме домінуючі аспекти життя особистості дають змогу рухатися вперед та розвиватися. Метод опори на сильні сторони особистості також передбачає сприйняття складних життєвих проблем як таких, що ведуть до розвитку якостей особистості, набуття життєвого досвіду, який у подальшому забезпечить успішне функціонування особистості у соціумі [6].

Таким чином, учитель має залучати дитину до різних форм діяльності (шкільної та позашкільної), що відповідають інтересам дитини, які допомагають розкрити її як особистість, відчутти потрібність та слугують шляхами для самореалізації та фіксувати її успіхи і досягнення, постійно підтримуючи позитивною оцінкою і похвалою.

За дослідженнями А. Реана, мотивація успіху, звичайно, носить позитивний характер. За такої мотивації дії людини спрямовані на те, щоб досягти конструктивних, позитивних результатів. Особистісна активність тут залежить від потреби досягати успіху. Мотивація страху носить негативний характер, коли людина прагне, перш за все, уникнути покарання, негативної оцінки. Очікування неприємних наслідків – є рушійною силою її діяльності: ще нічого не зробивши, особистість уже побоюється можливої невдачі та думає, як цього уникнути, а не як досягти успіху. Основними характерними рисами особистості з орієнтацією на успіх учений називає: активність; ініціативність; активний пошук рішень у складних ситуаціях; продуктивність діяльності та ступінь активності, що мало залежать від зовнішнього контролю; наполегливість у досягненні цілей; схильність планувати своє майбутнє на далеку перспективу. Також таким особистостям притаманне вміння брати на себе обов'язання, визначення перед собою реальних цілей; якщо вони ідуть на ризик, то з певним розрахунком. Зазвичай, такі якості забезпечують сумарний успіх, але якщо трапляються невдачі, то ці люди схильні до аналізу та переосмислення ситуації. Мотивація страху невдачі зумовлює появу таких рис, як незначна ініціативність, неадекватна оцінка своїх можливостей, неможливість взяття на себе відповідальності, відсутність стійких

прагнень у досягненні цілей, схильність до надмірних переживань із приводу невдач, від чого втрачається інтерес та знижується активність [7]. Саме тому аби допомогти дитині звикнути до школи, необхідно створити атмосферу успіху та оптимістичне налаштування батьків і дітей, орієнтуватися на позитивні емоції у будь-якому виді діяльності. На відміну від негативних емоцій, позитивні емоції дають можливість усвідомити перспективні позитивні виходи з будь-якого складного становища та допомагають швидше знаходити ресурси для вирішення проблем і позбавляться негативних переживань. Вони є основою психічного здоров'я людини і суб'єктивного благополуччя.

Російський учений О. Сичов, досліджуючи поняття «оптимізм», зазначає, що оптимісти більш схильні використовувати активні, дієві способи, а песимісти – емоційні, пасивні, наприклад втеча або заперечення. Автор зазначає, що навчити оптимізму – це не значить відкрити у собі «силу позитивного мислення». Навички оптимізму не мають нічого спільного з поглядами на світ «крізь рожеві окуляри», вони не зводяться до аутотренінгу, до постійного промовляння позитивних висловлювань, це має незначний ефект. Має значення лише те, що особистість думає у момент поразки, коли потерпає від невдач, застосування сили «проти негативного мислення». Здатність змінювати деструктивні думки, коли людина стикається з складними життєвими ситуаціями, є мистецтвом оптимізму [8].

Третьою умовою необхідно зазначити компоненти системи знань дитини, формування яких допомагає швидше адаптуватися та соціалізуватися. Це соціально-психологічний компонент, що включає: ознайомлення з психологічними поняттями «здібності», «уміння», психічні процеси та методи впливу на них, «індивідуальний простір»; створення мотивації на пізнання самого себе, свого потенціалу, формування ставлення до своєї особистості як до такої, що постійно потребує розвитку та удосконалення, орієнтація на позитивні якості власної особистості задля профілактики зацикленості на недоліках; формування навичок ефективної міжособистісної взаємодії, протистояти натиску і агресії, ознайомлення зі шляхами вирішення конфліктних ситуацій, переваги і недоліки різних способів вирішення конфліктів; ознайомлення дітей з широким колом почуттів та емоцій, розвиток вміння їх розпізнавати, аналізувати залежність самопочуття і здоров'я від домінуючих почуттів, формування довольної регуляції своїх емоцій та поведінки. Соціально-правовий компонент передбачає: ознайомлення дітей з поняттями «право», «норма», «соціальна норма», «педагогічна норма», «правова норма», з правами сучасної дитини, особливостями їх реалізації; ознайомлення дітей з власними обов'язками з позиції корисності для своєї особистості, з обов'язками учителів та батьків по відношенню до дитини молодшого підліткового віку; формування умінь визначати, уникати ситуації порушення прав особистості та протистояти їм; формування умінь доводити та реалізувати власні права. Соціально-інтегративний компонент: надання інформації та формування умінь звернутися за допомогою в ситуації відчуття дискомфорту або порушення прав; сприяти створенню умов та особистісної готовності висловлювати власну точку зору; формувати позитивні поведінкові адаптаційні навички (прийняття рішень, вміння ефективно спілкуватися, керувати своїми вчинками, оволодіння навичками психологічної самопомоги); ознайомлення з організаціями, структурами та переліком спеціалістів, які можуть допомогти у різних складних ситуаціях.

Наступною умовою успішної адаптації, враховуючи сучасні вимоги суспільства до зростаючого покоління, доцільно назвати формування філософії лідерства в учнів. Аналізуючи особливості психічного розвитку сучасних дітей та сімейного виховання, варто відмітити, що кожна дитина відчуває себе лідером, у кожній є бажання бути першим, але не всі цього уміють досягти, а особливо, моральними шляхами. Тому кращим є перетворити процес формування лідерських якостей у керований та цілеспрямований.

Італійський учений Антоніо Менегетті поняття «лідер» розуміє як особистість-вектор, особистість, що контролює операції та здатна синтезувати контекст відносин; це оперативний центр численних стосунків і функцій [1]. Особистість із лідерськими якостями здатна контролювати, координувати, управляти та змінювати соціум. Однак розвиток таких якостей неможливий без формування внутрішньої позиції лідера, що передбачає позбавлення від страхів, залежності від зовнішніх оцінок, прояв своєї індивідуальності,

впевненості у своїх знаннях та вміннях тощо. Внутрішня лідерська позиція передбачає і певне ставлення до власних помилок та невдач. Потрібно навчити дітей з кожної складної, проблемної ситуації, з невдалого рішення вміти виокремлювати позитивний досвід та примножувати свій внутрішній світ. З філософією лідерства у тісному взаємозв'язку знаходиться така цінність, як свобода, що виявляється у свободі творчості, свободі вибору, свободі слова, свободі внутрішньої позиції людини від обмежень, страхів, комплексів тощо, а також сформованість умінь користуватися правом свободи.

Свобода формується в онтогенезі у процесі набуття особистістю права на активність і ціннісні орієнтири. Критичним періодом для трансформації дитячої спонтанності в свободу як свідому активність вважається підлітковий вік, коли, за сприятливих обставин, здійснюється інтеграція свободи (форми активності) та відповідальності (форми регуляції) в єдиний механізм автономної самодетермінації зрілої особистості. Психологічно несприятливі умови розвитку особистості в онтогенезі, що пов'язані з нестабільними взаємовідносинами та відсутністю права на особистісну активність, призводять до сприйняття життя як такого, що суцільно зумовлене зовнішніми вимогами, очікуваннями і обставинами. Ступінь розвитку індивідуальної свободи є основою особистісних виборів [2].

Ще однією цінністю, на яку слід орієнтуватися в процесі адаптації дитини до шкільних умов, є категорія щастя та почуття задоволеності життям. Норма людського життя – бути щасливим, про це зазначається у різних джерелах, зокрема, і в Біблії. У разі відсутності задоволеності, радості від життя втрачається його сенс. Як зазначає сучасний психолог, викладач позитивної психології та лідерства у Гарвардському університеті, Тал Бен-Шахар, сучасна школа вчить дітей багатьом складним математичним, фізичним законам та іншим, можливо, і потрібним знанням, сучасний школяр повинен мати уявлення, як їх застосовувати на благо собі та суспільству. Однак, якщо запитати батьків: «Чого б вони бажали для власних дітей?» або «Якою вони бачать свою дитину?», то вони б відповіли: «Щасливою», але жодна школа цьому не вчить [3].

Зараз в інформаційному просторі існує багато рекомендацій щодо привнесення категорії щастя у власне життя та світогляд, однак важливо, щоб кожна особистість для себе вирішила та відповіла на запитання: «Що таке щастя і як цього досягти?». При цьому, не слід сприймати категорію «щастя» як найвищу мету, надмету адаптаційного процесу, оскільки наповнюваність поняття «щастя» має постійно змінюватися, що забезпечує рух особистості вперед та постійне підвищення якості її життя.

Формування відчуття щасливої людини неможливо без бережливо-ціннісного ставлення до власного здоров'я – як до фізичного, так і до морального та психічного. Це передбачає ознайомлення з різноманітними методиками щодо вдосконалення, покращення власного здоров'я та з профілактичними методами різного рівня (наприклад, розробка та виконання фітнес-програми, режиму повноцінного харчування, оволодіння бойовими мистецтвами, психологічними методами захисту тощо). Перелічені цінності мають утворювати норму життя, формувати спосіб та визначати стиль шкільного та позашкільного життя учнів.

Висновки. Отже, процес адаптації до шкільних умов має бути організованим та педагогічно спрямованим, що передбачає орієнтацію педагога на індивідуальні особливості дитини, на її успіхи, формування лідерських якостей кожного першокласника та відповідної системи цінностей, в якій нормою життя розглядається свобода, задоволеність власною позицією, відчуття себе щасливою особистістю.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ:

1. Антонио Менегетти Психология лидера : пер. с итал. / Антонио Менегетти. – Изд. 4-е, доп. – Москва : ННБФ «Онтопсихология», 2004. – 256 с.
2. Балл Г. А. Психологическое содержание личностной свободы: сущность и составляющие / Г. А. Балл // Психологический журнал. – 1997. – Т. 18. № 5. – С. 7–19.
3. Бен-Шахар Т. Быть счастливым / Тал Бен-Шахар ; пер. с англ. Ю. Андреевой. – Москва : Манн, Иванов и Фребер, 2012. – 240 с.

4. Матвеева О. Програма «Сонечко» для соціально-психологічної адаптації дітей у початковій школі / О.Матвеева // Шкільний психолог. – 2004. – № 6.
5. Ніжегородцева Н.В., Шадриков В.Д. Психолого-педагогічна готовність дитини до школи / Н.В. Ніжегородцева, В.Д.Шадриков. – М.: Владос, 2001. – 256 с.
6. Павловський А. П. Социальная работа с подростками с опорой на сильные стороны : практ. пособ. / А. П. Павловский. – К., 2015. – 108 с.
7. Реан А. А. Психология и педагогика. Ученик / А. А. Реан, Н.В.Бордовская, С. И. Розум. – Санкт-Петербург : Питер, 2002. – 432 с.
8. Сычов О. А. Психология оптимизма : учеб.-метод. пособ. к спецкурсу / О. А. Сычов ; Бийский пед. гос. ун-т им. В. М. Шукшина. – Бийск: БПГУ им. В. М. Шукшина, 2008. – 69 с.
9. Шиянов Е. Н. Гуманизация педагогического образования: состояние и перспективы / Е. Н. Шиянов. – Москва; Ставрополь, 1991. – 206 с.

REFERENCES

1. Antonyo Menehetty Psykholohyia lydera : per. s ytal. / Antonyo Menehetty. – Yzd. 4-e, dop. – Moskva : NNBF «Ontopsykholohyia», 2004. – 256 s.
2. Ball H. A. Psykholohyeheskie soderzhanye lychnostnoi svobody: sushchnost y sostavliaiushchye / H. A. Ball // Psykholohyeheskiy zhurnal. – 1997. – T. 18. № 5. – S. 7–19.
3. Ben-Shakhar T. Vyit schastlyvee / Tal Ben-Shakhar ; per. s anhl. Iu. Andreevoi. – Moskva : Mann, Ivanov y Freber, 2012. – 240 s.
4. Matvieieva O. Prohrama «Sonechko» dlia sotsialno-psykholohichnoi adaptatsii ditei u pochatkovii shkoli / O.Matvieieva // Shkilnyi psykholoh. – 2004. – № 6.
5. Nizhehorodtseva N.V., Shadrykov V.D. Psykholoho-pedahohichna hotovnist dytyny do shkoly / N.V.Nizhehorodtseva, V.D.Shadrykov. – М.: Владос, 2001. – 256 с.
6. Pavlovskiy A. P. Sotsyalnaia rabota s podrostkami s oporoi na silnye storonny : prakt. posob. / A. P. Pavlovskiy. – К., 2015. – 108 с.
7. Rean A. A. Psykholohyia y pedahohyka. Uchenyk / A. A. Rean, N.V.Bordovskaia, S. Y. Rozum. – Sankt Peterburh : Pyter, 2002. – 432 s.
8. Сычов О. А. Psykholohyia optymizma : ucheb.-metod. posob. k spetskursu / O. A. Сычов ; Byiskiy ped. gos. un-t im. V. M. Shukshyna. – Byisk: BPHU im. V. M. Shukshyna, 2008. – 69 s.
9. Shyianov E. N. Humanyzatsyia pedahohyeheskoho obrazovaniya: sostoianye y perspektivy / E. N. Shyianov. – Moskva; Stavropol, 1991. – 206 s.

ALLA ZAKOLODNA

PRECONDITIONS FOR SUCCESSFUL ADAPTATION OF THE FIRST GRADE STUDENTS TO THE SCHOOL ENVIRONMENT

The problem of adaptation of the first grade students to the school environment is grounded with the necessity of creation of special conditions for successful adaptation of first-graders. The expediency of humanizing school relationships, which includes the humanization of relations in the pedagogical and student groups, the humanization of the educational and disciplinary processes is proved. The necessity of using the method of such socio-pedagogical work as the reliance on the strengths of the individual, which involves the use of the dominant positive traits, personal qualities for adaptation, organization of successful functioning in the school environment and involves the inclusion of the child in various forms of activity (school and out-of-school), according to the interests of the child is noted.

Particularly important in the process of adaptation, as mentioned in the article, is the creation of an atmosphere of success and an optimistic adjustment of parents and children, an orientation towards positive emotions in any kind of activity. Since the main characteristics of the personality oriented towards success are: activity; initiative; active search for solutions in difficult situations; performance and activity that depends on external control; persistence in achieving goals; the tendency to plan its future for a long-term perspective.

The author discloses the content of the components of the system of knowledge that help the student of the first grade to adapt more quickly – the socio-psychological, which involves the formation of psychological readiness and stability of the individual; socio-legal, which forms the legal protection of students and the ability to uphold their rights; social-integrative, the purpose of which is the formation of the ability to operate in difficult situations. The next condition for successful adaptation to the school environment is the formation of psychology of leadership in each student. The necessity of organizing a purposeful process of formation of leadership qualities of students and their orientation to such a system of

values as freedom, satisfaction of life, happiness, realization of which should be based on moral factors of the society is emphasized. There is a relationship between the formation of a sense of happiness and safe-values attitude to their health - both physical and moral and mental, which involves familiarizing with various techniques for improving, improving their own health and prevention methods of different levels (for example, the development and implementation of a fitness program, a diet of good nutrition, martial arts mastery, psychological methods of protection, etc.).

Key words: *adaptation, humanization, optimism, motivation for success, reliance on the strengths of the individual, leadership qualities, freedom, happiness.*

Одержано 30.08.2017 р.