Донченко Татьяна Юрьевна

Педагог-психолог КГУ «Общеобразовательная школа № 14

имени Дм. Карбышева отдела образования города Рудного»

Управления образования акимата Костанайской области

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ РЕБЕНКА

В ПЕРИОД АДАПТАЦИИ К ШКОЛЕ

PSYCHOLOGICAL HEALTH OF THE CHILD

IN THE PERIOD OF ADAPTATION TO SCHOOL

Аннотация.

В статье рассматриваются факторы, влияющие на адаптацию ребёнка к школе, так как сегодня проблема школьной дезадаптации остается одним из наиболее серьезных вопросов, которые необходимо решать, ибо от этого зависит благополучие последующего развития личности.

Abstract.The article discusses the factors influencing the child's adaptation to school, since today the problem of school maladaptation remains one of the most serious issues that need to be addressed, because the well-being of the subsequent development of the personality depends on it.

Ключевые слова: адаптация, ситуация успеха, социальные условия, психолого-педагогическая поддержка.

Key words: adaptation, success situation, social conditions, psychological and pedagogical support.

В каждой семье наступает волнительный момент, когда дети идут в первый класс, ведь от этого зависит не только будущее наших детей, но и психическое и физическое здоровье. Я мама двух замечательных детей, работаю психологом в организации образования, и сама когда-то пережила тот период, когда мои малыши пошли в первый класс, это не только стресс для ребенка, но и для родителей. Родители переживают, как их чадо освоиться в новом коллективе, ведь первый год обучения в школе – чрезвычайно сложный, переломный период в жизни ребенка. Меняется привычный уклад его жизни, он адаптируется к новым социальным условиям, новой деятельности, незнакомым взрослым и сверстникам, возрастает психоэмоциональная нагрузка. Значение этого периода вхождения в непривычную для детей жизненную ситуацию проявляется в том, что от благополучности его протекания зависит не только успешность овладения учебной деятельностью, но и комфортность пребывания в школе, здоровье ребенка, его отношение к школе и к учению, поэтому очень важно своевременно оказать поддержу, помощь своему ребенку.

Адаптация ребенка к школе – довольно длительный процесс. Не день, не неделя требуется для того, чтобы маленький ученик освоился в школе. Несомненно, главная роль в создании благоприятного психологического климата в классе принадлежит учителю. Ему нужно постоянно работать над повышением уровня учебной мотивации, чтобы ребенку хотелось идти в школу. Учитель должен создать для ребенка ситуации успеха на уроке, во время перемены, во внешкольной деятельности, в общении с одноклассниками [5].

Значимой стороной в психической жизни первоклассника является также способность устанавливать отношения сотрудничества с другими детьми в классе, а также  с учителем. Умение успешно взаимодействовать со сверстниками является основополагающим для освоения учебной деятельности в целом, которая является коллективной, а также играет большую роль в вопросе удовлетворенности учебной деятельности для самого себя.

Успешность адаптации ребенка к школе во многом зависит от эмоциональной поддержки со стороны учителя и родителей и положительной оценки его стараний. Ребенок должен чувствовать интерес одноклассников, каждому малышу хочется завоевать авторитет и доверие ребят. Положительные эмоции, которые ребенок испытывает при общении со сверстниками, во многом формируют его поведение, облегчают привыкание к школе. Поэтому, важно осознавать, когда оцениваешь успехи, не надо сравнивать ребенка с другими детьми, подчеркивать, что кто-то выполняет задание лучше, особенно если видно, что учащийся прилагает много усилий, необходимо ребенку создать ситуацию успеха [1].

На протяжении периода адаптации состояние, поведение и работоспособность детей неустойчивы. Почти у всех учащихся наблюдается двигательное возбуждение или, наоборот, заторможенность, вялость, жалобы на усталость, потеря аппетита. Дети с трудом включаются в работу, быстро отвлекаются.

Ребенок должен быть готов началу обучения, поэтому каждый родитель должен морально подготовить своего ребенка.   Также необходимо знать и учитывать педагогу в своей работе особенности организма школьника на протяжении каждого урока, учебного дня, недели, года, выстраивать образовательный процесс так, чтобы можно было варьировать интенсивность нагрузки и наиболее сложный материал давать в период, когда у детей больше сил.

Повышенная тревожность, низкий уровень работоспособности, сложность концентрации внимания, сложности в реализации познавательных функций (восприятия, внимания, памяти, мышления), снижение сопротивляемости организма – эти проблемы у некоторых детей могут отмечаться с первых дней обучения, у других могут проявляться позже, а у части детей – на самом сложном этапе – в середине третьей четверти [3].

Спокойный режим, любовь и понимание родителей и щадящие нагрузки помогают преодолеть этот сложный период. Самый важный результат такой помощи - это восстановить у ребенка положительное отношение к жизни, в том числе и к повседневной школьной деятельности, ко всем лицам, участвующим в учебном процессе (ребенок - родители -учителя).

Показателями того, что ребенок прошел благополучную адаптацию к школе, являются: удовлетворенность процессом учебы; ребенку нравится в школе, он уверен в своих силах и не ощущает чувство страха; ребенок справляется с учебной программой; первоклассник может самостоятельно выполнять учебные задания, а при появлении затруднений стремиться за помощью к взрослым только после попыток решить задачу самому; удовлетворенность ребенка межличностными отношениями с ровесниками и педагогами. Таким образом, социальная адаптация – это процесс активного приспособления субъекта к условиям новой среды на основе выработки общих норм, ценностей, регламентированных правил поведения, в результате чего происходят определенные изменения личности, позволяющие ей сопоставлять себя с носителями ценностных ориентаций данного социума. «Социальная адаптация» предполагает собой начальную стадию «социализации личности», совпадающую с периодом детства. На данном этапе осуществляется вступление первоклассника в мир людей: овладение элементарными нормами и правилами поведения, социальными ролями,  усвоение простых форм деятельности. Социальные переживания, которые отражают отношение ребенка к общественному окружению и своему месту в нем являются одним из условий успешной адаптации первоклассников. В это время формируется новый вид психической деятельности – «я – школьник». Как уже говорилось, начальный период обучения достаточно труден для всех детей, поступивших в школу. В ответ на новые повышенные требования к организму первоклассника в первые недели и месяцы обучения могут появиться жалобы детей на усталость, головные боли, возникнуть раздражительность, плаксивость, нарушение сна. Снижаются аппетит детей и масса тела. Случаются и трудности психологического характера, такие как, например, чувство страха, отрицательное отношение к учебе, учителю, неправильное представление о своих способностях и возможностях [4].

Описанные выше изменения в организме первоклассника, связанные с началом обучения в школе.

Таким образом, каждый ребенок, попадая первый раз в школу, волнуется, переживает и ждет поддержки от взрослых – родителей и учителя. И в данном случае, задача, которая должна быть решена в этот период – сохранение, поддержка и развитие индивидуальности ребенка.

Активное усвоение детей новой социальной среды позволяет быстрее и с меньшими издержками приспособиться к новым условиям жизни, изменившемуся социальному статусу, сложностям учебы и особым требованиям учебной деятельности. Формы, методы социальной адаптации первоклассников к школе – это пути, с помощью которых осуществляется целенаправленное педагогическое влияние на благоприятную социальную адаптацию первоклассников [2].

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Афанасьева, Н.В. Программа психологической диагностики готовности к обучению в школе [Текст] / Н.В. Афанасьева, Е.Н. Дубиненкова - Вологда, 2000. - 157 с.

2. Битянова, М.Р. Работа психолога в начальной школе [Текст] / М.Р. Битянова, Т.В. Азарова, Е.И. Афанасьева, Н.Л. Васильева. - М: Совершенство, 1998. - 358 с.

3. Божович, Л.И. Личность и её формирование в детском возрасте [Текст] / Л.И. Божович. - М.: Изд-во МГУ, 2008. - 132 с.

4. Вьюнова, Н.И. Психологическая готовность к школе [Текст] / Н.И. Вьюнова - М.: Академический проект, 2005. - 142 с.

5. Костяк, Т.В. Психологическая адаптация первоклассников [Текст] / Т.В. Костяк - М.: Академия, 2008. - 232 с.