

УДК 159.9

## **ОСНОВНЫЕ КАТЕГОРИИ ТРУДНОСТЕЙ, ИСПЫТЫВАЕМЫЕ ПЕРВОКЛАССНИКАМИ В ПЕРИОД АДАПТАЦИИ К ШКОЛЕ**

Котова К.В.

Шалагинова К. С.

*Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н.Толстого  
Тула, Россия*

**В статье рассматривается проблема адаптации первоклассников к школе, психологические особенности младших школьников, основные категории трудностей, испытываемых детьми в период начала обучения в школе. Анализ литературы и результаты проведенного исследования позволяют утверждать, что достаточно большое количество первоклассников испытывают трудности со школьной адаптацией. Основные трудности связаны с особенностями нового школьного режима (надо вовремя просыпаться и вставать, нельзя пропускать занятия, на всех уроках нужно сидеть спокойно, необходимо выполнять домашние задания и т.д. Без привычек у ребенка появляются усталость, срывы в учебе. Большинство семилетних детей подготовлены к формированию соответствующих привычек. Нужно только, чтобы учитель и родители понятно и четко выражали новые требования к жизни ребенка, постоянно контролировали их выполнение, принимали меры поощрения и наказания с учетом индивидуальных способностей детей. Второй тип трудностей проистекает из характера взаимоотношений с товарищами по классу, с учителем, в семье. Первоклассники теряются в новом окружении, не могут познакомиться с детьми, чувствуют себя одинокими. Третий тип трудностей обусловлен тем фактором, что по мере привыкания к внешним атрибутам школы у ребенка гаснет тяга к учению, нередко наступает апатия и безразличие.**

*Ключевые слова: адаптация, обучение, трудности.*

### **THE MAIN KINDS OF DIFFICULTIES WHICH ARE EXPERIENCED BY FIRST-GRADERS IN THE PERIOD OF ADAPTATION TO THE SCHOOL**

Kotova K. V.

Shalaginova K. S.

*Tula state pedagogical University. L. N. Tolstoy  
Tula, Russia*

**The article considers the problem of adaptation of first-graders to school, as well as the psychological characteristics of younger students. first graders have great difficulty with school adaptation. The main difficulties are connected with the peculiarities of a new school mode (it must be time to Wake up and get up, you can not skip classes, all classes need to sit still, need to do homework, etc. Without habits of the child appear fatigue, disruption in studies. Most seven year old children are prepared for the formation of appropriate habits. Only need to the teacher and the parents is clear and clearly expressed new demands of a child's life, continuously monitor their implementation, take measures of encouragement and punishment is tailored to the individual abilities of children. The second type of difficulty stems from the nature of the relationship with classmates, with the teacher in the family. First graders get lost in a new environment, can not meet the children, feel lonely. The third type of difficulty is due to the fact that as the addiction to the external attributes of the school the child goes out thirst for learning, often comes apathy and indifference.**

*Key words: adaptation, learning, difficulties.*

Проблема адаптации детей к условиям обучения в начальной школе в настоящее время приобретает все большую актуальность. В массовой школе учится значительное число детей, которые уже в начальных классах не справляются с программой обучения и имеют различные нарушения здоровья, поведения, связанные или со взаимоотношениями с одноклассниками или учителями, или с невыполнением школьных норм и правил поведения. Под влиянием постоянных неудач у ребенка формируется ощущение собственной малоценности, появляются попытки компенсировать собственную несамостоятельность за счет асоциального поведения.

Современные исследователи отмечают, что именно в первые школьные годы закладывается фундамент будущих «трудных» подростков, юных правонарушителей, именно с раннего школьного, возраста возникают собственно неврозы, которые (если упустить их начало и, следовательно, запустить) уже начинают неблагоприятно влиять на формирование личности юного человека. Ошибки воспитания в младшем школьном возрасте нередко «портят» ребенку всю его дальнейшую судьбу [2].

В отечественной научной литературе адаптация рассматривается на биологическом, психологическом, социальном и педагогическом уровнях. Работы Б.Г. Ананьева, Л.С. Выготского, А.Р. Лурии, А.Л. Ухтомского, Д.Н. Узнадзе и других ученых явились теоретико-методической основой обоснования адаптации ребенка как психологического и общебиологического феномена.

Значительный вклад в понимание сущности адаптации человека внесли разработанные на фундаментальных положениях Л.С. Выготского об активности личности в деятельности и общении концепции [1, с. 27].

В отечественных научных школах сложилась традиция рассмотрения социально-психологической адаптации в связи с активностью личности в процессе ее взаимодействия с внешней средой. Подобное взаимодействие, связанное с особенностями среды и с особенностями и возможностями личности одновременно, обуславливает либо адаптацию, либо дезадаптацию.

Чаще всего предметом исследований становится социально-психологическая адаптация, которая представляется сложным многоуровневым и многокритериальным процессом, подлежащим изучению с разных точек зрения (с позиций разных подходов и направлений) и с помощью множества методик.

В своих исследованиях мы уже обращали внимание на необходимость своевременного выявления, изучения психологических особенностей первоклассников, испытывающих трудности адаптационного периода и разработки последующей технологии работы с обозначенной категорией школьников. Данное положение дел определяется в первую очередь тем, что трудности адаптационного периода во все времена испытывали порядка (по разным данным) 15 - 40% детей. По прогнозам исследователей, данная цифра, скорее всего, будет увеличиваться. Данное положение дел обусловлено рядом причин и факторов, не последнее место среди которых

занимает переход на новые стандарты ФГОС и преобразования, имеющие место в современном обществе [3, с. 27].

Исследование основных видов и типов трудностей, которые испытывают первоклассники в период адаптации к школе проводилось на базе МБОУ ЦО №26 г. Тулы. В исследовании приняли участие учащиеся 1А класса в количестве 20 человек.

Для диагностики трудностей адаптации к школе у детей младшего школьного возраста (первоклассников) были использованы следующие методики:

1. Методика «Паровозик» (С.В. Велиева).
2. Методика «Кактус» (М.А. Панфилова).
3. Методика «Выбор в действии» (Я.Л. Коломинский).
4. Определение сформированности «внутренней позиции школьника». (Т.А. Нежнова, А.Л. Венгер, Д.Б. Эльконин).
5. Определение мотивов учения (М.Р. Гинзбург).

Цель диагностической программы – изучение основных трудностей, испытываемых первоклассниками в период адаптации к школе и разработка программы по их преодолению.

В результате проведения экспериментального исследования были получены следующие результаты.

Из полученных результатов методики «Паровозик» следует, что у большего количества детей младшего школьного возраста (75 %) преобладает негативное психическое состояние высокой степени. У 25 % детей - негативное психическое состояние. Негативное психическое состояние высокой степени - 75 % (15 детей), характеризуется эмоциональной неустойчивостью, тревогой, невротизмом. Невротические симптомы могут возникать у ребенка в случае сильного эмоционального напряжения. Ребенок болезненно реагирует на травмирующую его психику ситуацию. У детей наблюдается утомляемость, истощаемость, раздражительная слабость и потеря трудоспособности.

Негативное психическое состояние средней степени - 25 % (5 детей), у данных детей наблюдаются срывы в трудных ситуациях. Негативные состояния развиваются в случае, если ребенок является свидетелем ссор между родителями, испытывает испуг по поводу ухода отца, смерти близкого члена семьи. Чрезвычайно болезненно реагируют на неблагоприятные факторы дети со слабым типом нервной системы.

Из результатов методики «Кактус» можно сделать вывод, что детей с высоким уровнем тревожности 70 % (14 детей) отличает чрезмерное беспокойство, причем иногда они боятся не самого события, а его предчувствия. Часто они ожидают самого худшего. Дети чувствуют себя беспомощными, опасаются приступить к новым видам деятельности. У них высокие требования к себе, они очень самокритичны. Уровень их самооценки низок, такие дети и впрямь думают, что хуже других во всем, что они самые некрасивые, неумные, неуклюжие. Они ищут поощрения, одобрения взрослых во всех делах.

Средний уровень тревожности 30 % (6 детей) свидетельствует о том, что они испытывают трудности в школьной деятельности, не справляются с требованиями учителей, не понимают объяснений на занятиях.

Согласно методике «Выбор в действии» следует, что развитие коммуникативных умений у 30 % детей находится на очень низком уровне, у 70 % – на низком уровне. Дети не контактны, зачастую не понимают сути заданий. Скованны, общение для них представляет мучительный процесс. Они не умеют целесообразно работать в группе, в своем микроколлективе (классе), что вызывает определенные трудности в адаптации к школе.

По результатам методики определение сформированности «внутренней позиции школьника» следует, что у большинства первоклассников (75 %) преобладает полная не сформированность внутренней позиции школьника. У 25 % первоклассников позиция школьника сформирована средне. Позиция школьника не сформирована - данные первоклассники не осознают целей и важности своего обучения, школа привлекает их лишь своей внешней стороной. Первоклассники приходят в школу, чтобы играть, общаться с детьми, гулять. Учебная деятельность ребенка не привлекает, ведущей деятельностью у детей остается - игровая.

Первоклассникам, у которых внутренняя позиция школьника сформирована на среднем уровне ребенку нравится учиться, нравится ходить в школу, но цели и важность учения им не осознаются, а желание учиться заменяется тем, что это просто нужно.

Высокого уровня сформированности внутренней позиции школьника вообще не зафиксировано в ходе исследования. Эти данные говорят о том, что современные первоклассники совершенно не готовы к обучению в школе.

Из результатов методики «Определение мотивов учения» видно, что у большинства первоклассников низкий уровень сформированности мотив обучения (80 %). У остальных (20 %) сформированность мотивов обучения средняя. Низкий уровень школьной мотивации показали 80 % первоклассников. Школьники этой категории посещали школу неохотно. На уроках часто занимались посторонними делами, играми. Испытывали затруднения в учебной деятельности. Им не всегда нравилось выполнять домашние задания.

Средняя школьная мотивация выявлена всего лишь у 20 % учащихся первоклассников. Школьникам этой категории нравилось выполнять домашние задания. Они часто рассказывали родителям об учителе, о школе и об учебных занятиях. У этих детей положительное отношение к школе, но школа привлекала больше внеучебными сторонами деятельности. Эти дети достаточно успешно чувствовали себя в школе, однако чаще ходили в школу, чтобы общаться с друзьями, с учителем. Им нравилось ощущать себя учениками, иметь красивый портфель, ручки, тетради.

Высокий уровень школьной мотивации не прослеживается.

Таким образом, в результате исследования выяснено, что первоклассники испытывают большие трудности со школьной адаптацией. Основные трудности связаны с особенностями нового школьного режима (надо вовремя просыпаться и вставать, нельзя пропускать занятия, на всех уроках нужно сидеть спокойно, необходимо выполнять домашние задания и т.д. Без привычек у ребенка появляются усталость, срывы в учебе. Большинство семилетних детей подготовлены к формированию соответствующих привычек. Нужно только, чтобы учитель и родители понятно и четко выражали новые требования к жизни ребенка, постоянно контролировали их выполнение, принимали меры поощрения и наказания с учетом индивидуальных способностей детей.

Второй тип трудностей проистекает из характера взаимоотношений с товарищами по классу, с учителем, в семье. Первokлассники теряются в новом окружении, не могут познакомиться с детьми, чувствуют себя одинокими.

Третий тип трудностей обусловлен тем фактором, что по мере привыкания к внешним атрибутам школы у ребенка гаснет тяга к учению, нередко наступает апатия и безразличие.

В целях коррекции преодоления трудностей процесса адаптации первоклассников к школе была разработана специальная программа из нескольких занятий.

Цель программы: преодоление трудностей учебной адаптации, мотивации и учебно-познавательных мотивов у первоклассников.

Задачи программы:

1. формирование у учащихся коммуникативных умений;
2. формирование у учащихся умений работать в группе;
3. формирование у учащихся определенного уровня понятий, правил, знаний;
4. расширение знаний, позволяющее увидеть общее и частное в предметах, явлениях, действиях;
5. знакомство учащихся со знаниями о прогнозировании, о соответствии причины и следствия, о возможных решениях одной и той же задачи;
6. формирование знаний о различных знаковых системах;
7. формирование умения ставить перед собой цель или удерживать предложенную учителем;
8. формирование умения прогнозировать результат деятельности;
9. формирование устойчивой позиции школьника;
10. формирование познавательных интересов.

Условия организации занятий: программа состоит из 14 занятий, занятия проводятся один раз в неделю, продолжительность одного занятия 30 минут.

В качестве основных методов и приемов на занятиях в различной последовательности использовались: игры, беседы на различные темы, разыгрывание и решение ситуаций.

В таблице 1 представлена профилактическая программа по преодолению трудностей первоклассниками в период адаптации к школе.

Таблица 1

Программа по преодолению трудностей при адаптации первоклассников

№	Тема	Цель	Задачи	Содержание
1	Наша группа	развитие умения работать в группе (в классе)	- Создание атмосферы сотрудничества, взаимопонимания, психологической безопасности; - Раскрытие правил общения в группе	- Игра «Мяч» - Упражнение «Цветок общения» - Игра «Кто есть кто? Что есть что?» - Упражнение «Подарки» - Упражнение «Мостик дружбы» - Упражнение «Доброе животное»
2	Школьные правила	формирование знаний о правилах обучения в школе	- Развитие осознания позиции школьника; - Знакомство детей с правилами поведения на уроке и перемене; - Формирование познавательных и личностных УУД.	- Игра «А я еду» - Упражнение «Урок или перемена» - Упражнение «Составь фигуру» - Игра «Паровозик» - Упражнение «Школьные знаки» - Упражнение «Доброе животное»
3	Собираем портфель	развитие представлений о новых требованиях школы	- Помощь обучающимся в осознании новых требований; - Формирование внутренней потребности в их исполнении;	- Упражнение: «Соберем портфель!» - Упражнение «Раскрась по инструкции» - Игра «Запомни порядок»

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Развитие познавательных и личностных УУД</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Упражнение «Я положу в свой портфель»</li> <li>- Упражнение «Обведи по контуру»</li> <li>- Упражнение «Доскажи словечко»</li> <li>- Упражнение «Доброе животное»</li> </ul>
4	Школьные оценки	развитие осознания правил школьной жизни	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Развитие осознания и принятия правил школьной жизни и себя в роли учеников;</li> <li>- Активизация познавательной активности обучающихся;</li> <li>- Формирование положительной мотивации.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Игра «Закончи слово»</li> <li>- Упражнение «ЗАТО»</li> <li>- Упражнение «Узоры и волшебные лесенки»</li> <li>- Игра «Листопад»</li> <li>- Упражнение «Доброе животное»</li> </ul>
5	Геометрия	развитие коммуникативных навыков, умения работать в группе	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Развитие способности сосредоточиться и работать в группе;</li> <li>- Обучение детей вербализации своих мыслей и чувств;</li> <li>- Снижение эмоционального напряжения;</li> <li>- Создание положительного эмоционального настроения и атмосферы принятия каждого;</li> <li>- Развитие способности</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Игра «Настроение в цвете»</li> <li>- Игра «Игра художников»</li> <li>- Игра «Четыре стихии»</li> <li>- Игра «Шкала роста»</li> </ul>

			выражать свое эмоциональное состояние	
6	Шифры	развитие группового внимания и концентрации на учебе	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Развития умения концентрироваться на учебе;</li> <li>- Обучение детей вербализации своих мыслей и чувств;</li> <li>- Снижение эмоционального напряжения;</li> <li>- Создание положительного эмоционального настроения и атмосферы принятия каждого;</li> <li>- Развитие внимания и усидчивости</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Игра «Найди отличие»</li> <li>- Игра «Настроение в цвете»</li> <li>- Игра «Разведчики»</li> <li>- Игра «Опорные сигналы»</li> </ul>
7	Лишние вещи	формирование группового сотрудничества в учебе	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Обучение навыкам релаксации и самоконтроля;</li> <li>- Снижение эмоционального напряжения;</li> <li>- Создание положительного эмоционального настроения</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Игра «Настроение»</li> <li>- Игра «Рисование на заданную тему»</li> <li>- Беседа о рисунках</li> <li>- Упражнение «Четвертый лишний»</li> </ul>
8	Ассоциации	формирование положительных эмоций от процесса обучения	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Развитие мимики и жестов;</li> <li>- Развитие внимания;</li> <li>- Снижение эмоционального напряжения;</li> <li>- Создание положительного</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Игра «Ассоциации»</li> <li>- Игра «Дорисуй предмет»</li> <li>- Игра «Шкала роста»</li> </ul>



			эмоционального настроения и атмосферы принятия каждого	
9	Читаем. Думаем. Говорим	формирование умения воспринимать школьную информацию	- Развитие навыков получения информации; - Развитие осознания своей школьной индивидуальности	- Игра «Настроение» - Упражнение «Рассказ по картинке» - Игра «Самый - самый»
10	Неоконченное предложение	развитие умения работать в группе	- Снижение эмоционального напряжения; - Создание положительного эмоционального настроения и атмосферы принятия каждого	- Упражнение «Составь предложение» - Игра «Настроение в цвете». - Игра «Неоконченное предложение» - Обсуждение на тему «Что было легко, а что сложно?»
11	Занимательная математика	снятие негативных тенденций обучения	- Снижение эмоционального напряжения; - Создание положительного эмоционального настроения и атмосферы принятия каждого	- Упражнение «Задачи на движение» - Упражнение «Заполни пропуски в равенствах» - Рисование на тему «Кто чего боится»
12	Окружающий школьный мир	развитие умения отстаивать свое мнение в учебном процессе	- Развития умения концентрироваться на учебе; - Обучение детей вербализации своих мыслей и чувств; - Снижение эмоционального напряжения; - Создание	- Упражнение «Что меня окружает» - Игра «Найди общее»

			положительного эмоционального настроения и атмосферы принятия каждого; - Развитие внимания и усидчивости	
<b>13</b>	Кем быть?	развитие умения ориентироваться в учебном пространстве	- Обучение детей вербализации своих мыслей и чувств; - Снижение эмоционального напряжения; - Создание положительного эмоционального настроения и атмосферы принятия каждого; - Развитие внимания и усидчивости	- Игра «Мир профессий» - Игра «Кем я хочу быть»
<b>14</b>	Обобщение. Подведение итогов	закрепление полученных адаптационных навыков	- Обучение детей вербализации своих мыслей и чувств; - Создание положительного эмоционального настроения и атмосферы принятия каждого	- Игра «Что я умею, чего не умею, чему хочу научиться» - Рисование на тему «Наш дружный класс» - Игра «Шкала роста»

<b>14</b>	Обобщение. Подведение итогов	закрепление полученных адаптационных навыков	- Обучение детей вербализации своих мыслей и чувств; - Создание	- Игра «Что я умею, чего не умею, чему хочу научиться» - Рисование на
-----------	------------------------------	--	--	--

			положительного эмоционального настроения и атмосферы принятия каждого	тему «Наш дружный класс» - Игра «Шкала роста»
--	--	--	---	---

Преодоление возникающих при адаптации к школе первоклассников, должно явится одним из основных направлений работы учителя начальных классов. Для более эффективной работы в данном направлении учителю необходимо учитывать следующие рекомендации:

1) придание личностного смысла действиям ученика, которые ранее не имели для него внутренней значимости (посредством положительного оценивания, похвалы и т.д.);

2) научить школьника видеть, осознавать отдельные стороны учебного труда, связывать их с имеющейся у ребенка познавательной потребностью.

3) научить ребенка ставить самостоятельные цели в учебной работе или удерживать те, что поставил учитель;

4) вовлекать младшего школьника в процесс анализа, обсуждения условий и путей достижения целей;

5) обратить внимание на усиление роли поисковой деятельности учащихся, углубление в сущность изучаемых явлений, установление причинно-следственных связей.

Рекомендации родителям по психологической адаптации первоклассника:

Создайте в семье атмосферу благополучия. Любите ребёнка.

Формируйте высокую самооценку ребёнка.

Не забывайте, что ваш ребёнок — самоценность для родителей.

Интересуйтесь школой, расспрашивайте ребёнка о событиях каждого дня.

Проводите время с ребенком после школьного дня.

Не допускайте физических мер воздействия на ребёнка.

Учитывайте характер и темперамент ребёнка — только индивидуальный подход. Понаблюдайте, что у него лучше и быстрее получается, а где следует оказать помощь, подсказать.

Предоставьте первокласснику самостоятельность в организации собственной учебной деятельности. Контролируйте целесообразно.

### Список использованной литературы

1. Выготский Л.С. Детская психология / Л.С. Выготский. – М.: ВЛАДОС, 2014. – 287 с.

2. Петрунук В.П. Младший школьник / В.П. Петрунук, Л.Н. Таран. – М.: Знание, 2012. – 184 с.

3. Шалагинова К.С. Опыт организации работы с первоклассниками, испытывающими трудности адаптационного период. Мир педагогики и психологии. 2017. № 8 (13). С. 93-107.