

**Психологическая подготовка дошкольников
как фактор их адаптации к школе
(консультация для родителей)**

Составитель:
педагог дополнительного образования МБУ ДО ЦДЮТур
Ратушная Н.Ю.

Дети должны жить в мире красоты, игры, сказки, музыки, рисунка, фантазии, творчества. Этот мир должен окружать ребёнка и тогда, когда мы хотим научить его читать и писать. Да, от того, как будет чувствовать себя ребёнок, поднимаясь на первую ступеньку лестницы познания, что он будет переживать, зависит весь его дальнейший путь к знаниям.

В. А. Сухомлинский

Начало обучения в школе – один из наиболее сложных и ответственных моментов в жизни детей, как в социально-психологическом, так и в физиологическом плане. Это не только новые условия жизни и деятельности человека – это новые контакты, новые отношения, новые обязанности. Изменяется вся жизнь ребенка: все подчиняется учебе, школе, школьным делам и заботам. Смена места в системе общественных отношений (переход из детского сада и домашних условий в школу) создает ситуацию психологической открытости ребенка. И без того доверяющий взрослому, в новой для него жизненной ситуации ребенок с готовностью принимает требования учителя, поэтому учитель должен воспользоваться этой психологической открытостью своих малышей и начать обучать их правилам поведения в классе, в школе, вне школы

Переход из детского сада в школу - это очень напряженный период, прежде всего, потому, что школа с первых же дней ставит перед учениками целый ряд задач, не связанных непосредственно с их опытом, требует максимальной мобилизации интеллектуальных и физических сил.

С началом обучения в школе удельный объем нагрузок, связанных с длительной неподвижностью, сильно возрастает по сравнению с предшествующим периодом жизни ребенка. В то же время для детей вообще, а особенно для малышей в возрасте шести-семи лет, эта нагрузка является наиболее утомительной.

Приспособление (адаптация) ребенка к школе происходит не сразу. Не день, не неделя требуются для того, чтобы освоиться в школе по-настоящему. Это довольно длительный процесс, связанный со значительным напряжением всех систем организма. Сложность приспособления организма к новым условиям и новой деятельности, высокая цена, которую "платит" организм ребенка за достигнутые успехи, определяют необходимость тщательного учета всех факторов, способствующих адаптации ребенка к школе и, наоборот, замедляющих ее, мешающих адекватно приспособиться. Учитель должен хорошо представлять себе это и нести ответственность за здоровье каждого ребенка.

Большинство детей в основном готовы к школе. Желание новизны, осознание важности изменения своего статуса: "я уже ученик!", готовность к выполнению стоящих перед ним задач помогают ребенку принять требования учителя, касающиеся его поведения, отношений со сверстниками, подчиниться новому режиму дня, распорядку занятий, иерархии дел и т. п. Несмотря на то, что выполнение многих правил достаточно

трудно, воспринимаются они учеником как общественно значимые и неизбежные. Как правило, опытный учитель и родители знают и понимают, насколько важно, чтобы требование соблюдения правил и норм поведения не было эпизодическим, зависящим от настроения. Учитель должен с самого начала разъяснить детям, что от них требуется. Важно сразу показать ученику отличие его новой позиции, прав, обязанностей от того, что было раньше, до школы.

От отношения учителя к ученикам на этом начальном этапе адаптации к школе во многом зависит то, как будут складываться взаимоотношения учитель – ученик, отношения, определяющие в значительной степени психологическую адаптацию ребенка в школе. Как правило, учитель для ученика – высший авторитет, которому на первых порах уступает даже авторитет родителей. Учитель не просто взрослый, а авторитетный наставник, требующий выполнения определенных правил поведения, пресекающим их нарушения, вся деятельность которого подчинена основной задаче – дать детям знания. И ученики, как правило, очень хорошо понимают это. Они четко осознают дистанцию, понимают статус учителя, отличают его от других взрослых. Правда, есть дети, особенно среди шестилеток, не осознающие специфическую позицию учителя и свое положение ученика. Такой ребенок может сказать учителю в ответ на его замечание: "Я не хочу здесь учиться: мне с вами неинтересно". С таким ребенком отстоять свое "я" бывает довольно трудно. В этих случаях бесполезно приказывать, наказывать, нужно завоевать доверие и уважение ребенка; поэтому важно проявить терпение, доброжелательность, расположить к себе малыша, попробовать серьезно, "по-взрослому" поговорить, но не при всех, а наедине. Можно привлечь на помощь, не жалуясь на ученика, родителей. Через некоторое время (если нет других отклонений в поведении) все уладится. Одна из основных задач, которые ставит перед ребенком школа, – это необходимость усвоения им определенной суммы знаний, умений и навыков.

И, несмотря на то, что общая готовность учиться (желание учиться) практически одинакова у всех детей, реальная готовность к обучению очень различна. Поэтому у ребенка с недостаточным уровнем интеллектуального развития, с плохой памятью, с низким уровнем развития произвольного внимания, воли и других качеств, необходимых при обучении, будут самые большие трудности в процессе адаптации. Сложность в том, что начало обучения меняет основной вид деятельности ребенка, но и новый вид деятельности – учебная деятельность – возникает не сразу. Начало обучения в школе позволяет ребенку занять новую жизненную позицию и перейти к выполнению общественно значимой учебной деятельности.

Но в самом начале обучения у первоклассников еще нет потребности в теоретических знаниях, а именно эта потребность является психологической основой формирования учебной деятельности.

На первых этапах адаптации мотивы, связанные с познанием, учением, имеют незначительный вес, а познавательная мотивация учения и воля еще недостаточно развиты, они постепенно формируются в процессе самой учебной деятельности. Ценность учения ради знания, потребность постижения нового не ради оценки или избегания наказания – вот что должно быть основой учебной деятельности. Процесс физиологической адаптации ребенка к школе можно разделить на несколько этапов, или периодов, каждый из которых имеет свои особенности и характеризуется различной степенью напряжения функциональных систем организма. То, как проходит

этот процесс, какие изменения в организме ребенка отмечаются при адаптации к школе (при разных программах, разном возрасте начала обучения), в течение многих лет изучали специалисты Института возрастной физиологии РАО Антропова М.В., Кольцова М.М. и др. Как правило, это были комплексные исследования, которые включали изучение показателей высшей нервной деятельности, умственной работоспособности, состояния сердечно-сосудистой системы, системы дыхания, эндокринной системы, состояния здоровья, успеваемости, режима дня, учебной активности на уроках. Такое комплексное и всестороннее изучение изменений, происходящих в организме, наряду с оценкой состояния здоровья и важнейших педагогических аспектов обучения (при этом по возможности соблюдались все гигиенические требования к организации учебного процесса), позволило получить достаточно полную картину процесса адаптации.

Выделены три основных этапа (фазы) физиологической адаптации.

Первый этап – ориентировочный, когда в ответ на весь комплекс новых воздействий, связанных с началом систематического обучения, отвечают бурной реакцией и значительным напряжением практически все системы организма. Эта "физиологическая буря" длится достаточно долго (две-три недели).

Второй этап – неустойчивое приспособление, когда организм ищет и находит какие-то оптимальные (или близкие к оптимальным) варианты реакций на эти воздействия. На первом этапе ни о какой экономии ресурсов организма говорить не приходится: организм тратит все, что есть, а иногда и "в долг берет"; поэтому учителю так важно помнить, какую высокую "цену" платит организм каждого ребенка в этот период. На втором этапе эта "цена" снижается, "буря" начинает затихать.

Третий этап – период относительно устойчивого приспособления, когда организм находит наиболее подходящие варианты реагирования на нагрузку, требующие меньшего напряжения всех систем. Какую бы работу ни выполнял школьник, будь то умственная работа по усвоению новых знаний, статическая нагрузка, которую испытывает организм при вынужденной "сидячей" позе, или психологическая нагрузка общения в большом и разнородном коллективе, организм, вернее, каждая из его систем, должен отреагировать своим напряжением, своей работой. Поэтому чем большее напряжение потребует от каждой системы, тем больше ресурсов израсходует организм. А мы знаем, что возможности детского организма далеко не безграничны, а длительное напряжение и связанные с ним утомление и переутомление могут привести к нарушению здоровья. На этом этапе обучения нельзя чрезмерно интенсифицировать учебную работу, почему дети так быстро устают и трудно удержать их внимание.

В соответствии с этим нужно строить весь педагогический процесс так, чтобы не наносить ущерба здоровью каждого ребенка. Нельзя забывать, что готовность детей к систематическому обучению различна, различно состояние их здоровья, а значит, процесс адаптации к школе в каждом отдельном случае будет различным. Продолжительность всех трех фаз адаптации приблизительно пять-шесть недель, т. е. этот период продолжается до 10 – 15 октября, а наиболее сложными являются первая – четвертая недели.

Чем же характеризуются первые недели обучения? Прежде всего, достаточно низким уровнем и неустойчивостью работоспособности, очень высоким уровнем напряжения сердечно-сосудистой системы, симпатoadреналовой системы, а также низким показателем координации (взаимодействия) различных систем организма между собой. По

интенсивности и напряженности изменений, происходящих в организме ребенка в процессе учебных занятий в первые недели обучения, учебную нагрузку можно сравнить с воздействием на взрослый, хорошо тренированный организм экстремальных нагрузок. Только на пятой-шестой неделях обучения постепенно нарастают и становятся более устойчивыми показатели работоспособности, снижается напряжение основных жизнеобеспечивающих систем организма (центральной нервной, сердечно-сосудистой, симпатoadреналовой), т. е. наступает относительно устойчивое приспособление ко всему комплексу нагрузок, связанных с обучением. Однако по некоторым показателям эта фаза относительно устойчивого приспособления затягивается до девяти недель, т. е. длится более двух месяцев. И хотя считается, что период острой физиологической адаптации организма к учебной нагрузке заканчивается на пятой-шестой неделях обучения, весь первый год (если сравнить показатели на следующих периодах обучения) можно считать периодом неустойчивой и напряженной регуляции всех систем организма.

Успешность процесса адаптации во многом определяется состоянием здоровья ребенка, поэтому проблемой адаптации к школе в зависимости от здоровья давно занимаются медики. О "школьном стрессе", "школьном шоке", "школьных страхах" (школофобии) медики начали говорить еще в середине 50-х годов, и понятие это заняло прочное место в документах ВОЗ, показывая, что эти явления не исчезают, но от года к году проявляются с большей остротой.

В зависимости от состояния здоровья адаптация к школе, к изменившимся условиям жизни может протекать по-разному. Выделяются группы детей, с легкой адаптацией, адаптацией средней тяжести и тяжелой.

При легкой адаптации состояние напряженности функциональных систем организма ребенка компенсируется в течение первой четверти. При адаптации средней тяжести нарушения самочувствия и здоровья более выражены и могут наблюдаться в течение первого полугодия. У части детей адаптация к школе проходит тяжело. При этом значительные нарушения в состоянии здоровья нарастают от начала к концу учебного года.

Напряжение всех функциональных систем организма ребенка, связанное с изменением привычного образа жизни, в наибольшей степени проявляется в течение первого полугодия. Почти у всех детей в начале школьных занятий наблюдаются двигательное возбуждение или заторможенность, жалобы на головные боли, плохой сон, снижение аппетита. Эти отрицательные реакции бывают тем более выражены, чем резче переход от одного периода жизни к другому, чем меньше готов к этому организм вчерашнего дошкольника. Большое значение имеют такие факторы, как особенности жизни ребенка в семье (насколько резко отличался привычный для него режим от школьного). Безусловно, первоклассники, посещавшие ранее детский сад, значительно легче адаптируются к школе, чем "домашние", непривычные к длительному пребыванию в детском коллективе и режиму дошкольного учреждения. Одним из основных критериев, характеризующих успешность адаптации к систематическому обучению, являются состояние здоровья ребенка и изменения его показателей под влиянием учебной нагрузки. Легкую адаптацию и в определенной степени адаптацию средней тяжести можно, по всей вероятности, считать закономерной реакцией организма детей на изменившиеся условия жизни. Тяжелое же протекание адаптации свидетельствует о непосильности учебных нагрузок и режима обучения для организма первоклассника. В свою очередь

выраженность и длительность самого процесса адаптации зависят от состояния здоровья ребенка к началу систематического обучения.

Легче переносят период поступления в школу и лучше справляются с умственной и физической нагрузкой здоровые дети, с нормальным уровнем функционирования всех систем организма и гармоничным физическим развитием. Критериями благополучной адаптации детей к школе могут служить благоприятная динамика работоспособности и ее улучшение на протяжении первого полугодия, отсутствие выраженных неблагоприятных изменений показателей состояния здоровья и хорошее усвоение программного материала. К сожалению, в настоящее время здоровых детей поступает в школу только 20 — 25%. У остальных уже имеются различные нарушения в состоянии здоровья. Вполне естественно, что вероятность неблагоприятного протекания процесса адаптации у этих детей значительно возрастает.

У каких детей труднее всего протекает адаптация? Тяжелее всех адаптируются дети, у которых неблагоприятно протекал период новорожденности, дети, перенесшие черепно-мозговые травмы, часто болеющие, страдающие различными хроническими заболеваниями и особенно имеющие расстройства нервно-психической сферы. На всех этих трудностях адаптации мы остановимся особо.

Общая ослабленность ребенка, любое заболевание, как острое, так и хроническое, задержка функционального созревания, ухудшая состояние центральной нервной системы, служат причиной более тяжелого протекания адаптации и обуславливают снижение работоспособности, высокую утомляемость, более низкую успеваемость, ухудшение здоровья.

Для успешного обучения ребенка необходимо учитывать особенности адаптации, т. е. привыкания, процесс активного приспособления к школьной жизни. Наблюдения за первоклассниками показали, что адаптация может проходить по-разному.

1-я группа детей - быстро и благополучно привыкающие дети. У них преобладает хорошее настроение, активное отношение к учебе, прилежание, внимательность, желание посещать школу, добросовестно и без видимых усилий выполнять требования учителя. Учебный материал усваивают легко. Занимают благоприятное положение в классе.

2-я группа детей требует для привыкания к новой, школьной жизни больше времени. Такие дети долгое время предпочитают игровую деятельность, учебный материал понимают при хорошем изложении учителя. Дружат со многими одноклассниками, но часто капризничают, плачут, жалуются, спорят или дерутся с одноклассниками.

3-я группа детей - плохо привыкающие дети. Их отличает негативная форма поведения, нежелание учиться и посещать школу, устойчивые отрицательные эмоции. Учебный материал усваивают фрагментарно, требуют помощи учителя. У них не складываются отношения с одноклассниками, которые не хотят с ними дружить, играть на переменах. Близких Друзей нет.

Такие дети часто нарушают дисциплину, ведут себя в школе вызывающе, задираются, часто мешают проводить урок и т. д. Частые жалобы на здоровье.

В чем трудности адаптации ребенка к школе?

1. **Смена социальной позиции ребенка.** Из дошкольника ребенок превращается в ученика (я - школьник). У него появляются новые и сложные обязанности: делать уроки, приходить вовремя в школу, быть внимательным на уроке, дисциплинированным и т. п.

Ребенку придется выполнять новые требования и нормы, которые ориентируют его в том, как себя вести, что и как делать.

2. Смена ведущей деятельности. До начала обучения в школе ребенок занят преимущественно игрой. Он играет в сюжетные и ролевые игры, фантазирует, придумывает игровые импровизации. С приходом в школу ребенок начинает овладевать учебной деятельностью: школьник должен «научиться учиться», т. е. запоминать учебный материал, формулировать ответ, решать задачу. Основное психологическое различие игровой и учебной деятельности состоит в том, что игровая деятельность является свободной, а учебная - построена на основе произвольных усилий ребенка. Если до начала обучения в школе ребенок играл тогда, когда он хотел играть, действовал в соответствии со своим желанием и самостоятельно, то с приходом в школу ребенок обязан делать то, что ему не всегда хочется делать. Он должен произвольно контролировать свое поведение, стабильно держать активное внимание на уроке: он обязан и вынужден сменить свои занятия, весь «способ жизни».

3. Сдерживание двигательной активности инициативного ребенка. Активизация вялых и пассивных детей. Учитель стремится сформировать некий оптимальный уровень активного ребенка, способствующий хорошему усвоению учебного материала, длительному поддержанию активного внимания, сосредоточенности, концентрации. Если ребенок характеризуется слабым развитием «комплекса произвольности», он плохо привыкает к школе, имеет низкую успеваемость. Для такого ребенка идти в школу со временем становится своеобразной «пыткой», и он начинает всячески увивать от этого, пропускает уроки, придумывает разные болезни.

4. Возникновение специфических реакций. С началом обучения в школе у 67-69% неподготовленных детей возникают специфические реакции: страхи, срывы, истерические реакции, повышенная слезливость, заторможенность. Такой ребенок боится учителя, испытывает страх перед выходом к доске для ответа, он боится опоздать на урок, низких отметок, унижения.

5. Социальное окружение: учитель, класс, семья. От отношения учителя к ребенку зависит успешность его дальнейшего обучения в школе. Опыт показывает, что ребенок, которого с самого начала «не полюбил» учитель начальных классов, впоследствии плохо учится, агрессивен или не уверен в себе, склонен к асоциальным поступкам.

Помимо всего, отношение к учебному процессу определяется общей познавательной активностью ребенка. У него еще нет познавательного интереса к самому учебному материалу. Он только пытается запомнить, что есть уроки родного языка, математики, ознакомления с окружающим миром, изобразительного искусства, музыки и пения, физической культуры, труда. До школы он был свободен от необходимости знать о существовании учебных предметов. А теперь он должен разобраться в содержании такого множества разнообразных дисциплин.

К концу второго месяца происходит привыкание к школьной жизни. По мере привыкания к внешним атрибутам школьной жизни и накопления утомления от постоянной необходимости жить по новым правилам у ребенка гаснет первоначальная тяга к школе, к уроку, к учению. Наступает безразличие или активное нежелание продолжать ходить в школу. «Перенасыщение» учением снимается, если в содержание урока вносятся познавательные задачи. Когда реализуется потребность каждого здорового ребенка в знаниях, он становится активным и любознательным. Именно возможность

получить новые знания определяет дальнейшее развитие психологической готовности учиться всем дисциплинам, которые преподают первоклассникам.

Все дети шестилетнего возраста испытывают трудности при адаптации к новым условиям обучения и воспитания. Они напряжены психологически — эффект неопределенности, связанный с совершенно новой жизнью в школе, вызывает тревогу и ощущение дискомфорта. Они напряжены физически — новый режим ломает прежние стереотипы. Это приводит к тому, что даже у хорошо воспитанного ребенка, который умеет соблюдать правила и живет в условиях твердого режима, изменится поведение, ухудшится качество сна. Некоторые дети реагируют чрезвычайно остро на новую ситуацию своей жизни. У них серьезно нарушается сон, аппетит, ухудшается состояние здоровья. У иных появляется возбудимость, раздражительность. Они начинают мочиться в постель во время сна и даже когда бодрствуют.

Перегрузки, которые испытывает ребенок, приводят к утомлению. Утомление — состояние, характеризующееся снижением работоспособности.

Работоспособность — обладание способностью к работе — зависит от многих факторов. Здесь должна быть эмоциональная заинтересованность задаваемым делом. У ребенка должен быть интерес к конечному результату. Совершенно необходимо волевое усилие, а также участие внимания, мышления, памяти.

Напряжение всех психических процессов быстро утомляет ребенка, если у него нет интереса к деятельности. Воля шестилетнего малыша еще недостаточно развита. Поэтому он не может долго с помощью только волевых усилий организовывать себя на выполнение задания учителя. Отсюда быстрая утомляемость психическая. Психическое утомление, необходимость тихо сидеть в соответствии со школьными правилами, которые лишают ребенка подвижности, приводит к физическому утомлению. Чем младше ребенок, тем меньше его работоспособность, тем быстрее он утомляется.

Утомление приводит к капризам, к срыву нормального поведения. Психологическая напряженность проходит через полтора-два месяца. Если учитель спокойно и планомерно осуществляют режимные моменты, ребенок усваивает обязательные правила режима и его напряженность падает. Режим и снятие психического напряжения стабилизируют и физическое самочувствие ребенка.

Конечно, есть и ослабленные физически и психически дети. Они быстрее утомляются. Начинаются капризы, плаксивость. Такие дети часто болеют. Недомогание проявляется в постоянной раздражительности, в плаче по самому незначительному поводу. Эти дети требуют особого внимания учителя и родителей.

Литература:

1. Безруких М.М., Ефимова С.П. Знаете ли вы своего ученика? – М.: Академия, 1997.
2. Битянова М.Р. Адаптация к школе: диагностика, коррекция, педагогическая поддержка. – М.: Педагогический поиск, 1997.
3. Венгер Л. Как дошкольник становится школьником? // Дошкольное воспитание. – 1995. – № 8.
4. Выюнова Н.И., Гайдар К.М. Проблемы психологической готовности детей 6-7 лет к школьному обучению // Психолог в детском саду. – 2005. – № 2.
5. Выюнова Н.И., Гайдар К.М., Темнова Л.В. Психологическая готовность ребенка к обучению в школе. – М.: Академический проект, 2003.
6. Коломинский Я.Л., Панько Е.А., Игумнов С.А. Психическое развитие детей в норме и

- патологии. – СПб.: Питер, 2004.
7. Мухина В.С. Возрастная психология. – М.: Академия, 2002.
 8. Нижегородцева Н.В., Шадриков В.Д. Психолого-педагогическая готовность ребенка к школе. – М.: Владос, 2001.
 9. Психокоррекционная и развивающая работа с детьми / Под ред. И.В. Дубровиной. – М.: Академия, 1998.
 10. Свеженцова Г.М. Подготовка детей к школе. // Начальная школа. – 1994. – № 5.
 11. Солдатова Е.Л., Лаврова Г.Н. Психология развития и возрастная психология. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2004.