

муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детская школа искусств №15» городского округа Самара

Методическая разработка «Адаптация ребёнка к школе»

Выполнила:
Ермилова А.А., педагог
дополнительного образования

Самара 2019

Содержание

Введение

Глава 1 Психологические факторы адаптации к школьному обучению
первоклассников как психолого-педагогическая проблема

1.1. Особенности адаптации первоклассников к школьному обучению

1.2. Факторы успешности адаптации первоклассников к школьному обучению

Глава 2 Исследование психологических факторов адаптации первоклассников к
школьному обучению

2.1. Этапы, методы и методики исследования

2.2. Психолого-педагогические рекомендации по улучшению адаптации
первоклассников к школьному обучению

Заключение

Литература

Введение

Понятие адаптации к школьному обучению стало использоваться в последние годы для описания различных проблем и трудностей, возникающих у детей различного возраста в связи с обучением в школе. В самом распространенном своем значении адаптация к школьному обучению понимается как приспособление ребенка к новой системе социальных условий, новым отношениям, требованиям, видам деятельности, режиму жизнедеятельности. Первый год обучения определяет порой всю последующую школьную жизнь ребенка. В этот период школьник под руководством взрослых совершает чрезвычайно важные шаги в своем развитии. Следует отметить, что начало школьного обучения является для каждого ребенка сильным стрессом. Поступление в школу вносит большие перемены в его жизнь. Все дети, наряду с переполняющими их чувствами радости, гордости или удивления по поводу всего происходящего в школе, испытывают тревогу, растерянность, напряжение. Некоторые первоклассники могут быть очень шумными, крикливыми, они без удержу носятся по коридорам, отвлекаются на уроках, даже могут вести себя развязно с учителями; дерзить, капризничать. Другие очень скованны, робки, стараются держаться незаметно, не слушают; когда к ним обращаются с вопросом, при малейшей неудаче, замечании плачут. У части детей нарушается сон, аппетит, появляется интерес к игрушкам, играм, книгам для очень маленьких детей. У первоклассников в первые дни (недели) посещения школы снижается сопротивляемость организма, могут нарушаться сон, аппетит, повышаться температура, обостряются хронические заболевания. Конечно, не у всех детей адаптация к школе протекает с подобными отклонениями, но есть и такие, у кого этот процесс сильно затягивается. Наблюдения за первоклассниками показали, что психосоциальная адаптация может проходить по-разному.

Цель исследования: теоретически изучить и экспериментально проверить психологические факторы адаптации к школьному обучению первоклассников.

Объект исследования: адаптация к школе.

Предмет исследования: психологические факторы адаптации первоклассников к обучению в школе.

Задачи исследования: 1) Изучить психолого-педагогическую литературу по проблеме исследования. 2) Определить особенности адаптации первоклассников к школьному обучению. 3) Раскрыть факторы успешности адаптации первоклассников к школьному обучению. 4) Разработать методические рекомендации по адаптации первоклассников к обучению в школе.

Глава I. Адаптация к школьному обучению первоклассников как психолого-педагогическая проблема 1.1. Особенности адаптации первоклассников к школьному обучению. Первый класс школы – один из наиболее существенных критических периодов в жизни детей. Поступление в школу для многих из них – эмоционально-стрессовая ситуация: изменяется привычный стереотип, возрастает психоэмоциональная нагрузка. От того, как пройдет адаптация на первом году обучения, во многом зависит работоспособность и успеваемость в последующие годы. При поступлении в школу на ребенка влияет комплекс факторов: классный коллектив, личность педагога, изменение режима, непривычно длительное ограничение двигательной активности, появление новых, не всегда привлекательных обязанностей. Организм приспосабливается к этим факторам, мобилизуя для этого систему адаптивных реакций. Школа с первых же дней ставит перед ребенком ряд задач. Ему необходимо успешно овладевать учебной деятельностью, освоить школьные нормы поведения, приобщиться к классному коллективу, приспособиться к новым условиям умственного труда и режиму. Выполнение каждой из этих задач связано непосредственно с предшествующим опытом ребенка. Отчетливые изменения в период поступления ребенка в школу проявляются в поведении. Положительный эффект приспособления к школе сказывается в достижении относительного соответствия поведения требованиям новой среды и обеспечивается психологической готовностью к выполнению стоящих перед ребенком задач. Начало обучения ребенка в школе – сложный и ответственный этап в его жизни. Психологи отмечают, что дети 6–7 лет переживают психологический кризис, связанный с необходимостью адаптации к школе. Каковы условия возникновения необходимости психологической адаптации ребенка к школе? Во-первых, меняется социальная позиция ребенка: из дошкольника он превращается в ученика. У него появляются новые и сложные обязанности: делать уроки, приходить вовремя в школу, быть внимательным на уроках, дисциплинированным и т. п. По существу, впервые в своей жизни ребенок становится членом общества со своими обязанностями и социально-общественным долгом. Учитель выступает представителем общества: он задает требования и нормы, ориентирует ребенка в том, как ему следует себя вести, что и как делать. Во-вторых, у ребенка происходит смена ведущей деятельности. До начала обучения в школе дети заняты преимущественно игрой.

С приходом в школу они начинают овладевать учебной деятельностью. Основное психологическое различие игровой и учебной деятельности состоит в том, игровая деятельность является свободной, а учебная деятельность построена на основе произвольных усилий ребенка.

Успешность адаптации ребенка к школе зависит еще и от того, насколько прочно он смог утвердить свою позицию в классе среди сверстников. Активный и инициативный ребенок становится лидером, начинает хорошо учиться, тихий и податливый ученик превращается в ведомого или аутсайдера, учится нехотя или непосредственно. В-четвертых, одной из острых проблем выступает проблема сдерживания двигательной активности инициативного ребенка и, наоборот, активизация вялых и пассивных детей. Социально-психологическая адаптация представляет собой процесс активного приспособления, в отличие от физиологической адаптации, которая происходит как бы автоматически. Отношения со средой, к которой надо приспособляться, особенные. Здесь не только среда воздействует на человека, но и он сам меняет социально-психологическую ситуацию. Поэтому адаптировать приходится не только ребенка к классу, к своему месту в школе, к учителю, но и самим педагогам к новым для них воспитанникам. Наибольшие трудности испытывают дети, у которых наряду с интеллектуальными дефектами обнаруживается недоразвитие мотивационно-потребностной сферы. В их поведении преобладают черты инфантилизма, которые проявляются в двух формах: в виде моторной расторможенности и в виде психической тормозимости. Психотравмирующая ситуация, связанная с несостоятельностью детей с инфантильным типом личности в условиях массовой школы, определяет их уход в игру, что является своеобразной формой компенсации. Подобное поведение приводит к нарушению адаптации. Школьная дезадаптация неблагоприятно отражается на состоянии здоровья таких детей и приводит к возникновению астенических и неврозоподобных симптомов.

1.2. Факторы успешности адаптации первоклассников к школьному обучению.

При изучении различных аспектов адаптации отечественные авторы большое внимание уделяют ее факторам. Необходимо отметить, что в некоторых исследованиях происходит смешение понятий «факторы» и «критерии» адаптации. Подобная ситуация обусловлена тем, что адаптация может рассматриваться как процесс (развитие явления во времени) и как результат (следствие этого развития). В случае, если адаптация рассматривается как процесс, речь должна идти о ее факторах, о совокупности условий или обстоятельств, которые определяют результат. Если анализируются результаты этого процесса, то говорят о критериях и показателях, то есть о средствах проверки эффективности протекания адаптации. Под факторами адаптации в психологической науке понимаются причины, движущие силы данного процесса, определяющие его характер. Наиболее распространено деление факторов на объективные и субъективные (относящиеся к среде и личности адаптанта). Как правило, объективные факторы рассматриваются иссле-

дователями в качестве внешних условий психической адаптации. Факторы адаптации к обучению в школе.

Субъективные	Объективные
- эмоциональное самочувствие;	- продуктивность и успешность деятельности;
- активность;	- статус личности в коллективе;
- стабильность психофизиологического состояния;	- экологические особенности страны и региона;
- удовлетворенность работой;	- программа обучения;
- возрастные и индивидуальные особенности;	- личность педагога;
- семья и др.	

По результатам исследований Я.Л. Коломинского и Е.А. Панько позитивную роль в адаптации к школе играют следующие факторы: — благоприятная семейная микросреда, для которой характерно отсутствие конфликтных ситуаций; — правильные методы воспитания в семье; — полноценное общение с ребенком, заинтересованность в подготовке ребенка к школе; — тесный контакт родителей с учителем; — выполнение ребенком требований школьного режима.

Можно выделить несколько уровней адаптации первоклассников к школе, имеющих приблизительно одинаковые показатели по всем критериям. Я.Л. Коломинский и Е.А. Панько, опираясь на исследования Г.М. Чуткиной, определяют уровни адаптации следующим образом: Высокий уровень.Первоклассник положительно относится к школе, предъявляемые требования воспринимает адекватно; учебный материал усваивает легко., глубоко и полно овладевает программным материалом, решает усложненные задачи; прилежен, внимательно слушает объяснения учителя.

Средний уровень.Первоклассник положительно относится к школе, посещение не вызывает отрицательных переживаний; понимает учебный материал, если учитель излагает его подробно и наглядно; усваивает основное содержание учебных программ, самостоятельно решает типовые задачи, сосредоточен и внимателен при выполнении заданий, поручений, указаний взрослого, но при его контроле, бывает внимателен только тогда, когда занят чем-то для него интересным, готовится к урокам и выполняет почти всегда домашние задания.

Низкий уровень. Первоклассник отрицательно или индифферентно относится к школе, нередко жалобы на здоровье, доминирует подавленное настроение, наблюдаются нарушения дисциплины; объясняемый учителем материал усваивает фрагментарно. Для успешной адаптации младших школьников к учебно-воспитательному процессу необходимо создать ряд условий не только в первый год обучения в школе, а на протяжении всего времени обучения в начальной школе:

— проводить поэтапную диагностику интеллектуального и личностного развития младших школьников; — на основе ее результатов осуществлять целенаправленную профилактическую и коррекционную работу с детьми;

— осуществлять коллективную, групповую работы с детьми;

— осуществлять поиск компенсаторных возможностей ребенка посредством совместных воспитательных воздействий семьи и школы.

Глава II. Исследование адаптации первоклассников к школьному обучению

2.1. Этапы, методы и методики исследования

В начале опытно-экспериментальной работы необходимо определить цель и задачи данного исследования. Цель опытно-экспериментальной работы: экспериментально исследовать психологические факторы адаптации первоклассников к обучению в школе. Задачи опытно-экспериментальной работы:

1. Определить уровень мотивации учения, развития произвольной сферы, сформированности наглядно-схематического мышления у первоклассников до начала адаптационных мероприятий.
2. Разработать и применить программу адаптации первоклассников к школьному обучению.
3. Определить уровень мотивации учения, развития произвольной сферы, сформированности наглядно-схематического мышления у первоклассников до начала адаптационных мероприятий.
4. Проанализировать и обобщить результаты опытно-экспериментальной работы с помощью метода математической статистики.

Первый этап опытно-экспериментальной работы – подготовительный. На данном этапе работы нам необходимо выбрать школу, класс для проведения эксперимента.

Второй этап исследования – основной. Он включает в себя весь основной объем работы. Далее с учащимися мы провели тестирование по подобранным нами методикам с целью определить уровень адаптации испытуемых на констатирующем этапе исследования. Далее нами была разработана программа по адаптации первоклассников к

обучению в школе и в течение трех месяцев с испытуемыми велась психолого-педагогическая работа.

Третий этап – заключительный. На этом этапе работы, полученные в результате проведенного исследования, данные были подвергнуты математической обработке. После чего были сделаны выводы по проделанной работе и даны методические рекомендации по улучшению адаптации первоклассников к обучению

в

школе.

В данном исследовании были использованы следующие методы: тестирование, анализ, психологический эксперимент и метод математической обработки данных.

Анализ позволил нам сделать выводы по итогам проведенного тестирования. Психологический эксперимент предполагает возможность активного вмешательства исследователя в деятельность испытуемого с целью создания условий, отчетливо выявляющих психологический факт. Метод математической обработки данных позволяет доказать правильность выдвинутой в начале исследования гипотезы, либо опровергнуть ее. Качественные характеристики изучаемых явлений будут полнее и глубже, если накопленный эмпирический материал подвергнуть количественной обработке. При исследовании проблем психологии и педагогики применяются методы математической статистики. С их помощью решаются различные задачи: обработка фактического материала, получение новых, дополнительных данных, обоснование научной организации исследования и другие. Для проведения исследовательской работы была выбрана методика мотивации учения.

Методика «Мотивация учения». По изменениям этого параметра можно судить об уровне школьной адаптации ребенка, степени овладения учебной деятельностью и об удовлетворенности ребенка ею. Разработаны различные способы изучения школьной мотивации учащихся начальных классов. Предлагаем один из них, на наш взгляд, наиболее интересный.

Детям предлагается сделать рисунки на тему «Что мне нравится в школе». Несоответствие рисунков теме указывает на:

- а) мотивационную незрелость ребенка, отсутствие у него школьной мотивации и преобладание других, чаще всего игровых мотивов.

- б) детский негативизм. Такое поведение свойственно детям с завышенным уровнем притязаний и трудностями приспособления к школьным требованиям.

- в) непонимание и неверное истолкование задачи. Чаще всего это свойственно детям с задержкой психического развития

При соответствии рисунков заданной теме учитывается их сюжет:

- а) учебные ситуации свидетельствуют о высокой школьной мотивации, учебной активности и наличии у школьника познавательных мотивов (30 баллов) – высокий уровень мотивации учения;
- б) ситуации не учебного характера с внешними школьными атрибутами свойственны детям с положительным отношением к школе по внешней мотивации (20 баллов) – средний уровень мотивации учения;
- в) игровые ситуации в школе свойственны детям с положительным отношением к школе, но преобладанием игровой мотивации (10 баллов) – низкий уровень мотивации учения.

2.2. Методические рекомендации по адаптации первоклассников к обучению в школе Как помочь первокласснику адаптироваться к школе? Понятно, что ребенок должен привыкнуть к изменившимся требованиям и психологическим нагрузкам. Но при чем здесь физиология? Адаптация - это перестройка организма на работу в изменившихся условиях. Адаптация к школе имеет две стороны: психологическую и физиологическую. Организм должен привыкнуть работать в новом режиме - это и есть физиологическая адаптация. Продленка для первоклассников - мера настолько вынужденная, что даже говорить о ней тяжело. Если есть хоть малейшая возможность, постарайтесь избежать ее. Понятно, что большинство родителей работает, и далеко не у всех деток есть бабушки и дедушки, готовые подставить плечо в этот труднейший момент. Однако из любого положения есть выход. И не всегда этот выход - продленный день. После школы первокласснику желательно спать днем, так как с непривычки детский организм будет сильно уставать. Домашние задания - те самые, которых по закону в первом классе не должны задавать - вечером перед сном готовить не следует. Ведь ребенок уже устал под конец дня. Лучше делать уроки в середине дня. Считается, что у мозговой активности в течение суток имеется два пика: 9-12 часов и 16-18 часов, когда и имеет смысл делать уроки. Важно уложить ребенка спать не позже 9 часов вечера. Детям семи лет рекомендуется спать не менее 11 часов в сутки. Выспавшись, наш первоклассник успеет позавтракать, сделать зарядку и окончательно проснуться перед уроками. Потому как непроснувшееся чадо будет благополучно спать первые два урока в школе. С приходом в школу у детей в два раза сокращается двигательная активность.

Необходимо прививать ребенку культуру активного отдыха: пусть он проводит свободное время не у телевизора, а в движении. Запишите его в бассейн, приучите к совместным утренним пробежкам, к прогулкам перед сном - все это пойдет ему на пользу и поможет предотвратить многие заболевания. Не забывайте следить за правильной осанкой ребенка за столом - расстояние от

книги или тетради до глаз должно соблюдаться неуклонно, иначе страдает не только осанка, но и зрение. Последние дни перед 1 сентября и начало учебы - трудное время для ребенка. Да, он хочет в школу или, по крайней мере, не возражает против школы. Но, вдруг, ни с того ни с сего, начинаются капризы, даже истерики. Это кажется нам совершенно непонятным, ведь никто не обижает, общий фон положительный, трудностей пока никаких. А у первоклассника, тем не менее, откуда-то возникают резкие перепады настроения. Даже у самых послушных детей могут начаться капризы. Пусть первый школьный период пройдет как можно спокойнее! Нельзя считать, что агрессия ребенка имеет отношение к вам как к родителю, как к личности. Он сбрасывает накопившуюся отрицательную энергию, он надеется, жаждет, чаёт - быть понятым и принятым со всеми потрохами, и неуклюже, как умеет, просит о помощи. Нужно заниматься с ребенком тем, что ему интересно. Катать машинки, строить из конструктора, читать вслух интересную книжку. Не нужно спрашивать ребенка, как он себя вел в школе! Вопрос о поведении усиливает напряженность.

Заключение

Адаптация – очень важный процесс. В самом распространенном значении школьная адаптация – это приспособление ребенка к новой системе социальных условий, новым отношениям, требованиям, видам деятельности, режиму жизнедеятельности. Результатом адаптации является «адаптированность», которая представляет собой систему качеств личности, умений и навыков, обеспечивающих успешность последующей жизнедеятельности ребенка в школе. Основная цель педагогического коллектива школы в направлении адаптации первоклассников к школьному обучению - создание общего фона, благоприятного для развития детей: физического, интеллектуального, эмоционального. В связи с этим деятельность школы направлена на:

- максимальное обеспечение двигательной активности детей к школе;
- создание в школе развивающей предметной среды, являющейся продолжением той, к которой дети привыкли в детском саду;
- широкое применение игровых приемов;
- изменение стиля взаимоотношения взрослых и детей с авторитарного на стиль доверительного сотрудничества;
- введение в педагогический процесс разнообразных видов детской творческой деятельности;
- использование многообразных форм обучения неурочного типа;
- создание щадящего режима учебной деятельности.

Подводя итоги работы, можно сделать вывод, что проблема адаптации первоклассников к школьному обучению очень актуальна. Теперь, анализируя полученные результаты исследований, можно сказать, что предположения сделанные в начале работы верны. Итак, опираясь на результаты проведенного исследования, их математическую обработку, можно сделать вывод, что гипотеза, выдвинутая в начале работы, достоверна, следовательно, адаптация первоклассников к обучению в школе будет протекать успешнее, если применяются специально разработанные адаптационные мероприятия. Задачи, поставленные перед началом работы, выполнены.

Цель работы достигнута. То есть нами была исследована проблема адаптации первоклассников к обучению в школе. В ходе выполнения исследовательской работы были получены необходимые знания, которые будут использованы в будущей практической работе.

Литература

1. Александровская Э.М. Социально-психологические критерии адаптации к школе/ Э.М. Александровская.- М., 1988.- 153с.
2. Андреева, А.Д. Человек и общество / А.Д.Андреева.- М.,1999. – 231с.
3. Артемов, С.Д. Социальные проблемы адаптации / С.Д. Артемов. – М., 1990.- 180с.
4. Артюхова,И.С. В первом классе – без проблем / И.С. Артюхова. – М.: Чистые пруды, 2008. – 32с.
5. Березин Ф.Б. Психическая и психофизическая интеграция. Бессознательное / Ф.Б. Березин.- Новочеркасск: Изд-во УРАО,1999.- 321с.
6. Битянова М.Р. Адаптация ребенка к школе: диагностика, коррекция, педагогическая поддержка / М.Р. Битянова.- Мн., 1997. – 145с.
7. Божович, Л.М. Личность и ее формирование в детском возрасте / Л.М. Божович. – М., 1968. – 267с.
8. Бурменская, Т.В. Возрастно-психологическая консультация / Т.В. Бурменская, О.А. Карабанова, А.Г. Лидерс.- М.,1990.- 193с.
9. Вершинина, Т.И. Производственная адаптация рабочих кадров / Т.И. Вершинина.- Новосибирск, 1979.- 354с.
10. Выготский, Л.С. Собрание сочинений. Т.6. / Л.С. Выготский.- М., 1962.
11. Гуткина, И.И. Психологическая готовность к школе / И.И. Гуткина.- М.: Академический проект, 2000.- 184с.
12. Диагностика психологической готовности ребенка к школе / под ред. Н.Я. Кушнир. – Мн., 19991.- 281с.
13. Дорожевец Т.В. Изучение школьной дезадаптации / Т.В. Дорожевец. Витебск, 1995. – 182с.
14. Зобков В.А. Психология отношения и личности учащегося / В.А.Зобков. – Казань, 1992. – 245с.
15. Зотова О.И. Некоторые аспекты социально-психологической адаптации личности / О.И.Зотова, И.К. Кряжева.- М., 1995. – 243с