Исабаева Махаббат Асылбековна

Омская гуманитарная академия, Россия, г. Омск

*Научный руководитель – канд. психол. наук, доцент Котлярова Татьяна Сергеевна*

# ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ ЛИЧНОСТИ ПЕРВОКЛАССНИКА В ПЕРИОД АДАПТАЦИИ К ШКОЛЕ

***Аннотация.*** *Когда появляются одноклассники и учителя, меняется социальная среда ребёнка. Довольно сложной психологической перестройки требует вхождение ребенка в школьную жизнь, потому что его адаптация происходит на всем протяжении начальной школы. Адаптация младшего школьника представляет собой особый и сложный период в его жизни.*

***Ключевые слова:*** *психологическая безопасность личности, устойчивость, сопротивляемость, жизнестойкость.*

Психолого-педагогическое сопровождение ребенка в период адаптации –это формирование у него нового, совместно с другими детьми, способа жизнедеятельности и форм удовлетворения своих потребностей под руководством взрослого. Работа связана с профилактикой и торможением отрицательных эмоций. Их решение достигается как в процессе использования адаптационных игр с детьми, так и при организации специфических видов детской активности, имеющих психогимнастический характер: игр с природным материалом, озвученными игрушками и пр. [3]

Дети, пришедшие в первый класс в возрасте 6–7 лет, находятся в возрастном кризисе. В это время ребенок переживает состояние повышенного психического напряжения, так как новая социальная ситуация развития представляет новые требования к уровню его психологической зрелости. Подобное напряже6ние еще не означает дезадаптации, оно лишь ускоряет становление новообразований, выражающихся в освоении произвольных психических функций.

Продолжительность кризиса семи лет от 2– 3 месяцев до полугода. При условии, что психологическая готовность к школе ребенка была сформирована и требования, предъявляемые к нему школой, соответствуют его реальным возможностям.

Но если требования несколько завышены или возникают в неожиданной форме, то ребенок оказывается в состоянии неожиданного эмоционального стресса. Это приводит ребенка к дезадаптации.

У младших школьников в такой ситуации наблюдается повышенная двигательная активность, не имеющая осмысленности и направленности. У тех же самых детей, имеющих повышенную двигате6льную активность в одних ситуациях, наблюдается плаксивость, вялость и апатия. В других ситуациях – нерешительность и заторможенность.

Адаптация к школе сложнее протекает у детей с индивидуальными особенностями нервной системы.

Для детей младшего школьного возраста характерен ряд противоречий, который создает проблемы этого возраста:

– первоклассник начинает вести жизнь, подобную жизни взрослого (идет в школу, соблюдает определенные правила и т. д.);

– склонные к интенсивной двигательной активности, большую часть времени дети младшего школьного возраста ведут малоподвижный образ жизни, отказываясь играть в пользу обучения;

– способность бурно и эмоционально реагировать на происходящее вступает в противоречие с однообразием школьного процесса и акцентом на умственное развитие;

– младшие школьники, склонные к неформальному общению со взрослыми, вынуждены общаться с учителями по-деловому;

– ограниченная рамками учебная программа сдерживает естественное любопытство и любознательность;

– ребёнок попадает в ситуацию «хочу-надо» [1].

Адаптивность, двигательная активность, интенсивность реакции, постоянство, внимательность, позитивное или негативное отношение и восприимчивость к новому относятся к природным способностям, которые не поддаются внешним воздействиям и изменениям.

Важной природной способностью ребенка является двигательная активность. Дети с гипердинамическим синдромом характеризуются двигательной расторможенностью, нарушением внимания и постановкой целей. Когда двигательная подвижность ограничена, ребенок испытывает эмоциональный дискомфорт, который выражается в негативном настроении и вспышках гнева. Такое поведение вызывает недовольство среди родителей, и таких детей часто несправедливо наказывают. А в школе это приводит к нарушению поведения и, как следствие, снижению успеваемости.

У детей с психомоторным торможением наблюдается недостаточная двигательная активность, что приводит к снижению темпов учебной активности, обострению эмоциональных реакций. Они медленно одеваются, едят и т. д., не любят шумных и подвижных игр, но, как правило, все делают осторожно. Родители медлительных детей постоянно их подгоняют, дают обидные прозвища, что формирует ущербность. Им кажется, что их не любят, и им также будет трудно адаптироваться.

Ребенок с интенсивной реакцией быстро реагирует на все, и это мешает им различать главное и вторичное. У него нет времени думать и планировать свои действия. Ребенок с медленной ответной реакцией не понимает, чего от него хочет взрослый, медленно воспринимает информацию (особенно, если люди вокруг него имеют высокий темп), но может работать с ней так же успешно, как ребенок с высокой реактивностью. Таким детям также будет сложно адаптироваться [3].

Постоянство характеризуется тем, как ребенок регулирует свое поведение – ритмично или аритмично. У ритмичных детей все происходит в свое время (чувство сытости – голода,

сонливость – бодрствование, такие дети очень аккуратны). У детей с аритмичным поведением все происходит наоборот – дети неорганизованны, не любят наводить порядок.

Способность к адаптации проявляется в том, может ли ребенок изменить свое поведение, чтобы приспособиться к новым условиям. Хорошо адаптируемый ребенок быстро привыкает к новой обстановке, быстро осваивается. Ребенок, который плохо адаптируется к новой ситуации, закрывается или начинает вести себя агрессивно. Внимательность определяется тем, как долго ребенок может быть сосредоточен на любой деятельности и не отвлекаться на посторонние звуки. Любой посторонний раздражитель может переключить их внимание. Дети с недостаточно развитым вниманием быстро устают, им трудно сосредоточиться, и, если возникает препятствие, они отступают и бросают это дело [7].

Дети с позитивным настроем радостны, веселы, приятны в общении с дружелюбным характером, и, в первую очередь видят во всем только хорошее. Если у ребенка преобладает негативное настроение, то он чаще громкий, пессимистичный, замечает только плохие вещи.

Восприимчивость к новому проявляется в форме реакции на новые игрушки, еду, людей. Ребенок, который восприимчив к новому, может долго играть в одиночку, рано обретает независимость, любит рассуждать как взрослый и имеет свою точку зрения, а в случае неудачи он пытается решить проблему самостоятельно. Ребенок невосприимчивый к новому, более активен и подвижен, но не может сам себя занять, ему нужен партнёр, желательно взрослый [8].

Дети на пороге школы имеют достаточно сформированный характер, определяемый генами, воспитанием, социальным статусом, индивидуальными особенностями психических процессов, опытом и т. д. Характер также непосредственно влияет на адаптацию.

В условиях школы на передний план выходят следующие качества личности: уверенность, самостоятельность, общительность. Также нужно отметить, что для адаптации важное значение имеет формирование волевых личностных качеств – настойчивости, решимости, весь образ жизни первоклассника требует от него проявления воли.

Если воля сформирована недостаточно, то при столкновении с препятствиями для достижения цели, ребенок становится безразличным ко всему, что происходит на уроке. Он переключается на другую деятельность или становится гипервозбудимым, отвлекается и не слушает учителя.

Кроме того, он, показывая готовность ответить (поднимает руку), молчит или отвечает неуместно, если его просят. Ему не хватает независимости, поэтому он подражает другим. Более того, он не слышит адресованных ему требований.

Типы формирования личности (особенно ее характер, темперамент и индивидуальные качества) могут служить для психолога и педагога ориентиром для выработки индивидуального подхода к работе с детьми, испытывающими трудности в процессе школьной адаптации.

Одаренные дети также подвергаются риску с точки зрения трудностей с адаптацией к школе. Большинство зарубежных исследователей рассматривают два аспекта одаренности: интеллектуальный и творческий.

Рассматриваются следующие параметры одаренности: выдающиеся способности, потенциал для достижения результатов и уже продемонстрированные в одной или нескольких областях. Для этих детей характерны повышенная возбудимость, неадекватные реакции, нестандартное поведение, требуют особого подхода, повышают нагрузку.

В группу риска по развитию дезадаптации входят:

• Гиперактивные малыши. Концентрация внимания у них снижена, в силу особенностей психики им необходимо постоянно двигаться, и высидеть целый урок за партой для них – настоящий подвиг. Такие первоклассники чаще всего нарушают порядок в школе и первые месяцы учёбы практически не усваивают новый материал.

• Дети с повышенным порогом утомляемости. Обусловлено это может быть индивидуальными особенностями личности или хроническими заболеваниями. Школьники с повышенной утомляемостью не могут долго концентрироваться на выполнении заданий, что снижает их успехи в учёбе.

• Одарённые первоклассники. До поступления в школу у таких дошкольников уже есть обширный запас знаний, и первые месяцы в школе им может быть просто скучно. Из-за этого они могут баловаться, не слушать учителей. Именно таким первоклассникам часто рекомендуют перейти на индивидуальную программу обучения, в том числе дистанционно.

Продолжительность привыкания малыша к новой для него школьной жизни по времени может занять от нескольких дней до 6-7 месяцев. Длительность периода адаптации зависит от характера ребёнка, степени его психологической готовности, типа школы, уровня сложности получения знаний, интеллекта и личностных качеств педагога. В первые месяцы для первоклассника очень важна и поддержка семьи – родителей, старших братьев и сестёр, бабушки с дедушкой.

На то, что ребёнку нравится в первом классе и дополнительной помощи в адаптации не требуется, указывают несколько признаков:

• Малыш с удовольствием посещает школу, рассказывает об одноклассниках, учителях, уроках, вспоминает смешные и неловкие моменты. Но при этом он чётко понимает, что ходит на уроки с целью получения знаний, а не для развлечений.

• Выраженной усталости после занятий нет. Малыш активен, у него сохраняется отменный аппетит, нет жалоб на головную боль, усталость, слабость.

• Появились новые друзья, о которых школьник с удовольствием рассказывает.

• Ребёнку нравятся педагоги и процесс получения знаний в школе.

• У малыша отсутствует желание вернуться в детский сад.

Социальная адаптация ребёнка в первом классе пройдёт гораздо легче, если дошкольника подготовить к учебному процессу заранее. Нужно научить его без проблем справляться со своей одеждой – застёгивать пуговицы и завязывать шнурки, правильно надевать верхнюю одежду. Школьник должен уметь общаться с взрослыми, правильно ориентироваться внутри и снаружи зданий.

Проблемы адаптации в школе могут быть связаны с повышенными требованиями родителей. Не стоит ждать от ребёнка невозможного – привыкание может занять не один месяц, и это считается нормальным.

Таким образом, можно сказать, что психологическое состояние первоклассника, его физическое самочувствие и желание посещать школу в первый год обучения во многом определяется способностью к адаптации. У некоторых детей она происходит с определёнными трудностями, на которые нужно вовремя обратить внимание. В сложных случаях может потребоваться помощь психолога, но этого не следует пугаться. Своевременная работа со специалистом поможет избежать проблем в будущем.

Литература

1. Абрамова Г. С. Практическая психология: учебное пособие / Г. С. Абрамова. - М.: Прометей, 2018. - 538 с.

2. Авдулова, Т. П. Возрастная психология: учебное пособие / Т. П. Авдулова и др. - М.: Академия, 2014. - 329 с.

3. Алмазов Б. Н. Психология неспокойного детства. Пособие школьному психологу и учителю / Б.Н. Алмазов. - М.: Дата-квадрат, 2017. - 248 с.

4. Бороздина Г.В. Психология и педагогика учебник для бакалавров / Г.В. Бороздин. - Люберцы: Юрайт, 2016. - 477 с.

5. Гонина О.О. Психология младшего школьного возраста: Учебник / О.О. Гонина. - М.: Флинт, 2016. - 272 с.

6. Зедгенидзе, В.Я. Профилактика и разрешение конфликтов среди дошкольников / В.Я. Зедгенидзе. - М.: Ирис Пресс, 2018. - 112 с.

7. Коррекционно-развивающие занятия с детьми 5-7 лет. Многофункциональная интерактивная среда темной сенсорной комнаты. Сказочная терапия. Игровая терапия. - М.: Машиностроение, 2016. - 646 с.

8. Овчарова, Р.В. Практическая психология в начальной школе: монография / Р.В. Овчарова. - М.: Гостехиздат, 2017. - 436 с.