

УДК 373.29

Нечитайло Т.А., Фесун Г.С., Канівець Т.М.
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ДІТЯМ В АДАПТАЦІЇ ДО ПЕРШОГО РОКУ НАВЧАННЯ

Анотація. Представлена стаття присвячена важливій проблемі, а саме вступу дитини до школи та першого року навчання, що у значній кількості дітей викликає певні проблеми, зокрема, з процесом адаптації до нових умов. Вивчення ефективних методик та передового досвіду застосування їх на практиці може стати у нагоді під час вирішення адаптаційних проблем першокласників. Окрім цього, багато аспектів даної проблематики залишаються недостатньо вивченими або ж потребують переосмислення з врахуванням новітніх досягнень психологічної науки. Порушена проблематика та пов'язані з нею питання привернули значну увагу у багатьох дослідників. Проте на сьогоднішній день тривають суперечки щодо найкращого віку вступу дітей до школи. Результати, отримані в ході дослідження, можуть послугувати як у вдосконаленні існуючих, так і у запровадженні нових інструментів психологічного супроводу дітей молодшого шкільного віку у процесі першого року навчання. Окрім цього, може враховуватися під час вирішення проблемних ситуацій в умовах Нової української школи.

Ключові слова: психологічна готовність до навчання, адаптація, дезадаптація, психокорекційна робота, шкільне навчання.

Nechytailo Tetyana, Fesun Galyna, Kanivets Tetyana
Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University

PSYCHOLOGICAL HELP FOR CHILDREN IN ADAPTATION TO THE FIRST YEAR OF STUDY

Summary. The article is devoted to an important issue, namely the introduction of a child to school and the first year of study, which causes a number of problems in a significant number of children, in particular, with the process of adaptation to new conditions. The study of effective techniques and best practices in applying them in practice can be useful when solving adaptive problems of first-graders. In addition, many aspects of the problem remain inadequate or need to be rethought taking into account the latest advances in psychological science. Problems and related issues have attracted considerable attention from many researchers. However, there are still disputes over the age of admission of children to school. The results obtained during the study can serve both in improving the existing and in introducing new tools for psychological support for children of elementary school age during the first year of study. In addition, it can be taken into account when solving problem situations in the conditions of the New Ukrainian school. When analyzing the views of different authors on maladaptation at the junior school age, the following causes of maladaptation should be noted: weak type of nervous system, increased sensitivity, excessive excitement, physical defects and diseases; insufficient development of cognitive processes, psychomotorics, lack of attention from adults, unformed volitional behavior regulation, weak self-regulation of behavioral reactions, non-formation of a certain level of arbitrariness of attention; lack of experience in communicating with peers and adults, lack of behavior skills in conflict situations in a children's team; predominance of the game activity motive, infantilism, anxiety, false methods of education in the family. The correction program "Adapting first-graders to school" was developed, designed to work with a group of children who are experiencing difficulties at school. Correctional program included ten special classes, lasting 30-40 minutes. The diagnostic methods introduced in the structure of the classes were proposed at the beginning of group sessions and two weeks after their completion, in order to assess the dynamics of the level of adaptation of respondents.

Keywords: psychological readiness for learning, adaptation, maladaptation, psycho-correction work, school education.

Постановка проблеми. Вступ до школи – один з найважливіших і складних періодів життя дитини. Перехід від дитячого садка до школи може бути емоційно складною ситуацією внаслідок всіх змін у житті, включаючи підвищений психо-емоційний стрес. Навіть діти з емоційною зрілістю іноді мають труднощі, адаптуючись до шкільного життя. Батьки та вчителі відіграють важливу роль у полегшенні адаптаційного процесу, допомагаючи першокласникам мати належну підготовку до школи. Саме під час вступу до школи та першого року навчання у значній кількості дітей спостерігаються певні проблеми з процесом адаптації до нових умов. Вивчення ефективних методик та передового досвіду застосування їх на практиці може стати у нагоді під час вирішення адаптаційних проблем першокласників.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Порушена проблематика та пов'язані з нею питання викликали значну увагу у багатьох до-

слідників. Так, А. Гончарова-Чагор переконана, що успішно проведена превентивна робота сприятиме адаптації дітей. Профілактика дезадаптації майбутніх першокласників до школи має велике значення і для її досягнення необхідно провести ряд заходів:

– робота з майбутніми першокласниками (підготовча група або діти, документи яких уже подали в перший клас школи);

– психологічна діагностика готовності дітей до навчання в школі, яка містить дослідження: рівня розвитку пізнавальних процесів; мотиваційної готовності; соціально-психологічної готовності (уміння спілкуватися в групі однолітків, готовності «грати» соціальну роль школяра);

– індивідуальне консультування батьків та надання рекомендацій з подальшого розвитку дитини й підготовки її до навчання в школі;

– психологічна освіта батьків майбутніх першокласників на батьківських зборах із питань

вікових особливостей, готовності до школи, проблеми адаптації до школи, спілкування з однокласниками, виховання дітей;

– систематична участь психолога в заняттях із підготовки дітей до школи: релаксаційні вправи, ігри і розвиток навичок спілкування в групі, розвиток пізнавальних процесів;

– індивідуальна корекційна робота;

– психологічна освіта вчителів, що будуть працювати з першими класами, на педагогічних нарадах, методичних об'єднаннях із питань вікових особливостей, готовності до школи, проблем адаптації першокласників, спілкування педагога з дітьми. Індивідуальне консультування вчителів з питань індивідуальних психологічних особливостей дітей «групи ризику» щодо дезадаптації до школи [2].

У роботах Л.І. Божович виділяються декілька параметрів психічного розвитку дитини, що найістотніше впливають на успішність навчання в школі. Серед них певний рівень мотиваційного розвитку дитини, що включає пізнавальні і соціальні мотиви учіння, достатній розвиток довільної поведінки і інтелектуальної сфери. Основним критерієм готовності до школи в працях Л.І. Божович виступає новоутворення «внутрішня позиція школяра», що являє собою поєднання пізнавальної потреби і потреби в спілкуванні на новому рівні [1].

Л. Дзюбо, обговорюючи проблему готовності до школи, на перше місце ставив сформованість передумов до учбової діяльності. До найбільш важливих передумов, на думку автора, належать уміння дитини орієнтуватися на систему правил в роботі, уміння слухати і виконувати інструкції дорослого, уміння працювати за зразком і деякі інші. Всі ці передумови витікають з особливостей психічного розвитку дітей в перехідний період від дошкільного до молодшого шкільного віку, а саме: втрата безпосередності в соціальних відносинах, узагальнення переживань, пов'язаних з оцінкою, особливості самоконтролю. Вчений підкреслював, що при переході від дошкільного до шкільного віку, діагностична схема повинна включати діагностику не лише новоутворень дошкільного віку, а й початкових форм діяльності [3].

Поруч із цим, у роботах А. Жукової, при характеристиці психологічної готовності дітей до школи основний акцент робиться на роль спілкування в розвитку дитини. Виділяються три сфери ставлення: до дорослих, до однолітків і до самого себе, рівень розвитку яких визначає ступінь готовності до школи і певним чином співвідноситься з основними структурними компонентами учбової діяльності.

У всіх дослідженнях, не дивлячись на відмінність підходів, признається факт, що ефективним шкільне навчання буде тільки в тому випадку, якщо першокласник володіє необхідними і достатніми для початкового етапу навчання якостями, які потім в учбовому процесі розвиваються й удосконалюються. Підготовка до школи передбачає загальну і спеціальну підготовку. Перша – це фізична, інтелектуальна, особистісно-вольова готовність, а друга – готовність включатися у засвоєння предметних знань, умінь і навичок. Сама ж готовність дитини до навчання в школі розглядається як інтегративний результат цих

напрямків діяльності, що складається у неї на завершення дошкільного дитинства і сприяє до умов і вимог шкільного навчання [4].

Враховуюче усе вищезазначене **головною метою нашої роботи** є вивчення особливостей процесу адаптації дітей до першого року навчання в школі та ефективних шляхів і методів сприяння учням в даному контексті.

Виклад основного матеріалу. Дослідження процесу адаптації дітей молодшого шкільного віку здійснювалося на базі Чернівецьких шкіл та включало 60 учнів перших класів, з них 30 дітей 6-ти річного віку та 30 – 7-ми річного. У дослідженні були використані наступні методики: методика «Школа звірів», методика «Сходинки», методика «Дерево Лампенів», анкета для батьків першокласників.

В результаті статистичної обробки даних за допомогою кореляційного аналізу за методикою «Школа звірів» нами було отримано достовірні кореляційні зв'язки. Прямий кореляційний зв'язок між віком і зацікавленістю у навчанні ($r_s = 0,75$, $p \leq 0,05$), віком і емоційним станом ($r_s = 0,78$, $p \leq 0,05$). Результати проведеного аналізу показують про існування достовірної різниці між показниками статі і зацікавленістю у навчанні, що виявляється у більшій зацікавленості до навчання у дівчат, порівняно з хлопцями. Окрім цього, позиція щодо навчання навпаки має позитивний характер частіше у хлопчиків, аніж у дівчат. Що стосується вікових показників, то дівчата та хлопці 7-річного віку показують більшу зацікавленість у навчанні порівняно з хлопцями.

Окрім того, було встановлено, за результатами проективної методики «Дерево Лампенів», що нормальний рівень адаптації до першого року навчання у школі переважає у дітей віком 7 років, адже і у дівчат і у хлопців результати аналізу показали однаковий результат – 17%. У дівчат 6-ти років такий рівень адаптації складає 11%, у хлопців цього віку – 9%. Варто відмітити й те, що у дівчат 6-ти років часто зустрічається «відстороненість від навчання», в той час як у хлопців даного віку та дітей 7 років такий показник не був діагностований.

Також така позиція як «стомлюваність від навчання» повністю відсутня у дітей 7 років. Старші діти більше відчувають підтримку у класі та менше часу приділяють розвагам. Найбільше лідерських якостей у класі можна побачити у 7ми-річних хлопців – 33%, найменше – у хлопців 6 років – 9%.

Аналіз результатів проективної методики «Сходинки» дав можливість визначити рівень самооцінки дітей молодшого шкільного віку. За отриманими результатами, можна зробити висновок, що і дівчата і хлопці віком 7 років мають високу самооцінку. У хлопців 6 років відсутній низький рівень, середній рівень складає майже 14%, а високий – 86%. Дівчата віком 6 років мають високу самооцінку у 85%, низький та середній рівні складають по 7,5%.

Таким чином, можна припустити, що на рівень самооцінки дитини у першому класі впливає її вік. Адже чим вона старше, тим впевненіше себе відчуває.

Аналіз результатів опитування батьків показав, що найбільші труднощі із відвідування

школи у дітей 7ми років впливають із частих хвороб дітей (15%). Однаковий відсоток дітей не виявляє інтересу до школи та кидає роботу над завданням, натрапивши на труднощі (12%). Невеликий відсоток дітей плаксиві (5%) та скаржаться на втому (5%). Ті діти, що зі страхом ідуть до школи складають 0%, що не може не свідчити про хороший рівень адаптації дітей до першого року навчання у школі.

Однак в групі дітей 6ти років було отримані дещо інші результати, а саме: 17% дітей занадто хвилюються стосовно своїх успіхів у школі, 10% – без задоволення йдуть до школи, 16% кидають роботу над завданням, натрапивши на труднощі, 11% дітей мають значні проблеми зі сном та апетитом, 7% надмірно збудливі, напружені та дратівливі за словами батьків.

Після отриманих результатів, нами була розроблена корекційна програма «Адаптація першокласників до школи», розрахована на роботу з групою дітей 6-ти років, які відчують труднощі в школі. Таких дітей було виявлено 10. Програма була спрямована на розвиток емоційно-вольової сфери, комунікативних навичок, уважності, просторових уявлень, формування розумового плану дій та мовленнєвих функцій, продуктивності психічної діяльності, удосконалення навичок соціалізації. Корекційна програма включала десять спеціальних занять, тривалістю 30-40 хвилин.

Групові заняття проводились в ігровій формі та включали спеціальні завдання, що стимулюють розвиток дитини як у сфері взаємин, так і в пізнавальній діяльності. Ігрова діяльність надає можливість навчити дитину керувати власною поведінкою та, через взаємодію з іншими, розширює її рольовий репертуар. Спілкування в групі розширює межі бачення дитиною власних можливостей. Створення ситуацій успіху виявляє здатність дитини до самоактуалізації та ефективнішого засвоєння знань. Введені в структуру занять діагностичні методики були запропоновані на початку групових занять та через два тижні після їх закінчення, з метою оцінки динаміки рівня адаптації респондентів.

В результаті проведеного порівняльного аналізу для двох незалежних вибірок за методом Манна-Уїтні було виявлено, що рангові суми показників наявності дезадаптації, рівня тривожності після проведення психокорекції достовірно нижчі. Також виявлено зростання показника рівня адаптації та позиції і зацікавленості до навчання. Аналіз повторного анкетування батьків

також показав зниження загального рівня напруженості, надмірної збудливості, тривожності. Батьки вказували, що діти почали менше турбуватися щодо успіхів у навчанні, у багатьох збільшився рівень самооцінки та впевненості у собі. Отримані результати дають змогу констатувати ефективність проведеного формувального експерименту та методів, які застосовувалися в ході психокорекційної роботи.

Таким чином, з метою допомоги дитині відчувати добре себе у класі, робота над вирішенням проблеми повинна проводитися як у школі – педагогами та психологом, так і вдома – батьками та рідними. Діяльність у школі повинна зосереджуватися на тому, щоб дати дитині шанс проявити себе в колективі та посісти відповідне місце. Для того, щоб процес адаптації учнів проходив більш ефективно необхідно здійснювати індивідуальний підхід до учня та його можливостей, щоб не послабити нервову систему, не занизити самооцінку й мотивацію до засвоєння знань, допомагати учням розвивати та реалізувати здібності; сприяти формуванню в них пізнавальної мотивації; сприяти формуванню стійких цінностей та ідеалів.

Висновки і пропозиції. Швидка та належна адаптація особливо важлива для шестирічних дітей, оскільки тривалий період пристосування до школи обмежує час, необхідний для навчання. З метою досягнення цілей, поставлених психологом, необхідно застосовувати різні форми та методи психологічного супроводу. У даному контексті особливо корисними будуть командні ігри та заходи, індивідуальні та групові бесіди, рольові ігри, застосування елементів арт та тілесно-орієнтованої терапії, завдання на розвиток навичок соціалізації та підвищення рівня комунікабельності. Тим не менше, треба приймати до уваги індивідуальні особливості психічного розвитку та зрілості нервової системи кожної окремої дитини, що безпосередньо лежать в основі психологічної готовності до навчання. Варто пам'ятати, що різниця в один рік в такому віці є дуже важливою, тому вступ до школи у шість чи сім років – це рішення, перш за все, батьків, на яких лежить найбільша відповідальність. Представлений аналіз, однак, не вичерпує усіх актуальних питань означеного напрямку та потребує поглибленого вивчення, зокрема таких актуальних питань, як роль та значення першого класовода та сімейної підтримки у формуванні психологічної готовності дитини до навчання у школі.

Список літератури:

1. Божович Л.И. Личность и её формирование в детском возрасте. СПб. : Питер, 2008. 400 с.
2. Гончарова-Чагор А. Адаптація першокласників до школи. *Психолог*. 2006. № 11. С. 16–19.
3. Дзюбко Л. Як підготувати дитину до школи. *Початкова освіта*. 2003. № 45. С. 7–8.
4. Жукова А. Психологічна готовність дітей до навчання. *Відкритий урок: розробки, технології, досвід*. 2006. № 21-22. С. 40–47.

References:

1. Bozhovich L.I. (2008). *Lychnoct i yeyo formirovanie*. SPb. : Piter. (in Russian)
2. Goncharova-Chagor A. (2006). *Adaptaciya pershoklasnikiv do shkoly*. *Psycholog*, 11, 16–19. (in Ukrainian)
3. Dzyubko L. (2003). *Yak pidgotuvaty dytynu do shkoly*. *Pochatkova osvita*, 45, 7–8. (in Ukrainian)
4. Zhukova A. (2006). *Psychologichna gotovnist ditey do navchannya*. *Vidkrytiy urok: rozrobky, technologii, dosvid*, 21-22, 40–47. (in Ukrainian)