

ПСИХОЛОГ  
РОДИТЕЛЯМ

Т. В. КОСТЯК

**КАК ПОМОЧЬ  
РЕБЕНКУ  
АДАПТИРОВАТЬСЯ  
В ШКОЛЕ**

---



Москва  
Издательский центр  
«Академия»  
**2008**

УДК 159.922.7

ББК 74.100

К728

**Костяк Т. В.**

**К728** Как помочь ребенку адаптироваться в школе : книга для родителей / Т. В. Костяк. — М. : Издательский центр «Академия», 2008. — 112 с. — (Психолог родителям).  
ISBN 978-5-7695-3932-9

Ребенок не хочет идти в школу, боится отвечать на уроке, не может найти общего языка с учителем и одноклассниками. В чем причины этих и других проблем, возникающих у детей в первом классе? Каковы проявления психологического неблагополучия ребенка в школе? Как помочь ребенку справиться с трудностями? В этой книге вы найдете ответы на вопросы об особенностях вхождения шести-, семилетних детей в школьную жизнь, о причинах и симптомах нарушений приспособления к школе в этом возрасте.

В книге даны практические советы по предупреждению, выявлению и преодолению трудностей, возникающих у первоклассников в процессе их адаптации к школе.

УДК 159.922.7

ББК 74.100

*Дизайн серии — К. А. Крюков*

*Оригинал-макет данного издания является собственностью  
Издательского центра «Академия», и его воспроизведение любым способом  
без согласия правообладателя запрещается*

© Костяк Т. В., 2008

© Образовательно-издательский центр «Академия», 2008

ISBN 978-5-7695-3932-9

© Оформление. Издательский центр «Академия», 2008

# ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПЕРВОКЛАССНИКОВ

## 1

Поступление в школу знаменует начало нового, чрезвычайно важного и ответственного, периода в жизни ребенка и семьи в целом. При переходе от старшего дошкольного к младшему школьному возрасту поведение ребенка и его отношение к миру и себе сильно изменяется. Старшие дошкольники начинают стремиться к новому положению в системе социальных отношений и к новой общественно значимой деятельности — учению. Появление такого стремления подготавливается всем ходом психического развития ребенка. Новые возможности, приобретаемые ребенком, перестают соответствовать сложившимся ранее взаимоотношениям со взрослыми, и начинается кризисный период в психическом развитии.

### **Кризис семи лет: почему дети меняются?**

---

Еще в начале XX в. психологи отметили в поведении семилетних детей своеобразные черты, что дало им основание говорить о «кризисе семи лет» как закономерном этапе психического развития ребенка. Основными симптомами этого возрастного кризиса являются манерничанье, кривляние, нарочито демонстративное поведение, капризность, конфликтность. В основе этих проявлений лежит потеря детской непосредственности, освобождающая ребенка от давления ситуации. В воз-

расте семи лет ребенок начинает осмысливать свои чувства, обобщать переживания («логика чувств»), у него появляются внутренняя психическая жизнь и представления о своих возможностях.

Физиологической основой кризиса семи лет являются изменения в работе эндокринной системы, обуславливающие интенсивный рост тела, увеличение внутренних органов, вегетативную перестройку. Современные дети сталкиваются с этим кризисом раньше, чем их сверстники 80 лет назад, когда впервые были описаны его причины и проявления. Сейчас большинство детей переживают этот сложный период в возрасте 5,5 лет и лишь немногие из них — в первом классе. При этом изменяется поведение ребенка и в школе, и дома. Ярче всего происходящие перемены проявляются в реакциях ребенка на указания взрослого.

Во время кризиса в процессе становления психики происходит резкий качественный скачок, приводящий к кардинальным изменениям всех сторон психического развития ребенка. На стадии детства кризисы чередуются с относительно спокойными, стабильными периодами, когда накопление изменений происходит постепенно, незаметно. Любой кризис имеет две фазы: негативную, когда появляются сложности в поведении и общении ребенка со взрослыми, и позитивную, когда начинают проявляться новые качества, приобретенные во время кризиса. Основной причиной негативных изменений в поведении ребенка на кризисном этапе развития является несоответствие привычных, сложившихся ранее отношений новым возможностям и уровню самосознания ребенка. Поэтому, если взрослые вовремя перестраивают свои отношения с ребенком, многих негативных симптомов кризиса удастся избежать. У младшего школьника может сформироваться либо трудолюбие, либо, при неблагоприятных условиях, чувство неполноценности, неуверенности в своих силах. Трудолюбие возникает на основе школьной успешности и ее адекватной оценки учителем, а чувство неполноценности — в том случае, если ребенок сомневается в своих способностях и воспринимает успеваемость как единственный критерий значимости его личности.

## **Готов ли ваш ребенок к школе?**

---

В младшем школьном возрасте основной деятельностью ребенка становится учебная. В отличие от других видов деятельности (игровой, общественно-организа-

онной, трудовой), учебная деятельность определяет весь ход психического развития и формирования личности младших школьников. Отношение дошкольника к действительности чаще всего игровое, тогда как учеба воспринимается им как работа, важная и ответственная деятельность. Многие первоклассники с гордостью говорят: «Папа ходит на работу, и я теперь тоже!» Психологической основой становления учебной деятельности является потребность в теоретических знаниях, которая у ребенка возникает далеко не сразу. Сначала ребенка в школе привлекает возможность поиграть с новыми сверстниками, пообщаться с учителем, однако при возникновении первых трудностей в обучении интерес к школе резко падает, поскольку ни игровые, ни социальные мотивы непосредственно не связаны с самим содержанием обучения.

Одним из важнейших условий, обеспечивающих успешную адаптацию первоклассников к школе, становится, таким образом, формирование учебной мотивации, стремление к овладению новыми знаниями. Кроме того, успешность такой адаптации во многом зависит от отношения педагога к ученикам, стиля его общения с ними, тех приемов и способов педагогического воздействия, которые он использует на уроке. Большую роль в процессе адаптации к школе играют индивидуальные и личностные особенности учеников.

В основе психологической готовности ребенка к школьному обучению лежат потеря непосредственности в общении со взрослыми и обретение произвольности (способности подчинить свое поведение определенным задачам и соответствующим им правилам). При этом необходимо различать *школьную зрелость* — совокупность физиологических и психологических особенностей ребенка, обеспечивающих успешность перехода к систематическому организованному школьному обучению, и *психологическую готовность к обучению в школе* — необходимый и достаточный уровень сформированности у ребенка психологических новообразований (внутренней позиции школьника, произвольности, обучаемости, способности действовать по образцу и др.). Основными показателями готовности ребенка к школе являются следующие:

*развитие восприятия*, предполагающее обретение способностей:

– различать пространственное расположение фигур, деталей в пространстве и на плоскости (над — под, на — за, перед — возле, сверху — внизу, справа — слева и т. п.);

- различать и выделять простые геометрические фигуры (круг, овал, квадрат, ромб и т. п.) и сочетания фигур;
- классифицировать фигуры по форме и величине;
- различать и выделять буквы и цифры, написанные разными шрифтами;
- мысленно отделять часть от целой фигуры, достраивать фигуры по схеме, конструировать фигуры (конструкции) из деталей;

*развитие памяти*, включающее:

- принятие и самостоятельную постановку мнемической задачи, контроль ее выполнения при запоминании как наглядного, так и словесного материала;
- овладение приемами логического запоминания;
- более легкое запоминание наглядных образов, чем словесных рассуждений;

*развитие мышления*, предполагающее:

- наличие необходимого уровня познавательной мотивации и наблюдательности;
- наличие элементарного запаса сведений и знаний об окружающем мире, быте, жизни;
- способность к систематизации, классификации и группировке процессов, явлений, предметов, к анализу простых причинно-следственных связей;

*развитие речи*, включающее:

- правильное произношение всех звуков родного языка;
- способность к простейшему звуковому анализу слов;
- наличие определенного словарного запаса (3,5 — 7 тыс. слов);
- грамматически правильное построение предложения;
- умение самостоятельно пересказать знакомую сказку или составить рассказ по картинкам;
- свободное владение речью как средством общения;

*развитие внимания*, предполагающее:

- что устойчивость внимания составляет 10 — 15 минут и зависит от внешних условий и индивидуальных особенностей ребенка;
- что дети не способны быстро и часто переключать внимание с одного объекта, вида деятельности на другой;

*развитие зрительно-моторной координации*, включающее умение срисовывать простые геометрические фигуры, пересекающиеся линии, буквы, цифры с соблюдением размеров, пропорций, соотношения штрихов;

*развитие слухо-моторной координации*, предполагающее:

– умение различать и воспроизводить несложный ритмический рисунок;

– способность выполнять под музыку ритмические (танцевальные) движения;

*развитие движений*, включающее:

– владение элементами техники всех бытовых движений;

– способность к самостоятельным, точным и ловким движениям, производимым под музыку в группе детей;

– выполнение координированных движений пальцев, кисти, руки при выполнении бытовых действий, при работе с конструктором, мозаикой, при вязании;

– выполнение простых графических движений (изображение вертикальных, горизонтальных линий, овалов, кругов и т. п.);

*наличие произвольной регуляции*, предполагающее:

– возможность волевой регуляции поведения (на основе внутренних побуждений и установленных правил);

– способность проявлять настойчивость, преодолевать трудности;

*осуществление организации деятельности*, предполагающее:

– способность воспринимать инструкцию и по инструкции выполнять задание, если поставлены цель и четкая задача действия;

– возможность планировать свою деятельность, но без самостоятельной выработки алгоритма сложного последовательного действия;

– способность сосредоточенно, без отвлечений работать по инструкции 10 — 15 минут;

– способность самостоятельно исправлять ошибки и корректировать работу по ходу дела;

– возможность общей (недифференцированной) оценки качества своей работы;

*наличие мотивации*, включающее:

– познавательный интерес;

– интерес к новым видам деятельности и миру взрослых;

– установление и сохранение положительных взаимоотношений со взрослыми и сверстниками;

– мотивы личных достижений, признания, самоутверждения;

*личностное развитие*, предполагающее:

– способность осознавать свое положение в системе отношений со взрослыми и сверстниками;

– стремление соответствовать требованиям взрослых, стремление к достижениям;

– неспособность к адекватной самооценке, которая в значительной степени зависит от оценки взрослых (педагога, воспитателя, родителей);

*социальное развитие*, включающее:

– умение общаться со сверстниками и взрослыми, знание основных правил общения;

– хорошую ориентацию не только в знакомой, но и в незнакомой обстановке;

– способность управлять своим поведением (дети знают границы дозволенного, но нередко экспериментируют, проверяя, нельзя ли расширить эти границы);

– стремление быть хорошими, первыми (дети испытывают сильное огорчение при неудаче);

– чуткое реагирование на изменение отношения, настроения взрослых.

Наличие комплекса этих показателей лежит в основе успешной адаптации первоклассников к школе. Важную роль в процессе овладения учебной деятельностью играет развитие произвольности в познавательной сфере и поведении ребенка. Произвольность включает в себя способность удерживать цель выполняемой деятельности, сознательно контролировать свои действия, составлять программу исполнительных действий, исправлять допущенные в процессе деятельности ошибки. Произвольность у младших школьников начинает формироваться внутри учебной деятельности. При этом особое значение приобретают умение ребенка сознательно подчинять свои действия правилам, учитывать эти правила в своей работе, слушать и выполнять инструкции взрослого, работать по его образцу. Все эти умения формируются еще в дошкольном возрасте, но уровень их развития у всех детей разный. Перечисленные умения являются предпосылками успешного овладения ребенком учебной деятельностью, поэтому низкий уровень их развития может серьезно осложнить адаптацию первоклассника к школе.

Произвольность учебной деятельности предполагает, что ее успешное выполнение зависит от того, в какой степени ребенок может управлять своими эмоциями, движениями, познавательной деятельностью, отношениями с другими людьми. Произвольная регуляция поведения тесно связана с произвольностью всех психических процессов, которая обеспечивает формулирование цели, выработку плана ее достижения и позволяет ребенку сле-

довать принципу «надо» вместо «хочу». Несмотря на то что интерес к школе отмечается практически у всех детей шести-семи лет, уровень их готовности к обучению различается. Ребенок с недостаточным уровнем интеллектуального развития, слабой памятью, низким уровнем развития произвольного внимания, воли и других качеств, необходимых при обучении, будет испытывать серьезные трудности в процессе адаптации.

В настоящее время все больше детей идут в школу с шести лет. Однако далеко не во всех школах созданы специальные гигиенические и психолого-педагогические условия, необходимые для успешной адаптации шестилеток к систематическому обучению. Решая вопрос, с какого возраста отдать ребенка в школу, помните, что у шестилетних детей период адаптации к школе более продолжителен, чем у тех, кто пошел в школу с семи лет.

Возрастной период от шести до семи лет чрезвычайно важен, поскольку на этом этапе формируются многие психологические качества, закладываются основы логического мышления, формируется внутренний план действий и происходит активная социализация ребенка, связанная с усвоением новых правил и ценностей. Следует также учитывать расхождение биологического и паспортного возраста, которое может составлять в этом возрасте от шести месяцев до полутора лет. Поэтому оптимальным для поступления в школу можно считать не шесть, а шесть с половиной лет. Время начала систематического обучения должно соотноситься и с состоянием здоровья ребенка. Легче всего адаптация к школе протекает у здоровых детей, имеющих первую группу здоровья, а труднее всего у детей, имеющих хронические заболевания в компенсированном состоянии.

## **Особенности познавательного развития младших школьников**

---

В младшем школьном возрасте развивается *научное мышление*, которое начинает определять становление всех других психических функций (восприятия, памяти, внимания и т. д.). Благодаря этому познавательные процессы ребенка интеллектуализируются и становятся произвольными. Для того чтобы решить учебную задачу, первокласснику необходимо выявить существенные свойства предметов, причем в основном абстрагируясь от внешних форм предмета, а также проанализировать ведущие, внутренние отношения и связи, в том числе и собственные дей-

ствия. На основе учебной деятельности при благоприятных условиях обучения и достаточном уровне умственного развития возникают предпосылки к теоретическому сознанию и мышлению. Развитие мышления способствует становлению рефлексии, когда ребенок начинает размышлять о себе и других, анализировать свои и чужие поступки, свое положение в семье и классе, разбираться в критериях оценки своей деятельности и себя как ученика.

**Восприятие** семилетних детей еще недостаточно дифференцировано, зачастую дети ориентируются на внешние несущественные признаки предметов. Однако при описании предметов и явлений младшие школьники уже выделяют связи и отношения между элементами. **Память** в младшем школьном возрасте является одним из ведущих познавательных процессов, поскольку сохранение информации обеспечивает успешность учебной деятельности. Несмотря на то что в начальной школе легче запоминается интересная информация, дети уже могут целенаправленно запоминать и не интересующий их материал, что связано не только с произвольностью запоминания, но и с хорошей механической памятью. При этом лучше всего запоминается понятное содержание, которое ребенок смог самостоятельно осмыслить, «пропустить через сознание». Такую информацию он будет использовать для решения новых учебных задач, применять на практике.

**Речевое развитие** школьника так же существенно отличается от такового в дошкольном возрасте: речь школьника становится все более последовательной, связной и доказательной. Именно в школе интенсивно развивается словесная память, которая дает возможность усваивать теоретические знания и, наряду с научным мышлением, обеспечивает формирование мировоззрения взрослеющего ребенка.

**Внимание** младших школьников носит в основном произвольный характер, хотя они уже способны сосредоточиться на неинтересных действиях. Тем не менее детей легко отвлечь, им трудно работать в условиях помех и сложно сосредоточиться на непонятном материале. У младших школьников постепенно развивается и произвольное внимание, которое становится все более устойчивым. Возрастает **умственная работоспособность**, что легко заметить при сравнении занятий в детском саду со школьными уроками: дошкольник не выдерживает занятий чисто интеллектуального типа, учебных заданий теоретического характера даже в течение небольшого времени, в школе же почти все учебное время посвящено именно таким занятиям.

Тем не менее важно помнить, что в младшем школьном возрасте все новые психические качества только начинают формироваться, поэтому в деятельности, познании и общении первоклассника еще сохраняются некоторые черты, характерные для дошкольного детства.

Важным свойством, влияющим на адаптацию детей к школе, является их *обучаемость*, которая понимается как способность ребенка за короткий промежуток времени достигать высокого уровня усвоения знаний и способов учебных действий. Низкая обучаемость, как правило, связана с низкой активностью личности, которая проявляется не только в учении, но и практически в любой деятельности.