

УДК 159.92

ФОРМИРОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ КАК ФАКТОР АДАПТАЦИИ К ОБУЧЕНИЮ В СРЕДНЕЙ ШКОЛЕ

РОГОВ Михаил Владимирович,

кандидат биологических наук, доцент кафедры общей и педагогической психологии

РОМАНЧЕНКО Наталья Владимировна,студентка 1 курса гуманитарного факультета,
Воронежский государственный педагогический университет

АННОТАЦИЯ. В статье рассматривается проблема формирования психологического здоровья младшего школьника. Формирующая работа в данном направлении определяет перспективы развития адаптационных возможностей личности ребенка при переходе в среднюю школу. Предложены рекомендации педагогам для работы в данном направлении.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: психологическое здоровье, психологическая адаптация, формирование, младший школьник, средняя школа.

ROGOV M.V.,

Cand. Biolog. Sci., Docent of the Department of General and Educational Psychology

ROMANCHENKO N.V.,1st year Student of the Faculty of Humanities,
Voronezh State Pedagogical University

PSYCHOLOGICAL HEALTH OF PRIMARY SCHOOL CHILDREN AS A BASIS FOR ADAPTING TO MIDDLE SCHOOL

ABSTRACT. The focus of the research is the primary school children's psychological health. Formative work in this field determines the prospects of development of the child's personality adaptation possibilities in the transition to middle school. The authors come up with tips for teachers to work in this direction.

KEY WORDS: mental health, psychological adaptation, formation, junior high school student, high school.

Отклонения здоровья у современных детей на сегодняшний день достигают очень высоких показателей. Около 90% школьников имеют подобные нарушения со значительным количественным приростом в младших классах [1]. Здоровье как активная позиция человека в жизни – есть сумма субъективных особенностей, реализация которых опосредуется адаптационными возможностями личности в ситуации стремительно изменяющихся условий на протяжении онтогенеза.

По сумме внешних воздействий развитие ребенка в период младшего школьного возраста можно оценить как период интенсивных личностных изменений, позитивное проявление которых обеспечивается как успешностью адаптационных механизмов детей, так и должным высоким профессионализмом учителей начальной школы. Именно на учителя ложится большая часть ответственности в сохранении психологического здоровья учащихся, определяемого как «баланс между различными аспектами личности» [2], «как умение справляться с трудными жизненными ситуациями без отрицательных последствий» для личности [5]. Тем самым процесс формирования психологического здоровья младших школьников в контексте их адаптации к обучению в средней школе в профессиональной деятельности учителя начальных классов является

важной составляющей. Адаптация как приспособительный ответ, актуализирующийся в ситуации периодов кардинальной смены деятельности человека и его социального окружения, выступает защитным механизмом психологического здоровья личности ребенка.

Результатом адаптации может стать не только адекватный механизм, приводящий к адаптированности и обеспечивающий успешность последующей учебной деятельности, но и неадекватный механизм приспособления ребенка к средней школе, приводящий к дезадаптированности ребенка, которая лишена положительных признаков, отличающих состояние адаптированности.

Пусковым механизмом адаптационных процессов становятся ситуационные влияния жизненных обстоятельств, опосредованных внешними воздействиями, чему соответствует переход ребенка в среднюю школу, рассматриваемый как наиболее сложная психолого-педагогическая проблема.

В социальном развитии личности школьника, теперь уже младшего подростка, происходят изменения: начинает активно формироваться самосознание, социальная позиция, сменяется ведущая деятельность: от учения к интимно-личностному общению, учащиеся стремятся к самоутверждению, у них появляется потребность быть взрослыми, осоз-

навать себя личностью, отличной от других. Меняются авторитеты: если в младшем школьном возрасте авторитетом была первая учительница, то в подростковом возрасте это место плотно занимают сверстники. Отношение младшего подростка к учению становится положительным в том случае, если оно способствует улучшению положения школьника в коллективе. Ведь хороший ученик – не всегда хороший товарищ, учение в данном возрасте уступает общению.

Трудности при переходе из младшей школы в среднюю также вызывает изменение системы обучения, вместо одной учительницы появляется много новых учителей, у каждого из которых свои требования. Часто этот период жизни сопровождается стрессом, повышенной тревожностью, неуверенностью в себе, гиперактивностью, фрустрацией в форме агрессии или ухода от общения. Именно поэтому учителям и родителям так важно помочь школьникам как можно успешнее и быстрее адаптироваться к новым условиям. И конечно, процесс адаптации пройдет без осложнений, если психологическое здоровье школьника будет сформировано на должном уровне.

Вопросам адаптации учащихся к средней школе уделяется гораздо меньше внимания, чем адаптации первоклассников или даже детей младшего дошкольного возраста к условиям развития в ДОУ. А ведь средняя школа ставит перед ребёнком не менее сложные задачи, чем начальная. Как нами уже было сказано, у учащихся изменяется социальная ситуация развития, ведущая деятельность, организация учебного процесса и прочее. К сожалению, как справедливо отмечает в своей статье А.Л. Журавлёв: «Ни у классного руководителя, ни у учителей-предметников нет возможности целенаправленно и системно адаптировать каждого ученика к изменившимся обстоятельствам» [3]. Основная забота учителей-предметников – усвоение детьми знаний по данной дисциплине. На то, чтобы вникнуть в проблему ребёнка, найти пути её решения у педагогов, обычно не хватает ни времени, ни специальных знаний.

Опасна ситуация самоизоляции младшего подростка, при которой отсутствует потребность в контактах с другими детьми. Трудности во взаимоотношениях со сверстниками и взрослыми могут возникнуть у учащихся с неадекватно завышенной самооценкой и уровнем притязаний. Такие дети чаще всего необоснованно стремятся к лидерству, негативно и агрессивно реагируют на затруднения, отказываются от деятельности с возможным проявлением несостоятельности. Противоречие между притязанием и неуверенностью в себе провоцирует возникновение отрицательных эмоций. Это может привести к снижению успеваемости, ухудшению состояния здоровья, причём не только психологического, на фоне явных признаков дезадаптации [3]. Также проблемы могут возникнуть и у ребят с заниженной самооценкой. На фоне неуверенности в себе и нерешительности может сформироваться чувство зависимости, которое блокирует развитие инициативы и самостоятельности. Психологическое здоровье как сложная, интегральная характеристика отражает баланс между успешностью функционирования личности и «ценой» достижения целей развития, которое выражается в ощущении эмоционального благополучия.

Главной характеристикой психологического здоровья в младшем школьном возрасте является его

уязвимость, т.к. далеко не все дети владеют механизмами психологической защиты. Ребёнку необходимо адаптироваться к первому классу, затем к изменяющимся требованиям, возрастающей нагрузке и т.п.

Возможное семейное неблагополучие в отношении воспитания может стать одним из ведущих факторов риска нарушения психологического здоровья в младшем школьном возрасте. Программа формирования психологического здоровья младших школьников направлена на развитие у них способов взаимодействия, эмоциональной грамотности и ориентирована на соблюдение принципов доброжелательности, открытости, а также использования игровых технологий, методов арт-терапии.

Результатом осуществления работы, направленной на формирование психологического здоровья, является преодоление проблем психологической адаптации к обучению в средней школе. По результатам нашего исследования показатели адаптированности к обучению в 5 классе оказались выше, чем в 4 классе, что указывает в свою очередь на эффективность формирующего воздействия в отношении психологического здоровья.

Формирование психологического здоровья младших школьников проведено с использованием модифицированного нами варианта программы О.В. Хухлаевой «Тропинка к своему Я» [4] с учащимися 4 класса Высоковской СОШ в 2014–2015 учебном году. В октябре–ноябре 2015 года в пятом классе Высоковской СОШ проведено исследование с целью выявления уровня сформированности психологического здоровья посредством диагностики адаптации к обучению в средней школе (уровень школьной тревожности, сформированность учебной мотивации, характеристики психологического климата классного коллектива). Исследуемые показатели продемонстрировали положительную динамику в отношении развития адаптационных составляющих детей в пятом классе.

Результатом проведенной работы являются следующие рекомендации учителям:

1) в работе с учащимися, у которых повышен уровень тревожности, нужно быть более деликатным, сдержанным, создавая определенные условия – не давать заданий и поручений, с которыми ребёнок заведомо не справится; при опросе создавать доброжелательную атмосферу; создавать ситуации успеха; доброжелательно аргументировать выставляемую отметку, поощрять устно за приложенные усилия; по минимуму использовать в работе с такими учащимися элемент соревновательности; не сравнивать результаты этих учащихся с результатами других учеников;

2) для повышения уровня учебной мотивации необходимо: доброжелательное отношение педагога учащимся; предоставление школьникам посильных заданий, требующих активизации всех мыслительных процессов; использование творческих заданий, метода проектов; больше внимания к ученикам, у которых уровень мотивации ниже других;

3) для улучшения психологического климата в классном коллективе необходимо использовать групповые формы работы; игровые технологии; придерживаться демократического стиля общения.

Также рекомендуем продолжить работу по формированию и сохранению уровня психологического здоровья учащихся, так как она поможет ребятам успешнее сформировать навыки общения, в т.ч. со сверстниками. Использование всех перечисленных

методов и форм обучения и воспитания улучшит показатели тревожности, мотивации психологического климата, которые, являясь условиями сохранения психологического здоровья учащихся, помогут их успешному обучению и дальнейшему развитию личности.

Психологическое здоровье младшего школьника, как показатель гармоничного развития здоровой личности, составляет основу потенциального становления профессиональной направленности в старших классах. Формирующее воздействие, нацеленное на поддержание психологического здоровья ребенка, в свою очередь выступает доминантой в определении пространства профессиональных компетенций педагога младшей школы.

Сложность развития личности в младшем школьном возрасте определяется актуальными потребностями в том, чтобы «научиться учиться», подготовиться к обучению в средней школе, а также острой потребностью ориентации личности ребенка на сохраняющее здоровье поведение в различных жизненных обстоятельствах с учетом возрастной повышенной уязвимостью психики.

Главной характеристикой постоянства психологического здоровья младшего школьника является наличие гармонии собственной личности в критических условиях, определяемых как возрастными характеристиками, так и ситуационными изменениями. Данный смысл характеристики психологического здоровья выглядит завершенным в условиях наполнения его свойствами адаптационных возможностей личности ребенка.

Современное развитие системы начального образования предполагает использования психологического ресурса в аспекте формирующего воздействия на учащегося. Поэтому психологическое обоснование проблем здоровья младших школьников представляется не просто актуальным психологическим вектором воспитательной работы в школе, но и полноценным перспективным вопросом разработки и широкого внедрения различных, практически апробированных программ формирования психологического здоровья личности младшего школьника как фактора адаптации к обучению в средней школе.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Бусловская, Л.К. Здоровье младших школьников: пути решения проблемы [Текст] / Л.К. Бусловская // Начальная школа. – 2011. – № 6. – С. 16–17.
2. Ассаджиоли, Р. Психосинтез. Принципы и техники [Текст] / Р. Ассаджиоли; пер. с англ. Е. Перовой. – М. : ЭКСМО-Пресс, 2002. – 416 с.
3. Журавлёв, А.Л. Адаптация учащихся при переходе из начальной в среднюю школу [Текст] / А.Л. Журавлёв // Народное образование. – 2002 – № 8. – С. 99–105.
4. Хухлаева, О.В. Тропинка к своему Я: уроки психологии в начальной школе (1–4) [Текст] / О.В. Хухлаева. – 2е изд., перераб. и доп. – М. : Генезис, 2008. – 304 с.
5. Хухлаева, О.В. Коррекция нарушений психологического здоровья дошкольников и младших школьников [Текст] / О.В. Хухлаева. – М. : Академия, 2003. – 325 с.