

## **Program adaptacji uczniów klas trzecich i czwartych do nowych warunków, wynikających z rozpoczęcia kolejnego etapu edukacyjnego.**

Stworzenie programu adaptacyjnego było efektem badań psychologiczno-pedagogicznych przeprowadzonych w latach 2013 -2015, przez pracowników Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej w Zielonej Górze – I. Grzegorzewską, M. Malorny, D. Szafarz, w konsultacji z Instytutem Psychologii Uniwersytetu Zielonogórskiego.

Zarówno badania jak i program adaptacyjny wykonano, opierając się na koncepcji zmiany psychologicznej i teorii stresu oraz podstaw psychologii rozwojowej i konfrontując tą wiedzę z realiami polskiego systemu oświaty pod kątem konieczności przystosowania się do różnych zmian, a w szczególności związanych z przejściem do drugiego etapu edukacji.

Przejście z klasy trzeciej do czwartej to szczególny okres. Jest to moment, w którym dzieci muszą zmierzyć się z nowymi wyzwaniami i nowymi oczekiwaniami względem siebie. Następuje istotna i gwałtowna zmiana w zakresie, zarówno nauczycieli, jak i procesu edukacyjnego. Uczniowie klasy trzeciej są najstarsi, co daje im pewną i stabilną pozycję w szkole, pracują z jednym nauczycielem, który zapewnia klimat stabilności i bezpieczeństwa, zajęcia odbywają się w jednej sali.

W klasie czwartej jest nowy wychowawca, nowi nauczyciele, nowe wymagania. Wprowadzone zostaje nauczanie przedmiotowe, zmienia się system oceniania, przyspiesza tempo pracy na lekcji. Uczniowie pozbawieni zostają parasola ochronnego, który roztaczał nad nimi nauczyciel edukacji wczesnoszkolnej.

Dzieci różnie radzą sobie z presją czasową, zmianami w zakresie wymagań, organizacji życia szkolnego czy konieczności samodzielnej nauki. Wielu uczniów funkcjonuje w stanie podwyższonego stresu.

Rozwojowo drugi okres wieku młodszego – szkolnego (9/10-12 lat) charakteryzuje się utrwalaniem zachowań rozpoczętych na początku nauki szkolnej. Utrwala się przekształcanie przedszkolnej aktywności dziecka z głównie spontanicznej i zdominowanej przez zabawę, w system działań sterowanych przez stałe zadania, obowiązki i normy społeczne. Okres ten niesie za sobą wiele nowych zadań rozwojowych, które dziecko musi zrealizować, aby poradzić sobie z oczekiwaniami rodziców i szkoły.

Gdy te zmiany i towarzyszące im wymagania są oceniane przez osobę jako obciążające nadmiernie, przekraczające jej zasoby lub zagrażające bezpieczeństwu, prowadzą do stresu, który z kolei wpływa na zaburzenia zachowania. Dlatego część uczniów, która prezentuje mniejsze możliwości adaptacji do nowych, trudnych warunków przejawia w tym okresie szereg zaburzeń emocjonalnych oraz postaw nieakceptowanych społecznie, pomimo tego, że w trzeciej klasie nauczyły się już poprawnie funkcjonować.

Dla wielu dzieci zaakceptowanie nowego wychowawcy i jego metod postępowania, ponowne przyznanie się do swoich słabych stron i nauczenie funkcjonowania na nowych warunkach jest bardzo trudne. Często nie są na to gotowe i musi minąć sporo czasu zanim zaczną dostosowywać się do nowego otoczenia.

Głównym celem badań była diagnoza u uczniów tendencji do eksternalizacji i internalizacji problemów, poziom realizacji zadań rozwojowych oraz poziom opanowania podstawowych umiejętności szkolnych, które to zmienne stanowią istotny wskaźnik poziomu adaptacji. Uzyskane wyniki wskazały, że ponad 1/3 uczniów klas czwartych doświadcza różnych problemów adaptacyjnych.

W badaniach wykorzystano następujące metody badawcze: Skalę lęku STAL-C, Skalę ryzyka depresji CES-D, Kwestionariusz Realizacji Zadań Rozwojowych Wieku Szkolnego, Kwestionariusz Zachowań Eksternalizacyjnych dla Rodziców.

Analizując wyniki badań oraz porównując poziom opanowania podstawowych umiejętności i wiadomości pod koniec klasy trzeciej z wynikami osiąganymi przez uczniów na początku klasy czwartej, doszliśmy do przekonania, że przejście do drugiego etapu edukacyjnego może być dla ucznia na tyle trudnym procesem, że wymaga podjęcia konkretnych działań pomocowych. Pomimo, że większość dzieci radzi sobie dobrze z adaptacją do nowych warunków szkolnych, postanowiliśmy działaniami objąć wszystkich uczniów klas trzecich, wychodząc z założenia, że program będzie korzystny dla rozwoju każdego dziecka, chociaż w różnym zakresie.

Stosowanie programu adaptacyjnego jest z jednej strony, odpowiedzią na obawy dzieci, dotyczące swojej przyszłości, zwłaszcza w zakresie przestrzeni szkolnej, a z drugiej pozwala przygotować uczniów na istotne zmiany, które ich czekają. Wcześniejsze, powoli dawkiowane, przybliżanie im nowej

rzeczywistości ma niewątpliwie działanie profilaktyczne. Zdecydowanie pozwala na zaspokojenie potrzeby bezpieczeństwa dzieci. Brak zaspokojenia tej potrzeby doprowadza do antycypowania przez dziecko otaczającego świata w kategoriach zagrożenia, co utrudnia mu rozwijanie aktywności. Odczuwanie dyskomfortu psychicznego, a u wielu wręcz lęku, związanego z nową, trudną sytuacją, może być zminimalizowane, poprzez stosowanie nowatorskich działań.

Umiejętność radzenia sobie w nowej sytuacji podnosi z kolei samoocenę dziecka, osiągnięty sukces zaspokaja potrzebę akceptacji oraz potrzebę uznania społecznego. Łączy się ona z potrzebą szacunku. Potrzeba ta nie jest zaspokojona wtedy, gdy dziecko jest wyśmiewane lub traktowane lekceważąco oraz, gdy jego zachowanie i postępy w nauce są stale oceniane negatywnie. Zaspokojenie tej potrzeby prowadzi do poczucia pewności siebie, własnej wartości, wiary we własne siły, przeświadczenia, że jest się pożytecznym i potrzebnym. Niezaspokojenie wywołuje uczucie niższości, słabości, niezaradności, co prowadzi do zachowań neurotycznych.

### **Przebieg programu adaptacyjnego:**

Program realizowany jest w drugim semestrze roku szkolnego w klasach trzecich i składa się z trzech części:

- I. Wykładowo-warsztatowy cykl zajęć poświęcony procesowi uczenia się.
- II. Prezentacja nauki w klasach 4-6.
- III. Poznanie wychowawcy klasy czwartej.

Część pierwsza programu, ma na celu z jednej strony pokazać uczniom, że wyposażeni są w fantastyczny organ – mózg, który pozwala im na poznanie i zdobycie wiedzy, a z drugiej strony, pokazanie dzieciom jak w sposób efektywny korzystać ze swojego umysłu, aby zdobyta wiedza została przyswojona i wykorzystana w praktyce. W warsztatach wykorzystujemy prezentacje multimedialne i ciekawe doświadczenia, które przybliżają uczniom dość trudne zagadnienia związane z pracą mózgu, specjalizacją półkul mózgowych, mnemotechnikami czy funkcjonowaniem kanałów sensorycznych. Mając na uwadze zadania, które stoją przed szkołą m.in. rozwijanie predyspozycji i zdolności poznawczych dziecka, a także kształtowanie u dziecka

pozytywnego stosunku do nauki oraz rozwijanie ciekawości w poznawaniu otaczającego świata i w dążeniu do prawdy, sięgamy po materiał trudny, który staramy się przedstawić w formie ciekawej i oczywiście dostosowanej do możliwości uczniów klasy trzeciej np. omawiając przepływ impulsu elektrycznego w mózgu, umożliwiamy uczniom „zabawę” elektroskopem. Warsztaty prowadzą –psycholog i pedagog szkolny oraz pedagog terapeuta.

W ramach zajęć drugiej części uczniowie mają możliwość uczestniczyć gościnnie w różnych lekcjach w klasach 4-6. Trzecioklasiści podzieleni na grupy, zgodnie z zaplanowanym wcześniej harmonogramem, uczestniczą w lekcjach eksperymentalnych, wspólnie ze starszymi koleżankami i kolegami. Nauczyciele przedmiotu przygotowują fantastyczne lekcje, dostosowane zarówno do możliwości trzecioklasistów, a jednocześnie przeprowadzone w formie atrakcyjnej dla uczniów klas starszych. Zwłaszcza zajęcia z przyrody, bogate w doświadczenia, okazują się wspaniałą przestrzenią dla realizacji naszych celów. Wartością dodaną zajęć jest postawa starszych uczniów, którzy z dużą cierpliwością i życzliwością pomagają „maluchom”. Dzięki temu etapowi programu adaptacyjnego, uczniowie poznają zasady nauki szkolnej w klasach programowo wyższych oraz część nauczycieli, którzy będą uczyć ich w następnej klasie. Daje to im możliwość przekonać się, że nauka w klasach starszych jest ciekawa, a nawet pasjonująca.

Część trzecia – to ostatni etap czyli poznanie swoich przyszłych wychowawców. Podczas spotkania „100 pytań do mojego wychowawcy”, uczniowie uzyskują odpowiedź na wszystkie nurtujące ich problemy, dotyczące nauki w przyszłym roku szkolnym, ale również związane bezpośrednio z osobą wychowawcy. Ponadto dzieci wykonują dla swoich przyszłych wychowawców „kartki do albumu”, na których prezentują siebie, swoje zainteresowania, talenty i oczekiwania. Kartki wszystkich uczniów tworzą album, który każdy wychowawca otrzyma jako prezent, a jednocześnie zadanie wakacyjne - zapoznania się ze swoimi podopiecznymi przed rozpoczęciem nowego roku szkolnego. W miarę możliwości „nowi” wychowawcy uczestniczą w wycieczkach dla klas trzecich, organizowanych pod koniec roku szkolnego.

Poznanie nowego wychowawcy już w klasie trzeciej, pozwala na stworzenie wzajemnej relacji, z kolei poprzez bezpośredni kontakt nauczyciela z uczniem jest zaspokajana potrzeba afiliacji (bliskiego związku).

Program zakłada również opiekę nad uczniami klas czwartych poprzez m.in.

1. Wprowadzenie „okresu ochronnego”:
  - ograniczenie do minimum zadań domowych (wrzesień, październik)
  - niestawianie ocen niedostatecznych (wrzesień).
2. Niezadawanie prac domowych na weekendy i święta.
3. Zapowiadanie kartkówek w klasach czwartych.
4. Zapisywanie w dzienniku zadań domowych.
5. Zapisywanie notatek z lekcji i informacji na tablicy.
6. Informowanie rodziców o powtórzeniach i sprawdzianach przez zapisywanie w dzienniku zagadnień i stron podręcznika.
7. Zapewnienie przerw śródlekcyjnych uczniom klas czwartych.
8. Organizowanie wspierających spotkań dla rodziców uczniów klas czwartych tzw. „Szkoła dla rodziców”.

Efektywność działań w ramach programu jest weryfikowana przez specjalistyczne badania, prowadzone corocznie przez pracowników Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej w Zielonej Górze.

Okazuje się, że ciekawe, choć trudne tematy, bardzo interesują uczniów, zaspakajając ich potrzebę poznawczą. Stosując różnorodne formy i metody pracy, a także dostosowując zajęcia do indywidualnych możliwości uczniów, rozbudzamy ich ciekawość poznawczą. Jednak niewątpliwie największą zaletą programu jest ułatwienie adaptacji do nowych warunków, wynikających z rozpoczęcia drugiego etapu edukacyjnego, co w efekcie pozwala uczniom na lepsze, efektywniejsze funkcjonowanie w klasie czwartej. Poczucie pewności siebie, własnej wartości, wiary we własne siły, przeświadczenia, że jest się pożytecznym i potrzebnym, wpływa pozytywnie na dalsze losy edukacyjne młodych ludzi.

Małgorzata Szmytkiewicz