

## «Первые дни ребенка в школе – Адаптация»

Топонарь Ирина Александровна,  
МБОУ «СШ №16»,  
г.Новый Уренгой,  
педагог-психолог,  
[ira.zakrevskaya.89@mail.ru](mailto:ira.zakrevskaya.89@mail.ru)

Торо

nar Irina Alexandrovna

### Аннотация

В статье описана специфика адаптационного периода первоклассников к образовательному процессу в школе. Названы основные критерии, свидетельствующие об успешности адаптации учащихся.

**Ключевые слова:** ребенок, социальный статус, мировоззрение, физиологическая, социально-психологическая адаптация, субъект образовательного процесса, представители родительской общности.

### Annotation

The article describes the specifics of the adaptation period of first grade pupils to the educational process in the school. Named as the main criteria, indicating the success of adaptation of students.

**Key words:** child, social role status, ideology, physiological, socio-psychological or adaptation, the subject of the laziness of the educational process, the role of the parent representatives of all the public.

Переход из дошкольного в младший школьный возраст характеризуется у детей тем, что ребята покидают стены родного детского сада и поступают в школу. В это время происходит смена социального статуса дошкольника «маленького ребенка», уже в более самостоятельного и уверенного в себя школьника. На этой стадии начинает формироваться личное мировоззрение о новой школьной жизни, новом статусе. Они уже осознают, большую меру

ответственности по сравнению с той, которой у них была, когда они ходили в детский сад.

На данном возрастном периоде у младших школьников становится ведущей деятельностью учебная деятельность представленная в виде научных знаний, где происходит освоение человеческого опыта. С момента поступления ребенка в школу она начинает пропитывать всю систему его отношений. По мнению Д. Б. Эльконина, ее роль приоритетна потому, что, во-первых, через нее осуществляются основные отношения ребенка с обществом; во-вторых, в них осуществляется формирование как основных качеств личности ребенка школьного возраста, так и отдельных психических процессов. Учебная деятельность у обучающихся в этом возрасте проявляется как фундамент психологического новообразования, то есть - вероятность регуляции сооружения внутреннего плана действий и психических процессов.[1].

Адаптация к школе — это процесс привыкания к новым школьным условиям, который каждый первоклассник переживает и осознает по-своему.

Составляющими данного процесса являются физиологическая адаптация и социально-психологическая адаптация.

Согласно М. М. Безруких, процесс физиологической адаптации ребёнка к школе можно разделить на три основных этапа, каждый из которых имеет свои особенности и характеризуется различной степенью напряжения функциональных систем организма.

Первый этап — ориентировочный, характеризующийся бурной реакцией и значительным напряжением практически всех систем организма. Этот этап длится 2–3 недели.

Второй этап — неустойчивое приспособление, когда организм ищет и находит какие-то оптимальные варианты реакций на эти воздействия. На втором этапе затраты снижаются, бурная реакция начинает затихать.

Третий этап — период относительно устойчивого приспособления, когда организм находит наиболее

подходящие варианты реагирования на нагрузку, требующие меньшего напряжения всех систем. Возможности детского организма далеко не безграничны, а длительное напряжение и связанное с ним переутомление могут стоить организму ребенка здоровья. Продолжительность всех трех фаз адаптации — приблизительно 5–6 недель, а наиболее сложным является первый месяц [3].

Социально-психологическая адаптация - наблюдение за первоклассниками в образовательной среде показало, что их социально-психологическая адаптация к школе проходит по-разному.

Условно по степени адаптации всех детей можно разделить на три группы.

Первая группа детей адаптируется к школе в течение первых двух месяцев обучения. Эти дети относительно быстро осваиваются в новом коллективе, находят друзей, у них почти всегда хорошее настроение, они спокойны, доброжелательны, приветливы, хорошо общаются со сверстниками, с желанием и без видимого напряжения выполняют школьные обязанности.

Основные показатели благоприятной социально-психологической адаптации ребенка: формирование адекватного поведения, установление контактов с обучающимися и учителем, овладение навыками учебной деятельности.

Вторая группа детей проходит более длительную адаптацию, период несоответствия их поведения требованиям школы затягивается: дети не могут принять ситуацию обучения, общения с учителем, одноклассниками — они могут играть на уроках или выяснять отношения с товарищем, не реагируют на замечания учителя или их реакция — слезы, обиды. Как правило, эти дети испытывают трудности и в усвоении учебной программы. Лишь к концу первого полугодия реакции этих учеников становятся адекватными требованиям школы и учителя.

Третья группа — дети, у которых социально-психологическая адаптация связана со значительными трудностями: отмечаются негативные формы поведения, резкое проявление отрицательных эмоций. Часто они не осваивают учебную программу, для них характерны трудности в обучении счету,

письму, чтению и т.п. Именно на таких детей жалуются учителя, одноклассники, родители: они нередко "третируют детей", "мешают работать на уроке", их реакции непредсказуемы. Проблемы, накапливаясь, становятся комплексными.

Причиной нарушения социально-психологической адаптации могут стать учебные проблемы, ситуация постоянной неудачи, неадекватные требования педагога и родителей. Причем, недовольство взрослых, упреки, наказания только ухудшают ситуацию.

Нарушения социально-психологической адаптации отмечаются и у детей, не справляющихся с дополнительными нагрузками, и связаны они с постоянным действием стресса, ограничения времени. "Перегруженные" дети не только работают в несвойственном им очень быстром темпе, но и постоянно испытывают страх "не успеть" и в результате "жертвуют" качеством любой работы.

Так или иначе, плохое поведение — сигнал тревоги, повод внимательно понаблюдать за учеником и вместе с родителями разобраться в причинах трудностей адаптации к школе.

Такие школьники часто становятся "отверженными". Это в свою очередь рождает реакцию протеста: они "задирают" детей на переменах, кричат, плохо ведут себя на уроке, стараясь выделиться. Если вовремя не разобраться в причинах такого поведения, не скорректировать затруднения адаптации, это может привести к срыву адаптации и нарушению психического здоровья. [5].

Адаптация первоклассников к школе длительный процесс, проходящий не за один день. Продолжительность всего периода адаптации первоклассника варьируется от 2 до 6 месяцев в зависимости от индивидуальных особенностей ученика.

Основание для благоприятного и успешного протекания школьной адаптации у детей зависит от многих факторов, таких как индивидуально-психологические особенности детей; уровня готовности к обучению; взаимоотношений между сверстниками, учителями; макро и микроклимата в окружении; психического развития и личностных качеств. [4].

Так же успешность прохождения адаптационного периода у обучающихся будет, зависит от сторон - субъектов образовательного процесса, как родителей, так и учителей. Нередко возникают некие трудности на первом году обучения детей-первоклассников. [1].

Трудности при поступлении в школу возникают практически у всех детей. Особые проблемы адаптации к школе возникают у детей с индивидуальными характеристиками работы нервной системы.

В одной из групп риска гиперактивные дети. Ребенок привык свободно двигаться, и спокойно слушать учителя у него не получается. Такие дети часто отвлекаются и могут регулярно нарушать правила поведения в школе. Если вдруг гиперактивность ребенка – не только наблюдаемое проявление в поведении и мнение родителей, но и поставленный специалистом диагноз, адаптация к школе потребует дополнительной помощи со стороны специалистов. [4].

Следующей группой риска во время адаптации к школе – дети с высокой утомляемостью. Такие ученики быстро устают от высокой концентрации, которая требуется при выполнении заданий учителя. Идеальным решением для данной категории детей в первом году обучения станет индивидуальный график работы с постепенным увеличением учебного времени и сокращением перерывов. Важным при этом будет, чтобы график ребенка был схожим и дома, и в школе.[4].

Привыкание к учебному процессу вызывает сложности и у такой категории детей как одаренные. Основной проблемой таких детей в школе это скука. Содержание материала, который объясняет учитель, им уже знаком либо бывает, понятен быстрее, чем остальным ребятам из класса. Адаптировать таких детей к условиям обычного класса гораздо сложнее. Одним из результативных решением станет перевод малыша на специальную программу обучения или даже в другое образовательное учреждения. [2].

Не все представители родительской общественности сразу могут осознать масштаб проблемы с адаптацией, но и обнаружить ее наличие. В первую очередь, стоит обратить внимание на жалобы ребенка, о которых обычно говорят первоклассники: высокая сложность заданий, непосильные запросы учителя, проявление скуки и лени на уроке, разногласия с одноклассниками. Разрешение конкретных ситуаций и беседы с ребенком помогут преодолеть трудности адаптации, и обычно к концу второй четверти Ваш школьник уже полноценно включится в процесс обучения. [2].

Психологическая адаптация детей к школьному обучению, является одним из главных, что будет определять его комфортность ощущения своего социального статуса школьника, станет ли он лидером, уверенным в себе отличником, обаятельным хорошистом или тихоней, или хулиганом с задней парты. От того, как пройдет адаптация у первоклассника на первом году обучения, во многом зависит работоспособность и успеваемость в последующие годы. Своевременное обращение внимания на все тревожные звоночки, словесные или невербальные поступающие от вашего ребенка или ученика в период адаптации, ответ на них Вашей помощью взрослого станет одной из важных перспектив для максимального и эффективного прохождения данного процесса у детей. [2].

#### Литература:

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология. М., 2001.
2. Алоева М. А. лучшие родительские собрания в начальной школе. Ростон-на-Дону. Феникс 2007 год.
3. Безруких, М. Почему учиться трудно? /М. Безруких, С. Ефремова, Б. Круглов. — М.: Семья и школа, 1995.
4. Бочарова В.Г. Социальная педагогика. М., 2001.
5. Е.Н. Корнеева. Ох уж эти первоклашки!.. Ярославль. "Академия развития", 2000 год.