

**Пермякова Надежда Владимировна**

педагог-психолог

МАУ «Центр психолого-педагогической,  
медицинской и социальной помощи»

г. Сатка, Челябинская область

## **ПРОБЛЕМЫ АДАПТАЦИИ ПЕРВОКЛАССНИКОВ К ШКОЛЕ**

*Аннотация:* статья посвящена проблемам адаптации первоклассников к школе, рассмотрены особенности адаптации, основные показатели успешности, а также перечисленные некоторые ее трудности.

*Ключевые слова:* первоклассник, начальная школа, адаптация к школе.

Процесс адаптации к обучению в школе – важный момент становления ребенка в абсолютно новом для него социальном статусе ученика. Самое главное для данного жизненного периода – это процесс привыкания к школьному обучению и его условиям. Многие младшие школьники проходят данный этап быстро и легко, без каких-либо последствий и психологических травм, но некоторые дети могут проживать его достаточно сложно, вследствие чего могут возникнуть проблемы различного рода, в том числе «школьная дезадаптация» [6].

Понятие «адаптация» в научной литературе трактуется как процесс и результат активного приспособления индивида к новым условиям существования. Адаптацию связывают в основном с периодами кардинальной смены деятельности человека и его социального окружения [1, с. 27].

У детей адаптация к школе проходит по-разному. Некоторым все сразу в радость, другим вначале хорошо, а через несколько недель становится сложно, а кому-то и несколько месяцев не хватает, чтобы привыкнуть. Все варианты нормальны [4, с. 21]. Ребенок, поступивший в образовательную организацию, становится школьником далеко не сразу [1, с. 39]. Первый месяц в школе психологи называют периодом острой адаптации. В это время ребенок пытается понять, что такое школа и где его место в школьной жизни. В следующие 2–3 месяца

начинают формироваться первые школьные привычки, представлений о себе как об успешном или неуспешном ученике [3, с. 145].

Изучение процесса адаптации осуществляется в трех направлениях. Первое направление – это изучение субъективного восприятия ситуации и ответ на него. Если ответ на субъективное восприятие соответствует требованиям ситуации и целям человека, то состояние внутреннего равновесия достигается достаточно быстро. Так, например, если первоклассник воспринимает школьную ситуацию как угрожающую его эмоциональному комфорту и благополучию, то он начинает избегать ее. Чувство защищенности и безопасности в этом случае является одной из главных целей ребенка, и непосещение школы возвращает внутреннее равновесие.

Второе направление анализа адаптации связано с выявлением соотношения субъективного восприятия ситуации и ее объективных характеристик. Пассивная реакция на изменившиеся условия может быть субъективно функциональной, но объективно дисфункциональной. И наоборот, субъективно неприятные реакции (активное противостояние ситуации, преодоление страхов и тревог) могут быть объективно функциональными в долгосрочной перспективе [1, с. 28].

И, третье направление анализа адаптации предполагает определение соотношения способа преодоления сложной ситуации и требований этой ситуации. Поведенческие реакции, которые отвечают требованиям ситуации, могут субъективно восприниматься как неприемлемые и даже травматичные, но они зачастую оказываются наиболее эффективными. Оптимальная адаптация предполагает адекватное восприятие ситуации и выбор наиболее эффективных способов ее преобразования в соответствии с объективными характеристиками данной ситуации и с индивидуальными требованиями.

Начальная школа – это то, с чего все начинается. Это начало пути на старте маленькой семилетней жизни, начало свершений и тревог, побед и поражений [2, с. 32]. В каком возрасте отдавать ребенка в школу – в 6 или в 7 лет? Министерство образования не рекомендует принимать в первый класс детей младше 6

лет 6 месяцев. Но задайте тот же вопрос родителям – и вы услышите множество ответов [3, с. 15].

Поступление в школу – это коренная ломка жизненного стереотипа, новая социальная роль, новые обязанности, ожидания, требования, и распространяются они не только на ребенка, но и на родителей [4, с. 21]. Школа является вторым по значимости (после семьи) институтом социализации ребенка [1, с. 39]. Обычно родители тоже испытывают стресс, и им необходимо время, чтобы адаптироваться к школе тоже, перестроиться и окунуться в эту новую жизнь: с режимом, уроками, сборами школьного рюкзака, белыми рубашками и оценками [4, с. 21]. Роль родителя в адаптации к школе проста и сложна одновременно [2, с. 38].

Адаптация к школе представляет собой сложный процесс приспособления ребенка к образовательной организации и, наоборот, школьных условий к потребностям и интересам ребенка [1, с. 42].

Что сложного может быть для детей в школе? Порой детям трудно принять все нормы и правила поведения в школе. Детям бывает трудно привыкнуть к режиму, рано просыпаться, вовремя засыпать. Большой проблемой для первоклассников становится то, что с началом обучения умственная нагрузка существенно увеличивается, а двигательная – уменьшается. Для этого ребенку нужно больше двигаться и гулять [4, с.23].

А.Л. Венгер выделяет следующие три уровня адаптации к школе.

1. Высокий уровень адаптации. Первоклассник положительно относится к школе, предъявляемые требования воспринимает адекватно; учебный материал усваивает легко; внимательно слушает объяснения учителя; проявляет большой интерес к самостоятельной работе, готовится ко всем урокам; занимает в классе высокое статусное положение.

2. Средний уровень адаптации. Первоклассник положительно относится к школе, посещение образовательной организации не вызывает у него отрицательных переживаний; понимает учебный материал; сосредоточен и внимателен; готовится к урокам и выполняет домашние задания почти всегда; общественные поручения выполняет добросовестно; дружит со многими одноклассниками.

3. Низкий уровень адаптации. Первоклассник отрицательно или индифферентно относится к школе; часто жалуется на нездоровье; у него наблюдаются подавленное настроение и нарушения дисциплины; объясняемый материал усваивает фрагментарно; сохраняет работоспособность и внимание при удлинённых паузах для отдыха; требуется помощь учителя и родителей; пассивен, близких друзей не имеет [1, с. 43].

Период адаптации к школе в среднем продолжается от 4 до 7 недель. В это время дети ведут себя по-разному, однако у многих из них наблюдаются так называемые функциональные отклонения (скованность либо чрезмерная активность, низкая концентрация внимания, потеря аппетита, нарушение сна, рост количества заболеваний), обусловленные повышенной нагрузкой в связи с резким изменением образа жизни, значительным увеличением и качественным усложнением требований, которым они должны соответствовать [1, с. 41].

Школа уравнивает совершенно разных детей под одни требования, и это часто оказывается большим стрессом. Неожиданно могут выплыть наружу проблемы, которые родители никак не ожидали (проблемы в общении, понимании материала, дисциплине, усидчивости).

Главное, что детям важно получить в период адаптации, – это внимание взрослых. Родителям даже рекомендуется взять отпуск в сентябре, чтобы помочь ребёнку войти в учебную деятельность [4, с. 22]. В целом хорошая адаптация ребёнка к школе – это результат совместных действий самого ребёнка, его родителей и учителя [4, с. 24].

Таким образом, основными показателями успешной адаптации первоклассника к школе являются:

- эмоциональный комфорт в школе;
- отношение к обучению;
- принятие школьных норм и правил;
- успешность вхождения в группу сверстников;
- уровень адаптированности к новой ситуации.

А также при комплексной оценке адаптации к школе должны учитываться:

- особенности познавательной сферы ребенка;
- индивидуально-психологические характеристики;
- особенности детско-родительских отношений [1, с.81].

Наряду с показателями успешной адаптации первоклассников к школе существуют и трудности. Г.Г. Кравцов и Е.Е. Кравцова выделяют типичные трудности адаптации к школе, связанные с неправильным отношением ребенка к ситуации обучения. Среди них:

- непонимание ребенком специфической позиции учителя, его профессиональной роли;
- недостаточное развитие навыков общения со сверстниками;
- специфическое отношение первоклассника к своим способностям и возможностям, деятельности и ее результатам [1, с. 44].

Большинство первоклассников в процессе привыкания к школе не испытывают особых трудностей, однако с каждым годом количество детей, имеющих те или иные нарушения адаптации, увеличивается. Если процесс адаптации ребенка в первом классе затруднен, наблюдаются деформация его личностного развития, повышенная тревожность и агрессивность, неуверенность в себе, депрессивность. Кроме того, у младшего школьника могут возникнуть «вторичные психологические особенности», дополнительно осложняющие ход психического развития (снижения интереса к учебе, формирование отрицательного отношения к школе, отказ от выполнения заданий, негативизм) [1, с. 45].

Очень важно, чтобы в начальных классах ребенку было хорошо и комфортно, чтобы он почувствовал вкус и интерес к познанию, силу своих способностей и возможностей [4, с. 24].

### ***Список литературы***

1. Костяк Т.В. Психологическая адаптация первоклассников: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Т.В. Костяк. – М.: Академия, 2008. – 176 с. EDN QXTCAT
2. Млодик И.Ю. Школа и как в ней выжить: взгляд гуманистического психолога / И.Ю. Млодик. – 5-е изд. – М.: Генезис, 2015. – 184 с.

3. Первушина Е. Как выжить в начальной школе / Е. Первушина. – М.: Городец, 2020. – 256 с.

4. Растить всегда непросто / под ред. В.Л. Кокоренко. – М.: Городец, 2021. – 240 с.

5. Фомина В.А. Факторы, влияющие на адаптацию первоклассников к школьному обучению / В.А. Фомина // Молодой ученый. – 2021. – №42 (384). – С. 211–213 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://moluch.ru/archive/384/84647> (дата обращения: 13.02.2024). EDN CUONLI