**Статья по теме исследования:**

**Психолого-педагогические особенности адаптации первоклассников к школьному обучению**

**Аннотация:** В данной статье автор рассматривает психолого-педагогические особенности адаптации первоклассников к школьному обучению. Раскрыты особенности школьной адаптации и дезадаптации. Установлены факторы, нарушающие процесс адаптации, даны характеристики уровней адаптации. Указаны факторы, при которых адаптация к школе проходит наиболее успешно.

**Ключевые слова:** школьная адаптация,школьная дезадаптация**,** социальная роль, психическое здоровье, педагогические факторы.

Адаптация первоклассника к школьному обучения, достаточно важный вопрос в наши дни. От того как пройдёт адаптация в первом классе завит то, как ребёнок сможет обучаться дальше. Данная проблема интересовала многих исследователей как отечественных, так и зарубежных. Проблемам адаптации к школе свои исследования посвятили: В. В. Гагай, Н.В. Литвиненко, К.Ю. Гринёва, А.Ф. Алимурадова, Г. Ф. Ворончихина и многие другие. Известно, что именно первый год школьной подготовки обычно сопряжен с трудностями, которые возникают на фоне адаптации к учебному заведению. В данном исследовании необходимо выяснить психолого-педагогические особенности адаптации ребёнка к школе на первом году обучения.

В соответствии с требованиями ФГОС начального общего образования среди личностных результатов освоения основной образовательной программы заявлены овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире; принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций. Однако всё чаще дети сталкиваются с большими трудностями в процессе адаптации к школе.

В настоящее время термин «адаптация» в широком значении можно определить как процесс приспособления к изменяющимся условиям среды. Под адаптированность понимается приспособление человека к жизни. Человек может быть адаптирован либо дезадаптирован. Дезадаптация – это какое-либо нарушение адаптации, приспособления организма к постоянно меняющимся условиям среды.

Возвращаясь к теме исследования, остановимся на школьной адаптации. Школьная адаптация – это процесс приспособления ребёнка к условиям, нормам и требованиям школьной жизни. Адаптация детей к школе имеет определённую структуру и включает такие аспекты как физиологический, учебно – мотивационный, психологический и социальный. В данном исследовании автор отдельно остановился на физиологическом, психологическом и социальном аспектах адаптации.

Физиологическая адаптация – это комплекс реакций, обеспечивающих приспособление организма к изменяющимся условиям среды. В процессе адаптации к школе, выделяют три фазы, которые в норме длятся 5 – 6 недель, только после завершения этого этапа можно наблюдать улучшение физической выносливости и снижение нагрузки на организм. Отмечается, что в первые недели обучения изменения в организме ребёнка сравнимы с воздействием экстремальных нагрузок на взрослого, находящегося в хорошей физической форме. При этом состояние здоровья ребёнка является основным критерием, определяющим успешность адаптации к систематическому обучению. Так, при благоприятной физиологической адаптации наблюдается хороший сон и аппетит, нет жалоб на недомогания, а также выраженных неблагоприятных изменений в состоянии здоровья.

Психологический аспект адаптации к школе обусловлен необходимостью освоения новой социальной роли и включением в учебную деятельность (ведущий вид деятельности, определяющий психологические новообразования младшего школьного возраста). При успешной психологической адаптации у ребёнка приемлемое социальное поведение, эффективные межличностные отношения с учителем и сверстниками, успешное усвоение учебного материала. Психическое здоровье – показатель адаптации, его важным критерием является умственная работоспособность, эмоциональное состояние и эмоциональная устойчивость.

Социальный аспект адаптации связан с изменением социального положения ребёнка, то есть тем, насколько ребёнок готов к новому социальному статусу, насколько сформированы средства общения, поведения и деятельности.

Исследуя вопрос школьной адаптации в данном исследовании, освещается вопрос школьной дезадаптации. Школьная дезадаптация – сложный процесс, препятствующий усвоению учебного материала. Причины срыва адаптации могут быть абсолютно разыми. Среди причин могут быть выделены завышенные требования родителей и педагогов, нарушение режима и организации учебных занятий, нарушения физического и психического здоровья, неготовность к требованиям учебного процесса, всяческие перегрузки.

В отечественной психолого – педагогической литературе выделяют три типа таких детей. А именно, дети, имеющие хроническую неуспеваемость (когнитивная составляющая школьной дезадаптации), дети имеющие нарушения эмоционально-личностного характера к перспективам, связанным с учением (личностная составляющая школьной дезадаптации), дети имеющие систематические нарушения поведения (поведенческая составляющая школьной дезадаптации).

Существуют определённые факторы, которые могут нарушать процесс адаптации, сюда входят минимальные мозговые дисфункции (ММД), неврозы и невротические реакции, педагогические факторы.

Говоря ММД, важно отметить, что это особые формы дизонтогенеза, которые характеризуются возрастной незрелостью отдельных высших психических функций и их дисгармоничным развитием. При ММД наблюдается задержка темпа развития разных функциональных систем мозга, отвечающих за организацию разных видов психической деятельности. К проявлениям ММД относятся нарушения формирования навыков письма (дисграфия), чтения (дислексия) и счета (дискалькулия), которые часто сопровождаются нарушениями развития устной речи. ММД также проявляется в развитии синдрома дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ). Для него характерны недостатки развития концентрации внимания, частая отвлекаемость, избыточная двигательная подвижность, импульсивное поведение, проблемы в межличностных взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, различные трудности в обучении.

Неврозы и невротические реакции – это нарушения психической деятельности, обусловленые различными психотравмирующими ситуациями, неблагополучием семейных отношений, проблемами в межличностных взаимоотношениях с одноклассниками и учителем. Они зависят от личностных особенностей детей. Риск развития невротических состояний повышается, если у ребенка есть отклонения в соматическом здоровье, недостаточный уровень социальной и психолого-педагогической готовности к школьному обучению, несформированность психологических и психофизиологических предпосылок к освоению учебной деятельности.

К педагогическим факторам относится авторитарный стиль общения учителя, интенсификация учебного процесса, раннее начало систематического дошкольного обучения, несоответствие программ и технологий обучения индивидуально-возрастным и функциональным особенностям учащихся, недостаточная квалификация учителя в вопросах развития и охраны здоровья детей.

Если в процессе адаптации возникает напряжение, то могут наблюдаться такие симптомы как снижение работоспособности и качества работы, повышенная утомляемость, неврозоподобные расстройства, снижение массы тела, жалобы на недомогания, повышенная тревожность и другое.

При нормальной адаптации первокласснику нравится ходить в школу, он ответственно подходит к выполнению домашней работы. В школе ребёнок позитивно настроен, а после школы с увлечением рассказывает родителям, как прошёл учебный день в школе.

Если же адаптация проходит на среднем уровне, то у ребёнка может быть не до конца сформирована позиция школьника. Это выражается в том, что школьника привлекает не сама учёба, а иные аспектами, такие как игры с другими детьми и прочее. При этом, в школу ребенок может ходить с вполне позитивным настроем, но в какой- то момент времени к него начнут возникать трудности с обучением. У такого ребёнка чаще всего неустойчиво внимание к учебным занятиям, как на уроках, так и во время выполнения домашней работы (которая редко выполняется самостоятельно). Педагогу приходится обращаться лично к таким детям, в противном случая они не начнут выполнять задание.

Низкий уровень школьной адаптации характеризуется отрицательным отношении ребенка к школе. Учёба ребёнку просто не интересна, а к учителю он относится крайне негативно. На уроках такой ребёнок может просто отказываться выполнять задания учителя, отвлекаться сам и отвлекать класс. Он отказывается идти в школу, может симулировать плохое самочувствие, а зачастую и реально заболевать. Также имеет место систематическое преднамеренное нарушение школьных правил. В начальной школе у такого ребёнка могут возникнуть проблемы не только в отношениях с учителем, но и с одноклассниками.

Отмечается, что адаптация детей к школе в значительной части определяется такими факторами как содержание обучения и методика преподавания. Рациональная организация учебных занятий и режима дня существенно облегчает процесс адаптации детей к школе. При этом важно учитывать, что расписание учебных занятий, методы преподавания, содержание и насыщенность учебных программ, а также условия школьной среды должны соответствовать возрастным функциональным возможностям первоклассников.

Организация внеучебной деятельности первоклассников – важнейший фактор школьной адаптации. Школьные мероприятия во внеурочное время используются с целью приобщения первоклассников к школьным традициям. Здесь эффективны игры в качестве приёмов воспитания и адаптации первоклассников к условиям школьной жизни. Необходимо использовать наиболее результативные формы внеурочной деятельности, а именно детские праздники, экскурсии, выставки детского творчества, концерты для родителей, именно такие формы деятельности наиболее благоприятно влияют на процесс адаптации первоклассника к новым условиям учебно-воспитательного процесса в школе.

При этом автор подмечает, что в реальной практике, учитель способен лишь зафиксировать факт нарушения процесса адаптации, однако в большинстве случаев нет возможности правильно определить ее истинные причины, опираясь только на педагогические знания. И у учителя, и у дезадаптированного ребенка могут возникнуть немало серьезных проблем, связанных, прежде всего неадекватностью педагогических подходов и формированием на их основе взаимного чувства неприязни и открытой и дискриминации. Однако, было бы не корректно возлагать на учителя ответственность за недостаточную диагностику, поскольку природа школьной адаптации обусловлена множеством факторов и требует комплексного изучения с привлечением специалистов из разных областей, включая педагогику, психологию, медицину, психиатрию, дефектологию и многие другие. Также сами родители тоже сталкиваются с множеством проблем, связанных с периодом адаптации их ребенка к школе, к новой среде. В этот период они нуждаются в помощи и поддержке.

Таким образом, адаптация ребёнка к первом классу имеет ряда психолог-педагогических особенностей. Поступая в первый класс, ребёнок испытывает ряд трудностей в связи с предъявлением абсолютно новых требований и меняющимися социальными отношениями. У ребёнка может столкнуться со школьной дезадаптации из-за смены привычного ритма жизни, обстановки и условий жизни. Сильное влияние оказывают возрастающие умственные и физические нагрузки, необходимость проявлять большую самостоятельность, в следствии чего возникает тревожность и перенапряжение. Поэтому важно позаботиться о создании условий для успешной адаптации первоклассников к образовательному процессу, которая заложит основы полноценного развития ребенка.

Список используемой литературы:

1. Айгумова З. И. [и др.] ; под общей редакцией A. С. Обухова. Психология детей младшего школьного возраста: учебник и практикум для вузов / Москва : Издательство Юрайт, 2025. - 424 с. - (Высшее образование). - Текст : непосредственный.
2. Алимурадова А.Ф. Адаптация первоклассников к обучению в общеобразовательной школе: психолого-педагогические условия повышения эффективности. Вестник Московского университета МВД России. 2021;(5):285-293.
3. Виноградова, Н.Ф. Актуальные проблемы современного начального образования [Текст] / Н.Ф. Виноградова // Начальная школа. — 2017. — № 9. — С. 3-9.
4. Гагай В.В., Литвиненко Н.В., Гринева К.Ю. - ОСОБЕННОСТИ ШКОЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ ПЕРВОКЛАССНИКОВ С УЧЁТОМ МЕХАНИЗМА СОВЛАДЕНИЯ С ТРУДНЫМИ СИТУАЦИЯМИcheck\_circle\_outline Вестник Сургутского государственного педагогического университета - 2015г. №1
5. Люленкова, О. Ю. Факторы адаптации детей к школе [Электронный ресурс] / О. Ю. Люленкова // Современная психология : материалы Междунар. науч. конф. (г. Пермь, июнь 2012 г.).- Пермь Меркурий, 2012. 84 87 URL: https://moluch.ru/conf/psy/archive/34/2196/.