

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОЦЕССА АДАПТАЦИИ УЧАЩИХСЯ В ШКОЛАХ

Шахноза Султанова

Университет UMFT,

shaxnozasultan83@gmail.com

Аннотация. В статье описаны особенности и этапы адаптации, особенности социальной и эмоциональной адаптации. Также в статье описаны трудности адаптационного периода. Также даны рекомендации по предотвращению трудностей этого периода, которые помогут сформировать высокий уровень адаптивности.

Ключевые слова: адаптация, социальная адаптация, эмоциональная адаптация, дезадаптация.

В настоящее время в нашей стране интенсивно развивается школьная социально-психологическая служба. Среди основных целей деятельности психологов и социальных педагогов в образовательных учреждениях - содействие развитию личности учащихся и сохранению их психологического здоровья. Одним из важнейших условий достижения данной цели является обеспечение адаптации детей к образовательной среде. Адаптация ребенка к школе не заканчивается в первом классе, она продолжается фактически до окончания школы, т.к. образовательный процесс, по своей сути, предполагает непрерывные изменения обстановки и осуществляется в условиях непрерывного развития ребенка. Тем не менее, в процессе обучения выделяют периоды, наиболее сложные с точки зрения адаптации детей. Таким периодом также является переход из начальной школы в среднее звено: усложнение учебного материала, меняется учительский состав, предметное обучение, выдвигаются более высокие требования к учебной деятельности школьников - все это может приводить к снижению успеваемости, нарушению поведения, эмоциональной нестабильности, повышению утомляемости.

Выявление причин этих трудностей и поиск путей организации эффективного социально-педагогического сопровождения учащихся в процессе перехода в среднюю школу являются актуальными задачами.

Адаптация учащихся в среднем звене будет успешной если: выявить психологический ресурс учащихся, характеризующийся сочетанием и уровнем развития основных структурных компонентов: эмоционального (школьная тревожность, эмоциональное благополучие), мотивационно-личностного (внутренняя мотивация учения), установить уровень сформированности школьного коллектива, учитывать особенности адаптации учеников. Но ученики по-разному реагируют на изменения, происходящие в школе, то есть отличаются по степени приспособляемости (адаптивности).

Адаптация - это междисциплинарное понятие, поэтому оно рассматривается многими исследователями. Под адаптацией (от лат. *adapto* - приспособляю) в биологии понимают приспособление строения и функций организмов и их групп к условиям существования. В физиологии и медицине этот термин обозначает также процесс привыкания. Все более активно понятие «адаптация» используется и в социальных науках, в том числе в психологии

и педагогике, отражая стремление представителей этих наук возможно более целостно подойти к человеку в процессе освоения им новых социальных, профессиональных ролей, к ребенку при анализе его состояния и поведения в процессе воспитания и обучения.

Социальная адаптация связана с уровнем развития умения налаживать контакт с другими детьми, выстраивать отношения со взрослыми, быть общительным и интересным для окружающих - то есть умений, позволяющих устанавливать межличностные отношения со сверстниками и педагогами, с формированием умения правильно оценивать свои действия и действия одноклассников, пользоваться простейшими критериями оценки и самооценки - то есть устойчивой учебной мотивации на фоне позитивных представлений ребенка о себе и низкого уровня школьной тревожности. Важным показателем удовлетворенности ребенка пребыванием в школе выступает его эмоциональное состояние, которое тесно связано с эффективностью учебной деятельности, влияет на усвоение школьных норм поведения, на успешность социальных контактов и в конечном итоге на сформированность внутренней позиции школьника.

Пристальное внимание к школьной адаптации вызвано тем, что, являясь динамическим процессом прогрессивной перестройки функциональных систем организма, она обеспечивает возрастное развитие. Механизмы же приспособления, возникшие в процессе адаптации, вновь и вновь актуализируются и используются в сходных ситуациях, закрепляются в структуре личности и становятся подструктурами ее характера. Неадекватные механизмы приспособления, единожды возникнув, усугубляют имеющиеся у человека психические и соматические нарушения, приводя к еще большей дезадаптированности и дальнейшем отклонении развития.

В рамках школьной жизни объективно присутствуют как минимум три адаптационных периода: в первом, пятом и девятом классах.

В адаптационный период, приходящийся на первый класс для ребенка все новое начиная от коллектива в котором он будет учиться, и, заканчивая классно-урочной системой. Нужно отметить, что для решения этого вопроса проводится большая работа. Детские сады активно готовят детей к переходу в школу, координируются детские программы детских садов и школ, в котором дети адаптируются и к учителю, и к режимным моментам, организующим жизнь школьника.

К сожалению, при переходе из начальной в среднюю школу вопросам адаптации уделяется гораздо меньше внимания. А ведь образовательная система в пятом классе ставит перед ребенком не менее трудные задачи, чем в первом: надо приспособиться к различным стилям педагогической деятельности учителей, к самостоятельной организации учебной деятельности.

При этом ни у классного руководителя, ни учителя предметника нет возможности целенаправленно и системно адаптировать каждого ученика к изменившимся обстоятельствам.

Наиболее сложным в данный период является переход от одного привычного учителя к взаимодействию с несколькими учителями предметниками, отличающихся стилем общения, темпом речи, тембром голоса. Расставание с первым любимым учителем огорчает детей. Ломаются привычные стереотипы под угрозой самооценка ребенка - теперь его оценивает не один педагог, а несколько. Встреча с новыми лицами, появление новых

требований, возрастание ответственности окажутся для ребенка также большой неожиданностью.

Но вместе с тем школьники учатся смотреть на себя глазами разных людей, гибко перестраивать свое поведение в зависимости от ситуации и от человека, с которым общаются.

Одной из особенностей обучения на данном этапе является и переход учащихся из одного кабинета в другой. Родного, по-домашнему уютного кабинета начальной школы, где проходили все уроки, больше не будет, пятиклассники будут заниматься в разных кабинетах.

Кроме того, в пятом классе происходит резкое увеличение объема информации, возрастание недельной нагрузки, возрастает количество предметов. Обучение в средней школе предъявляет достаточно высокие требования к уровню сформированности у выпускников начальной школы определенных учебных знаний и учебных действий. Неравномерные темпы нарастания объема и сложности учебных программ при переходе в основную школу вызывают сильную перегрузку, поэтому именно на данный период приходится пик заболеваний школьников.

Трудность данного периода многие психологи и педагоги видят еще и в том, что изменяется личностный смысл учения, часто снижается интерес к учебной деятельности. С.В. Масолова подчеркивает, что «если недооценивать психолого-физиологические изменения, которые происходят с младшими подростками, то они могут привести к школьной дезадаптации, когда ребенок становится не дисциплинированным, не внимательным, отстает в учебе, да и просто не хочет идти в школу».

Возраст детей пятого класса можно назвать переходным от младшего школьного к младшему подростковому. По мнению Е.Г. Коблик «психологически этот возраст связан с постепенным обретением чувства взрослости - главного личностного новообразования младшего подростка.»

У подростков формируется потребность быть взрослым, осознавать себя личностью, отличной от других людей. Отсюда стремление к самоутверждению, самореализации, самоопределению. Развивается общественная направленность стремлений: подростки стремятся завоевать определенное положение внутри коллектива, во взаимоотношениях со сверстниками.

Е.Г. Коблик пишет: «Именно в силу психологической ценности отношений со сверстниками происходит постепенная замена ведущей учебной деятельности (что было характерно для младшего школьника) на ведущую деятельность общения. Таким образом, постепенно меняются приоритеты и в стенах школы. Умственная активность подростков высока, но способности будут развиваться только в деятельности, вызывающей положительные эмоции; успех (или неуспех) существенно влияет на мотивацию учения».

Потребность занимать новую позицию во взаимоотношениях тесно взаимосвязана с изменением в этот переходный период отношения к самому себе.

Характерное для младшего школьника равновесие между позитивными и негативными самооценками нарушается, появляется крайнее недовольство собой, распространяющееся главным образом на сферу учебной деятельности и взаимоотношения с окружающими. Е.Г. Коблик подчеркивает, что «важную роль в данный период играет

оценка: высокая оценка дает возможность подтвердить свои способности. Совпадение оценки и самооценки важно для эмоционального благополучия подростка.» [1, с.14]

Исходя из вышеперечисленного можно сделать следующее: переход из младшей школы в среднюю - важный момент в жизни школьника. В пятом классе для детей многое оказывается новым: учителя, отличающихся стилем общения, темпом речи, тембром голоса, применяющих в образовательном процессе различные технологии, форма обучения, которая в средней школе становится предметной, а иногда и одноклассники. Кроме того, нередко дети переходят из одного здания школы в другое, тогда им приходится привыкать еще и к новому помещению. Ломаются привычные стереотипы, под угрозой самооценка ребенка - теперь его оценивает не один педагог, а несколько.

Обучение в средней школе предъявляет достаточно высокие требования к уровню сформированности у выпускников начальной школы определенных учебных знаний и учебных действий.

Кроме того, приход детей в среднюю школу совпадает с началом кризисного периода, связанного с физиологическим созреванием, сменой ведущей деятельности, повышением уровня тревожности.

Трудность данного периода еще и в том, что изменяется личностный смысл учения, часто снижается интерес к учебной деятельности.

Практика выявляет у детей в этот период утомляемость, перегрузки, эмоциональное напряжение с вытекающим отсюда снижением учебной результативности.

Поэтому процесс адаптации в этом возрасте может оказаться весьма непростым и создание условий, способствующих успешной адаптации пятиклассников к новым условиям жизнедеятельности, эмоциональной устойчивости, снижению тревожности, утомляемости детей просто необходимо.

Все вышесказанное позволяет сделать следующие выводы: Успешность адаптации младшего подростка при переходе из начальной школы в среднее звено зависит не только от интеллектуальной готовности, но и от того, насколько хорошо он умеет налаживать отношения и общаться с одноклассниками и педагогами, насколько прочно он смог утвердить свою позицию в классе, насколько он умеет соблюдать школьные правила, ориентироваться в новых ситуациях.

Также нужно отметить, что только обретение личностного смысла учения в подростковом возрасте позволит школьнику успешно адаптироваться в этот период и эффективно учиться. В связи с этим важным условием, обеспечивающим успешность адаптации учащихся при переходе в среднюю школу является учет сформированности внутренней мотивации учения.

Кроме того, как было уже отмечено ранее, ситуация адаптации вызывает у многих пятиклассников повышенную тревожность, как школьную, так и личностную, а зачастую и появление страхов.

В связи с этим необходимым условием, влияющим на успешность адаптации при переходе из начальной школы в среднее звено, является изучение уровня и характера динамики школьной тревожности и эмоционального самочувствия детей.

Анализ показателей тревожности у школьников позволит выявить детей, неуверенных в себе, нуждающихся в психологической помощи. На благоприятную адаптацию при переходе в среднюю школу влияет и установка родителей.

ЛИТЕРАТУРА

.Г. Коблик Первый раз в пятый класс: Программа адаптации детей к средней школе М.: Генезис, 2003.

2. Журавлев Д.И. «Мотивация к обучению: формирование и развитие» Народное образование. - 2002. - №9. - С.123-130

3. С.В. Масолова [Планирование методической работы по проблемам воспитания](#) // Методист. - 2006. - № 8. - С. 42.