

Шевченко Наталья Андреевна

магистрант

ФГБОУ ВО «Воронежский государственный университет»

педагог-психолог

МБОУ лицей №4

г. Воронеж, Воронежская область

ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТИРОВАННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПЯТЫХ КЛАССОВ

***Аннотация:** в данной статье автор раскрывает такие понятия как «адаптированность» и «адаптация». Особое внимание уделяется био-физиологическому и социально-психологическому процессу адаптации пятиклассников к обучению в среднем звене школы.*

***Ключевые слова:** адаптированность, процесс адаптации, пятиклассник, био-физиологический процесс адаптации, социально-психологический процесс адаптации.*

Вопрос психологической адаптированности к обучению в пятом классе в последние годы стал особенно актуальным. Это связано с рядом аспектов. Во-первых, увеличение числа изучаемых предметов, а значит и учителей, с которыми необходимо выстраивать отношения, к требованиям которых необходимо адаптироваться. Во-вторых, увеличение объема учебного материала, который необходимо усваивать. Увеличивается как количество предметов, так и глубина изучаемого материала. Данное изменение приводит к тому, что на изучение материала необходимо больше времени и психофизиологических ресурсов. В-третьих, с развитием виртуальных площадок, увеличением случаев кражи детей на улицах, дети все чаще проводят время дома за компьютером или гаджетом играя в игры или проводя время в социальных сетях, что мешает развитию коммуникативных навыков ребенка.

Анализ литературы на изучаемую нами тему, представляет перед нами адаптированность, как результат многостороннего процесса адаптации

физиологической, биологической, психологической и социальной. Стоит отметить, что адаптация пятиклассников берет свое начало, в младшей школе, под воздействием воспитательного процесса семьи, учителя и классного коллектива. Конечно, немало важным фактором является физическое и психическое здоровье детей, их активность, состав семьи и отношение между родственниками, наличие сиблингов, материальное положение, занятость ребенка в секциях и многое другое.

Выделяют два вида процесса адаптации, основанных на уровне протекания адаптационного процесса: био-физиологический и социально-психологический. Био-физиологический процесс адаптации заключается в приспособление организма к устойчивым и меняющимся условиям среды, таким как режим дня, режим работы и отдыха, количество энергетических затрат во время дня. Интересным примером подобного приспособления является бессонница или гиперреактивность детей, которые длительное время занимались спортом профессионально, а с переходом в 5 класс покинули его. Зачастую уход из спорта происходит из-за повышенной тревожности родителей, которых одолевает страх, что у ребенка снизится академическая успеваемость. Организм этих детей давно адаптировался к длительным и тяжелым физическим нагрузкам. Как только ребенок уходит из секции энергия, которую он тратил, перестает находить рациональный выход. Порой эти дети становятся более агрессивными, несобранными, гиперактивными, а также у них может сбиваться режим сна и активности.

Социально-психологический процесс адаптации заключается в привыкании индивида к новым условиям среды. Для учеников пятых классов это возможный переход в другое здание (часто младшая школа находится в отдельном здании, в пристройке или просто изолирована от остальной школы), к большому количеству новых учителей и предметов, а также порой к значительному изменению состава классного коллектива. Все вышеперечисленное происходит за счет затраты определенных сил организма, именно по этой причине падает академическая успеваемость. Детям тяжело сосредоточиться, долго удерживать внимание, память направлена не только на запоминание учебного материала, но и на то,

чтобы выучить расположение кабинетов, имена учителей и новых одноклассников. В данной ситуации ребенок чувствует себя уязвимым и повышается уровень школьной тревожности. Не маловажным фактором для эффективности процесса адаптации и снижения уровня тревожности у пятиклассников является такой важный аспект адаптационного процесса как взаимное приспособление индивида и среды. То есть не только детям необходимо приспособиться к условиям средней школы, к требованиям классного руководителя, объему домашних заданий, но и педагогическому коллективу нужно приспосабливаться к новым маленьким ученикам. Педагоги, преподающие в пятых классах, отмечают, что у классов, которые перешли в полном составе (в большинстве своем) в среднее звено уже имеется своя динамика работы, скорость освоения новых тем, иерархическая структура к которым необходимо подстроится именно педагогу, для дальнейшей слаженной и продуктивной работы с этим классом.

Социально-психологическая адаптированность пятиклассников, перешедших в среднее учебное звено, имеет свои особенности. Данные особенности связаны с тем, что дети меняют привычные учебные условия на совершенно иные: переход к большей самостоятельности, обретение большей личной свободы, снижается контроль родителей, разрушение прежних социальных связей (с первым учителем и прошлыми одноклассниками) и др. Основным фактором, к которому надо адаптироваться пятикласснику, является совершенно по-новому организованный учебный процесс. Обучающиеся пятых классов сталкиваются с новыми формами и методами обучения, отличными от прошлогодних, новыми эмоциональными переживаниями. (А.С. Фаустов, И.Б. Бойкина).

С точки зрения А.А. Реана, социально-психологическая адаптация – это активное самоизменение личности в соответствии с требованиями ситуации [1]. Адаптация является предпосылкой активной деятельности и ее необходимым условием. Учебная активность – это основная деятельность пятиклассника, биолого-физиологическая и социально-психологическая адаптированность является залогом не только академической успеваемости, но и продуктивных

взаимоотношений со старшими и сверстниками, формирования и развития адекватной самооценки и мотивационно-ценностной сферы личности младшего подростка.

Если процесс адаптации пятиклассника имеет значительные отклонения, то его итогом может стать школьная дезадаптация, что говорит о том, что ребенок не смог приспособиться к новым условиям учебной среды. По этой причине могут возникать значительные затруднения в освоении учебных предметов, волевой и поведенческой саморегуляции, ухудшение состояния здоровья и так далее. В связи с этим современная система школьного образования должна предусматривать формирование объективных предпосылок, для успешной адаптации пятиклассника отслеживая процесс биопсихологической адаптации (учет дней по больничным листам, наличие тиков и иных проявлений психосоматических расстройств), а также моделируя процесс социально-психологической адаптации и управляя им.

Список литературы

1. Реан А.А. Психология адаптации личности. – СПб.: Прайм-Еврознак, 2008. – С. 50–67.