

УДК: 159.9

*Е.А. Ильина, А.С. Сентюрин, Р.А. Малышев*

## **ПРОБЛЕМЫ АДАПТАЦИИ ШКОЛЬНИКОВ И СТУДЕНТОВ К ПРОЦЕССУ ОБУЧЕНИЯ**

*Аннотация:* в статье рассматривается актуальность проблемы адаптации школьников и студентов к процессу обучения. Выделены этапы адаптации к школе, а также особенности адаптации студентов-первокурсников к образовательному процессу в вузе.

*Ключевые слова:* адаптация, школьники, студенты.

Переход из одного учебного учреждения в другое всегда сопровождается стрессом для обучающегося. Всегда присутствуют переживания: «А что, если меня не примут в коллективе, что, если ко мне будут плохо относиться?» Это свойственно как школьникам, переводящимся в другую школу, так и абитуриентам, только поступившим на первый курс.

Первоклассник, приходя на свои первые уроки, может вести себя несдержанно, привыкнув к постоянным играм с перерывами на занятия, не осознавая, что в школе всё наоборот: постоянное обучение с перерывами на отдых, во время которого чаще всего происходят игры. Также он испытывает стресс, входя в новый коллектив. Хорошо, если в класс с ним попали и ребята из его группы в детском саду, но такое чаще всего происходит в маленьких населённых пунктах, где школ мало. В городе же больше выбора, где-то школа с уклоном в математику, где-то с биологией, выбор достаточно велик. Поэтому в городе чаще всего дети идут в разные школы.

Психологи выделяют 3 этапа адаптации ребёнка к школе:

– *ориентировочный* – на протяжении нескольких недель ребёнок бурно реагирует на все изменения в его распорядке жизни в образовательном учреждении, что вызывает значительное напряжение на все системы организма;

– *неустойчивое приспособление* – организм подбирает оптимальные или же около оптимальные реакции на всё происходящее, что занимает примерно 2 недели;

– *относительно-устойчивое приспособление* – организм «утверждает» наиболее подходящие реакции, минимизирующие нагрузку на системы организма.

Чем больше нагрузка на организм, тем больше ресурсов тратится на взаимодействие с коллективом, вынужденную сидячую позу, и если нагрузки слишком велики, появляется угроза здоровью [4].

Почему это происходит, разберемся по порядку.

Дети редко волнуются перед школой. В наше время мало детей хотят в школу, нет интереса к новым занятиям, к новым друзьям, к новому обществу. Это зачастую случается из-за перегрузки занятиями, которые ребенку дали еще до начала школы. Он приспособился уже и к одному и второму, и что-то менять в этом желания не имеется. Нет как таковой мотивации. Раньше она исходила от родителей и была очень сильной, к примеру: «пойдешь в школу – купим тебе новый красивый рюкзак, красивые тетради, ручки карандаши, пенал...» и другое. Дети желали этого, мечтали, когда же уже эта школа и, бывало, что плохо спали ночью от волнения.

Очень важно понять, с какой установкой придет ребенок в школу. Будет ли он волноваться, тревожиться перед школой? Дети смотрят на взрослых, как они на это реагируют. Есть родители, которые нацелены на победы, успехи и достижения. Такая установка – это прямая ловушка, потому что в обучении в любом случае имеются трудности. Она может сыграть злую шутку, ведь проблемы имеются как в чтении, в письме, в счете, так и в восприятии, в целом развитии ребенка.

Большая часть детей из всех поступающих в первый класс имеют очень серьезные проблемы в обучении, а ведь имеются еще проблемы в общении со сверстниками, с взаимодействием с учителями, с физической нагрузкой и перегрузкой. Последнее перечисленное особенно сильно давит на ребенка в самом

начале обучения. На этот пункт чаще всего не обращают родители, сразу же записывая ребенка на дополнительные кружки – в такой ситуации ребёнок вообще теряется.

Есть два типа детей: «у меня не получится» и «всё должно получаться легко».

Ещё до школы, когда ребенку предлагают новое дело, сложное, которое он не умеет делать, к примеру, собрать сложный пазл, он отодвигает и говорит «у меня не получится». Если с этим не работать, то период адаптации может стать травмоопасным, ведь в школе в любом случае будут предлагать что-то новое, сложное.

Есть школы, в которых уже требуют от первоклашек хорошее чтение и счет. Детей натаскивают как могут, водят на занятия дополнительные, сами сидят мучаются, а потом ребенок говорит, что в школе скучно. Это можно понять по тому, что будет предлагать школа, и что будет уже уметь делать ребенок. Это понятие, что все должно получаться легко – вторая крайность воспитания ребенка.

Обучение как-никак – это труд. Для первоклашки школа это такая же работа, как и у космонавта – что-то новое, неизвестное, непосильное.

В школу торопиться нельзя. Есть поговорка «поспешись – людей насмешись», тут так же, только наоборот, не людей насмешись, а ребенку только хуже сделаешь. Ему может оказаться школа не по силам, и уже к новому году проблемы будут явно видны: пошатнётся психика, обострятся и участятся хронические болезни, накопятся другие проблемы [1].

А какие проблемы с адаптацией у студентов?

Отметим, что это уже не ребёнок, а почти полностью сформировавшаяся личность, у которой сформирован характер, манера общения, отношение к работе и учёбе и так далее. Тут уже не сыграет роль того, пойдут ли все учиться в одно место – у каждого разные цели и мечты.

Коллектив имеет чуть ли не самую главную роль в процессе адаптации студентов-первокурсников, так как адаптация студента зависит от сплочённо-

сти, так же сплочённость самого коллектива зависит от адаптации личности в нём – замкнутый круг.

Большинство поступающих не подготовлены к усвоению знаний, что даёт программа обучения в вузе, поскольку множество выпускников имеют низкий уровень активности в познавательной сфере, поэтому адаптироваться к самостоятельному поиску и самостоятельному изучению ещё сложнее.

Испытывают трудности при переходе на формы обучения вузов больше всего, естественно, первокурсники. Одной из главных проблем является самоорганизация, то есть студентам сложно организовать самих себя, начать самостоятельно искать и изучать необходимые им материалы. Подобные моменты вызывают значительное снижение успеваемости. Также на неё влияет и усталость студентов, ведь расписание редко бывает стабильным, а на первых курсах вообще тяжело сидеть за партами время занятия, в два раза превышающее длительность урока. Конечно же, в вузах делаются перерывы, но на них, скорее всего, студент будет отдыхать, чем разминаться или есть, ведь объём домашней работы тоже резко вырос, по сравнению со школой, а делать надо.

Если к обычной учёбе они хоть немного привыкнут, то к первому экзамену точно истощат свой запас стрессоустойчивости, так как не знают, что их ожидает. Также на экзамены или проверочные с контрольными могут влиять как умственные, так и физические показатели, ведь во время учёбы могут проявляться чрезмерная умственная деятельность, увеличенная статическая нагрузка, весьма ограниченная двигательная активность и многое другое [3].

Сейчас же в условиях пандемии адаптация происходит ещё труднее, ведь в любой момент могут посадить на дистанционное обучение. За месяц почти невозможно адаптироваться полностью к новым формам обучения, выполнению заданий, то есть очному обучению в целом.

На первых этапах адаптации студент должен приспособиться к новым образовательным технологиям, чтобы у него формировались и росли такие умения и навыки, как:

- качественное освоение учебного материала;

- самоанализ и самообразование;
- личностные, ценностные и волевые качества;
- рефлексивные способности;
- уровень мотивации к учебе.

Организация работы вуза должна быть направлена на воспитание всесторонней развитой личности студента. Для этого должны привлекаться и педагоги, которые будут способствовать позитивной адаптации студента посредством выставления перед собой таких задач, как:

- формирование достаточного уровня развития профессионально-педагогических компетенций;
- развитие позитивного отношения к учебной и трудовой деятельности;
- развитие культурно-нравственных качеств у студентов;
- создание условий для проведения практико-ориентированных занятий, где студенты будут обмениваться знаниями и умениями и накапливать опыт решения практических задач;
- формирование личностных качеств [2].

Адаптация студентов к обучению можно и нужно рассматривать как сложноорганизованный процесс, который проходит на первом курсе тяжело. Правильная организованная работа способствует развитию познавательного интереса студентов к учебной деятельности, добывать самостоятельно и усваивать важную информацию. Самое важное – это развить в студенте желание стать хорошим специалистом в своей будущей профессии.

### ***Список литературы***

1. Безруких М. Адаптация к школе без проблем [Электронный документ]. – Режим доступа: <https://family3.ru/products/courses/cikluchituchitsja>
2. Дмитриенко С.А. Формирование навыков адаптации к профессиональной деятельности // Среднее профессиональное образование. – 2007. – №2. – С. 38–41.

3. Новичихина Е.В. К вопросу адаптации студентов-первокурсников к образовательному процессу в вузе / Е.В. Новичихина, Н.А. Ульянова, М.М. Колокольцев и др. // Современные проблемы науки и образования. – 2020. – №3.

4. Смольская А.В. Адаптация детей к школе, проблемы и пути их решения [Электронный документ]. – Режим доступа: <https://sad21zhodino.schools.by/class/37551/news/1019233>

---

**Ильина Екатерина Александровна** – студентка, ФГАОУ ВО «Северный (Арктический) федеральный университет им. М.В. Ломоносова», г. Архангельск, Россия.

**Сентюрин Артемий Сергеевич** – студент, ФГАОУ ВО «Северный (Арктический) федеральный университет им. М.В. Ломоносова», г. Архангельск Россия.

Научный руководитель **Малышев Роман Александрович** – старший преподаватель, ФГАОУ ВО «Северный (Арктический) федеральный университет им. М.В. Ломоносова», г. Архангельск, Россия.

---