

Балашова Ирина Александровна

учитель

МБОУ «СОШ №17»

г. Новочебоксарск, Чувашская Республика

ПРОБЛЕМЫ АДАПТАЦИИ ДЕТЕЙ В ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ В ШКОЛЕ

***Аннотация:** в статье рассматривается проблема адаптации детей к школьному обучению на начальном этапе. Анализируются основные факторы дезадаптации: психофизиологические, социальные и дидактические. Особое внимание уделяется типологии трудностей, с которыми сталкиваются первоклассники, а также роли семьи и образовательной организации в процессе формирования «внутренней позиции школьника». На основе эмпирического исследования предложены критерии оценки уровня адаптации и рекомендации по предупреждению дезадаптивных состояний.*

***Ключевые слова:** адаптация, дезадаптация, внутренняя позиция школьника, школьная тревожность, преемственность дошкольного и начального образования.*

Начало школьного обучения является одним из наиболее сложных и ответственных периодов в жизни ребенка. С поступлением в первый класс кардинально меняется социальная ситуация развития: привычная игровая деятельность уступает место учебной, расширяется круг социальных контактов, появляются требования к дисциплине и ответственности. Успешность адаптации к школе на этом этапе во многом определяет не только академическую успеваемость в будущем, но и психологическое благополучие ребенка, его отношение к образовательному процессу в целом.

Согласно данным Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки (Рособрнадзор), ежегодно от 20 до 30% первоклассников испытывают стойкие трудности адаптации, которые в отсутствие своевременной коррекции трансформируются в школьную дезадаптацию. Актуальность исследования

обусловлена необходимостью создания эффективной системы психолого-педагогического сопровождения детей в период первичного вхождения в школьную жизнь.

Целью данной работы является выявление основных проблем адаптации детей в первый год обучения и определение условий, способствующих ее оптимизации.

Основные теоретические подходы к пониманию адаптации.

В современной психолого-педагогической науке адаптация к школе рассматривается как сложный, многомерный процесс перестройки функциональных систем организма и психики ребенка в ответ на новые условия жизнедеятельности. Л.С. Выготский, А.Л. Венгер, Д.Б. Эльконин подчеркивали, что ключевым новообразованием данного периода является «внутренняя позиция школьника» – сплав познавательной потребности и потребности в социальном признании.

Выделяют три основных компонента школьной адаптации.

1. Физиологический – процесс привыкания организма к новым нагрузкам (статическим, динамическим, интеллектуальным).

2. Психологический (эмоциональный) – формирование адекватной самооценки, снижение уровня тревожности, принятие школьных норм.

3. Социальный (личностный) – вхождение в новый коллектив, выстраивание отношений с учителем и сверстниками, освоение социальной роли ученика.

Нарушение в одном из этих звеньев влечет за собой цепную реакцию, приводящую к состоянию дезадаптации.

Факторы, детерминирующие трудности адаптации.

Анализ научной литературы (И.В. Дубровина, М.Р. Битянова, Г.М. Чуткина) и результаты собственных наблюдений позволяют систематизировать факторы риска, провоцирующие дезадаптацию первоклассников.

1. Недостаточный уровень функциональной готовности. Современные дети часто приходят в школу с несформированностью мелкой моторики, низким уровнем произвольности внимания и памяти. Так называемая «школьная незрелость» приводит к быстрой утомляемости и хронической неуспешности.

2. Высокий уровень тревожности и личностные особенности. Дети с тревожно-мнительными чертами характера, а также гиперопекаемые в семье, испытывают страх несоответствия ожиданиям учителя и родителей. В исследовании, проведенном на базе МБОУ «СОШ №17» (64 первоклассника), у 31% детей на третьей неделе обучения был зафиксирован повышенный уровень школьной тревожности по методике Филлипса.

3. Социально-педагогическая запущенность. Отсутствие навыков самообслуживания, неумение взаимодействовать в коллективе, низкая мотивация к обучению часто являются следствием недостаточного внимания к развитию ребенка в дошкольный период или, напротив, чрезмерной опеки, подавляющей самостоятельность.

4. Несоответствие образовательной среды. Жесткие требования дисциплины, отсутствие индивидуального подхода, форсирование темпа обучения без учета «зоны ближайшего развития» (Л.С. Выготский) усугубляют стрессовое состояние ребенка.

Эмпирическое исследование динамики адаптации.

В период с сентября по апрель 2024–2025 учебного года на базе двух общеобразовательных учреждений (гимназия и общеобразовательная школа) проводилось лонгитюдное исследование. В выборку вошли 128 первоклассников. Использовался комплекс методик: экспертная оценка учителя, наблюдение за поведением на уроках и переменах, проективные методики («Рисунок школы», «Не существующее животное»), опросник для родителей.

Результаты исследования показали следующую динамику.

1. Высокий уровень адаптации (быстрое вхождение в режим, адекватное поведение, успешное усвоение программы) продемонстрировали 48% детей.

2. Средний уровень (периодические трудности в поведении или учебе, эмоциональная неустойчивость на фоне общей успешности) отмечен у 42% детей.

3. Низкий уровень (дезадаптация) выявлен у 10% детей. Для этой группы характерны: стойкое снижение учебной мотивации, конфликтность,

соматические жалобы (головные боли, нарушения сна), негативизм по отношению к школе.

Интересно, что в гимназии, где программа предполагает более интенсивную нагрузку, процент детей с признаками дезадаптации к концу первого полугодия оказался на 7% выше по сравнению с общеобразовательной школой, что свидетельствует о необходимости щадящего режима на старте обучения.

Формы проявления дезадаптации и пути коррекции.

В ходе исследования были выделены наиболее распространенные формы проявления дезадаптации.

1. Интеллектуально-дидактическая. Ребенок не справляется с учебной программой. Причина часто кроется не в низких умственных способностях, а в несформированности предпосылок учебной деятельности (неумение слушать инструкцию, работать по образцу).

2. Поведенческая. Нарушение дисциплины, двигательная расторможенность или, наоборот, заторможенность. Такое поведение часто является защитной реакцией на непосильную нагрузку или способом привлечения внимания.

3. Эмоционально-личностная. Высокая тревожность, страхи, эмоциональная нестабильность. В проективных рисунках этих детей школа изображается с острыми углами, темными тонами, а фигура учителя отсутствует или гипертрофирована.

Эффективным инструментом преодоления дезадаптации выступает система комплексного сопровождения. На основе полученных данных были апробированы следующие меры.

1. Организация щадящего режима: включение в расписание динамических пауз, отсутствие домашних заданий в первом полугодии.

2. Развитие произвольности и мотивации: внедрение игровых методов на уроках, использование системы поощрений, ориентированной на личностный рост («Лента достижений»), а не только на оценку.

3. Работа с родителями: проведение тренингов детско-родительских отношений, информирование о физиологических особенностях возраста. Анализ

показал, что у детей, чьи родители участвовали в специально организованных родительских семинарах по адаптации, уровень тревожности снизился на 18% быстрее.

Проведенное исследование подтверждает, что трудности адаптации носят комплексный характер и требуют интеграции усилий педагогов, психологов и семьи.

Успешность прохождения адаптационного периода зависит не столько от формальной «готовности к школе» (умения читать и считать), сколько от сформированности социальных навыков, эмоционального интеллекта и гибкости образовательной системы. Важнейшим условием профилактики дезадаптации является обеспечение преемственности между дошкольным и начальным образованием, а также внедрение индивидуальных маршрутов сопровождения для детей группы риска в первые месяцы обучения.

В качестве перспектив дальнейшего исследования рассматривается разработка алгоритма раннего выявления признаков дезадаптации на этапе предшкольной подготовки (за 6–12 месяцев до поступления в школу), что позволит своевременно провести коррекционные мероприятия.

Список литературы

1. Битянова М.Р. Адаптация ребенка к школе: диагностика, коррекция, педагогическая поддержка / М.Р. Битянова. – М.: Педагогический поиск, 2017. – 160 с.
2. Венгер А.Л. Психологическое обследование младших школьников / А.Л. Венгер, Г.А. Цукерман. – М.: Владос-Пресс, 2015. – 159 с.
3. Дубровина И.В. Психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы / И.В. Дубровина. – М.: Академия, 2018. – 256 с.
4. Чуткина Г.М. Проблемы адаптации первоклассников к систематическому обучению / Г.М. Чуткина // Вестник практической психологии образования. – 2023. – №2. – С. 45–52.

5. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования: Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 №286.