

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ПЕНЗЕНСКОЙ
ОБЛАСТИ «ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ,
МЕДИЦИНСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ
ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ»**

**ПРОБЛЕМА АДАПТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ
НА РАЗНЫХ ВОЗРАСТНЫХ СТУПЕНЯХ**

Методические рекомендации для педагогических работников

ПЕНЗА, 2022



Важным требованием к реализации ФГОС является соблюдение психолого-педагогических условий реализации основной образовательной программы основного общего образования, которое должна обеспечить школа, а именно:

- учет специфики возрастного психофизического развития обучающихся, в том числе особенностей перехода из возраста начального общего образования в подростковый возраст;
- развитие психолого-педагогической компетентности обучающихся, родителей (законных представителей), педагогов, педагогов-психологов;
- вариативность направлений и форм психолого-педагогического сопровождения.

Переход обучающихся из начальной школы в основную школу традиционно считался и считается одной из наиболее сложных и важных проблем, а период адаптации пятиклассников – одним из сложнейших периодов получения образования. Также переход обучающихся на уровень основного общего образования совпадает по времени и с началом физиологических изменений в их организме. Все это отражается на качестве образования обучающихся (отличники вдруг начинают получать четверки и тройки, а троечники – становятся хорошистами). Адаптация – это процесс формирования механизма приспособления обучающегося к новым требованиям и условиям образования. Результатом этого процесса может стать как адекватный механизм, приводящий к адаптированности, обеспечивающий успешность последующей учебной деятельности, так и наоборот – неадекватный механизм приспособления обучающегося к обучению (отсутствие познавательной мотивации, нарушение поведения, конфликтные отношения с одноклассниками и взрослыми, психогенные заболевания и реакции, повышенный уровень тревожности, искажения в личностном развитии), приводящий к дезадаптированности обучающегося.

Методические рекомендации адресованы педагогическим работникам системы образования Пензенской области.

Составители: Г.А. Букова, ст. методист ППМС центра ПО, к.п.н.;
Н.Г. Кутеева, ст. методист ППМС центра ПО, к. пед.н., доцент.

Проблемы адаптации детей младшего школьного возраста

Проблема трудностей адаптации детей к условиям начальной школы в настоящее время имеет высокую актуальность. По оценкам исследователей, в зависимости от типа школы, от 20 до 60 % младших школьников имеют серьезные трудности в адаптации к условиям школьного обучения. В массовой школе учится значительное число детей, которые уже в начальных классах не справляются с программой обучения и имеют трудности в общении. Особенно остро названная проблема стоит перед детьми с задержкой психического развития.

Существует много определений школьной адаптации. Как пример традиционного определения можно привести определение М.В. Максимовой, которая школьную адаптацию трактует как процесс вхождения ребенка в новую для него социальную ситуацию развития.

Адаптация в первом классе – особый и сложный период в жизни ребенка: он осваивает новую социальную роль ученика, новый вид деятельности – учебную, изменяется социальное окружение, появляются одноклассники, учителя, школа как большая социальная группа, в которую включается ребенок, наконец, изменяется уклад жизни ребенка. У шестилетнего ребенка есть уже основные предпосылки учения: способы познавательной деятельности, мотивация. Но по существу он еще дошкольник, становление его как ученика происходит лишь в процессе учения и всей школьной жизни. Процесс такого становления при благоприятных условиях охватывает первое полугодие первого года обучения в школе.

Для успешной адаптации к школе ребенок должен быть не только в физиологическом и социальном отношении, но и достичь определенного уровня интеллектуального и эмоционально – волевого развития.

Согласно Н.И. Гуткиной, Е.Е. Кравцовой, что у детей, не готовых к систематическому обучению, труднее и длительнее проходит период

адаптации к школе, у них гораздо чаще проявляются различные трудности в обучении; среди них значительно больше неуспевающих, и не только в первом классе, но и в дальнейшем эти дети чаще в числе отстающих, и именно у них в большем числе случаев отмечаются нарушения в состоянии здоровья, прежде всего эмоциональной сферы.

Происходящие в последние десятилетия процессы становления психолого-педагогической помощи и поддержки детства, ее активное включение в деятельность образовательных учреждений позволяет предметно обсуждать и изучать место игровых элементов в решении проблем профилактики, диагностики, коррекции нежелательных вариантов детского развития и повышения адаптационных возможностей учащихся начальной школы.

В работах Д.Б. Эльконина, В.В. Давыдова, Г.А. Цукерман, К.Н. Поливановой, В.В. Рубцова, А.З. Зака отмечено, что существует связь с требованиями учебной деятельности со сменой форм общения. Г.А. Цукерман, анализируя доучебные формы сотрудничества ребенка и взрослого, приходит к выводу, что на их фоне невозможно полноценное освоение содержания учебной деятельности. Очевидно, трактовка термина «адаптация» подводит к понятию «готовности к развитию».

Под влиянием постоянных неудач, выходящих за рамки собственно учебной деятельности и распространяющихся на сферу взаимоотношений со сверстниками, у ребенка формируется ощущение собственной малоценности, появляются попытки компенсировать собственную несостоятельность. А так как выбор адекватных средств компенсации в этом возрасте ограничен, то самоактуализация часто осуществляется в разной мере осознанным противодействием школьных норм, реализуется в нарушениях дисциплины, повышенной конфликтности, что на фоне утраты интереса к школе постепенно интегрируется в асоциальную личностную направленность. По мнению Ш.А. Амонашвили, нередко у таких детей возникают нервно-психические и психосоматические расстройства.

Обратной стороной адаптации ребенка в начальной школе является проблема школьной дезадаптации, которая вызывается двумя группами причин:

1. Индивидуальные характеристики ребенка: его способности, особенности эмоциональной сферы, состояние здоровья, особенности семейной среды.

2. Влияние социально-экономических и социально-культурных условий: семейное окружение, материальное состояние семьи, ее культурный уровень, ценности и т.д.

Педагогический диагноз школьной дезадаптации обычно ставится в связи с неуспешностью обучения, нарушениями школьной дисциплины, конфликтами с учителями и одноклассниками. Иногда школьная дезадаптация остается скрытой и от педагогов и от семьи, ее симптомы могут не сказываться отрицательно на успеваемости и дисциплине ученика, проявляясь либо в субъективных переживаниях школьника, либо в форме социальных проявлений.

Анализ зарубежной и отечественной литературы показывает, что термином «школьная дезадаптация» или («школьная непригодность») фактически определяют любые затруднения, возникающие у ребенка в процессе школьного обучения.

К числу основных первичных внешних признаков проявлений школьной дезадаптации ученые единодушно относят затруднения в учебе и различные нарушения школьных норм поведения. Основные факторы, способные стать причиной школьной неуспеваемости:

- недостатки в подготовке ребенка к школе, социально-педагогическая запущенность;
- длительная и массивная психическая депривация (недостаточное удовлетворение своих потребностей);
- соматическая ослабленность ребенка;

- нарушение формирования школьных навыков (дислексия, дисграфия);
- двигательные нарушения;
- эмоциональные расстройства.

Школьная дезадаптация ребенка – многофакторное явление. Отставание в обучении обусловлено такими факторами, как методика обучения, личность учителя, помощь ребенку со стороны родителей, атмосфера в школе и классе, место ребенка во взаимоотношениях с детьми и учителями, личность самого ребенка. Такой фактор школьной неуспешности, как личностные особенности ребенка, также многоплановый. Исследователи выделяют следующие переменные: позиция ученика, мотивация учения, уровень навыков умственной деятельности, способность к произвольной регуляции и самоорганизации, уровень здоровья и работоспособности, интеллект ребенка.

Отставание в развитии и низкие показатели школьной успешности – это не одно и то же. При отставании в развитии мы можем говорить о наличии в развитии школьника задержек созревания интеллектуальных, волевых, мотивационных структур в сравнении с возрастной нормой. Тогда как школьная неуспешность может быть вызвана влиянием среды, методики обучения, позиции учащегося и т.д. Таким образом, неуспешные школьники – группа неоднородная. В нее попадают дети с разнообразными помехами к обучению.

Личностные помехи можно разделить на две большие группы: недостатки познавательной деятельности; недостатки в развитии личности (мотивация учения, самоорганизация, дисгармония личности).

Нарушения адаптации выражаются в виде активного протеста (враждебность), пассивного протеста (избегание), тревожности и неуверенности в себе и, так или иначе, влияют на все сферы деятельности ребенка в школе.

Реакция активного протеста: ребенок непослушен, нарушает дисциплину на уроке, на перемене, ссорится с одноклассниками, мешает им играть, и дети отвергают его. В эмоциональной сфере наблюдаются вспышки раздражения, гнева.

Реакция пассивного протеста: ребенок редко поднимает руку на уроке, требования учителя выполняет формально (не вдумываясь в смысл того, что делает), на перемене пассивен, предпочитает находиться один, не проявляет интереса к коллективным играм. У него преобладает подавленное настроение, страхи.

Реакция тревожности и неуверенности: ребенок пассивен на уроке, при ответах наблюдается напряженность, скованность, на перемене не может найти себе занятие, предпочитает находиться рядом с детьми, но не вступает с ними в контакт. Он, как правило, тревожен, часто плачет, краснеет, теряется даже при малейшем замечании учителя. Иногда выражение реакции тревожности сопровождается тиками, заиканием, а также учащением соматических заболеваний (головная боль, тошнота, ощущение усталости и т.п.).

В период приспособления ребенка к школе наиболее значимые изменения происходят в его поведении. Как правило, индикатором трудностей адаптации являются такие изменения в поведении, как чрезмерное возбуждение и даже агрессивность или, наоборот, заторможенность, депрессия и чувство страха, нежелание идти в школу. Все изменения в поведении ребенка отражают особенности психологической адаптации к школе.

Признаки школьной дезадаптации:

- Ребёнок резко меняет своё поведение (был холериком, стал флегматиком).
- Изменилось отношение к школе: снизилась учебная мотивация, пропал интерес.

– Ребёнок не любит разговоры о школьной жизни, переводит их на другую тему.

– Приходит из школы очень уставшим или очень возбуждённым.

– Стал чаще жаловаться на здоровье: болит живот, голова, постоянно простывает.

– К выходным дням настроение повышается, вечером в воскресенье или с утра в понедельник портится, может подняться температура.

– Ребёнок становится капризным, плаксивым, раздражительным.

– Ребёнок жалуется на плохое отношение к нему в школе со стороны ребят или учителя (иногда необоснованно).

– Клинические проявления: нарушился сон, аппетит, появились тики, энурез, тревожное расстройство.

Присутствие хотя бы трёх признаков – знак, что проблема действительно есть.

По степени адаптированности, детей можно условно разделить на три группы:

1. Дети адаптируются в течение первых двух месяцев обучения. Эти дети относительно быстро вливаются в коллектив, осваиваются в школе, приобретают новых друзей. У них почти всегда хорошее настроение, они спокойны, доброжелательны, добросовестны и без видимого напряжения выполняют все требования учителя. Иногда у них все же отмечаются сложности либо в контактах с детьми, либо в отношениях с учителем, так как им еще трудно выполнять все требования правил поведения. Но к концу октября трудности этих детей, как правило, преодолеваются, ребенок полностью осваивается и с новым статусом ученика, и с новыми требованиями, и с новым режимом.

2. Дети имеют более длительный период адаптации, период несоответствия их поведения требованиям школы затягивается.

Дети не могут принять новую ситуацию обучения, общения с учителем, детьми. Такие школьники могут играть на уроках, выяснять отношения с товарищем, они не реагируют на замечания учителя или реагируют слезами, обидами. Как правило, эти дети испытывают трудности и в усвоении учебной программы, лишь к концу первого полугодия реакции этих детей становятся адекватными требованиям школы, учителя.

3. Дети, у которых социально-психологическая адаптация связана со значительными трудностями. У них отмечаются негативные формы поведения, резкое проявление отрицательных эмоций, они с большим трудом усваивают учебные программы. Именно на таких детей чаще всего жалуются учителя: они «мешают» работать в классе.

В заключение следует отметить, что в период вхождения ребенка в школьную жизнь педагогический процесс начальной школы нужно строить так, чтобы процесс адаптации к новым условиям прошел более благоприятно. При этом нельзя забывать, что готовность детей к систематическому обучению различна, различно состояние их здоровья, как физического, так и психологического. Следовательно, взрослые, учителя и родители, должны помочь детям преодолеть те трудности, которые возникают на пути у детей в период школьной адаптации.

Адаптация учащихся при переходе из начальной школы в среднее звено

Переход учащихся из начального в среднее звено школы – одна из педагогически наиболее сложных проблем, а период адаптации в 5-м классе – один из труднейших периодов школьного обучения. Это своеобразное испытание и не только для школьников, но и для педагогов. Классному руководителю необходимо за короткое время узнать детей и их семьи, научиться эффективно, управлять деятельностью учащихся, быть их проводником и наставником. Состояние детей в этот период с педагогической точки зрения характеризуется низкой организованностью,

иногда недисциплинированностью, снижением интереса к учёбе и её результатам, с психологической – снижением самооценки, высоким уровнем ситуативной и школьной тревожности.

Все это означает, что дети могут испытывать значительные затруднения при обучении и адаптации к новым условиям организации учебного процесса. Для них особенно важна правильная организация адаптационного периода при переходе из начальной школы в среднее звено.

Как показывает практика, большинство детей переживает это событие как важный шаг в своей жизни. Они гордятся тем, что «уже не маленькие». Появление нескольких учителей с разными требованиями, разными характерами, разным стилем отношений является для них зримым показателем их взросления. Они с удовольствием рассказывают родителям, младшим братьям, друзьям о своих учителях. Кроме того, определенная часть детей осознает свое новое положение как шанс заново начать школьную жизнь, наладить не сложившиеся отношения с педагогами.

Для того чтобы адаптация у пятиклассников происходила наиболее успешно необходимо проявление очень важного для детей новообразования – «чувства взрослости».

М.Р. Битянова считает, что оно реализуется через три основных компонента, которые выражаются в возникновении новых личностных позиции по отношению к учебной деятельности, к школе и педагогам, к сверстникам. Также успешность адаптации можно определить уровнем интеллектуальной зрелости школьника. Интеллектуальная зрелость выражается в способности ребенка осуществлять различную интеллектуальную деятельность, выражающуюся в целеполагании, использовании логических средств, планировании и использовании речи, как коммуникативного средства мышления.

Переход из начальной школы в среднюю связан с возрастанием нагрузки на психику ученика. В адаптационной период дети могут стать более тревожными, робкими или, напротив, «развязными», чрезмерно

шумными, суетливыми. У них может снизиться работоспособность, они могут стать забывчивыми, неорганизованными, иногда нарушается сон, аппетит. Подобные отклонения в той или иной форме характерны примерно для 70–80% школьников.

У большинства детей подобные отклонения исчезают, как правило, через 2–4 недели после начала учебы. Однако есть дети, у которых процесс адаптации затягивается на 2–3 месяца и даже больше.

Основные проблемы, возникающие в период адаптации к условиям обучения в средней школе:

- новые учителя;
- непривычное расписание (новый режим);
- много новых кабинетов, которые неизвестно как расположены;
- новые дети в классе, классный руководитель;
- в средней школе они снова – самые маленькие, а в начальной школе были уже большими;
- возросший темп работы;
- другие нормы оценок;
- новые, непривычные требования к оформлению работ;
- необходимость самостоятельно находить дополнительную литературу и работать с ней.

Успешность адаптации младшего подростка зависит не только от интеллектуальной готовности, но и от того, насколько хорошо он умеет налаживать отношения и общаться с одноклассниками и педагогами, соблюдать школьные правила, ориентироваться в новых ситуациях.

По данным психологов ситуация адаптации вызывает у многих пятиклассников повышенную тревожность, как школьную, так и личностную, а зачастую и появление страхов:

- усиливается страх не соответствовать ожиданиям окружающих, который в этом возрасте, как правило, сильнее, чем страх самовыражения.

– для ребенка младшего подросткового возраста чрезвычайно важно мнение других людей о нем и о его поступках, особенно мнение одноклассников и учителей.

Все психологические особенности постепенно начинают проявляться в возрасте 10-11 лет – при переходе в среднюю школу, достигая апогея к 13-14 годам. Поэтому процесс адаптации в этом возрасте может оказаться непростым.

Можно ли избежать серьезных проблем с учебой при переходе в среднюю школу? Опыт показывает, что можно. Но для этого необходимо учитывать все факторы, влияющие на качество обучения в пятом классе.

Надо заметить, что с понятием «адаптация» тесно связано понятие «готовность к обучению в средней школе». Не все учащиеся начальной школы одинаково подготовлены к переходу в среднюю школу. Можно выделить следующие составляющие такой готовности:

- сформированность основных компонентов учебной деятельности, спешное усвоение программного материала;
- новообразования младшего школьного возраста:
- произвольность – способность сознательно управлять своими действиями и психическими процессами (вниманием, памятью, мышлением, чувствами);
- рефлексия – процесс самопознания субъектом внутренних психических актов и состояний;
- мышление в понятиях (в соответствующих возрасту формах);
- способность к саморегуляции;
- качественно иной тип взаимоотношений (более «взрослый») с учителями и одноклассниками;
- ведущая деятельность (начальное звено – учебная деятельность, среднее звено – межличностные отношения).

Признаки успешной адаптации:

- удовлетворенность ребенка процессом обучения;

- ребенок справляется с программой;
- степень самостоятельности ребенка при выполнении им учебных заданий, готовность прибегнуть к помощи взрослого лишь после попыток выполнить задание самому;
- удовлетворенность межличностными отношениями – с одноклассниками и учителем.

Признаки дезадаптации:

- усталый, утомлённый внешний вид ребёнка;
- нежелание ребёнка делиться своими впечатлениями о проведённом дне;
- стремление отвлечь взрослого от школьных событий, переключить внимание на другие темы;
- нежелания выполнять домашние задания;
- негативные характеристики в адрес школы, учителей, одноклассников;
- жалобы на те или иные события, связанные со школой;
- беспокойный сон;
- трудности утреннего пробуждения, вялость;
- частые жалобы на плохое самочувствие.

Чем можно помочь?

- Помогите ребенку выучить имена новых учителей. Поделитесь своим опытом перехода в среднее звено школы.
- Первое условие школьного успеха пятиклассника – безусловное принятие ребенка, несмотря на те неудачи, с которыми он уже столкнулся или может столкнуться.
- Создавайте условия для развития самостоятельности в поведении ребенка. У пятиклассника непременно должны быть домашние обязанности, за выполнение которых он несет ответственность.

– Несмотря на кажущуюся взрослость, пятиклассник нуждается в ненавязчивом контроле со стороны родителей, поскольку не всегда может сам сориентироваться в новых требованиях школьной жизни.

– Для пятиклассника учитель – уже не такой непререкаемый авторитет, как раньше, в адрес учителей могут звучать критические замечания. Важно обсудить с ребенком причины его недовольства, поддерживая при этом авторитет учителя.

– Пятикласснику уже не так интересна учеба сама по себе, многим в школе интересно бывать потому, что там много друзей. Важно, чтобы у ребенка была возможность обсудить свои школьные дела, учебу и отношения с друзьями в семье, с родителями.

– Если вас, что-то беспокоит в поведении ребенка, постарайтесь, как можно скорее встретиться и обсудить это с классным руководителем или психологом.

– Основными помощниками родителей в сложных ситуациях являются терпение, внимание и понимание. Постарайтесь создать благоприятный климат в семье для ребенка.

Проблема адаптации обучающихся на этапе перехода из среднего в старшее звено

Необходимость адаптации ребенка на этапе перехода из среднего звена в старшее обусловлена изменением социального окружения десятиклассников(ведь состав класса изменился, произведена перестановка учителей предметников, пришли новые учителя, не работающие в этом классе) и системы деятельности (новая учебная ситуация, новые педагогические технологии, формы и методы обучения).

Учебные нагрузки интенсифицируются. Подросток переживает эмоциональный дискомфорт, прежде всего из-за неопределенности представлений о требованиях, об особенностях и условиях обучения,

о ценностях и нормах поведения. Состояние внутренней напряженности, настороженности, затрудняющей принятие как интеллектуальных, так и личностных решений, будучи достаточно длительным, может привести к школьной дезадаптации. Старшеклассник может стать недисциплинированным, невнимательным, безответственным, отстать в учебе, быстро утомляться и просто не иметь желания идти в школу.

Какова специфика адаптационного периода десятиклассников? В юности особенно возрастает необходимость в признании и защищенности, становятся как никогда актуальными потребности в общении и одновременно в обособлении. Общаясь с другими, юноши и девушки ощущают необходимость найти свое «Я», понять свои жизненные перспективы. Поэтому через все содержание адаптационного периода проходит идея самопознания и самоопределения в жизненных ценностях и смыслах, в представлении образа «Я» как собственными глазами, так и глазами других.

Трудности адаптационного периода для десятиклассников:

1. Адаптация к классному коллективу в новом составе.
2. Актуализация учебной мотивации, необходимость взять ответственность за успешность своего образования на себя, самоопределение.
3. Адаптация к качественному и количественному росту «трудности» обучения.
4. Рост интереса к противоположному полу, персонификация своей половой роли.

Однако существуют и некоторые сложности во взаимодействии взрослых и детей. Это касается личной жизни подростков, куда вход учителям, а зачастую и родителям, запрещен. При умелом дозировании общения, уважении права ребенка на личное пространство этот этап проходит достаточно безболезненно.

Некоторая часть школьников уже определилась со своими профессиональными предпочтениями. Необходимо внимательно отнестись к возникшему интересу в какой-то области, помочь обучающемуся углубить свои знания к ней, приобщить родителей, чтобы они помогли ребенку ответить на вопрос: «Не ошибся ли я с выбором?» Лучше своевременно переориентировать человека, чем позже расплачиваться за мимолетное увлечение.

У старших школьников наблюдается возврат интереса к учебной деятельности, что не может не радовать учителей и родителей. Как правило, в это время дети и взрослые становятся единомышленниками, активно обмениваются взглядами на выбор профессионального пути. Большинство родителей хотят, чтобы дети пошли учиться дальше, получили высшее образование, но не многие задумываются о том, насколько у старшеклассников присутствуют общеучебные навыки, хочет ли он учиться?

Обратите внимание, что мнение сверстников в данный возрастной период представляется детям гораздо более ценным и авторитетным, чем мнение взрослых, но только взрослые могут продемонстрировать подросткам оптимальные модели поведения, показать им на собственном примере, как надо строить отношения с миром.

Литература:

1. Амонашвили Ш.А. «Школа жизни»: М.: «Издательский дом Шалвы Амонашвили» – 1998.
2. Ратанова Т.А., Шляхта Н.Ф. Психодиагностические методы изучения личности. – М., 2000.
3. Руководство практического психолога. Психологические программы развития личности в подростковом и старшем подростковом возрасте. Под ред. Дубровиной И.В. – М., 2000.
4. Семенака С.И. «Социально-психологическая адаптация ребенка в обществе»: АРГТИ – 2004.
5. Сидорина Е.В., Иванова И.А., Емельянова А.М., К проблеме адаптации первоклассников к обучению в школе // Проблемы современного педагогического образования. 2019. № 62–3. С. 302–305.