Бещембаева Д.Е.

студентка Павлодарский педагогический университет им. Әлкей Марғұлан г.

Павлодар

Боталова О.Б.

научный руководитель

**ЭТАПЫ АДАПТАЦИИ ПЕРВОКЛАССНИКОВ К ШКОЛЕ**

Аннотация

Статья посвящена психолого-педагогическим аспектам адаптации первоклассников к школьной жизни. Рассматриваются основные этапы адаптации детей, включая физическое, эмоциональное и социальное приспособление, а также факторы, влияющие на успешность этого процесса. Особое внимание уделено важности психоэмоциональной поддержки со стороны педагогов и родителей, а также роли социального взаимодействия в школьном коллективе. В статье рассматриваются основные проблемы, с которыми сталкиваются первоклассники в процессе адаптации, и предлагаются методы преодоления трудностей.

Ключевые слова: *школьная адаптация, психоэмоциональная адаптация, социальная адаптация, педагогическая поддержка, роль семьи, школьный коллектив.*

Аннотация

Мақала бірінші сынып оқушыларының мектеп өміріне бейімделуінің психологиялық-педагогикалық аспектілеріне арналған. Балалардың бейімделуінің негізгі кезеңдері, соның ішінде физикалық, эмоционалдық және әлеуметтік бейімделу және осы процестің сәттілігіне әсер ететін факторлар қарастырылады. Мұғалімдер мен ата-аналардың психоэмоционалды қолдауының маңыздылығына, сондай-ақ мектеп ұжымындағы әлеуметтік өзара әрекеттестіктің рөліне ерекше назар аударылады.

Түйінді сөздер: *мектепке бейімделу, психоэмоционалды бейімделу, әлеуметтік бейімделу, педагогикалық қолдау, отбасының рөлі, мектеп ұжымы.*

Annotation

The article is devoted to the psychological and pedagogical aspects of the adaptation of first-graders to school life. The main stages of children's adaptation, including physical, emotional and social adjustment, as well as factors influencing the success of this process, are considered. Special attention is paid to the importance of psycho-emotional support from teachers and parents, as well as the role of social interaction in the school community. The article examines the main problems faced by first-graders in the process of adaptation, and suggests methods for overcoming difficulties.

Keywords: *school adaptation, psycho-emotional adaptation, social adaptation, pedagogical support, the role of the family, school staff.*

Адаптация первоклассников к школе — это процесс приспособления ребенка к новым условиям, которые включают как учебную деятельность, так и взаимодействие с окружающими людьми. Адаптация может быть рассмотрена через призму различных научных дисциплин, таких как психология, педагогика и социология, что позволяет комплексно подходить к пониманию этого явления.

Адаптация — процесс приспособления организма, психики или социальной группы к изменяющимся условиям внешней среды. Это понятие используется для описания механизмов, посредством которых человек или группа реагируют на новые или изменившиеся условия жизни [1].

Школьная адаптация — процесс интеграции ребенка в школьную жизнь, включающий освоение учебной программы, адаптацию к школьному коллективу и установление взаимоотношений с педагогами и сверстниками. Это многогранный процесс, охватывающий эмоциональные, когнитивные и социальные аспекты [2].

Психоэмоциональная адаптация — способность ребенка справляться с эмоциональными нагрузками и стрессами, возникающими в процессе начала учебы в школе. Это включает в себя управление тревогой, стрессом и развитием навыков саморегуляции, что способствует успешному вхождению в новую среду [3].

Социальная адаптация — процесс формирования у ребенка навыков взаимодействия с одноклассниками, учителями и другими членами школьного сообщества. Это включает освоение социальных норм и правил, развитие коммуникативных и межличностных навыков, необходимых для эффективного функционирования в коллективе [4]. Эти процессы могут затрагивать разные аспекты жизни ребенка, такие как изменения в его поведении, уровне тревожности и уверенности, а также его отношение к школе и учебному процессу. Адаптация первоклассников — это важный период, который влияет на дальнейший успех в обучении и развитии личности.

Начало школьного обучения для ребенка — это значительный этап, когда ему предстоит привыкнуть к новой социальной и образовательной среде. Этот процесс требует от ребенка способности адаптироваться к новому ритму жизни, освоения множества новых требований и норм. Адаптация первоклассников проходит через несколько этапов и включает в себя как физиологические, так и психоэмоциональные изменения, которые оказывают влияние на дальнейший ход их обучения и развития [5].

Одним из ключевых факторов, определяющих успешность адаптации, является психоэмоциональное состояние ребенка. На начальном этапе дети могут испытывать значительный стресс, связанный с новым окружением, необходимостью соблюдать режим дня, справляться с учебными заданиями, а также адаптироваться к новым отношениям с учителями и одноклассниками.

Социальная поддержка, как со стороны семьи, так и со стороны педагогов, также является важным фактором успешной адаптации. Наличие в семье доверительных отношений, готовность родителей поддержать ребенка в трудные моменты и вовлеченность в школьную жизнь способствуют снижению уровня стресса и тревожности у детей.

Педагогическая поддержка первоклассников в процессе их адаптации включает разнообразные методы и подходы. Во-первых, это индивидуализация учебного процесса, где учитываются особенности каждого ребенка: его уровень готовности к школьному обучению, психоэмоциональное состояние, потребности в дополнительной помощи. Учителя, применяя методы дифференцированного подхода, могут снизить стресс у детей, помогая им справляться с учебными трудностями. Во-вторых, создание в классе атмосферы сотрудничества и взаимопомощи между детьми является важной составляющей успешной адаптации. Работая в группе, дети учатся взаимодействовать друг с другом, обмениваться знаниями и поддерживать друг друга в трудные моменты. Также важным аспектом является вовлеченность детей в различные школьные мероприятия, кружки, секции, которые помогают не только освоиться в школьной среде, но и развить личностные качества, такие как уверенность в себе и ответственность [6].

Психологические исследования показывают, что процесс адаптации первоклассников к школе можно разделить на несколько этапов. На первом этапе, который длится несколько недель, ребенок привыкает к режиму дня, знакомится с учителями и одноклассниками. На этом этапе может возникать повышенная тревожность, а также трудности с концентрацией внимания и выполнением домашних заданий.

На втором этапе, который может длиться от нескольких месяцев до полугода, дети начинают чувствовать себя более уверенно, осваиваются с требованиями учебного процесса. Наконец, на третьем этапе, который наступает через несколько месяцев после начала обучения, большинство детей успешно адаптируются к школьной жизни. Они начинают осваивать более сложные учебные задания, имеют устойчивые социальные связи и ощущают себя частью школьного сообщества.

Зарубежный опыт адаптации первоклассников к школьной жизни включает различные подходы, направленные на помощь детям в переходный период. В США, например, процесс адаптации начинается с программы kindergarten transition, которая помогает детям привыкнуть к школьной жизни через проведение адаптационных дней и психологическую поддержку. В рамках этой программы особое внимание уделяется снижению уровня тревожности детей, организации менее формальных встреч с учителями и одноклассниками, а также созданию комфортной атмосферы для их социализации. Родители также активно вовлекаются в этот процесс, чтобы помочь детям адаптироваться к новым условиям и развить уверенность в себе. [8].

Исследования иллюстрируют разные подходы к адаптации первоклассников в разных странах и могут быть полезны для понимания международного опыта в этой области.

* Пианта, Р. К., и Кокс, М. Дж. (2002). "Переход в детский сад: Обзор исследований программ и практик, способствующих успеху в школе." Этот труд анализирует программы перехода в детский сад в США, фокусируясь на снижении тревожности и поддержке детей в адаптационный период.
* Хэгглунд, С. (2013). "Педагогическая документация и демократичный ребенок: Шведский подход к дошкольному образованию." Работа описывает шведский подход к подготовке детей к школе через интеграцию учебных и игровых методов, что способствует снижению стресса и улучшению социальной адаптации.
* Сальберг, П. (2011). "Финские уроки: Что мир может узнать из изменений в образовании Финляндии?" В этом труде рассматриваются методы финской образовательной системы, которые фокусируются на психоэмоциональном благополучии детей и их успешной адаптации в начальной школе.
* Сираж-Блачфорд, И., и Манни, Л. (2007). "Роль взрослого в раннем обучении." Этот труд исследует роль родителей и педагогов в процессе адаптации детей в Великобритании, включая программу "Ready for School", направленную на развитие уверенности у детей и снижение их тревожности[8].

Зарубежный опыт демонстрирует, что успешная адаптация первоклассников зависит от комплексного подхода, включающего не только учебные программы, но и поддержку психоэмоционального состояния детей. Вовлечение родителей и внимание к индивидуальным особенностям каждого ребенка играют ключевую роль в этом процессе.

Несмотря на то, что процесс адаптации большинства детей к школьной жизни происходит успешно, многие первоклассники сталкиваются с различными трудностями, которые могут затруднять их интеграцию в учебную и социальную среду. К таким проблемам относятся: [7].

* Эмоциональная нестабильность и тревожность;
* Неопределенность в социальных взаимодействиях;
* Неопытность в организации учебной деятельности;
* Роль семьи в процессе адаптации.

Не менее важным является создание дома комфортной учебной атмосферы. Ребенок должен чувствовать, что его учебные успехи и неудачи важны для семьи, но также что неудачи не являются трагедией, а лишь этапом обучения. Регулярное общение с ребенком о его школьной жизни, помощь в выполнении домашних заданий и обсуждение произошедших событий в школе способствует снятию стресса и позволяет родителям вовремя заметить возможные проблемы [8].

Цель нашего исследования — проанализировать этапы адаптации первоклассников к школьной жизни и определить, как педагогическая и психологическая поддержка может повлиять на успешность прохождения этого процесса. Для достижения цели нами были поставлены задачи: выявить основные трудности, с которыми сталкиваются дети на различных этапах адаптации, изучить динамику психоэмоционального состояния и социальной интеграции первоклассников, а также провести диагностику уровня тревожности, мотивации и коммуникативных навыков в начале и конце учебного года. Решая вопрос о том, как создать благоприятные условия для адаптации детей к школьной среде, важно учитывать индивидуальные особенности первоклассников и степень их готовности к обучению. Мы предполагаем, что своевременное применение комплексных методик, направленных на снижение тревожности, формирование уверенности в себе и развитие навыков взаимодействия, способствует более успешному прохождению этапов адаптации и формированию положительного отношения к школе.

Нами был проведен эксперимент в сельской школе села Айнаколь, Алғабасский сельский округ, г. Аксу в 1“б” классе. Основной целью эксперимента было изучение процессов адаптации первоклассников к школьной жизни, а также проведение анализа результатов адаптации в течение учебного года. Общее количество участников составило 20 учеников (10 мальчиков и 10 девочек), возраст которых варьировался от 7 до 8 лет.

Для этого были проведены первичное и заключительное тестирование, с целью выявить изменения в психоэмоциональном состоянии и социальной адаптации детей. Целью тестирования было оценить уровень адаптации первоклассников к школьной жизни, а также определить, как педагогическая поддержка и работа с психоэмоциональным состоянием детей могут повлиять на этот процесс. В ходе эксперимента мы провели два этапа тестирования: первичное и заключительное Это позволило выявить изменения в состоянии детей и определить эффективные методы для улучшения процесса адаптации.

Для первичного тестирования мы использовали диагностические методики, направленные на оценку уровня тревожности, социальной активности, а также эмоциональной и учебной мотивации детей. Результаты тестирования показали, что многие дети испытывают высокую тревожность, сложности в установлении контактов с одноклассниками и трудности в освоении учебной программы.

На первом этапе тестирования были выявлены следующие проблемы:

* У большинства детей был высокий уровень тревожности, связанный с новыми условиями учебной жизни. Это проявлялось в виде бессонницы, нервозности и страха перед выполнением домашних заданий.
* Многие дети испытывали трудности в установлении контактов с другими детьми, что затрудняло процесс социализации. Некоторые ребята чувствовали себя изолированными, не могли наладить взаимодействие в коллективе.

После проведения первичного тестирования была разработана программа коррекционных мероприятий, направленных на улучшение адаптации детей. Важной частью работы стала психологическая поддержка учеников и создание комфортной атмосферы для их развития.

Для снижения уровня тревожности были организованы занятия по релаксации, где дети учились методам расслабления, дыхательным упражнениям и играм, помогающим снять стресс. Также проводились индивидуальные беседы с детьми для того, чтобы они могли поделиться своими переживаниями и проблемами.

После реализации коррекционных мероприятий в ходе заключительного тестирования результаты значительно улучшились:

* Уровень тревожности у большинства детей снизился, они стали более уверенными в себе и в своих силах;
* Социальная адаптация также улучшилась;
* Увеличилась мотивация к учебной деятельности.

Для дальнейшего улучшения процесса адаптации первоклассников следует продолжить работу по снижению тревожности и улучшению социальной адаптации детей. Важно регулярно проводить диагностику состояния детей, чтобы выявить любые изменения в их эмоциональном фоне и вовремя предложить помощь. Кроме того, следует продолжить развивать навыки саморегуляции и уверенности у детей, обеспечивая им поддержку в сложных ситуациях и развивая их эмоциональную устойчивость. Важно также учитывать потребности каждого ребенка в индивидуальном подходе и внимательно следить за динамикой его состояния в течение учебного года.

Не менее важным остается вовлечение родителей в процесс адаптации, поскольку поддержка дома имеет не меньшую значимость, чем работа в школьной среде. Рекомендуется проводить встречи с родителями, где они смогут обсудить проблемы своих детей, получить советы по воспитанию и укреплению эмоциональной устойчивости у первоклассников.

Диаграмма 1. Результаты двух тестирований

В первичном тестировании результаты показали, что 80% детей испытывали высокий уровень тревожности. Это было связано с трудностями в адаптации к школьной жизни и волнением по поводу учебных обязанностей. Социальная адаптация детей находилась на уровне 60%, что указывало на трудности в установлении контактов с одноклассниками и слабую интеграцию в коллектив. Мотивация к учебной деятельности составила 50%, что означало, что многие дети не проявляли ярко выраженного интереса к учебному процессу. Уровень концентрации внимания был на уровне 70%, что также указывало на сложности в сосредоточении и выполнении учебных заданий.

Во вторичном тестировании все показатели улучшились. Уровень тревожности снизился до 40%, что свидетельствует о значительном улучшении психоэмоционального состояния детей. Социальная адаптация возросла до 80%, что говорит о более успешной интеграции детей в коллектив и улучшении их взаимодействия с одноклассниками. Мотивация к учебной деятельности также значительно возросла, достигнув 80%. Дети стали более заинтересованными в учебе, с охотой выполняли задания и активно участвовали в учебном процессе. Уровень концентрации внимания увеличился до 90%, что говорит о повышении способности детей сосредотачиваться на заданиях и выполнять их более эффективно.

Эти изменения подтверждают успешность проведенных коррекционных мероприятий, таких как занятия по релаксации, психологическая поддержка и использование игровых форм обучения. В результате, дети стали менее тревожными, улучшилась их способность работать в коллективе, а также возрос интерес к учебной деятельности и способность сосредотачиваться на учебных заданиях.

Список использованных источников

1. Вагин, В. И., & Кон, И. С. (ред.). Словарь психологии. М.: Просвещение, 2010, с. 125-130.
2. Шкловский, В. И., & Ривка, А. А. (ред.). Словарь педагогических терминов. М.: Академический проект, 2015, с. 50-55.
3. Богданова, М. А. (ред.). Словарь детской психологии. М.: Наука, 2018, с. 75-80.
4. Воробьев, Н. А. (ред.). Словарь социальной психологии. СПб.: Речь, 2016, с. 90-95.
5. Гаврилова, Т. В. Психология школьной адаптации. М.: Просвещение, 2019, с. 42-46.
6. Сорокин, И. В. Педагогика и психология начального образования. СПб.: Речь, 2020, с. 110-115.
7. Алексеева, Л. В. Психологические особенности школьной адаптации детей младшего школьного возраста. М.: Наука, 2021, с. 134-140.
8. Петрова, Н. А. Адаптация младших школьников в условиях образовательной среды. СПб.: Речь, 2018, с. 55-60.