**Теоретические подходы в проблеме адаптации младших школьников на начальном этапе обучения**

#  Термин «адаптация» впервые стал употребляться в физиологии, и его употребление связывалось с процессом приспособления ряда анализаторов к действию раздражителя. Впоследствии он распространился на различные явления, характеризующие приспособление организма к условиям внешней среды, а в дальнейшем стал использоваться и в социальных науках при изучении явлений, связанных с освоением человеком различных сфер природной и социальной среды.

 В психолого-педагогической науке существуют различные подходы к понятию адаптации младших школьников.

 И.В. Дубровина считает, что под адаптацией детей к школе обычно понимается процесс привыкания ребенка к школьным требованиям и порядкам, к новому для него окружению, к новым условиям жизни.

 М.В. Максимова определяет адаптацию младших школьников как процесс вхождения ребенка в новую для него социальную ситуацию развития.

 По мнению С.С. Степанова, адаптация к школе – это перестройка познавательной, мотивационной и эмоционально-волевой сфер ребенка в связи с началом систематического организованного школьного обучения.

 Е.О. Смирнова отмечает, что изменение социальной среды ребенка, связанной с его поступлением в школу, сказывается на его психическом и физическом здоровье. В этот период дети находятся в непривычных для них, достаточно сложных условиях. Изменение условий среды требует от детей усилий, связанных с необходимостью выработки новых форм поведения, что вызывает появление стадии напряженной адаптации. От того, как происходит процесс адаптации, зависит и дальнейшее развитие ребенка. Е.О. Смирнова рассматривает периоды адаптации, отмечая особенности ее протекания на каждом периоде, факторы, влияющие на эмоциональное состояние ребенка в это время. Автор отмечает наличие закономерности между развитием деятельности детей и его привыканием к новым условиям жизнедеятельности. Особое влияние, по мнению автора, на развитие успешной адаптации оказывает отношение детей к сверстникам, наличие потребности к общению с ними .

Ученые отмечают, что период адаптации является сложным этапом в жизни ребенка. Резкая смена социально-психологических условий жизни ребенка приводит к возрастанию физических, эмоциональных и интеллектуальных нагрузок, что не может не отразиться на физическом и психическом состоянии первоклассников. Но постепенно большинство детей успешно переживают процесс адаптации к школе и наступает процесс уравновешивания, приспособления к изменившимся условиям.

 Процесс адаптации ребенка к школе имеет свои этапы. Э.М. Александровская выделяет следующие этапы:

1. Ориентировочный этап, который охватывает первые 2-3 недели с момента поступления ребенка в школу. Для данного этапа характерна бурная реакция и напряжение всех систем организма. Это этап «физиологической бури», когда для ребенка характерны повышенная утомляемость, нарушения сна, склонность к страхам. Дети испытывают повышенную эмоциональную нагрузку, их настроение нестабильно, радость часто сменяется раздражительностью, беспокойством. Дети почти не замечают своих сверстников, настолько они поглощены новыми впечатлениями. Они могут быть скованными или, напротив, чересчур расторможенными в школе.

2. Этап постепенного снижения напряжения. На этом этапе процесса адаптации стабилизируется настроение ребенка, он начинает замечать происходящие в классе события, адекватно на них реагировать. У ребенка появляется уверенность, начинают устанавливаться контакты со сверстниками и учителями, снижается уровень тревожности. Но особенность приспособления организма к новым условиям школьного обучения состоит в том, что оно происходит достаточно неустойчиво, т.е. спокойные периоды могут сменяться вновь появляющейся тревогой, напряжением, чувством усталости.

3. Этап стабилизации. На третьем этапе периода адаптации организм ребенка находит наиболее подходящие варианты реагирования на нагрузку, требующие меньшего напряжения всех систем. Наблюдается стабилизация показателей работоспособности, снижается напряжение основных жизнеобеспечивающих систем организма. Организм переходит в состояние завершенной или устойчивой адаптации. Процесс адаптации завершается.

По мнению автора, длительность всех трех этапов адаптации составляет 5-6 недель, при этом наиболее трудным является период с первой по четвертую неделю. Окончание его приходится на 10-15 октября.

 Э.М. Александровская выделяет степени адаптации детей к обучению в

школе:

* полная адаптация – наступает у большинства детей в течение первых двух месяцев обучения в школе;
* неполная или неустойчивая адаптация – сопровождается низким уровнем овладения школьной программой и трудностями во взаимоотношениях с учителем и сверстниками в течение 3-4 месяцев;
* отсутствие адаптации или дезадаптация – сопровождается трудностями в процессе обучения и в отношениях с учителем и сверстниками в течение всего учебного года.

 А.Л. Венгер выделяет три уровня адаптации к школьному обучению: высокий, средний и низкий. Критериями для выделения уровней адаптации, по мнению А.Л. Венгера, является степень развития следующих характеристик:

* общее отношение к школе,
* интерес к учебной деятельности,
* особенности поведения,
* статусное положение в классе.

 При высоком уровне адаптации ученик положительно относится к школе, адекватно относится к требованиям учителя, усваивает учебный материал без особых трудностей, внимательно слушает учителя, занимает в классе благоприятное статусное положение.

 При среднем уровне адаптации ученик также положительно относится к школе, к требованиям учителя, школа не вызывает у него отрицательных эмоций, усваивает в основном учебную программу, дружит со многими одноклассниками.

 При низком уровне адаптации ученик относится к школе отрицательно или индифферентно, нередко жалуется на нездоровье. Для него характерно подавленное настроение, нарушения дисциплины, объясняемый учителем материал усваивается фрагментарно. Близких друзей ученик не имеет, знает по именам и фамилиям лишь часть одноклассников [](Венгер А.Л.).

 Е.Г. Гуцу выделяет следующие признаки успешной адаптации ребенка к школе. Во-первых, это удовлетворенность ребенка процессом обучения. Ему нравится в школе, он не испытывает неуверенности и страхов. Второй признак - насколько легко ребенок справляется с программой. Следующий признак успешной адаптации - это степень самостоятельности ребенка при выполнении им учебных заданий, готовность прибегнуть к помощи взрослого лишь после попыток выполнить задание самому. Одним из самых важных признаков успешной адаптации автор считает, то что ребенок полностью освоился в школьной среде, он удовлетворен межличностными отношениями с одноклассниками и учителем. Он активно устанавливает контакты, ищет свое место в детской среде, учится сотрудничать с другими детьми и принимать помощь в свой адрес.

 В настоящее время стремительно увеличивается количество детей, испытывающих серьезные затруднения перед совокупностью социальных и учебно-познавательных задач, источником которых является школа. Отсутствие способов их преодоления отражается на психологическом и соматическом здоровье детей, выступает как психотравмирующий фактор и для детей, и для родителей, и для педагогов. Это явление привлекает внимание общественности и специалистов, отвечающих за состояние образовательной системы и самочувствие подрастающего поколения.

Необходимость специального изучения, коррекции и реабилитации детей, психический и соматический статус которых стабильно подтверждает их несоответствие требованиям школьной жизни, послужила основой для выделения особого объекта междисциплинарного исследования, получившего название «школьная дезадаптации». Как указывается в исследованиях М.Р. Битяновой, Е.Е. Кравцовой, трудности испытывают от 15 до 40 % учащихся начальных классов общеобразовательной школы, отмечается тенденция к дальнейшему росту их количества .

 Ученые отмечают следующие проявления трудности адаптации у первоклассников:

* дети не могут успешно справляться с учебной нагрузкой, по тем или иным причинам происходит плохое усвоение школьного материала по одному или нескольким предметам;
* проявляется конфликтность с окружающими, обидчивость;
* происходят нарушения социально-психологического статуса ребенка в среде сверстников и взрослых.

При неблагоприятно протекающем процессе адаптации наступают признаки неблагополучия в психолого-педагогическом статусе ученика. У ребенка формируется хронически негативное отношение к самому себе, стойкое неверие в свои способности быть успешным учеником, появляется эмоциональное неприятие и страх перед школой, перед учителем, возрастает школьная тревожность, блокируется учебная активность и поведенческая автономность.

 Р.В. Овчарова отмечает, что школьным психологам нередко приходится встречаться с детьми, которые находятся в состоянии тревожности в период адаптации к школе. Ребенок теряет всякую присущую его возрасту спонтанную активность, демонстрирует в своем поведении навязчивую ориентацию на взрослого, он не способен установить адекватные ролевые отношения с педагогами на уроках и вне уроков. Дефект ролевых отношений проявляется в двух формах - излишней зависимости, псевдодисциплинированности, или, напротив, в непослушании.

А.Е. Рябов считает, что учебная тревожность младшего школьника возрастает от того, что ребенок боится оказаться недостаточно успешным учеником, не оправдать ожидания взрослых. При педагогически верном стиле взаимодействия учителя с учащимися тревожность уменьшается, и период адаптации протекает достаточно спокойно. Если же педагогическое взаимодействие осуществляется с позиции авторитарного стиля, невнимания к ученику, а то и отрицательного отношения к его первым ошибкам и промахам, у ребенка развивается учебная тревожность, сопровождаемая отрицательными эмоциями стыда, страха, обиды.

 Тревожный ребенок испытывает затруднения в переживании и выражении некоторых положительных эмоций, особенно радости, восторга. Вместо этого развивается эмоциональная неудовлетворенность.

Учебная тревожность лишает ребенка психологического комфорта, радости учения, способствует формированию заниженной самооценки.

Жесткий контроль со стороны учителя, недоверие, невнимание к личности учащихся, их интересам, игнорирование эмоционального состояния школьников, подавление их инициативы не только способствуют развитию безразличия к учебе и жизни класса, но и приводят к тому, что школьники начинают чувствовать себя незащищенными, у них развивается заниженная самооценка, неуверенность, тревожность, они часто подавлены. Данное состояние может проявляться в эмоциональной напряженности, приводящей к «срыву», а также в агрессивности, подчеркнутой враждебности по отношению к другим ученикам, желании «сорвать на ком-то зло».

 Исследования ряда авторов (М.Р. Битянова, Е.Е. Кравцова) строятся на необходимости учета индивидуально-психологических особенностей детей в процессе адаптации к школе, своевременной коррекции возникающих трудностей, что отвечает основным принципам личностно-ориентированного образования.

 Таким образом, адаптация младшего школьника к обучению в школе представляет собой процесс активного приспособления к новой социальной ситуации. В этот период ребенок испытывает множество психологических трудностей адаптации, связанных как с изменением его социальной позиции, так и с привыканием к взаимодействию с новыми для него взрослыми – учителями и сверстниками – одноклассниками. Процесс адаптации к школе протекает у детей по разному: у одних сравнительно легко и благополучно, у других сопровождается значительным психологическим дискомфортом, а у некоторых формируется явление дезадаптации, сопровождаемое развитием негативного отношения к школе, учению в целом.