

## Внешние и внутренние факторы адаптации учащихся к обучению в основной школе\*

Е.В. Леонова



Рассматривается проблема адаптации пятиклассников к обучению в основной школе, считающаяся одной из наиболее педагогически сложных проблем. Проанализированы внешние и внутренние факторы адаптации, показаны индивидуально-психологические различия пяти- и шестиклассников. Показано, что одним из важных внешних факторов успешности адаптационного процесса являются внешкольная деятельность и творческая активность учащихся.

*Ключевые слова:* основная школа, адаптация, творческая активность.

Проблема адаптации учащихся при переходе к новому этапу образования, от дошкольного до высшего профессионального, в последнее время приобрела особую актуальность. Это связано с тем, что каждый учащийся в результате не один раз оказывается в ситуации **адаптационного стресса**. Он выражается в напряжении всех функциональных систем организма. У некоторых детей наблюдается двигательное возбуждение или, напротив, заторможенность, плохой сон, снижение аппетита. Следствием адаптационного стресса являются частые жалобы на усталость и головные боли, всплеск простудных и обострение хронических заболеваний. Вот почему одно из условий безопасной жизнедеятельности ребёнка – это его успешная адаптация в образовательной среде.

В рамках настоящей статьи рассмотрим проблему адаптации пятиклассников к обучению в основной школе. Как отмечает М.Р. Битянова [1, с. 221], и этого мнения придерживается большинство исследователей, переход из начального в среднее звено считается одной из наиболее слож-

ных проблем, а период адаптации в 5-м классе – одним из труднейших периодов школьного обучения. Состояние детей в это время с педагогической точки зрения характеризуется низкой организованностью, рассеянностью и недисциплинированностью, снижением интереса к учёбе и её результатам, с психологической – снижением самооценки, высоким уровнем ситуативной тревожности. Условия обучения коренным образом меняются: дети переходят от одного основного учителя к системе «классный руководитель – учителя-предметники», сталкиваются со множеством новых, более сложных требований, выдвигаемых разными учителями. Пятиклассники особо нуждаются в установлении адекватных отношений с педагогами.

По данным А.М. Прихожан [3], трудности и страхи в отношениях с учителями испытывают от трети до половины всего числа пятиклассников. Ситуацию обостряют родители: принуждая детей работать «на оценку», взрослые всё больше провоцируют школьные страхи, связанные у детей с неуверенностью в своих силах, тревогой по поводу негативных оценок или их ожидания. Для ребёнка, вступающего в подростковый возраст, это становится серьёзным испытанием и представляет особую проблему в период адаптации. Вместе с тем стремление ребёнка хорошо выполнять все требования школы, показать себя с лучшей стороны побуждает его проявлять высокую активность, что свидетельствует об

\* Тема диссертации «Адаптация детей и молодёжи в условиях непрерывного образования». Научный консультант – доктор пед. наук, профессор А.Я. Журкина.

ассимилятивном пути адапционно-го процесса.

В общем случае при переходе в 5-й класс происходит кардинальное изменение образовательной среды, которое характеризуется

- увеличением учебной нагрузки, возросшим объёмом учебной работы как на уроке, так и дома;

- возросшим темпом работы на уроке и необходимостью быстро конспектировать учебный материал;

- новыми видами учебной деятельности и новыми требованиями к оформлению работ;

- формированием собственной позиции, нового стиля общения с учителями;

- необходимостью установления межличностных отношений с учителями и классным руководителем;

- различием методик преподавания и требований учителей-предметников;

- необходимостью установления конструктивных межличностных взаимоотношений с одноклассниками, определения своего статусного положения в классе;

- сменой статуса по отношению к другим школьникам: в основной школе пятиклассники оказываются самыми маленькими, вследствие чего у них могут возникнуть проблемы со старшеклассниками;

- необходимостью освоения школьного пространства и правил поведения в нём.

Проблема адаптации к основной школе усугубляется у выпускников образовательных учреждений «Детский сад – начальная школа» (у них процесс адаптации к 1-му классу происходил в «тепличных условиях», и адаптацию к совершенно новой для себя образовательной среде основной школы они переживают, как правило, тяжелее), а также у тех пятиклассников, которые поступили в школу с особыми запросами (гимназия, специализированный лицей). Обучение в таких школах требует от ученика усвоения и строгого выполнения определённых норм и правил; ребёнку необходимо адаптироваться не только к новому коллективу одноклассников, новым учителям, но и к резко возросшему объёму информации, повышенным требованиям педагогов-предметников.

Зачастую родители стремятся определить ребёнка в гимназию, не учитывая актуального уровня развития его интеллектуальных способностей. У значительной части детей это порождает эмоциональный стресс, который может затянуться и привести к неврозам. В учебной деятельности эмоциональная дезадаптация проявляется в резком ухудшении концентрации внимания, в снижении функций памяти, в затруднённой реализации речевого намерения. При этом уровень интеллектуальных способностей у невротизированного ребёнка может быть высоким, но они блокируются со стороны отрицательных эмоций.

В инструктивном письме Министерства образования и науки РФ «Об обеспечении успешной адаптации ребёнка при переходе со ступени начального общего образования на основную» заявлено, что успешность адаптации школьника к обучению в 5–6-м классах зависит от реализации преемственных связей между начальным и основным общим образованием. При решении проблемы преемственности, особенно в период адаптации вчерашнего младшего школьника к новым условиям обучения в 5-м классе, необходимо

- учитывать психологические особенности 10–12-летних детей, вступающих в подростковый период развития; уровень познавательной деятельности, с которым ребёнок перешёл в 5-м класс;

- анализировать причины неуспешной адаптации и возможности (пути) коррекции соответствующих трудностей.

Следует отметить, что психофизиологические особенности детей, вступающих к обучению в основной школе, весьма неоднородны. Происходит это потому, что возраст современных пятиклассников варьируется от 10 до 12 лет, к тому же половое созревание у девочек происходит раньше, чем у мальчиков. Часть пятиклассников в период адаптации уже вступают в пубертат, остальные находятся на предпубертатной стадии развития. Поэтому «размытость»

перехода учащихся от младшего школьного к подростковому возрасту приводит в целом к удлинению периода адаптации и обострению адаптационных проблем не в самом начале 5-го класса, а в середине года или даже в 6-м классе. В научной литературе всё чаще используются формулировки «адаптация учащихся 5–6-х классов», «школьная дезадаптация подростков».

**Внешними критериями адаптации** учащихся к обучению в основной школе являются

- объективные результаты учебной деятельности (хорошая успеваемость);
- выполнение норм и правил поведения в школе;
- сформированность коммуникативных умений (ученик умеет налаживать контакты с одноклассниками и преподавателями).

В подростковом возрасте можно говорить об относительно устойчивых личностных особенностях ребёнка, определяющих его стиль поведения и межличностных отношений, а также выбор способа адаптации. Вместе с тем личность ребёнка находится в стадии формирования, поэтому целесообразно развивать такие психологические качества детей, которые способствуют продуктивной адаптации в новой образовательной среде и формируют базис адаптивного потенциала личности.

С целью определения психологических особенностей учащихся, адаптировавшихся к обучению в основной школе, в 2005–2009 гг. нами были проведены психодиагностические обследования учащихся 5–6-х классов гимназии и спортивного лицея «Держава» г. Обнинска и Международной космической школы г. Байконур. Результаты этих исследований показали, что как среди пяти-, так и среди шестиклассников значительная часть учащихся (48 и 45% соответственно) не смогла полностью адаптироваться к обучению в основной школе.

Сравнительный анализ психологических особенностей адаптировавшихся и неадаптировавшихся учащихся обнаружил, что для успешного адаптировавшихся пятиклас-

сников характерны эмоциональная устойчивость, высокий уровень самоконтроля поведения, работоспособности, дисциплинированности, добросовестности, решительности, а также более значительное развитие интеллектуальных способностей и учебной мотивации (с преобладанием эмоциональных мотивов). Одновременно нами было отмечено, что у данной категории пятиклассников наблюдается повышенный уровень тревожности (эустресс-активатор дополнительной энергии).

Успешно адаптировавшиеся шестиклассники обладают схожим набором индивидуально-психологических характеристик (дисциплинированность, добросовестность, наличие самоконтроля эмоций и поведения, терпимость и уживчивость), высокой учебной мотивацией (с преобладанием познавательных мотивов), а также более низкой тревожностью. На этом моменте хотелось бы остановиться подробнее.

Низкая тревожность неадаптировавшихся пятиклассников свидетельствует о том, что процесс адаптации у них идёт по линии аккомодации, ситуативного приспособления, тогда как у их адаптировавшихся одноклассников преобладает ассимилятивный тип адаптации, с менее предсказуемым результатом, но более продуктивный в итоге, что и является причиной повышенной тревожности («А как среда отреагирует на мои попытки её изменить?»). Однако в результате такого способа адаптации индивид активно «подстраивает» среду в соответствии со своими индивидуальными особенностями, при этом он приобретает позитивный опыт продуктивной адаптации. В 6-м классе повышенная тревожность, напротив, наблюдается у неадаптировавшихся учащихся: приспособленческие методы оказались неэффективными, а особенности личности и несформированность учебной деятельности не позволяют действовать продуктивными методами.

Помимо психологических различий адаптировавшихся и неадаптировавшихся учащихся 5–6-х классов нами было выявлено, что неадаптировавшиеся школьники менее активны во внешкольной дея-

тельности, тогда как их адаптировавшиеся одноклассники чаще посещают различные кружки, учатся в музыкальных и художественных школах, более активны во внеклассной работе.

Важнейшим **внутренним фактором успешности адаптации** к основной школе является сформированность учебной деятельности выпускников начальной школы. По результатам экспериментального изучения на примере учащихся 4-х классов МОУ «Держава» г. Обнинска нами было доказано, что успешность учебной деятельности в выпускном классе начальной школы зависит от личностных особенностей ученика: общительности, организованности, самостоятельности и способности легче переживать неудачи. На сформированность учебной деятельности четвероклассников оказывают влияние как внутренние факторы (уровень развития интеллектуальных способностей, личностные особенности учащихся, в частности общительность, организованность, самостоятельность, а также психологическая готовность к школе и успешный опыт адаптации в 1-м классе), так и внешние (особенности внутрисемейных отношений, программа обучения, внеучебная деятельность).

Кроме того, нами было проведено исследование успешности учебной деятельности в зависимости от освоения различных программ начальной школы, а также посещения дополнительных занятий и кружков.

Выяснилось, что среди детей, обучающихся по программам Образовательной системы «Школа 2100» и «Начальная школа XXI века», доля успешных детей в учебной деятельности достоверно выше, чем среди детей, обучающихся по программе «Школа России», где наблюдается обратная тенденция. Полученный результат был ожидаемым: программа «Школы 2100» направлена на формирование самостоятельной, саморазвивающейся личности, а программа «Начальной школы XXI века» обеспечивает мягкую адаптацию, вследствие чего ребёнок может эффек-

тивно сформировать основные компоненты учебной деятельности. В этой программе большое внимание уделено созданию контрольно-оценочной системы ребёнка, что способствует развитию его адекватной самооценки и самоконтроля, а также присутствует компонент самостоятельного изучения материала.

Анализ внешкольных занятий испытуемых показал, что 100% детей, посещавших занятия по подготовке к школе и психологически готовых к обучению в школе, а также 100% детей, занимающихся шахматами, к концу обучения в начальной школе успешны в учебной деятельности. Выяснилось также, что младшие школьники, посещающие дополнительные занятия по иностранному языку и художественному творчеству, также более успешны в учебной деятельности. Обобщая полученные данные, можно сделать вывод, что на формирование успешной учебной деятельности младших школьников положительное влияние оказывают внешкольные занятия, направленные на развитие интеллектуальных и творческих способностей детей.

**Анализ внешних и внутренних факторов адаптации к обучению в основной школе привёл нас к следующим выводам:**

1) успешность адаптации пятиклассников обусловлена совокупностью внешних и внутренних факторов;

2) к внутренним факторам относятся состояние здоровья пятиклассника, уровень интеллектуального развития, эмоциональная устойчивость, самоконтроль поведения, работоспособность, дисциплинированность, добросовестность, решительность, коммуникативные способности, социальная смелость, учебная мотивация, а также степень сформированности учебной деятельности;

3) к внешним факторам пятиклассников относятся экология, социально-экономические характеристики семьи, особенности образовательной среды (согласованность программ обучения, организация учебного процесса, тактика педагогических воздействий, согласованность требований

учителей, компетентность классного руководителя), а также возможность творческой самореализации ребёнка в учебной и внеучебной деятельности;

4) психолого-педагогическое сопровождение адаптации пятиклассников должно включать два этапа:

– на *подготовительном этапе* (2–4-й классы) необходимо уделять внимание не только формированию учебной деятельности младших школьников, но и развитию вышеуказанных личностных качеств в учебной и внеучебной деятельности, при этом особое внимание следует уделять творческому развитию детей, повышению познавательного интереса к различным областям знаний;

– на *поддерживающем этапе* следует оказывать детям индивидуально ориентированную помощь в успешном преодолении стресса адаптационного периода, в формировании психологических и социально-психологических качеств, обеспечивающих успешность учебной деятельности, в развитии коммуникативных способностей школьников и формировании коллектива класса;

5) с учётом особенностей младшего подросткового возраста рекомендуется проводить занятия в форме психологического тренинга и специально организованной совместной творческой деятельности;

6) на успешность адаптации пятиклассников влияет психолого-педагогическая компетентность педагогов (классного руководителя и учителей-предметников) и понимание родителями особенностей подросткового возрастного кризиса.

### Литература

1. *Битянова, М.Р.* Работа психолога в начальной школе / М.Р. Битянова [и др.]. – М., 1998.
2. *Леонова, Е.В.* Проблема социально-психологической адаптации детей и молодёжи в условиях непрерывного образования / Е.В. Леонова // Мат. V Междунар. научно-практ. конф. «Человек – Образование – Профессия»: 6–8 июля 2009 года. – М.: ПИ РАО, МГППУ, 2009.
3. *Прихожан, А.М.* Тревожность детей и подростков: Психологическая природа и возрастная динамика / А.М. Прихожан. – М.: Моск. соц.-псих. ин-т; Воронеж: Изд-во НПО «МОДЕК», 2000.

4. *Ротенберг, В.С.* Поисковая активность и адаптация / В.С. Ротенберг, В.В. Аршавский. – М.: Наука, 1984.

5. *Цукерман, Г.А.* Десяти-двенадцатилетние школьники: «ничья земля» в возрастной психологии / Г.А. Цукерман // Вопросы психологии. – 1998. – № 3.

*Елена Васильевна Леонова* – канд. пед. наук, руководитель психологической службы, доцент кафедры психологии Обнинского института атомной энергетики НИЯУ МИФИ, руководитель Обнинского отделения Федерации психологов образования РФ, г. Обнинск, Калужская обл.