

УДК 159.922

Т. Д. Грицевич¹, кандидат психологических наук, доцент,
О. Ю. Деменчук²

¹Государственное учреждение образования «Республиканский институт высшей школы», ул. Московская, 15, 220007 Минск, Республика Беларусь, +375 (29) 576 79 10, t.gritsevich@gmail.com

²Учреждение образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка», ул. Советская, 18, 220030 Минск, Республика Беларусь, +375 (29) 140 07 10, oleg120698@mail.ru

РЕЦИПРОКНАЯ АДАПТАЦИЯ: ВЗАИМНОЕ СБЛИЖЕНИЕ ШКОЛЫ И СОВРЕМЕННЫХ ПЕРВОКЛАССНИКОВ

В статье на основе теоретического анализа научных источников описывается адаптация первоклассников как социально-психологическое явление. Рассмотрены существенные характеристики, уровни, содержание изучаемого феномена, определены его структурные компоненты (когнитивный, мотивационный, социальный). Описана сущность нового для психологии явления — реципрокной адаптации. Даны определения понятиям «адаптация» и «дезадаптация» обучающихся. Представлено содержание адаптации с позиции включенности первоклассников в деятельность: адаптация к деятельности в целом и к новым условиям познавательной деятельности в частности. Охарактеризованы факторы и причины нарушения адаптации первоклассников. Отражены показатели дезадаптации первоклассников с психологической и медицинской точек зрения. Проанализированы критерии и показатели социально-психологического сопровождения обучающихся в первых классах в учреждениях общего среднего образования.

Ключевые слова: адаптация первоклассников; реципрокная адаптация; дезадаптация; компоненты адаптации.
Табл. 1. Библиогр.: 9 назв.

T. D. Gritsevich¹, Ph. D. in Psychology, Associate Professor,
A. Y. Dzemenchuk²

¹State educational institution “Republican Institute of Higher Education”, 15 Moscow Str., 220007 Minsk, the Republic of Belarus, +375 (29) 576 79 10, t.gritsevich@gmail.com

²Belarusian State Pedagogical University named after Maxim Tank, 18 Sovetskaya Str., 220030 Minsk, the Republic of Belarus, +375 (29) 140 07 10, oleg120698@mail.ru

RECIPROCAL ADAPTATION: THE SCHOOL AND MODERN FIRST-GRADERS MUTUAL RAPPROCHEMENT

Based on the theoretical analysis of scientific sources, the article describes the adaptation of first-graders as a socio-psychological phenomenon. The essential characteristics, levels, content of the studied phenomenon are considered, its structural components (cognitive, motivational, social) are determined. The essence of a new phenomenon for psychology — reciprocal adaptation is described. Definitions of “adaptation” and “disadaptation” concepts of students are given. The content of adaptation is presented from the standpoint of first-graders’ involvement in activities: adaptation to activities in general and to new conditions of cognitive activity in particular. The factors and causes of adaptation violation of first-graders are characterized. The indicators of first-graders’ maladjustment from the psychological and medical points of view are reflected. The criteria and indicators of socio-psychological support of students in the first grades in the institutions of general secondary education are analyzed.

Key words: adaptation of first-graders; reciprocal adaptation; maladjustment; adaptation components.
Table 1. Ref.: 9 titles.

Введение. В современных условиях в Республике Беларусь первоклассники приходят в учреждения общего среднего образования с определенным уровнем подготовленности к новым социальным, психологическим и образовательным условиям. Это обусловлено тем, что сегодня учреждения дошкольного образования реализуют множество форм и методов обучения и воспитания, способствующих в дальнейшем эффективной адаптации ребенка к школьной среде. Немаловажным фактором в развитии детей является взаимность воздействия, при которой не только будущий первоклассник овладевает новыми знаниями и моделями поведения, но и учреждения образования совершенствуют свои образовательные ресурсы для более эффективного социально-психологического сопровождения обучающихся в процессе их адаптации при переходе из учреждений дошкольного образования к учреждениям общего среднего образования.

Следует отметить, что проблема адаптации первоклассников сохраняет и будет сохранять свою актуальность по мере когнитивного и социально-психологического развития современных детей.

Инновационным в современной психологической науке подходом к изучению адаптации является рассмотрение понятия реципрокной адаптации как феномена, обозначающего необходимую взаимообусловленность, взаимодополняемость и взаимоосуществляемость деятельности субъектов, при котором активность одного субъекта непосредственно влияет на активность другого субъекта. Реципрокная адаптация первоклассников в учреждении общего среднего образования — это процесс, предполагающий взаимодействие школы и учащихся первых классов, при котором последние активно реагируют на формы и методы сопровождения их психологической адаптации, а учреждение образования дает реакцию на их позитивные или негативные проявления адаптированности.

Мы обращаем внимание, что это проблема психологической адаптации является одной из основополагающих в психологической науке. При этом особую важность имеют ведущие структурные образования личности (потребности, мотивы, цели, отношения к социальным ролям и статусу, я-концепция) для развития и конечной успешной адаптированности. Чтобы выделить особенности психологической адаптации первоклассников, необходимо определить сущностные характеристики таких понятий, как психологическая адаптация и дезадаптация первоклассников, а также подробно рассмотреть социально-психологические компоненты адаптации.

За фундаментальную основу мы берем определение Д. Ю. Соловьевой, которая характеризует адаптацию первоклассников как «процесс приспособления ребенка к новой системе социальных условий, новым отношениям, требованиям, видам деятельности, режиму жизнедеятельности». Обратим внимание, что адаптация — это не только приспособление к успешному функционированию в данной среде, но и способность к дальнейшему психологическому, личностному и социальному развитию [1, с. 29].

Психологическая адаптация первоклассника — это процесс перестройки познавательной, мотивационной и эмоционально-волевой сфер ребенка при переходе к систематическому, организованному школьному обучению [2, с. 37].

Важно понимать, что адаптация к школе — это трудоемкий процесс, который предполагает физиологическую и социально-психологическую адаптацию. Ребенок оказывается в незнакомой обстановке, где привычный для него режим сбивается, и нужно время, чтобы привыкнуть к существенно более требовательным социальным, психологическим и образовательным условиям. Окружение пополняется значительным количеством новых людей, с которыми первоклассник вступает во взаимоотношения, примеряя на себя социальные роли ученика, одноклассника и др. И если какая-либо из ролей сформируется не в полной мере, это может сказаться на адаптации, социализации, физическом и психологическом здоровье ребенка в различных степенях тяжести.

Стоит отметить, что основными проблемами для психологической адаптации ребенка являются усидчивость на уроках, концентрация внимания на информации, которая поступает от учителя, необходимость регулирования поведения сводом правил, чуждым для ребенка. Личность и фигура учителя вовсе может не восприниматься первокласником как авторитетная, поэтому ребенок может в некоторой степени игнорировать любые требования к послушанию и призывы учителя к образовательно-развивающей деятельности на уроках.

Материалы и методы исследования. Нами было проведено исследование на базе государственного учреждения образования «Средняя школа № 83 им. Г. К. Жукова г. Минска». Выборку для исследований составили 55 первоклассников.

Целью данного исследования являлось проведение анализа уровней психологической адаптированности первоклассников к школьной среде. Для исследования были выбраны следующие эмпирические методы исследования: анкетирование «Экспертная оценка адаптированности ребенка к школе» (В. И. Чирков, О. Л. Соколова, О. В. Сорокина) для педагогов, методика «Тест школьной зрелости» Керна—Йерасека, методика изучения социально-психологической адаптации ребенка в школе Э. М. Александровской (экспертная оценка учителя).

Результаты исследования и их обсуждение. В. В. Гагай рассматривает условия, при которых адаптация первоклассника будет успешной. К ним относятся: физиологическая, когнитивная и социальная зрелость (развитие первоклассника должно соответствовать возрастной норме); эмоционально-волевая регуляция; готовность к выполнению режимных требований; учебная мотивация [3, с. 57]. Исходя из этого, автор выделяет три компонента, которые являются составляющими адаптации первоклассников (таблица 1).

Результаты проведенного нами исследования показали, что у 64 % первоклассников выявлено нарушение мотивационного компонента адаптации, т. е. они имеют низкую школьную мотивацию при положительном отношении к школе. Мотивационный компонент адаптации первоклассника включает в себя мотивацию первоклассника к учебной деятельности и роли школьника в целом. Хорошим показателем считается адекватная самооценка и высокий уровень мотивации — «Я хороший и я могу многого добиться, я хочу получать знания».

Нарушение социального компонента адаптации обнаружено у гораздо меньшего количества — у 42 % учащихся. Социальный компонент адаптации включает в себя взаимодействие ученика со сверстниками и взрослыми. Основным критерием социальной адаптации является то, будут ли у первоклассника свои первые серьезные обязанности перед коллективом класса, займет ли каждый ученик свое место в этом коллективе, будет ли ученик чувствовать ответственность за свой класс и ассоциировать себя как часть этого коллектива.

Т а б л и ц а 1. — Компоненты адаптации первоклассников

Компонент адаптации	Критерий	Показатели
Когнитивный	Уровень развития самосознания, наличие умений, мнений, установок, стереотипов, взглядов, знаний о школе	Осознание первоклассником своих прав и обязанностей в качестве ученика, наличие адекватных представлений о том, для чего нужна школа
Мотивационный	Уровень мотивации к обучению	Потребность первоклассника в успешном решении учебных задач, тяга к возможности получать новые знания
Социальный	Взаимоотношения первоклассника с другими людьми	Стремление к общению как со сверстниками, так и со взрослыми, готовность идти на контакт, стремление занять роль ученика

Общее число дезадаптированных первоклассников в данной выборке составляет 55 %. С. А. Беличева определяет психологическую дезадаптацию первоклассников как «совокупность признаков, свидетельствующих о несоответствии социально-психологического и психофизиологического статуса ребёнка требованиям ситуации школьного обучения, овладение которой по ряду причин становится затруднительным или, в крайних случаях, невозможным» [4].

Если рассматривать проблемы адаптации, то основной их характеристикой является нарушение социально-психологической части жизни ребенка, что отражается в несоответствии внешних и внутренних переживаний первоклассника. Проявляются такие симптомы, как психозы, нарушение эмоционального состояния, ослабление некоторых систем регуляции организма ребенка. Зачастую у ребенка появляется беспричинное беспокойство, боязнь людей, нежелание контактировать с другими людьми, капризность, иногда проявляется легкое торжество в обучении. Все это ведет к дезадаптации ребенка, но наиболее тяжелой является дезадаптация в виде дидактогении (формой травмирующего явления выступает сам процесс обучения в целом, а не его составляющие части). Наиболее уязвимыми к подобному виду дезадаптации являются дети с физическими особенностями развития, асинхронностью интеллектуального развития, с нарушениями в системе анализаторов (слабослышащие, глухие, незрячие, слабовидящие дети и т. д.), так как обычные нагрузки для них непосильны [5, с. 271].

Итак, было отмечено, что дети по-разному реагируют на новую среду и новые условия в ней.

В зависимости от реакции организма на новые условия выделяют следующие уровни адаптации [3, с. 55]:

1) генерализованную реакцию — в ответ на новые условия все системы организма ребенка бурно реагируют, появляется значительное напряжение. Данная стадия длится около 2—3 недель;

2) неустойчивое приспособление — организму необходимо найти выход из стрессовой ситуации, подбирая оптимальные или близкие к ним варианты реакций на новые условия;

3) относительно устойчивое приспособление — организму не требуется бурно реагировать на происходящее, он подбирает адекватные варианты реагирования на новые условия.

Если рассматривать процесс адаптации с точки зрения его содержания, то выделяется следующая структура:

1) адаптация к деятельности. Уровень адаптации зависит от того, посещал ли прежде ребенок детский сад или учреждения дополнительного образования, имеется ли физическая и интеллектуальная подготовка к школе, от уровня развития регуляции поведения и организованности ребенка и от его положения в семье;

2) адаптация к новым социальным отношениям. Данный вид адаптации подразумевает адаптацию к новому режиму дня, пространственно-предметным изменениям (появление новых вещей для учебы, рабочего места для выполнения домашнего задания, смена локаций в период дня), личностно-смысловым изменениям (общение с новыми людьми, новые связи со сверстниками, появление большей ответственности перед родителями, братьями и сестрами) и т. д.;

3) адаптация к новым условиям познавательной деятельности. В данном случае адаптация зависит от тех навыков и умений, которые были получены ребенком при посещении учреждения дошкольного и/или дополнительного образования, от его способности к обучению, мотивации к учебной и игровой деятельности и любознательности, от развитости коммуникативных навыков (доброжелательность, открытость и общительность, готовность к контакту с другими людьми) [6, с. 292].

В целом процесс адаптации может продолжаться до года, однако самым тяжелым для любого ребенка считается первый месяц. Сам же процесс адаптации может вызвать различного рода проблемы у детей. Данные проблемы можно разделить на социально-психологические и клинично-психологические [7, с. 334]. Чтобы определить, как долго может

длиться адаптационный период у первоклассников, необходимо рассмотреть уровневые характеристики адаптации [8]:

1) высокий уровень адаптации (легкий — 2 месяца). На данном этапе у первоклассников формируется положительное отношение к учреждению образования и к самому процессу обучения. Они легко вливаются в коллектив, благодаря чему очень часто занимают лидирующую позицию в классе. Учебные задачи они воспринимают без труда и готовы их выполнять, прилежны и способны концентрировать внимание на материале дольше остальных детей. У детей отмечается хорошее настроение, доброжелательность и открытость по отношению к окружающим. Но, несмотря на это, трудности могут возникать с некоторой периодичностью. Как правило, они полностью исчезают в течение одной четверти;

2) средний уровень адаптации (средний — 3—6 месяцев). Отношение у ученика к школе складывается весьма положительное, однако возникают трудности в понимании материала, если учитель не вникает в его суть и дает его образно. Поручения выполняет избирательно и лишь в том случае, если они ему интересны, сосредоточив внимание на вещах, которые ему посильны. Дружит с большей частью класса, однако, как правило, лидирующих позиций не занимает;

3) низкий уровень адаптации (тяжелый — 6 месяцев — 1 год).

В данном случае учащийся еще не сумел принять новую для него среду. Первokлассник отрицательно относится к учреждению образования, в его настроении доминирует подавленность, беспокойство и тревожность, проявляющиеся в неспособности контролировать свое поведение и эмоции, поэтому ребенок часто нарушает дисциплину в классе и за его пределами. Материал на уроках он воспринимает частично, при выполнении домашней работы необходим контроль взрослых. Однако он вполне способен выполнять некоторые задания при условии наличия перерывов. В классе отношения со сверстниками складываются гораздо хуже, чем у других — близких друзей он не имеет. На стрессовые ситуации часто реагирует слезами или капризами, обидами на других.

Рассматривая процесс адаптации с медицинским осмыслением, можно выделить следующие проблемы [2, с. 37]:

1) трудности в саморегуляции поведения. В силу возрастных особенностей детям 6—7-летнего возраста с трудом удается регулировать свое поведение и концентрироваться на чем-то. Из-за этого они ощущают себя подавленными, быстро устают или же, напротив, становятся гиперактивными, не способны контролировать свою активность, срывая этим занятия;

2) ухудшение самочувствия. Первое время самочувствие ребенка будет ухудшаться. В учреждении образования предпринимаются необходимые меры для безболезненного перехода ребенка из детского сада в школу, осуществляется постепенное приучение к новому режиму. Однако иногда наблюдается резкий переход, где ребенок уже не может привыкнуть к тому, что дневного сна нет, а занятия длятся дольше, чем обычно. Как правило, симптомами являются усталость, головокружение, ухудшение аппетита, быстрая утомляемость и головные боли, бессонница. Данные симптомы проходят уже через 1—2 месяца, школьники ощущают себя лучше, быстрее усваивая программу и становясь более дисциплинированными;

3) астеническое состояние. Данное состояние проявляется через такие симптомы, как плаксивость, раздражительность, грубость, нарушения сна, реакция протеста в виде непослушания, заметная двигательная расторможенность. Происходит ослабление умственной работоспособности, однако иногда его путают с интеллектуальной недостаточностью у ребенка. Из-за того, что организм ослаблен, ребенок с трудом запоминает информацию, он с трудом переключается с одной деятельности на другую, а длительное умственное напряжение его выматывает. При данном состоянии необходимо следить за тем, чтобы ребенок не переутомлялся, но что наиболее важно — не заболел. Заболевания усугубляют состояние ребенка, затрудняя выход из него на длительный период;

4) развитие невротических расстройств. Причиной развития невротических расстройств являются психогенные факторы. Зачастую это психические травмы после ситуаций, где ребенок был напуган или же встретился с фобией. Такие ситуации возникают в результате нарушения отношений в классе или со взрослыми. Благоприятные условия для развития подобного состояния — неустойчивая психика и ослабленная нервная система. Одним из результатов невротического расстройства ребенка может стать заикание, что усложняет работу как ребенку, так и педагогу. Возникновение невротических расстройств считается одним из основных клинических проявлений школьной дезадаптации. Однако уже при поступлении в школу симптомы невротизации наблюдались исследователями в 51,5 % случаев. В течение учебного года обычно происходит увеличение доли первоклассников с признаками невротического расстройства [9, с. 37].

Заключение. Исходя из вышеперечисленного, выделяют когнитивный, социальный и мотивационный компоненты адаптации первоклассников к школе. В структуре адаптации также представлены адаптация к деятельности, адаптация к новым социальным отношениям, адаптация к новым условиям познавательной деятельности.

В результате эмпирического исследования установлено, что наиболее часто встречаются нарушения в сформированности мотивационного и социального компонентов адаптации, а около 50 % первоклассников переживают дезадаптацию. По медицинским аспектам выделяют такие проблемы дезадаптации первоклассников, как трудности в саморегуляции поведения, астеническое состояние, ухудшение самочувствия, развитие невротических расстройств.

Сущностная характеристика психологической адаптации первоклассников в учреждении общего среднего образования заключается не только в приспособлении ребенка к новой системе социальных условий, отношений, требований, видам деятельности, но и в реципрокности данных явлений. Учреждение общего среднего образования для первоклассника является основным регулятором адаптированности к школьной среде, активизируя в ребенке позитивные проявления его адаптации и сглаживая элементы его дезадаптации путем непрерывного взаимодействия с учеником. Эффективная психологическая адаптация ребенка к школе является основным фактором для успешного выполнения возрастных и образовательно-развивающих задач, физического здоровья, устойчивых и нормативных социальных связей и психологического благополучия первоклассника.

Список цитируемых источников

1. Соловьева, Д. Ю. Факторы адаптации первоклассников в школе / Д. Ю. Соловьева // *Вопр. психологии*. — 2012. — № 4. — С. 23—31.
2. Безруких, М. М. Трудности обучения в начальной школе: причины, диагностика, комплексная помощь / М. М. Безруких. — М. : ЭКСМО, 2009. — 464 с.
3. Гагай, В. В. Механизм совладания с трудными ситуациями и адаптация первоклассников к школе. Научный результат. Педагогика и психология образования / В. В. Гагай, К. Ю. Гринева // *Вестн. ЧГПУ*. — 2014. — № 1. — С. 50—58.
4. Беличева, С. А. Социально-педагогическая адаптация детей и подростков / С. А. Беличева // *Социальная педагогика* / под ред. В. А. Никитина. — М. : Владос, 2002. — С. 25—27.
5. Волков, Б. С. Возрастная психология : в 2 ч. / Б. С. Волков, Н. В. Волкова. — М. : Владос, 2017. — Ч. 1 : От рождения до поступления в школу. — 368 с.
6. Галюк, Д. А. Сопровождение адаптации первоклассников / Д. А. Галюк // *Молодой ученый*. — 2016. — № 17. — С. 291—293.
7. Заика, Д. А. Адаптация первоклассников к школе / Д. А. Заика // *Молодой ученый*. — 2014. — № 12. — С. 333—335.
8. Шадриков, В. Д. Развитие младших школьников в различных образовательных системах / В. Д. Шадриков, Н. А. Зиновьева, М. Д. Кузнецова. — М. : Логос, 2011. — 232 с.
9. Малиевский, В. А. Комплексная оценка адаптации первоклассников к школьному обучению / В. А. Малиевский, Г. И. Баширова, Г. К. Клишо // *Рос. педиатр. журн.* — 2014. — № 17 (1). — С. 34—37.

Поступила в редакцию 16.03.2022.