ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ АДАПТАЦИЯ ДЕТЕЙ К ШКОЛЕ.

Хайитова Зилола Махмуджановна

Преподаватель кафедры психологии УзМПУ

Назарова Индира Бахром кизи

Студентка 1-го курса факультета «Дошкольное и Начальное образование» УзМПУ.

АННОТАЦИЯ: В статье рассматриваются особенности психологической адаптации детей к школьному обучению. Поступление в школу является важным этапом в жизни ребёнка, сопровождающимся изменением привычного образа жизни, повышением требований и необходимостью установления новых социальных контактов. В работе описываются основные этапы адаптационного периода первоклассников, характерные эмоциональные и поведенческие реакции детей, а также признаки успешной адаптации. Особое внимание уделяется факторам, влияющим на процесс привыкания к школьной среде, таким как психологическая готовность ребёнка, семейная атмосфера, роль учителя и состояние здоровья. Также рассматриваются возможные проявления школьной дезадаптации. Сделан вывод о том, что успешная адаптация к школе во многом зависит от сотрудничества семьи и педагогов, а также от создания благоприятной психологической среды для развития ребёнка.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: психологическая адаптация, первоклассники, школьная адаптация, дети младшего школьного возраста, эмоциональное

состояние, учебная мотивация, социальное взаимодействие, школьная среда, поддержка родителей, роль учителя, психологическая готовность.

Учёные часто думают, что ум ребёнка развивается сам по себе, не завися от того, что он учится в школе. Но на самом деле, когда дети идут в школу, они учатся понимать мир, делать выводы, мыслить логично и решать задачи именно через обучение.

То есть, как психологическая адаптация ребёнка к школе помогает ему освоить новые знания и навыки, так и мышление ребёнка формируется через учебу, а не просто само собой. Школа — это не только место, где учат цифры и буквы, но и среда, где ребёнок учится думать и понимать причинно-следственные связи.

Первые дни в школе — это большое событие не только для ребёнка, но и для всей семьи. Меняется привычный распорядок дня, появляются новые обязанности, новые люди и правила. Для ребёнка это настоящая «мини-перезагрузка»: раньше он мог больше играть, отдыхать, а теперь ему нужно слушать учителя, выполнять задания и общаться с одноклассниками. Привыкание к школе — это процесс постепенный, и он проходит через несколько этапов, каждый со своими особенностями.

Первые недели: острая ориентировка.

На самом начале пути ребёнок испытывает сильное напряжение и стресс. Психологи сравнивают это с нагрузкой, которую испытывает космонавт при запуске ракеты: всё новое, всё необычное, а организм пытается справиться.

Например, Мария, первоклассница из маленького городка, первые дни постоянно плакала перед школой, жаловалась, что у неё «болит живот» и

«хочется домой». Она быстро уставала, вечером засыпала почти сразу после ужина. Это нормальная реакция на стресс — и вовсе не значит, что ребёнок не любит школу. В это время очень важна поддержка родителей: обнимите ребёнка, спокойно обсудите, что его беспокоит, и не настаивайте на «Третий-шестой день и дальше: неустойчивое приспособление

Через несколько недель ребёнок начинает привыкать к новому распорядку, но эмоциональное состояние всё ещё нестабильно. Любая мелочь — контрольная работа, замечание учителя, ссора с одноклассником — может вызвать бурную реакцию.

Например, Петя, которому 7 лет, на третьей неделе плакал из-за того, что не справился с заданием по математике, а на следующей неделе радостно показывал рисунок, который сделал на уроке рисования. Это показывает, что ребёнок постепенно учится справляться с трудностями.

На этом этапе важно:

не усиливать стресс дома,

поддерживать ребёнка, если что-то не получилось,

хвалить усилия, а не только результат.

После двух месяцев: устойчивое приспособление

К концу второго месяца школьная жизнь становится для ребёнка более привычной. Он знает, когда уроки и перемены, понимает правила поведения и спокойнее реагирует на трудности.

Например, Лиза, которая раньше расстраивалась из-за малейшей ошибки,

теперь спокойно дописывает домашнее задание и говорит: «Я ошиблась — ничего страшного, исправлю». Ребёнок начинает видеть школу как место, где можно учиться, играть и общаться.

Признаки успешной адаптации

Понять, что ребёнок успешно привык к школе, можно по нескольким признакам:

1. Эмоциональное состояние. Ребёнок идёт в школу с хорошим или нейтральным настроением, дома ведёт себя спокойно.

2. Социальные контакты. У него появляются друзья или хотя бы знакомые, он может спокойно общаться с учителем и одноклассниками.

3. Учебная мотивация. Ребёнку интересно узнавать новое, делиться впечатлениями и участвовать в заданиях.

4. Самостоятельность. Ребёнок постепенно понимает, что нужно делать домашние задания и собирать портфель.

5. Физическое и психологическое здоровье. Он высыпается, хорошо ест, активно играет и не жалуется на постоянное недомогание.

Факторы, влияющие на адаптацию

Психологическая готовность. Если ребёнок умеет слушать взрослого, концентрироваться на заданиях и имеет развитую речь, ему проще привыкнуть к школе.

Атмосфера в семье. Поддержка родителей снижает тревогу. Если ребёнка критикуют или сравнивают с другими детьми, стресс усиливается.

Личность учителя. Первоклассник воспринимает учителя как главный авторитет. Добрый и внимательный педагог помогает ребёнку легче привыкнуть.

Состояние здоровья. Дети с ослабленным здоровьем или особенностями нервной системы могут дольше адаптироваться.

Когда стоит обратить внимание.

Иногда адаптация проходит тяжело, и появляются признаки дезадаптации:

ребёнок не хочет идти в школу и устраивает истерики по утрам,

жалуется на боли без объективной причины,

резко меняется поведение — становится замкнутым или агрессивным,

трудности в общении с одноклассниками, чувство одиночества,

постоянный страх совершить ошибку.

Если такие признаки сохраняются больше двух месяцев, стоит обратиться к школьному психологу.

Привыкание к школе — это постепенный процесс, требующий терпения и поддержки со стороны родителей и учителей. Правильное внимание, мягкая помощь и поддержка на каждом этапе делают этот переход более лёгким, интересным и радостным для ребёнка.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Ермакова, И. Адаптация первоклассников к школе стр- 157-167.

2. Цукерман, Г.А. Введение в школьную жизнь.

3. Венгер Л.А. Психологическая готовность детей к обучению в школе. — Педагогика, 1988.

4. Мухина В.С. Возрастная психология. — Академия, 2010.

5. Маркова А.К. Формирование мотивации учения у школьников. — Просвещение, 1990.

6. Выготский Л.С. Психология развития ребенка. — Педагогика, 1984.

7. Лосев, П. Н. Психолого-педагогический анализ особенностей адаптации первоклассников к школе. Начальная школа. - 2005. - №8. - С. 51 - 55.

8. Божович Л.И. Личность и её формирование в детском возрасте. — Просвещение, 2008.