**Адаптация учащихся 5-х классов.**

**Консультация для педагогов**

Зяблова А.И.

педагог-психолог МАОУ «СОШ № 22 с углубленным изучением отдельных предметов»

г. Тамбов

Понятие адаптация пришло в научный оборот из физиологии, где
рассматривалось как приспособление организма к раздражителям.
В настоящее время понятие адаптация является общенаучным и понимается
как свойство любой живой саморегулируемой системы, обеспечивающее ее
устойчивость к условиям среды, как непосредственный процесс
приспособления к условиям среды и одновременно как результат
деятельности по достижению динамического равновесия между системами,
которые адаптируются [2].

Человек является биопсихосоциальным существом, поэтому при
изучении феномена адаптации человека принято рассматривать три
функциональных уровня: физиологический, психологический и социальный.
На этом основании выделяют физиологическую, психическую и социальную
адаптации, как межуровневые взаимодействия – психофизиологическую и
социально-психологическую адаптации, и отдельные виды социальной
адаптации, связанные с многообразием человеческой деятельности
(культурная, школьная (учебная), профессиональная, бытовая и др.) [1].

Социально-психологическую адаптацию личности в психологии
рассматривают как процесс взаимодействия и взаимного приспособления
группы и личности, при этом личность выступает как субъект и объект
адаптации, а группа (социальная среда) является не только адаптирующей, но
и адаптируемой стороной [3].

Таким образом, обобщенная формула социально-психологической адаптации предполагает:

1) адекватное восприятие индивидом окружающей
действительности и самого себя;

2) наличие достаточного психологического
ресурса для осознания и удовлетворения своих потребностей
в существующих условиях социальной среды;

3) адекватное функционирование мотивационной сферы, обеспечивающее способность к продуктивной деятельности;

4) включенность в систему отношений
и общения с окружающими;

5) психологическая гибкость, способность
менять свое поведения в соответствии с изменяющимися условиями, умение
использовать подходящие адаптационные стратегии [7].

Процесс приспособления человека к условиям социальной среды
является непрерывным и связан с этапами смены деятельности и социального
влияния. В отечественной научной литературе традиционно определяются
своеобразные циклы активации адаптационных процессов, напряжения
адаптационных механизмов, отвечающих за сохранение психического
здоровья личности и зависящих от характера и особенностей прохождения
критических периодов индивидуального развития и динамики воздействия
окружающих социальных факторов [4].

Наиболее значимыми периодами изменения в детском, подростковом
и юношеском возрастах, безусловно, являются следующие этапы: начало
обучения в школе, переход из младшего звена обучения в среднее, переход
к обучению в старших классах, окончание обучения, связанное
с профессиональным самоопределением, получением высшего или средне-
специального образования, переходом непосредственно к трудовой
деятельности. Данные этапы совпадают с кризисами возрастного развития 7, 11–12, 15–18 лет [6].

Таким образом, школа на протяжении значительного периода жизни
каждого человека является социальной средой его развития, организует не
только образовательный, но и воспитательный процессы, в значительной
степени влияет на формирование личностных и социальных качеств
индивида. Адаптация к школе, являясь частным случаем социально-
психологической адаптации, рассматривается не только как процесс
приспособления к эффективному функционированию в школьной среде, но и
как активное освоение личностью школьника окружающего его
пространства, связанного с его способностью к психологическому,
личностному и социальному саморазвитию [5].

*Рекомендовано:*

1. Учителям-предметникам, работающим в 5-х классах, заинтересовать учебной деятельностью детей с уровнем тревожности, создавать ситуацию успеха для них в учебной деятельности. Для этого применять методические разработки по стимулированию внимания в игровой форме в урочной деятельности. Детям с высоким уровнем тревожности продолжать оказывать психологическую поддержку.
2. Классным руководителям, учителям-предметникам, работающим в 5-х классах, создавать ситуацию успеха в учебной деятельности и внеклассной работе у учащихся с низкой самооценкой. Конструктивно оценивать имеющих завышенную самооценку.
3. Классным руководителям 5-х классов и педагогу-психологу провести индивидуальную работу с родителями учащихся, испытывающими трудности в адаптации.
4. Педагогу-психологу систематически проводить тренинги в сенсорной комнате по нормализации стрессоустойчивости, с применением ароматерапии, музыкальной релаксации, что будет способствовать восстановлению психических процессов и избавлению от последствий нервных перегрузок, стрессов. Целесообразна организация и проведение тренингов, повышающих адаптацию учебную и социально-бытовую.

**Список использованных источников**

1. Ананьев Б.Г. К постановке проблемы развития детского самосознания. Избр. психол. тр.: в 2 т. М.: Педагогика, 1980. Т.2. 288
с.

2. Андреева И.Н. Взаимосвязь личностной тревожности и социально-
психологических характеристик подростков: автореф. ...
дисс. канд. психол. наук: 19.00.05. Минск. Белорусский
государственный педагогический университет имени Максима Танка.
2002. 21 с.

3. Дорожевец Т.В. Диагностика школьной дезадаптации. Витебск: Просвещение, 2015. 154 с.

4. Литвененко Н.В. Динамические особенности социально-
психологической адаптации школьников в критические периоды развития // Интеграция образования. 2007. № 3/4. С. 178-181.

5. Литвененко Н.В. Адаптация школьников в критические периоды
развития как предмет психолого-педагогического исследования // Вестник ОГУ. 2006. № 10. С. 122-127.

6. Луцко Е.А. К вопрос об определении критериев и факторов
эффективности адаптации // Вест. СПб ун-та. 2008. Сер. 12. Вып. 1. С. 45-56.

7. Шарина И.А. Адаптация учащихся 5-х классов. М., 2019.