**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.