УДК 159.923.5

Филина К.А.,
студент,
2 курс, факультет «Практическая психология и педагогика»
Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт (филиал) «Уральского государственного педагогического университета»
Россия, г. Нижний Тагил
Научный руководитель: Петрова С.С.,
кандидат педагогических наук, доцент,
доцент кафедры психологии и педагогики дошкольного и начального образования,
кандидат педагогических наук
Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт (филиал) «Уральского государственного педагогического университета»
Россия, г. Нижний Тагил

АДАПТАЦИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА К ОБУЧЕНИЮ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ

Аннотация: *в статье рассматриваются актуальные вопросы адаптации дошкольников к школьному обучению, анализируются проблемы, которые препятствуют успешной адаптации, и предлагают пути их решения в рамках преемственности дошкольного и начального общего образования. Разбираются основные аспекты готовности обучения к школе, уровни адаптированности к школьному учреждению и факторы, усугубляющие адаптационный период.*

Ключевые слова: *адаптация, дошкольный возраст, начальная школа, проблемы, дети, уровни адаптированности, аспекты готовности обучения к школе.*

Filina K.A.
Student
2nd year, Faculty of Practical Psychology and Pedagogy
Nizhny Tagil State Social and Pedagogical Institute (branch) of the Ural State Pedagogical University
Russia, Nizhny Tagil
Scientific Supervisor: Petrova S.S.,
Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,
Associate Professor of the Department of Psychology and Pedagogy of Preschool and Primary Education,
candidate of Pedagogical Sciences
Nizhny Tagil State Social and Pedagogical Institute (branch) of the Ural State Pedagogical University
Russia, Nizhny Tagil

ADAPTATION OF PRESCHOOL CHILDREN TO PRIMARY SCHOOL

Annotation: *The article explores current issues in preschoolers' adaptation to school, analyses obstacles to successful adjustment, and suggests solutions based on continuity between preschool and primary education. This work addresses the key aspects of readiness for schooling, the levels of adaptation to a school setting, and the factors that exacerbate the adaptation period.*

Key words: *Adaptation, preschool age, elementary school, problems, solutions, children, levels of adaptation, aspects of school readiness.*

Переход от дошкольного детства к школьному обучению – один из ключевых этапов в развитии ребенка. Этот период сопровождается значительными изменениями в социальной ситуации развития, ведущей деятельности и системе взаимоотношений. Успешная адаптация в школе во многом определяет дальнейшую мотивацию, самооценку и социальное благополучие ребенка.

Юному ученику предстоит: освоить новые виды деятельности, выстроить отношения со сверстниками и педагогами, адаптироваться к физиологическим изменениям.

В связи с этим особую актуальность приобретает проблема школьной адаптации — процесса освоения ребёнком новой социальной среды и роли школьника. Это ключевой вызов при переходе от старшего дошкольного к младшему школьному возрасту.

Адаптация - слово происходит от латинского adapto, что означает «приспособляю». Изначально этот термин появился в XIX веке в биологии для обозначения процесса, с помощью которого организм приспосабливается к меняющимся условиям внешней среды, сохраняя жизнеспособность. Адаптация понимается как процесс, который помогает человеку сохранять внутреннее равновесие при изменении внешних и внутренних условий [1].

Термин адаптации взаимосвязан и с ситуацией приспособления ученика первого класса к школе. Школьная адаптация — это комплексное привыкание ребёнка к новым физическим, психологическим и социальным условиям: распорядку дня, взаимодействию с одноклассниками и выстраиванию отношений с учителями. Особенно сложно этот процесс проходит у детей, ранее не сталкивавшихся с подобными нагрузками [2].

Проблемой определения и формирования у детей готовности к школьному обучению как целостного и сложного личностного новообразования занимались ведущие отечественные педагоги и психологи: Л.С. Выготский, Т.И. Бабаева, Л.И. Божович, Л.Р. Болотина, Н.И. Гуткина,

Е.Е. Кравцова, Я. Л. Коломенский, Н.В. Нижегородцева, Н.Г. Салмина, В.Д. Шадриков, Д.Б. Эльконин и др [3].

Следует уделить особое внимание трудам Л.С. Выготского. Он считал, что именно в возрасте 6-7 лет формируется готовность к обучению, что связано с переходным возрастом, характеризующимся изменениями в поведении детей.

Для того, чтобы определить насколько адаптировался ребенок к условиям школьного учреждения необходимо обратить внимание на основные аспекты готовности к обучению в школе. К ним относятся морфофизиологическая, специальная и психологическая готовность.

Морфофизиологическая готовность отражает уровень биологического созревания и физического развития ребенка, необходимые для освоения учебной нагрузки. В этом аспекте рассматривается соответствие роста, веса и других антропометрических показателей возрастных норм, состояние здоровья (группа здоровья, отсутствие хронических заболеваний), уровень биологической зрелости (смена зубов, окостенение скелета и т.д.), работоспособность и устойчивость к утомлению, развитие крупной и мелкой моторики, зрительно – моторная координация, сформированность базовых гигиенических навыков и навыков самообслуживания [4].

Специальная подготовка отражает у ребенка наличие конкретных знаний и навыков, необходимых для изучения школьных предметов. Включает в себя знания и навыки в области элементарных математически представлений, речевой готовности, начальных навыках письма и чтения, базовых представлениях об окружающем мире, познавательных умениях, что способствует стартовому уровню для освоения школьной программы.

Психологическая готовность раскрывается в главных показателях к которым относятся компоненты: интеллектуальный (развитие внимания, памяти, мышления, восприятия, познавательный интерес), эмоционально – волевой (произвольность поведения, эмоциональная неустойчивость, усидчивость, самоконтроль), мотивационный (познавательная мотивация,

желание учиться, принятие «внутренней позиции школьника»), социально – личностный (навыки общения со сверстниками и взрослыми, соблюдение правил поведения, готовность к новой социальной роли) [2].

Все три аспекта готовности к школьному обучению взаимосвязаны между собой. Дефицит в любом аспекте может осложнить процесс адаптации к школе.

Кризис перехода от дошкольного возраста к младшему школьному возрасту (6-7 лет) приходится на первый год обучения. Отсюда вытекает необходимость тесного сотрудничества ДОУ и начальной школы. Такой подход позволяет сгладить скачкообразное изменение внутренних и внешних факторов, то есть: смену ведущей деятельности (дошкольный возраст - игровая, младший школьный возраст - учебная), смену условий обучения, смену педагогов, смену режима дня и т.д [1].

А.Л. Венгер рассматривает адаптированность как систему качеств личности, умений и навыков, обеспечивающих успешность последующей жизнедеятельности и выделяет три уровня адаптированности первоклассников [3].

При высоком уровне адаптации ребёнок положительно относится к школе, предъявляемые требования воспринимает адекватно, учебный материал воспринимает легко, глубоко и полно овладевает программным материалом, решает усложненные задачи. Прилежен, внимательно слушает указания и объяснения учителя, выполняет поручения без внешнего контроля, проявляет большой интерес к самостоятельной работе. Всегда готовится ко всем урокам, общественные поручения выполняет охотно и добросовестно. Занимает в классе благоприятное статусное положение.

Обладая средним уровнем адаптации, первоклассник положительно относится к школе, её посещение не вызывает отрицательных переживаний. Понимает учебный материал, если учитель излагает его подробно и наглядно, усваивает основное содержание учебных программ, самостоятельно решает типовые учебные задачи, сосредоточен и внимателен при выполнении

заданий, поручений, указаний взрослого, но при его контроле и тогда, когда занят чем-то интересным для себя. Общественные поручения выполняет добросовестно, дружит со многими одноклассниками.

Имея низкий уровень адаптации, ребёнок отрицательно относится к школе, нередки жалобы на нездоровье, доминирует подавленное настроение. Наблюдаются нарушения дисциплины, объясняемый учителем материал усваивается фрагментарно, самостоятельная работа с учебным материалом затруднена, к урокам готовится нерегулярно, необходим постоянный контроль, систематическое напоминание и побуждение со стороны взрослого. Сохраняет работоспособность и внимание при удлинённых паузах для отдыха, для понимания нового и решения задач по образцу требуется значительная помощь учителей и родителей. Общественные поручения выполняет под контролем, без особого желания, близких друзей не имеет.

Факторами, усугубляющими проблемы в адаптации к школьным условиям, заключаются в индивидуальных особенностях (гиперактивность, медлительность, повышение тревожности), состояние здоровья (хронические заболевания, ослабление иммунитета), семейная ситуация (конфликты в семье: гиперопека и наоборот недостаток внимания), педагогические условия (жесткие требования со стороны учителя, отсутствие индивидуального подхода), социальная среда в классе (буллинг, непринятие коллективом) [5].

Для успешной адаптации первоклассника к школе нужно действовать комплексно.

Физиологический фактор: соблюдение режима дня, полноценный сон, сбалансированное питание, прогулки и физическая активность (2-3 часа в день), чередование учебы и отдыха, ограничение время с гаджетами (до 30-60 минут в день), удобное рабочее место дома.

Комфортная психологическая среда: поддержка и принятие со стороны родителей (без завышенных ожиданий), акцент на стараниях (не только на оценках), обсуждение эмоций и переживаний ребенка, создание чувства

безопасности и уверенности, обучение простым приемам успокоения (дыхательные игры, упражнения) [1].

Правильно созданные педагогические условия: постепенное увеличение учебной нагрузки, игровые методы обучения в первые месяцы, создание ситуации успеха, поддержание доброжелательной атмосферы в классе, индивидуальный подход с учетом темпа и особенностей ребенка, четкая структура дня и визуальное расписание.

Единство взаимодействия семьи и школы: открытый диалог учителя и родителей, единые требования дома и в школе, участие родителей в школьных мероприятиях.

Признаками успешной адаптации является: позитивное отношение к школе, удовлетворительная успеваемость, налаженные отношения с учителем и одноклассниками, отсутствие выраженного стресса (тревога, раздражение), сохранение нормального сна и аппетита, способность выполнять домашние задания с минимальной помощью [3].

Длительность адаптационного периода к школе составляет от 3 до 6 месяцев в зависимости от индивидуальных особенностей ребенка.

Таким образом обсуждение перехода в школу важно, потому что этот этап - не просто смена учреждения, а глубокий трансформационный процесс в жизни ребёнка. Он требует не только подготовки конкретных навыков, но и создания условий для гармоничного развития личности. Игнорирование этого вопроса может привести к стрессу, снижению мотивации к учёбе и трудностям в социальной адаптации. Родители и педагоги, осознавая важность этого этапа, могут совместно создать поддерживающую среду, которая поможет ребёнку успешно адаптироваться в новую жизненную фазу.

Использованные источники:

1. Особенности психологической готовности к школе старших дошкольников с разным уровнем эмоционального благополучия Н. С. Горнаковой, Е. А. Кедяровой, В. В. Монжиевской, Н. И. Чернецкой.

[Электронный ресурс]. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-psihologicheskoy-gotovnosti-k-shkole-starshih-doshkolnikov-s-raznym-urovnem-emotsionalnogo-blagopoluchiya?ysclid=mnysq6mod4816561680(дата обращения: 10.04.2026).

2. К вопросу о взаимосвязи психологической готовности к школе и психологического благополучия детей старшего дошкольного возраста А. В. Ушаковой, О. Г. Япаровой [Электронный ресурс]. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/k-voprosu-o-vzaimosvyazi-psihologicheskoy-gotovnosti-k-shkole-i-psihologicheskogo-blagopoluchiya-detey-starshego-doshkolnogo?ysclid=mnysrk1loz183992521(дата обращения: 10.04.2026).

3. Взаимосвязь когнитивных и некогнитивных показателей готовности к обучению с учебной успеваемостью С. А. Коногорской, [Электронный ресурс]. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/vzaimosvyaz-kognitivnyh-i-nekognitivnyh-pokazateley-gotovnosti-k-obucheniyu-s-uchebnoy-uspevaemostyu?ysclid=mnyss3unj427046724 (дата обращения: 12.04.2026).

4. К вопросу о проявлениях дезадаптации старших дошкольников к образовательной среде дошкольной организации Н. В. Литвиненко, М. А. Гасилиной, [Электронный ресурс]. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/k-voprosu-o-proyavleniyah-dezadaptatsii-starshih-doshkolnikov-k-obrazovatelnoy-srede-doshkolnoy-organizatsii?ysclid=mnystb22n781597468 (дата обращения: 13.04.2026).

5. Теоретические основы влияния состава семьи на формирование психологической готовности детей подготовительной группы к обучению в школе Мухина О. С., Кириченко О. В. [Электронный ресурс]. URL: https://interactive-plus.ru/e-articles/872/Action872-560292.pdf (дата обращения: 13.04.2026).