

М.С. Тилеубаева<sup>1</sup>, Р.К. Адильбаева<sup>2</sup>, Н.С. Толегенова<sup>3</sup>,  
Д.С. Слямгажиева<sup>4</sup>

<sup>1,3,4</sup> Казахский университет международных отношений и мировых языков  
им. Абылай хана, Алматы, Казахстан

<sup>2</sup>Международный казахско-турецкий университет  
им. Ходжа Ахмет Ясауи, Туркестан, Казахстан

(E-mail: <sup>1</sup>ai\_arum@mail.ru, <sup>2</sup>rsaldy.adilbaeva@mail.ru,

<sup>3</sup>nursaule99.22@gmail.com, <sup>4</sup>slyamkazhy.diana@gmail.com)

## Психофизиологические аспекты адаптации ребенка к школе

**Аннотация.** В данной статье рассматриваются психофизиологические аспекты адаптации ребенка к школе, потому что на этапе современного образования с самого начала пути обучения ребенок сталкивается со всевозможными трудностями и попадает в стрессовые ситуации. Всё это происходит по причине того, что, оказавшись в совершенно новой для него среде, ребенок подвергается влиянию социума со стороны сверстников, а также педагогов и психологов образовательного учреждения. И в таковых условиях многие дети оказываются не готовыми к обучению не только психологически, но в некоторых случаях и физиологически. Именно поэтому в рамках данной статьи нами были изучены известные на сегодняшний день психофизиологические аспекты подготовки детей к школе, дана оценка эффективности существующих методов и подходов к подготовке и адаптации детей к обучению в начальной школе.

**Ключевые слова:** подготовка детей к школе, детская психология, диагностика, развитие, стадии развития, внутренние и внешние факторы адаптации, психофизиологическая деятельность ребенка, начальная школа.

DOI: <https://doi.org/10.32523/2616-6895-2023-143-2-350-356>

### Введение

Тема подготовки и адаптации детей к школе актуальна в современных условиях, когда процесс образования давно не стоит на месте и уходит за рамки привычных условий обучения. Поколения сменяют друг друга, а процесс обучения необратимо меняется, заставляя всех участников этого процесса подстраиваться под всё новые и новые условия. Грамотная адаптация будущих школьников – это залог более успешного и качественного образования большинства из них, потому что готовность к обучению и школьной деятельности ещё в первом классе несёт в себе мотивацию к дальнейшему получению знаний, и при этом делая этот процесс более быстрым и лёгким для обучаемых детей.

Как известно из анализа многих исследований на эту тему (более подробно в истории), период адаптации ребёнка достаточно индивидуален и этот процесс может затянуться от 2 недель и даже до 6 месяцев, а то и года.

На всё это влияют внешние и внутренние факторы.

К *внешним факторам* относятся:

- уровень педагогических способностей учителей и грамотный подход психологов школы;
- тип учебного учреждения, а значит и уровень сложности учебной программы;
- поддержка взрослых из близкого окружения ребёнка;

- ученический коллектив (какие дети в классе, какой их уровень адаптации) и др.
- Внутренние факторы* включают в себя:
- общий уровень развития ребёнка;
  - социальные навыки ребёнка;
  - была ли пройдена предварительная подготовка к школе в подготовительной группе детского сада или в нулевом (подготовительном) классе школы;
  - характер ребёнка во время выстраивания взаимоотношений с окружающими его людьми и миром;
  - любознательность ребёнка;
  - уровень физиологического развития и др. [1].

В рамках данной статьи более подробно нам следует остановиться на внутренних факторах, влияющих на период адаптации к школе, что напрямую следует из названия статьи.

**Постановка задачи.** Совершенствование существующей системы образования путем более тщательной адаптации детей к школе на стадии раннего развития через изучение психофизиологических аспектов адаптации и поиск подходов к обучению, учитывая вышеупомянутые аспекты.

**Цель** данной статьи заключается в изучении психофизиологических аспектов адаптации ребенка к школе.

Для достижения данной цели были поставлены следующие задачи:

1. Изучить существующие психофизиологические аспекты адаптации детей к школе;
2. Оценить эффективность существующих методов и подходов к обучению в начальной школе, основанных на психофизиологических аспектах адаптации к школе;
3. Сделать выводы и рекомендации относительно важности учета психофизиологических аспектов адаптации ребенка к школе.

**История.** Здесь будет проанализирована основная информация по психофизиологической адаптации детей к начальной школе из уже проделанных исследовательских работ на тему текущего исследования.

Давно известно, что термин «адаптация» имеет латинское происхождение, а значит, появился уже очень давно и имеет многовековую историю. Если подойти к вопросу адаптации более детально, то можно обнаружить, что он обозначает:

- приспособление к новым условиям среды;
- готовность [2].

Для того, чтобы определить готовность детей к школе в психофизиологическом аспекте, хотелось бы отдельно разобрать физиологическую адаптацию и психологическую адаптацию детей к обучению.

Физиологическая адаптация включает в себя несколько основных этапов, которые имеют свои особенности (см. Таб. 1).

Таблица 1

**Основные этапы физиологической адаптации**

Этап	Период	Описание
Острая адаптация	Первые 2-3 недели.	Тяжелый этап физиологической адаптации ребенка в первом классе, когда весь его организм отвечает на внешние раздражители стрессом и напряженностью. В этот период большинство первоклассников чувствует различную степень недомогания.
Период неустойчивого приспособления	Последующая пара месяцев (2-3)	В этот период организм школьников учится отвечать на внешние раздражители и бороться со стрессом. На этом этапе вырабатываются оптимальные реакции на внешние и внутренние раздражители в процессе обучения.
Период относительно устойчивого приспособления	Весь последующий период обучения	На основе выработанных оптимальных реакций детский организм научился справляться с внешними и внутренними раздражителями (в большинстве случаев) и адаптированы к обучению и среде.

Теперь отдельно нужно рассмотреть психологические этапы адаптации ребенка к обучению в школе.

Психологическая адаптация в некоторых отдельно взятых случаях может стоять на ступень выше физиологической адаптации, однако вместе они создают все необходимые ребенку условия для обучения в школе.

Неокрепшая детская психика нуждается в поддержке со стороны взрослых в лице родителей и педагогического состава школы, которые помогут ребенку на самых ранних этапах обучения.

Этапы психологической адаптации было решено обозначить теми же названиями, но дать им более подробное описание с точки зрения формирования неокрепшей психики ребенка в начальной школе [3] (см. Таб. 2).

Таблица 2

**Основные этапы психологической адаптации**

Этап	Период	Описание
Острая адаптация	Первые 2-3 недели.	На этом этапе ребенок дезориентирован, он до конца не понимает, где находится и что от него требуется. Кроме того, ребенок попадает в новый социум, где существует особенная иерархия и он учится обращаться к учителям, сверстникам и так далее. Это достаточно важный, но тяжелый этап испытаний для неокрепшей детской психики. Ребенок в этот период может отказываться идти в школу, выполнять определенные задания и т.п.
Период неустойчивого приспособления	Последующие пара месяцев (2-3)	В этот период организм школьников учится отвечать на внешние раздражители и бороться со стрессом. На этом этапе вырабатываются оптимальные реакции на внешние и внутренние раздражители в процессе обучения. Это относится как к физиологии, так и к психике ребенка.
Период относительно устойчивого приспособления	Весь последующий период обучения	Ребенок уверенно чувствует себя в обучающей среде, выражает любознательность и интерес к процессу обучения. С удовольствием получает новые знания и общается с социумом внутри школьной среды и во время учебной деятельности.

адаптация к школе включает в себя акклиматизацию ребенка к новым условиям и школьным правилам.

Школа – это новый социальный институт для ребенка, где все по-другому, в том числе:

- новые образовательные мероприятия, такие, как обучение к чтению и первое знакомство с математикой,
- новый распорядок дня,
- новые условия: классные комнаты, столовые и т.д.
- новые учителя с другим стилем общения,
- новые одноклассники: ребенок познакомится с новыми людьми и сформирует новые отношения.

Адаптация к школе может длиться от нескольких недель до нескольких месяцев, но в среднем процесс перехода занимает ~2 месяца. За это время первоклассник усваивает множество правил и социальных норм, связанных с поведением в классе, заданиями и общением с учителями и одноклассниками [4].

Диагностика психофизиологической адаптации детей к школе обычно занимает большую часть образовательного процесса в первом классе и является объектом пристального внимания со стороны психолога учебного учреждения.

В основном дети подвергаются индивидуальному анализу со стороны педагогов, но нередки случаи, когда и в группах, и даже вместе с родителями.

Предлагаем более подробно пройти по каждому из наиболее популярных видов диагностики и оценить их эффективность.

1. Наблюдение. Необходимый инструмент диагностики обычно проводится в первые месяцы обучения, не исключено комбинирование с другими видами. Обычно педагоги наблюдают за поведением новоиспечённых школьников не только на уроке, но и во время внеклассной деятельности и при организации внутришкольного досуга. Оцениваем метод не только как эффективный, но и как необходимый, являющийся неотъемлемой частью учебного процесса в период адаптации школьников, а также в последующем обучении.

2. Тесты на изучение умственного развития первоклассников, представленные широким спектром авторских и установленных по ГОСТу методик, тоже помогают выявить основные проблемы психофизиологического характера, которые могут быть устранены на ранних этапах развития школьников и не успеть повлиять на их дальнейшую учебную деятельность.

2. Методики составления рассказов по картинкам помогают педагогам и психологам выявить основные страхи и стремления ребёнка, определить его уровень мотивации.

### **Методы исследования**

В рамках данного исследования были применены методы критического анализа научной литературы по теме текущего исследования, метод обобщения и абстрагирования. Немалую роль в данном исследовании сыграл и метод сравнения.

### **Результаты/обсуждения**

Таким образом, для того, чтобы обеспечить нормальные условия психофизиологической деятельности, необходимо учитывать основные психофизиологические аспекты, которые могут возникнуть в условиях образовательных учреждений и внеклассных условиях пребывания и влиять на результат деятельности, а также должны органично сочетаться с учебным процессом.

Поэтому логично ввести общий алгоритм психофизиологического сопровождения учебного процесса, выполнения внеклассной работы и достижения определенного уровня физической активности для создания условий, позволяющих достичь максимально возможного эффекта, что является одним из наиболее эффективных подходов к обеспечению учебной деятельности в условиях современного образовательного учреждения.

Новые требования к образовательному процессу и условиям пребывания в современных образовательных учреждениях разного типа порой превышают возможности мальчиков и девочек, нарушают состояние эмоционального равновесия, провоцируя в ответ на стресс реакцию организма, а также способствуют нарушению процессов баланса между потребностями и стремлениями индивидуальных правил, требуемых современными образовательными учреждениями. Важными факторами успешной адаптации воспитанников и студентов современных образовательных учреждений разного типа являются обеспечение оптимальных условий образовательного процесса и условий проживания, а также обязательное наличие комплекса необходимых личностных качеств и умений, высокого уровня мотивации, общения и соответствующей структуры ценностных ориентаций [5].

### Заключение

Психофизиологическая адаптация ребёнка к обучению в школе занимает большое место в подготовке к учебной деятельности. Это должно занимать значительное место в жизни самого ребёнка, а также содержать в себе участие педагогов, психологов и, конечно же, родителей. Без должной адаптации к обучению ребёнок может многое упустить из учебной программы по причине того, что, подвергаясь стрессу, будет неспособен получать необходимые знания.

### Список литературы

1. Козырева Ю.К. Психофизиологические особенности адаптации к школе детей с различной степенью ювенильности: диссертация... кандидат психологических наук: 19.00.02. – Санкт-Петербург, 2006. – 181 с.
2. Литвиненко Н.В. Адаптация школьников в критические периоды развития к основному обучению: автореф. дисс. ... канд. пед. наук.... Доктор психологических наук. – Самара, 2009. – С. 24.
3. Адаптация первоклассников к школе. [Электрон.ресурс] – URL: <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/materialy-dlya-roditelei/2012/03/04/adaptatsiya-pervoklassnikov-k-shkole> (дата обращения: 20.09.2022).
4. Безруких М. Психофизиологические основы эффективной организации учебного процесса. [Электрон.ресурс] – URL: <https://zdd.1sept.ru/article.php?id=200502203> (дата обращения: 20.09.2022).
5. Тимощук О. Особенности психофизиологической адаптации современных школьников и студенток в условиях современного образовательного процесса. Норвежский журнал развития международной науки. [Электрон.ресурс] – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/peculiarities-of-psycho-physiological-adaptation-of-modern-pupils-and-students-during-the-conditions-of-modern-education-education> (дата обращения: 20.09.2022).

**М.С. Тилеубаева<sup>1</sup>, Р.К. Адильбаева<sup>2</sup>, Н.С. Төлегенова<sup>3</sup>, Д.С. Слямгажиева<sup>4</sup>**

<sup>1,3,4</sup>Абылай хан атындағы Қазақ халықаралық қатынастар және әлем тілдері университеті,  
Алматы, Қазақстан,

<sup>2</sup>Қожа Ахмет Ясауи атындағы Халықаралық қазақ-түрік университеті, Түркістан, Қазақстан

### Баланың мектепке бейімделуінің психофизиологиялық аспектілері

**Аңдатпа.** Бұл мақалада баланың мектепке бейімделуінің психофизиологиялық аспектілері қарастырылады, өйткені қазіргі білім беру кезеңінде оқу жолының басынан бастап бала барлық қиындықтарға тап болады және стресстік жағдайларға тап болады. Мұның бәрі ол үшін мүлдем жаңа ортада болғаннан кейін, балаға қоғам құрдастарының, сондай-ақ білім беру мекемесінің мұғалімдері мен психологтарының ықпалына ұшырайтындығына байланысты. Мұндай жағдайда көптеген балалар психологиялық тұрғыдан ғана емес, кейбір жағдайларда физиологиялық тұрғыдан

да оқуға дайын емес. Сондықтан осы мақала аясында біз балаларды мектепке дайындаудың қазіргі кездегі белгілі психофизиологиялық аспектілерін зерттедік, балаларды бастауыш мектепте оқуға дайындау мен бейімдеудің қолданыстағы әдістері мен тәсілдерінің тиімділігіне баға бердік.

**Түйін сөздер:** балаларды мектепке дайындау, Балалар психологиясы, диагностикасы, дамуы, даму кезеңдері, бейімделудің ішкі және сыртқы факторлары, баланың психофизиологиялық қызметі, бастауыш мектеп.

**M.S. Tileubayeva<sup>1</sup>, R.K. Adilbayeva<sup>2</sup>, N.S. Tolegenova<sup>3</sup>, D.S. Slyamgazhiyeva<sup>4</sup>**

<sup>1,3,4</sup>*Kazakh University of International Relations and World languages, Almaty, Kazakhstan*

<sup>2</sup>*Khoja Akhmet Yassawi International Kazakh-Turkish University, Turkestan, Kazakhstan*

### **Psychophysiological aspects of a child's adaptation to school**

**Abstract.** This article discusses the psychophysiological aspects of the child's adaptation to school, because at the stage of modern education, from the very beginning of the learning path, the child faces all kinds of difficulties and gets into stressful situations. All this happens due to the fact that being in a completely new environment for him, the child is influenced by society from peers, as well as teachers and psychologists of an educational institution. And in such conditions, many children are not ready to learn, not only psychologically, but in some cases physiologically. That is why, within the framework of this article, we have studied the currently known psychophysiological aspects of preparing children for school, assessed the effectiveness of existing methods and approaches to preparing and adapting children to primary school.

**Keywords:** preparation of children for school, child psychology, diagnostics, development, stages of development, internal and external factors of adaptation, psychophysiological activity of the child, primary school.

### **References**

1. Kozyreva Y.K. Psihofiziologicheskie osobennosti adaptatsii k shkole detej s razlichnoj stepen'yu yuvenil'nosti: dissertatsiya... Kandidat psihologicheskikh nauk: 19.00.02 [Psychophysiological features of adaptation to school of children with different degree of juvenility: the dissertation... Candidate of psychological sciences]. Sankt-Peterburg, 2006.181 p., [in Russian].
2. Litvinenko N.V. Adaptatsiya shkol'nikov v kriticheskie periody razvitiya k osnovnomu obucheniyu: avtoref. diss. ... kand. ped. nauk. Doktor psihologicheskikh nauk [Adaptation of schoolchildren in critical periods of development to basic education: autoref. diss. .... Cand. ped. sciences..... Doctor of Psychological Sciences]. Samara, 2009. P. 24, [in Russian].
3. Adaptatsiya pevrkolassnikov k shkole. [Adaptation of first-graders to school.]. Available at: <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/materialy-dlya-roditelei/2012/03/04/adaptatsiya-pervoklassnikov-k-shkole> [in Russian]. (accessed 20.09.2022).
4. Bezrukih M. Psihofiziologicheskie osnovy effektivnoj organizatsii uchebnogo processa [Psychophysiological bases of effective organization of educational process]. Available at: <https://zdd.1sept.ru/article.php?id=200502203> [in Russian]. (accessed 20.09.2022).
5. Timoshchuk O. Osobennosti psihofiziologicheskoy adaptatsii sovremennykh shkol'nikov i studentok v usloviyah sovremennogo obrazovatel'nogo processa. Norvezhskij zhurnal razvitiya mezhdunarodnoj nauki [Features of psychophysiological adaptation of modern schoolchildren and female students in the conditions of modern educational process. Norwegian journal of development of international science]. Available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/peculiarities-of-psycho-physiological-adaptation-of-modern-pupils-and-students-during-the-conditions-of-modern-education-education> [in Russian]. (accessed 20.09.2022).

### Сведения об авторах:

*Тилеубаева М.С.* – PhD, старший преподаватель, Казахский университет международных отношений и мировых языков им. Абылай хана, Алматы, Казахстан.

*Адилбаева Р.К.* – магистр, Международный казахско-турецкий университет имени Ходжи Ахмеда Ясави, Туркестан, Казахстан.

*Толегенова Н.С.* – магистрант иностранной филологии, Казахский университет международных отношений и мировых языков им. Абылай хана, Алматы, Казахстан.

*Слямгажиева Д.С.* – магистрант иностранной филологии, Казахский университет международных отношений и мировых языков им. Абылай хана, Алматы, Казахстан.

*Tileubayeva M.S.* – Senior Lecturer, Ph.D., Kazakh Ablai Khan University of International Relations and World Languages, Almaty, Kazakhstan.

*Adilbayeva R.K.* – Senior Lecturer, Master of Arts, Akhmet Yassawi International Kazakh-Turkish University, Turkestan, Kazakhstan.

*Tolegenova N.S.* – Master’s student, Kazakh Ablai Khan University of International Relations and World Languages, Almaty, Kazakhstan.

*Slyamgazhiyeva D.S.* – Master’s student, Kazakh Ablai Khan University of International Relations and World Languages, Almaty, Kazakhstan.