

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Тольяттинский государственный университет»

Гуманитарно-педагогический институт

(наименование института полностью)

Кафедра

«Педагогика и психология»

(наименование)

37.03.01 Психология

(код и наименование направления подготовки)

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА (БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА)

на тему Психологические особенности адаптации первоклассников к обучению в школе

Обучающийся

С.П. Рудь

(Инициалы Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

канд. психол. наук Т.В. Чапала

(ученая степень (при наличии), ученое звание (при наличии), Инициалы Фамилия)

Тольятти 2023

Аннотация

Целью выпускной квалификационной работе на тему «Психологические особенности адаптации первоклассников к обучению в школе» явилось теоретически обосновать, разработать и экспериментально проверить условия психологической адаптации первоклассников к обучению в школе.

Во введении разработан научный аппарат: поставлена цель к исследованию, определены задачи, объект, предмет исследования, описаны методы решения исследовательских задач, согласно структуре.

В теоретической части исследования раскрыты теоретические аспекты проблемы психологических особенностей адаптации первоклассников к обучению в школе. На основании анализа научных источников описано понятие «адаптация» в научно-методической литературе, дана характеристика психологических особенностей адаптации первоклассников к обучению в школе; проанализированы формы и методы сопровождения процесса адаптации первоклассников к обучению в школе.

В практической части ВКР разработана система сопровождения психологической адаптации первоклассников к обучению в школе и реализована в рамках формирующего этапа. В исследовании, приняли участие 46 детей, учащихся первого класса МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 17» г. Нижневартовска. Определена эффективность системы сопровождения психологической адаптации первоклассников к обучению в школе в экспериментальном исследовании в контрольном эксперименте. Результаты, полученные в процессе диагностики первоклассников на контрольном этапе, позволяют утверждать, что разработанная система психолого-педагогического сопровождения психологической адаптации первоклассников к обучению в школе эффективна и может быть рекомендована психологам общеобразовательных школ.

Оглавление

Введение	4
Глава 1 Теоретические аспекты проблемы психологических особенностей адаптации первоклассников к обучению в школе	8
1.1 Понятие «адаптация» в научно–методической литературе ..	8
1.2 Характеристика психологических особенностей адаптации первоклассников к обучению в школе	14
1.3 Формы и методы сопровождения процесса адаптации первоклассников к обучению в школе	21
Глава 2 Экспериментальная работа по изучению психологических особенностей адаптации первоклассников к обучению в школе	30
2.1 Анализ уровня адаптированности первоклассников к условиям обучения к школе	30
2.2 Разработка психолого-педагогического сопровождения адаптации первоклассников к обучению в школе	40
2.3 Анализ результатов экспериментального исследования	50
Заключение	62
Список используемой литературы	64
Приложение А Диагностические методики	70
Приложение Б Результаты констатирующего этапа	73
Приложение В Конспект консультации для родителей (индивидуальная).....	75
Приложение Г Конспекты занятий для первоклассников	78
Приложение Д Результаты контрольного этапа	80

Введение

Актуальность исследования. Начало обучения в школе – это одно из важнейших событий в жизни ребенка. У каждого первоклассника этот период может проходить по – разному, в зависимости от того, как пройдет их психологическая адаптация. Большинство детей без проблем овладевают новой деятельностью, а также, осознают получение нового социального статуса «школьник», который несет за собой соблюдение определенных обязанностей и правил. Адаптация ребенка к обучению в школе напрямую зависит от психолого – педагогической готовности будущих первоклассников к школьной жизни. Прежде всего, психолого – педагогическая готовность никак не заключается в умении детей читать и писать. Главным приоритетом должно быть общее развитие ребенка. От положительной адаптации ребенка к школе в значительной степени зависит дальнейшая успеваемость и социализация учащегося.

Актуальность исследования: для первоклассников и их родителей важным этапом в жизни является поступление в школу. Возникающие проблемы, связанные с социально-психологической адаптацией, относятся к комплексным проблемам, которые должны решаться путём взаимодействия учреждения образования и семьи ребёнка. От того, насколько успешно пройдёт адаптация в первые годы обучения, будет во многом зависеть успех всего дальнейшего образовательного процесса. Деадаптированные первоклассники часто проявляют болезненное отношение к окружающим, к критике в свой адрес. Это способствует тому, что в ребёнке нарастает внутренний конфликт, что мгновенно оказывает негативное воздействие на мотивацию познавательной деятельности и активности. Сопровождение адаптации первоклассников к условиям обучения, а также формирование положительного отношения к обучению в школе считается одним из главных аспектов психологии образования.

Проблеме особенностей психологической адаптации первоклассников

к новым условиям обучения в школе посвящены научные труды Л.И. Божович, Л.С. Выготского, Д.Б. Эльконина. В работах М.В. Мартыновой, В.С. Мухиной, Е.А. Пархоменко дана характеристика возрастным особенностям первоклассников. Особенности адаптации первоклассников в новых социальных условиях описаны Б.Ф. Олейник, Н.А. Пожарской. Методы психологической работы в период адаптации первоклассников к обучению в школе описаны А.А. Зиминной, З.С. Комлевой, Ю.Е. Криводоновой. Несмотря на значительное количество исследований, посвященных проблеме адаптации первоклассников к обучению в школе, в силу своей значимости проблема остро стоит в настоящее время и не теряет своей актуальности.

Проблемой исследования является определение условий успешной психологической адаптации первоклассников к обучению.

Объектом исследования выступает психологическая адаптация.

Предметом исследования является уровень тревожности первоклассников к обучению в школе

Цель исследования: теоретически обосновать, разработать и экспериментально проверить условия психологической адаптации первоклассников к обучению в школе.

Задачи исследования:

1. Охарактеризовать составляющие психологической адаптации первоклассников к обучению в школе.

2. Описать сущность психологической адаптации первоклассников к обучению в школе в научной литературе.

3. Разработать систему сопровождения психологической адаптации первоклассников к обучению в школе и реализовать ее в экспериментальном исследовании.

4. Определить эффективность системы сопровождения психологической адаптации первоклассников к обучению в школе в экспериментальном исследовании.

Гипотеза исследования состоит в предположении, что работа по психологической адаптации первоклассников к обучению в школе будет эффективна, если при проведении диагностики будут учитываться возрастные особенности, интересы и потребности детей; комплексная система сопровождения образовательного, воспитательного и адаптационного процессов.

Методологическую основу исследования составили труды учёных, внесших вклад в разработку проблемы психологической адаптации первоклассников к обучению: Л.И. Божович, Л.С. Выготский, Н.И. Гуткина. Проблема психологической адаптации первоклассников к обучению раскрыта в трудах А.В. Перевозного. Методы и приемы сопровождения психологической адаптации первоклассников к обучению определены в работах Б.Ф. Олейник, Н.А. Пожарской, Д.В. Тусаевой.

Методы исследования:

1) теоретические, анализ научно – методической литературы по проблеме исследования, методы аналогии и сопоставления, синтез и обобщения;

2) эмпирические, тестирование, опрос, методы количественной и качественной обработки результатов.

Методики исследования: «Школьная тревожность» в модификации Л.Ю. Романовой, направлены на изучение тревожности детей, связанной со школьным обучением. Для выявления тревожности в методике используются два варианта, которые заполняются учителями и родителями. Целью данной методики является определение уровня школьной тревожности первоклассника, который оказывает существенное влияние на дезадаптацию ребёнка к обучению. Применение данной методики позволяет определить в первые дни пребывания в школе уровень тревожности первоклассника с позиции взрослых.

Теоретическая значимость работы состоит в анализе подходов по проблеме психологической адаптации первоклассников к обучению в школе.

Практическая значимость исследования – в работе рассматривается вопрос о психологической адаптации первоклассников к обучению и особое внимание уделяется проблеме значимости применения развивающих игр, направленных на сопровождение психологической адаптации первоклассников к обучению. Данная работа может быть использована учителями начальных классов, психологами, родителями в работе по сопровождению психологической адаптации первоклассников к обучению.

База исследования и выборка: в исследовании, приняли участие 46 детей, учащихся первого класса. Исследование проводилось на базе МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 17» г. Нижневартовска.

Структура выпускной квалификационной работы состоит из введения, трех глав, заключения, списка используемой литературы и приложения.

В первой главе дается общая характеристика теоретических аспектов проблемы психологических особенностей адаптации первоклассников к обучению в школе. Рассматривая различные методы и приёмы отечественных и зарубежных авторов, анализируются подходы к решению проблемы адаптации первоклассников к школьному обучению.

Во второй главе проводится организация диагностической работы для решения проблемы адаптации первоклассников к школе. Выстраивается работа по подбору диагностических методик и проведению экспериментальных исследований. Разработка психолого – педагогического сопровождения адаптации первоклассников и анализ результатов экспериментального исследования.

В заключении делаются выводы, основываясь на результатах проведенного исследования, и дает оценку проделанной работе в целом.

Выпускная квалификационная работа изложена на 65 листах, эмпирические данные содержатся в 11 таблицах и 9 рисунках. Список литературы состоит из 43 источников, из них 5 зарубежных. Приложения А, Б, В, Г, Д представлены в конце работы, приложения содержат 6 таблиц.

1 Теоретические аспекты проблемы психологических особенностей адаптации первоклассников к обучению в школе

1.1 Понятие «адаптация» в научно – методической литературе

Проблема адаптации подразумевает исследование биологических, физиологических, социальных, психологических и дидактических особенностей этого процесса. Следует иметь в виду, что ни один из видов адаптации не существует по отдельности, а рассматривается в системе с другими видами. Адаптация как многосложное понятие является предметом исследования разных наук о человеке. Философия, физиология, социология, социальная психология, педагогика и другие науки дают свое толкование этого понятия. В целом, адаптация трактуется как процесс и результат установления соотношения между личностью и окружающей средой.

Согласно мнению С.А. Кабаковой, понятие адаптации стало активно использоваться в научной терминологии к середине XX века и со второй его половины вышло за рамки биологической науки и эволюционной теории и начало использоваться в медицине, психологии, социологии, кибернетике [22, с. 76].

В биологии адаптацией называют устойчивость организма к влиянию разных факторов и степень выживаемости вида и популяций А.М. Закирова [20, с. 175]; в физиологии и медицине данным понятием обозначают приспособительные реакции Е.В. Градинар [13, с. 55], перестройку жизнедеятельности организма в нормальном и патологическом состоянии Ф.В. Балкизова [4, с. 37]; в философии данное понятие характеризует общие закономерности процесса приспособления систем к условиям внешней и внутренней сред [55, с. 68]; в педагогике адаптация означает приспособление к обучению и воспитанию Л.И. Божович [7, с. 132].

В психологии и социологии, указывает Л.С. Выготский, адаптация связана с процессом установления взаимоотношений между личностью и

социальной средой [9, с. 125]. Эффективность процесса адаптации характеризуется адаптационной способностью организма, видом популяции.

Поскольку и человек, и среда постоянно меняются, адаптация оказывается фундаментальной основой бытия человека. Несмотря на разницу между физиологической, социальной, психологической, дидактической и другими видами адаптации, в реальной жизни они взаимосвязаны и выступают аспектами единого процесса. Об адаптации как необходимости в жизни человека, указывали авторы, которые отмечали, что это процесс приспособления «человека разумного» и принятие новой социальной действительности [55, с. 96]. Цель адаптации, как успешное вхождение человека в новую, для него, социальную действительность, которая значительно отличается от прежних условий. Отсюда следует, что, адаптируясь, человек, меняет свое привычное поведение, не подстраивая под себя среду, в которой находится, а подстраивается и принимает ее сам. От того, насколько развита в человеке способность к принятию нового, готовность к новому опыту и решению проблем психологического характера, связанного с новым опытом, и зависит длительность, а самое главное, успешность прохождения адаптации.

Согласно мнению зарубежных авторов, «в адаптации есть противоречия, которые решает человек: во – первых, его поведение и действия регулируются внешними условиями, которые он изменить не может в силу определенных причин, во – вторых, существует личностная необходимость вхождения в эти условия и приспособления к ним» [71, с. 68]. Проведенный Син Чжефу анализ разных подходов к трактовке понятия адаптация позволил выделить два ведущих [66, с. 62].

1. Понимание адаптации как приспособления к условиям среды, как пассивного подчинения индивида окружающим условиям.
2. Понимание адаптации как единства взаимообусловленных противоположно направленных процессов уравнивания субъекта со средой через их активное взаимодействие.

Син Чжеф рассматривает адаптацию как взаимосуществование двух противоположных тенденций, каждая из которых выполняет собственную функцию существования человека: ассимиляция обеспечивает целостность личности, которая может быть нарушена под действием факторов окружающей среды; аккомодация дает возможность обретения личностью новых свойств, обеспечивает варибельность, изменчивость, личностное развитие. Благодаря адаптации компенсируется недостаточность обычного поведения в новейших условиях, создается возможность заслуги рационального функционирования организма, личности в необычной обстановке. Если адаптация не наступает, возникают дополнительные трудности в освоении предмета деятельности вплоть до нарушений ее регуляции [66, с. 62]

В контексте данного исследования будем придерживаться точки зрения Л.Д. Столяренко и под психологической адаптацией понимать динамический психологический процесс, имеющий развернутые временные характеристики и при благоприятных условиях приводит личность в состояние адаптированности, учитывая ее индивидуально-психологические особенности, при системном взаимодействии этих особенностей и внешних условий [56, с. 242].

Ученым С.Л. Рубинштейном выделены критерии психологической адаптированности, являющиеся показателями успешного осуществления адаптационного процесса. К объективным критериям относят производительность, эффективность деятельности, способность сохранять эффективность деятельности в процессе изменения условий ее осуществления, реальное положение человека в коллективе [51, с. 306]. Субъективными критериями адаптации являются эмоциональные состояния, уверенность в себе, согласованность самооценки, уровня и возможностей человека с условиями реальности, адекватность самооценки и соотношение самооценки с компетентной оценкой человека [51, с. 307]

Психологическая адаптация, в понимании М.В. Ромма это

приспособление личности к новым социальным условиям, в том числе и к новым условиям обучения в школе. В период обучения в начальной школе у ребенка формируются учебные установки, которые будут весь последующий период обучения определять успешность его в учебной деятельности, успешность в процессе формирования основных навыков, необходимых для успешного обучения [50, с. 61].

Для того чтобы ребенок «не потерялся» в новых для себя условиях жизнедеятельности, не потерял заложенный в него потенциал важно, чтобы этот процесс протекал максимально успешно. При этом особое внимание требует учета таких аспектов адаптации ребенка к школьному обучению, как физиологическое, психологическое и социальное, которые в значительной степени взаимодетерминированы и коррелируют между собой.

Физиологическая адаптация, как считает В.С. Мухина, связана с особенностями физиологических реакций организма, лежащих в основе приспособления к новым условиям жизнедеятельности [39, с. 421]. Учет физиологических аспектов адаптации дает возможность осуществлять управление процессом обучения, способствует пониманию учителем возможности избегания чрезмерной интенсификации учебного труда, требует такого построения педагогического процесса, чтобы не наносить вред здоровью ребенка.

Психологические аспекты адаптации первоклассника, согласно мнению Е.А. Пархоменко, связаны с принятием новой жизненной позиции и переходом к новому виду деятельности: учебной, сопровождающейся такими изменениями в эмоциональной сфере ребенка, как рост внутренней напряженности и уровня тревожности, импульсивными проявлениями взаимодействия со взрослыми. [42, с. 138]. Феномен психологической адаптации предполагает учет учителем таких его составных частей, как умственную, мотивационную и эмоционально-волевою готовность ребенка к обучению в школе, поскольку уровень их развития обуславливает успешность не только учебных достижений школьника, но и в целом

процесса его социализации. Умственная готовность детей к школе не сводится к овладению определенной суммой знаний об окружающей среде, а включает мыслительные действия и операции; мотивационная готовность характеризуется наличием у ребенка желания учиться, а эмоционально-волевая определяет умение младшего школьника регулировать свое поведение в достаточно сложных ситуациях, связанных с напряжением, переживаниями.

Ученый Д.Б. Эльконин акцентировал внимание на значении психологической готовности ребенка к обучению в школе и взвешенных формах и методах тщательной подготовки к этому новому и ответственному этапу в его жизни, которые должны соответствовать возрастным возможностям ребенка, отмечая, что произвольное поведение зарождается в ролевой коллективной игре детей, позволяющей им подняться на более высокий уровень развития [68, с. 185].

Степень сформированности физиологической и психологической адаптации ребенка к школьному обучению, отмечает Л.А. Чернова, определенным образом будет определять и специфику прохождения процесса его социальной адаптации, которая рассматривается учеными в качестве интегративного показателя состояния ребенка, отражающего его способность адекватно воспринимать окружающую действительность, определяет его отношение к людям, их поступкам, характер. Общение и обучение, а также умение работать, отдыхать и регулировать поведение в соответствии с ожиданиями других. В этих условиях в нашем обществе очень остро стоит проблема социальной адаптации младших школьников и сохранения их психического здоровья [66, с. 72].

Как считает Л.И. Узденова, процесс приспособления к школьной жизни сложный. Одни дети проходят его легко без психических травм, проявлений отклонений в поведении и трудностей в обучении, а другие тяжело, в результате чего возникает проблема дезадаптации, которая трактуется учеными и педагогами – практиками как формирование неадекватных

механизмов приспособления ребенка к новым условиям окружающей среды, что обычно сопровождается нарушениями норм поведения, затруднением в обучении, повышенным уровнем тревожности, нарушением личностного развития [61, с. 11].

Однако, сегодняшние реалии свидетельствуют о росте количества учеников начальных классов, которые находятся в состоянии дезадаптации, который ученые, учителя и родители связывают не только с проблемой здоровья или успеваемости его обучения, но и с социально-психологическим вхождением ребенка в школьную жизнь, в коллектив класса, в систему «учитель – ученик», «ученик – ученик». Далеко не исключено, что категорию дезадаптированных младших школьников пополняют одаренные ученики.

Успешная адаптация к школьной жизни, согласно мнению Н.В. Смирновой, зависит от уровня сформированности основных предпосылок к учебной деятельности, специальной готовности ребенка к школе – уровня его способностей по чтению, письму и цифрам [54, с. 437]. В этой связи, отмечает Н.В. Смирнова, целесообразным заметить, что программа и методика обучения, долгое время существовавшие в системе отечественного начального образования, были рассчитаны на ребенка, не получившего специальной подготовки к школе [54, с. 438], в результате чего определенные дети часто оказывались в ситуации неудовлетворения собственных потребностей, замедления развития имеющихся у них задатков пока учитель работал в целом, не прогнозировал «траекторию» развития каждого ребенка с учетом его природных задатков и способностей.

Таким образом, проведенный анализ сущности адаптации показал, что учеными адаптация рассматривается по-разному: адаптация, как процесс вхождения в новые социальные условия, успешность которых зависит от индивидуальной способности индивида к приспособлению и принятию нового для него окружения; адаптация, как установление взаимодействия с новым окружением, в ходе которого для индивида меняются прежние его привычки и установки. В контексте данного исследования будем

придерживаться следующего понятия «адаптация» приспособление человека к условиям социальной среды в новых обстоятельствах и условиях.

1.2 Характеристика психологических особенностей адаптации первоклассников к обучению в школе

Образовательный процесс в школе ставит перед первоклассником ряд требований, а именно: приспособление к заданному темпу урока, быстрое изменение видов деятельности, потребность вставать и отвечать на вопросы учителя. Исследования ученых Л.И. Божович [7], В.С. Мухиной [39] и других ученых показывают, что шестилетний возраст в детском развитии, наиболее благоприятный период для начала обучения в школе.

Ученые называют этот возраст «возрастом памяти», поскольку именно в это время интенсивно развивается произвольная, управляемая волевым компонентом память [7, с. 132]. В шестилетнем возрасте ребенок испытывает определенную неопределенность при адаптации к школе, и это повышает его способность к подражанию.

Автор В.С. Мухина выделяет два типа способности к подражанию:

- 1) непроизвольный;
- 2) произвольный.

Непроизвольный заключается в заимствовании ребенком манеры поведения сверстников, учителя. При этом ребенок, сам не замечая, заимствует действие. Непроизвольно ребенок может подражать и положительным проявлениям поведения, и отрицательным. При произвольном подражании ребенок сознательно, целенаправленно копирует поведение других людей [39, с. 103].

Итак, шесть лет – это период жизни ребенка, когда происходит его интенсивное развитие. Ребёнок развивается физически, умственно, психологически, активно развиваются все психические процессы (мышление, внимание, воображение), обогащается словарный запас. Поэтому психологи

и педагоги считают этот возраст наиболее благоприятным для начала обучения в школе. Знание учителями и родителями возрастных психологических особенностей детей – шестилеток поможет правильно построить учебно-воспитательный процесс и добиться высоких результатов в обучении.

Адаптация первоклассников к обучению в школе, отмечает Л.А. Гордон, одна из самых актуальных проблем педагогов, психологов, учителей начальных классов в связи с тем, что от успешного прохождения процесса адаптации ребенка к обучению в школе, зависит его будущая успешная академическая успеваемость [12, с. 4]. Процесс адаптации ученика в школе, считает Н.И. Гуткина, как процесс принятия ребенком новой социальной роли «ученика», в которой для него все новое и незнакомое. Принимая на себя роль ученика и адаптируясь к ней, ребенок переживает своеобразную «психологическую травму», что обуславливает оказание ему помощи со стороны педагогов, психологов. На успешность адаптации к обучению в школе оказывают влияние многие факторы: индивидуальное развитие ребенка, отношение и способ взаимодействия в родительской семье, способность ребенка к установлению межличностных контактов, приспособленность к изменению социальных условий, к изменению своего привычного поведения и образа жизни.

Учебная деятельность носит коллективный характер, поэтому, поступая в школу, ребенок должен иметь навыки кооперативной деятельности и общения как со сверстниками, так и со взрослыми. Дети, у которых эти качества не сформированы, дольше устанавливают дружеские отношения, теряются в новом окружении, чувствуют себя одинокими, чаще других учеников получают низкую оценку своей работы от учителя. Недостаточное развитие воли, считает В.С. Мухина, способствует появлению затруднений в понимании содержания правил и норм поведения, в развитии навыков самостоятельной деятельности. Не отрегулированные эмоциональные переживания создают для ребенка дополнительные

трудности в социально-педагогической адаптации субъективным индикатором удовлетворенности ребенка пребыванием в школе его эмоциональное состояние [39, с. 112]. Плодотворное обучение детей шести лет возможно при условии его соответствующей организации. Оно должно базироваться на индивидуальном подходе к каждому ребенку, учитывая весь комплекс гигиенических, психологических и педагогических условий, необходимых для развития детей этого возраста.

По Л.И. Божович, шестилетний ребенок в силу функциональной тенденции не может жить без игры, активности. Прекратить игровую деятельность и силой привлечь ребенка к другой деятельности – значит затормозить интенсивное развитие, всестороннее раскрытие задатков. В то же время возникает физиологическая и психологическая потребность в новой, отличной от игровой - учебной деятельности Д.Б. Эльконина, которая реализуется как познание окружающего мира, овладение способами получения новых знаний, развитие познавательной-операционной сферы психики

Автор Е.А. Чернышова указывает, что учебная деятельность формируется в недрах игровой и лишь постепенно становится ведущей. При этом сохраняется и роль игры как источника физического, психоэмоционального, интеллектуального и социального развития ребенка, также появляются элементы познавательного труда, как нового вида деятельности, которые разовьются в будущем [67, с. 170]. Разностороннее развитие личности учащегося подразумевает гармоничное сочетание формирования базовых знаний, умений и навыков с творческой деятельностью, познавательной активностью.

Исследования У.В. Ульенковой показывают, что характер и продолжительность адаптационного периода младших школьников зависят от определенных факторов [62, с. 54]:

- физиологические (психологическое и физическое здоровье ребенка соответствует возрастной норме);

- индивидуальные особенности развития (особенности восприятия окружающей действительности, тип нервной деятельности, психологическое состояние);
- уровня коммуникативных навыков (умение устанавливать контакты в незнакомых условиях с незнакомыми ребенку детьми и взрослыми);
- уровня натренированности адаптационных механизмов (дети, которые перед приходом в школу находились в разных условиях жизни, общались с людьми всех возрастов, часто меняли привычное окружение, легче приспосабливаются к школьному устройству и новым товарищам);
- возраста ребенка (легче адаптируются к новым условиям жизни дети, которым на момент первого ознакомления со школой, знакомством с учителем уже исполнилось шесть лет).

Родителям первоклассников следует понимать, что адаптация к школе – это процесс многоплановый, то есть в нем задействованы и физиологические явления, и социально-психологические. Перед первоклассниками в школе ставится много задач, требующих от них умственного и физического напряжения.

Учитывая данные факторы, можно заключить, что адаптационные процессы у каждого школьника происходят по-разному. У детей с «легкой адаптацией» негативное эмоциональное состояние длится недолго, отмечает Э.А. Рамазанова. В течение одной – двух недель внутреннее напряжение, тревожность спадают, повышается самооценка. При «средней адаптации» эмоциональное состояние ребенка нормализуется медленнее, за 10–18 дней. Дети, имеющие степень «тяжелой адаптации», адаптируются от 3–х месяцев до года, а иногда и дольше. У них наблюдается бурная отрицательная эмоциональная реакция и отрицательное отношение к окружающим, особенно в первые дни [49, с. 164]. Ребёнок не хочет идти в школу, не хочет видиться с одноклассниками, развлекаться. При нормальном течении школьной адаптации эмоциональное самочувствие и самооценка

стабилизируются. Если процесс адаптации ребенка в 1–м классе затруднен, возможна деформация личностного развития.

Как считает С.С. Петрова, у первоклассников, у которых достаточно кардинально поменялись социальные условия: игровая деятельность заменена на учебную, возникает психологически дисбаланс, которые в силу своих возрастных особенностей понять и осознать не могут [45, с. 94]. Ребенок, как правило, хочет в школу и «заочно» принимает на себя роль ученика. Однако, попадая в школе, он практически сталкивается с тем, что вместо игровых занятий, нужно учиться, вместо свободной деятельности, необходимо соблюдать определенные правила и требования. Все это для детей сложно психологически, несмотря на любой уровень его готовности к обучению в школе. Первоклассники все разные, как по уровню готовности к обучению в школе, так и по личностным качествам. Поэтому одни дети – быстро принимают на себя новую роль первоклассника, у других детей этот процесс затягивается, третьи вообще могут продемонстрировать дезадаптацию.

Как считает П.В. Мошкина, процесс адаптации первоклассников происходит на всех уровнях [38, с. 276]. На биологическом уровне происходит приспособление ребёнка к новому режиму обучения и жизни; на психологическом уровне – принятие новой системы требований; связанных с выполнением учебной деятельности; на социальном уровне – вхождение в учащийся коллектив.

Период адаптации ребенка – первоклассника к школьному обучению может длиться от двух – трех недель до полугода.

Термин «школьная адаптация» употребляется как черта уровня приспособления дитя к школьным условиям. В то же время, в деятельности школьных психологов этот термин используется и для описания различных учебно-воспитательных проблем и трудностей. Как отмечает О.В. Лебедева, эффективность адаптационного процесса ребенка к обучению будет определять успешность обучения, сохранение психического и физического

здоровья [31, с. 161].

И.А. Коробейников подходит к рассмотрению адаптации к обучению в школе как сложному процессу, который включает в себя адаптацию функциональную – перестройка организма к новому режиму дня, к новым видам деятельности, учебную (новый формат занятий – уроки, новые учителя, новые виды деятельности – обязательные, требующие усилий и воли ребенка) и социально-психологическую (коллектив, место, условия, психологическая устойчивость, тревожность) [28, с. 53].

Первоклассники, по-разному адаптируются к новым условиям жизнедеятельности. В частности, в исследовании З.С. Комлевой выявлено три уровня адаптации к школе [26, с. 7]. При высоком уровне адаптации – первоклассники положительно адаптируются к школе, требования, предъявляемые к ним, воспринимают адекватно; учатся хорошо, внимательны, у них сформирован самоконтроль поведения, быстро включаются в общественную работу. Средний уровень адаптации – первоклассники положительно относятся к школе, хорошо усваивают учебный материал, внимательные, задачи и поручения выполняют под контролем взрослых, общественные поручения самостоятельно не выполняют, но берутся за них, если им поручают. Низкий уровень – первоклассники негативно или индифферентно относятся к школе, доминирует плохое настроение, наблюдаются нарушения дисциплины, к урокам готовятся нерегулярно, возникают частые жалобы на состояние здоровья.

В свою очередь, Т.Н. Кичак выделяет такие трудности социально – психологической адаптации ребенка к требованиям обучения в школе [24, с. 75]:

1) изменение режима жизнедеятельности. Основная роль отводится взрослым – в семье создаются условия для успешного обучения, режим дня, щадящий контроль, организация отдыха и занятий по интересам и т.д. в школе – сокращенные учебные занятия, постепенное усложнение нагрузки,

применение игр на уроках, организация двигательного режима на переменах и т.д.;

2) специфика отношений с учителем. Каждому ребенку – первокласснику важно понимать, что к нему хорошо относится учитель. У первоклассников завышены требования к вниманию со стороны учителя. Поэтому является важным в данный период к каждому ребенку найти индивидуальный подход;

3) новая для ребенка позиция в семье: смена роли на ученика предполагает и смену отношения к ребенку, смену его деятельности;

4) потеря интереса к школе вообще и к учебной деятельности, в частности.

Показателем адаптации служит самое главное внутреннее состояние ребенка, его эмоциональное чувство, и внутренняя напряженность, а также важным критерием является производительность в обучении. Большинство детей достаточно быстро адаптируется к школе, они с радостью посещают занятия, с любопытством выполняют задания, и охотно подчиняются школьным требованиям. Но не у всех адаптация проходит легко, у некоторых первоклассников она сильно затягивается. Неполноценный адаптационный процесс не всегда сопровождается определенными трудностями в обучении, иногда он может происходить даже во время хорошей успеваемости.

Автором А.А. Зиминной выделены условия, которые могут предшествовать тяжелой адаптации [31, с. 192]. Такие как: отсутствие у ребенка положительной установки к школьной жизни, когда родители отдают своего ребенка в первый класс, словно запугивают ее будущими трудностями в обучении, строгим учителем; несформированность у ребенка форм общения с его ровесниками; значительным замедлением формирования, важных для ребенка, связей между ним и его учителем; психологическим дискомфортом ребенка из – за несоответствия школьного режима и требований поведения ребенка в семье, методов его воспитания и отношении родителей к учителю и школьному обучению Также важной

причиной может стать неправильное семейное воспитание, незнание взрослых, или игнорирование индивидуальных особенностей детей; недостаточная приспособленность к предметной стороне обучения, что может возникнуть из – за недостаточного интеллектуального развития, а также иногда при недостаточной помощи и внимании от родителей и учителей.

В результате психолого – педагогических исследований В.В. Журба, М.А. Ключникова были выделены именно те сферы жизнедеятельности первоклассников во время обучения в школе, приспособиться к которым чрезвычайно важно на возрастном этапе младшего школьного возраста. Это такие сферы, как овладение навыками для учебной деятельности, установление дружеских отношений с одноклассниками и доверительных отношений с учителем, а также формирование адекватного поведения учащегося [25, с. 348]. Причем свидетельством адаптации первоклассника к каждой из данных сфер служит, прежде всего, производительность учебной деятельности и внутреннее состояние ребенка, его эмоциональное самочувствие.

Таким образом, как показывает анализ литературы, проблема адаптации первоклассников к обучению в школе очень сложна. Она усложняется еще и из-за несформированности соответствующих психических новообразований детей младшего школьного возраста, которые обеспечивали бы осуществление ими учебной деятельности. От того, насколько своевременной и целесообразной будет помощь учителей и родителей первокласснику в преодолении трудностей, зависит вероятность положительной адаптации ребенка в школу.

1.3 Формы и методы сопровождения процесса адаптации первоклассников к обучению в школе

Поступление в школу является одним из кризисных этапов в жизни

ребенка, предусматривающий кардинальную смену роли ребенка – с ребенка «играющего» в ребенка «обучающегося». Смена роли ведет за собой изменения жизни ребенка, его социального окружения, способа мысли, деятельности. Появляется дополнительная нагрузка, к которой привыкание происходит постепенно. Психологическое осознание новой действительности ребенком-первоклассником переживается наиболее остро, поэтому данный период называется кризисным.

Процесс адаптации ребенка к обучению в школе, согласно мнению Е.И. Казаковой, зависит от особенностей его нервной системы, темперамента, характера, уровня личностного развития и умения общаться со сверстниками. Значительное влияние на успешность адаптации имеет также и поддержка и авторитет «ведения», ведь ребенок очень чувствителен и внимателен к тому, кто становится для него опорой [23, с. 45].

В общем, считает В.В. Журба, сопровождение и место взрослого наряду с ребенком это - поиск скрытых ресурсов развития ребенка, опора на собственные возможности ребенка, раскрытие потенциалов ребенка, развитие компетентности как базисной характеристики личности [19, с. 65]. Поэтому достаточно важно с первых дней пребывания ребенка в школе обеспечить качественное психологическое сопровождение его адаптации к новым условиям жизнедеятельности. На сегодняшний день практическими психологами наработан определенный опыт работы по сопровождению первоклассников на этапе адаптации к обучению в школе. Е.Н. Едуновой при организации психологического сопровождения первоклассников к обучению в школе предлагается применять компетентностный подход. Введение компетентностного подхода предполагает смещение акцентов в подходах к пониманию адаптации. Традиционно адаптация определяется как процесс активного приспособления индивида к условиям новой среды [17, с. 43]. По мнению Т.В. Галаховой, условно можно выделить два подхода к пониманию понятия адаптации как приспособления. Первый рассматривает человека в качестве объекта приспособления к условиям жизнедеятельности. При таком

подходе приспособить ребенка к школе означает приспособить его к функционированию: к выполнению учебных и социальных требований, принятию на себя ролевых обязательств ученика. Вполне естественно, что такое приспособление происходит не только на внешнем, поведенческом уровне, но и на внутреннем, личностном: формируются определенные установки, личностные качества, которые делают ребенка хорошим учеником – послушным, усердным, неконфликтным и т.п. [11, с. 348].

С точки зрения второго подхода, адаптировать ребенка к школе – значит, сопроводить его «приспособление» к новым социальным условиям [11, с. 349]. Ребенок психологически тяжело воспринимает новые условия и новые виды деятельности. При этом, ему необходимо развиваться, получать новые знания, умения, навыки. В этой связи важно взрослому создать такие условия, при которых ребенок максимально сможет раскрыться, принимая новую действительность, не переживая, и не замыкаясь в себе.

Этот подход отвечает идеям психологического сопровождения в рамках компетентностного подхода по развитию у ребенка определенных компетентностей и сквозных умений. Как считает Е.В. Григорьева, основной новацией в практике деятельности первых классов является структурирование содержания начального образования на основе тематического интегрированного подхода, где каждая неделя посвящена отдельной теме, изучение которой предполагает и формирование сквозных умений, социальных и гражданских компетентностей, и приобретение предметных компетентностей. Так, в содержание психологического сопровождения для первого класса темами первых четырех недель начала учебного года можно включить следующие: «Я – школьник/школьница», «Наш класс», «Мои друзья», «Моя окружающая среда». Задачи и ожидаемые результаты этих тем совпадают с теми задачами, которые должен решить практический психолог на этапе адаптации ребенка к школе [14, с. 64].

Согласно мнению Е.А. Долинской, все первоклассники должны сопровождаться специалистом – психологом. Такое сопровождение

направлено в первую очередь на создание условий для успешного принятия новой социальной роли – ученика; на работу по оказанию помощи первокласснику для вхождения в новый социум – коллектив сверстников; на оказание помощи ребёнку в случае возникновения проблем психологического или личностного характера (индивидуально); психолого-педагогическое просвещение родителей первоклассников по проблеме адаптации детей к новым условиям обучения [16, с. 29].

Психологическое сопровождение организуется психологом в разных формах – коллективной, групповой, индивидуальной. В рамках коллективного психологического сопровождения, указывает Э.Р. Габитова, организуется работа со всеми первоклассниками. При групповой форме работы психолог, как правило, проводит работу с первоклассниками, имеющие проблемы с адаптацией или с дезадаптированными детьми. Индивидуальная форма сопровождения применяется к детям, требующим особого внимания со стороны психолога и других специалистов, как правило, это дети, которые не могут привыкнуть к новым условиям обучения либо имеющие определенные психофизиологические нарушения в развитии [10, с. 251].

Психологическое сопровождение адаптации первоклассников к новым условиям обучения, как правило, проходит в форме тренинговой либо развивающей программы. Эффективным, как считает М.В. Власова, является включение в тренинговые программы сопровождения адаптации первоклассников к обучению в школе арт-терапевтических игр и упражнений. Арт – технологии по своему функционалу достаточно разнообразны и призваны решать целый комплекс психологических проблем. Во взаимодействии с семьями первоклассников могут быть применены следующие направления художественно-творческой деятельности [8, с. 18].

Техника изобразительно творчества. Используя данную технику, психолог может привлекать родителей. Например, создание плаката «Один день из жизни моей семьи». Родители готовят рисунок вместе с ребенком

дома. Ребенок в группе других первоклассников рассказывает о том, опираясь на рисунок, как прошел у них день в семье. Можно попросить ребенка нарисовать свое настроение. Данная работа будет проводиться во время индивидуальной беседы. Затем, после того, когда рисунок готов, психолог выясняет, почему выбран тот или иной сюжет, почему выбран такой цвет для рисунка. Данная техника позволяет понять психологическую проблему ребенка, определить его эмоциональное состояние и своевременно оказать помощь.

Фотоколлаж. Из набора фотографий (можно использовать фотографии либо семьи, либо школьных товарищей) первокласснику предлагается создать коллаж на тему «Самый лучший день» «Или «Мои друзья». Если коллаж создается на основе фотографий одноклассников, тогда можно организовать групповую работу 5-6 детей.

Музыкальные игры. Данная техника может использоваться в любой форме: как в индивидуальной, так и групповой формах. Во время музыкальных игр у первоклассников снижается тревожность, они и отдыхают, и отвлекаются от проблем. Которые их волнуют на данный момент. Это техника позволяет сменить эмоциональный настрой первоклассников на более позитивный.

Техника сказочного искусства. Данная техника основана на сказкотерапии. При применении данной техники (и в индивидуальной, и групповой форме) психолог с первоклассниками прорабатывает одну из проблем. Например, первоклассник боится отвечать у доски. Можно с ребенком использовать психотерапевтическую сказку «Страх». Психолог читает сказку, затем проводит беседу с ребенком. Это позволяет первокласснику избавиться от своих страхов, в том числе и страха отвечать у доски перед одноклассниками.

Театральные постановки. Это могут быть как полноценные театрализованные постановки, так и игры – драматизации. Такая техника также позволяет отвлечься, переключить свое эмоциональное внимание на

сюжет игры. Принимая на себя новую роль в театрализованном действии, к первокласснику приходит своеобразный опыт перевоплощения, что также оказывает положительное влияние на процесс адаптации.

Автор Е.И. Безменова указывает, что в процесс психологического сопровождения адаптации первоклассников к обучению в школе необходимо формировать мотивационные установки. С этой целью автор рекомендует использовать метод моделирования игровых проблемно – практических ситуаций таких как [6, с. 23]: «специальное нарушение» – нарушение привычной организации учебно-познавательной деятельности; «появление» – появление препятствий или особых условий в процессе осуществления деятельности; поисковая деятельность; «выбор» – свобода детей в выборе средств и способов реализации деятельности; «ответственность» – общая ответственность за результат деятельности на основе взаимопомощи и взаимопонимания; введение значимой для детей мотивационной деятельности.

Задача педагога не только в том, чтобы сформировать у детей первоклассников чёткую систему знаний, но и вызвать устойчивый интерес и потребность в получении этих знаний. Л.В. Жупикова отмечает, что для повышения мотивационного фона, способствующего усвоению детьми навыков общения, используются игровые приёмы с включением элементов соревнования («Кто быстрее», «Кто первый», соревнование по командам), стимулирующие активность и инициативу детей. Например: узнавание предмета по описанию, графическому изображению [18, с. 48].

Стимулирование повышения учебной мотивации первоклассников в адаптационный период к обучению – это создание ситуации новизны, неожиданности, актуальности, помогают и познавательные игры, драматизации и театрализации, пробуждение эмоциональных переживаний, развитие инициативы, уверенности в своих силах, настойчивости, умения преодолевать трудности для достижения намеченной цели, формирование умения владеть собой. Как отмечает А.М. Закирова, работа у доски даёт

ребёнку уверенность, смелость и позитивную мотивацию на учебную деятельность, приносящую ему удовлетворение и повышающую самооценку. При этом у ребёнка появляется интерес, подкреплённый выработанными и закреплёнными навыками [20, с. 176]. Одним из методов работы с детьми по повышению мотивации, снижению тревожности и развитию речи является релаксация на занятиях с психологом: массаж, упражнения на развитие мелкой моторики с использованием ЛЕГО технологий, дыхательная гимнастика. Такой приём, как использование в работе волшебной, прекрасной, завораживающей сказки помогает первоклассникам стать успешнее в учёбе. Через сказки дети учатся преодолевать барьеры, находить выход из трудной ситуации, учатся верить в себя, в силу добра и справедливости.

Исследуя проблему адаптации первоклассников к обучению в школе, Э.Р. Габитова актуализирует роль родителей в этом процессе и готовность к успешным адаптационным изменениям в жизнедеятельности первоклассника. Речь идет, прежде всего, о заботе родителей относительно обеспечения надлежащих условий жизнедеятельности будущего ученика – режима отдыха, питания, организации досуга ребенка. Соблюдение режима имеет важное воспитательное значение. У детей, приучившихся к самообслуживанию и выполнению посильных поручений, закрепляются приобретенные навыки [10, с. 252].

Организуя жизнедеятельность ребенка в семье, что способствует его физическому, умственному, нравственному, волевому развитию, родители тем самым оказывают помощь первокласснику в успешном усвоении программных знаний. В то же время внимание к интеллектуальному развитию, успехов в обучении не должно приводить к игнорированию других факторов, влияющих на формирование личности ребенка, становление его взаимоотношений с ровесниками, осознание им своего места и позиции в ученическом коллективе, его участия в жизни класса. Поэтому родители должны обсуждать совместно с детьми события каждого школьного дня,

проявляя интерес не только с формальной стороны дела (все ли задачи учителя ребенок выполнил на уроке, сколько раз отвечал на его вопросы). При этом им не следует ограничиваться тем, что касается непосредственно их ребенка, а нужно расспрашивать и об интересном на уроке, перерыве, об одноклассниках.

Таким образом, проблема психолого – педагогического сопровождения адаптации первоклассников к обучению в школе заслуживает внимания. Основной целью такой работы является создание благоприятных условий для адаптации первоклассников, оказание комплексной психологической помощи, а также защита ребенка от негативного воздействия различных факторов на личностное развитие, снижение тревожности и гармонизация эмоционального состояния.

Обобщая вышесказанное, выделим следующее:

1. Адаптацию определяют не только как процесс приспособления к успешному функционированию в определенной среде, но и как способность к дальнейшему психологическому, личностному, социальному развитию. В данном исследовании за основу понятия адаптация взято определение, данное Л.Д. Столяренко: психологическая адаптация – динамический психологический процесс, имеющий развернутые временные характеристики и при благоприятных условиях приводит личность в состояние адаптированности, учитывая ее индивидуально-психологические особенности, при системном взаимодействии этих особенностей и внешних условий. Социальные и психологические аспекты адаптации находятся в постоянной связи друг с другом. В основе процесса социальной адаптации лежит соответствие поведения, поведения и действий человека требованиям социальной среды, то есть поведение соответствует системе социальных ожиданий.

2. Показателем адаптации первоклассников к обучению в школе служит самое главное внутреннее состояние ребенка, его эмоциональное чувство и внутренняя напряженность, а также важным критерием является

производительность в обучении. Большинство детей довольно быстро адаптируется к школе, они с радостью посещают занятия, с интересом выполняют задания и охотно подчиняются школьным требованиям. Однако, не у всех адаптация проходит легко, у некоторых первоклассников она сильно затягивается. Накопление определенных отрицательных психических состояний первоклассника может привести к нежелательному психологическому дискомфорту, а также может способствовать появлению в характере нежелательных, порой даже негативных черт.

3. В целях прохождения успешной адаптации первоклассников к обучению школе, в организации психологического сопровождения необходимо учитывать следующее: сочетание игрового, продуктивного, учебного и других видов деятельности, должно осуществляться с учетом возрастных и индивидуально-психологических особенностей ребенка; положительное эмоциональное отношение к знаниям и новым обязанностям; осуществлять, широко используя (особенно в первой четверти) методы дошкольного воспитания с частичным постепенным применением школьных методов, что будет способствовать нетравматическому переходу от детского сада в школу, более «мягкой» адаптации к школьному обучению; придерживаться преимущественности не только в методах работы, но и в стилях педагогического общения; умения ролевого и межличностного общения детей как важное условие подготовки к смене ведущей деятельности первоклассника.

Глава 2 Экспериментальная работа по изучению психологических особенностей адаптации первоклассников к обучению в школе

2.1 Анализ уровня адаптированности первоклассников к условиям обучения в школе

С целью изучения психологических особенностей адаптации первоклассников к обучению в школе было организовано и проведено экспериментальное исследование.

База исследования: исследование проводилось на базе МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 17» г. Нижневартовска.

Выборка: 46 обучающихся 1-х классов: 22 обучающихся 1-го класса «А» составили экспериментальную группу, 24 обучающихся 1-го класса «Б» составили контрольную группу.

Исследование было выстроено в соответствии со следующими этапами:

1. Констатирующий этап. Цель – изучение особенностей адаптации первоклассников к обучению в школе. На данном этапе была сформирована выборка из числа обучающихся 1-х классов. Согласно цели исследования, подобраны диагностические методики и применены в экспериментальной и контрольной группах первоклассников. Результаты по методикам были обработаны методом количественного и качественного анализа.

2. Формирующий этап. Цель – реализация в рамках ВКР системы мероприятий по сопровождению процесса адаптации первоклассников к обучению в школе. На данном этапе в экспериментальной группе первоклассников была реализована разработанная в рамках ВКР система мероприятий по сопровождению процесса адаптации первоклассников к обучению в школе. С первоклассниками контрольной группы работа по адаптации к обучению в школе проводилась стандартно, согласно имеющемуся плану учителя начальных классов и школьного психолога.

3. Контрольный этап. Цель – определение эффективности реализации в

рамках ВКР системы мероприятий по сопровождению процесса адаптации первоклассников к обучению в школе. На данном этапе были повторно применены диагностические методики констатирующего этапа с целью определения эффективности применения разработанной в рамках ВКР системы мероприятий по сопровождению процесса адаптации первоклассников к обучению в школе. Результаты контрольного этапа сравнивались с результатами констатирующего этапа методом количественного и качественного анализа.

Опишем диагностические методики, которые были использованы в экспериментальном исследовании:

1. Методика «Домик» О.А. Ореховой.

Цель: диагностика эмоциональной сферы ребенка в части высших эмоций социального генеза, личностных предпочтений и деятельностных ориентаций ребенка.

Материал: Лист ответов, шесть цветных карандашей: синий, красный, желтый, зеленый, коричневый, черный. Карандаши должны быть одинаковыми, окрашены в цвета, соответствующие грифелю.

Процедура исследования состоит из трех заданий по раскрашиванию и занимает около 20 минут.

Полное описание, инструкция к методике и методы обработки результатов приведены в Приложении А.

Применение данной методики позволяет определить эмоциональное состояние первоклассника в первые дни пребывания в школе. Если процесс адаптации проходит успешно, то эмоции ребенка будут положительные, если нет – то процесс адаптации осложнен и к ребенку требуется внимание со стороны учителя, психолога и родителей.

2. Методика «Школьная тревожность» в модификации Л.Ю. Романовой.

В целях изучения тревожности детей, связанной со школьным обучением, используются два варианта методики «Школьная тревожность» в

модификации Л.Ю. Романовой, которые заполняются учителями и родителями.

Цель данной методики – выявить уровень школьной тревожности первоклассника, который оказывает существенное влияние на дезадаптацию.

Количественным показателем выраженности школьной тревожности является сумма баллов, полученных при оценивании ребёнка учителями и родителями.

Критерии определения уровня тревожности первоклассников следующие: высокий, средний и низкий уровни тревожности.

Полное описание, инструкция к методике и методы обработки результатов приведены в Приложении А.

Применение данной методики позволяет определить уровень тревожности первоклассника в первые дни пребывания в школе с позиции учителей и родителей. Тревожность – признак дезадаптированности, что дает основание для проведения с такой группой первоклассников дополнительных мероприятий в рамках психолого – педагогического сопровождения процесса адаптации первоклассников к обучению в школе.

3. Процедура наблюдения по схеме: «Отношение ребенка к учебной деятельности и сверстникам» (В.М. Сафронова).

Цель – определить уровень адаптированности первоклассника к условиям обучения в школе.

Наблюдение проводится по следующей схеме:

1. Младший школьник старается уклониться от активного участия в работе на уроке.

2. Как правило, не проявляет дружелюбия и доброжелательности к сверстникам.

3. Никогда не делится своими впечатлениями ни с педагогом, ни со сверстником.

4. Обычно не идет на контакт, даже если к нему обращаются с просьбой.

5. Соглашается на вторые роли, обычно никогда не высказывает желания быть главным на уроке, во внеклассной деятельности.

6. У него нет друзей среди одноклассников, ни вообще в школе.

7. Как правило, избегает общения с другими детьми.

8. В общении обычно с одноклассниками стремится получить значимую роль, если не получает, отказывается идти на контакт.

9. Младший школьник не проявляет интереса к коллективной деятельности с одноклассниками, предпочитает уединение.

10. Жалуется родителям, что он плохо себя чувствует в школе.

Оценка полученных результатов будет производиться следующим образом: если отмеченная особенность поведения свойственна первокласснику, то соответствующее утверждение будем оценивать в 1 балл, если нет – 0 баллов.

Рассматривая адаптацию, как результат, В.М. Сафронова выделяет такие уровни: высокий оптимальный уровень адаптированности; средний уровень адаптированности; низкий уровень адаптированности; уровень дезадаптации личности.

Полное описание, инструкция к методике и методы обработки результатов приведены в Приложении А.

Наблюдение по схеме: «Отношение ребенка к учебной деятельности и сверстникам» (В.М. Сафронова) непосредственно позволяет оценить уровень адаптированности первоклассника к новым условиям – к обучению в школе либо дезадаптацию. Наблюдение позволяет выявить группу детей, требующих индивидуального психолога – педагогического сопровождения.

Таким образом, представлена процедура и методика исследования особенностей адаптации первоклассников к обучению в школе.

Результаты, полученные на констатирующем этапе в экспериментальной и контрольной группах первоклассников, по методике «Домик» О.А. Ореховой приведены в Таблице 1 (Приложение Б).

Таблица 1 – Результаты, полученные на констатирующем этапе в группах

первоклассников, по методике «Домик» О.А. Ореховой

Уровень адаптации	Экспериментальная группа (n=22)		Контрольная группа (n=24)	
	Кол.дет	%	Кол.дет	%
Высокий	5	22	6	25
Средний	11	50	12	50
Низкий	7	28	6	25

Согласно данным Таблицы 1, по методике «Домик» О.А. Ореховой на констатирующем этапе исследования в экспериментальной и контрольной группах первоклассников были получены результаты, представленные следующим образом: высокий уровень адаптации 5 детей экспериментальной группы, что составило 22% от общего количества первоклассников и 6 детей контрольной группы, что составило 25% от общего количества первоклассников; средний уровень адаптации был выявлен у 11 детей экспериментальной группы, что составило 50% от общего количества первоклассников данной группы; у 12 детей контрольной группы, что составило 50% от общего количества первоклассников; низкий уровень выявлен у 7 первоклассников экспериментальной группы, что составило 28% от общего количества детей данной группы и у 6 детей контрольной группы, что составило 25% от общего количества первоклассников данной группы. Для наглядности результаты представлены на Рисунке 1.

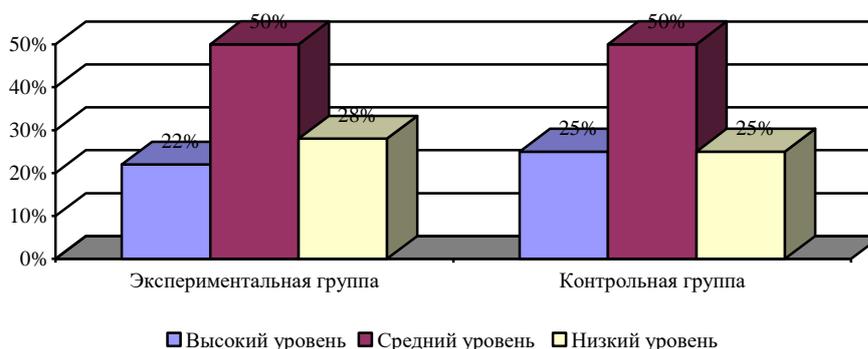


Рисунок 1 - Результаты, полученные на констатирующем этапе в группах первоклассников, по методике «Домик» О.А. Ореховой

Первоклассники, которые на констатирующем этапе по методике «Домик» О.А. Ореховой показали высокий уровень адаптации (5 детей

экспериментальной группы, что составило 22% от общего количества и 6 детей контрольной группы, что составило 25% от общего количества первоклассников), не испытывают проблем ни на уроках, ни во время организованных учителем перемен. Они умеют перестраиваться в новых социальных условиях, эмоционально спокойно реагируют на новые обстоятельства, достаточно активны.

Первоклассники, которые на констатирующем этапе по методике «Домик» О.А. Ореховой показали средний уровень адаптации (11 детей экспериментальной группы, что составило 50% от общего количества первоклассников данной группы; у 12 детей контрольной группы, что составило 50% от общего количества первоклассников), на уроках работают по настроению. Чувствуется, что им тяжело принимать новую учебную ситуацию, однако, если они пришли из дома выспавшимися и с хорошим настроением, то активно работают на уроке, им все дается. Если – без настроения, это сразу чувствует и учитель, и их одноклассники. Они мешают вести урок, разговаривают с одноклассниками, не включаются в учебный процесс. На переменах, как правило, им нужно уделять особое внимание, так как они тоже ведут себя в зависимости от настроения.

Первоклассники, которые на констатирующем этапе по методике «Домик» О.А. Ореховой показали низкий уровень адаптации (7 первоклассников экспериментальной группы, что составило 28% от общего количества детей данной группы и у 6 детей контрольной группы, что составило 25% от общего количества первоклассников данной группы), замкнуты, не общительны. На уроке боятся отвечать, ведут себя очень пассивно, чувствуется, что они тревожатся за все, что происходит вокруг них.

Результаты, которые были получены по методике «Школьная тревожность» в модификации Л.Ю. Романовой на констатирующем этапе исследования, приведены в соответствии с Таблицей 2 (Приложение Б).

Таблица 2 – Результаты, которые были получены по методике «Школьная

тревожность» в модификации Л.Ю. Романовой на констатирующем этапе исследования

Уровень тревожности	Экспериментальная группа (n=22)		Контрольная группа (n=24)	
	Кол.дет	%	Кол.дет	%
Высокая	9	40	10	42
Средняя	8	36	6	25
Низкая	5	24	8	33

В соответствии с данными, приведенными в Таблице 2, по методике «Школьная тревожность» в модификации Л.Ю. Романовой на констатирующем этапе исследования в группах первоклассников были получены следующие результаты: высокий уровень тревожности был выявлен у 9 детей экспериментальной группы, что составило 40% от общего количества и у 10 детей контрольной группы, что составило 42% от общего количества первоклассников; средний уровень тревожности (умеренная) был обнаружен у 8 детей экспериментальной группы, что составило 36% от общего количества и 6 детей контрольной группы, что составило 25% от общего количества первоклассников; низкий уровень тревожности (психологическая норма) выявлен у 5 детей экспериментальной группы, что составило 24% от общего количества и 8 детей контрольной группы, что составило 33% от общего количества первоклассников (Рисунок 2).

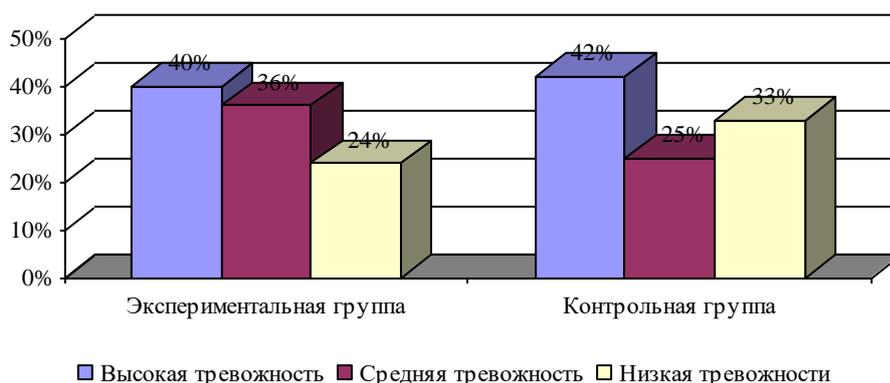


Рисунок 2 – Результаты, полученные на констатирующем этапе в группах первоклассников, по методике «Школьная тревожность» в модификации Л.Ю. Романовой

Согласно проведенному исследованию, на констатирующем этапе в первые учебные дни у достаточно большого количества первоклассников

экспериментальной и контрольной групп высокий уровень тревожности. Высокий уровень тревожности мешает первоклассникам успешно социализироваться и принять новые условия обучения. Первоклассники со средним уровнем тревожности испытывают чувство тревоги только в условиях учебной деятельности, когда им необходимо коммуницировать, вести диалог как с учителем, так и с одноклассниками. Тревожность проявляется как в проявлении чрезмерного беспокойства среди первоклассников, так и физиологически: у них потные ладошки, им то жарко, то холодно, взъерошенные волосы, которые они постоянно теребят, покраснение щек и т.д. Они не могут усидеть на месте во время урока, постоянно спрашивают что-либо и т.д. Они много пьют воды. Беспокойство наблюдается и во время перемен, когда у них есть возможность отдохнуть и поучаствовать в играх. Некоторые дети грызут ногти и т.д.

Результаты, полученные в ходе констатирующего этапа исследования в группах первоклассников по методике «Наблюдение по схеме: «Отношение ребенка к учебной деятельности и сверстникам» (В.М. Сафронова), приведены в соответствии с Таблицей 3 (Приложение Б).

Таблица 3 – Результаты, полученные в ходе констатирующего этапа исследования в группах первоклассников по методике «Наблюдение по схеме: «Отношение ребенка к учебной деятельности и сверстникам» (В.М. Сафронова)

Уровень адаптации	Экспериментальная группа (n=22)		Контрольная группа (n=24)	
	Кол.дет	%	Кол.дет	%
Высокий уровень адаптированности	3	17	4	16
Средний уровень адаптированности	7	28	8	33
Низкий уровень адаптированности личности	8	36	9	39
Уровень дезадаптации личности	4	19	3	12

В соответствии с данными Таблицы 3, в результате наблюдения по схеме: «Отношение ребенка к учебной деятельности и сверстникам»

(В.М. Сафронова) на констатирующем этапе были получены следующие результаты: высокий (оптимальный) уровень адаптированности выявлен у 3 детей экспериментальной группы, что составило 17% от общего количества и у 4 детей контрольной группы, что составило 16% от общего количества первоклассников; средний уровень адаптированности был обнаружен в ходе исследования у 7 детей экспериментальной группы, что составило 28% от общего количества и 8 детей контрольной группы, что составило 33% от общего количества первоклассников; низкий уровень адаптированности выявлен у 8 детей экспериментальной группы, что составило 36% от общего количества и 9 детей контрольной группы, что составило 39% от общего количества первоклассников; уровень дезадаптации показали 4 детей экспериментальной группы, что составило 19% от общего количества и 3 детей контрольной группы, что составило 12% от общего количества первоклассников. Для наглядности результаты приведены на Рисунке 3.

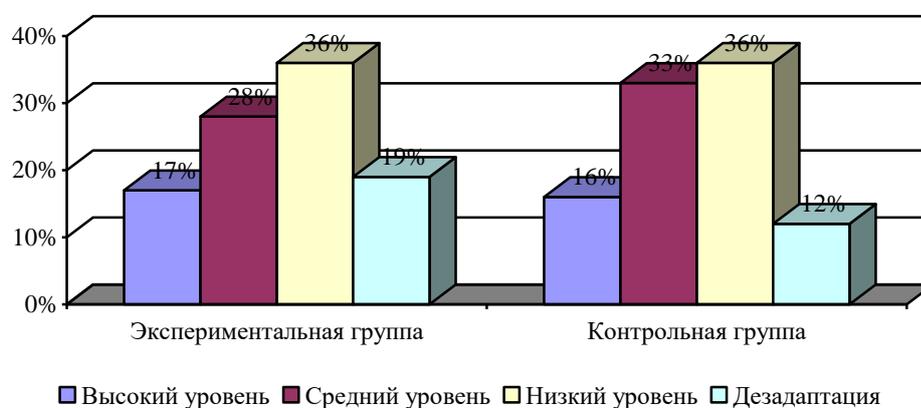


Рисунок 3 – Результаты, полученные в ходе констатирующего этапа исследования в группах первоклассников по методике «Наблюдение по схеме: «Отношение ребенка к учебной деятельности и сверстникам» (В.М. Сафронова)

Как показывают результаты диагностики достаточно у большого количества детей обеих групп была выявлен низкий уровень адаптированности и уровень дезадаптации.

Таким образом, констатирующий этап исследования выявил, что по методике «Домик» О.А. Ореховой у 50% первоклассников экспериментальной группы и у 50% первоклассников контрольной группы

средний уровень адаптации, у 28% первоклассников экспериментальной группы и у 25% первоклассников контрольной группы низкий уровень адаптации; высокую тревожности по методике «Школьная тревожность» в модификации Л.Ю. Романовой показали 40% первоклассников экспериментальной группы и 33% первоклассников контрольной группы; наблюдение по схеме: «Отношение ребенка к учебной деятельности и сверстникам» В.М. Сафронова позволило установить, что у 36% первоклассников экспериментальной группы и 39% первоклассников контрольной группы низкий уровень адаптированности, у 19% первоклассников экспериментальной группы и 12% первоклассников контрольной группы уровень дезадаптации. Результаты исследования показывают, что необходимо спланированная работа с педагогическим коллективом (учителями первых классов, учителем физической культуры, музыки), с родителями первоклассников по оказанию консультативной помощи по проблеме успешного прохождения первоклассников к условиям обучения в школе.

2.2 Разработка психолого-педагогического сопровождения адаптации первоклассников к обучению в школе

На основе результатов констатирующего этапа исследования была разработана система психолого-педагогического сопровождения адаптации первоклассников к обучению в школе. Разработанная система психолого-педагогическое сопровождение адаптации первоклассников к обучению в школе была реализована в работе с первоклассниками экспериментальной группы. Сопровождение адаптации первоклассников контрольной группы осуществлялось традиционно, согласно общешкольному плану работы.

Цель – психолого-педагогическое сопровождение адаптации первоклассников к обучению в школе.

Задачи:

1. Создать условия для адаптации первоклассников к новым условиям обучения в школе.

2. Организовать консультативную работу для педагогов, работающих с первоклассниками, и родителей первоклассников сопровождению процесса адаптации первоклассников к обучению в школе.

3. Организовать и провести занятия для первоклассников в рамках психолого-педагогического сопровождения адаптации первоклассников к обучению в школе.

Принципы, на которых базируется психолого-педагогическое сопровождение адаптации первоклассников к обучению в школе.

1. Учет индивидуальных и возрастных особенностей первоклассников. Данный принцип реализуется в процессе проведения индивидуальных и групповых занятий с первоклассниками.

2. Принцип доступности. Все средства, которые выбираются для организации психолого-педагогического сопровождения адаптации первоклассников к обучению в школе, должны быть доступны для восприятия первоклассников. Необходимо учитывать зону ближайшего развития каждого ребенка. В случае, если психолог видит, что ребенок испытывает затруднения, необходима дополнительная помощь в индивидуальной форме.

3. Принцип комплексности. Данный принцип предусматривает то, что работа по психолого-педагогическому сопровождению адаптации первоклассников к обучению в школе проводится комплексно, параллельно с первоклассниками, педагогами и родителями первоклассников.

4. Принцип целесообразности. Данный принцип предусматривает, что каждое мероприятие, проводимое в рамках психолого-педагогического сопровождения адаптации первоклассников к обучению в школе, имеет определенную цель, а средства, используемые в мероприятии, позволяют достичь этой цели.

Объектом работы психолога являются первоклассники, родители

первоклассников, администрация, учителя начальных классов.

Модель консультативной работы приведена в таблице 4.

Таблица 4 – Модель консультативной работы

Субъекты консультации	Тема	Цель	Форма	Сроки
1	2	3	4	5
Администрация школы (директор, заместитель директора по воспитательной работе, заместитель директора по учебно-воспитательной работе)	Создание условий для успешной адаптации первоклассников в школе	Определить условия, способствующие успешному прохождению адаптации первоклассникам и	Групповая	Август
	План консультативной работы с субъектами образовательного процесса для успешной адаптации первоклассников в школе	Рекомендации по разработке плана консультативной работы для успешной адаптации первоклассников в школе	Групповая	Август
Социальный педагог	Система социально-психологического сопровождения адаптации первоклассников к школе	Рекомендации по разработке системы мероприятий для успешной адаптации первоклассников в школе	Индивидуальная	Август
	Работа с родителями первоклассников	Рекомендации по организации работы с родителями первоклассников теоретического и практического характера	Индивидуальная	Сентябрь
Учителя первых	Пути к	Помочь	Групповая	Сентябрь

Продолжение таблицы 4

1	2	3	4	5
Классов	бесконфликтной дисциплине.	выстроить грамотное взаимодействие с первоклассником, наладить дисциплину, установить учебные правила.		
	Организация подвижных перемен и отдыха первоклассников на уроке	Рекомендации по организации подвижных перемен и создания минуток отдыха первоклассника на уроке	Групповая	Октябрь
	Мотивы учения младших школьников	Рекомендации по повышению учебной мотивации первоклассников	Групповая	Ноябрь
	Неуспешный ученик: причины и способы решения проблем	Рекомендации по созданию условия в классе для успешности каждого первоклассника	Групповая	Декабрь
Родители первоклассников	Ваш ребенок первоклассник!	Определение условий в семье для успешной адаптации первоклассников в школе	Групповая	Сентябрь
	Деадаптация и ее проявление	Просветительская работа с родителями по расширению их знаний о дезадаптированных детях	Индивидуальная	По мере необходимости
	Как помочь ребенку «полюбить учиться»?	Просвещение родителей о способах повышения учебной мотивации первоклассников в условиях семьи	Групповая	Октябрь
	Учимся, играя	Просвещение	Групповая	Ноябрь

Продолжение таблицы 4

1	2	3	4	5
		родителей о возможности проведения игр в семье, способствующих снижению тревожности		
	Научится понимать ребенка	Просвещение родителей по проблеме становления взаимопонимания с ребенком-первоклассником	Индивидуальная	По мере необходимости
	Утомляемость первоклассников	Рекомендации по снижению утомляемости первоклассников в условиях семьи	Групповая	Декабрь
	Как помочь ребенку правильно распределить свое время?	Рекомендации по обучению первоклассников правильно распределять свое время	Групповая	Январь
	Влияние внутрисемейных отношений на эмоциональное состояние ребёнка	Просвещение родителей по проблеме влияния внутрисемейных отношений на эмоциональное состояние ребёнка	Групповая	Февраль
	Значение памяти и внимания в интеллектуальном развитии детей	Просвещение родителей по проблеме развития памяти и интеллекта ребенка в условиях семьи	Групповая	Март
	Причины проявления агрессивности ребенка-первоклассника	Рекомендации по снижению агрессивности первоклассника в условиях семьи	Групповая	Апрель
	Организация свободного	Рекомендации по организации летнего отдыха	Групповая	Май

Продолжение таблицы 4

1	2	3	4	5
	времени детей в период летних каникул	первоклассников		

В процессе проведения консультативной работы предусматривалось, помимо информационных сообщений, включать практические упражнения для педагогов и родителей, которые помогают снять эмоциональное напряжение у детей, снизить тревожность. Это было необходимо в силу того, что педагогам рекомендовалось данные упражнения включать в минуты отдыха на уроках, на переменах, которые учителя также проводили организовано. Родителям рекомендовалось применять упражнения в условиях семьи, так как именно системное воздействие на проблему может дать наиболее эффективные результаты. Также родители получали рекомендации по организации режима дня первоклассника, по созданию условий для того, чтобы ребенок мог в свободное от занятий время заняться своими увлечениями, возможно, посещать дополнительные занятия или кружки. Здесь важна дозировка и желание самого ребенка, поэтому родители получали консультацию и о том, как поддержать мотивацию ребенка и повысить ее в условиях семьи. Во время консультации указывалось на необходимость создавать условия в семье для обучения ребенка, в которых ему было бы максимально комфортно и спокойно.

Приведем примеры упражнений, которые были рекомендованы в процессе проведения консультаций проводить родителям с детьми в условиях семьи:

Упражнение «Растение».

Цель – снижение тревожности и гармонизация эмоционального состояния.

В этом упражнении для нас важен образ деревца, которое приживается в новом месте – пускает корни, привыкает к земле, расправляет листики,

набирает силу. Можно сочинить сказку о Зернятке, который отправился путешествовать, о Цветке, который пересадили в другой горшок, о Приживающемся в лесу Деревце оживить эту сказку пластилиновыми героями, которым обязательно приклеим глаза и рот.

Спрашиваем у первоклассника: как чувствует себя деревце? Чем ему можно помочь? И тогда строим вокруг него красивый и надежный забор, поселяем рядом Фею или Ангела, лепим Взрослого Друга, который станет защищать Деревце. Продолжать сказку нужно столько времени, сколько она интересует ребенка – неделю, месяц, две, пока Деревце не укоренится крепко и безопасно.

Упражнение «Линия жизни».

Цель – снижение тревожности и гармонизация эмоционального состояния.

Кладем на пол длинную – длинную яркую тьму, нить, шнур или даже гирлянду. Расставляем вдоль нее какие-то метки – символы (можно даже просто обувь).

Каждая отметина – год жизни ребенка, так что их должно быть по возрасту – плюс одна. Ребёнок становится в начале пути и начинает делать шаги по меткам. Вот – ему год: можно присесть, попроситься на ручки, изобразить младенца. Еще шаг. Вот – уже два. Теперь он ходит и разговаривает – можно прочесть стишки, вспомнить семейную шутку с этого времени. Еще шаг. Уже три.

Каждый шаг встречайте радостными возгласами и приветствиями: «О! Как ты вырос! Как я рада тебе! Как я горжусь тобой!»

Упражнение «Ты где?»

Цель – снижение тревожности и гармонизация эмоционального состояния.

Играем в эту игру в любой подходящий момент. Задаем ребенку вопрос: ты где? Соответствовать договариваемся по словам «Я – здесь!» И дальше – описание своего действия и своих ощущений: «Сажу на диване, им

сочную клубнику, смотрю в окно на птиц».

Упражнение «Расписание».

Цель – приучение в игровой форме первоклассника к соблюдению режима дня.

Для любого ребенка, и особенно – первоклассника, пережившего стресс – важна внешняя предсказуемость и определенность. А это всегда выражается в наличии режима дня и понятной для него структуры проведения его времени. Все, что можно запланировать с ребенком – планируем тщательно, со вкусом, с любовью, проводя много времени по обсуждению плана на день, неделю, месяц, записывая все это яркими фломастерами на лист бумаги и придерживаетесь его настолько, насколько получается.

Упражнение «Отпусти».

Цель – снижение тревожности и гармонизация эмоционального состояния.

Просто надуваем много – много шариков – и отпускаем в полет. Можно отпускать кораблики по реке, китайские фонарики в небо и т.д. Эти упражнения важно повторять всякий раз, когда ребенок об этом попросит – дети интуитивно чувствуют, что помогает им избавиться от тревоги и страха, поэтому не отказывайте первокласснику в помощи.

Упражнение «Белым по – черному».

Цель – снижение тревожности и гармонизация эмоционального состояния.

Берем черный лист картона – и рисуем на нем белой гуашью. Рисовать можно что угодно, на любые темы, да из темноты страха и неизвестности проступит новое, светлое, нежное будущее.

Такие и подобные упражнения были рекомендованы родителям для проведения их с первоклассниками в условиях семьи.

В первый месяц обучения проводилось наблюдение за первоклассниками на уроках, переменах с целью выявления проблем и

организации консультативной работы для их устранения. В первую учебную неделю учитель учебный материал для учащихся 1–го класса значительно сокращает и варьирует. Если какая – то тема воспринимается первоклассниками сложно, они плохо усваивают материал, то учителем выделяется дополнительное урочное время за счет резервных часов, предусмотренных программой.

Особое внимание уделялось проведению индивидуальных консультаций с родителями первоклассников, которые на констатирующем этапе экспериментального исследования показали уровень дезадаптации. Конспект индивидуальных консультаций, проведенных с первоклассниками, показавшими по результатам констатирующего этапа исследования уровень дезадаптации к обучению в школе, приведен в Приложении В.

Психолог проводит, согласно имеющему плану консультативную работу с родителями практического характера, предлагая им в условиях дома провести занятия с детьми. Также данная программа реализуется в школе с первоклассниками во внеурочное время.

Данная программа развития произвольности поведения обучающихся первого класса достаточно практична и актуальна в наше время. Актуальность и практичность базируется на том, что, пользуясь данным материалом и зная определенные азы знаний, родители самостоятельно смогут в виде игры готовить ребенка к школьным условиям обучения и соблюдению правил поведения в школе.

Цель программы:

- а) формирование психических качеств, обеспечивающих успешную адаптацию первоклассников;
- б) формирование произвольности поведения, социальных и познавательных побуждений к обучению.

Программа обеспечивает:

- а) реализацию успешной адаптации детей к обучению;
- б) психологическое сопровождение первоклассника к социальным

условиям;

в) своевременное выявления уровня школьной тревожности

г) психолого - педагогическое просвещение родителей первоклассников.

Формы и методы работы: занятия проводятся в групповой форме (по 4–5 первоклассников). На занятиях применяются упражнения, игры, творческие задания, которые интересны детям, позволяют им отвлечься и максимально «влиться» в деятельность. Все упражнения и игры доступны для выполнения детьми. Также важным является то, чтобы на занятиях дети имели возможность учиться коммуникации и взаимодействию.

Программа рассчитана на 3 занятия. Каждое занятие, проводимое с первоклассниками, длится 25 минут во внеурочное время. Занятия проводятся после того, как дети отдохнули от учебных занятий. Если в этот день первоклассники переутомлены, занятия переносятся на другое время (Таблица 5).

Таблица 5 – Содержание программы

	Цель занятия	Количество занятий	Игры основной части занятия
Урок	Развитие сосредоточенности	1	«Черный, белый не берите», «узоры»
Урок	Развитие самоконтроля	2	«Птичка», «Палочки»
Урок	Моделирование ситуаций обучения	1	«Лесная школа»

Предлагаемый цикл занятий предполагает работу одновременно со всем классом, так как занятия направлены на знакомство, создание в классе дружеской атмосферы, взаимопомощи, доверия, доброжелательного и открытого общения детей друг с другом, развитие эмоционально-волевой сферы, нравственных представлений. Такая форма работы позволяет выявить детей с личностными проблемами.

Прогнозируемый результат: успешная адаптация первоклассников к новым социальным условиям, способствующая формированию учебной

деятельности в школе.

Конспект занятий, согласно содержанию программы, приведен в Приложении Г.

Проводимые занятия получали эмоциональный отклик у первоклассников, они с нетерпением ждали очередного занятия. Необходимо заметить, что с каждым занятием высказывания первоклассников становились более емкими, продуманными, глубокими. Но самое главное, учащиеся первого класса открыли в себе качества, о которых раньше не знали, или боялись их проявить. Особенно интересно было наблюдать, как на первом занятии первоклассники стеснялись сказать друг другу комплимент, отметить хорошие качества. Затем, к третьему занятию, этот момент стал одним из самых любимых. Первоклассникам понравилось «дарить подарки».

Таким образом, представлена система работы по психолого – педагогическому сопровождению адаптации первоклассников к обучению в школе. Работа реализуется в нескольких направлениях – консультативная работа с администрацией школы, педагогами и родителями первоклассников по проблеме адаптации первоклассников к новым условиям обучения; работа с первоклассниками по оказанию им помощи в преодолении тревожности и страха, которые неизбежно появляются в адаптационное время. Для того, чтобы помочь ребенку почувствовать себя в школе комфортно, высвободить имеющиеся у него интеллектуальные, личностные, физические ресурсы для успешного обучения и полноценного развития, педагогам и психологам необходимо: выявить психологические особенности ребенка; настроить учебно-воспитательный процесс на его индивидуальные особенности, возможности и потребности; помочь ребенку сформировать навыки и внутренние психологические механизмы, необходимые для успешной учебы и общения в школьной среде. Таким образом, решение проблемы успешной адаптации ребенка, во многом определяется характером взаимодействия школы и семьи.

2.3 Анализ результатов экспериментального исследования

После реализации задач формирующего этапа экспериментального исследования был организован и проведен контрольный этап, на котором были повторно в экспериментальной и контрольной группах первоклассников применены диагностические методики констатирующего этапа (описание методик приведено в параграфе 2.1). Условия и средства проведения диагностики не менялись.

Результаты, полученные на контрольном этапе в экспериментальной и контрольной группах первоклассников, по методике «Домик» О.А. Ореховой приведены в Таблицах 6 – 7 и Рисунках 4 – 5 (Приложение Д).

Таблица 6 – Сравнительные результаты по методике «Домик» О.А. Ореховой в экспериментальной группе (n=22)

Уровень адаптации	Констатирующий этап		Контрольный этап	
	Кол.дет	%	Кол.дет	%
Высокий	5	22	9	40
Средний	11	50	13	60
Низкий	7	28	0	0

Согласно данным Таблицы 6, по методике «Домик» О.А. Ореховой на контрольном этапе исследования в экспериментальной группе первоклассников были получены результаты, представленные следующим образом: высокий уровень адаптации 9 детей экспериментальной группы, что составило 40% от общего количества первоклассников: положительная динамика составила – +18% (4 первоклассников); средний уровень адаптации был выявлен у 13 детей экспериментальной группы, что составило 60% от общего количества первоклассников данной группы; низкий уровень адаптации среди первоклассников экспериментальной группы на контрольном этапе не выявлен.

Отметим, что при применении данной методики первоклассники чувствовали себя достаточно уверенно и свободно, не было напряжения, не было детей, которые бы испытывали сильное волнение.

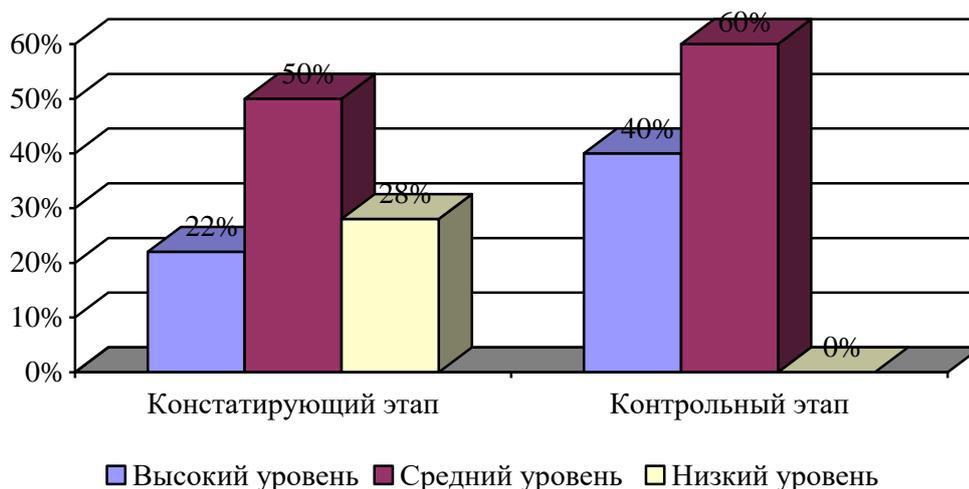


Рисунок 4 – Уровни адаптированности первоклассников экспериментальной группы по методике «Домик» О.А. Ореховой на контрольном этапе

Отметим, что на контрольном этапе в экспериментальной группе первоклассников произошла положительная динамика – увеличилось количество детей с высоким уровнем адаптации, не выявлены дети с низким уровнем адаптации.

Таблица 7 – Сравнительные результаты по методике «Домик» О.А. Ореховой в контрольной группе (n=24)

Уровень адаптации	Констатирующий этап		Контрольный этап	
	Кол.дет	%	Кол.дет	%
Высокий	6	25	7	29
Средний	12	50	13	51
Низкий	6	25	5	20

Согласно данным Таблицы 7, по методике «Домик» О.А. Ореховой на контрольном этапе исследования в контрольной группе первоклассников были получены результаты, представленные следующим образом: высокий уровень адаптации 7 детей контрольной группы, что составило 29% от общего количества первоклассников: положительная динамика составила – +4% (1 первоклассник); средний уровень адаптации был выявлен у 13 детей контрольной группы, что составило 51% от общего количества первоклассников; низкий уровень выявлен у 5 первоклассников контрольной группы, что составило 20% от общего количества детей данной группы.

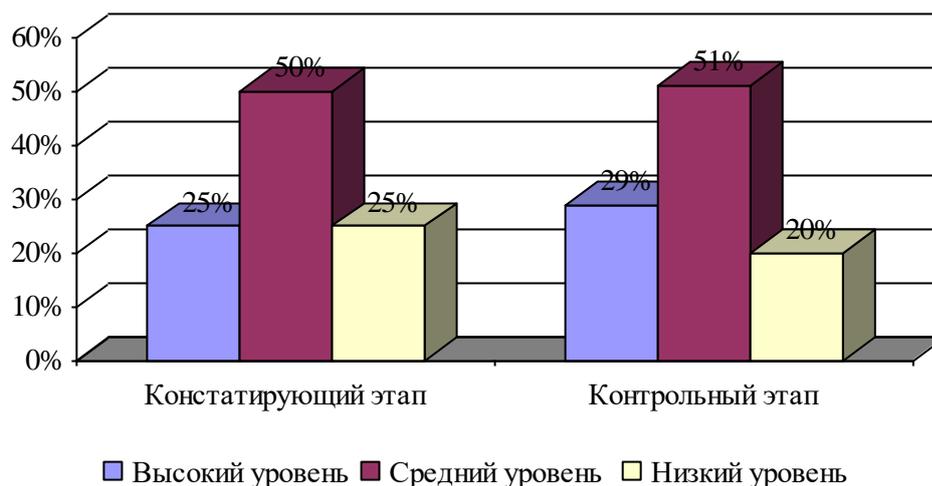


Рисунок 5 – Уровни адаптированности первоклассников контрольной группы по методике «Домик» О.А. Ореховой на контрольном этапе

Отметим, что на контрольном этапе и в экспериментальной группе первоклассников, и в контрольной группе первоклассников произошла положительная динамика – увеличилось количество детей с высоким уровнем адаптации. Однако наибольшая динамика произошла в экспериментальной группе (количество первоклассников увеличилось на 18%), в контрольной группе положительная динамика выявлена только у 1 первоклассника (4%). Отметим, что в экспериментальной группе по результатам диагностики не выявлен низкий уровень адаптации первоклассников, в контрольной группе такие дети по-прежнему есть, при этом их количество уменьшилось на 1 ребенка (5%).

Первоклассники с высоким уровнем адаптации (40% первоклассников экспериментальной группы и 29% первоклассников контрольной группы) ведут себя достаточно уверенно как во время уроков, так на переменах. Они не проявляют чувство беспокойства и тревожности, взаимодействуют и с педагогами, и со сверстниками. Достаточно активны и энергичны, легко идут на контакт во время беседы, открыты в общении, нет «психологической зажатости» и стеснительности.

Первоклассники со средним уровнем адаптации (60% первоклассников

экспериментальной группы и 51% первоклассников контрольной группы) ведут в себя в разных ситуациях индивидуально: в одной ситуации они тревожатся и переживают, в других – они чувствуют себя достаточно уверенно. Эмоциональная неуверенность данной группы первоклассников в основном проявляется на уроках и находится в зависимости от того, насколько они усвоили изучаемый материал, восприняли учебную информацию. Не всегда первоклассники чувствуют себя уверенно и по той причине, что нарушается их режим дня в условиях семьи. Это выясняется в процессе проведения беседы, также видно по внешним проявлениям: если дети поздно легли спать, они невнимательны, выглядят уставшими, у них рассеянный вид, не сразу отвечают на вопросы, так как не концентрируется восприятие и внимание.

Первоклассники с низким уровнем адаптации (20% первоклассников контрольной группы) не усваивают в полном объеме учебную программу, так как невнимательны, проявляют повышенную тревожность. Данная группа первоклассников, как и на констатирующем этапе, испытывает затруднения в установлении коммуникации и с педагогами, и со сверстниками. Результаты обуславливают организацию дополнительной индивидуальной работы с данной группой первоклассников, так как их дезадаптация повлияет на дальнейшую их учебную деятельность, а также психологическое самочувствие. В школе таким детям сейчас некомфортно, в дальнейшем это чувство будет только усиливаться. Повышенная тревожность и неуспеваемость, как результат, приведут к тому, что дети будут комплектовать, возможно, будут проявлять асоциальное поведение по отношению к другим детям.

Результаты, которые были получены по методике «Школьная тревожность» в модификации Л.Ю. Романовой на контрольном этапе исследования, приведены в соответствии с Таблицами 8 – 9 и Рисунками 6 – 7 (Приложение Д).

Таблица 8 – Сравнительные результаты по методике «Школьная

тревожность» в модификации Л.Ю. Романовой в экспериментальной группе (n=22)

Уровень тревожности	Констатирующий этап		Контрольный этап	
	Кол.дет	%	Кол.дет	%
Высокая	9	40	4	19
Средняя	8	36	8	36
Низкая	5	24	10	45

В соответствии с данными, приведенными в Таблице 8, по методике «Школьная тревожность» в модификации Л.Ю. Романовой на контрольном этапе исследования в экспериментальной группе первоклассников были получены следующие результаты: высокий уровень тревожности был выявлен у 4 детей экспериментальной группы, что составило 19% от общего количества; средний уровень тревожности (умеренная) был обнаружен у 8 детей экспериментальной группы, что составило 36% от общего количества; низкий уровень тревожности (психологическая норма) выявлен у 10 детей экспериментальной группы, что составило 45% от общего количества первоклассников: положительная динамика составила – 21% (5 первоклассников).

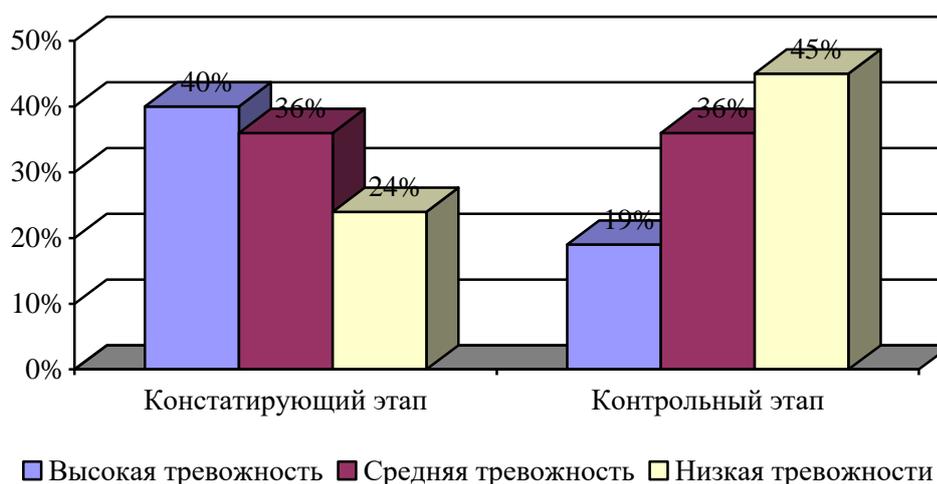


Рисунок 6 – Результаты по методике «Школьная тревожность» в модификации Л.Ю. Романовой на контрольном этапе исследования в экспериментальной группе

Сравнительные результаты по методике «Школьная тревожность» в модификации Л.Ю. Романовой для первоклассников контрольной группы

приведены в Таблице 9.

Таблица 9 – Сравнительные результаты по методике «Школьная тревожность» в модификации Л.Ю. Романовой в контрольной группе (n=24)

Уровень тревожности	Констатирующий этап		Контрольный этап	
	Кол.дет	%	Кол.дет	%
Высокая	10	42	9	39
Средняя	6	25	7	28
Низкая	8	33	8	33

В соответствии с данными, приведенными в Таблице 9, по методике «Школьная тревожность» на контрольном этапе исследования в контрольной группе первоклассников были получены следующие результаты: высокий уровень тревожности был выявлен у 9 детей, что составило 39% от общего количества; средний уровень тревожности (умеренная) был обнаружен у 7 детей, что составило 28% от общего количества; низкий уровень тревожности (психологическая норма) выявлен у 8 детей, что составило 33% от общего количества первоклассников: положительная динамика составила – 5% (1 первоклассник). Отметим, что с низким уровнем тревожности количество детей на контрольном этапе не изменилось.

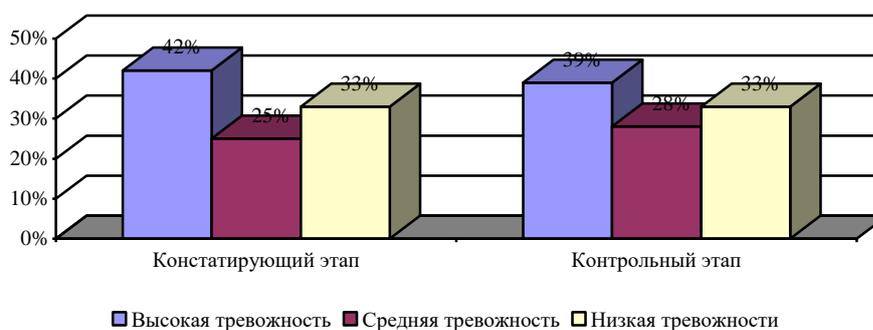


Рисунок 7 – Результаты по методике «Школьная тревожность» в модификации Л.Ю. Романовой на контрольном этапе исследования в контрольной группе

Отметим, что в экспериментальной группе на контрольном этапе прослеживается значительная положительная динамика в увеличении количество детей, которые имеют низкий уровень тревожности – на 21%. В контрольной группе также выявлена положительная динамика, однако положительные изменения произошли только у 1 ребенка (5%). Дети с

низким уровнем тревожности показывают достаточно высокие результаты в учебной деятельности, они не демонстрируют признаков беспокойства, внешне спокойны и уверены в своих словах и действиях.

Первоклассники, у которых выявлен средний уровень тревожности (умеренная) также достаточно спокойны во время учебной деятельности, ведут себя уверенно и адекватно во время перемен. Однако, в некоторых случаях они проявляют тревожность, так как не могут ответить на поставленный перед ними учителем вопрос или возникает проблемная ситуация со сверстниками. Тогда они теряются и ведут себя не всегда правильно, могут проявить косвенную и вербальную агрессию. Это у них такой своеобразный способ защиты.

Первоклассники с высокой тревожностью, такие дети по-прежнему есть на контрольном этапе, при этом в экспериментальной группе их количество уменьшилось на 21%, в контрольной группе на 3%. Данная группа первоклассников постоянно беспокоится и переживает, это проявляется и внешне – они неусидчивы, грызут ногти, взъерошивают волосы, движения импульсивны, отвечают не по теме и т.д. На переменах стараются оставаться в стороне от сверстников, не идут на контакт с педагогом. Педагоги не могут провести с ними конструктивной беседы в силу того, что их беспокойство мешает им адекватно воспринимать направленную информацию. С данной группой первоклассников необходимо организовывать и проводить специальные развивающие коррекционные занятия по снижению тревожности, по гармонизации эмоционального состояния. Такая работа психолога будет проводиться с детьми в индивидуальной и групповой форме. Это необходимо, так как чувство беспокойства и тревоги у первоклассников данной группы будет только усиливаться.

Результаты, полученные в ходе контрольного этапа исследования в группах первоклассников по методике «Наблюдение по схеме: «Отношение ребенка к учебной деятельности и сверстникам» (В.М. Сафронова),

приведены в соответствии с Таблицами 10-11 и Рисунками 8-9 (Приложение Д).

Таблица 10 – Сравнительные результаты по методике «Наблюдение по схеме: «Отношение ребенка к учебной деятельности и сверстникам» (В.М. Сафронова) в экспериментальной группе (n=22)

Уровень адаптации	Констатирующий этап		Контрольный этап	
	Кол.дет	%	Кол.дет	%
Высокий уровень адаптированности	3	17	8	36
Средний уровень адаптированности	7	28	8	36
Низкий уровень адаптированности личности	8	36	6	28
Уровень дезадаптации личности	4	19	0	0

В соответствии с данными Таблицы 10, в результате наблюдения по схеме: «Отношение ребенка к учебной деятельности и сверстникам» (В.М. Сафронова) на контрольном этапе были получены следующие результаты: высокий (оптимальный) уровень адаптированности выявлен у 8 детей экспериментальной группы, что составило 36% от общего количества: положительная динамика составила – +19% (5 первоклассников); средний уровень адаптированности был обнаружен в ходе исследования у 8 детей экспериментальной группы, что составило 36% от общего количества первоклассников; низкий уровень адаптированности выявлен у 6 детей экспериментальной группы, что составило 28% от общего количества первоклассников; уровень дезадаптации на контрольном этапе в экспериментальной группе не выявлен.

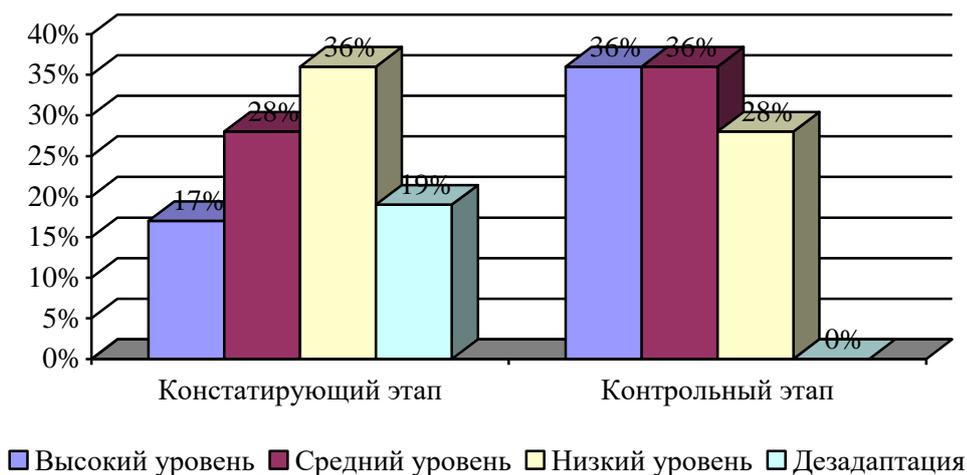


Рисунок 8 – Уровни адаптированности первоклассников экспериментальной группы по методике «Наблюдение по схеме: «Отношение ребенка к учебной деятельности и сверстникам» (В.М. Сафронова) на контрольном этапе

Необходимо отметить, что педагоги, с которыми проводилась беседа, и родители, отмечали, что за этот период первоклассники экспериментальной группы стали более уверены в себе, уверенно отвечают на уроках, соблюдают режим дня в условиях семьи, стали более организованные и собранные, все реже проявляют чувство беспокойства и тревоги.

Таблица 11 – Сравнительные результаты по методике «Наблюдение по схеме: «Отношение ребенка к учебной деятельности и сверстникам» (В.М. Сафронова) в контрольной группе (n=24)

Уровень адаптации	Констатирующий этап		Контрольный этап	
	Кол.дет	%	Кол.дет	%
Высокий уровень адаптированности	4	16	5	22
Средний уровень адаптированности	8	33	8	33
Низкий уровень адаптированности личности	9	39	9	35
Уровень деадаптации личности	3	12	3	12

В соответствии с данными Таблицы 11, в результате наблюдения по схеме: «Отношение ребенка к учебной деятельности и сверстникам» на контрольном этапе в контрольной группе были получены следующие

результаты: высокий оптимальный уровень адаптированности выявлен у 5 детей контрольной группы, что составило 22% от общего количества первоклассников: положительная динамика составила – +6% один первоклассник; средний уровень адаптированности был обнаружен в ходе исследования у 8 детей контрольной группы, что составило 33% от общего количества первоклассников; низкий уровень адаптированности выявлен у 8 детей контрольной группы, что составило 33% от общего количества первоклассников; уровень дезадаптации на контрольном этапе выявлен у 3 первоклассников 12%.

В процессе беседы с педагогами и родителями первоклассников контрольной группы было отмечено, что качественные изменения произошли только у небольшой группы первоклассников, по-прежнему, как и на констатирующем этапе исследования, значительное количество детей чувствует себя неуверенно на уроках, родителям сложно убедить детей соблюдать режим дня, детям не нравится учиться. Достаточно пассивны первоклассники и на переменах, так как у части детей есть проблемы с межличностным взаимодействием.

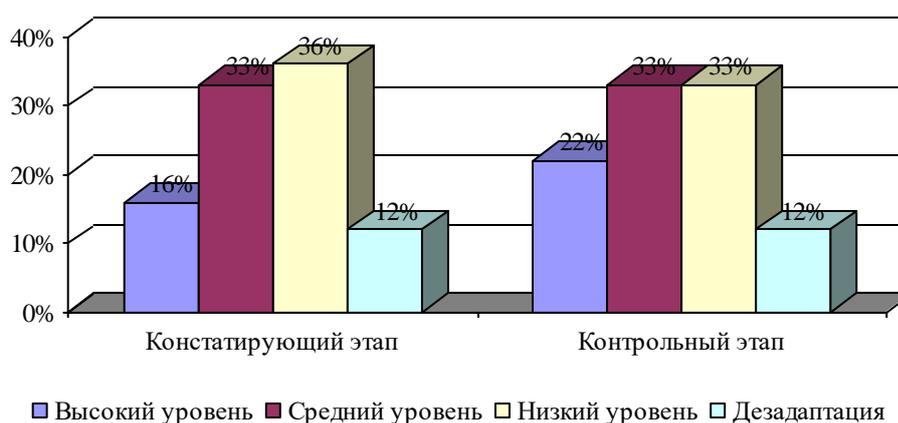


Рисунок 9 – Уровни адаптированности первоклассников контрольной группы по методике «Наблюдение по схеме: «Отношение ребенка к учебной деятельности и сверстникам» (В.М. Сафронова) на контрольном этапе

Отметим, что на контрольном этапе в контрольной группе первоклассников по-прежнему выявлены дети с уровнем дезадаптации трое

первоклассников – 12%, несмотря, на то, что с данной группой в традиционной форме проводилась работа по психолого-педагогическому сопровождению процесса адаптации. С уровнем дезадаптации количество детей не уменьшилось.

Таким образом, представлены результаты контрольного этапа исследования по определению эффективности разработанной системы психолого-педагогического сопровождения психологической адаптации первоклассников к обучению в школе. Сравнение результатов, полученных в процессе диагностики в экспериментальной и контрольной группах первоклассников, позволяет утверждать, что разработанная система психолого-педагогического сопровождения психологической адаптации первоклассников к обучению в школе эффективна и она может быть рекомендована психологам общеобразовательных школ.

Обобщая результаты экспериментального исследования, сформулируем следующие выводы:

1. Констатирующий этап исследования выявил, что по методике «Домик» О.А. Ореховой у 50% первоклассников экспериментальной группы и у 50% первоклассников контрольной группы средний уровень адаптации, у 28% первоклассников экспериментальной группы и у 25% первоклассников контрольной группы низкий уровень адаптации; высокую тревожности по методике «Школьная тревожность» в модификации Л.Ю. Романовой показали 40% первоклассников экспериментальной группы и 33% первоклассников контрольной группы; наблюдение по схеме: «Отношение ребенка к учебной деятельности и сверстникам» позволило установить, что у 36% первоклассников экспериментальной группы и 39% первоклассников контрольной группы низкий уровень адаптированности, у 19% первоклассников экспериментальной группы и 12% первоклассников контрольной группы уровень дезадаптации.

2. Результаты констатирующего этапа экспериментального исследования обусловили разработку системы психолого – педагогического

сопровождения психологической адаптации первоклассников к обучению в школе. Работа проводилась с педагогическим коллективом (учителями первых классов, учителем физической культуры, музыки), с родителями первоклассников по оказанию консультативной помощи по проблеме успешного прохождения первоклассников к условиям обучения в школе. Также проводилась тренинговая работа с первоклассниками по снижению тревожности, воспитанию уверенности и гармонизации эмоционального состояния первоклассников.

3. Контрольный этап исследования выявил, что по методике «Домик» О.А. Ореховой у 18% четверо первоклассников экспериментальной группы произошла положительная динамика в высоком уровне адаптации; в контрольной группе положительная динамика выявлена только у 6% один первоклассник. По методике «Школьная тревожность» в модификации Л.Ю. Романовой было установлено, что у 21% первоклассников экспериментальной группы пять детей снизилась тревожность по сравнению с констатирующим этапом, в контрольной группе снижение тревожности выявлено только у 5% один первоклассник. В результате наблюдения по схеме: «Отношение ребенка к учебной деятельности и сверстникам» установлено, что в экспериментальной группе произошла положительная динамика – увеличилось количество первоклассников с высоким уровнем адаптации на 19% пять первоклассников, в контрольной группе также прослеживается положительная динамика у 1 первоклассника.

Сравнение результатов, полученных в процессе диагностики в экспериментальной и контрольной группах первоклассников, позволяет утверждать, что разработанная система психолого-педагогического сопровождения психологической адаптации первоклассников к обучению в школе эффективна и может быть рекомендована психологам общеобразовательных школ. Следовательно, гипотеза подтверждена.

Заключение

Начало обучения в школе – один из важнейших периодов жизни ребенка. Это связано не только с изменением социальной ситуации развития ребенка, его статуса и занятием новой, «внутренней позиции школьника», но и с совокупностью разнообразных аспектов психического развития и формирования ребенка как личности. Адаптация к обучению в школе – это процесс физического и психологического привыкания ребенка к новым социальным условиям в рамках учебного учреждения и переход к систематическому школьному обучению. Длительность периода зависит от многих факторов и в среднем занимает 3 – 6 месяцев.

Показателем успешной адаптации есть производительность в учебной деятельности, положительное эмоциональное самочувствие, отсутствие внутренней напряженности, подавленности. Эффективность процесса школьной адаптации в значимой степени описывает удачливость учебной деятельности, сохранение физического и психического здоровья дитя.

Большинство первоклассников адаптируется в школу довольно быстро, с удовольствием посещает занятия, выполняет задания и требования учителей и родителей. У некоторых детей процесс адаптации сильно затягивается. Деадаптированность первоклассников приводит к неадекватному, плохо контролируемому поведению, конфликтным отношениям, осложнениям в личностном развитии, проблемам в учебной деятельности.

Результаты констатирующего этапа экспериментального исследования показали, что в экспериментальной и контрольной группах первоклассников большое количество детей с низким уровнем адаптации, есть деадаптированные дети, большое количество детей имеет высокий уровень тревожности.

Результаты констатирующего этапа экспериментального исследования обусловили разработку системы психолого - педагогического сопровождения

психологической адаптации первоклассников к обучению в школе. Работа проводилась с педагогическим коллективом учителями первых классов, учителем физической культуры, музыки, с родителями первоклассников по оказанию консультативной помощи по проблеме успешного прохождения первоклассников к условиям обучения в школе. Также проводилась тренинговая работа с первоклассниками по снижению тревожности, воспитанию уверенности и гармонизации эмоционального состояния первоклассников.

Контрольный этап исследования выявил, что в экспериментальной группе снизилось количество детей с высокой тревожностью, увеличилось количество первоклассников с высоким уровнем адаптации, не выявлены дети с дезадаптацией. В контрольной группе положительная динамика прослеживается только у одного первоклассника. Результаты, полученные в процессе диагностики в экспериментальной и контрольной группах первоклассников на контрольном этапе, позволяют утверждать, что разработанная система психолого – педагогического сопровождения психологической адаптации первоклассников к обучению в школе эффективна и может быть рекомендована психологам общеобразовательных школ.

Итак, в результате проведенного исследования цель достигнута, задачи решены, гипотеза подтверждена.

Список используемой литературы и используемых источников

1. Абдуллаева, С. З. Адаптация первоклассников к школьному обучению / С. З. Абдуллаева // Студенческий вестник. – 2021. – № 12-1 (157). – С. 23-25.
2. Авершина, Н. А. Изучение адаптации первоклассников к школе / Н. А. Авершина // В сборнике : Психология, педагогика и образование в условиях международного сотрудничества и интеграции. сборник статей Международной научно-практической конференции. – Уфа, 2020. С. 3-5.
3. Балкизова, Ф. Б. Психолого-педагогические условия адаптации первоклассников к школьной жизни / Ф. Б. Балкизова // Успехи современной науки и образования. – 2017. – Т. 6. – № 2. – С. 36-38.
4. Безменова, Е. И. Организационно-педагогические условия сопровождения детей в период подготовки к школе / Е. И. Безменова // Педагогика: традиции и инновации: материалы V междунар. науч. конф. (г. Челябинск, июнь 2018 г.). – Челябинск : Два комсомольца, 2018. – С. 22-24.
5. Божович, Л. И. Психологические вопросы готовности ребенка к школьному обучению / Л. И. Божович // Вопросы психологии ребенка дошкольного возраста: сборник статей / ред. А. Н. Леонтьев, А. В. Запорожец. – Москва : Международный образовательный и психологический колледж, 1995. – С. 132-142.
6. Власова, М. В. Адаптация первоклассников / М. В. Власова // Вестник научных конференций. – 2022. – № 8-1 (84). – С. 18-20.
7. Выготский, Л. С. Общая психология / Л. С. Выготский. – Москва : Академия. 2015. – 458 с.
8. Габитова, Э. Р. Задачи психолого-педагогического сопровождения процесса адаптации первоклассников в соответствии ФГОС / Э. Р. Габитова // Теория и практика современной науки. – 2019. – № 10 (52). – С. 251-253.
9. Галахова, Т. В. К вопросу об адаптации первоклассников к условиям школьного обучения / Т. В. Галахова // В сборнике : Психолого-

педагогическое сопровождение обучающихся в пространстве образования. Материалы IV Всероссийской с международным участием научно-практической конференции педагогов и психологов, социальных педагогов системы образования, молодых ученых, студентов и обучающихся. – 2023. – С. 368-370.

10. Гордон, Л. А. Социальная адаптация в современных условиях / Л. А. Гордон // Социологические исследования. – 2018. – № 8-9. – С. 3–15.

11. Градинар, Е. В. Исследование проблем адаптации первоклассников к школе / Е. В. Градинар // Методы науки. – 2016. – № 1 (1). – С. 55-56.

12. Григорьева, Е. В. Факторы адаптации детей к школьному обучению / Е. В. Григорьева // Сборник научных трудов. – № 2 – Кемерово : Кузбассвуиздат, 2017. – С. 63-68

13. Гуткина, Н. И. Психологическая готовность к школе: Руководство практического психолога / Н. И. Гуткина. – Москва : Академический проспект. – 2017. – 312 с.

14. Долинская, Л. А. Успешность адаптации первоклассников как следствие уровня развития произвольности психических процессов / Л. А. Долинская // В книге : Неделя науки и образования в интересах мира и развития. Итоговые материалы. Под редакцией Л. В. Дудовой, М. А. Кривенькой. – 2018. – С. 28-29.

15. Жупикова, Л. В. Адаптация первоклассников / Л. В. Жупикова // Вестник научных конференций. – 2019. – № 12-1 (52). – С. 48-49.

16. Журба, В. В. Адаптация детей к первому классу, особенности адаптации первоклассников / В. А. Журба // В сборнике : Проблемы и тенденции научных исследований в системе образования. сборник статей Международной научно-практической конференции. – 2019. – С. 63-66.

17. Закирова, А. М. Адаптационный период первоклассников / А. М. Закирова // В сборнике : Общество, государство, личность: влияние цифровых технологий. Материалы XXII Международной научно-практической конференции студентов, магистрантов, аспирантов и молодых

ученых. – Казань, 2022. – С. 175-178.

18. Кабакова, С. А. Сопровождение первоклассников в период адаптации к обучению / С. А. Кабакова // В сборнике : Единство и идентичность науки: проблемы и пути решения. сборник статей Международной научно-практической конференции: в 4 частях. – 2017. – С. 75-78.

19. Казакова, Е. И. Система комплексного сопровождения ребенка : от концепции к практике / Е. И. Казакова // Психолого-педагогическое, медико-социальное сопровождение развития ребёнка : материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный университет педагогического мастерства, 2015. – С. 45–48.

20. Кичак, Т. Н. Педагогика и психология / Т. Н. Кичак. – Санкт-Петербург : Питер, 2015. – 541 с.

21. Ключникова, М. А. Психологическое сопровождение адаптации первоклассников / М. А. Ключникова // В сборнике : Молодежь и наука: реальность и будущее. Материалы X Международной научно-практической конференции. В 2-х томах. Редколлегия : Т. Н. Рябченко, Е. И. Бурьянова. – 2017. – С. 348-350.

22. Комлева, З. С. Адаптация первоклассников к школьной среде / З. С. Комлева // Студенческий. – 2022. – № 31-2 (201). – С. 8-10.

23. Коробейников, И. А. Нарушения развития и социальная адаптация : монография / И. А. Коробейников. – Саратов : ПЕР СЭ, 2019. – 192 с.

24. Лебедева, О. В. Психологические трудности адаптации первоклассников в школе / О. В. Лебедева // Нижегородский психологический альманах. – 2020. – Т. 1. – № 1. – С. 161-170.

25. Мартынова, М. В. Психология образовательной деятельности / М. В. Мартынова. – Томск, 2016. – 121 с.

26. Мошкина, П. В. Исследование вопроса адаптации первоклассников в школе / П. В. Мошкина // Научно-исследовательский центр «Вектор

развития». – 2021. – № 2. – С. 275-280.

27. Мухина, В. С. Возрастная психология: феноменология развития / В. С. Мухина. – 10-е изд. – Москва : Изд. центр «Академия», 2006. – 607 с

28. Перевозный, А. В. Педагогические основы дифференциации современного образования / А. В. Перевозный. – Москва : НОРМА-ИНФРА, 2017. – 518 с.

29. Пожарская, Н. А. Адаптация первоклассников к обучению / Н. А. Пожарская // Технологии образования. – 2022. – № 2 (16). – С. 68-71.

30. Половинкина, М. А. Психолого-педагогическое сопровождение первоклассников в период адаптации к школе / М. А. Половинкина // В сборнике : Современное профессионально-педагогическое образование : опыт, проблемы, перспективы. Материалы Международной научно-практической конференции. – Воронеж, 2022. – С. 125-130.

31. Рамазанова, Э. А. Психолого-педагогическое сопровождение первоклассников в период адаптации к школе / Э. А. Рамазанова // Мир науки, культуры, образования. – 2018. – № 6 (73). – С. 163-165.

32. Ромм, М. В. Адаптация личности в социуме = Adaptation of a person in a society : Теоретико-методол. аспект: [Монография] / М. В. Ромм. – Новосибирск: Наука, 2002. – 272 с.

33. Рубинштейн, С. Л. Общая психология / С. Л. Рубинштейн. – Санкт-Петербург : Питер, 2016. – 748 с.

34. Смирнова, Н. В. Модель организации деятельности педагогов-психологов по психологическому сопровождению процесса адаптации первоклассников к обучению / Н. В. Смирнова // Збірник наукових праць Академії післядипломної адукації. – 2021. – № 19. – С. 437-455.

35. Спенсер, Г. Основные начала / Г. Спенсер. – Санкт-Петербург : Питер, 1999. – 458 с.

36. Столяренко, Л. Д. Основы психологии / Л. Д. Столяренко. – Ростов на Дону : Феникс, 2016. – 784 с.

37. Узденова, Л. И. Психолого-педагогическое сопровождение

адаптации первоклассников к школе / Л. И. Узденова // В сборнике : Гуманитарные науки. Студенческий научный форум. сборник статей по материалам LXI студенческой международной научно-практической конференции. – Москва, 2023. – С. 10-14.

38. Ульенкова, У. Формирование общей способности к учению у шестилетних детей / У. Ульянкова // Дошкольное воспитание. – 2016. – №3. – С. 53-57.

39. Чернова, Л. А. Работа педагога-психолога в период адаптации первоклассников к школе / Л. А. Чернова // В сборнике : Социально-психологическая служба и вызовы современного образования. Материалы VII Всероссийской конференции педагогов-психологов, социальных педагогов, учителей и воспитателей образовательных учреждений, специалистов, работающих в системе среднего профессионального и высшего образования. Сост. П. П. Кучегашева ; науч. ред. А. Г. Крицкий, А. Н. Кузибецкий. – 2018. – С. 71-75.

40. Чернышова, Е. А. Повышение педагогической компетентности родителей по вопросам адаптации первоклассника (младшего школьника) в условиях сельской школы / Е. А. Чернышова // В сборнике : Безопасное детство как правовой и социально-педагогический концепт. Материалы V Всероссийской научно-практической конференции с международным участием для студентов, магистрантов, аспирантов, преподавателей и специалистов. В 2-х томах. Ответственный за выпуск Л. А. Метлякова. – 2018. – С. 170-173.

41. Эльконин, Д. Б. Детский возраст / Д. Б. Эльконин. – Москва : Академия, 2016. – 554 с.

42. Юстус, К. Г. Проблемы адаптации первоклассников к условиям обучения / К. Г. Юстус // Концепт. – 2021. – №3. – С. 223-225.

43. Ярославкина, Е. В. Психолого-педагогическое сопровождение процесса школьной адаптации первоклассников / Е. В. Ярославкина // В сборнике : Актуальные проблемы психологии личности. Сборник научных

трудов. Под научной редакцией Н. Н. Васягиной, Е. Н. Григорян. – Екатеринбург, 2021. – С. 219-224.

44. Durkheim, E. Critical Assessment. Peter Hamilton (ed.). Vol. III. / E. Durkheim. – London & N. Y. 1990. – 352 p.

45. Stagner, R. Psychology of Personality / R. Stagner. New York., 1961

46. Meszaros P.S. Self-authorship: advancing students' intellectual growth. - San Francisco, Calif.: Jossey-Bass, 2007.

47. Mihesuah D. A., Wilson A. C. Indigenizing the academy : transforming scholarship and empowering communities. - Lincoln: University of Nebraska Press, 2004.

48. Pace D., Middendorf J.K. Decoding the disciplines: helping students learn disciplinary ways of thinking. - San Francisco: Jossey-Bass, 2004.

Приложение А

Диагностические методики

Методика «Школьная тревожность» в модификации Л.Ю. Романовой.

Цель данной методики – выявить уровень школьной тревожности первоклассника, который оказывает существенное влияние на деадаптацию.

Количественным показателем выраженности школьной тревожности является сумма баллов, полученных при оценивании ребёнка учителями и родителями.

Таблица А.1 – Бланк опросника для учителей

	Показатели тревожности	Часто (2б)	Иногда (1б)	Никогда (0б)
1.	Ребёнок боится отвечать у доски			
2.	Во время ответа начинает заикаться			
3.	При обращении учителя легко краснеет			
4.	Не уверен в правильности своих ответов, действий			
5.	Панически реагирует на неудачи в учёбе			
6.	Очень боится ошибиться при ответе			
7.	Считает, что к нему плохо относятся в классе			
8.	На уроке грызёт ногти, сосёт пальцы, крутит волосы			

Таблица А.2 – Бланк опросника для родителей

№	Показатели тревожности	Часто (2б)	Иногда (1б)	Никогда (0б)
1.	Перед уходом в школу жалуется на плохое состояние			
2.	Считает себя плохим учеником			
3.	Боится, что не сможет правильно отвечать на вопросы учителя			
4.	Жалуется на плохое отношение одноклассников, учителя к себе			
5.	В школе неохотно расстается с родителями			
6.	Бывают ночные страхи со школьной тематикой			
7.	Избегает разговоров о школе			
8.	Открыто выражает страх перед школой			

Процедура наблюдения по схеме: «Отношение ребенка к учебной деятельности и сверстникам» (В.М. Сафронова).

Таблица А.3 – Бланк методики «Отношение ребенка к учебной деятельности и сверстникам» (В.М. Сафронова)

	Утверждение	Да	Нет
1	2	3	4
1	Младший школьник старается уклониться от активного участия в работе на уроке		
2	Как правило, не проявляет дружелюбия и доброжелательности к сверстникам		
3	Никогда не делится своими впечатлениями ни с педагогом, ни со сверстником		
4	Обычно не идет на контакт, даже если к нему обращаются с просьбой		
5	Соглашается на вторые роли, обычно никогда не высказывает желания быть главным на уроке, во внеклассной деятельности		
6	У него нет друзей среди одноклассников, ни вообще в школе		
7	Как правило, избегает общения с другими детьми		
8	В общении обычно с одноклассниками стремится получить значимую роль, если не получает, отказывается идти на контакт		
9	Младший школьник не проявляет интереса к коллективной деятельности с одноклассниками, предпочитает уединение		
10	Жалуется родителям, что он плохо себя чувствует в школе		

Оценка полученных результатов будет производиться следующим образом: если отмеченная особенность поведения свойственна первокласснику, то соответствующее утверждение будем оценивать в 1 балл, если нет – 0 баллов.

Рассматривая адаптацию, как результат, В.М. Сафронова выделяет такие уровни:

Оценка полученных результатов будет производиться следующим образом: если отмеченная особенность поведения свойственна

первокласснику, то соответствующее утверждение будем оценивать в 1 балл, если нет – 0 баллов.

Рассматривая адаптацию, как результат, В.М. Сафронова выделяет такие уровни:

-высокий уровень адаптированности, который характеризуется наиболее оптимальной включенностью личности в учебную деятельность и общение;

-средний уровень адаптированности, характеризующийся высокой включенностью в деятельность и общение, достигнутой ценой высоких эмоциональных затрат;

-низкий уровень адаптированности личности предполагает наличие удовлетворительной активности и дисциплины, низких оценок реального социометрического статуса и степени реализации внутриличностного потенциала и т.д.;

-уровень дезадаптации личности характеризуется низкими показателями в учебе, дисциплине, общественной активности.

Приложение Б

Результаты констатирующего этапа

Таблица Б.1 – Результаты экспериментальной группы

Порядковый номер испытуемого	Методика «Домик» О.А. Ореховой	Методика «Школьная тревожность» в модификации Л. Романовой	Отношение ребенка к учебной деятельности и сверстникам» (В.М. Сафронова)
1	Высокий	Низкая тревожность	Высокий уровень
2	Средний	Высокая тревожность	Низкий уровень
3	Низкий	Высокая тревожность	Дезадаптация
4	Низкий	Высокая тревожность	Низкий уровень
5	Высокий	Низкая тревожность	Высокий уровень
6	Низкий	Высокая тревожность	Дезадаптация
7	Средний	Средняя тревожность	Низкий уровень
8	Средний	Средняя тревожность	Низкий уровень
9	Высокий	Низкая тревожность	Средний уровень
10	Средний	Высокая тревожность	Средний уровень
11	Низкий	Высокая тревожность	Дезадаптация
12	Низкий	Высокая тревожность	Низкий уровень
13	Средний	Средняя тревожность	Средний уровень
14	Низкий	Высокая тревожность	Низкий уровень
15	Средний	Средняя тревожность	Средний уровень
16	Высокий	Низкая тревожность	Средний уровень
17	Средний	Средняя тревожность	Низкий уровень
18	Средний	Средняя тревожность	Средний уровень
19	Средний	Средняя тревожность	Низкий уровень
20	Средний	Средняя тревожность	Средний уровень
21	Низкий	Высокая тревожность	Дезадаптация
22	Высокий	Низкая тревожность	Высокий уровень

Таблица Б.2 – Результаты контрольной группы

Порядковый номер испытуемого	Методика «Домик» О.А. Ореховой	Методика «Школьная тревожность» в модификации Л. Романовой	Отношение ребенка к учебной деятельности и сверстникам» (В.М. Сафронова)
1	Высокий	Низкая тревожность	Средний уровень
2	Низкий	Высокая тревожность	Дезадаптация
3	Средний	Высокая тревожность	Средний уровень
4	Высокий	Низкая тревожность	Высокий уровень
5	Средний	Высокая тревожность	Низкий уровень
6	Средний	Высокая тревожность	Низкий уровень
7	Средний	Высокая	Низкий уровень

		тревожность	
8	Высокий	Низкая тревожность	Высокий уровень
9	Средний	Средняя тревожность	Средний уровень
10	Низкий	Высокая тревожность	Дезадаптация
11	Средний	Низкая тревожность	Низкий уровень
12	Средний	Низкая тревожность	Низкий уровень
13	Высокий	Низкая тревожность	Высокий уровень
14	Средний	Средняя тревожность	Средний уровень
15	Низкий	Высокая тревожность	Низкий уровень
16	Средний	Средняя тревожность	Средний уровень
17	Высокий	Низкая тревожность	Средний уровень
18	Низкий	Высокая тревожность	Низкий уровень
19	Средний	Средняя тревожность	Средний уровень
20	Высокий	Низкая тревожность	Высокий уровень
21	Низкий	Высокая тревожность	Низкий уровень
22	Средний	Средняя тревожность	Средний уровень
23	Средний	Средняя тревожность	Средний уровень
24	Низкий	Высокая тревожность	Низкий уровень

Приложение В

Конспект консультации для родителей (индивидуальная)

На консультации присутствовала мама Максима Б.

Максим Б. – учащийся 1-го класса, по результатам диагностики было установлено, что первоклассник имеет средний уровень адаптации к школе.

Цель – познакомить маму с особенностями адаптации детей к новым условиям обучения, дать рекомендации по успешной адаптации Максима Б. к новым условиям обучения в школе.

В первой части рекомендации мама Максима Б. была ознакомлена с результатами проведенной диагностики. Было указано на то, что ребенок часто приходит в школу не выспавшимся, следовательно, он не соблюдает режим дня.

Далее психолог описан психологические особенности ребенка-первоклассника.

При обсуждении данной проблемы необходимо обратить внимание на следующие важные условия психологической комфортности в жизни первоклассника:

Важной составной частью учебно – воспитательного процесса есть самостоятельная домашняя работа школьника. Организовать ее по всем гигиеническим требованиям должны учитель и родители в тесном содружестве. Приниматься к выполнению домашних заданий не следует сразу после окончания уроков, когда трудоспособность ребенка снизилась, а также после обеда, когда вследствие интенсивных процессов пищеварения часть крови отплывает от головного мозга, что тоже снижает интенсивность умственной работы.

После возвращения из школы ученику прежде всего пообедать. Прежде всего, нужно восстановить трудоспособность детей, которая существенно снизилась. Лучший – активный отдых на свежем воздухе. Это оказывает положительное влияние на функциональное состояние центральной нервной

системы. Однако следует помнить – продолжительность посильного физического труда, игр или занятий на свежем воздухе не должна превышать 1,5 часа, иначе работоспособность не только восстановится, а наоборот, снизится.

Перед началом работы необходимо тщательно проветривать помещение, где будет работать ученик. В комнате, где работает школьник, необходимо соблюдать полную тишину, полностью прекратить разговоры, выключить телевизор и радиоприемник. Эффективность выполнения домашних заданий в значительной степени зависит и от правильного освещения помещения: его источник должен находиться с левой стороны от школьника, чтобы рука не затеняла книги или тетради. Недостаточное естественное и искусственное освещение рабочего места приводит к быстрому ухудшению зрения. Занятия в светлом помещении повышают жизненный тонус и работоспособность, при этом дети становятся более активными и внимательными. Самое оптимальное место для рабочего уголка школьника – у окна, где светлее всего. Стол ставят так, чтобы дневной свет падал на него слева или прямо. Справа от стола ставят этажерку или вешают полку для книг. Каждая вещь должна лежать на своем месте.

Приложение Г

Конспекты занятий для первоклассников

Занятие 1. «Черный, белый не берите».

Упражнение для улучшения сосредоточенности

Данное упражнение можно проводить в большой группе, но эффективнее игра двух. Психолог обращается к учащимся:

«Барыня прислала пять рублей.

Что пожелаете, то, приобретите,
черный, белый не берите.

«Да» и «нет» не говорите!»

Затем следует общение с учеником, делая все так, чтобы тот сказал хоть одно из «запретных» слов: «черный», «белый», «да» и «нет». Все ученики имеют фантики, проштрафившиеся кладут свои фантики в коробочку. Реагировать и отвечать на вопросы нужно быстро и не нарушать правила игры. Общение будет выглядеть ориентировочно следующим образом:

– Ты был когда-нибудь в зоопарке?

– Однажды.

– А медведь там есть?

– Есть.

– Каким цветом он был бурый?

– Бурый.

Игра продолжается, пока кто-то не произнесет «запретное» слово.

«УЗОРЫ». Игра на развитие сосредоточенности.

Данное упражнение не базируется на том, какое количество детей заинтересовано в данной игре. Ребенку дают лист бумаги. Ведущий говорит: теперь мы с вами будем вырисовывать любые формы рисунков. Вам нужно сделать так, чтобы ваши картинки были максимально аккуратными. Поэтому слушайте, что я вам буду говорить – я буду говорить, а вы внимательно

слушайте.

И так, начинаем. Рисуем: одна клетка справа, одна клетка вверх, одна справа, одна вниз, одна влево, одна вверх, одна влево, одна вверх. Что мы получили?

Давайте нарисуем другую картинку. Рисуем линию: две ячейки вправо, две ячейки вверх, две вниз, две влево, две вниз, две влево, две вверх. Попали в исходную точку? Молодцы!

Переходим к следующему узору. Взяли карандаш в руку. Рисуем на три ячейки вверх. И так – две ячейки вправо, две вниз, одну влево, одну вниз, две вправо. И что у вас теперь вышло?

Занятие 2. «ПТАШКА».

Игра на улучшение самоконтроля.

Перед тем как начать данную игру, психолог рассказывает ученикам о разных видах деревьев и где они растут. Перед началом дети берут себе фан – любую игрушку или еще что –нибудь. Все выбирают для себя удобное место и выбирают ученика, который будет забирать фаны у тех детей, которые будут отвечать неправильно. Данный ребенок, который выбрали, будет сидеть внутри и всем остальным детям давать названия деревьев (яблоня, груша, слива). Все остальные будут запоминать данные наименования.

Собиратель фантов говорит: «прилетела птичка и села на грушу». Груша отвечает: «на груше не была полетела на... пальму». Все остальное так же будут называть названия деревьев.

Приложение Д

Результаты контрольного этапа

Таблица Д.1 – Результаты экспериментальной группы

Порядковый номер испытуемого	Методика «Домик» О.А. Ореховой	Методика «Школьная тревожность» в модификации Л. Романовой	Отношение ребенка к учебной деятельности и сверстникам» (В.М. Сафронова)
1	Высокий	Низкая тревожность	Высокий уровень
2	Высокий	Низкая тревожность	Низкий уровень
3	Средний	Высокая тревожность	Низкий уровень
4	Средний	Низкая тревожность	Низкий уровень
5	Высокий	Низкая тревожность	Высокий уровень
6	Средний	Высокая тревожность	Низкий уровень
7	Высокий	Средняя тревожность	Низкий уровень
8	Средний	Средняя тревожность	Низкий уровень
9	Высокий	Низкая тревожность	Высокий уровень
10	Высокий	Низкая тревожность	Высокий уровень
11	Средний	Высокая тревожность	Низкий уровень
12	Средний	Средняя тревожность	Низкий уровень
13	Высокий	Средняя тревожность	Средний уровень
14	Средний	Высокая тревожность	Низкий уровень
15	Средний	Средняя тревожность	Высокий уровень
16	Высокий	Низкая тревожность	Высокий уровень
17	Средний	Низкая тревожность	Средний уровень
18	Средний	Низкая тревожность	Средний уровень
19	Средний	Низкая тревожность	Средний уровень
20	Средний	Средняя тревожность	Средний уровень
21	Средний	Средняя тревожность	Средний уровень
22	Высокий	Низкая тревожность	Высокий уровень

Таблица Д.2 – Результаты контрольной группы

Порядковый номер испытуемого	Методика «Домик» О.А. Ореховой	Методика «Школьная тревожность» в модификации Л. Романовой	Отношение ребенка к учебной деятельности и сверстникам» (В.М. Сафронова)
1	Высокий	Низкая тревожность	Средний уровень
2	Средний	Высокая тревожность	Деадаптация
3	Высокий	Высокая тревожность	Средний уровень
4	Высокий	Средняя тревожность	Высокий уровень
5	Средний	Средняя тревожность	Средний уровень
6	Средний	Высокая тревожность	Низкий уровень
7	Средний	Высокая тревожность	Деадаптация
8	Высокий	Низкая тревожность	Высокий уровень
9	Средний	Низкая тревожность	Средний уровень
10	Низкий	Высокая тревожность	Деадаптация
11	Средний	Низкая тревожность	Низкий уровень
12	Средний	Низкая тревожность	Низкий уровень
13	Высокий	Низкая тревожность	Высокий уровень
14	Средний	Средняя тревожность	Средний уровень
15	Низкий	Высокая тревожность	Низкий уровень
16	Средний	Средняя тревожность	Средний уровень
17	Высокий	Низкая тревожность	Средний уровень
18	Низкий	Высокая тревожность	Низкий уровень
19	Средний	Средняя тревожность	Средний уровень
20	Высокий	Низкая тревожность	Высокий уровень
21	Низкий	Высокая тревожность	Низкий уровень
22	Средний	Средняя тревожность	Средний уровень
23	Средний	Средняя тревожность	Низкий уровень
24	Низкий	Высокая тревожность	Низкий уровень