

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)

44.03.02 Психолого-педагогическое образование
(код и наименование направления подготовки / специальности)

Психология и педагогика начального образования
(направленность (профиль) / специализация)

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА (БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА)

на тему Особенности социально-психологической адаптации к школе первоклассников

Обучающийся А.А. Щербатых (Инициалы Фамилия) _____ (личная подпись)

Руководитель канд. пед. наук Е.Н. Дрыгина (ученая степень (при наличии), ученое звание (при наличии), Инициалы Фамилия)

Тольятти 2024

Аннотация

Данное исследование направлено на изучение особенностей социально-психологической адаптации первоклассников к школьной среде. Обучение в начальной школе является важным этапом в развитии ребенка, где формируются основы его академических и социальных навыков. Целью исследования является выявление факторов, влияющих на успешную адаптацию первоклассников к учебной среде, а также оценка их социально-психологического состояния.

Методология исследования включает анализ литературы по теме, проведение эмпирических исследований с использованием опросов, наблюдений и статистического анализа данных. Основные аспекты анализа включают в себя изучение эмоционального состояния первоклассников в различных ситуациях в школе.

Ожидается, что результаты исследования позволят выявить основные факторы, способствующие успешной адаптации первоклассников, такие как поддержка со стороны педагогов и родителей, адекватное учебное окружение, а также социальные и эмоциональные аспекты взаимодействия с окружающей средой. Также будут выявлены возможные проблемы и трудности, например, связанные с недостаточной подготовкой к школьной жизни, социальной изоляцией или эмоциональными стрессами.

Научные выводы и рекомендации, полученные в результате исследования, будут направлены на оптимизацию образовательного процесса для первоклассников, а также на разработку индивидуализированных подходов к поддержке адаптации каждого ребенка в школьной среде.

Текст работы изложен на 52 страницах. Общий объем работы с приложениями – 55 страниц. Текст работы иллюстрируют 4 рисунка и 48 таблиц.

Оглавление

Введение.....	4
Глава 1 Теоретические аспекты проблемы социально- психологической адаптации первоклассников к школе.....	7
1.1 Понятие и сущность адаптации первоклассников к школе....	7
1.2 Особенности адаптации первоклассников к школе.....	11
1.3 Особенности работы учителя в период адаптации первоклассников к обучению в школе.....	18
Глава 2 Экспериментальная работа по изучению уровня социально- психологической адаптации первоклассников к процессу обучения в школе.....	22
2.1 Методика организации экспериментальной работы.....	22
2.2 Организация процесса социально-психологической адаптации первоклассников к школе.....	34
2.3. Анализ результатов опытно-экспериментальной работы.....	42
Заключение.....	50
Список используемой литературы.....	51
Приложение А Методика Н.Г. Лускановой.....	53
Приложение Б. Цифровой тест Люшера.....	54
Приложение В. Уровни адаптации.....	55

Введение

Социально-психологическая адаптация первоклассников к школе одно из важнейших направлений, над которым работают педагоги и психологи. В связи с существенными изменениями, происходящими в жизни первоклассников при поступлении в школу возникают проблемы адаптации, которые необходимо решать немедленно и комплексно.

Проблема адаптации детей к условиям начальной школы в настоящее время очень актуальна. По оценкам исследователей, большинство первоклассников сталкиваются с трудностями во время адаптационного периода такими, как страх перед учителем, непонимание требований педагога, недооценка своих возможностей. Особенно терпят неудачи дети, не посещавшие детские дошкольные учреждения. Выпускники детских дошкольных учреждений намного легче переносят процесс адаптации к школе, потому что они привыкли соблюдать режим дня, налаживать контакт с педагогами и членами детского коллектива. Дети, не посещавшие дошкольные образовательные учреждения, чаще всего трудно находят контакт с одноклассниками, боятся учителя, не соблюдают режим дня. Возникающие при этом проблемы такие, как изменение поведения, эмоциональные сбои, опасения по поводу общения с учителем и одноклассниками, комплексные. Поэтому должны решаться одновременно и в образовательном учреждении, и в семьях обучающихся. От благополучного прохождения процесса адаптации будет зависеть успех всего дальнейшего процесса обучения и формирования личности.

Проблема вытекает из противоречий между предъявляемыми требованиями школы и возрастными особенностями первоклассников. Какие условия школьной жизни ребёнка являются наиболее благоприятными для социально-психологической адаптации первоклассника к школе.

Объектом исследования является образовательный процесс в 1 классе.

Предметом исследования являются особенности социально-психологической адаптации первоклассников к школе.

Целью данного исследования является улучшение условий процесса социально-психологической адаптации первоклассников к школе.

Гипотеза исследования заключается в том, что адаптация будет эффективна, если станет основываться на проведённой диагностике и разработанных программе по внеурочной деятельности «Я первоклассник». В данную программу включены занятия для развития познавательных, эмоциональных, волевых качеств учащихся, упражнений для совершенствования процесса общения, принятия новых школьных правил.

Задачи исследования:

1. Изучить научно-методическую литературу с целью определения понятия и сущности адаптации первоклассников.

2. Охарактеризовать психологические особенности адаптации первоклассников к школе.

3. Разработать программу деятельности учителя по адаптации первоклассников к школе.

4. Доказать, что от эффективной адаптации будет зависеть успех дальнейшего процесса обучения и формирования личности.

Методологическую основу исследования сформирована на основе разработок авторов, затрагивавших тему процесса адаптации. Многие психологи, педагоги, врачи занимались изучением процесса адаптации первоклассников. Кандидат психологических наук Н.И Гуткина в своей книге обсуждает применение инструментального метода Л.С. Выготского. Автор в своих работах анализирует опыт американских психологов, предложивших начало обучения с пяти лет. Л.А. Кислицкая изучает вопрос об отношении к школе обучающихся первого года с различным уровнем готовности к школе. Н.Г. Лусканова составила сборник «Методы исследования с трудностями обучения».

Методы исследования. При написании работы применялись такие методы исследования, как анализ литературы, педагогический эксперимент, наблюдение, анкетирование, тестирование.

База исследования. Исследование проводилось на базе школы № 6 в городе Новочеркасске. В данном исследовании принимали участие

обучающиеся 1 А класса – 30 человек и группа родителей –30 человек.
Контрольная группа –обучающиеся 1Б класса – 30 человек.

Теоретическая значимость. Исследование позволит выявить психологические особенности первоклассников и охарактеризовать особенности адаптации первоклассников к школе.

Практическая значимость исследования заключается в том, что на основе проведённой экспериментальной работы будут выявлены уровни адаптации первоклассников и на основе этого разработана программа для улучшения качества процесса адаптации к школе.

Структурно работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка используемой литературы, приложения.

Глава 1 Теоретические аспекты проблемы социально-психологической адаптации первоклассников к школе

1.1 Понятие и сущность адаптации первоклассников к школе

В данном параграфе мы будем рассматривать сущность и понятие адаптации. Постараемся выявить ключевые аспекты этого процесса и его влияние на формирование и развитие образовательных практик.

Адаптация – это неотъемлемый процесс, сопровождающий жизненный путь всех организмов, а также социальных систем. Р.С. Немов писал, что адаптация «ограниченный, специфический процесс приспособления чувствительности анализаторов к действию раздражителей» [15, с. 146]. В контексте научно-методической литературы, понятие адаптации приобретает особое значение. Оно описывает сложный механизм приспособления субъектов знания к меняющимся условиям внешней среды и внутренним потребностям обучения и развития.

Адаптация, как сложное понятие, является объектом изучения различных научных дисциплин, таких как философия, физиология, социология, социальная психология, педагогика и другие.

К середине XX века термин «адаптация» начал активно использоваться в различных научных дисциплинах, выходя за рамки биологии и эволюционной теории. В это время он стал широко применяться в медицине, психологии, социологии и кибернетике.

В биологии адаптация означает устойчивость организма к различным воздействиям и степень выживаемости видов и популяций. В физиологии и медицине термин обозначает приспособительные реакции и перестройку жизнедеятельности организма.

В психологии и социологии адаптация рассматривается как процесс, в рамках которого осуществляется установление взаимоотношений между индивидуальной личностью и социальной средой, в которой она функционирует. Этот процесс необходим для успешного включения индивида в

социальное окружение, а также для обеспечения его благополучия и самореализации.

Эффективность процесса адаптации зависит от адаптационной способности организма, которая представляет собой комплексный набор физиологических, психологических и социальных и культурных факторов. Всё это определяет способность индивида приспосабливаться к переменам в окружающей среде.

Виды популяций также оказывают влияние на процесс адаптации. Например, крупные группы людей, такие как этнические или религиозные меньшинства, могут сталкиваться с особыми вызовами и трудностями в процессе адаптации к новой социальной среде из-за своей специфической идентичности и культурных особенностей. В то же время, индивидуальные различия в психологических особенностях, личностных чертах и социокультурном контексте могут влиять на способность каждого человека успешно адаптироваться к новым условиям. Таким образом, понимание процесса адаптации и его эффективности требует учета как внутренних характеристик личности, так и внешних факторов окружающей среды, а также особенностей различных популяций. Это позволяет разрабатывать более эффективные стратегии поддержки адаптации индивидов и групп в различных социальных условиях.

Проблемой адаптации занимались как российские, так и зарубежные авторы, считавшие, что в процессе адаптации важное место отводится противоречиям. Человек находится в определённых условиях, которые он не в силах изменить. Это правила поведения, нормы, законы. Но эти правила необходимо выполнять, следуя определённым указаниям. Поэтому возникает необходимость приспосабливаться к окружающей действительности, чтобы продолжать своё дальнейшее существование. Необходимо подстраиваться и продолжать своё развитие. Процесс адаптации важен и необходим.

Одним из направлений адаптации является психологическая адаптация. Это процесс приспособления к определённым социальным условиям. Такое приспособление должно произойти при поступлении обучающихся в школу.

У социально-психологической адаптации первоклассников выделяют физиологический, психологический и социальный аспекты. Комплекс физиологических реакций организма на приспособление к определённым условиям составляет физиологический аспект адаптации. В нём различают три этапа. Первый этап носит название ориентировочный. Он длится примерно от двух до трёх недель. На этом этапе напрягаются многие системы организма. Происходит бурный отклик. Второй этап продолжительностью от двух до трёх недель носит название затихающий. Организм начинает потихоньку приспособляться. Но этот процесс пока неустойчивый. Бурные реакции затихают. Третий этап характеризуется относительно устойчивыми проявлениями. Его продолжительность от одной до двух недель. Общая продолжительность этапов составляет от пяти до шести недель. Н. В. Литвиненко изучала процесс адаптации первоклассников и проводила экспериментальное исследование. По результатам исследования автор пришла к выводу, что «в течение первых двух месяцев обучения большинство первоклассников, что составило 56%, успешно прошли адаптационный период» [12, с. 23]. Вторая группа обучающихся (30%) адаптировались за четыре месяца. Остальные ученики первого класса, на которых приходилось 14 %, адаптировались к концу учебного года.

К психологическому аспекту относится формирование норм поведения, налаживание взаимодействия с учителем и одноклассниками, усвоение навыков учебной деятельности. Социальный аспект предполагает готовность к своему социальному положению.

Эти аспекты тесно взаимосвязаны и дополняют друг друга. Для повышения качества процесса социальной адаптации необходимо учитывать эти аспекты и проводить диагностику. Определим важнейшие критерии для проведения сравнительного анализа уровня адаптации первоклассников. Составим список критериев: положительная мотивация к учебному процессу, стремление обучающихся укрепить твёрдое желание к приобретению основных навыков учебной деятельности, социальное взаимодействие с одноклассниками и педагогами, положительные показатели состояния здоровья, терпеливое, сдержанное отношение к временным трудностям. Изучением мотивации

первоклассников занималась Н.Г. Лусканова. Она составила сборник, в который вошла анкета по определению уровня мотивации первоклассников. Данная анкета состоит из десяти вопросов. Беседа проходит в доверительной обстановке. Дети с удовольствием отвечают на предложенные вопросы. Далее подсчитываются баллы, исходя из ответов обучающихся. По количественному составу набранных баллов определяется уровень мотивации, который имеет большое значение в адаптационном процессе. Э.М. Александровская разработала методику для диагностики адаптации первоклассников к школе. Б.Н. Филлипс на основе своих исследований создал тест, с помощью которого можно определить уровень школьной тревожности. Т.В. Дембо и С.Я. Рубинштейн составили методику для диагностики самооценки. К. Роджерс и Р. Даймонд сформировали опросник для диагностики социально-психологической адаптации. М. Люшер предложил проективную методику в виде цветового теста для исследования личности.

Многие психологи, педагоги, врачи занимались изучением процесса адаптации первоклассников. Свои работы по изучению этого вопроса представили Н.Г. Лусканова, Ш.А. Амонашвили, М.М. Безруких, И.А. Коробейников, Р.В. Овчарова, С.А. Беличева, Л.С. Выготский

Н.И. Гуткина в своей книге обсуждала применение инструментального метода Л.С. Выготского[7]. Автор проводила сравнительный анализ учебной мотивации первоклассников и второклассников в различные временные промежутки. Исследователь анализировала опыт американских психологов, предложивших начало обучения с пяти лет. Н.И. Гуткина и Д.Б. Эльконин в своих работах обращали особое внимание на преемственность дошкольного учреждения и школы. Они видели важность подготовки к школе как к новому этапу – переходу в школьную жизнь. Д.Б. Эльконин считал, что «всякий переход от одного этапа детского развития к другому есть прежде всего переход к новой, качественно более высокой и глубокой связи ребёнка и общества, частью которого он является и без связи с которым не может жить» [22,с.227].

Л.А. Кислицкая изучала вопрос об отношении к школе обучающихся первого года с различным уровнем готовности к школе[9]. Ш.А. Амонашвили

исследовал особенности первого года обучения в школе. Он так писал об этом периоде: «Можно ли заставлять детей немедленно выполнять приказы? – Нет! Можно ли строго требовать от детей, чтобы они сидели на уроках не шелохнувшись? – Нет! Чтобы первоклассники легко и естественно включились в школьную жизнь, требования к их поведению должны вводиться постепенно, достигая полного объёма только к концу первого года обучения. Да и обликать их следует в форму просьб или пожеланий учителя, а не требований. Соответственно их нарушение будет вызывать не порицание или наказание, а непосредственную эмоциональную реакцию педагога: сожаление, лёгкую обиду (но никак не раздражение). Ранее незнакомые, когда хочешь что-либо сказать, желательно преподносить им как правило игры, непривычные детям действия, такие, как поднимание руки, когда хочешь что-нибудь сказать, желательно преподносить им как правило игры» [3, с. 149]. А.Л. Венгер предложил использовать разделение по трём уровням адаптации. Каждому уровню соответствует определённое описание. Г.М. Чуткина предложила выделить три уровня адаптации первоклассников: высокий, средний и низкий. Автор дала подробное описание характеристик каждого из этих уровней.

В настоящее время данные проведённых исследований учитываются при организации процессов обучения и воспитания. На их основе разрабатываются игры и упражнения, проводимых на уроках, план воспитательной работы, программы внеурочной деятельности.

Итак, проблемой адаптации были заинтересованы многие психологи, педагоги, врачи, такие как Э.М. Александровская, Б.Н. Филлипс, Т.В. Дембо, С.Я. Рубинштейн и другие. Ими были разработаны различные методики для определения уровня адаптации. Авторы проводили исследования и выполняли анализ полученных результатов. Зная уровень адаптации, учителя начальных классов могут разработать план мероприятий и определить методику работы педагога, как на уроках, так и во внеурочное время. Тогда будут улучшены условия для прохождения процесса социально-психологической адаптации.

1.2 Особенности адаптации первоклассников к школе

В данном параграфе будет определено понятие адаптации к школе у первоклассников. Рассмотрены особенности адаптации обучающихся первого года.

Адаптация – это процесс приспособления ребёнка к условиям школьной жизни, новой социальной роли, новым видам деятельности. Адаптационная способность организма формируется в процессе жизненного опыта и включает в себя такие аспекты, как гибкость мышления, уровень стрессоустойчивости, умение решать проблемы и адаптироваться к различным условиям окружающего мира.

Поступление в школу —это важный и ответственный этап в жизни каждого первоклассника, с которого начинается систематическое обучение. Этот период совпадает с кризисом семи лет. Основной особенностью кризиса является быстрое приобретение основных свойств взрослого. На этом этапе может появиться манерность, капризность, пропадает детская непосредственность. Именно в это время ребёнку необходимо адаптироваться к школе. Детям, посещавшим дошкольные образовательные учреждения, легче приспособиться к школьной жизни, потому что они привыкли к режиму дня, коллективной жизнедеятельности, общению с ровесниками и педагогами. Ребёнку, воспитывавшемуся дома, намного сложнее адаптироваться к новым условиям из-за отсутствия опыта общения в детском коллективе и несоблюдения распорядка дня. При этом очень важно понимать значимость подготовки к школе. Л.А. Венгер считает, что «быть готовым к школе —не значит уметь читать, писать и считать. Быть готовым к школе – значит быть готовым всему этому научиться» [6, с. 156]. М.М. Безруких полагает, что «при подготовительной работе к школе большое внимание необходимо уделять развитию речи, совершенствованию произношения» [4, с. 24]. Очень важно ещё до школы научить ребёнка не только слушать, но и слышать, понимать при этом смысл сказанного или прочитанного. Также ключевая роль принадлежит работе с мелкой моторикой руки. Существенное влияние на адаптацию оказывает психологическая готовность ребёнка к школе. Она включает в себя интеллектуальную, волевою, коммуникативную и мотивационную стороны. Подготовка к школе – это основа успешной адаптации.

Л.Н. Румянцева выделила три формы адаптации:

–«адаптация организма к новым условиям жизни и деятельности, физическим и интеллектуальным нагрузкам. В данном случае уровень адаптации будет зависеть от возраста ребёнка, который пошёл в школу; от того, посещал ли он детский сад или его подготовка к школе осуществлялась в домашних условиях; от степени сформированности морфофункциональных систем организма; уровня развития произвольной регуляции поведения и организованности ребёнка; от того, как изменялась ситуация в семье»[17, с. 267];

–«адаптация к новым социальным отношениям и связям»;

–«адаптация к новым условиям познавательной деятельности».

С началом обучения в школе происходит изменение основного вида деятельности. Ребёнку необходимо привыкать к тому, что на смену игровой приходит учебный вид деятельности. В результате которой ученик сможет сам приобрести знания и умения под руководством учителя. А.Л. Венгер пишет, что «учиться—это не, что играть. Ты всё время узнаёшь что-то новое, становишься старше и умнее»[6, с. 37].

При поступлении в школу к первоклассникам предъявляются новые требования и устанавливаются новые правила, которые затрагивают учебный процесс и поведенческую сферу. К этим новшествам необходимо привыкнуть и адаптироваться. Некоторые первоклассники проходят процесс адаптации быстрее, остальным требуется значительно больше времени. Исследования, проведенные У.В. Ульенковой, обнаружили, что характер и длительность адаптационного периода у младших школьников зависят от нескольких ключевых факторов.

Во-первых, социально-психологическое окружение играет существенную роль в процессе адаптации. Качество взаимодействия с родителями, учителями и сверстниками оказывает влияние на уровень комфорта и уверенности ребенка в новой образовательной среде. Поддержка и понимание со стороны взрослых способствуют более гладкой адаптации и формированию позитивного отношения к учебному процессу.

Во-вторых, у каждого ребёнка собственные характеристики, которые могут оказывать различное воздействие на процесс адаптации.

В-третьих, важным фактором, влияющим на процесс адаптации, выступает уровень подготовки будущих первоклассников к школьной жизни. «В него включены психологическая готовность, овладение основными учебными действиями, составленное представление о школьном распорядке, готовность руки к началу письма» [20, с. 130].

Все стороны детской психики охвачены процессом психологической адаптации. Она распространяется на учебно-познавательную, личностно-мотивационную, волевыми сторонами. Психологическая адаптация может длиться от двух недель до нескольких месяцев. Иногда этот процесс может продолжаться в течение всего первого класса. На психологическую адаптацию оказывают большое влияние ряд факторов. Это индивидуальные особенности ребёнка, его эмоциональная стабильность, отношения в семье и в детском коллективе, учебная нагрузка, личностные и профессиональные качества учителя.

М.М. Безруких считает, что процесс адаптации можно разделить на три этапа. Первый этап носит название ориентировочный. Он длится примерно от двух до трёх недель. На этом этапе напрягаются многие системы организма. Происходит бурный отклик. Второй этап носит название затихающий. Организм начинает потихоньку приспосабливаться. Но этот процесс пока неустойчивый. Бурные реакции затихают. Третий этап характеризуется относительно устойчивыми проявлениями.

В этом возрасте при поступлении в школу формируется «внутренняя позиция школьника». Этот термин ввела Л.И. Божович, которая опиралась на работы Л.С. Выготского. Л.И. Божович считает, что «внутренняя позиция школьника» «появляется на рубеже дошкольного и младшего школьного возраста и представляет собой новое отношение ребенка к окружающей среде, возникающее в результате сплава познавательной потребности и потребности в общении со взрослым на новом уровне» [5, с. 137]. «Сочетание этих двух потребностей позволяет ребенку включиться в учебный процесс в качестве субъекта деятельности, что выражается в сознательном формировании и

исполнении намерений и достижении целей, или, другими словами произвольном поведении ученика»[5, с. 139]. Большую роль в адаптационном процессе первоклассника играет присутствие «внутренней позиции школьника». Она помогает приспособиться к учебному процессу, к выполнению новых обязательств и правил поведения. Особенно это важно в самом начале обучения, когда задания и упражнения кажутся однотипными и не представляют большого интереса для учащихся. Большую роль в поддержании «внутренней позиции школьника» играют учитель и родители. В это время очень важно проявить тактичность, терпение, уделять больше внимания ребёнку, проводить доверительные беседы, оказывать поддержку. Имеет первостепенное значение тот факт, что во время адаптации важны положительные эмоции, уверенность в себе, позитивное отношение к школе, к образовательному процессу. Эти факторы будут способствовать положительному направлению в развитии адаптационного процесса. а отрицательные эмоции, нестабильность поведения, неуверенность в себе и собственных силах, страхи и разочарования, неудовлетворённость своей деятельностью будут стопорить и осложнять процесс адаптации.

Позитивные ожидания успеха также играют важную роль в адаптации ребенка к школьной среде. Дети, ожидающие успешного и продуктивного учебного опыта, обычно проявляют большую мотивацию к обучению и стремление к достижению высоких результатов. Это создает благоприятную атмосферу для учебы и способствует формированию позитивных отношений с учителями и сверстниками. Именно при поступлении в школу у первоклассников развиваются и совершенствуются коммуникативные навыки, которые будут способствовать процессу адаптации.

Работая над вопросом социальной адаптации, И.А. Коробейников выделили наиболее важные аспекты, необходимые для успешного процесса приспособления первоклассников к школьной жизни. К этим аспектам относятся «чувство удовлетворённости учёбой и отношениями в коллективе, самостоятельность, лёгкое освоение программы» [10, с. 23]. Социальная адаптация в группе сверстников имеет универсальные функции:

- дети общаются со своими сверстниками. В процессе общения происходит определения их места в обществе;
- во время общения дети учатся выражать свои мысли и слушать собеседника. Они учатся сопереживать и проявлять интерес к проблемам других людей;
- участие в групповых взаимодействиях с другими детьми предоставляет возможность разделить радости, испытывать эмоциональную поддержку и развивать навыки управления своими эмоциями. В ходе общения дети могут разделять радости других. Они учатся получать эмоциональную поддержку и управлять своими эмоциями;
- в ходе социальной адаптации дети учатся решать конфликты. Они учатся находить компромиссы. В процессе общения ищут сотрудничество с одноклассниками для достижения общих целей.

В группах детей осуществляется важная функция эмоциональных отношений, заключающаяся в адаптации поведения сверстников к общепринятым нормам социального взаимодействия. Это проявляется в том, что основной целью эмоциональных связей является согласование индивидуального поведения с групповыми нормами. Это обеспечивает гармоничную интеграцию в социальную среду. В контексте данной ситуации, дружба и симпатия занимают ведущее место, поскольку они способствуют формированию позитивного взаимодействия между участниками группы.

Подтверждение эмоциональных связей между детьми на ранних стадиях онтогенеза представляет собой значимое явление, предшествующее их вступлению в школьную среду. Эти связи играют важную роль в формировании социальных навыков и эмоционального развития, оказывая влияние на социализацию детей в дальнейшем.

В случае, когда школьник придерживается этих эмоциональных связей и подстраивает свое поведение под общепринятые нормы, это обычно воспринимается положительно другими членами группы. Такое соответствие общепринятым нормам поведения способствует укреплению социальной интеграции и формированию позитивного взаимодействия в социальной среде.

Это является важным аспектом социальной адаптации детей в школьном возрасте.

А.Л. Венгер, изучая процесс адаптации, считает необходимым разделить его на три уровня: высокий, средний, низкий. Высокий уровень демонстрирует ребёнок, позитивно относящийся к школе, готовый к самостоятельному выполнению заданий, активно интересующийся предложенными упражнениями, прилежный, тесно взаимодействующий со всеми учениками класса. Средний уровень адаптации показывают учащиеся с позитивным отношением к школе, готовностью самостоятельно выполнять только типовые задания, интересующиеся только увлекательными упражнениями, участвующие в общественных делах, общающиеся со многими учениками класса. Низкий уровень адаптации наблюдается у первоклассника, негативно относящегося к школе, нарушающего дисциплину, выполняющего задания только под контролем взрослого. Для такого ученика учёба не приносит радости и чувства удовлетворения, быструю утомляемость, нежелание взаимодействовать с другими членами коллектива.

Г.М. Чуткина проводила экспериментальные исследования, в результате которых выявила ряд факторов, влияющих на высокий уровень адаптации первоклассников. Эти факторы отразили образование родителей, уровень воспитания в семье, предрасположенность к конфликтным семейным отношениям, мотивационную готовность ребёнка к обучению в школе.

Индикаторами успешной адаптации ребенка к школьной среде «являются его внутреннее состояние, эмоциональная стабильность и уровень внутреннего напряжения, а также его успехи в обучении» [21, с. 12]. Психологическая адаптация ребенка в школьной среде представляет собой многофакторный процесс, охватывающий как внутренние, так и внешние аспекты его адаптивной реакции на новую обстановку.

Большинство детей демонстрируют «быструю адаптацию к школе, проявляя интерес к учебе, усердие в выполнении заданий и готовность следовать школьным правилам» [2, с. 32]. Эти признаки свидетельствуют о положительной эмоциональной и социальной адаптации, а также об адекватности когнитивного функционирования ребенка в новой среде.

Однако у некоторых первоклассников процесс адаптации может быть затруднен и затянут. Несмотря на то, что неудачная адаптация не всегда сопровождается снижением учебных показателей, она может выражаться в дезорганизации поведения, повышенном уровне стресса и тревожности, а также в снижении мотивации к учебной деятельности. Такие проявления могут негативно сказываться на эмоциональном благополучии и социальной интеграции ребенка в школьной среде.

Важно отметить, что «успешная адаптация в школе не ограничивается только уровнем успеваемости» [1, с. 24]. Она также включает в себя формирование позитивного отношения к учебе, установление дружеских отношений с одноклассниками и учителями, а также развитие уверенности в своих способностях. Таким образом, оценка адаптации ребенка в школьной среде должна учитывать, как его академические результаты, так и его социально-эмоциональное состояние и поведенческие проявления[9].

Подводя итоги, можно сделать вывод словами И.В. Кулагиной «адаптация –это не только приспособлению к успешному функционированию в данной среде, но и способность к дальнейшему психологическому, личностному и социальному развитию»[11, с. 324]. Социально-психологическая адаптация обладает такими особенностями, как смена вида деятельности с игровой на учебную, изменение социального статуса ребёнка, развитие и совершенствование коммуникативных навыков. Привыкание к школе совпадает с кризисом семи лет. Во время адаптационного периода происходит быстрое развитие познавательной, эмоционально-волевой и мотивационной сфер первоклассника.

1.3 Особенности работы учителя в период адаптации первоклассников к обучению в школе

В данном параграфе будут освещены основные направления работы учителя начальных классов в период адаптации первоклассников. Описаны особенности деятельности педагога в этот период.

В.А. Сухомлинский писал: «Дать детям радость труда, радость успеха в учении, пробудить в их сердцах чувство гордости, собственного достоинства – это первая заповедь воспитания... Успех в учении – единственный источник внутренних сил ребенка, рождающих энергию для преодоления трудностей, желание учиться» [18, с. 433].

Работу учителя во время адаптации можно разделить на несколько этапов. На первом этапе, в марте и апреле, происходит поступление ребёнка в образовательное учреждение. В это время необходимо провести диагностику. Это исследование отразит готовность ребёнка к школе и задаст направление работы с теми детьми, которые испытывали затруднения в процессе диагностики. На этом этапе важно провести консультацию для родителей и педагогов, которые будут работать с первоклассниками.

На втором этапе, который носит название первичная адаптация к школе, проводится работа с обучающимися и их родителями с целью создания благоприятных условий для протекания процесса адаптации.

На третьем этапе проводится психологическая работа с теми учащимися, которые испытывают трудности в процессе адаптации. Рассмотрим данные этапы более детально.

В каждой школе разработана программа диагностики и работы с детьми при поступлении в школу. Она включает в себя диагностику готовности к школе. В это исследование целесообразно включить методику Н.И. Гуткиной «Домик», «Четвёртый лишний», «Аналоги» [8]. Методика «Домик» позволит оценить способности следовать по заданному образцу, определить уровень развития внимания, восприятия, мелкой моторики руки. С помощью методики «Четвёртый лишний» представляется возможным получение информации об обобщающих действиях ребёнка. Методика «Аналоги» даёт возможность оценить умения делать умозаключения. По результатам проведённой диагностики проводится консультация с родителями и определяются направления последующей работы.

На втором этапе происходит первичная адаптация. Он начинается с сентября и может продлиться несколько месяцев. Для всех первоклассников

процесс адаптации – сложный период. Поэтому важно, чтобы учителем был составлен план работы на период адаптации.

Основными целями работы в период адаптации являются создание благоприятных условий для успешной адаптации, налаживания взаимопонимания в коллективе.

А.С. Макаренко писал, что «формы и методы воспитания – это инструмент прикосновения к личности»[14, с. 346]. Е.В. Титова предложила выделить такие «формы воспитательной работы, как мероприятия, дела, игры»[19, с. 17].

С первых дней обучения в школе необходимо познакомить первоклассников друг с другом. для развития их коммуникативных способностей и успешной адаптации в новом детском коллективе. Для этого используются такие игры, как «Кто я? Кто ты?», «Назови меня», «Клубочек».

Далее учитель знакомит первоклассников со школой и школьным двором. Для этого рекомендуется провести экскурсии. Учащиеся начинают привыкать к новому месту и способам взаимодействия друг с другом.

Для сохранения активности и правильного распределения школьного времени во время адаптации необходимо соблюдать режим и чередовать активную и спокойную виды деятельности. На переменах учителю необходимо организовывать подвижные игры. На уроках использовать динамические паузы, пальчиковую гимнастику «Капуста», «Домик», нейролингвистическую гимнастику «Зайцы и лисы».

Для поддержания интереса к учебной деятельности учитель использует различные типы уроков: урок-сказка, урок-путешествие, урок-викторина. Очень важно проводить классные часы («Я первоклассник», «Мои друзья», «Мой режим дня») и праздничные мероприятия («Посвящение в первоклассники», «Праздник букваря», «Как хорошо уметь читать!»). Необходимо поддерживать эмоциональный позитивный настрой при помощи одобрительных высказываний таких, как «Молодец!», «Сегодня ты особенно постарался». Для успешной адаптации необходимо проводить работу с семьями обучающихся. В этот период первоклассникам очень важна поддержка и помощь со стороны родных и близких. В связи с этим важно понимать важность работы с

родителями. В ходе этой деятельности проводятся родительские собрания, индивидуальные консультации, групповые беседы, работа с родительским комитетом. На родительских собраниях рассматриваются такие темы, как особенности первоклассников, важность соблюдения режима дня, основные аспекты общения родителей и ребёнка в адаптационном процессе. Беседы и консультации позволяют более детально обсудить возникающие проблемы каждого обучающегося.

Внеурочная деятельность также накладывает на процесс адаптации положительный отпечаток. Этот вид работы отличается от классно-урочной практической значимостью, отсутствием домашнего задания, формой организации, содержанием. Учитель разрабатывает программу внеурочной деятельности «Я первоклассник». Целью данной программы является создание благоприятных условий в процессе адаптации, развитие коммуникативных умений. Для реализации программы используются такие формы организации занятий, как экскурсии, беседы, общественные дела, игры, походы, праздники. Все эти виды работы направлены на улучшение условий процесса адаптации.

Подводя итог, следует сказать о важности роли учителя и родителей в процессе адаптации первоклассников. Учителю необходимо познакомить обучающихся, организовать экскурсии. На уроках целесообразно менять виды деятельности, проводить динамические паузы, пальчиковую гимнастику, поддерживать позитивный настрой. На переменах привлекать детей к участию в подвижных играх. Организовывать внеурочную деятельность. Для улучшения условий адаптации важно проводить работу с родителями. Для этого организовываются родительские собрания, проводятся индивидуальные консультации, беседы.

Глава 2 Экспериментальная работа по изучению уровня социально-психологической адаптации первоклассников к процессу обучения в школе

2.1 Методика организации экспериментальной работы

Целью данного констатирующего этапа экспериментальной работы является проведение исследования с целью выявления и анализа уровня адаптации первоклассников к учебной и социальной среде в школе. В рамках данного исследования были включены учащиеся первого класса школы № 6 в городе Новочеркаске, конкретно- класс 1«А», общим числом 30 человек в возрасте от 6 до 7 лет (экспериментальная группа) и учащиеся 1«Б» класса, общим числом 30 человек (контрольная группа), а также их родители, представленные группой из 30 человек.

Определяем важнейшие критерии для проведения сравнительного анализа уровня адаптации обучающихся первого года. Мотивация выбрана критерием для сравнительного анализа, потому что она стимулирует к действию, помогает добиться результатов, вызывает интерес. Это очень важно в первый год обучения. Стремление учащихся получать знания также играет важную роль при поступлении в школу. Составленный список начинает первенствующий критерий- это существование положительной мотивации к учебному процессу и пребыванию учащихся в новой школьной среде.

Вторым важным критерием считается стремление обучающихся укрепить твёрдое желание к приобретению основных навыков учебной деятельности.

Третьим критерием можно назвать социальное взаимодействие обучающихся с педагогами школы и одноклассниками, а также их вовлечение в школьную жизнь.

Четвёртым критерием служат положительные показатели состояния здоровья обучающихся.

Пятым критерием выделяем терпеливое, сдержанное отношение к временным трудностям, которые возникают, как в учебном процессе, так и при взаимодействии со сверстниками и педагогами.

Адаптация к школе – это сложный разноплановый процесс. Некоторые первоклассники адаптируются быстро и безболезненно, а некоторым необходимо достаточно много времени и усилий, чтобы войти в школьную реальность, научиться выполнять школьные правила. Следовательно, необходимо провести разграничения по различным уровням адаптации.

При высоком уровне адаптации обучающиеся положительно мотивированы к учебному процессу, с удовольствием ходят в школу, интересуются новыми школьными предметами, осваивают новые виды деятельности. Они радостно общаются со своими сверстниками и педагогами, аккуратно ведут записи в тетрадях, стремятся к получению новых знаний и умений, не демонстрируют никаких физиологических отклонений в самочувствии, могут самостоятельно справляться с трудностями, которые неизбежно встречаются при общении, в учебном процессе. Такие обучающиеся отличаются аккуратностью, прилежным отношением к учёбе. Они внимательно слушают, запоминают, активно участвуют в различных видах работы, которая проводится на уроке, могут без помощи взрослых выполнять задания и общественные поручения, готовы к выполнению заданий повышенной сложности. Такие обучающиеся активно общаются с одноклассниками, могут отстаивать свою точку зрения.

При среднем уровне адаптации обучающиеся положительно мотивированы к учебному процессу, внимательно слушают, воспринимают и запоминают информацию, готовы к выполнению типовых заданий. Таким обучающимся необходим контроль со стороны взрослого. Они могут дружить со многими одноклассниками, проблемы со здоровьем не фиксируются.

При низком уровне адаптации обучающиеся нейтрально или отрицательно относятся к школьной жизни. Часто отвлекаются на уроках, учебный материал воспринимают частично, без особого интереса, не могут работать самостоятельно, нуждаясь в постоянном контроле со стороны учителя, с большими сложностями вступают в общение с учителем и одноклассниками. Иногда возникают проблемы со здоровьем. Такие отклонения могут привести к школьной дезадаптации. Очень важно понимать, адаптация к школе зависит от того, как ребёнок был подготовлен к школе, от проделанной психологической

работы, которая предшествовала поступлению ребёнка в первый класс. Очень важно, чтобы при подготовке в школу учитывались все составляющие, такие как психологическая подготовка, овладение основными навыками учебной деятельности, готовность руки.

Для определения уровня школьной адаптации была выбрана методика Н.Г. Лускановой, позволяющая «оценить школьную мотивацию обучающихся первого класса» [13, с. 287]. Данная методика выбрана потому, что проводится в виде беседы с индивидуальными заданиями, с которыми может легко справиться ребёнок 6,5-7 лет. Также был выбран тест Люшера, позволяющий получить информацию об основных характеристиках личности. Тест легко применим и интересен для первоклассников.

Для достижения поставленной цели исследования будет проведен комплексный анализ различных аспектов адаптации первоклассников. Этот анализ включает в себя оценку уровня комфорта и удовлетворенности учащихся в новой школьной среде, изучение их социального взаимодействия с учителями и одноклассниками, а также оценку их эмоционального и психологического состояния.

Собранная информация на данном этапе исследования позволят выявить ключевые факторы, влияющие на успешную адаптацию первоклассников к школе, а также выявить возможные проблемные области. Такие проблемы могут потребовать дополнительной поддержки и внимания со стороны педагогов и родителей. Полученные результаты будут использованы в дальнейшем для разработки и реализации программ, направленных на улучшение процесса адаптации первоклассников к школьной жизни.

Представленная технология проведения и основные результаты диагностирования базируются на методике изучения школьной мотивации, разработанной Н.Г. Лускановой, как указано в приложении А. Основным инструментом этой методики является опрос учащихся.

В процессе опроса учащимся предлагается ответить на ряд вопросов, касающихся их мотивации в учебной деятельности. Эти вопросы представляют собой индивидуальные задания, которые испытуемые выполняют в процессе беседы с психологом. Инструкция, предоставляемая учащимся, направлена на

создание атмосферы доверия и уверенности в их свободе выбора ответов. Ответы оцениваются не по стандартам правильности или неправильности, а как проявление личной мотивации каждого ученика.

После завершения опроса листы с ответами испытуемых обрабатываются, а полученная информация систематизируется и переносятся в специально подготовленную таблицу. Процедура обработки результатов включает в себя анализ полученных данных с целью выявления общих тенденций и индивидуальных особенностей мотивации учащихся. Полученные результаты могут быть использованы для дальнейшего анализа и разработки психологических и педагогических рекомендаций по организации образовательного процесса и поддержки учащихся в их обучении и развитии.

При обработке анкеты выделяют следующие уровни, указанные в таблице 1.

Таблица 1–Уровни школьной мотивации по Н.Г. Лускановой

Уровень мотивации	Количество баллов	Описание
Очень высокий	25-30	Ученики проявляют высокие познавательные мотивы, стремление к успешному выполнению требований школы.
Высокий	20-24	Большинство учащихся успешно справляются с учебной деятельностью.
Средний	15-19	Положительное отношение к школе, но большее внимание уделяется неучебным аспектам.
Низкий	10-14	Школьники посещают школу неохотно, испытывают затруднения в учебной деятельности.
Очень низкий	Ниже 10	Школьники испытывают серьезные трудности в учебной деятельности и взаимоотношениях с учителями и одноклассниками.

Результаты проведенной анкеты школьной мотивации, основанной на методике Н.Г. Лускановой, представлены ниже в таблице 2.

Таблица 2 – Результаты исследования школьной мотивации по Н.Г. Лускановой

Уровень мотивации	Количество баллов	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
		Человек	%	Человек	%
Очень высокий	25-30	3	10	5	17
Высокий	20-24	10	33,33	9	30
Средний	15-19	7	23,33	6	20
Низкий	10-14	7	23,33	6	20
Очень низкий	Ниже 10	3	10	4	13

Анализ таблицы позволяет оценить распределение уровней школьной мотивации среди опрошенных детей экспериментальной группы по методике Н.Г. Лускановой.

При очень высоком уровне мотивации отражается высокий интерес и энтузиазм к школьной деятельности. Из таблицы видно, что 3 человека (10%) демонстрируют очень высокий уровень мотивации, набрав 25-30 баллов по методике в экспериментальной группе. В контрольной группе 5 человек (17%).

Высокий уровень мотивации характеризуется хорошими показателями учебной мотивации и умеренным интересом к учебной деятельности. 10 человек (33.33%) получили оценку от 20 до 24 баллов в экспериментальной группе. В контрольной группе 9 человек (30%).

Дети с средним уровнем мотивации имеют умеренное отношение к учебе. В данной группе 7 человек (23.33%) набрали от 15 до 19 баллов в экспериментальной группе. В контрольной группе 6 человек (20%).

Низкий уровень мотивации характеризуется недостаточным интересом к учебной деятельности и учебным задачам. 7 детей (23.33%) показали низкий уровень мотивации, получив от 10 до 14 баллов в экспериментальной группе. В контрольной группе 6 человек (20%).

Очень низкий уровень мотивации имеют дети с крайне низким интересом к учебе. 3 человека (10%) получили менее 10 баллов, что свидетельствует об их очень низком уровне мотивации, в экспериментальной группе. В контрольной группе 4 человека (13%).

Таким образом, анализ таблицы позволяет сделать вывод о разнообразии уровней школьной мотивации среди опрошенных детей. Он позволяет идентифицировать группы детей с разным уровнем мотивации, что может быть полезно при разработке программ и мероприятий по повышению мотивации учащихся.

На рисунке 1 видно, что преобладает высокий уровень мотивации. Он составляет 33,33%. Средний и низкий уровень мотивации составляют по 23,33%. На очень высокий и очень низкий уровень мотивации отводится по 10%.



Рисунок 1 – Уровень мотивации на констатирующем этапе в экспериментальной группе в процентном соотношении

На рисунке 2 видно, что преобладает высокий уровень мотивации, составляя 30%. Средний и низкий по 20%. Очень высокий уровень мотивации продемонстрировали 17% обучающихся из контрольной группы. Очень низкий уровень мотивации у 13% первоклассников.

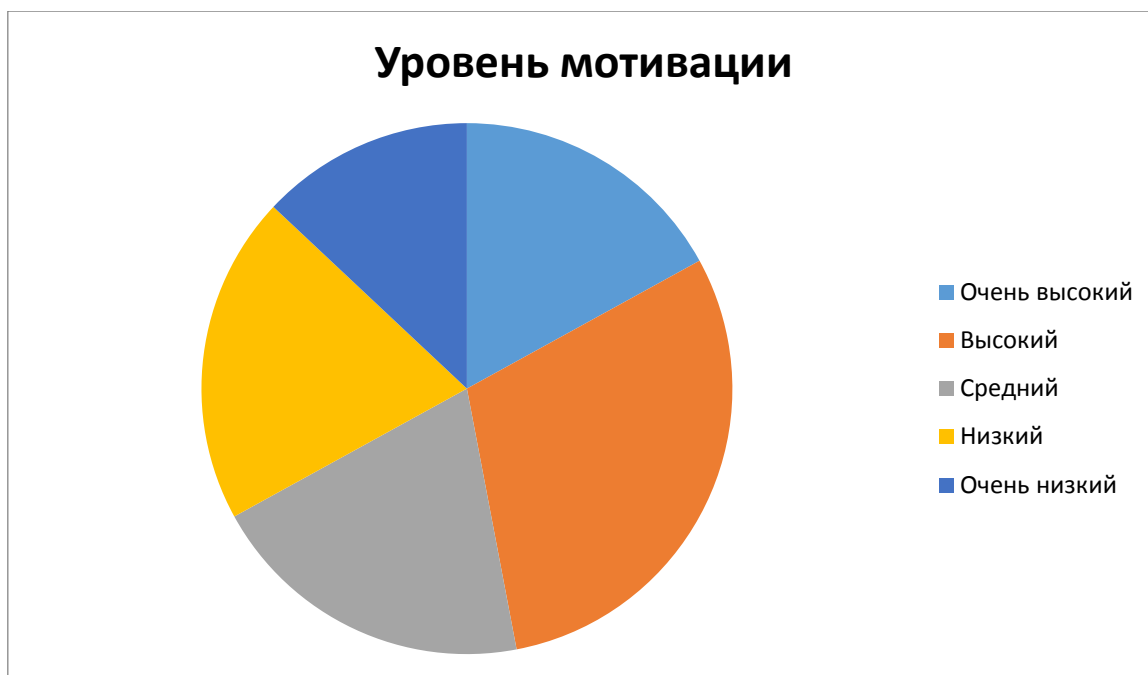


Рисунок 2 – Уровень мотивации на констатирующем этапе в контрольной группе в процентном соотношении

Цветовой тест отношений Люшера (Приложение Б) представляет собой психологический инструмент, включающий восемь цветных блоков, каждый из которых соотносится с определенными характеристиками личности. Участникам предлагается упорядочить эти цвета в соответствии с их предпочтениями, а затем результаты интерпретируются с учетом психологических ассоциаций, связанных с каждым цветом.

В тесте Макса Люшера выделены четыре основных цвета: синий, сине-зелёный, оранжево-красный и светло-жёлтый. Каждый из цветов имеет своё значение. Синий цвет указывает на спокойствие и удовлетворённость. Сине-зелёный символизирует уверенность и настойчивость. Оранжево-красный демонстрирует волевое усилие, агрессивность, напряжение. Светло-жёлтый – активность, общительность. Основные цвета должны занимать первые пять мест. Это происходит в том случае, если у испытуемого оптимальное состояние и отсутствует конфликт. Также в тесте имеют место дополнительные цвета: фиолетовый, коричневый, чёрный, нулевой. Фиолетовый цвет указывает на тревожность. Коричневый демонстрирует стресс. Чёрный – переживание и страхи. Нулевой цвет указывает на огорчение.

Хотя тест Люшера не обладает строгим научным обоснованием и не является формализованным инструментом оценки личности, он широко используется благодаря своей простоте и способности предоставить информацию о предпочтениях и возможных характеристиках личности испытуемого.

Участникам предлагается произвести анализ своего эмоционального состояния в различных контекстах, используя цветные карточки и последующие вопросы. Последовательное удаление карточек с самым привлекательным цветом позволяет выявить предпочтения участника. В заключительной стадии участнику предлагается выбрать самый непривлекательный цвет из оставшихся, что может указать на наличие отрицательных эмоциональных реакций или нежелание ассоциировать себя с данным цветом.

В процессе исследования первый выбор демонстрирует желаемое, а второй – действительное. Первая и вторая позиция – явное предпочтение, третья и четвертая – предпочтение, пятая и шестая – безразличие, седьмая и восьмая – антипатия к цвету. Первая позиция отражает средства достижения целей. Вторая указывает на цели. Третья и четвертая указывает на истинную ситуацию. Пятая и шестая говорит о том, что испытуемый не связывает своё состояние с данными цветами. Седьмая и восьмая позиции сигнализируют о стремлении подавить настроение, потребность.

Таблица 3 – Показатели теста Люшера в экспериментальной и контрольной группах

Показатели	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	Человек	%	Человек	%
Эмоциональный фон	15	50	16	53,3
Выраженное преобладание позитивных установок	5	16,7	15	50
Эмоциональное состояние в норме	17	56,7	18	60
Отсутствие переутомления	22	73,3	20	66,7
Отношение к школе	20	66,7	21	70

Семейная обстановка	27	90	24	80
Инфантильные установки	11	36,7	12	40

При помощи цветовой методики Люшера были определены уровень комфортности в различных местах пребывания (школа, дом), диагностика пребывания в семье, отношение к школе и предрасположенность к депрессивным состояниям. В исследовании принимали участие тридцать первоклассников. Полученные результаты позволяют сделать вывод, что 15 первоклассников (43%) набрали 4 балла, что указывает на благоприятное эмоциональное состояние. У 13 обучающихся (43%) в итоге получилось 3 балла. Это говорит об удовлетворительном эмоциональном состоянии. И только 2 первоклассника (7%) набрали 2 балла. Это свидетельствует о неудовлетворительном эмоциональном состоянии. В контрольной группе 16 первоклассников продемонстрировали положительный эмоциональный настрой.

Позитивные установки преобладают у 5 учащихся (16,7%) экспериментальной группы и у 15 учащихся (50%) контрольной группы.

Отсутствие переутомления наблюдается у 22 первоклассников (73,3%) в экспериментальной группе и у 20 первоклассников (66,7%) в контрольной группе.

В экспериментальной группе 27 учащихся (90%) и в контрольной группе 24 учащихся (80%) демонстрируют положительную семейную обстановку, дружеские отношения между родственниками.

Далее первоклассникам были предложены шесть вопросов для определения комфортности пребывания в школе. По данному исследованию можно сделать вывод, что 20 первоклассникам (67%) любят ходить в школу. 4 (13%) первоклассника (13%) в будущем хотели бы работать в школе. 25 учеников (83%) показали, что они дружат со своими одноклассниками. 27 испытуемых (90%) ответили утвердительно, что им сегодня хорошо в классе. 28 первоклассников (93%) желают завтра снова посетить школу. В контрольной группе 21 первоклассник (70%) показал положительное отношение к школе.

На следующем этапе был проведён опрос классного руководителя и родителей. Он позволил выявить эмоциональный настрой. Это эмоции, чувства, настроение, проявляемые учениками дома и в школе. Опрос помог определить и проанализировать взаимоотношения в детском коллективе. На сколько ученики вовлечены в коллективные дела класса и школы.

Данное исследование позволило оценить дисциплинированность. С его помощью было определено, насколько точно ученики выполняют правила поведения в школе и дома. Выполняется ли распорядок дня.

Также были выявлены случаи проявления агрессии и склонности к конфликтным ситуациям. В дальнейшем исследовании были зафиксированы случаи, когда дети испытывали чувство страха.

Следующим этапом была дана оценка двигательной активности обучающихся, проанализирована успеваемость.

Собранная информация была изучена. На её основе сформировался личностный образ каждого ученика. На его основании можно оценить эмоциональный настрой, уровень общения, дисциплинированность, физическое состояние и успеваемость.

Классный руководитель присваивал высчитывал сумму баллов и определял уровень адаптации. Высокий уровень адаптации у 8 учеников (27%), средний уровень у 17 первоклассников (57%), школьная дезадаптация у 5 учащихся (17 %). Уровни адаптации представлены на рисунке 3.

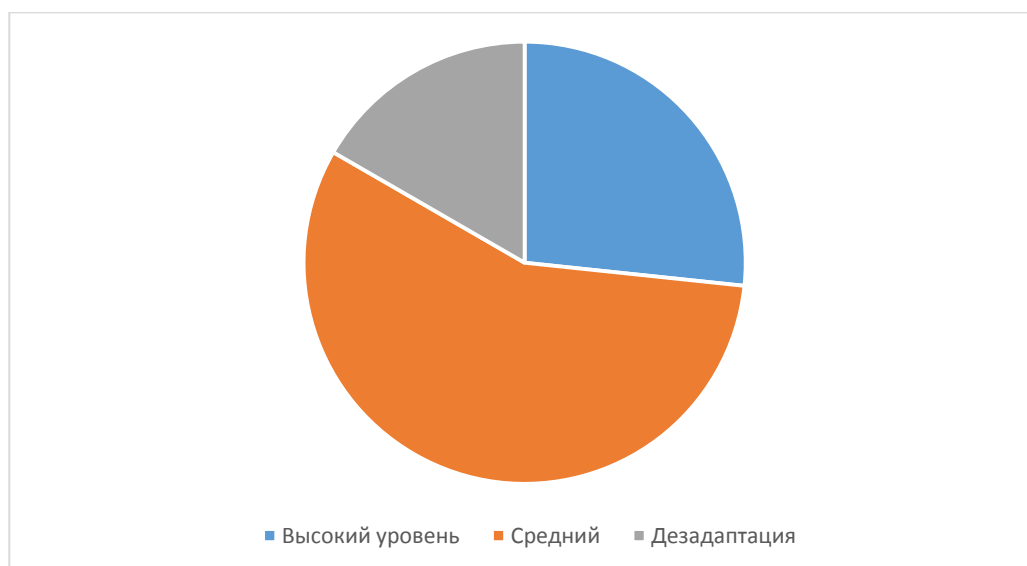


Рисунок 3 – Уровень адаптации первоклассников, по мнению классного руководителя

По результатам исследования можно сделать вывод, что в данном классном коллективе присутствуют различные уровни адаптации. На это могли повлиять различные факторы: индивидуальные особенности, своеобразие семейного уклада, образовательная среда.

Исследования, проведённые в контрольной группе первоклассников, выявили высокий уровень адаптации у 6 учащихся (20%), средний уровень у 21 учащегося (70%), школьную дезадаптацию у 3 учащихся (10%).

Далее, родителям предлагалось ответить на ряд вопросов:

Как ваш ребенок воспринимает школу: с радостью, с интересом или с опасением?

Какие эмоции и впечатления вызывает у вашего ребенка новый распорядок дня в школе?

Как ребенок приспособился к новым условиям обучения?

Делится ли ваш ребенок своими школьными впечатлениями с вами или другими членами семьи?

Как ваш ребенок реагирует на возникающие трудности в учебе или взаимоотношениях со сверстниками?

Как часто ваш ребенок обращается к вам за помощью в учебе или решении проблем?

Как вы оцениваете активность вашего ребенка в выполнении домашних заданий?

Какие у вас возникают трудности при организации обучения и взаимодействия с учителями?

В каких ситуациях ваш ребенок проявляет наибольший эмоциональный комфорт в школе?

Какие методы поддержки и мотивации вы используете для поддержания интереса и успеха вашего ребенка в учебе?

Анализ данных анкетирования родителей позволяет сделать вывод о разнообразии уровней адаптации учеников первого класса. Основанные на

категориях «а», «б» и «в» результаты указывают на успешность процесса адаптации у большинства учащихся, отмеченных категорией «а». Однако наблюдаются и отклонения в виде возможной дезадаптации или низкого уровня адаптации у определенного числа учеников.

Анализируя полученные данные, можно выделить несколько причин такого разнообразия в уровнях адаптации:

- индивидуальные особенности детей: Различия в характере, темпераменте и предыдущем опыте могут оказать влияние на способность ребенка к адаптации к новой школьной среде. Некоторые дети могут испытывать большие трудности в приспособлении к новым условиям обучения и взаимодействия с окружающими;
- семейная поддержка и образовательная среда: Уровень поддержки, которую получают дети от своих родителей и образовательной системы, также может повлиять на их способность к адаптации. Родители играют важную роль в создании поддерживающей атмосферы и помощи в преодолении трудностей, что способствует более успешной адаптации;
- качество образовательного процесса: Особенности учебной программы, методики обучения и общая атмосфера в школе могут также влиять на процесс адаптации учеников. Недостаточная подготовка педагогов или отсутствие подходящих условий для обучения могут осложнить процесс адаптации.

В целом, полученные данные указывают на значимость индивидуального подхода к каждому ребенку и необходимость системного подхода к созданию условий для успешной адаптации в школьной среде. Работа с родителями и педагогами по обеспечению поддержки и помощи тем ученикам, которые испытывают трудности в адаптации, может способствовать улучшению общего уровня адаптации в классе.

Данные, полученные на констатирующем этапе, явно указывают на необходимость разработки специального социально-педагогического программы для содействия адаптации первоклассников, учащихся класса 1«А» в школе № 6 в городе Новочеркасске. Это обосновывается обнаруженными

признаками возможной дезадаптации у определенных детей, такими как отсутствие энтузиазма к учебному процессу или нейтральное отношение к своим успехам и неудачам.

Для эффективного содействия адаптации учащихся первого класса, необходимо разработать программу внеурочной деятельности. Такая программа должна включать в себя разнообразные методы и стратегии, направленные на поддержку адаптационных процессов детей в школьной среде. Возможные направления работы включают в себя психологическую поддержку, социальную адаптацию, организацию учебного процесса с учетом индивидуальных особенностей каждого ученика, а также создание благоприятной и поддерживающей образовательной среды.

Кроме того, важно провести дальнейший анализ и исследование конкретных факторов, оказывающих влияние на адаптацию учащихся первого класса, чтобы обеспечить адекватное и целенаправленное развитие соответствующих мероприятий. Такой подход поможет обеспечить успешную адаптацию всех учащихся, включая класс 1«А», и содействовать их полноценному участию в учебном процессе.

2.2 Организация процесса социально-психологической адаптации первоклассников к школе

На основе данных констатирующего эксперимента выявлено, что у детей первого класса отсутствуют серьёзные проблемы в области учебной деятельности. Большинство первоклассников характеризуется положительным эмоциональным фоном, не испытывает переутомления от учебной деятельности и выражает положительное отношение к школе. Однако были выявлены отдельные случаи детей с выраженными признаками школьной дезадаптации.

Исходя из результатов констатирующего эксперимента, обзора литературы и анализа существующего опыта в области адаптации первоклассников к школе, была разработана программа внеурочной деятельности «Я первоклассник». Цель данной программы заключается в

содействии адаптации первоклассников к учебной среде. Данная программа относится к социальному направлению внеурочной деятельности.

Программа внеурочной деятельности «Я первоклассник»

Пояснительная записка. Рабочая программа по внеурочной деятельности «Я первоклассник» соответствует Федеральной рабочей программе и включает пояснительную записку, содержание курса, планируемые результаты, тематическое планирование.

Общая характеристика курса внеурочной деятельности «Я первоклассник»

Поступление в школу – это важный и ответственный этап в жизни каждого первоклассника, с которого начинается систематическое обучение. В этот период происходит переход от игрового вида деятельности к учебному. На этом этапе первокласснику необходимо адаптироваться и привыкнуть к школьной жизни. С помощью включения игровых действий и разнообразных увлекательных заданий можно помочь первокласснику быстрее и успешнее пройти период адаптации. Данная программа актуальна, потому что призвана решать проблему адаптации первоклассников к школе, потому что не все ученики первого класса могут легко и быстро пройти период адаптации. Многим из них необходима дополнительная помощь.

Цель программы: повышение качества процесса социально-психологической адаптации первоклассников к школе.

Задачи: совершенствовать познавательные процессы, формировать эмоциональную сферу, развивать волевые качества.

Этапы программы: знакомство, улучшение качества познавательных процессов, корректировка эмоциональной стабильности, развитие волевых качеств.

Место курса внеурочной деятельности «Я первоклассник» в учебном плане

В соответствии с учебным планом МБОУ СОШ №6 города Новочеркасска программа реализуется в течение 1 класса. Общий объем 17 часов. Занятия проводятся один раз в 2 недели. Продолжительность занятия 30 минут.

Содержание курса внеурочной деятельности «Я первоклассник»

Программа внеурочной деятельности состоит из четырёх разделов:

1. Привыкание к школьной жизни.
2. Забота о здоровье.
3. Правила поведения на уроках и переменах
4. Уроки общения.

Программа внеурочной деятельности «Я первоклассник» составлена на основе уроков М.А. Панфиловой [16] и дополнена ознакомительными экскурсиями, беседами, подвижными играми, общественными делами.

Планируемые результаты.

Личностные: выработка позиции школьника, вхождение в роль ученика, развитие самостоятельности и ответственности.

Познавательные универсальные учебные действия: составление умозаключений и логических цепочек при анализе процессов и явлений, анализ и синтез, классификация предметов по различным признакам, проведение исследований и наблюдений, умение формулировать цели предстоящей работы, навыки работы с информацией, нахождение и использование необходимой информации.

Коммуникативные: умение вести диалог и выслушивать собеседника, участие в обсуждении группового задания, проявление терпимости к мнениям других участников обсуждения.

Регулятивные: умение организовывать своё рабочее место, осуществлять контроль за ходом своей деятельности, оценивание своей деятельности.

Тематическое планирование по курсу внеурочной деятельности представлено в таблице 4.

Таблица 4 – Тематическое планирование

Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Дата проведения
Раздел 1. Привыкание к школьной жизни		
Экскурсия по школе	1	04.09.23
Экскурсия по школьному	1	18.09.23

двору		
Чтение сказки «Лесная школа»	1	02.10.23
Беседа «Раз, два, три соблюдай режим и ты»	1	16.10.23
Итого по разделу	4	–
Раздел 2. Забота о здоровье		

Продолжение таблицы 4

Подвижные игры «Карлики и великаны», «Догонялки»	1	06.11.23
Изготовление плаката «Здоровое питание»	1	20.11.23
Игра на тренировку памяти «Запомни и скажи»	1	04.12.23
Игра на тренировку внимания «Фрукты»	1	18.12.23
Итого по разделу	4	-
Раздел 3. Правила поведения на уроках и переменах		
Беседа «Правила поведения на уроках и на переменах»	1	15.01.24
Подвижная игра «Поведение на переменах»	1	29.01.24
Игра на совершенствование логических процессов	1	12.02.24
Чтение сказки «Лесная школа» о правилах поведения на уроках и переменах	1	04.03.24
Итого по разделу	4	–
Раздел 4. Учимся общаться		
Чтение сказки «Лесная школа» о правилах общения	1	01.04.24
Подвижная игра «Кто следующий»	1	15.04.24
Поход в парк	1	06.05.24
Викторина «Умеем ли мы общаться»	1	20.05.24
Итого по разделу	5	–
Общее количество часов по программе	17	–

Данная программа, представленная в таблице 4, создана для улучшения качества процесса адаптации к школе. Экскурсии по школе и школьному двору

позволяют первоклассникам привыкнуть к новой обстановке, разобраться в местоположении. Чтение сказок о лесной школе дают понятие о школьной жизни, объясняют и рассказывают правила поведения во время уроков и на переменах. Ученики легче воспринимают информацию, изложенную в виде интересной сказки, поэтому их увлекают сказки об общении в лесной школе. Игровая деятельность играет большую роль в процессе адаптации. Задания в виде игры позволяют осуществить плавный переход от игровой деятельности к учебной. Поэтому в программу внеурочной деятельности были включены подвижные игры и игры на развитие памяти, внимания, тренировку логических процессов. Также для улучшения условий процессов адаптации в программу входят беседы, позволяющие ученикам осмыслить важность соблюдения режима дня, уяснить правила поведения в школе. Для развития коммуникативных способностей были запланированы поход в парк и совместное изготовление плаката.

Для содействия адаптации первоклассников очень важно проводить работу не только с детьми, но и с их родителями, потому что именно в семье ребёнок получает положительные эмоции, поддержку и помощь. В связи с этим необходимо провести родительское собрание с детьми, чтобы дети чувствовали, что они пришли в школу вместе, что родители будут их поддерживать и помогать при встречающихся проблемах и трудностях. Такое собрание необходимо провести перед началом учебного года, в конце августа, или в начале сентября, чтобы подготовить детей к новой школьной жизни.

Учитель начинает работу, знакомя обучающихся со школьным распорядком. Для этого проводятся несколько экскурсий по школе, по школьному двору. Педагог рассказывает о правилах поведения, которые существуют в школе. Также полезно использовать коррекционные сказки Марины Панфиловой «Лесная школа», которые в интересной и доступной форме помогают первоклассникам познакомиться с процессами образования и воспитания.

В процессе адаптации учитель проводит классные часы, на которых обучающиеся могут рассказать о себе, о своей семье, о домашнем питомце, о путешествиях, семейных традициях, принести свою любимую игрушку,

рассказать понравившуюся сказку или стихотворение, поведать о своих интересах и увлечениях. На таких классных часах учитель поводит знакомство с одноклассниками в форме игры «Кто я? Кто ты?».

Учитель показывает детям свою расположенность к ним, хорошее отношение, доброжелательность. Ребёнок должен понимать, что его ждут и любят в школе. Как писал Ш. Амонашвили, «любовь воспитывает любовь!» Именно улыбка учителя, доброжелательный взгляд, слова поддержки очень важны в такой сложный и ответственный период жизни первоклассников.

Особое значение необходимо уделить правильному распорядку обучающихся как во время учебных занятий, так и во внеурочное время. Во время занятий по внеурочной деятельности учитель проводит беседы о важности соблюдения режима дня «Раз, два, три соблюдай режим и ты», «Соблюдаем мы режим – бегаем и крепко спим», «Важно очень нам режим» и о пользе утренней гимнастики «Раз, два, три, четыре, пять на гимнастику опять!». В течение урока педагог проводит минутку-разминку, используя различные виды пальчиковой гимнастики «Капуста», «Смешные домики», «Весёлые зайчата», нейролингвистические упражнения «Лисы и зайцы», «Лабиринт», упражнения для расслабления мышц глаз или динамическую паузу-разгрузку. На перемене учитель вовлекает обучающихся в различные игры для физической разгрузки первоклассников такие, как «Совушки», «Карлики и великаны», «Ручеёк», «Кошки-мышки», «Догонялки».

С целью поддержания интереса к учёбе используются различные типы уроков: урок-путешествие, урок-викторина, урок-экскурсия. В ходе урока учитель меняет виды деятельности, чтобы поддерживать интерес к обучению и уменьшать утомляемость.

Игры – важная составляющая жизни детей до поступления в школу, поэтому важно резко не прерывать этот процесс и внедрять их у ход урока, тренируя при этом память («Запомни-скажи», «Какие предметы спрятались», «Лесенка»), внимание («Кто следующий», «Фрукты», «Весёлый счёт»), развивая мышление («Посуда», «Угадай-ка», «Цвета»), расширяя кругозор («Животные», «Весёлый поезд», «Путешественники»), совершенствуя логические процессы («Лабиринты», «Весёлая цепочка», «Найди слово»),

предотвращая появление рассеянности и забывчивости («Собери предметы», «Выбери цвет», «Шары»).

Для учащихся этого возраста важны положительные эмоции. Учителю необходимо создавать ситуацию успеха, хвалить детей даже за самые незначительные успехи и успехи при выполнении заданий. В тетради учитель использует улыбающееся солнышко для поощрения старательных учеников. Или вдруг солнышко спряталось за тучку, значит, необходимо приложить больше усилий, постараться при выполнении следующих заданий.

На этом этапе учителю необходимо научить детей общаться, находить компромиссы при сложившихся спорных ситуациях. В процессе адаптации могут возникать ссоры и недопонимания. В этот момент необходимо найти причину и урегулировать конфликтную ситуацию. Замечательно, когда дети умеют договариваться, сами решают спорные вопросы. В этом могут помочь коллективные игры («Флажок», «Весёлые задания», «Кто первый»), совместные общественные дела («Поможем братьям меньшим», «Посадка деревьев»), а также поездки, праздничные мероприятия, походы, проводимые во внеурочное время. В период адаптации учитель проводит «Праздник первоклассника» с увлекательными играми и угощением. Для совершенствования совместной деятельности на переменах педагог использует настольные игры («Башня», «Лестницы», «Змейки»), раскраски больших размеров, чтобы была возможность привлечь к этому виду деятельности наибольшее количество заинтересованных первоклассников.

Большое значение имеет работа школьного психолога и логопеда во время адаптации. Могут оказать помощь учителю и старшие ребята, которые расскажут о школе, приготовят и проведут увлекательные игры и занятия. Содействие формированию дружеских отношений в классе: организация совместных игр, творческих проектов и групповых заданий, направленных на укрепление взаимоотношений между учащимися. Важно понимать, что при хорошо сформированных дружеских отношениях у детей появляется мотивация посещать школу. Первоклассники с удовольствием идут в школу. Они знают, что там их ждут друзья, с которыми интересно играть и общаться.

Для наглядности разберем подробно первое мероприятие. Знакомство и формирование дружеских отношений:

Цель: Представление детей друг другу и создание дружественной атмосферы в классе, что способствует установлению комфортного контакта между одноклассниками.

Методы: а) игры на знакомство:

1) «Найди своего партнера»: детям раздаются карточки с половинками картинок или слов, которые они должны найти своего «партнера» по другой половинке. Например, половина карточки с картинкой зверя должна быть найдена соответствующей половинкой с названием этого животного,

2) «Человеческая цепочка»: Дети становятся в круг и бросают мяч друг другу, представляясь и рассказывая о своем хобби, любимом предмете в школе или других интересах. Постепенно цепочка становится дружественной и тесной;

б) командообразование:

1) «Разрешить загадку вместе»: дети делятся на пары и получают задание разгадать загадку. Это требует сотрудничества и коммуникации между партнерами,

2) «Строим башню»: Дети работают в малых группах, чтобы создать самую высокую башню из доступных материалов. Это упражнение на командную работу и взаимодействие;

в) обсуждение правил взаимодействия в классе:

1) «Правила класса»: вместе с учителем дети обсуждают правила поведения и взаимодействия в классе, выделяя ключевые принципы уважения, терпимости и взаимопомощи,

2) «Мозговой штурм»: Дети предлагают свои идеи о том, какие правила помогут создать дружелюбную атмосферу в классе, после чего обсуждаются и согласовываются общие правила.

Анализ: Оценка уровня комфортности детей проводится на основе их участия в играх и активностях, а также по их реакциям и эмоциональному состоянию. После проведения занятий осуществляется анализ динамики взаимодействия между детьми, идентификация индивидуальных потребностей

и предпочтений, что позволяет дальше адаптировать программу мероприятий под конкретные нужды группы.

Таким образом, формирующий эксперимент заключался в разработке и применении на практике программы внеурочной деятельности «Я первоклассник». Целью данной программы стало улучшение условий для успешной адаптации первоклассников. Наряду с внеурочной деятельностью описана работа учителя в период привыкания детей первого года обучения.

2.3 Анализ результатов опытно-экспериментальной работы

На заключительном этапе экспериментальной работы проведена контрольная диагностика, которая направлена на выявление и сравнительный анализ данных. Эти данные были получены на предыдущем этапе эксперимента, известного как констатирующий эксперимент.

Цель контрольного эксперимента заключается в оценке изменений, произошедших в исследуемой ситуации или объекте после введения каких-либо мероприятий или вмешательства. В данном случае, мы стремимся определить, какие изменения произошли в адаптационном состоянии первоклассников после реализации мероприятий по содействию их адаптации к школе.

Контрольная диагностика позволяет сравнить полученные результаты с исходными данными, выявить наличие или отсутствие положительных изменений, а также оценить эффективность примененных мероприятий. Также контрольная диагностика позволяет сравнить результаты экспериментальной и контрольной групп. Это важный этап, позволяющий оценить успешность введенных действий и выявить области, требующие дальнейшего внимания и улучшения.

Методика изучения школьной мотивации Н.Г. Лускановой.

Для большинства учащихся характерна хорошая школьная мотивация. Дети положительно относятся к школе и учебным занятиям. Их привлекает не только внеурочная деятельность, но и сам процесс обучения, получения новых знаний.

В процессе исследования выявлены дети с низкой школьной мотивацией и школьной дезадаптацией. Однако стоит отметить, что их число сократилось. С низкой школьной мотивацией – 3 человека и негативным отношением к школе, школьной дезадаптацией – 2 ребенка. Сравнительный анализ результатов констатирующего и контрольного эксперимента школьной мотивации Н.Г. Лускановой представлены ниже в таблице 5.

Таблица 5 – Уровни школьной мотивации (констатирующий, контрольный эксперимент)

Уровень мотивации	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	Констатирующий эксперимент	Контрольный эксперимент	Констатирующий эксперимент	Контрольный эксперимент
Очень высокий	3	6	5	5
Высокий	10	15	9	10
Средний	7	6	6	7
Низкий	7	3	6	5
Очень низкий	3	0	4	3

Анализ таблицы уровней школьной мотивации (констатирующий, контрольный эксперимент) позволяет сделать следующие выводы:

Очень высокий уровень мотивации в ходе констатирующего эксперимента продемонстрировали 3 человека. Контрольный эксперимент выявил 6 человек. В контрольном эксперименте количество детей с очень высоким уровнем мотивации увеличилось по сравнению с констатирующим экспериментом. Это свидетельствует о положительном влиянии принятых мероприятий на мотивацию учеников.

Высокий уровень мотивации на констатирующем этапе показали 10 человек. Контрольный эксперимент выявил 15 человек. Количество детей с высоким уровнем мотивации также увеличилось в контрольном эксперименте, что указывает на эффективность предпринятых мер по стимулированию мотивации.

Средний уровень мотивации на констатирующем этапе был выявлен у 7 человек. Контрольный эксперимент определил 6 человек. Количество детей среднего уровня мотивации осталось примерно на том же уровне в контрольном эксперименте.

Низкий уровень мотивации на констатирующий этапе обнаружен у 7 человек. На контрольном этапе – 3 ученика. В контрольном эксперименте количество детей с низким уровнем мотивации сократилось, что говорит о положительном влиянии мероприятий на улучшение мотивации этих учеников.

Очень низкий уровень мотивации на констатирующем этапе показали 3 человека. На контрольном этапе выявлен не был. В контрольном эксперименте не наблюдается детей с очень низким уровнем мотивации, что указывает на успешность мероприятий по поддержке мотивации учеников с самыми низкими показателями.

Проведя сравнительный анализ результатов констатирующего и контрольного экспериментов в контрольной группе, можно сделать вывод, что количество учащихся с очень высоким уровнем мотивации не изменилось. Число первоклассников с высоким и средним уровнем мотивации увеличилось на 1 человека. Количество учащихся с низким и очень низким уровнем мотивации уменьшилось на 1 человека.

Были проанализированы показатели экспериментальной и контрольной групп. Эти данные позволяют сделать вывод о том, что в экспериментальной группе значительно увеличилось количество первоклассников с очень высокой и высокой мотивацией. При этом количество учеников с низким уровнем мотивации сократилось с 7 до 3 человек. Число учащихся с очень низким уровнем мотивации свелось к нулю. Это свидетельствует о том, что проведённая работа по улучшению условий адаптации имела положительный результат. В контрольной группе при анализе результатов констатирующего и контрольного экспериментов выявлены незначительное увеличение количества учащихся с высоким уровнем мотивации с 9 до 10 человек. При этом число учащихся с очень высоким уровнем мотивации не изменилось. Первоклассников со средним уровнем мотивации стало больше на 1 человека. Количество учащихся с низким и очень низким уровнем мотивации уменьшилось на 1 человека. Можно сделать вывод, что при проведении работы по улучшению условий адаптации первоклассников количественные показатели очень высокого, высокого и среднего уровня мотивации повышаются. Число учащихся с низким и средним уровнем мотивации уменьшается.

Цветовой тест отношений Люшера.

Анализ результатов контрольного диагностирования позволил сформулировать следующие выводы:

1. В обследованной группе первоклассников установлено, что 23ученика (77%) обладают положительным эмоциональным фоном. У 26учащихся (87%) наблюдается преобладание хорошего настроения, в том числе у 8 детей (27%) выражено преобладание положительных эмоций, а у 19учеников (63%)эмоциональное состояние оценивается как нормальное, что свидетельствует об успешном процессе адаптации. Тем не менее, у 3 учащихся (10%) сохраняется преобладание негативных эмоций, что может указывать на возможные нарушения в адаптационном процессе.

2. Отмечается отсутствие признаков переутомления у 28 учащихся (93%). У 11 детей (37%) выявлено состояние компенсируемой усталости, характеризующееся периодическим снижением активности, при этом наблюдается способность к самовосстановлению оптимальной работоспособности;

3. Положительное отношение к школе отмечается у 27 учащихся (90%). Благополучную семейную обстановку сообщили 29 первоклассников (97%). У 3 учащихся (10%) сохраняются инфантильные установки в отношении к классному руководителю.

Результаты констатирующего и контрольного диагностирования представлены в таблице 6.

Таблица 6 –Цветовой тест отношений в экспериментальной группе

Показатель	Констатирующий эксперимент	Контрольный эксперимент
Эмоциональный фон	15 человек (50%)	23 человека (76.6%)
Выраженное преобладание позитивных установок	5 человек (16,7%)	8 человек (26,6%)
Эмоциональное состояние в норме	17 человек (56,7%)	19 человек (63,3%)
Отсутствие переутомления	22 человека (73,3%)	28 человек (93,3%)
Отношение к школе	20 человек (66,7%)	27 человек (90%)
Семейная обстановка	27 человек (90%)	29 человек (96,6%)
Инфантильные установки	11 человек (36,7%)	3 человека (10%)

Анализируя таблицу 6 видно, что по данным контрольного диагностирования по сравнению с констатирующим экспериментом, можно отметить изменения. Количество детей с положительным эмоциональным фоном увеличилось с 15 до 23 человек, что свидетельствует о более благоприятной эмоциональной обстановке в классе. Количество детей с выраженным преобладанием положительных эмоций увеличилось с 5 до 8 человек. Число детей с сохранением эмоционального состояния в норме увеличилось с 17 до 19 человек. Количество детей с отсутствием переутомления увеличилось с 22 до 28 человек. Число детей с компенсируемой усталостью составило 11 человек, что указывает на то, что некоторые ученики испытывают усталость, но способны восстановить работоспособность. Количество детей с положительным отношением к школе увеличилось с 20 до 27 человек. Показатель детей, находящихся в благополучной семейной обстановке, увеличилось с 27 до 29 человек. Количество детей с инфантильными установками снизилось с 11 до 3 человек, что указывает на улучшение отношений с классным руководителем и на более успешную адаптацию в классе.

Результаты контрольного диагностирования представлены в таблице 7.

Таблица 7 –Цветовой тест отношений в контрольной группе

Показатель	Констатирующий эксперимент	Контрольный эксперимент
Эмоциональный фон	16 человек (53,3%)	18 человек (60%)
Выраженное преобладание позитивных установок	15 человек (50%)	16 человек (53,3%)
Эмоциональное состояние в норме	18 человек (60%)	19 человек (63,3%)
Отсутствие переутомления	20 человек (66,6%)	22 человека (73,3%)
Отношение к школе	21 человек (70%)	23 человека (76,6%)
Семейная обстановка	24 человека (80%)	26 человек (86,6%)
Инфантильные установки	12 человек (40%)	9 человек (30%)

Как видно из таблицы 7, в контрольной группе количественные показатели констатирующего эксперимента незначительно отличаются от контрольного эксперимента. Такие показатели, как эмоциональный фон,

отсутствие переутомления, отношение к школе, семейная обстановка улучшились у 2 учащихся. А в таких показателях, как выраженное преобладание позитивных установок, эмоциональное состояние улучшение наблюдалось у 1 учащегося. Следовательно, можно сделать вывод, что проведённая работа по улучшению условий адаптации имела положительный результат. Количественные показатели в экспериментальной группе значительно выше, чем в контрольной группе.

Анкетирование педагога. На основании данных контрольного анкетирования, проведенного педагогом, сделан вывод о положительной динамике адаптационного процесса первоклассников. Согласно оценкам классного руководителя: 13 учащихся проявляют высокий уровень адаптации к школьной среде. У 14 учеников наблюдается средний уровень адаптации. Для 3 учащихся характерен уровень школьной дезадаптации.

Эти результаты указывают на то, что большинство первоклассников успешно приспособились к новым условиям обучения. Однако необходимо уделить внимание тем ученикам, которые испытывают трудности в адаптации.

Сравнительный анализ констатирующего и контрольного диагностирования уровня школьной адаптации, по мнению учителя, представлен на рисунке 4.

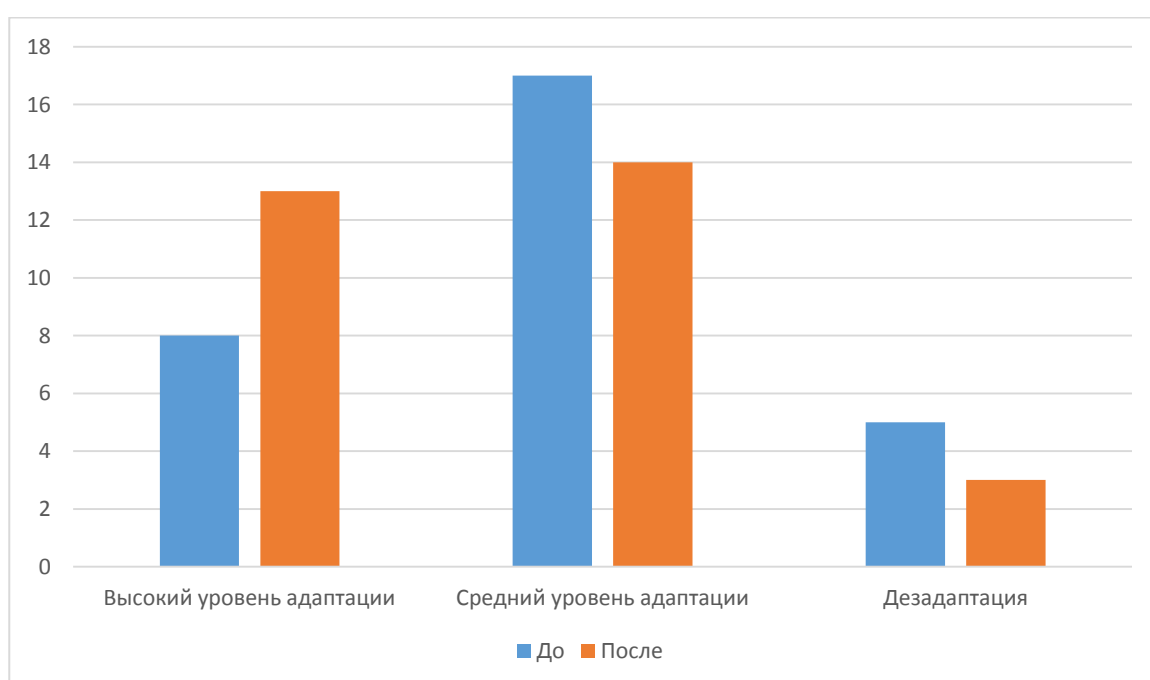


Рисунок 4 – Сравнительный анализ констатирующего и контрольного диагностирования уровня школьной адаптации, по мнению учителя

Высокий уровень адаптации: в период до контрольного диагностирования уровень высокой адаптации составлял 8 человек, что увеличилось до 13 человек после контрольного диагностирования. Это указывает на положительную динамику, так как количество детей с высоким уровнем адаптации увеличилось.

Средний уровень адаптации: Количество детей среднего уровня адаптации снизилось с 17 до 14 человек после контрольного диагностирования. Это свидетельствует о том, что некоторые дети продемонстрировали улучшение своего уровня адаптации.

Таким образом, сравнительный анализ таблицы 8 позволяет сделать вывод о значительных положительных изменениях в уровне школьной адаптации учащихся после проведения работы по улучшению условий в адаптационный период в экспериментальной группе.

Таблица 8 – Уровни адаптации в экспериментальной и контрольной группах

Уровень адаптации	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	Констатирующий эксперимент	Контрольный эксперимент	Констатирующий эксперимент	Контрольный эксперимент
Высокий	8	13	6	7
Средний	17	14	21	22
Деадаптация	5	3	3	1

Анкетирование родителей.

В контексте контрольного этапа исследования отмечается высокая степень участия и заинтересованности родителей в процессе диагностирования. Во время индивидуальных бесед родители выразили свои наблюдения о положительных изменениях, произошедших у их детей в ходе адаптации к школьной среде. Особенно отмечают улучшения в эмоциональной сфере учащихся, что проявляется в увеличении желания и охоты детей посещать школу, а также в их способности самостоятельно выполнять домашние задания и в умении строить дружеские отношения с педагогами и сверстниками.

Интерпретация результатов контрольного анкетирования родителей подчеркивает успешность процесса адаптации учеников первого класса. Участие практически всех родителей (100%) в анкетировании позволяет получить более полную картину о состоянии адаптации детей. Отмечается, что большинство обучающихся класса успешно адаптировались к школьной среде и демонстрируют высокий уровень эмоциональной адаптации. Более того, ребята активно и с положительными эмоциями воспринимают школьную жизнь, что создает благоприятную атмосферу для учебы и социализации. Отмечается также активное общение детей с родителями о своих впечатлениях от школы, что свидетельствует о доверительных отношениях между детьми и их семьями.

Эти результаты позволяют сделать вывод о положительной динамике адаптации первоклассников и эффективности мероприятий, направленных на поддержку этого процесса.

В рамках проведенной экспериментальной работы были изучены различные аспекты социально-психологической адаптации первоклассников к учебному процессу в школе. Анализ результатов констатирующего и контрольного этапов позволил получить важные выводы относительно эффективности мероприятий, направленных на содействие адаптации детей.

Проведённое исследование проиллюстрировало, что большинство обучающихся имеют высокий уровень социально-психологической адаптации. С теми учащимися, которые продемонстрировали низкий уровень адаптации будет проводиться дальнейшая дополнительная работа, которая будет способствовать повышению уровня адаптации.

Заключение

Социально-психологическая адаптация первоклассников к школе – одно из важнейших направлений, над которым систематически работают педагоги и психологи.

Проблема адаптации детей к условиям начальной школы очень актуальна, потому что многие первоклассники, особенно из числа детей, не посещавших детские дошкольные учреждения, испытывают трудности во время адаптационного периода, поэтому очень важно провести вовремя диагностику и составить график мероприятий, направленных на улучшение качества процесса социально-психологической адаптации первоклассников к школе.

В процессе адаптации необходимо учитывать психологические особенности первоклассников, которые отражаются на их поведении, эмоциональном фоне и физическом состоянии. Разработана большое количество игровых заданий и упражнений для развития различных психологических способностей младших школьников.

Особенности процесса адаптации первоклассников описаны в работах советского психологов Л.И. Божович, Л.С. Выготского, кандидатами психологических наук Н.И. Гуткиной и А.В. Перевозным.

Анализ характеристики психологических особенностей адаптации позволил сделать выводы, необходимые для дальнейшей работы.

В экспериментальной части работы были выделены критерии, позволившие оценить уровень адаптации в детском коллективе и обозначить методы работы учителя начальных классов в процессе адаптации. Провести контрольное исследование и сравнить результаты экспериментальной и контрольной групп.

Таким образом, социально-психологическая адаптация – сложный процесс, который требует комплексного решения проблем в образовательном учреждении и в семье ребёнка. От благополучной адаптации зависит успех всего дальнейшего процесса обучения и формирования личности.

Список используемой литературы

1. Абдуллаева С. З. Адаптация первоклассников к школьному обучению / С.З. Абдуллаева // Студенческий вестник. 2021. № 12-1 (157). С. 23 – 25.
2. Александровская Э.М. Социально-психологические критерии адаптации к школе. М., 2008. 153 с.
3. Амонашвили Ш.А. Размышления о гуманной педагогике/ Ш.А. Амонашвили. М.: Издательский дом Шалвы Амонашвили, 1995. 496 с.
4. Безруких М.М. Ступеньки к школе: книга для родителей и педагогов. Москва: Дрофа, 2014.40с.
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. Венгер Л.А. Психологические вопросы подготовки детей к обучению в школе. М.: Просвещение, 2012. 289 с.
7. Выготский Л.С. Общая психология / Л.С. Выготский. Москва: Академия, 2015. 458 с.
8. Гуткина Н.И. Психологическая готовность к школе: Руководство практического психолога / Н.И. Гуткина. Москва: Академический проспект, 2017. 312 с.
9. КислицкаяЛ.А. Материалы V городской научно-практической конференции молодых ученых и студентов учреждений высшего и среднего образования городского подчинения.М.: МГППУ, 2006.320с.
- 10.Коробейников И.Л. Нарушения развития и социальная адаптация. М., 2002. 120 с.
11. Кулагина И. Ю. Психология развития и возрастная психология. Полный жизненный цикл развития человека: Учебное пособие. / И.Ю. Кулагина, В.Н. Колюцкий. М.: Академический проект, 2015.420 с.

12. Литвиненко Н.А. Адаптация школьников к образовательной среде в критические периоды развития: автореф. дис. ... д-ра психол.наук. Самара, 2009. 45 с.
13. Лусканова Н.Г. Методы исследования детей с трудностями в обучении. М.: Фолиум, 1999. 268 с.
14. Макаренко А.С. Книга для родителей / А.С. Макаренко. М.: «Просвещение», 2008. 359 с.
15. Немов Р.С. Психология: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений: В 3 кн. – 4-е изд. М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. 640 с.
16. Панфилова М.А. Игротерапия общения: Тесты и коррекционные игры. Практическое пособие для психологов, педагогов и родителей / М.А. Панфилова. М.: Изд-во ГНОМ и Д, 2002. 160 с.
17. Румянцева Л.Н. Проблема личности в экзистенциальной философии. / Л.Н. Румянцева // Сборник научных трудов молодых ученых КГТУ. Кострома: Изд-во КГТУ, 2003. Вып. № 4. С. 266 – 268.
18. Сухомлинский В.А. Сердце отдаю детям / В.А. Сухомлинский. Кишнев: Лумина, 1979. 621 с.
19. Титова Е.В. Методика воспитательной работы. СПб, 2010. 28 с.
20. Ульенкова У.В. Дети с задержкой психического развития. Н. Новгород: НГПУ, 1994. 230 с.
21. Чуткина Г.М. Адаптация первоклассников к педагогическому процессу школы: Автореф. дис. канд. пед. наук МГПИ им. В.И. Ленина. М. 1987. 19 с.
22. Эльконин Д.Б. Психическое развитие в детских возрастах: избранные психологические труды / Д.Б. Эльконин; под ред. Д.И. Фельдштейна. Москва: Издательство «Институт практической психологии»; Воронеж: НПО «МОДЭК», 1995. 414 с.

Приложение А
Методика Н.Г. Лускановой

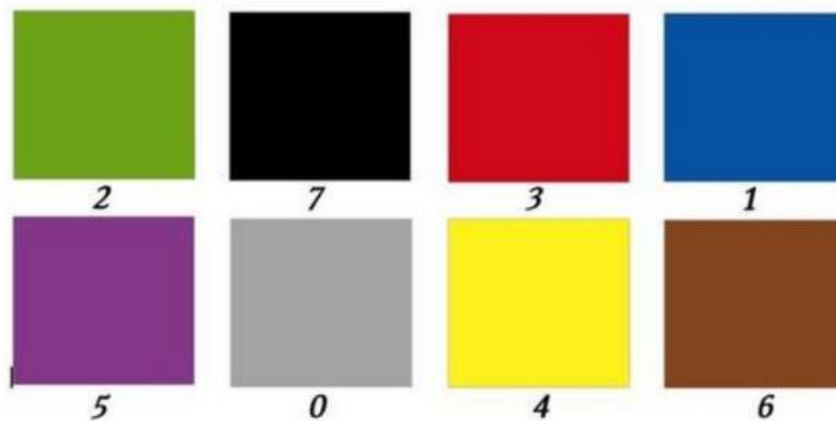
Оценка школьной мотивации учащихся начальной школы (методика Н.Г.Лускановой)

1. Тебе нравится в школе? - не очень; - нравится; - не нравится.
2. Утром, когда ты просыпаешься, ты всегда с радостью идешь в школу или часто хочется остаться дома? - чаще хочется остаться дома; - бывает по-разному; - иду с радостью.
3. Если бы учитель сказал, что завтра в школу не обязательно приходить всем, что желающие могут остаться дома, ты бы пошел в школу или остался бы дома? - не знаю; - остался бы дома; - пошел бы в школу.
4. Тебе нравится, когда у вас отменяют какие-то уроки? - не нравится; - бывает по-разному; - нравится.
5. Ты хотел бы, чтобы тебе не задавали домашних заданий? - хотел бы; - не хотел бы; - не знаю.
6. Ты хотел бы, чтобы в школе остались одни перемены? - хотел бы; - не хотел бы; - не знаю.
7. Ты часто рассказываешь родителям о школе? - часто; - редко; - не рассказываю.
8. Ты хотел бы, чтобы у тебя был не такой строгий учитель? - точно не знаю; - хотел бы; - не хотел бы.
9. У тебя в школе много друзей? - мало; - много; - нет друзей.
10. Тебе нравятся твои одноклассники? - нравятся; - не очень; - не нравятся.

Приложение Б
Цифровой тест Люшера

Тест Люшера основан на предположении о том, что выбор цвета отражает направленность испытуемого на определенную деятельность, настроение, функциональное состояние и наиболее устойчивые черты личности.

Цветовой тест Люшера



Приложение В

Уровни адаптации

А.Л. Венгер выделяет три уровня адаптации к школьному обучению: высокий, средний и низкий. Критериями для выделения уровней адаптации, по мнению А.Л. Венгера, является степень развития следующих характеристик:

- общее отношение к школе,
- интерес к учебной деятельности,
- особенности поведения,
- статусное положение в классе.

При высоком уровне адаптации ученик положительно относится к школе, адекватно относится к требованиям учителя, усваивает учебный материал без особых трудностей, внимательно слушает учителя, занимает в классе благоприятное статусное положение.