

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

Е.В. Медведева

(Инициалы Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

канд. пед. наук Е.Н. Дрыгина

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

Аннотация

Исследование посвящено особенностям социально-психологической адаптации первоклассников к школе. Начало учебы в школе является важным этапом как для детей, так и для их родителей. Успешная адаптация на этом этапе оказывает значительное влияние на дальнейшее обучение. Дети, испытывающие трудности в адаптации, могут быть особенно чувствительны к критике и негативно воспринимать окружающий мир.

Объект исследования – процесс социально-психологической адаптации первоклассников в школьной среде.

Предмет исследования – педагогические условия, способствующие школьной адаптации первоклассников.

Цель исследования – теоретически обосновать, разработать и экспериментально проверить условия социально-психологической адаптации первоклассников в школе.

Гипотеза исследования заключается в том, что разработанная система психологической и педагогической поддержки, направленная на снижение тревожности, развитие учебной мотивации, формирование социальных навыков и саморегуляции, а также активное вовлечение родителей и педагогов, способствует успешной адаптации первоклассников к школьной среде. Целенаправленная и комплексная поддержка первоклассников через консультирование, практические занятия и вовлечение родителей позволит смягчить эмоциональные и социальные трудности, с которыми дети сталкиваются при переходе в школьную жизнь.

Исследование проводилось в общеобразовательной школе, среди учеников 1-х классов.

Структура работы: 72 страницы, 9 рисунков, 21 использованный источник, 5 приложений.

Оглавление

Введение.....	3
Глава 1 Теоретические основы социально-психологической адаптации первоклассников в школе.....	8
1.1 Понятие «социально-психологическая адаптация» в научно- методической литературе.....	8
1.2 Характеристика социально-психологических особенностей адаптации первоклассников к обучению в школе.....	13
1.3 Специфика работы учителя в период адаптации первоклассников к школьному обучению.....	20
Глава 2 Экспериментальная работа по изучению социально- психологических особенностей адаптации первоклассников к школе....	25
2.1 Анализ уровня адаптации первоклассников к условиям обучения в школе.....	25
2.2 Разработка психолого-педагогической поддержки первоклассников в период адаптации к школе.....	38
2.3 Анализ результатов экспериментального исследования.....	47
Заключение.....	59
Список используемой литературы.....	60
Приложение А Диагностические методики.....	62
Приложение Б Результаты диагностики.....	66
Приложение В Консультации и занятия.....	70

Введение

Социально-психологическая адаптация первоклассников к школе представляет собой один из наиболее ответственных этапов в образовательном процессе. Каждый первоклассник по-своему переживает этот период. Большинство детей плавно адаптируются к школьной жизни, осознавая, что теперь они занимают новую позицию ученика, с которой связаны определенные обязанности и ожидания. Им нужно научиться взаимодействовать с учителями и сверстниками и справляться с требованиями школьной жизни. Процесс адаптации к школе включает несколько аспектов: когнитивный, эмоциональный и поведенческий. В процессе адаптации ребенок не только осваивает новый учебный материал, но и учится взаимодействовать с окружающими, справляться с тревогами и страхами, связанными с учебной деятельностью. Однако, не всем первоклассникам удастся успешно адаптироваться, и это может привести к возникновению трудностей в учебе, повышенной тревожности и эмоциональному дискомфорту. Исследования показывают, что дети, испытывающие трудности в адаптации, могут также сталкиваться с проблемами в поведении, коммуникации, и ощущением собственной неуспешности, что отрицательно сказывается на их дальнейшем обучении.

В соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования поддержка первоклассников в процессе адаптации и содействие формированию положительного отношения к обучению является важной задачей для образовательной системы.

Проблеме особенностей социально-психологической адаптации первоклассников в школе посвящены научные труды В.В. Журба, Е.И. Казаковой, Т.Н. Кичак. Характеристика возрастных особенностей первоклассников изложена в работах А.М. Закировой, Е.А. Пархоменко и Л.В. Жупиковой. В работах С.З. Абдуллаевой, М.В. Власовой описаны

особенности адаптации первоклассников в новых социальных условиях. Несмотря на множество исследований, посвященных адаптации первоклассников к школе, эта проблема остается крайней важной и актуальной сегодня. В современном обществе, где требования к детям становятся всё более высокими, важно понимать, как правильно поддерживать их в этот период.

Противоречия:

- хотя адаптация к школе важна для эмоционального и учебного благополучия детей, методы и подходы для её оптимизации не всегда достаточно разработаны и применяются в полной мере;
- переход в школу требует от первоклассников адаптации к новому распорядку, дисциплине и учебной нагрузке, однако не все дети психологически и социально подготовлены к этим изменениям, что создает трудности и напряжение в адаптационном процессе.

Проблема исследования заключается в том, как создать оптимальные условия для успешной адаптации первоклассников к школьной среде. Для этого важно, чтобы учителя в школе обеспечивали атмосферу уважения и поддержки, помогали детям освоиться в новом коллективе, адаптировать учебный процесс под их индивидуальные потребности и создавали позитивное отношение к обучению. Родителям же необходимо проявлять понимание и терпение, поддерживать эмоциональное состояние ребенка, создавать условия для комфортного выполнения домашних заданий и помогать ему справляться с новыми обязанностями. Совместные усилия учителей и родителей способны снизить стресс и повысить мотивацию детей, что значительно облегчает их вхождение в школьную жизнь.

Объект исследования – процесс социально-психологической адаптации первоклассников в школьной среде.

Предмет исследования – педагогические условия, способствующие школьной адаптации первоклассников.

Цель исследования – теоретически обосновать, разработать и экспериментально проверить условия социально-психологической адаптации первоклассников в школе.

Задачи исследования:

1. Проанализировать теоретические подходы к понятию социально-психологической адаптации детей к школьной среде, выявить основные факторы, влияющие на успешность адаптации.
2. Определить критерии и показатели адаптации первоклассников, учитывающие когнитивный, эмоциональный и поведенческий аспекты.
3. Провести диагностику уровня адаптации и тревожности у первоклассников с использованием методик, ориентированных на оценку их эмоционального состояния, учебной мотивации и взаимодействия с одноклассниками и учителями.
4. Разработать и апробировать систему психолого-педагогической поддержки, направленную на улучшение адаптации первоклассников к школе.
5. Проанализировать и оценить результаты применения системы поддержки для выявления ее эффективности и возможности практического использования в образовательных учреждениях.

Гипотеза исследования заключается в том, что разработанная система психолого-педагогической поддержки, направленная на снижение тревожности, развитие учебной мотивации, формирование социальных навыков и саморегуляции, а также активное вовлечение родителей и педагогов, способствует успешной адаптации первоклассников к школьной среде. Целенаправленная и комплексная поддержка первоклассников через консультирование, практические занятия и вовлечение родителей позволит смягчить эмоциональные и социальные трудности, с которыми дети сталкиваются при переходе в школьную жизнь.

Методологическую основу исследования составляют работы таких известных ученых, как Рамазанова Э.А., Мухина В.С., Коробейников И.А. и Кабакова С.А., внесших значительный вклад в изучение социально-психологической адаптации первоклассников к учебному процессу.

В работе Э.А. Рамазановой «Психолого-педагогическое сопровождение первоклассников в период адаптации к школе» автор исследует особенности адаптации первоклассников к школьной среде и обосновывает необходимость систематической психологической и педагогической поддержки.

Работа В.С. Мухиной является комплексным исследованием возрастных изменений, акцентируя внимание на феноменологии и закономерностях развития личности на протяжении всей жизни. Методы и приемы, которые способствуют сопровождению первоклассников, подробно описаны в трудах Б.Ф. Олейника, Д.В. Тусаевой и Н.А. Пожарской.

Методы исследования:

- теоретические методы, в том числе анализ методической литературы по проблеме исследования;
- эмпирические методы, в том числе педагогический эксперимент, анкетирование, тестирование, качественный и количественный анализ результатов.

Конкретный инструмент исследования: Методика «Школьная тревожность» в модификации Л.Ю. Романовой используется для оценки уровня и характера тревожности у первоклассников, которая напрямую влияет на их адаптацию к школе.

База исследования. Исследование проводилось в ГБОУ СОШ № 274 с углубленным изучением иностранных языков, расположенном в Кировском районе Санкт-Петербурга. В данном исследовании принимали участие 40 учеников 1-го класса: 22 ученика 1 «А» класса, которые составили экспериментальную группу, и 18 учеников 1 «Б» класса, которые составили контрольную группу.

Теоретическая значимость данного исследования заключается в выявлении психологических характеристик первоклассников и в анализе их адаптации к школьной среде.

Практическая значимость работы заключается в том, что результаты экспериментальной части помогут учителю начальных классов определить уровни адаптации первоклассников, что станет основой для разработки программы, направленной на улучшение процесса их адаптации в школе.

Результаты данного исследования могут стать основой для комплексного подхода к проблеме адаптации первоклассников к школе и способствовать созданию более благоприятной образовательной среды.

Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав и выводов по ним, заключения, списка используемой литературы, включающего 21 источник, приложения.

1 Теоретические основы социально-психологической адаптации первоклассников в школе

1.1 Понятие «социально-психологическая адаптация» в научно-методической литературе

В научно-методической литературе понятие «адаптация» рассматривается как «процесс, в ходе которого организм, индивид или группа приспосабливаются к новым условиям окружающей среды» [1, с. 136].

В психологии и педагогике адаптация трактуется как способность личности эффективно интегрироваться в новую среду, преодолевая возникающие трудности и стрессовые ситуации. В этом контексте акцент делается на важности поддержки и разработки программ, способствующих успешной адаптации, особенно в такие критические периоды, как переход в школу. Адаптация рассматривается как многогранный процесс, который требует комплексного подхода и индивидуального учета потребностей каждого ребенка.

Согласно С.А. Кабаковой, «термин «адаптация» происходит от латинского «adaptatio», что означает «приспособление». Первоначально понятие адаптации использовалось в биологии и физиологии для описания изменений, происходящих в организме для выживания в условиях окружающей среды. В XIX веке, с развитием биологии и эволюционной теории, понятие «адаптация» прочно вошло в научный лексикон. Позже, в XX веке, этот термин стал активно применяться в психологии, педагогике и социологии для описания процессов социального и психологического приспособления индивида к новым условиям или требованиям» [7, с. 76].

А.М. Закиров в биологии определяет адаптацию как «способность организма сохранять жизнеспособность при воздействии внешних факторов» [5, с. 176], а Э.В. Градинар рассматривает её в физиологии как «реакции,

помогающие организму приспосабливаться к изменениям в норме и при патологии» [3, с. 55].

В широком смысле адаптация – это процесс включения человека в новые условия и интеграции в новую среду, будь то семья, социум или рабочая среда. Этот процесс включает формирование новых эмоциональных связей, адаптацию к правилам и нормам окружающей среды и развитие чувства принадлежности. Важной частью адаптации является установление доверительных отношений и создание условий для комфортного, безопасного взаимодействия, что способствует развитию личных и социальных навыков, а также эмоциональной устойчивости.

Успех этого процесса во многом зависит от уровня развития навыков принятия изменений, готовности к новому опыту и способности справляться с психологическими проблемами, связанными с новым опытом. Эта готовность к изменениям формируется на протяжении жизни и может значительно варьироваться среди различных людей.

В контексте данного исследования мы будем ссылаться на определение психологической адаптации Л.Д. Столяренко как «динамического процесса с определенными временными характеристиками, который под воздействием оптимальных факторов может направлять индивида к состоянию адаптации» [17, с. 242].

Ученый С. Л. Рубинштейн выделяет два типа психологической адаптивности, которые можно использовать для оценки успешности процесса адаптации. «Первый тип включает объективные критерии, такие как продуктивность и эффективность деятельности, которые позволяют определить, насколько человек способен сохранять свою продуктивность даже в условиях изменений. Второй тип охватывает субъективные критерии, включая эмоциональное состояние и уверенность в себе, которые существенно влияют на общее восприятие индивидом своего места в обществе. Оба типа адаптивности взаимосвязаны и играют важную роль в процессе адаптации» [15, с.307].

Для того, чтобы ребенок мог успешно адаптироваться к новым условиям школьной жизни и сохранить свой врожденный потенциал, крайне важно, чтобы процесс адаптации был максимально эффективным. Кроме того, важно учитывать такие аспекты, как физиологическое, психологическое и социальное благополучие ребенка, поскольку эти элементы взаимосвязаны и оказывают взаимное влияние друг на друга.

В.С. Мухина утверждает, что «физиологическая адаптация обусловлена необходимостью организма поддерживать жизнеспособность и стабильность во внешне изменяющихся условиях» [12, с. 421]. Крайне важно признать, что понимание этих физиологических аспектов может значительно улучшить процесс обучения. Такое понимание позволяет педагогам более обдуманно выбирать методы и подходы обучения, помогая минимизировать ненужную нагрузку на учащихся.

Е.А. Пархоменко считает, что «психологические аспекты адаптации первоклассников охватывают преодоление тревожности, страхов перед новой обстановкой, умение справляться со стрессом и поддерживать позитивный эмоциональный настрой. Этот процесс сопровождается значительными изменениями в эмоциональной сфере ребенка, проявляясь как в повышенной тревожности и внутреннем напряжении, так и в непосредственных реакциях на общение со взрослыми» [13, с. 138].

Для успешной адаптации первоклассника важно, чтобы педагог учитывал разные аспекты готовности ребенка к школе. Это включает в себя как умственные способности, так и мотивацию, а также эмоционально-волевую подготовленность. Развитие этих компонентов влияет не только на успехи в учёбе, но и на общую социализацию ребенка. Умственная готовность означает не только наличие знаний об окружающем мире, но и способность к мыслительным действиям, включая анализ и синтез информации. Мотивационная готовность связана с искренним желанием учиться и познавать, в то время как эмоционально-волевая готовность

отражает умение ребенка справиться с напряжением и управлять своим поведением в сложных ситуациях, что особенно важно в процессе учёбы.

Исследователи выделяют различные аспекты адаптации детей к школьной жизни, подчёркивая значимость психологической и физиологической составляющих, а также важность подготовки и поддерживающих методик. Д.Б. Эльконин акцентирует внимание на психологической готовности детей к обучению и выборе методов подготовки, соответствующих возрастным особенностям. Он считает, что «участие в ролевых играх помогает детям социализироваться и развивать важные навыки для учебного процесса» [21, с. 185]. Л.А. Чернова подчёркивает, что «уровень физиологической и психологической адаптации ребёнка оказывает влияние на его социальную адаптацию, которая, в свою очередь, отражает его восприятие окружающего мира, отношение к другим и к себе. Она также отмечает, что проблема социальной адаптации и сохранения психического здоровья младших школьников становится всё более актуальной в современных условиях» [20, с. 72].

Л.И. Узденова описывает адаптацию к школьной жизни как сложный процесс. «Некоторые дети справляются с ним без трудностей, в то время как другие сталкиваются с проблемами, приводящими к дезадаптации». Автор определяет дезадаптацию как «формирование неадекватных способов приспособления, что может сопровождаться нарушениями норм поведения и повышенной тревожностью» [18, с. 11].

Градинар Е.В. определяет адаптацию как «сложный многоуровневый процесс, включающий физиологические, психологические и социальные аспекты, направленный на постепенное привыкание ребенка к новой школьной среде, освоение им учебной деятельности и установление положительных взаимоотношений с окружающими» [3, с. 55].

О.В. Лебедева отмечает, что «адаптация – это процесс активного приспособления ребёнка к условиям школьной среды, включающий усвоение норм и правил поведения, установление контактов с учителями и

сверстниками, а также формирование положительного отношения к учебной деятельности» [11, с. 164].

Тем не менее, текущие обстоятельства показывают, что все большее число учеников начальной школы сталкиваются с трудностями в адаптации. Исследователи, педагоги и родители отмечают, что эти трудности связаны не только с проблемами со здоровьем или успеваемостью, но и с социальными и психологическими факторами, которые являются неотъемлемой частью школьной жизни.

Успешная адаптация детей к школе, как указывает Н.В. Смирнова, сильно зависит от предварительной подготовки и уровня развития необходимых навыков. Важным аспектом является «наличие у ребенка специальной готовности ребенка к школе, которая включает навыки чтения, письма и счета» [16, с.437]. Поэтому стоит отметить, что «традиционная система не всегда учитывает индивидуальные особенности детей, что может к сложностям в их обучении» [16, с.438]. Часто возникают ситуации, когда ученики чувствуют себя неуспешными, и это может приводить к снижению самооценки и ухудшению отношений с окружающими. Для того, чтобы изменить ситуацию, следует предусмотреть более персонализированный подход к обучению.

Таким образом, можно сделать вывод, что адаптация первоклассников к школьной жизни представляет собой многогранный процесс, в котором важную роль играют как психологические, так и физиологические аспекты. Ученые подчеркивают значимость психологической готовности детей к обучению, а также необходимость применения методов, учитывающих возрастные особенности и способствующих социализации.

Современная ситуация указывает на рост числа школьников, сталкивающихся с трудностями в социальной и психологической адаптации. Эти трудности обусловлены не только проблемами, связанными со здоровьем или успеваемостью, но и факторами социального и психологического характера, которые оказывают значительное влияние на

школьную жизнь детей. Для успешной адаптации необходим комплексный подход, предполагающий всестороннюю поддержку со стороны педагогов и родителей, а также акцент на эмоциональном благополучии и развитии позитивных социальных взаимодействий среди учащихся.

1.2 Характеристика социально-психологических особенностей адаптации первоклассников к обучению в школе

«Социально-психологические особенности адаптации влияют на то, как ребенок воспринимает школу, выстраивает отношения с учителями и сверстниками, а также справляется с эмоциональными и психологическими вызовами» [2, с. 134]. Этот процесс включает в себя не только изменение привычного образа жизни, но и необходимость освоения новых навыков, таких как умение взаимодействовать в группе, следовать правилам и самостоятельно организовывать свое время. Введение в школу сопровождается значительными изменениями в эмоциональном состоянии ребенка, что требует внимания со стороны родителей и педагогов. Понимание социально-психологических аспектов адаптации помогает создать более благоприятную среду для успешного обучения и развития детей в условиях школы.

Школьная образовательная среда предъявляет первоклассникам различные требования: от способности следовать темпу уроков и быстро переключаться между занятиями до навыков вставать и отвечать на вопросы учителя. По мнению таких учёных, как Л.И. Божович и В.С. Мухина, шесть лет является оптимальным возрастом для начала обучения, поскольку этот этап характеризуется активным развитием произвольной памяти, управляемой волевыми усилиями. Исследователи называют этот возраст «возрастом памяти», поскольку «именно в этот период произвольные механизмы памяти значительно усиливаются, что способствует успешной адаптации к учебному процессу. Шестилетние дети сталкиваются с

определенными трудностями в процессе адаптации к школе, что может привести к снижению уверенности в себе. Тем не менее, это также время, когда они активно развивают свои подражательные способности, отражающие их стремление приобретать новые навыки и знания» [2, с. 132].

В своей работе В.С. Мухина выделяет два типа способностей к подражанию: произвольный и непроизвольный.

Произвольное подражание предполагает сознательное и целенаправленное повторение действий, поведения или навыков, что позволяет ребенку активно осваивать новые умения и знания. Этот тип подражания часто используется в обучении, когда дети намеренно копируют поведение учителей или сверстников для достижения определенных целей.

Непроизвольное подражание, в свою очередь, происходит спонтанно и без сознательного усилия. Оно может проявляться в том, что дети автоматически повторяют действия или манеры других, что отражает их естественное стремление к социализации и взаимодействию с окружающими. Оба типа подражания играют важную роль в процессе обучения и социальной адаптации, способствуя развитию у детей необходимых навыков и уверенности в себе.

В возрасте шести лет дети претерпевают значительное развитие в различных аспектах своей жизни. Этот этап отмечен заметным ростом как физических, так и умственных способностей, а также активным развитием таких психологических процессов, как мышление, внимание и воображение. Кроме того, в это время происходит существенное расширение словарного запаса, что повышает их способность понимать информацию. По этим причинам специалисты в области психологии и педагогики утверждают, что этот возраст особенно благоприятен для образовательного процесса. Знание возрастных особенностей детей, находящихся на пороге школьной жизни, позволяет педагогам и родителям правильно построить учебно-воспитательный процесс, где ребенок сможет развивать свои навыки, существенно увеличивает шансы на успешное усвоение материала.

Учебный процесс требует от детей не только усвоение знаний, но и умение работать в команде. Поэтому важно, чтобы при поступлении в школу были развиты навыки взаимодействия с другими детьми в классе. Если у него нет таких умений, он будет испытывать трудности в появлении дружеских отношений, что может привести к чувству одиночества, чаще других получать низкую оценку своей работы от учителя.

Как отмечает Л.И. Божович, «для шестилетнего ребенка игра остается ведущей деятельностью, в которой он активно осваивает мир, выражает свои чувства, развивает воображение и социальные навыки». В этот период игры позволяют детям интегрировать новые знания и навыки в форму, понятную и естественную для их возраста. Принуждение к резкому прекращению игры и переключению на исключительно учебную деятельность может ограничивать развитие ребенка, поскольку еще не сформированы структуры психики, необходимые для длительного сосредоточения и организованного труда.

Дополнительно стоит отметить, что игра помогает детям развивать не только когнитивные, но и эмоциональные аспекты личности, такие как устойчивость к стрессу, уверенность и саморегуляция. В этом смысле, переход к обучению через игровые формы, а именно постепенное включение учебных задач в контексте игры, может быть более продуктивным. Такой подход позволяет первокласснику адаптироваться к школьной среде мягко, сохраняя внутреннюю мотивацию и интерес, что является важной основой для дальнейшего успешного обучения и личностного роста.

Постепенно в игровой процесс включаются элементы познавательной деятельности, которая со временем становится самостоятельной и продолжает развиваться. Для гармоничного развития личности ученика важно, чтобы базовые знания, навыки и умения сочетались с творческими и познавательными элементами в сбалансированной интеграции.

Исследования У.В. Ульенковой показывают, что «адаптация младших школьников проходит на различных уровнях, и ее скорость зависит от ряда факторов», включая:

1. Индивидуальные особенности ребенка, к которым относятся темперамент, уровень развития, предыдущий опыт взаимодействия с обучением и социальной средой, а также личностные качества, такие как устойчивость и гибкость.

2. Семейные условия – поддержка со стороны родителей, их вовлеченность в образовательный процесс и обстановка в семье могут значительно влиять на скорость адаптации.

3. Социальная среда – отношения с одноклассниками и учителями, наличие друзей и уровень социальной интеграции играют важную роль в процессе адаптации.

4. Образовательная среда – условия обучения, методы и подходы, используемые в школе, а также наличие программ поддержки могут как способствовать, так и препятствовать адаптации.

5. Эмоциональное состояние – уровень тревожности, уверенности в себе и удовлетворенности школьной жизнью также оказывает влияние на процесс адаптации младших школьников [19, с.54].

Важно осознавать, что адаптация у разных детей разная. Е.А. Рамазанова отмечает, что «дети с «легкой» адаптацией быстро приспосабливаются к новым условиям, восстанавливая эмоциональное благополучие и обретая уверенность в своих силах в течение одной-двух недель. Детям со «средним» уровнем адаптации, как правило, требуется от двух до трех недель для полного привыкания к школьной среде. Однако существуют дети, у которых процесс адаптации вызывает значительные трудности. «Для тех, кто испытывает серьезные затруднения, период адаптации может растянуться от трех месяцев до года, сопровождаясь продолжительными эмоциональными реакциями и негативным восприятием окружающих» [14, с.164]. В эти сложные моменты у детей может развиться враждебность по отношению к школе и взаимодействию с одноклассниками, что может негативно повлиять на их эмоциональное благополучие. Когда адаптация проходит позитивно, эмоциональное состояние ребенка имеет

тенденцию к нормализации, а его самооценка стабилизируется. Поэтому крайне важно оказывать поддержку детям в этот период, помогая им справляться с трудностями, с которыми они сталкиваются. Если не решать эти проблемы, они могут привести к серьезным проблемам в их личностном развитии.

Л.И. Узденова подчеркивает, что «для первоклассников резкий переход от игровой к учебной деятельности может стать источником психологического дисбаланса». Дети в этом возрасте ещё недостаточно развили способность осознавать, анализировать и выражать свои эмоции, и внезапное прекращение привычной игровой деятельности вызывает у них напряжение и тревогу. Такие перемены нарушают эмоциональный комфорт, к которому ребенок привык, и создают внутренний конфликт между его потребностью в игре и внешними требованиями к учебной деятельности [18, с. 94].

Хотя многие дети с нетерпением ждут начала обучения в школе и с энтузиазмом относятся к тому, чтобы стать учениками, они часто сталкиваются с реальностью, которая сильно отличается от их ожиданий. Переход к учебной деятельности вместо привычных игр и необходимость следовать определенным правилам вместо свободной активности могут вызвать стресс у первоклассников. Важно учитывать, что дети различаются не только в степени готовности к учебе, но и по своим индивидуальным особенностям. «Одни легко принимают роль ученика и быстро привыкают к школьной жизни, а другим может понадобиться больше времени или дополнительная поддержка из-за возникающих трудностей» [18, с. 96].

Период адаптации к школе у первоклассников варьируется и может длиться от нескольких недель до полугода. Под «школьной адаптацией» понимается способность ребенка приспособиться к школьным требованиям и распорядку, однако в школьной психологии этот термин также охватывает комплекс проблем, касающихся поведения и обучения. Как отмечает О.В. Лебедева, «успешная адаптация ребенка к учебному процессу влияет не

только на его успеваемость, но и на общее психическое и физическое состояние» [11, с.161].

И.А. Коробейников рассматривает процесс школьной адаптации как сложный, многоэтапный путь. Сначала он выделяет функциональную адаптацию, которая включает в себя физиологические изменения, которые организм должен осуществить для адаптации к новому распорядку дня. «Эта первоначальная перестройка может представлять определенные трудности, особенно на ранних этапах. Ребенок сталкивается с изменениями и нужно найти баланс в новом расписании». Следующий аспект – учебная адаптация. Здесь речь идет о том, что «ребенок встречает новые форматы занятий, каждый урок от него требует усилий и волевого характера, чтобы справляться с новыми задачами». И наконец, социально-психологическая адаптация. Этот аспект затрагивает «взаимодействие ребенка с коллективом, а также условия, в которых он обучается» [10, с.53].

Первоклассники адаптируются к школьной жизни по-разному, и эта адаптация зависит от ряда факторов. Исследования З.С. Комлевой выделяют три уровня адаптации к школе. «На высоком уровне первоклассники легко принимают школьные ожидания, проявляют энтузиазм к обучению и эффективно справляются со школьными задачами». Они остаются сосредоточенными на уроках, могут регулировать свое поведение и быстро включаются в групповые занятия. На среднем уровне адаптации ученики также «сохраняют позитивный взгляд на школу и усваивают учебный материал, но для достижения успеха им требуется дополнительная поддержка со стороны учителей». Учащиеся со средним уровнем адаптации могут выполнять задания, но часто нуждаются в руководстве для более сложных задач. Им полезно давать социальные обязанности, хотя им может не хватать инициативы, если их не поощрять. Напротив, «низкая адаптация характеризуется негативным отношением к школе. Первоклассники на этом уровне могут бороться с дисциплиной и часто посещают занятия в плохом настроении. Их подготовка к школьным занятиям непоследовательна, и у них

могут быть частые проблемы со здоровьем, что может помешать их академическому прогрессу и общей адаптации» [9, с.7].

Т.Н. Кичак в своих исследованиях выделяет основные трудности, с которыми сталкивается первоклассник при социально-психологической адаптации к школьным требованиям. К ним относятся «неумение следовать новым правилам и требованиям, трудности в общении с учителем и одноклассниками, повышенная тревожность, снижение активности и интереса к учебе, трудности с самоорганизацией» [8, с.75].

Адаптация ребенка к школьной жизни тесно связана с его внутренним эмоциональным состоянием и общим благополучием, которые в значительной степени влияют на то, как он воспринимает обучение и взаимодействует с другими. Многие дети подходят к школьным заданиям с энтузиазмом, демонстрируя готовность следовать школьным правилам и требованиям. Однако для некоторых этот процесс адаптации занимает больше времени, и школа представляет собой настоящее испытание. Такие первоклассники могут испытывать повышенную тревожность и стресс, которые, несмотря на достижение удовлетворительных академических результатов, могут препятствовать их способности учиться комфортно и эффективно.

А.А. Зимина выделила условия, которые могут предшествовать тяжелой адаптации. Она акцентирует внимание на важности психологической подготовки детей к школе. «В этом процессе важно, чтобы родители создавали у ребенка позитивный настрой относительно учебного процесса. Если родители сами выражают тревогу и негативное отношение к школе, ребенок может перенять эти чувства и начать бояться обучаться». Другая значимая проблема – это недостаток навыков общения у детей. Если у ребенка нет хорошо развитых социальных навыков, ему будет сложно находить общий язык с одноклассниками, что может привести к чувству изоляции и одиночества. Социальные взаимодействия играют ключевую роль в адаптации, и их отсутствие может значительно усложнить процесс. Также

А.А. Зимина подчеркивает важность отношений с учителем. Непонимание и отсутствие доверия между учеником и педагогом могут стать препятствием для успешного обучения [6, с.35].

Таким образом, анализ литературы демонстрирует, что психоэмоциональное состояние первоклассника и его отношение к учебному процессу напрямую влияют на успешность адаптации. Дети, сталкивающиеся с трудностями в новой социальной среде, часто проявляют тревожность, стресс и негативные эмоциональные реакции, что требует поддержки со стороны учителей и родителей. Значимость отношений с учителем и одноклассниками также является решающим фактором в адаптационном процессе. Доверительные отношения с учителем и дружелюбная атмосфера среди сверстников помогают первоклассникам легче преодолевать возникающие трудности и быстрее привыкать к учебному процессу.

1.3. Специфика работы учителя в период адаптации первоклассников к школьному обучению

Для многих детей начало учебы в школе означает изменение образа жизни, поскольку им приходится приспосабливаться к новой среде, одноклассникам и ежедневным задачам. Первый учитель играет решающую роль, помогая ребенку освоиться и принять новые обстоятельства. Эмпатичный педагог может облегчить переход и сформировать положительное отношение к школе, тогда как не поддерживающий педагог может привить учащемуся устойчивые негативные чувства по отношению к образованию.

Участие учителя необходимо для формирования позитивного взаимодействия между одноклассниками, так как его отношение к каждому ребенку часто влияет на то, как другие ученики будут относиться к этому ребенку. Учитывая, что учебная деятельность, как правило, носит групповой характер, учитель должен поощрять дружеские отношения между

первоклассниками на основе общих интересов и активно помогать их развитию.

В период адаптации роль учителя постепенно меняется, и этот процесс можно разделить на несколько этапов.

Сначала учитель знакомится с каждым учеником, стараясь создать атмосферу доверия и взаимопонимания, что помогает уменьшить стресс и напряжение у детей, сталкивающихся с новыми условиями. Важно установить контакт, чтобы ученик чувствовал себя безопасно и уверенно. Затем учитель начинает формировать режим занятий и правила класса, помогая учащимся привыкнуть к учебному процессу и принять общие нормы поведения. Это время для постепенного вовлечения детей в учебную деятельность, поддерживая их интерес и мотивацию.

На следующем этапе учитель оказывает поддержку каждому ученику, индивидуально подходя к их потребностям, обучая их планировать и организовывать свое время, решать конфликты и взаимодействовать с другими детьми. В результате учитель стремится к тому, чтобы дети чувствовали себя частью коллектива, могли адаптироваться к требованиям учебного процесса и развивать самостоятельность в решении учебных задач.

Учебные учреждения внедряют программу оценки и поддержки учащихся при их вхождении в образовательную систему, уделяя особое внимание оценке готовности к школьному обучению. Программа направлена на выявление уровня развития детей, их психологической и социальной подготовленности к учебному процессу, что позволяет своевременно оказывать необходимую поддержку и содействовать успешной адаптации каждого ребенка к новым условиям обучения. В рамках данного исследования будут рассмотрены методики, разработанные Н.И. Гуткиной: «Домик», «Четвертый лишний», «Аналоги» [4].

Методика «Домик» полезна для оценки способности ребенка следовать заданной схеме, а также для оценки его внимания, восприятия и мелкой моторики. Методика «Четвертый лишний» дает представление о способности

ребенка к обобщению понятий. В то же время методика «Аналоги» помогает оценить способность ребенка делать выводы.

После диагностических оценок проводится консультация с родителями для обсуждения результатов и определения соответствующих направлений дальнейшей работы.

Вторая фаза, известная как начальный период адаптации, начинается в сентябре и может продолжаться несколько месяцев. Этот этап может быть особенно требовательным для всех первоклассников, поэтому учителям крайне важно разработать подробный план поддержки адаптации. Главные цели в это время – создать среду, способствующую успешной адаптации, и поощрять взаимопонимание в сообществе класса.

«С самого начала обучения в школе крайне важно способствовать знакомству первоклассников с другими людьми, чтобы развивать их коммуникативные навыки и способствовать успешной адаптации в новой группе сверстников» [13, с. 164]. Для этого можно использовать вводные игры, такие как «Имя и жест» или «Моя любимая игрушка», которые помогут детям запомнить имена друг друга и наладить взаимодействие. Также помогут задания, требующие совместной работы, например, создание плакатов или мини-проектов.

Чтобы помочь первоклассникам познакомиться со школой и ее окрестностями, учитель организует экскурсии. Чтобы поддерживать интерес учеников и эффективно управлять временем на этапе адаптации, необходимо установить режим, который чередует активные и спокойные занятия. Учитель также должен включать игры на свежем воздухе во время перерывов. В классе динамические перерывы, упражнения для пальцев и нейролингвистические занятия могут быть полезны для поддержания концентрации и энергии учеников.

Для поддержания интереса учащихся к обучению учитель использует разнообразные типы уроков, такие как уроки сказок, путешествий и викторины. Дополнительно проводятся классные часы, например, «Моя

семья», «Мои увлечения», «Здоровый образ жизни» и прочее. Поддержание позитивной эмоциональной атмосферы имеет решающее значение, и учитель может добиться этого с помощью ободряющих фраз, таких как «Ты молодец!» и «У тебя здорово получается», «Так держать!».

Для успешной адаптации важно привлекать семьи учеников. Первоклассникам нужна поддержка и поощрение со стороны родственников и друзей во время этого перехода. Это может быть достигнуто посредством родительских конференций, индивидуальных консультаций, групповых обсуждений и сотрудничества с родительским комитетом.

Важной составляющей социально-психологической адаптации ребенка к школе является внеурочная деятельность. В отличие от традиционного обучения в классе, внеурочные мероприятия более ориентированы на жизненный опыт, не требуют домашних заданий, отличаются по своей организации и содержанию. Каждое мероприятие направлено на развитие командной работы, развитие коммуникативных навыков у первоклассников и содействие более плавному процессу адаптации.

Таким образом, в период адаптации первоклассников к школьному обучению работа учителя играет ключевую роль. Специфика этой работы заключается в необходимости создать поддерживающую и доброжелательную атмосферу, где ребенок сможет комфортно освоиться в новом коллективе и среде. Учитель не только организует образовательный процесс, но и помогает детям справляться с возникающими трудностями, укрепляет их уверенность и развивает коммуникативные навыки.

Систематическое применение диагностики, внеклассных мероприятий, а также тесное взаимодействие с родителями позволяет учителю формировать у первоклассников позитивное отношение к учебе и улучшать их адаптацию. Таким образом, успешная адаптация зависит от внимания и гибкости учителя, который создает условия для гармоничного перехода детей к школьному образованию, что закладывает основу для дальнейшего успешного обучения и развития ребенка.

Обобщая вышесказанное, отметим, что адаптация первоклассников к школьному образованию – сложный, многоэтапный процесс, требующий учета индивидуальных особенностей каждого ребенка, таких как эмоциональное благополучие, личностные качества, готовность к обучению. Поддержка со стороны учителей и родителей имеет решающее значение для успешной адаптации и способствует формированию устойчивого интереса к образованию.

Игровые и творческие методы являются эффективными инструментами в образовательном процессе первоклассников. Использование игровых элементов и совместной творческой деятельности, таких как арт-терапия и музыкальные игры, помогает снизить уровень тревожности у детей, развить воображение и мотивацию, а также улучшить их взаимодействие с одноклассниками и учителем.

Роль педагога-психолога в содействии адаптации заключается не только в индивидуальной и групповой работе с детьми, но и в активном вовлечении родителей в этот процесс. Сочетание различных форм поддержки (индивидуальная, групповая, коллективная) позволяет выявить и преодолеть возможные трудности, с которыми сталкиваются первоклассники, и способствует успешной интеграции их в школьное сообщество.

Компетентностный подход к психологической поддержке первоклассников на начальном этапе обучения помогает развивать универсальные навыки и компетенции, необходимые для учебной и социальной деятельности. Такой подход позволяет ребенку чувствовать уверенность в себе и благоприятно адаптироваться к требованиям школьной жизни, сохраняя положительное отношение к учебе и новым условиям.

2 Экспериментальная работа по изучению социально-психологических особенностей адаптации первоклассников к школе

2.1 Анализ уровня адаптации первоклассников к условиям обучения в школе

В ходе теоретического изучения данного вопроса была сформирована следующая гипотеза: комплексная психологическая поддержка может служить эффективным инструментом содействия успешной адаптации первоклассников к школе. Для проверки данной гипотезы необходимо проследить структуру экспериментального исследования.

1. На диагностическом этапе исследования уровня адаптации первоклассников к школьным условиям проводится всесторонняя оценка, направленная на выявление уровня их эмоционального, социального и когнитивного приспособления к новой образовательной среде.

2. Формирующий этап. На этом этапе основное внимание уделялось реализации комплекса мер, направленных на облегчение адаптации первоклассников к школе в рамках итогового квалификационного проекта. В экспериментальной группе применялись поддерживающие меры, в то время как контрольная группа придерживалась стандартных подходов, изложенных учителем и педагогом-психологом.

3. Контрольный этап. Основной целью этого этапа была оценка эффективности системы мер поддержки адаптации первоклассников к школе, разработанной в итоговом квалификационном проекте. На контрольном этапе повторно использовались первоначально примененные диагностические методы, чтобы оценить, насколько эффективно сработала внедренная система поддержки. Данные, собранные на контрольном и начальном этапах, были сопоставлены с использованием как качественных, так и количественных методов анализа.

4. База исследования: исследование проводилось в ГБОУ СОШ № 274 с углубленным изучением иностранных языков, расположенном в Кировском районе Санкт-Петербурга.

Выборка: выборку составили 40 учеников 1-го класса: 22 ученика 1 «А» класса, которые составили экспериментальную группу, и 18 учеников 1 «Б» класса, которые составили контрольную группу.

Для проведения сравнительного анализа уровня адаптации первоклассников по Л.Ю. Романовой можно выделить следующие ключевые критерии:

- эмоциональное состояние ребенка – анализируется, насколько первоклассник чувствует себя комфортно и уверенно в школьной среде, проявляет ли признаки тревожности, страха или стресса;
- социальная адаптация – оценивается способность ребенка взаимодействовать со сверстниками и учителями, включенность в коллектив, готовность соблюдать школьные правила и нормы поведения;
- мотивация к обучению – определяется интерес ребенка к учебному процессу, желание учиться, проявлять активность и участвовать в школьной жизни;
- познавательная активность – оценивается способность к вниманию, усидчивость, интерес к новым знаниям и стремление выполнять задания;
- самостоятельность и организованность – исследуется способность ребенка планировать свое время, выполнять задания без постоянного контроля и принимать решения в рамках учебного процесса.

Адаптация к школьной жизни – сложный, многогранный процесс. Некоторые первоклассники легко приспосабливаются к новой среде, в то время как другим требуется значительно больше времени и усилий, чтобы

приспособиться к школьной рутине и следовать ее правилам. Поэтому важно распознавать и различать разные уровни адаптации.

Посредством анализа литературных источников были определены уровни социально-психологической адаптации первоклассников в школе.

Высокий уровень достигают дети, которые быстро и успешно приспосабливаются к школьной среде, чувствуют себя уверенно и спокойно, легко устанавливают контакты с одноклассниками и учителями. Они проявляют интерес к учебе, следуют правилам и активно участвуют в жизни класса. Их эмоциональное состояние стабильно, а уровень тревожности низок.

Дети со средним уровнем адаптации в основном справляются с школьными требованиями, однако периодически сталкиваются с трудностями в общении с учителем или одноклассниками. Они проявляют интерес к учебному процессу, но этот интерес может колебаться, а их эмоциональное состояние не всегда стабильно. В отдельных случаях такие дети нуждаются в дополнительной поддержке и стимулировании, чтобы преодолевать возникающие трудности;

Низкий уровень – дети испытывают значительные трудности в школе. Им сложно устанавливать контакт с другими детьми и учителем, они могут проявлять высокую тревожность и неуверенность. Они также часто испытывают трудности с выполнением школьных заданий и соблюдением правил, могут избегать участия в жизни класса. Для успешной адаптации им требуется постоянная поддержка со стороны учителя и, возможно, психолога.

Для диагностики уровня школьной адаптации первоклассников были подобраны три методики:

- наблюдение «Отношение ребенка к учебе и сверстникам», предложенная В.М. Сафроновой;
- методика «Школьная тревожность», предложенная Л.Ю. Романовой;

- методика «Домик», разработанная О.А. Ореховой.

Выбор методик для исследования социально-психологической адаптации первоклассников в школе был определен следующими требованиями:

- актуальность: методики должны соответствовать современным требованиям и особенностям процесса адаптации детей к школьной жизни;
- надежность: используемые инструменты должны обеспечивать стабильные и воспроизводимые результаты при повторных измерениях;
- валидность: методики должны точно измерять те аспекты адаптации, которые заявлены в цели исследования, и быть адекватными для изучаемой возрастной группы;
- комплексность: предпочтение отдается методикам, которые позволяют оценивать различные компоненты социальной и психологической адаптации, включая эмоциональное состояние, мотивацию и уровень взаимодействия с окружающими;
- доступность: методики должны быть доступны для применения в условиях школьного обучения и просты в использовании для педагогов и психологов;
- культурное соответствие: методики должны учитывать культурные и социальные особенности детей, а также специфику образовательной среды.

Описание диагностических методик, которые были использованы в экспериментальном исследовании.

1. Методика «Школьная тревожность» в вариации Л.Ю. Романовой.

Методика «Школьная тревожность» Л.Ю. Романовой направлена на выявление уровня тревожности у первоклассников и её влияния на их поведение и адаптацию к школьной среде. Она предполагает интеграцию

мнений учителей и родителей, что позволяет получить более объективную и полную картину состояния тревожности у детей. Оценка проводится на основе анкетирования взрослых, где фиксируются наблюдения за поведением и эмоциональными реакциями ребенка в школе и дома.

Методика разработана для оценки уровня тревожности у первоклассников, так как этот фактор может быть показателем трудностей адаптации к школе. Высокий уровень тревожности может провоцировать неадаптивное поведение, затрудняя процесс социализации и обучения.

Этапы и процедура:

1. Сбор данных. Родители и учителя заполняют анкеты, оценивая проявления тревожности, такие как страхи, беспокойство, нежелание участвовать в школьной деятельности или избегание общения с одноклассниками.

2. Обработка данных. На основе ответов подсчитывается общий балл для каждого ребенка, что позволяет определить уровень тревожности.

Классификация уровней тревожности:

- высокий уровень: ребенок проявляет явные признаки тревожного состояния, что может требовать специализированной поддержки;
- средний уровень: присутствует умеренная тревожность, которая временами влияет на поведение ребенка, но не препятствует его полноценному участию в учебном процессе.
- низкий уровень: минимальные проявления тревожности, соответствующие возрастной норме.

Проведение методики в первые недели обучения позволяет выявить детей с повышенной тревожностью и заранее наметить меры психологической поддержки. Поддержка может включать адаптационные упражнения, более частое взаимодействие с учителем и дополнительные консультации для родителей. Подробное описание шагов методики и критериев оценки доступно в Приложении А.

2. Процедура наблюдений по схеме «Отношение ребенка к учебной деятельности и сверстникам», разработанная В.М. Сафроновой.

Цель заключается в оценке уровня адаптации первоклассников к школьной среде.

Наблюдение проводится по схеме, которая включает следующие аспекты:

Отношение к учебной деятельности:

- интерес к урокам и заданиям;
- уровень активности и вовлеченности в учебный процесс;
- способность сосредоточиться и удерживать внимание на задании;
- реакция на ошибки и неудачи (позитивная или негативная).

Отношение к сверстникам:

- способность взаимодействовать и работать в группе;
- уровень дружелюбия и открытости к общению с одноклассниками;
- наличие конфликтов и умение их разрешать;
- открытость к сотрудничеству и помощь другим.

Эмоциональное состояние:

- выражение радости, удовлетворения или тревоги во время занятий;
- уровень стресса или дискомфорта в социальном взаимодействии.

Самостоятельность и инициатива:

- проявление инициативы в учебной деятельности;
- умение самостоятельно принимать решения и выполнять задания.

Процесс наблюдения осуществляется в естественной учебной обстановке, что позволяет получить объективные данные о поведении и отношении первоклассников к учебному процессу и сверстникам. Результаты наблюдений помогут определить уровень адаптации ребенка к школе и

выявить возможные трудности, требующие вмешательства со стороны педагогов и психологов.

В.М. Сафронова выделяет четыре уровня адаптации: высокий (оптимальный), средний, низкий и дезадаптация, что позволяет провести комплексный анализ обстоятельств каждого ребенка. Подробная инструкция методики, полное описание и методы обработки результатов приведены в Приложении Б.

Схема наблюдения «Отношение ребенка к учебной деятельности и сверстникам», разработанная В.М. Сафроновой, помогает оценить, насколько успешно первоклассник адаптировался к школьной среде. Она позволяет выявлять как случаи успешной адаптации, так и признаки дезадаптации. Наблюдения также помогают определить детей, которым требуется психолого-педагогическая поддержка, что дает возможность своевременно оказать им необходимую помощь и поддержку в процессе адаптации к учебной деятельности.

3. Метод «Домик», разработанный О.А. Ореховой.

Методика предназначена для диагностики эмоционального состояния ребенка, уделяя особое внимание высшим эмоциям, связанным с социальными взаимодействиями, а также выявлению предпочтений и склонностей к различным видам деятельности.

Главная задача – оценить эмоциональную сферу ребенка, а также его отношение к окружающей среде, чтобы выявить возможные сложности адаптации к школе. Положительные эмоции свидетельствуют об успешной адаптации, тогда как преобладание негативных эмоций может указывать на трудности в приспособлении к новым условиям.

Для проведения исследования потребуются:

- шесть цветных карандашей с одинаковым внешним видом и точным соответствием цвета грифеля;
- бланк ответов для регистрации выбора цветов.

Методика состоит из трех этапов раскрашивания и длится около 20 минут.

Ребенку предлагается выбрать и раскрасить определенные фигуры или элементы, каждый раз выбирая цвет, который ему нравится или вызывает соответствующие эмоции.

Проводится три этапа, на каждом из которых оцениваются цветовые предпочтения ребенка, что отражает его эмоциональную реакцию на учебную деятельность и социальные взаимодействия.

После выбора цвета ответы фиксируются в бланке, позволяя систематизировать и сравнивать результаты.

Выбранные ребенком цвета анализируются для выявления преобладающих эмоциональных состояний:

- преобладание теплых цветов (например, красного или желтого) может указывать на положительные эмоции и успешную адаптацию;
- выбор темных цветов (например, черного или коричневого) может указывать на негативные эмоции, свидетельствующие о сложностях адаптации.

Полученные результаты позволяют учителю и психологу сделать выводы об эмоциональном благополучии ребенка и скорректировать учебные и социальные подходы при выявлении проблемных областей. Подробные инструкции по применению методики и обработке данных находятся в Приложении А, а результаты, полученные на начальном этапе исследования, представлены в таблице 1 (Приложение Б).

Таблица 1 – Результаты, полученные на констатирующем этапе по методике «Школьная тревожность» в вариации Л.Ю. Романовой

Уровень адаптации	Экспериментальная группа (n=20)		Контрольная группа (n=18)	
	Кол. дет.	%	Кол. дет.	%
Высокий	7	35	7	39
Средний	7	35	5	28
Низкий	6	30	6	33

Несмотря на схожесть показателей в обеих группах, экспериментальная группа демонстрирует несколько более высокий процент среднего уровня адаптации по сравнению с контрольной, что может свидетельствовать о некотором влиянии внедренной системы поддержки. Обе группы нуждаются в дальнейшем анализе и возможных корректировках, особенно для детей с низким уровнем адаптации, для поддержки их успешной интеграции в школьную среду.

Для наглядности результаты представлены на рисунке 1.

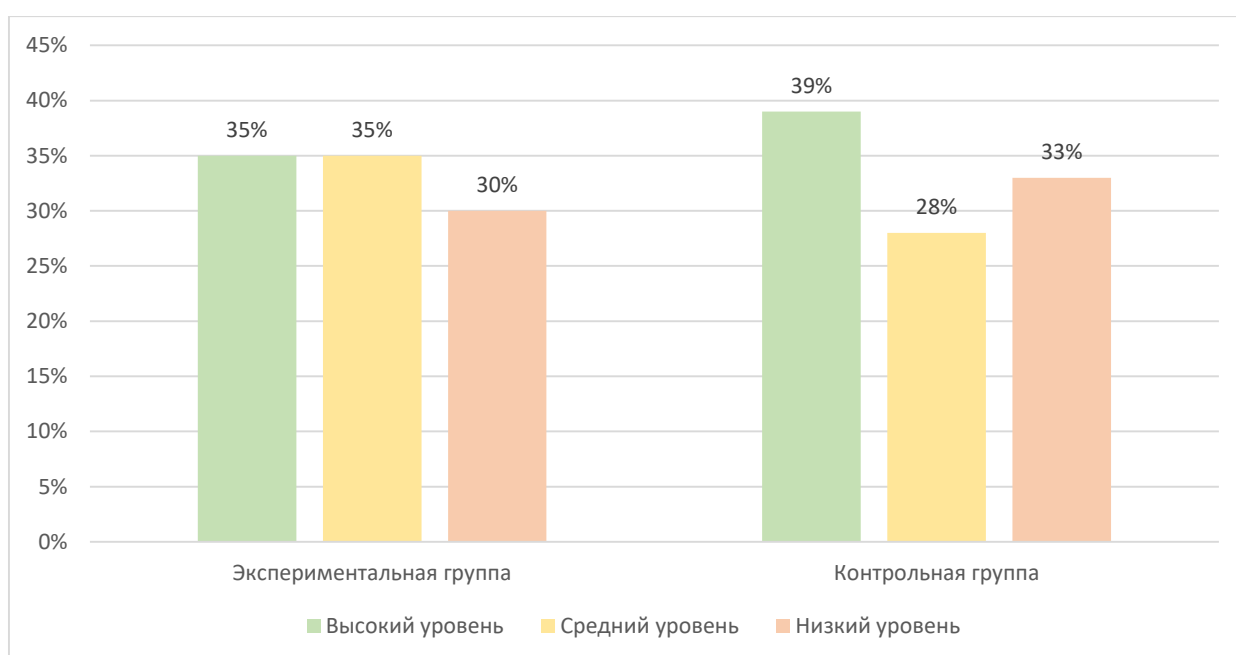


Рисунок 1 – Результаты по методике «Школьная тревожность» в вариации Л.Ю. Романовой, полученные на констатирующем этапе в группах первоклассников

Исследование показывает, что многие первоклассники как в экспериментальной, так и в контрольной группе испытывают повышенный уровень тревожности в первые дни учебы. Эта тревожность мешает не только их обучению, но и их способности общаться со сверстниками, затрудняя развитие дружеских отношений. Кроме того, эмоциональное благополучие учеников влияет на их физическое здоровье, что приводит к таким

симптомам, как головные боли, общий дискомфорт, потливость ладоней и покраснение щек.

Многие дети испытывают трудности с тем, чтобы оставаться неподвижными во время уроков, часто задают вопросы и проявляют потребность в постоянном взаимодействии. Они также испытывают повышенную жажду, что может быть связано с общей нервозностью. Эти признаки тревожности выходят за рамки класса и становятся очевидными во время перерывов, когда дети должны иметь возможность расслабиться или поиграть.

Результаты начального этапа исследования, полученные в экспериментальной и контрольной группах с использованием «Наблюдения по схеме: Отношение ребенка к учебной деятельности и сверстникам», разработанной В.М. Сафроновой, обобщены в таблице 2 (Приложение Б).

Таблица 2 – Результаты, полученные на констатирующем этапе по методике «Наблюдение по схеме: Отношение ребенка к учебной деятельности и сверстникам» автора В.М. Сафронова

Уровень адаптации	Экспериментальная группа (n=20)		Контрольная группа (n=18)	
	Кол. дет.	%	Кол. дет.	%
Высокий уровень адаптированности	4	20	2	11
Средний уровень адаптированности	8	40	7	39
Низкий уровень адаптированности	5	25	6	33
Уровень дезадаптации личности	3	15	3	17

Согласно данным, представленным в таблице 3, экспериментальная группа показывает более высокие результаты в отношении адаптированности, особенно в категории детей с высоким уровнем адаптации. Однако в обеих группах есть дети с низким уровнем адаптации и дезадаптацией, что указывает на необходимость дальнейшей поддержки и коррекции для обеспечения успешной адаптации всех первоклассников.

Для наглядности результаты представлены на рисунке 2

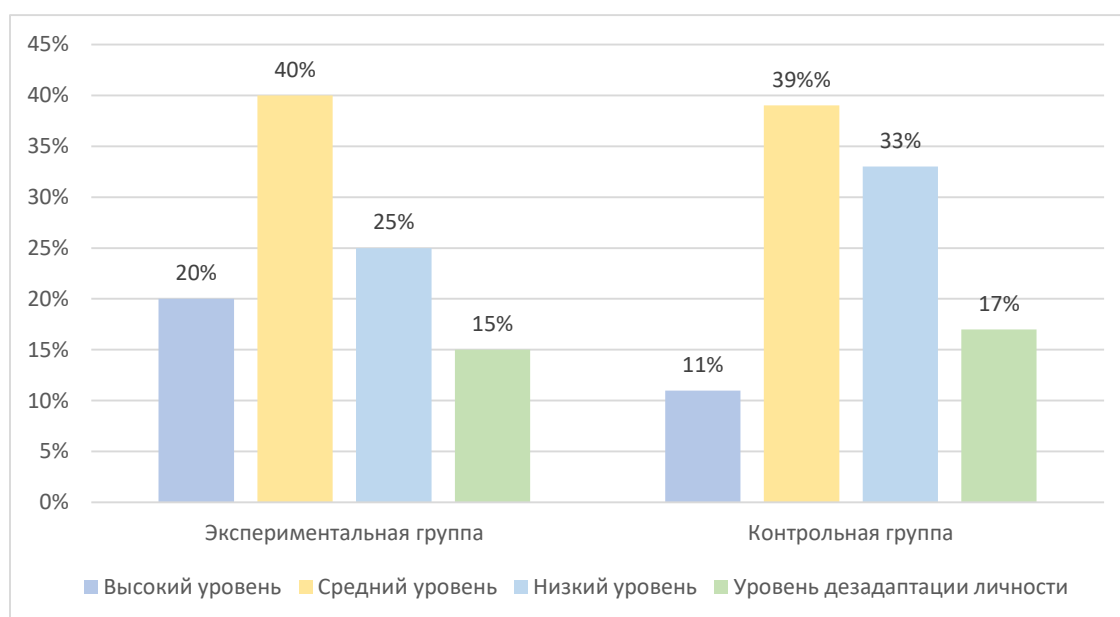


Рисунок 2 – Результаты по методике «Наблюдения по схеме: «Отношение ребенка к учебной деятельности и к сверстникам» В.М. Сафроновой, полученные на констатирующем этапе в группах первоклассников

Результаты, полученные на констатирующем этапе исследования в экспериментальной и в контрольной группах по методике «Домик» О.А. Ореховой приведены в таблице 3 (Приложение Б).

Таблица 3 – Результаты, полученные на констатирующем этапе в группах первоклассников, по методике «Домик» О.А. Ореховой

Уровень адаптации	Экспериментальная группа (n=20)		Контрольная группа (n=18)	
	Кол. дет.	%	Кол. дет	%
Высокий	5	25	4	22
Средний	9	45	9	50
Низкий	6	30	5	28

Результаты по уровням адаптации в обеих группах близки, что указывает на наличие схожих проблем и успехов в адаптации детей к школе.

В обеих группах примерно четверть детей достигли высокого уровня адаптации, в то время как около 30% детей нуждаются в дополнительной поддержке для успешной адаптации.

Для наглядности результаты представлены на рисунке 3.

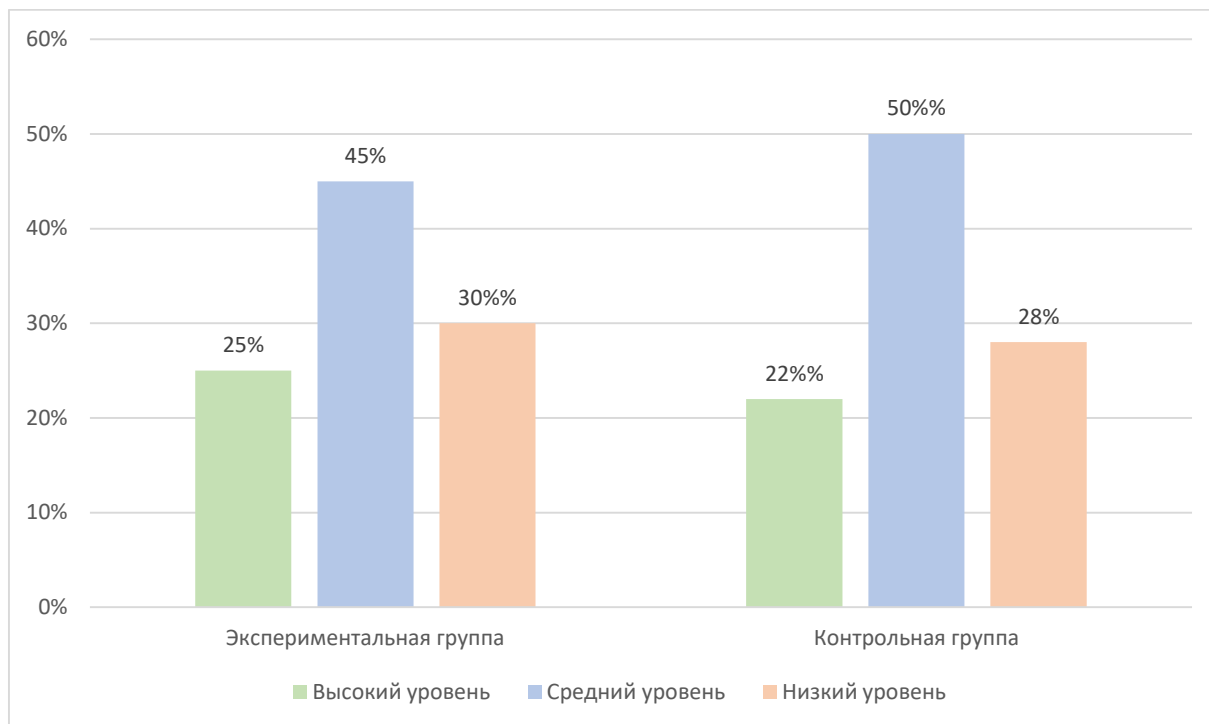


Рисунок 3 – Результаты по методике «Домик» О.А. Ореховой, полученный на констатирующем этапе в группах первоклассников

Данные показывают, что экспериментальная группа демонстрирует небольшое преимущество в достижении высокого уровня адаптации. Однако обе группы по-прежнему включают значительное количество детей с низким уровнем адаптации, что подчеркивает необходимость продолжения усилий по поддержке их интеграции в школьную среду.

Уровень средней адаптации показали 45% детей экспериментальной группы и 50% детей контрольной группы. Это дети, чье поведение и учебная активность зависят от их настроения и физического состояния. Если они приходят в школу отдохнувшими и в хорошем настроении, то активно включаются в учебный процесс и демонстрируют интерес к заданиям. Однако, когда они уставшие или в плохом настроении, их способность

сосредоточиться на уроках снижается, что вызывает трудности как для них, так и для учителей. Эти дети демонстрируют различные уровни вовлеченности, что указывает на необходимость поддержки для стабильного проявления интереса к учебе и адаптации.

Низкий уровень адаптации, наблюдаемый у 30% детей экспериментальной группы и 28% контрольной группы, свидетельствует о наличии значительных трудностей. Такие дети замкнуты, испытывают повышенную тревожность, избегают общения и активного участия на уроках. Они боятся отвечать на вопросы учителя, что связано с высоким уровнем тревожности и негативным восприятием окружающей обстановки. Это серьезно ограничивает их возможности для полноценной адаптации и требует вмешательства со стороны педагогов и психологов для поддержания эмоционального благополучия.

Результаты исследования подчеркивают важность целенаправленных мер, направленных на поддержку первоклассников в период адаптации. Наличие высокого уровня тревожности и признаков дезадаптации у значительного числа детей говорит о том, что одних только учебных мероприятий недостаточно. Необходим комплексный подход со стороны педагогов, психологов и родителей, включающий регулярные консультации, внимание к эмоциональному состоянию и меры по снижению стресса у детей.

На основании анализа можно заключить, что для успешной адаптации первоклассников требуется не только формальное внимание, но и реальное участие учителей и родителей в их эмоциональном и социальном развитии. Создание комфортной школьной среды, учитывающей потребности детей, а также работа над снижением тревожности и поддержка социального взаимодействия с одноклассниками могут значительно облегчить переход детей к новым условиям обучения и способствовать их благополучному развитию в школьной жизни.

2.2 Разработка психолого-педагогической поддержки первоклассников в период адаптации к школе

На основе результатов начального исследования была разработана система психологической и педагогической поддержки для помощи первоклассникам в адаптации к школе. Основная цель этой системы – предложить целенаправленную психологическую и педагогическую поддержку, чтобы помочь первоклассникам плавно адаптироваться к школьной жизни.

Задачами системы психологической и педагогической поддержки адаптации первоклассников к школе являются:

- снижение уровня тревожности у первоклассников, возникающей при переходе в новую учебную среду, с целью создания благоприятной эмоциональной обстановки;
- развитие позитивной учебной мотивации и интереса к школьной деятельности, что способствует их вовлечению в учебный процесс и повышает успехи в учёбе;
- формирование навыков социального взаимодействия и коммуникативных умений для облегчения интеграции детей в классный коллектив и улучшения их отношений со сверстниками;
- поддержка эмоционального благополучия через вовлечение педагогов и психологов в распознавание и удовлетворение эмоциональных потребностей первоклассников;
- обучение родителей и педагогов методам поддержки детей в период адаптации, что позволяет создать для первоклассников единое окружение для развития и адаптации;
- мониторинг уровня адаптации и корректировка подходов, чтобы своевременно выявлять случаи трудной адаптации и вносить

изменения в работу с детьми, нуждающимися в дополнительной поддержке.

Принципы психологической и педагогической поддержки первоклассников в адаптации к школе.

Уважение возраста и индивидуальных различий. Этот принцип применяется как в групповых, так и в индивидуальных занятиях, адаптированных к уникальным потребностям и стадии развития каждого первоклассника.

Принцип целенаправленности. Каждое занятие направлено на достижение определенной цели, а выбранные методы и инструменты стратегически согласованы для эффективного достижения этой цели.

Принцип комплексности. Предусматривает, что работа по адаптации детей к школе проводится не только с ними, но и с их родителями и учителями. Тесное взаимодействие всех участников процесса способствует более глубокому пониманию и решению возникших трудностей;

Принцип доступности. Используемые методы и материалы должны быть доступны и понятны всем детям. Учителя и педагоги-психологи должны внимательно следить за тем, как первоклассники воспринимают информацию, и при необходимости оказывать им дополнительную помощь.

План консультативной работы представлен в таблице 4.

Таблица 4 – План консультативной работы

Субъекты консультации	Тема	Цель	Форма	Сроки
1	2	3	4	5
Администрация школы	Условия для обеспечения успешной адаптации первоклассников к школьной жизни.	Выявить условия, необходимые для успешной адаптации первоклассников к школьной среде.	Групповая	Август

Продолжение таблицы 4

1	2	3	4	5
Администрация школы	План консультации с участниками образовательного процесса для эффективной адаптации первоклассников к школе.	Составить план консультаций для содействия успешной адаптации первоклассников к школьной жизни.	Групповая	Август
Педагог-психолог	Система социально-психологической поддержки адаптации первоклассников к школе.	Создать комплекс мероприятий, направленных на успешную адаптацию первоклассников к школьной среде.	Индивидуальная	Август
Педагог-психолог Родители первоклассников	Работа с родителями первоклассников.	Рекомендации для работы с родителями первоклассников могут включать теоретические и практические подходы.	Индивидуальная	Август
	Неуспешный ученик: причины и способы решения проблем.	Рекомендации по созданию условий в классе, способствующих успеху каждого первоклассника.	Групповая	Ноябрь
	Мотивация к обучению первоклассников.	Рекомендации по повышению учебной мотивации.	Групповая	Декабрь
	Ваш ребёнок первоклассник!	Выявить семейные условия, которые способствуют успешной адаптации первоклассников к школе.	Групповая	Сентябрь
Родители первоклассников	Как ребенку помочь «полюбить учиться»?	Обсудить методы повышения учебной мотивации первоклассников в семейной обстановке.	Групповая	Октябрь
	Проявление дезадаптации.	Рассказать, как проявляется дезадаптация у детей.	Индивидуальная	По запросу

Продолжение таблицы 4

1	2	3	4	5
Родители первоклассников	Научиться понимать ребенка.	Обсудить методы налаживания взаимопонимания с первоклассником.	Индивидуальная	По запросу
	Первоклассник быстро утомляется?	Дать рекомендации по снижению утомляемости первоклассников в условиях семьи.	Групповая	Декабрь
	Неуспешный ученик: причины и способы решения проблем.	Рекомендации по созданию условий в классе, способствующих успеху каждого первоклассника.	Групповая	Ноябрь
	Мотивация к обучению первоклассников.	Рекомендации по повышению учебной мотивации.	Групповая	Декабрь
	Как отношения в семье влияют на эмоциональное состояние первоклассника?	Рассказать, про проблему влияния внутрисемейных отношений на эмоциональное состояние первоклассника.	Групповая	Февраль
	Ребёнок становится агрессивным?	Рекомендации по снижению агрессивности в условиях семьи.	Групповая	Март
	Как память и внимание влияет на интеллектуальное развитие детей?	Рассказать о проблеме развития памяти и интеллекта ребенка в условиях семьи.	Групповая	Апрель
	Досуг во время летних каникул.	Рекомендации по организации летнего отдыха первоклассников.	Групповая	Май

На консультационных сессиях особое внимание уделялось включению практических упражнений, направленных на снятие эмоционального напряжения и снижение тревожности у детей. Учителям было рекомендовано интегрировать эти упражнения во время перерывов и минут физической активности в рамках уроков. Родителям также было рекомендовано практиковать эти упражнения дома, поскольку единый подход более эффективен. Были предоставлены дополнительные рекомендации по

структурированию ежедневной рутины первоклассника для поддержки его увлечений и баланса между учебой и отдыхом, учитывая интересы и предпочтения каждого ребенка. На консультациях также подчеркивалось создание благоприятной семейной среды, способствующей спокойной атмосфере обучения, помогающей детям чувствовать себя в безопасности и непринужденно, что имеет решающее значение для их общего развития.

Примеры упражнений, которые были предложены родителям в процессе проведения консультаций:

Упражнение «Линия жизни»

Цель – снизить уровень тревожности и достичь внутренней гармонии.

Упражнение направлено на погружение ребенка в символическое путешествие по годам его жизни, стимулируя позитивные воспоминания и создавая условия для эмоционального отклика со стороны родителей. Для его проведения необходимо разложить на полу длинную яркую нить, ленту, шнур или гирлянду, вдоль которой располагаются различные маркеры, символизирующие годы жизни ребенка. Каждый маркер представляет определенный год, начиная с рождения, и количество маркеров должно соответствовать возрасту ребенка, добавляя еще один для текущего года.

Ребенок начинает движение с «начала жизни», делая шаги от одного маркера к следующему. На каждом шаге он может воспроизвести особенности определенного года: например, на первом шаге, символизирующем первый год, ребенок может изобразить младенца, просясь на руки. На втором шаге, который обозначает второй год жизни, можно вспомнить, как он начинал говорить и ходить, возможно, рассказав стих или забавную историю. С каждым шагом родители подбадривают ребенка, отмечая его рост и развитие словами вроде «Как ты вырос!» и «Я горжусь тобой!».

Упражнение «Где ты?»

Цель – снизить уровень тревожности и достичь улучшение эмоционального фона.

Можно играть в эту игру в любое подходящее время и в разных местах. Для начала достаточно просто задать вопрос: «Ты где?». Заранее договориться, что в ответ нужно сказать: «Я – здесь!». Затем каждый описывает, что он делает и какие у него ощущения. Например: «Я стою у окна, рассматриваю облака и чувствую теплый ветерок».

Упражнение «Растение»

Цель – снизить уровень тревожности и достичь улучшение эмоционального фона.

В этом упражнении ребенок представляет себе маленькое деревце или цветок, которое постепенно адаптируется к новому месту. Представление о росте и укреплении растения помогает ребенку осознать процесс адаптации, как если бы он сам «укреплял корни» и «распускал листья». Можно создать историю о Деревце, отправившемся в путешествие, или о Цветке, который обрел новый дом в другом горшке. Этот процесс становится более наглядным, если слепить из пластилина лицо растения, добавив глаза и рот, чтобы оно «ожило».

Проводя разговоры с ребенком, взрослый задает вопросы, чтобы выяснить, какие чувства, по мнению ребенка, испытывает деревце или цветок на новом месте, и что может помочь ему адаптироваться. Для поддержки деревца ребенок может создать из пластилина или других материалов защиту, например, забор.

Продолжение этой сказки может длиться столько, сколько ребенок сохраняет интерес. История может развиваться неделями или даже месяцами, постепенно раскрывая чувства и эмоции, и помогая ребенку выстраивать внутреннюю поддержку на новом жизненном этапе.

Упражнение «Белым по-чёрному» направлено на снижение тревожности и улучшение эмоционального состояния у детей. Для выполнения берется лист черного картона, на котором ребенок рисует белой гуашью. Подбор тем для рисования свободный и зависит от интересов и настроения ребенка. В процессе рисования черная основа символизирует

страхи, тревоги и неопределенность, а белые линии и образы – стремление к чему-то новому и светлому. По мере создания рисунка ребенок прорабатывает свои эмоции и внутренние переживания, визуализируя постепенное движение от темного к светлому, что помогает снизить уровень тревожности и увидеть положительные перспективы.

Упражнение «Отпусти»

Цель – снизить уровень тревожность и достичь улучшение эмоционального фона.

Главная идея состоит в том, чтобы надуть много шариков и отпустить их. Также можно запускать бумажные кораблики по реке и т.п. Эти простые действия помогают справиться с внутренними страхами и напряжением. Повторение этого упражнения в моменты, когда ребенок чувствует себя неуверенно или тревожно, становится отличной помощью первокласснику.

Родителям предлагалось заниматься подобными видами деятельности с первоклассниками дома. В течение первого месяца учебы учителя наблюдали за первоклассниками как в классе, так и во время перемен, что позволяло им выявлять любые трудности, с которыми сталкивались ученики, и организовывать целевые консультации для их решения. В течение первой недели уроки были сокращены, а материал варьировался, чтобы облегчить переход для первоклассников. Если тема оказывалась сложной и ученикам было трудно ее понять, учитель использовал резервные часы из учебной программы для закрепления знаний. Значительное внимание также уделялось индивидуальным консультациям с родителями, поскольку многие дети проявляли признаки трудностей адаптации на этапе начальной оценки. Краткое изложение этих индивидуальных консультаций с первоклассниками включено в Приложение В.

Педагог-психолог проводит консультации по структурированному плану, делая акцент на практических занятиях с детьми в домашней обстановке. Программа также затрагивает внеклассную деятельность первоклассников. Эта инициатива, направленная на развитие саморегуляции

у маленьких детей, является как практичной, так и актуальной. Ее значение заключается в том, что родители, вооруженные предоставленными материалами и фундаментальными знаниями, могут эффективно подготовить своего ребенка к школьной рутине и поведенческим ожиданиям, используя увлекательные игровые методы.

Основными целями программы являются развитие психических качеств, способствующих успешной адаптации к новой школьной среде, а также развитие социальной и когнитивной мотивации и саморегуляции поведения.

Программа направлена на:

1. Развитие эмоциональной устойчивости у первоклассников.
2. Формирование социальных навыков, таких как сотрудничество, коммуникация и способность работать в группе.
3. Стимулирование познавательной активности.
4. Обучение саморегуляции, чтобы дети могли контролировать свои эмоции и поведение в различных ситуациях, что особенно важно в новом для них школьном окружении.
5. Укрепление родительских компетенций, предоставляя родителям инструменты и методы, которые помогут им поддержать процесс адаптации детей и создать благоприятную атмосферу для обучения дома.
6. Создание положительной мотивации к обучению.

Занятия организуются в небольших группах по 4–7 детей и подбираются с учетом их интересов и уровня развития (Таблица 5).

Таблица 5 – Содержание программы

№	Цель занятия	Количество занятий	Игры основной части занятия
1	Развитие сосредоточенности	1	«Черный, белый не берите», «Узоры»
2	Развитие самоконтроля	2	«Птичка», «Палочки»
3	Моделирование ситуаций обучения	1	«Лесная школа»

Основные цели программы, такие как развитие эмоциональной устойчивости, формирование социальных навыков и обучение саморегуляции, помогут первоклассникам справляться с новыми для них задачами и ситуациями. Укрепление родительских компетенций, предоставление инструментов для поддержки детей, а также создание положительной мотивации к учебе создают основу для здорового и заинтересованного подхода к обучению. Подробный план урока, в котором изложено содержание программы, можно найти в Приложении В.

На протяжении всех занятий у первоклассников проявлялся интерес и желание участвовать. С каждым новым занятием они становились все более активными и уверенными в своих способностях выразить свои мысли. На первом занятии дети с трудом могли произнести комплименты друг другу, испытывая неловкость. Однако к третьему занятию это изменилось: они охотно делились добрыми словами и поддержкой, превращая этот процесс в удовольствие.

Таким образом, проведенные мероприятия, включающие групповую и индивидуальную работу с детьми, а также консультирование родителей и педагогов, позволили создать благоприятные условия для адаптации. Важно отметить, что программа сопровождения ориентирована на развитие социально-психологических навыков, мотивации к учебной деятельности и произвольности поведения первоклассников. Использование игровых методов и практических упражнений способствовало формированию эмоциональной устойчивости и доверительных отношений между детьми и педагогами. Реализация программы показала, что комплексный подход с участием родителей, учителей и психологов является эффективным способом преодоления трудностей, возникающих у первоклассников в начале обучения, и обеспечивает необходимую поддержку для их гармоничного развития и успешного освоения школьной жизни.

2.3 Анализ результатов экспериментального исследования

На контрольном этапе исследования для оценки эффективности программы поддержки повторно применялись диагностические методы, использованные на начальном этапе. Диагностика экспериментальной и контрольной групп первоклассников проводилась в схожих условиях, а уровень тревожности оценивался по методике Л. Ю. Романовой. Результаты контрольного этапа были представлены для сравнения и анализа динамики адаптации в таблице 6.

Таблица 6 – Сравнительные результаты по методике «Школьная тревожность» в вариации Л.Ю. Романовой в экспериментальной группе (n=20)

Уровень адаптации	Констатирующий этап		Контрольный этап	
	Кол. дет.	%	Кол. дет.	%
Высокая	7	35	4	20
Средняя	7	35	5	25
Низкая	6	30	11	55

Согласно данным из таблицы 6, полученным с использованием методики «Школьная тревожность» в вариации Л.Ю. Романовой, на этапе констатации высокий уровень адаптации имели 7 детей (35%), но к контрольному этапу их число сократилось до 4 человек (20%). Средний уровень адаптации также изменился: сначала 7 детей (35%) демонстрировали этот уровень, но на контрольном этапе их количество снизилось до 5 человек (25%). При этом количество первоклассников с низким уровнем адаптации увеличилось с 6 человек (30%) до 11 человек (55%) на контрольном этапе.

Результаты указывают на снижение общего уровня адаптации в группе: на контрольном этапе возросло число детей с низким уровнем адаптации, тогда как количество учащихся с высоким и средним уровнями уменьшилось. Эти данные могут свидетельствовать о том, что дети сталкиваются с определенными трудностями в процессе адаптации и

нуждаются в дополнительной психологической и педагогической поддержке для успешного включения в учебный процесс.

Для наглядности результаты представлены на рисунке 4.

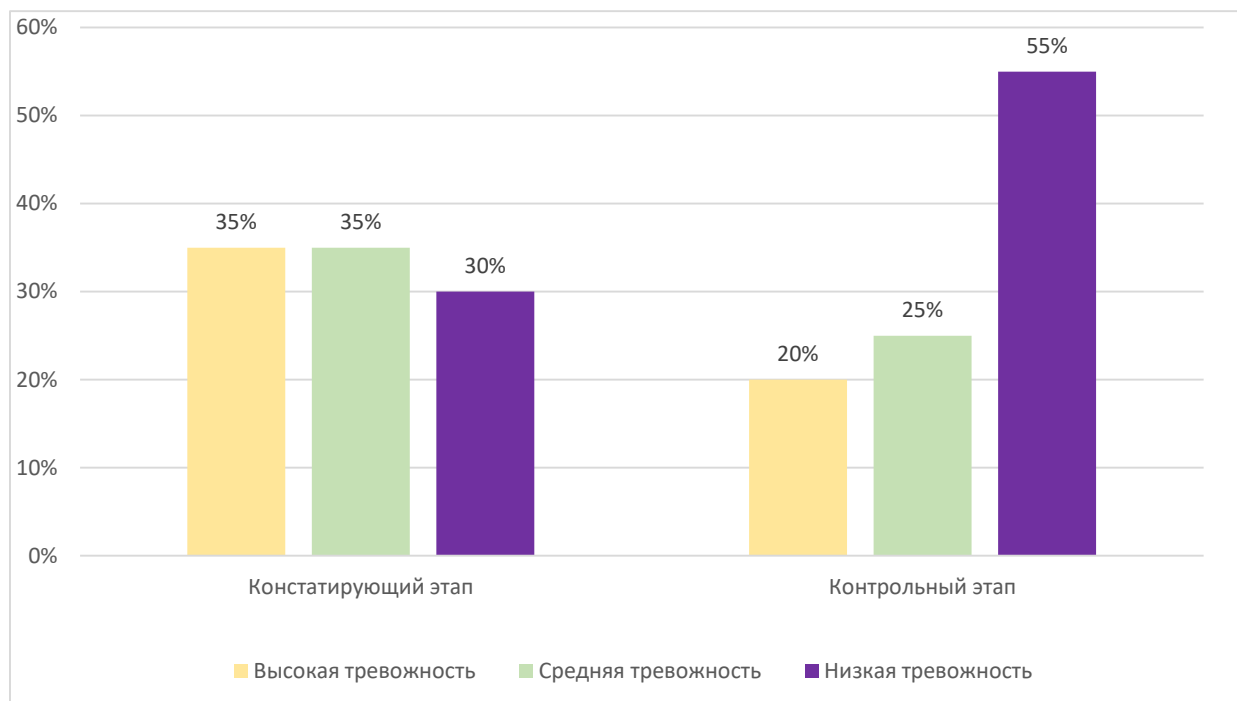


Рисунок 4 – Результаты по методике «Школьная тревожность» в вариации Л.Ю. Романовой на контрольном этапе исследования экспериментальной группе

Сравнительные результаты по методике «Школьная тревожность» в вариации Л.Ю. Романовой контрольной группы первоклассников приведены в таблице 7.

Таблица 7 – Сравнительные результаты по методике «Школьная тревожность» в вариации Л.Ю. Романовой в контрольной группе (n=18)

Уровень адаптации	Констатирующий этап		Контрольный этап	
	Кол. дет.	%	Кол. дет.	%
Высокая	7	39	5	28
Средняя	5	28	7	39
Низкая	6	33	6	33

На констатирующем этапе у 39% детей был высокий уровень адаптации (7 человек), но на контрольном этапе этот показатель снизился до 28% (5 человек). В то же время доля детей со средней адаптацией выросла с 28% (5 человек) до 39% (7 человек). Число детей с низким уровнем адаптации осталось неизменным — 6 человек, составляя 33% на каждом этапе.

Данные указывают на спад в высоком уровне адаптации, поскольку часть детей перешла в категорию средней адаптации. При этом группа с низким уровнем осталась стабильной, что говорит о том, что этим детям требуется дополнительная поддержка для успешной адаптации к учебному процессу.

Для наглядности результаты представлены на рисунке 5.

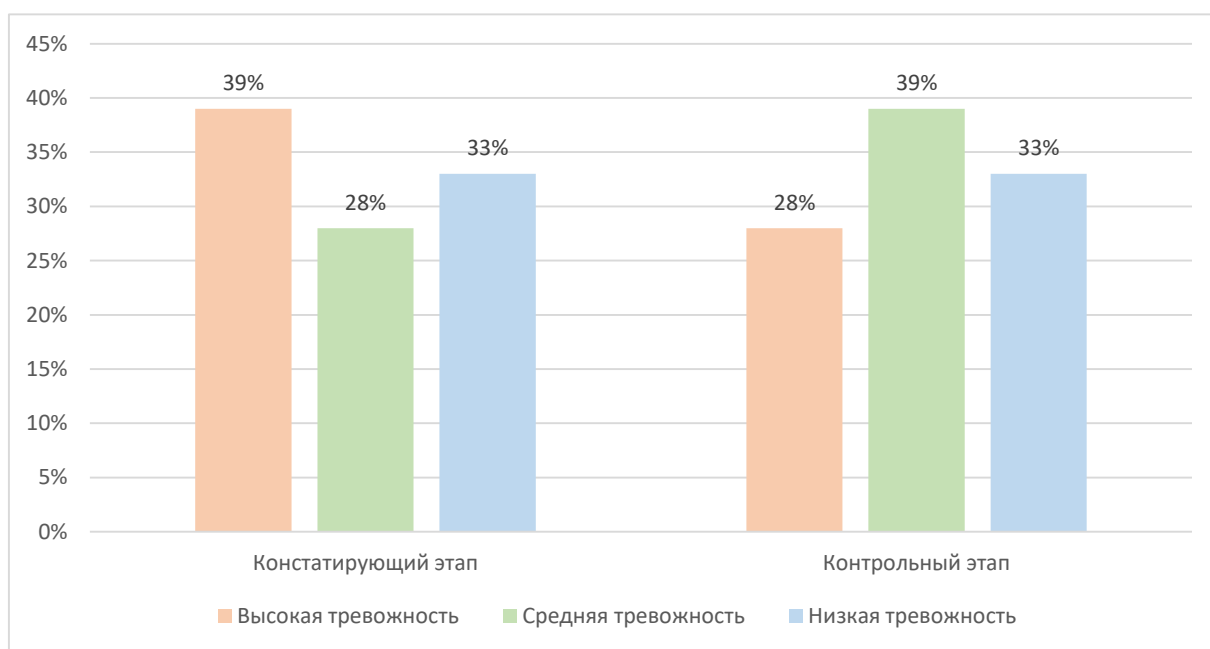


Рисунок 5 – Результаты по методике «Школьная тревожность» в вариации Л.Ю. Романовой на контрольном этапе исследования контрольной группы

Первоклассники с высоким уровнем тревожности (сниженным на 15% в экспериментальной группе и на 11% в контрольной группе) демонстрируют несколько специфических черт, которые мешают процессу обучения. Эти дети часто испытывают трудности с концентрацией внимания на заданиях,

проявляют нервные привычки, такие как обгрызание ногтей или импульсивные движения, и им сложно общаться, они часто дистанцируются от сверстников и избегают контакта с учителем. Для поддержки этих детей необходимы специализированные развивающие и корректирующие сеансы. Эти сеансы будут сосредоточены на том, чтобы помочь им справиться с эмоциями и стрессом и развить навыки социального взаимодействия. Школьный психолог будет руководить этой работой как в групповых, так и в индивидуальных сеансах, призванных обеспечить целевую поддержку и руководство.

Результаты контрольного этапа по методике «Наблюдение по схеме: «Отношение ребенка к учебной деятельности и сверстникам» В.М. Сафроновой в экспериментальной группе представлены для сравнения и анализа динамики адаптации в таблице 8.

Таблица 8 – Сравнительные результаты по методике «Наблюдение по схеме: «Отношение ребенка к учебной деятельности и сверстникам» В.М. Сафроновой в экспериментальной группе (n=20)

Уровень адаптации	Констатирующий этап		Контрольный этап	
	Кол. дет.	%	Кол. дет.	%
Высокий уровень адаптированности	4	20	9	45
Средний уровень адаптированности	8	40	8	40
Низкий уровень адаптированности	5	25	3	15
Уровень дезадаптации личности	3	15	0	0

Данные в таблице показывают заметные улучшения в уровнях адаптации первоклассников на контрольном этапе по сравнению с первоначальной оценкой. Процент детей с высоким уровнем адаптации значительно увеличился, увеличившись с 20% до 45%, что отражает эффективность мер поддержки, реализованных для содействия их адаптации. Доля детей со средним уровнем адаптации оставалась стабильной на уровне

40% на обоих этапах, что говорит о том, что эта группа может выиграть от дальнейшей помощи, чтобы помочь им достичь более высокого уровня адаптации.

Важное улучшение наблюдается среди детей с низким уровнем адаптации, где процент снизился с 25% до 15%. Это может говорить о том, что часть детей, испытывавших трудности с адаптацией, смогли улучшить свою ситуацию и чувствуют себя комфортнее в школьной среде.

Особенно важно отметить, что на контрольном этапе отсутствуют дети с уровнем дезадаптации личности, который на констатирующем этапе составлял 15%. Это свидетельствует об эффективной работе по снижению уровня тревожности и улучшению психологической устойчивости детей. В целом, результаты подтверждают, что систематическая психологическая и педагогическая поддержка положительно влияет на адаптацию первоклассников.

Для наглядности результаты представлены на рисунке 6.

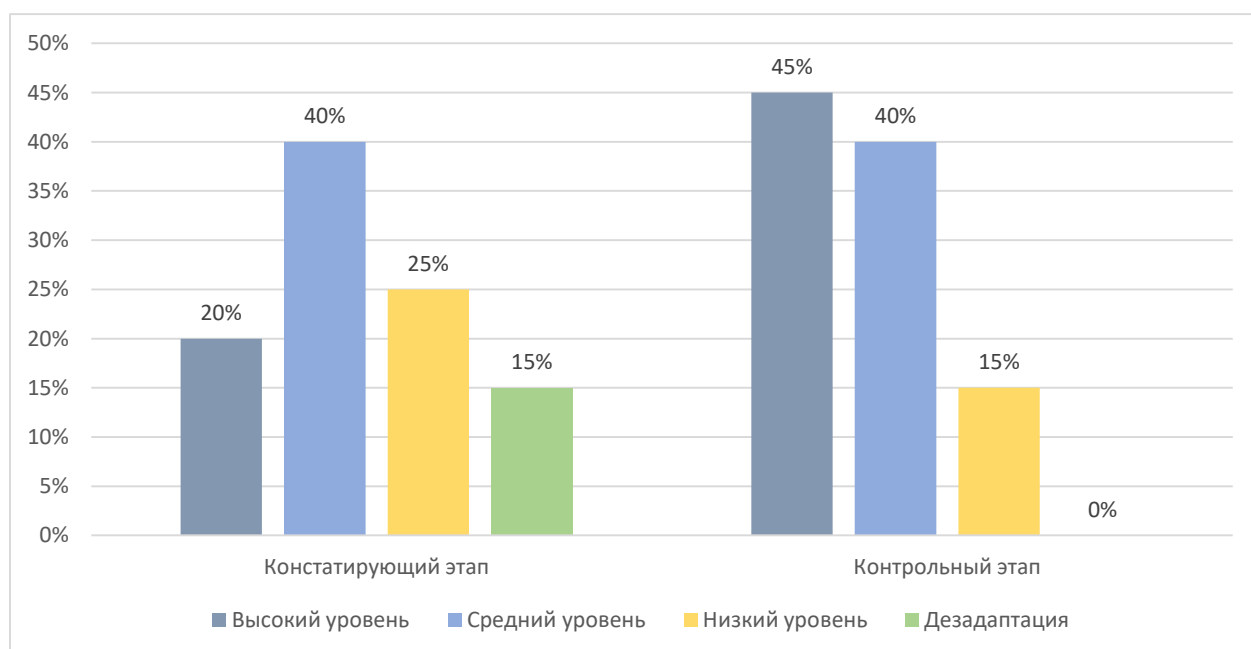


Рисунок 6 – Результаты по методике «Наблюдение по схеме: «Отношение ребенка к учебной деятельности и сверстникам» В.М. Сафроновой в экспериментальной группе на контрольном этапе

Учителя и родители, принимавшие участие в обсуждениях, отметили значительный прогресс у первоклассников из экспериментальной группы. За это время дети стали более уверенными, активнее включались в учебный процесс, уверенно реагировали на задания, соблюдали распорядок дня, проявляли большую ответственность и самостоятельность. Также наблюдалось заметное снижение уровня тревожности.

Результаты контрольного этапа по методике «Наблюдение по схеме: «Отношение ребенка к учебной деятельности и сверстникам» В.М. Сафроновой в контрольной группе представлены для сравнения и анализа динамики адаптации в таблице 9.

Таблица 9 – Сравнительные результаты по методике «Наблюдение по схеме: «Отношение ребенка к учебной деятельности и сверстникам» В.М. Сафроновой в контрольной группе (n=18)

Уровень адаптации	Констатирующий этап		Контрольный этап	
	Кол. дет.	%	Кол. дет	%
Высокий уровень адаптированности	2	11	3	16
Средний уровень адаптированности	7	39	7	39
Низкий уровень адаптированности	6	33	5	28
Уровень дезадаптации личности	3	17	3	17

Согласно данным из таблицы 9, на высоком уровне адаптированности наблюдается небольшой прирост: число детей увеличилось с 2 (11%) до 3 (16%). Это указывает на положительные изменения для части детей, которые смогли лучше адаптироваться к новым школьным условиям.

Средний уровень адаптации остался стабильным, и его показатели не изменились: 7 детей (39%) на обоих этапах. Это может свидетельствовать о том, что у значительной части детей адаптация происходит на среднем уровне, и они продолжают демонстрировать умеренную степень успешности в приспособлении к учебному процессу.

Низкий уровень адаптации немного снизился с 6 (33%) до 5 детей (28%), что является положительным показателем, поскольку некоторые дети смогли улучшить свои адаптационные навыки и перейти на более высокий уровень. Тем не менее, в группе всё ещё остаётся значительное количество детей, которым сложно адаптироваться.

На уровне дезадаптации изменений не произошло, сохранилось 3 детей (17%) с признаками трудностей в адаптации. Это говорит о том, что для определённой части учеников остаются значительные проблемы, которые требуют дальнейшего внимания и корректирующей работы.

Для наглядности результаты представлены на рисунке 7.

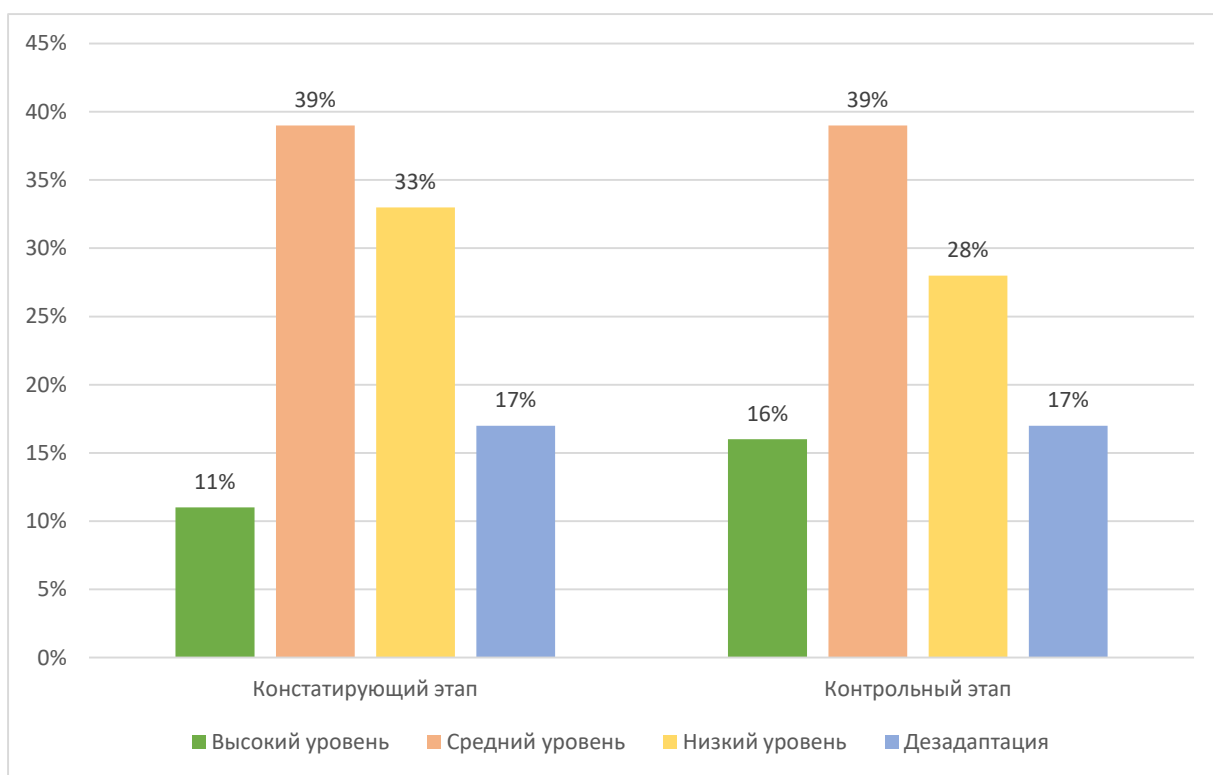


Рисунок 7 – Результаты по методике «Наблюдение по схеме: «Отношение ребенка к учебной деятельности и сверстникам» В.М. Сафроновой в контрольной группе на контрольном этапе

На контрольном этапе обращает на себя внимание тот факт, что у троих детей контрольной группы, что составляет 17% от числа участников, сохранялась дезадаптация. Она сохранялась даже при применении

стандартных мер психолого-педагогической поддержки, направленных на содействие адаптации. Соответственно, количество детей, испытывающих трудности в адаптации, оставалось неизменным. Подробные результаты контрольного этапа для экспериментальной и контрольной групп по методике «Домик» О.А. Ореховой представлены в таблице 10 (Приложение Б).

Таблица 10 – Сравнительные результаты по методике «Домик» автора О.А. Ореховой в экспериментальной группе (n=20)

Уровень адаптации	Констатирующий этап		Контрольный этап	
	Кол. дет.	%	Кол. дет.	%
Высокая	5	25	9	45
Средняя	9	45	11	55
Низкая	6	30	0	0

Как показано в таблице 10, экспериментальная группа первоклассников продемонстрировала значительное улучшение уровня адаптации на контрольном этапе. Количество детей, достигших высокого уровня адаптации, увеличилось с 5 (25%) на начальном этапе до 9 (45%) на контрольном этапе. Этот сдвиг отражает позитивные изменения в эмоциональном благополучии детей и их способности адаптироваться к школьной среде.

Также стоит отметить, что количество детей со средней адаптацией возросло с 9 (45%) до 11 (55%), что может указывать на то, что большинство первоклассников продолжают успешно справляться с адаптацией, хотя и не достигают высоких результатов.

Интересно, что на контрольном этапе не осталось детей с низким уровнем адаптации, так как на констатирующем этапе их было 6 (30%). Это изменение указывает на успешные результаты работы с детьми в экспериментальной группе, что подтверждает эффективность проводимых мероприятий по психологическому и педагогическому сопровождению первоклассников в период адаптации.

Для наглядности результаты представлены на рисунке 8.

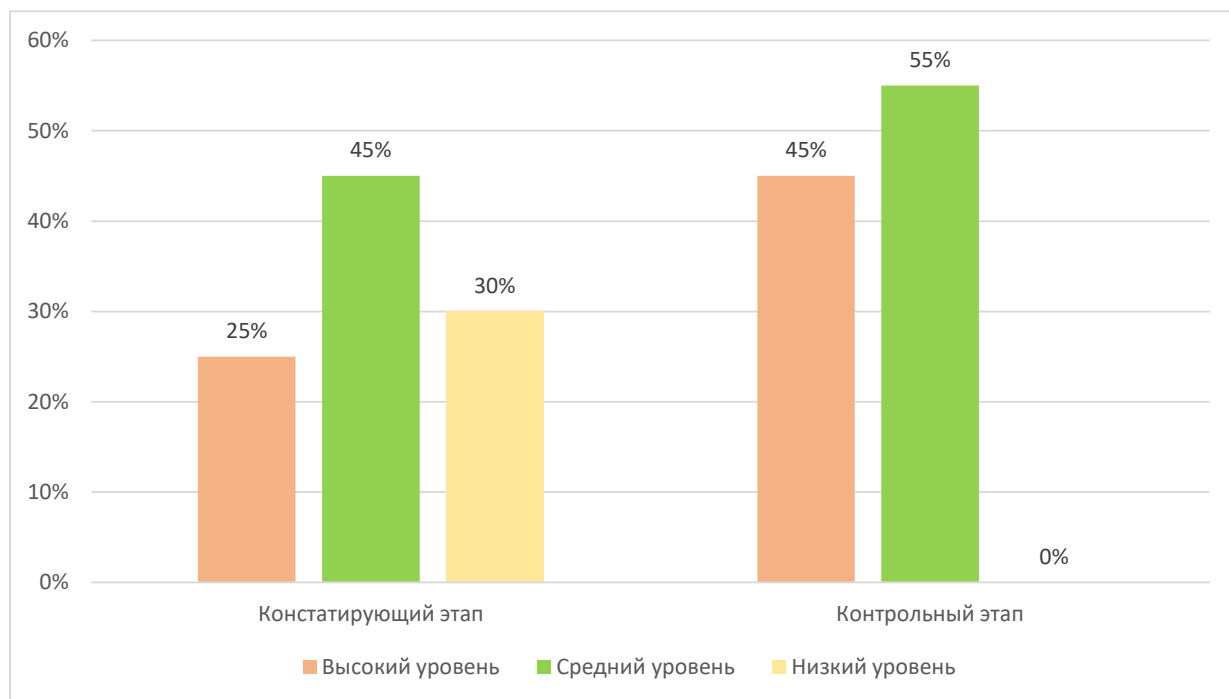


Рисунок 8 – Результаты по методике «Домик» автора О.А. Ореховой в экспериментальной группе на контрольном этапе

Результаты контрольного этапа по методике «Домик» О.А. Ореховой в контрольной группе представлены для сравнения и анализа динамики адаптации в таблице 11.

Таблица 11 – Сравнительные результаты по методике «Домик» автора О.А. Ореховой в контрольной группе (n=18)

Уровень адаптации	Констатирующий этап		Контрольный этап	
	Кол. дет.	%	Кол. дет.	%
Высокая	4	22	5	28
Средняя	9	50	10	55
Низкая	5	28	3	17

Согласно данным из таблицы 11, полученным с использованием методики «Домик» О.А. Ореховой, на начальном этапе высокий уровень адаптации был у 4 детей (22%), а на контрольном этапе этот показатель увеличился до 5 детей (28%). Это свидетельствует о небольшом, но

положительном изменении в числе детей, успешно адаптировавшихся к школьным условиям. Количество детей со средней адаптацией также возросло с 9 (50%) до 10 (55%), что является еще одним положительным результатом. Это свидетельствует о том, что большая часть первоклассников продолжает успешно осваивать учебный процесс, хотя еще не достигли уровня высокой адаптации.

Для наглядности результаты представлены на рисунке 9.

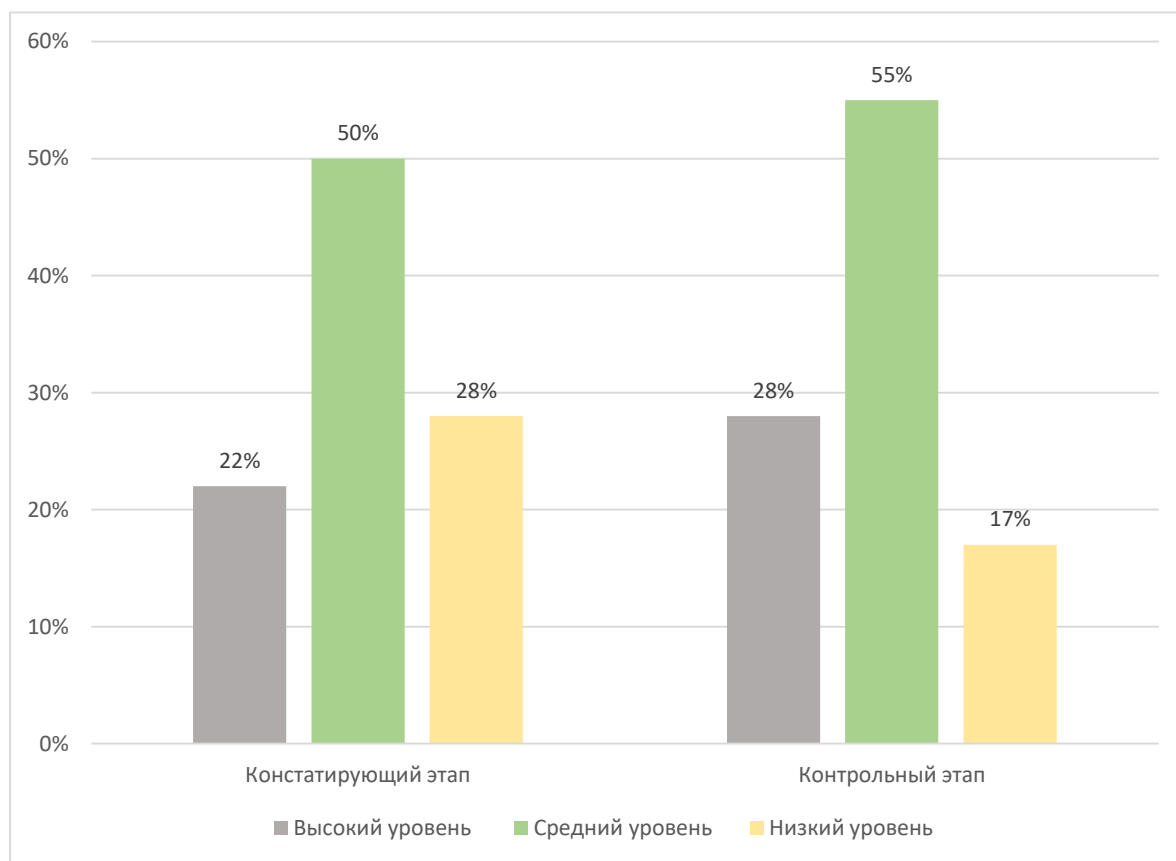


Рисунок 9 – Результаты по методике «Домик» автора О.А. Ореховой в контрольной группе на контрольном этапе

Среди первоклассников с высоким уровнем адаптации 45% в экспериментальной группе и 28% в контрольной. Эти дети проявляют уверенность на уроках и во взаимодействии с учителями и сверстниками. В то же время 55% первоклассников со средним уровнем адаптации демонстрируют колебания настроения, которые зависят от ситуации. Их

уверенность часто связана с знакомством с материалом, а также повседневная рутина дома, например, поздний сон, влияет на их благополучие и способность сосредоточиться на уроках.

Первоклассники с низким уровнем адаптации, составляющие 17% контрольной группы, демонстрируют явную борьбу с усвоением учебной программы. Эта проблема, по-видимому, связана с проблемами невнимательности и повышенной тревожностью. Кроме того, эти дети продолжают сталкиваться с трудностями в общении, что делает взаимодействие как с учителями, так и со сверстниками сложным. В свете этой ситуации крайне важно реализовать дополнительную индивидуальную поддержку для этой группы, чтобы помочь преодолеть дезадаптацию. Неспособность решить эти проблемы может иметь пагубные последствия для их образовательного опыта и общего психологического благополучия.

Сравнительный анализ диагностических данных экспериментальной и контрольной групп свидетельствует о том, что предложенная система дает существенные положительные результаты. Это говорит о том, что данный подход может эффективно использоваться педагогами-психологами в образовательных учреждениях для обеспечения более плавного перехода младших школьников.

Обобщая вышесказанное, выделим следующие выводы.

Реализация разработанной и реализованной программы психолого-педагогического сопровождения для первоклассников положительно сказалась на их адаптации к школьной среде. В экспериментальной группе наблюдалось значительное улучшение уровня адаптации, что подтверждается увеличением процента детей с высоким уровнем адаптации и снижением числа детей с низким уровнем.

Реализация программы привела к заметному снижению уровня тревожности у первоклассников, особенно в экспериментальной группе. Это снижение тревожности способствовало более уверенному поведению как в

учебной деятельности, так и во взаимодействии с одноклассниками и учителями.

Несмотря на положительные результаты в экспериментальной группе, в контрольной группе остались дети с низким уровнем адаптации и высоким уровнем тревожности. Это подчеркивает важность организации дополнительных индивидуальных занятий и коррекционной работы для детей, испытывающих трудности в адаптации.

Результаты диагностики учащихся 1-х классов, как экспериментальной, так и контрольной групп, свидетельствуют о том, что система психолого-педагогической поддержки, применяемая в период адаптации к школе, демонстрирует свою эффективность. В связи с этим рекомендуется, чтобы школьные педагоги и психологи использовали эту систему в своей практике. Полученные данные подтверждают исходную гипотезу.

Заключение

Адаптация первоклассников к школьной среде является важным и многогранным процессом, определяющим их успешность в обучении и дальнейшее развитие. Применение различных форм уроков и мероприятий, направленных на поддержку интереса детей, а также использование критериев для оценки уровня адаптации позволяют педагогам глубже понимать потребности каждого ученика и своевременно оказывать необходимую поддержку.

Исследование продемонстрировало, что большинство детей постепенно привыкают к новым условиям, что выражается в снижении уровня тревожности и росте количества детей со средним уровнем адаптации. Однако, несмотря на положительные изменения в экспериментальной группе, все еще имеется подгруппа первоклассников с низким уровнем адаптации, что указывает на необходимость дополнительных мер поддержки для этих детей.

Обратная связь от учителей и родителей, участвующих в программе, подтверждает, что дети стали более уверенными, ответственными и самостоятельными. Они научились справляться с тревожностью и активно участвовать в учебном процессе, что, в свою очередь, способствует их успешному развитию.

Таким образом, разработанная система психолого-педагогического сопровождения первоклассников в период адаптации является актуальной и необходимой для образовательных учреждений. Результаты исследования подтверждают гипотезу о том, что целенаправленная работа с детьми, основанная на учете их индивидуальных и возрастных особенностей, способствует успешной социальной и психологической адаптации к школьной жизни.

Таким образом, проведенное исследование позволило достичь поставленной цели, решить задачи и подтвердить выдвинутую гипотезу.

Список используемой литературы

1. Божович Л. И. Психологические вопросы готовности ребенка к школьному обучению // Вопросы психологии ребенка дошкольного возраста: сборник статей / ред. А. Н. Леонтьев, А. В. Запорожец. Москва : Международный образовательный и психологический колледж, 2010. С. 132-142.
2. Выготский Л. С. Общая психология. Москва : Академия, 2015. 458 с.
3. Градинар Е. В. Исследование проблем адаптации первоклассников к школе // Методы науки. 2016. № 1 (1). С. 55-56.
4. Гуткина Н. И. Психологическая готовность к школе: Руководство практического психолога. Москва : Академический проспект, 2017. 312 с.
5. Закирова А. М. Адаптационный период первоклассников // В сборнике : Общество, государство, личность: влияние цифровых технологий. Материалы XXII Международной научно-практической конференции студентов, магистрантов, аспирантов и молодых ученых. 2022. С. 175-178.
6. Зимина А. А. Основы специальной психологии и коррекционной педагогики. 2012. С. 43.
7. Кабакова С. А. Сопровождение первоклассников в период адаптации к обучению // В сборнике : Единство и идентичность науки: проблемы и пути решения. сборник статей Международной научно-практической конференции: в 4 частях. 2017. С. 75-78.
8. Кичак Т. Н. Педагогика и психология. Санкт – Петербург : Питер, 2015. 541 с.
9. Комлева З. С. Адаптация первоклассников к школьной среде // Студенческий. 2022. № 31-2 (201). С. 8-10.
10. Коробейников И. А. Нарушения развития и социальная адаптация: монография. Саратов : ПЕР СЭ, 2019. – 192 с.

11. Лебедева О. В. Психологические трудности адаптации первоклассников в школе // Нижегородский психологический альманах. 2020. Т. 1. № 1. С. 161-170.
12. Мухина В. С. Возрастная психология: феноменология развития. Москва : Изд. центр «Академия», 2006. С. 607.
13. Пархоменко Е. А. Введение в педагогическую профессию Краснодар : КГУФКСТ, 2016. С. 141.
14. Рамазанова Э. А. Психолого-педагогическое сопровождение первоклассников в период адаптации к школе // Мир науки, культуры, образования. 2018. № 6 (73). С. 163-165.
15. Рубинштейн С. Л. Общая психология. Санкт- Петербург : Питер, 2016. С. 748.
16. Смирнова Н. В. Модель организации деятельности педагогов-психологов по психологическому сопровождению процесса адаптации первоклассников к обучению. 2021. № 19. С. 437-455.
17. Столяренко Л. Д. Основы психологии. Ростов на Дону : Феникс, 2016. С. 784.
18. Узденова Л. И. Психолого-педагогическое сопровождение адаптации первоклассников к школе // В сборнике : Гуманитарные науки. Студенческий научный форум. М : Москва, 2023. С. 10-14.
19. Ульяновская У. В. Формирование общей способности к учению у шестилетних детей // Дошкольное воспитание. 2016. №3. С. 53-57.
20. Чернова Л. А. Работа педагога-психолога в период адаптации первоклассников к школе // В сборнике : Социально- психологическая служба и вызовы современного образования. Материалы VII Всероссийской конференции педагогов-психологов, социальных педагогов, учителей и воспитателей образовательных учреждений, специалистов, работающих в системе среднего профессионального и высшего образования. 2018. С. 71-75.
21. Эльконин Д. Б. Детский возраст. Москва : Академия, 2016. С. 554.

Приложение А

Диагностические методики

Методика «Школьная тревожность» в интерпретации Л.Ю. Романовой предназначена для оценки уровня тревожности у школьников, особенно первоклассников, которые могут испытывать трудности в процессе адаптации к учебной среде. Методика направлена на выявление различных аспектов школьной тревожности, включая страх перед учебной деятельностью, взаимодействием с учителями и сверстниками, а также беспокойство по поводу оценок и результатов.

Таблица А.1 – Бланк опросника для учителей

Показатели тревожности	Часто (3)	Иногда (2)	Никогда (1)
Боится идти в школу			
Испытывает беспокойство перед контрольными работами			
Тревожится из-за общения с одноклассниками			
Ожидает негативных оценок со стороны учителя			
Плохо спит перед учебной неделей			
Замкнутый и малообщительный в школе			
Часто жалуется на головные боли или усталость			
С трудом концентрируется на заданиях			

Таблица А.2 – Бланк опросника для родителей

Показатели тревожности	Часто (3)	Иногда (2)	Никогда (1)
Ребенок испытывает страх перед посещением школы			
Проявляет беспокойство при выполнении домашних заданий			
Часто делится неприятными ситуациями, связанными с одноклассниками			
Переживает из-за возможных замечаний учителя			
Нервничает в ожидании начала учебной недели			
Становится замкнутым после возвращения из школы			
Часто жалуется на плохое самочувствие перед школьными днями			
Трудно сосредотачивается на выполнении домашних заданий			

Интерпретация результатов:

- 24 – 18 баллов – высокий уровень тревожности;

Продолжение Приложения А

- 12 – 17 баллов – средний уровень тревожности;
- 8 – 11 баллов – низкий уровень тревожности.

Процедура наблюдения по схеме: «Отношение ребёнка к учебной деятельности и сверстникам» В.М. Сафроновой.

Таблица А.3 – Бланк наблюдения по схеме: «Отношение ребёнка к учебной деятельности и сверстникам» В.М. Сафроновой.

Утверждение	Да	Нет
1. Ребёнок проявляет интерес к выполнению учебных заданий		
2. Старается закончить начатое, даже если задание вызывает трудности		
3. Охотно принимает помощь и советы от учителя		
4. Легко вступает в общение со сверстниками		
5. Охотно участвует в совместных играх и учебных мероприятиях		
6. Проявляет уважение к мнению других детей		
7. Умеет признавать ошибки и спокойно реагирует на критику		
8. Часто проявляет инициативу в общении с другими		
9. Выполняет задания аккуратно и внимательно		
10. Проявляет самостоятельность и ответственность за выполнение учебных заданий		

За каждое проявление описанного поведения выставляется 1 балл, а за его отсутствие – 0 баллов. В зависимости от суммы набранных баллов, выделяются четыре уровня адаптированности.

0-2 балла – высокий (оптимальный) уровень адаптации. Личность активно вовлечена в учебный процесс и свободно взаимодействует с окружающими. Ребёнок проявляет заинтересованность, активно участвует в процессе обучения и демонстрирует хорошие коммуникативные навыки.

3-4 балла – средний уровень адаптации, когда ребёнок вовлечён в учебный процесс и общение, но это требует значительных эмоциональных усилий. Такой уровень адаптации предполагает наличие стрессовых реакций, преодоление которых сопряжено с эмоциональной нагрузкой для ребёнка.

5-6 баллов – низкий уровень адаптации, при котором ребёнок проявляет лишь удовлетворительную активность и дисциплину, имеет низкую самооценку и не в полной мере использует внутренний потенциал.

Продолжение Приложения А

Возможны проблемы с включением в коллектив, а также низкая степень активности и инициативности.

7-10 баллов – уровень дезадаптации, характеризующийся минимальной вовлечённостью в учебную деятельность, недостаточной дисциплиной и социальной активностью.

Методика «Домик» О.А. Ореховой

Цель диагностики – изучение эмоциональной сферы ребёнка, включая его социально ориентированные эмоции и личные предпочтения, а также ценностные ориентации в деятельности.

Инструкция

1. Задание №1:

Перед ребёнком лист с восьмью прямоугольниками, где каждый раскрашивается новым цветом.

Ребёнку предлагается выбрать карандаш, который нравится, и раскрасить первый прямоугольник. Затем выбрать следующий интересующий цвет для второго прямоугольника и так далее.

2. Задание №2:

Лист изображает улицу с домиками, каждый из которых символизирует эмоции.

Ведущий называет эмоцию, а ребёнок подбирает для неё цвет и раскрашивает соответствующий домик.

Эмоции: справедливость, гордость, счастье, обида, ссора, доброта, восхищение, дружба, злоба, скука.

3. Задание №3:

У каждого домика есть своё «эмоциональное содержание». Ребенок раскрашивает домики, учитывая свои чувства в следующих ситуациях:

- домик 1 – ваша душа;
- домик 2 – настроение по дороге в школу;

Продолжение Приложения А

- домик 3 – настроение на уроке чтения;
- домик 4 – настроение на уроке письма;
- домик 5 – настроение на уроке математики;
- домик 6 – общение с учителем;
- домик 7 – общение с одноклассниками;
- домик 8 – настроение дома;
- домик 9 – настроение при выполнении домашнего задания;
- домик 10 – ребёнок сам придумывает, кто живёт в домике и что делает.

По окончании задания ребёнок шепчет на ушко педагогу, кто живёт в последнем домике и чем занят, а педагог делает пометку.

Обработка результатов. Результаты фиксируются и обрабатываются в MS Excel, где анализируется использование цветов, их соответствие эмоциям и ситуациям, что позволяет получить представление об эмоциональных предпочтениях и эмоциональной адаптации ребёнка.

Приложение Б

Результаты диагностики

Таблица Б.1 – Результаты экспериментальной группы на констатирующем этапе

Имя Ф. ребенка	Методика «Школьная тревожность» в вариации Л.Ю. Романовой	Наблюдение по схеме: «Отношение ребенка к учебной деятельности и сверстникам» (В.М. Сафронова)	Методика «Домик» О.А. Ореховой
Андрей А.	Высокая тревожность	Дезадаптация	Низкий
Виктор Б.	Низкая тревожность	Высокий уровень	Высокий
Максим Б.	Средняя тревожность	Средний уровень	Средний
Оксана В.	Высокая тревожность	Дезадаптация	Низкий
Лариса В.	Средняя тревожность	Низкий уровень	Низкий
Мария Г.	Высокая тревожность	Низкий уровень	Низкий
Валерия Д.	Низкая тревожность	Высокий уровень	Высокий
Ульяна З.	Низкая тревожность	Высокий уровень	Высокий
Вера И.	Высокая тревожность	Дезадаптация	Низкий
Всеволод К.	Низкая тревожность	Средний уровень	Средний
Ярослав Л.	Средняя тревожность	Средний уровень	Средний
Елена М.	Средняя тревожность	Средний уровень	Средний
Артем Н.	Высокая тревожность	Низкий уровень	Низкий
Степан С.	Низкая тревожность	Высокий уровень	Высокий
Антонина У.	Средняя тревожность	Средний уровень	Средний
Фаина Ф.	Высокая тревожность	Низкий уровень	Средний
Ксения Х.	Низкая тревожность	Средний уровень	Высокий
Гордей Х.	Средняя тревожность	Средний уровень	Средний
Матвей Я.	Высокая тревожность	Низкий уровень	Средний
Вячеслав Я.	Средняя тревожность	Средний уровень	Средний

Продолжение Приложения Б

Таблица Б.2 – Результаты контрольной группы на констатирующем этапе

Имя Ф. ребенка	Методика «Школьная тревожность» в вариации Л.Ю. Романовой	Наблюдение по схеме: «Отношение ребенка к учебной деятельности и сверстникам» (В.М. Сафронова)	Методика «Домик» О.А. Ореховой
Полина А.	Высокая тревожность	Дезадаптация	Низкий
Виктория А.	Низкая тревожность	Средний уровень	Высокий
Владимир В.	Средняя тревожность	Средний уровень	Средний
Тамара Г..	Высокая тревожность	Низкий уровень	Низкий
Даниил Д.	Низкая тревожность	Средний уровень	Средний
Мирослава Е.	Высокая тревожность	Низкий уровень	Низкий
Алексей Ж.	Низкая тревожность	Высокий уровень	Высокий
Матвей З.	Средняя тревожность	Средний уровень	Средний
Светлана И.	Высокая тревожность	Низкий уровень	Средний
Мария К.	Низкая тревожность	Высокий уровень	Высокий
Валерия К.	Средняя тревожность	Низкий уровень	Средний
Ярослав Л.	Высокая тревожность	Низкий уровень	Средний
Марк М.	Высокая тревожность	Дезадаптация	Низкий
Ольга М.	Низкая тревожность	Средний уровень	Высокий
Михаил П.	Средняя тревожность	Средний уровень	Средний
Павел П.	Высокая тревожность	Дезадаптация	Низкий
Елена Ф.	Средняя тревожность	Низкий уровень	Средний
Эмилия Я.	Низкая тревожность	Средний уровень	Средний

Продолжение Приложения Б

Таблица Б.3 – Результаты экспериментальной группы на контрольном этапе

Имя Ф. ребенка	Методика «Школьная тревожность» в вариации Л.Ю. Романовой	Наблюдение по схеме: «Отношение ребенка к учебной деятельности и сверстникам» (В.М. Сафронова)	Методика «Домик» О.А. Ореховой
Андрей А.	Высокая тревожность	Низкий уровень	Средний
Виктор Б.	Низкая тревожность	Высокий уровень	Высокий
Максим Б.	Низкая тревожность	Высокий уровень	Средний
Оксана В.	Высокая тревожность	Низкий уровень	Средний
Лариса В.	Низкая тревожность	Высокий уровень	Высокий
Мария Г.	Высокая тревожность	Средний уровень	Средний
Валерия Д.	Низкая тревожность	Высокий уровень	Высокий
Ульяна З.	Низкая тревожность	Высокий уровень	Высокий
Вера И.	Высокая тревожность	Низкий уровень	Средний
Всеволод К.	Низкая тревожность	Средний уровень	Высокий
Ярослав Л.	Низкая тревожность	Средний уровень	Высокий
Елена М.	Низкая тревожность	Высокий уровень	Высокий
Артем Н.	Средняя тревожность	Средний уровень	Средний
Степан С.	Низкая тревожность	Высокий уровень	Высокий
Антонина У.	Средняя тревожность	Средний уровень	Средний
Фаина Ф.	Средняя тревожность	Высокий уровень	Средний
Ксения Х.	Низкая тревожность	Средний уровень	Высокий
Гордей Х.	Средняя тревожность	Средний уровень	Средний
Матвей Я.	Низкая тревожность	Высокий уровень	Средний
Вячеслав Я.	Средняя тревожность	Средний уровень	Средний

Продолжение Приложения Б

Таблица Б.4 – Результаты контрольной группы на контрольном этапе

Имя Ф. ребенка	Методика «Школьная тревожность» в вариации Л.Ю. Романовой	Наблюдение по схеме: «Отношение ребенка к учебной деятельности и сверстникам» (В.М. Сафронова)	Методика «Домик» О.А. Ореховой
Полина А.	Высокая тревожность	Дезадаптация	Низкий
Виктория А.	Низкая тревожность	Высокий уровень	Высокий
Владимир В.	Средняя тревожность	Средний уровень	Средний
Тамара Г..	Высокая тревожность	Низкий уровень	Средний
Даниил Д.	Низкая тревожность	Средний уровень	Средний
Мирослава Е.	Средняя тревожность	Низкий уровень	Высокий
Алексей Ж.	Низкая тревожность	Высокий уровень	Высокий
Матвей З.	Средняя тревожность	Средний уровень	Средний
Светлана И.	Высокая тревожность	Низкий уровень	Средний
Мария К.	Низкая тревожность	Высокий уровень	Высокий
Валерия К.	Средняя тревожность	Низкий уровень	Средний
Ярослав Л.	Средняя тревожность	Низкий уровень	Средний
Марк М.	Высокая тревожность	Дезадаптация	Низкий
Ольга М.	Низкая тревожность	Средний уровень	Высокий
Михаил П.	Средняя тревожность	Средний уровень	Средний
Павел П.	Высокая тревожность	Дезадаптация	Низкий
Елена Ф.	Средняя тревожность	Средний уровень	Средний
Эмилия Я.	Низкая тревожность	Средний уровень	Средний

Приложение В

Консультации и занятия

На консультации с родителями первоклассницы Анны А. из 1 «В» класса обсуждались результаты диагностики ее адаптации к школе. Было выявлено, что у Анны средний уровень адаптации. В ходе беседы родителям представили результаты обследования и указали на проблему недосыпания у ребенка, предполагая, что режим дня в семье недостаточно организован. Цель встречи состояла в том, чтобы помочь родителям понять особенности адаптации Анны и дать им рекомендации по поддержке ее интеграции в школьную жизнь.

1. Обсуждение восприятия и эмоционального состояния первоклассника. Педагог-психолог пояснил особенности адаптации ребенка, описал восприятие учебного процесса и эмоциональное состояние, присущее первоклассникам. Это помогает родителям лучше понимать поведение и состояние дочери.

2. Основные аспекты психологического комфорта. В ходе консультации рассмотрены ключевые моменты, влияющие на психологическое благополучие первоклассника:

Одним из основных элементов учебно-воспитательного процесса является самостоятельная домашняя работа ребёнка. Организация этого процесса должна быть выполнена учителем и родителями совместно с соблюдением всех гигиенических норм. Не рекомендуется приступать к выполнению домашних заданий сразу после школы или обеда, когда у ребёнка снижается работоспособность. Важно, чтобы ребёнок сначала восстановил свою энергию. Рекомендуется, чтобы Марина пообедала и провела время на свежем воздухе. Активный отдых способствует восстановлению работы нервной системы и улучшает концентрацию внимания, что в свою очередь повысит ее успеваемость и общее состояние.

Продолжение Приложения В

Тем не менее, важно учитывать, что время, потраченное на физическую активность, игры или занятия на улице, не должно превышать 1,5 часа. Иначе, вместо восстановления работоспособности, можно столкнуться с её снижением.

Для успешного выполнения домашних заданий важно создать благоприятные условия: проветрить помещение, обеспечить тишину, правильное освещение и порядок на рабочем месте. Свет должен падать слева или справа, чтобы рука не закрывала текст, а дневной свет максимально использовался. Порядок на столе также важен – полки с учебными материалами должны быть под рукой. Такие условия помогут ребёнку сосредоточиться, улучшат его работоспособность и внимание, что позитивно скажется на учебных результатах.

Конспекты занятий для первоклассников

Занятие 1.

Игра «Клеточки» направлена на развитие сосредоточенности у детей и не зависит от количества участников. Каждому ребенку выдается лист бумаги, и ведущий даёт последовательные инструкции по рисованию фигур. Дети должны следовать указаниям, стараясь аккуратно и точно рисовать в клеточках. Например:

Для первого рисунка дети, следуя указаниям ведущего, поэтапно рисуют шаги на клетках: сначала идут вправо, вниз, затем влево и снова вниз, продолжая перемещения по клеткам согласно заданному маршруту. По завершении фигуры добавляют личико.

Для второго рисунка ведущий продолжает давать команды, чтобы дети продолжили шаги по клеткам, выполняя движения вправо, вниз, влево и вверх. После завершения этого пути дети раскрашивают рисунок, чтобы получился цветок.

Продолжение Приложения В

Игра помогает детям концентрироваться, следовать инструкциям и развивает мелкую моторику.

«Чёрный, белый не берите». Упражнение, развивающее внимание и сосредоточенность.

Проводится в небольших группах, но наиболее эффективно, когда участвуют два человека. Педагог-психолог начинает игру с задания: «Барыня прислала пять рублей. Что пожелаете, то, приобретите, чёрный, белый не берите. Да и нет не говорите!». Задача состоит в том, чтобы ученик произнес одно из «запретных» слов. Участники должны быстро реагировать на вопросы и не допускать ошибок. Каждый, кто скажет запретное слово, теряет свой жетон кладет его в специальную коробочку. Вопросы могут быть разными, чтобы создать разнообразие в игре. Например: «Ты когда-нибудь видел слона?», «Какого он цвета?».

Игра продолжается до тех пор, пока кто-то не произнесет запрещенные слова.

Занятие 2.

«Пташка». Игра направлена на развитие самоконтроля и состоит из нескольких этапов.

Сначала педагог-психолог рассказывает детям о различных деревьях: их видах, места происхождения. Каждый ребенок выбирает забавный «фан», который станет их индивидуальным обозначением. После этого участники выбирают одного из своих одноклассников, который станет помощником ведущего. Эта важная роль, так как именно он будет забирать «фаны» у тех, кто не сможет правильно ответить на вопрос.