



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ
КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ

**Психолого-педагогическое сопровождение адаптации
первоклассников к условиям образовательной среды школы**

**Выпускная квалификационная работа по направлению
44.03.02 – Психолого-педагогическое образование
Направленность программы бакалавриата
«Психология образования»
Форма обучения заочная**

Проверка на объем заимствований:

94, 95 % авторского текста
Работа рекомендуется к защите
рекомендована/не рекомендована
« 16 » 05 2023 г.

зав. кафедрой ТиПП
(название кафедры)

[подпись] Кондратьева О.А.

Выполнила:

студентка группы ЗФ 510-099-5-2
Красникова Арина Игоревна

Научный руководитель:

к. псих. н., доцент, доцент каф. ТиПП
Гольева Галина Юрьевна [подпись]

Челябинск
2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ АДАПТАЦИИ ПЕРВОКЛАССНИКОВ К УСЛОВИЯМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ ШКОЛЫ	8
1.1 Понятие адаптации первоклассников к условиям образовательной среды школы в психолого-педагогической литературе.....	8
1.2 Особенности адаптации первоклассников к условиям образовательной среды школы.....	16
1.3 Теоретическое обоснование модели психолого-педагогического сопровождения адаптации первоклассников к условиям образовательной среды школы.....	23
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ АДАПТАЦИИ ПЕРВОКЛАССНИКОВ К УСЛОВИЯМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ ШКОЛЫ.....	33
2.1 Этапы, методы, методики исследования.....	33
2.2 Характеристика выборки, анализ результатов исследования.....	41
ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ АДАПТАЦИИ ПЕРВОКЛАССНИКОВ К УСЛОВИЯМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ ШКОЛЫ.....	50
3.1 Программа психолого-педагогического сопровождения адаптации первоклассников к условиям образовательной среды школы.....	50
3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования.....	60
3.3 Рекомендации родителям и педагогам по сопровождению адаптации первоклассников к условиям образовательной среды школы.....	70

ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	80
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	84
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 Методики диагностики адаптации первоклассников к условиям образовательной среды школы.....	93
ПРИЛОЖЕНИЕ 2 Результаты исследования адаптации первоклассников к условиям образовательной среды школы.....	101
ПРИЛОЖЕНИЕ 3 Программа психолого-педагогического сопровождения адаптации первоклассников к условиям образовательной среды школы.....	103
ПРИЛОЖЕНИЕ 4 Результаты психолого-педагогического сопровождения адаптации первоклассников к условиям образовательной среды школы после реализации программы.....	119

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность проблемы исследования. В последние годы в психологии наблюдается повышенный интерес к проблеме адаптации первоклассников к образовательной среде в школе. Проблема адаптации к условиям образовательной среды сегодня вовсе не нова. В исследованиях за рубежом это отражено в работах, изучающих школьную зрелость детей [32, с. 116].

В Федеральном законе «Об образовании в Российской Федерации» трактуется, что на сегодняшний день образование должно быть направленно не только на обучение, но и на воспитание, интеллектуально, духовно-нравственное и творческое развитие ученика [62].

Психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса в образовательной среде школы осуществляется с точки зрения его личностного и социального развития, сохранения и укрепления здоровья, обеспечения безопасности учащихся. (Е.А. Александрова, М.Р. Битянова, Е.В. Коротаева, М.И. Рожков, Л.В. Трубайчук и др.).

Создание благоприятных условий для успешного процесса адаптации является одним из направлений психолого-педагогической поддержки. Особое значение имеет адаптация в первом классе, это ключевой период для ребенка из-за его важности и сложности.

Образовательный процесс первоклассников, требует максимальной мобилизации интеллектуальных и физических сил, является острой потребностью в установлении новых контактов, отношений, обязанностей, регламентированных новыми условиями жизни и деятельности школьника. Данный период достаточно сложный и напряженный для первоклассника. С первых дней обучения в новой социальной среде вырастает целый ряд новых задач, с которыми ранее ребенок не встречался. Это приводит к возрастанию нагрузок, смену режима дня.

Поступление в школу – это переломный момент в жизни каждого первоклассника. Дети испытывают не только положительные эмоции, такие как воодушевленность, радость, гордость за свои достижения, благоприятное удивления от всего, что происходит с ними в новой социальной среде, но и сталкиваются с такими чувствами как тревожность, растерянность, напряженность, беспокойство [3, с. 96].

Ребенок в период адаптации сталкивается со многими трудностями, которые могут привести его к дезадаптации. Под дезадаптацией понимают, нарушение приспособление личности школьника к условиям образовательной среды школы.

Теоретические аспекты проблемы социально-психологической адаптации первоклассников рассматривалась (М.А. Амонашвили, Л.С. Выготским, Н.И. Гуткиной, И.В. Дубровиной, Е.Е. Кравцовой, Г.Г. Кравцовым, В.С. Мухиной, Р.В. Овчаровой А.В. Петровским, Д.Н. Узнадзе, А.Л. Ухтомским и др.) [Цит. по: 24, с. 486].

На основе актуальности проблемы исследования нами была сформулирована тема исследования: «Психолого-педагогическое сопровождение адаптации первоклассников к условиям образовательной среды школы». Психолого-педагогическое сопровождение – это целостная, системно организованная деятельность психолога и педагогического коллектива, в процессе которой создаются социально-психологические и педагогические условия для успешного обучения и развития ребенка в образовательной среде.

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность программы психолого-педагогического сопровождения адаптации первоклассников к условиям образовательной среды школы.

Объект исследования: адаптация первоклассников к условиям образовательной среды школы.

Предмет исследования: психолого-педагогическое сопровождение адаптации первоклассников к условиям образовательной среды школы.

Гипотеза: уровень адаптации первоклассников к условиям образовательной организации изменится при реализации программы психолого-педагогического сопровождения, включающей игровые методы, упражнения на повышение школьной мотивации, снижение школьной тревожности и коррекцию самооценки.

Задачи исследования:

1. Рассмотреть проблему адаптации первоклассников к условиям образовательной среды школы в психолого-педагогической литературе.

2. Изучить особенности адаптации первоклассников к условиям образовательной среды школы.

3. Разработать модель психолого-педагогического сопровождения адаптации первоклассников к условиям образовательной среды школы.

4. Охарактеризовать этапы, методы, подобрать методики исследования.

5. Дать характеристику выборки и анализа результатов исследования на констатирующем этапе.

6. Разработать и апробировать программу психолого-педагогического сопровождения адаптации первоклассников к условиям образовательной среды школы.

7. Проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования.

8. Составить психолого-педагогические рекомендации для педагогов и родителей по адаптации первоклассников к условиям образовательной среды школы.

Методы и методики исследования:

1. Теоретические: анализ и обобщение психолого-педагогической литературы, целеполагание, моделирование.

2. Эмпирические: констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент, анкетирование, проективный метод.

3. Психодиагностические:

– методика «Оценка уровня школьной мотивации» (Н.Г. Лускановой);

– «Проективная методика диагностики школьной тревожности» (А.М. Прихожан);

– методика исследования уровня самооценки «Лесенка» (В.Г. Щур).

4. Математико-статистические: критерий выявления направленности и выраженности изменений в уровне исследуемого признака Т-критерий Вилкоксона.

База исследования: Муниципальное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 1» г. Южноуральск. В эксперименте приняли участие 28 учащихся в возрасте 6–7 лет.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ АДАПТАЦИИ ПЕРВОКЛАССНИКОВ К УСЛОВИЯМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ ШКОЛЫ

1.1 Понятие адаптации первоклассников к условиям образовательной среды школы в психолого-педагогической литературе

На сегодняшний день представлено большое количество различных теоретических исследований процесса адаптации первоклассников к образовательному процессу (Б.Г. Ананьев, Г.А. Балл, А.Ф. Лазурский А.Н., Леонтьев, Ж. Пиаже, С.Л. Рубинштейн, Г. Селье, и др.), а также практического направления изучения адаптационного периода первоклассников (Н.Г. Кджанян, Б.Д. Парыгин, Л.Г. Почебут В.А. Чикер, В.А. Энгельгардт и др.).

Адаптация первоклассников к образовательной среде школы на сегодняшний день является острой и одной из важных научных проблем. В 1865 году в научном мире впервые поднялся вопрос адаптации первоклассников к школе и на сегодняшний день он не потерял свою значимость. Тогда Г. Аубертом был введен термин «адаптация», который начал описываться в психолого-педагогической литературе. Изначально под адаптацией понимали изменение чувствительности анализаторов под влиянием приспособления органов чувств к действующим раздражителям [Цит. по: 6, с. 29].

В большинстве случаев у различных исследователей процесса адаптации сходится мнение, что адаптация – достаточно сложный и переломный момент в жизни первоклассника. Исходя из этого можно сказать, что адаптация имеет широко интерпретируемый смысл:

– как индивидуально-личностный процесс адаптации способности к жизни и деятельности человека в изменяющихся условиях;

– как активное взаимодействие между индивидом и окружающей средой, в зависимости от степени активности;

– например, преобразование окружающей среды в соответствии с потребностями, ценностями и идеалами индивида или преимуществами зависимости индивида от окружающей среды;

– сопутствующие изменения на уровне психической регуляции, поддерживающие (и восстанавливающие) динамическое равновесие личности [3, с. 98].

В психолого-педагогической литературе существует множество определений понятия «адаптация», рассмотрим их.

Г.С. Абрамова рассматривает понятие «адаптация» как один из основных элементов научного изучения организма, поскольку механизмы адаптации, выработанные в процессе эволюции, обеспечивают возможность существования организма в постоянно меняющихся условиях окружающей среды [1, с. 136].

С.М. Кулик выделял следующие основные подходы: биофизиологические, психологический, информационно-коммуникативный.

Биологический и физиологический подход заключается в адаптации и активном поддержании необходимого уровня организма к внутренним и внешним изменениям, которые происходят под воздействием биологических, химических, экологических и физиологических факторов.

Психологический подход заключается в создании индивидуального стиля деятельности. Вхождение человека в систему внутригрупповых отношений и его адаптация к ним. Развитие мышления и поведенческих качеств, которые создают систему ценностей и норм для конкретного производственного коллектива. Приобретение, интеграция и развитие навыков межличностного общения в таких командах [Цит. по: 42, с. 69].

Информационно-коммуникационный подход – не только изменять структуру и функции системы, но и управлять операциями на основе

полученных данных и текущей информации для достижения оптимальных условий при недостаточной априорной информации и изменившихся условиях эксплуатации [Цит. по: 42, с. 70].

Подход В.Д. Кислого очень похож на позицию А.А. Теличкина. Он выделяет три основных направления исследования по проблеме адаптации первоклассников:

1) клинико-психологическое обследование на стресс (показания рассматриваются вне контекста конкретной тематической деятельности);

2) исследование реакций на стресс или неблагоприятные условия жизнедеятельности (шум, гипоксия, давление) определенных органов и психических процессов;

3) комплексное обследование психического и физиологического состояния ученика в процессе адаптации [35, с. 45].

В психолого-педагогической науке адаптация (А.И. Прихожан, В.Н. Сорока-Росинский, А.Г. Хрипкова) рассматривается как активное приспособление ребенка к условиям образовательной среды школы. В.А. Сластенин считает, что процесс адаптации – это приспособление учащихся к требованиям новой для них социокультурной среды [Цит. по: 54, с. 167].

М.Р. Битянова утверждает, что процесс адаптации включает в себя две составляющие. Во-первых, адаптация предполагает адаптирование и привыкание индивида к определенным условиям. Адаптация ученика к образовательной среде школы – это процесс адаптации к новым условиям учебного заведения, формирование представлений о необходимости выполнения новых обязанностей ученика. Процесс адаптации происходит как внешне, так и внутренне, формируются новые установки, мотивы, личностные качества, черточки характера, эмоционально-волевая сфера.

Во-вторых, процесс адаптации можно рассматривать как категорию "подготовки к развитию». По словам М.Р. Битяновой, адаптация ребенка означает приспособление его к развитию, ребенок чувствует, что он автор

своей жизни в определенной школьной среде, у него сформированы психологические характеристики и навыки, которые позволяют ему соответствовать требованиям и нормам в соответствующей степени, он способен удовлетворять свои потребности, не вступая в конфликт с окружением [Цит. по: 28, с. 42].

Г.Ф. Кумариной выделила такой вид адаптации, как школьная адаптация, и, по ее мнению, «школьная адаптация справедливо рассматривается как более частное явление по отношению к образовательной адаптации в целом». Школьная адаптация определяется как эмоциональная и сенсорная адаптация психики ребенка, если она включена в новые педагогические условия образовательного учреждения и считается стандартом его социального и психического здоровья [Цит. по: 46, с. 58].

Понятие «адаптация» в психолого-педагогических словарях, и оно трактуется как: «Адаптация – взаимодействие человека с социальной средой, принятие и усвоение личностью норм, ценностей, традиций коллектива» [Цит. по: 60, с. 18].

В социальной психологии процесс адаптации личности рассматривается как механизм поддержания баланса между личностью и обществом. Социально-психологический аспект адаптации связан с рядом трудностей усвоения новых социальных норм и создания и поддержания определенного социального статуса в малых группах [Цит. по: 22, с. 56].

В социально-психологической адаптации разделяют понятия «приспособление» и «адаптация». Приспособление – это элемент адаптационного процесса, отражающий основные формы взаимодействия субъекта и объекта адаптации, а через них и с окружающей средой. В процессе адаптации, который протекает очень хорошо, проявляется такая психическая природа личности, как адаптация. Адаптация первого класса к школе – это перестройка когнитивной, мотивационной и эмоционально-

волевой сферы ребенка при переходе к систематическому и организованному школьному обучению [Цит. по: 31, с. 68].

Когда первоклассник поступает в школу, условия жизни меняются, и учебная деятельность становится главенствующим видом деятельности. Целью учебного заведения является формирование личности с высоким уровнем общей культуры, свободно ориентирующейся в системе современных знаний о природе, обществе и человеке, способной выбирать стратегию непрерывного образования и образ жизни в соответствии с нормами морали, гражданского долга и ответственности. Адаптация к школе – это адаптирование к систематическому обучению и новым школьным условиям [Цит. по: 52, с. 24].

До поступления в школу большинство детей посещали детский сад, их дни были наполнены различными играми, занятиями, прогулками, сном и повседневными делами, которые не утомляли детей. В школе все происходит по-другому: появляются новые требования, меняется режим, увеличивается нагрузка. Чтобы адаптироваться к новым требованиям, первоклассникам нужно время и энергия.

По мнению многочисленных психологов, адаптация может длиться от 2 – 8 недель до полугода, иногда и больше. Период адаптации связан со многими факторами: это «атмосфера» семьи, характер ребенка, уровень его знаний и умений, тип учебного заведения, уровень сложности программы. В зависимости от уровня адаптации ребенка можно разделить на 3 группы. Первая группа детей адаптируется в первые два месяца обучения. Эти дети почти всегда в хорошем настроении, спокойны, дружелюбны, не испытывают напряжения и страха. Они быстро устанавливают контакт с одноклассниками, не испытывают трудностей в создании новых знакомств. Но иногда у них могут возникнуть трудности в контакте с детьми или в общении с учителем. Но к концу октября трудности для этих детей обычно заканчиваются, ребенок полностью

адаптируется к новым условиям и приобретает новый статус ученика [12, с. 114].

Во второй группе детей адаптация требует времени, и поведение не соответствует потребностям школы. Такие дети не могут смириться с новой образовательной ситуацией, общением с учителями, детьми. Они могут играть в классе и не будут реагировать ни на замечания учителя, ни на слезы или обиду. Такие дети испытывают ряд сложностей в усвоении образовательной программы.

У третьей группы детей адаптация протекает в тяжелом формате. Дети отказываются принимать новую ведущую деятельность, учебный процесс вызывает протест, они отказываются ходить в школу, во время урока могут сидеть под партой или вовсе прятаться. На контакт с учителем не выходят [12, с. 114].

Именно в первый месяц поступления ребенка в школу можно заложить прочную основу для повышения будущей успеваемости. Поэтому многие исследователи придают большое значение подготовке к школе и адаптации 1-го класса к новым условиям систематического обучения в коллективе коллег (М.М. Безруких, Л.И. Божович, А.Л. Венгер, Л.А. Венгер, И.В. Дубровина, С.П. Ефимова, И.А. Коробейников, Н.Г. Лусканова, Р.В. Овчарова, Д.Б. Эльконин). Это зависит от различных составляющих: индивидуальных особенностей ребенка, типа учебного заведения, сложности образовательной программы, степени подготовки ребенка к школе и т.д. [Цит. по: 33, с. 213].

В психолого-педагогической литературе представлено множество различных трактовок понятия «адаптация».

Физиологическая адаптация – это совокупность физиологических реакций, лежащих в основе адаптации организма к изменяющимся условиям окружающей среды, которые характеризуются поддержанием относительного гомеостаза - гомеостаза его внутренней среды [19, с. 27].

Первые шесть недель являются самыми трудными для учащихся 1-го класса. Среди первоклассников только 20 – 25% здоровых детей, в то время как остальные имеют определенные проблемы со здоровьем, это свойственно влияет на процесс адаптации. Для детей, которые не посещают дошкольные учреждения, адаптация проходит сложнее из-за того, что они не привыкли к режиму детского коллектива и учреждения.

Школьная адаптация – это приспособление первоклассника к новой системе социальных условий, новым отношениям, новым видам деятельности и новому режиму. Дезадаптация относится к формированию неадекватных механизмов адаптации ребенка к школе, нарушениям в обучении и поведении, конфликтным отношениям, психологическим заболеваниям и реакциям, повышенной тревожности, задержке личностного развития [34, с. 55].

По словам Е.В. Шарапановской, под воздействием различных факторов процесс адаптации прерывается, что может привести к дезадаптации – нарушению адаптации ученика к процессу обучения в школе, это может быть вызвано различными факторами: требованиями школьной программы и оценкой школьных успехов; взаимоотношения с учителем; характеристики статуса ученика в школьном коллективе (классе); изменение образа жизни благодаря посещению школы [71, с. 76].

Весь процесс адаптации как правило делится на три основные этапа. Каждый этап имеет свою значимость и особенность в процессе адаптации.

Первый этап называют «ориентировочный», на этом этапе первоклассник впервые сталкивается с новыми условиями, знакомится с новыми ситуациями, границами, нормами новой социальной среды и т.п. Есть некий % детей, которым этот этап дается значительно сложно. Исходя из этого ученик регулярно находится в напряженном состоянии как физически, так и психологически. Реакции яркие и нестабильные. Эта стадия в основном длится от двух до трех недель [64, с. 116].

Второй этап – это фаза «нестабильной адаптации». Отталкиваясь от названия уже, можно понять, что на этой стадии ребенок начинает адаптироваться. Он уже близок к нахождению оптимального действия в предлагаемых условиях. Шаблон поведения закладывается в голову ребенка, это позволяет организму расходовать меньше энергии, чем на первом этапе. Реакция уже не окрашена эмоционально. Продолжительность этой стадии около двух-трех недель.

Третья стадия адаптации – это «относительно стабильная адаптация». На этом этапе дети становятся более уверенными и устойчивыми в выбранном поведении. Это итоговая оценка по теме «Я школьник и что это значит». Последний этап длится от пяти – шести недель до 1 года [64, с. 117].

Таким образом, из рассмотренных определений понятия «адаптация» можно выделить общее это приспособление к новым условиям, способность (организма, человека) к дальнейшему развитию: психологическому, личностному, социальному, это комфортное психологическое состояние. Нами был проведен и изучен теоретический анализ данных исследований различных психологов исходя из этого мы можем сделать вывод, что:

- 1) современное понимание сущности адаптации в научной литературе можно сформулировать следующим образом: это желательное или обязательное вхождение в какую-либо сферу деятельности человека;

- 2) смысловым содержанием адаптации является постепенное достижение удовлетворенности между окружающей средой (биофизической и социальной) и индивидами с использованием определенных взаимных влияний;

- 3) эффективность и временность процесса адаптации зависит от большинства факторов, таких как психологическое состояние ребенка, психологическая реакция на стресс, особенности учебной деятельности и т.д.;

4) весь процесс адаптации протекает в 3 этапа: ориентировочный, «нестабильная адаптация», «относительно стабильная адаптация»;

5) адаптация ребенка к школьной жизни – это сложный и многогранный процесс, в ходе которого ребенок приспосабливается к новому состоянию, непривычному государству. Гармоничное протекание процесса адаптации невозможно без помощи взрослых, при котором ожидаются прояснения ситуаций, а также необходимы слова помощи и поддержки.

1.2 Особенности адаптации первоклассников к условиям образовательной среды школы

От первого года обучения в образовательной среде школы зависит вся последующая учебная деятельность ребенка. На данном этапе ребенок с помощью родителей и учителя совершает важные шаги в своем развитии. Когда первоклассник поступает в школьное учреждение, стереотипы ломаются: от привычного семейного окружения, он оказывается в необычной обстановке, в которой все так незнакомо. На этом же этапе жизни, в возрасте 6 – 7 лет, меняется и весь психологический облик ребенка, его характер, когнитивные и умственные способности, сфера эмоций и переживаний, а также круг общения [66, с. 122].

Первоклассник сталкивается с рядом трудностей. Новый распорядок дня, отсутствие родителей, новые требования к поведению, постоянный контакт со сверстниками, новая обстановка – все эти изменения создают стресс для ребенка. В результате нарушаются сон и аппетит, появляются различные страхи, и ребенок отказывается общаться с другими детьми. При соматических заболеваниях иногда это может вытекать в болезнь. Благополучное состояние здоровья ребенка непременно зависит от того, как быстро и не травматично пройдет адаптационный момент.

Адаптация ребенка к первому классу означает обеспечение понимания, а это значит, что необходимо соответствовать

образовательным и социальным требованиям и брать на себя ответственность за роль ученика. Адаптация происходит не только на внешнем уровне поведения, но и на внутреннем индивидуальном уровне, где формируются определенные установки. Личные качества, которые делают ребенка хорошим учеником - послушный, трудолюбивый, неконфликтный [61, с. 89].

Для благополучной адаптации должны быть созданы комфортные условия окружающей среды, в которой находится ребенок для последующего развития. У каждого ребенка процесс адаптации занимает разное количество времени. У некоторых первоклассников данный процесс может длиться до двух недель, а у кого-то и до полугода. На процесс адаптации влияют такие факторы как:

- индивидуальные особенности первоклассника;
- уровень подготовки к первому классу;
- уровень развития социальных навыков [58, с. 97]

Основной целью адаптации первоклассника к образовательной среде школы выступает принятие новой социальной роли ученика, привыкание ребенка к школьной жизни, этому уделяется много внимания. Его основная задача вжиться в роль «ученика», куда входят следующие составляющие:

- установление контакта с классным руководителем;
- осознание своих новых требований и обязанностей;
- установление взаимоотношений со сверстниками;
- владеть необходимыми знаниями и навыками;
- не создавать конфликтные ситуации в классе.

Сегодня в начальных классах необходимо ориентироваться на личностно ориентированную системную деятельность и здоровьесберегающие подходы, основанные на федеральных государственных образовательных стандартах. Необходимо отойти от обычной схемы «уравнивания» всех детей в классе таким образом, чтобы

они акцентировали внимание на индивидуальных особенностях ученика и раскрывали индивидуальность каждого ребенка [55, с. 64].

В процессе адаптации необходимо учитывать еще две важные составляющие такие как:

– физиологическая адаптация, она включает в себя как ежедневное самочувствие ребенка, уровень его работоспособности, сон, аппетит, наличие заболеваний, обострение хронических заболеваний;

– психологическая адаптация, она включает в себя мотивационный и эмоциональный компонент, уровень развития психологических процессов, готовности и способности к самооценке. Следовательно, адаптация охватывает все составляющие жизни первоклассника, которые вносят сильные корректировки при поступлении в первый класс [54, с. 42].

А.Л. Венгер рассматривает процесс адаптации как систему личностных качеств, навыков и умений, обеспечивающих успех в последующей жизни, и выделяет три уровня адаптированности первоклассников:

1. Высокий уровень адаптации – это когда первоклассник благополучно относится к школе, верно воспринимает требования, без проблем усваивает учебный материал и решает непростые задания в легкую. Ребенок усидчив, внимательно слушает указания и разъяснения учителя, делает задания самостоятельно с большим интересом, всегда готовится к урокам и доброжелательно выполняет общественные поручения. Такой ученик занимает хорошее положение в своем классе.

2. Средний уровень адаптации характеризуется тем, что ребенок имеет положительное отношение к школе и ходит в нее без негативного настроения. Если учитель подробно объясняет материал, то ребенок без проблем его усваивает и самостоятельно может решать стандартные задачи. Когда принимается за выполнения заданий всегда сосредоточен и внимателен, но по большей части выбирает задания, которые ему интересны. Положительно реагирует на просьбу учителя, ответственно

подходит к общественным делам, устанавливает хороший дружеский контакт со многими одноклассниками [Цит. по: 13, с. 226].

3. Низкоуровневая адаптация у первоклассника проявляется в нарушении дисциплины и общественных правил, у него негативное восприятие школы и все что с ней связано, зачастую плохое состояние здоровья, преобладает подавленное настроение. Учебный материал усваивает фрагментами, во время самостоятельной работы возникает ряд трудностей, домашнее задание выполняет редко, такому ученику нужен систематический контроль. Поощрения зачастую не мотивирует ребенка, при длительном отдыхе сложно вновь сконцентрироваться на учебных моментах, нужна и важна помощь родителей и педагога. Общественные поручения выполняет неохотно под контролем взрослого не имеет близких друзей в коллективе [Цит. по: 13, с. 226].

Для успешной адаптации необходимо соблюдать ряд таких условий:

- ведомственная организация учебно-познавательной деятельности в зависимости от возрастных особенностей шестилетнего ребенка;
- создание комфортных условия для общения;
- заниматься укреплением здоровья и профилактикой;
- организация спокойного режима школьных занятий с постепенным переходом к привычному распорядку;
- соблюдение санитарно-гигиенических требований;
- организация активного досуга во внеурочное время;
- формирование позитивных ценностей семьи и новому статусу первоклассника;
- постоянный мониторинг уровня адаптации первоклассников

[10, с. 58].

Значимую роль для реализации данных условий играет профессионализм уровня педагога-психолога. Если сочетание внешних и внутришкольных факторов будут благополучными то, ребенок без особых сложностей адаптируется в школьную жизнь и не будет испытывать

эмоционального дискомфорта в школе. Однако иногда возникают определенные трудности, когда первоклассники адаптируются к школе:

– хроническая недостижимость или усталость – возникает на низкой работоспособности или недостаточное формирование образовательных навыков;

– уход от активной деятельности – проявляется у детей, находящихся в неблагоприятном положении, стоит отметить, что на занятиях абсолютно не слушают объяснения учителя, а «погружаются в себя»;

– негативная позитивность характеризуется плохим поведением ребенка с целью привлечения к себе внимания, но наказание воспринимается им как желаемое поощрение.

– вербальное – это особый тип развития ребенка. У него очень развита речь, но наблюдается отставание в логическом и образном мышлении. В такой ситуации ребенок производит впечатление умного ребенка, часто имеет завышенную самооценку, но на самом деле не справляется с решением заданий и творческих задач;

– появление ленивости может происходить по многочисленным причинам (незначительный процент познавательных мотивов, низкая потребность в теоретических знаниях, неуверенность в собственных силах, особенности темперамента и др.) и все это будет провоцировать замедление процесса достижения успеха и понижать интерес к школе [20, с. 98].

Для решения данных проблем необходимо установить причину дезадаптации и провести работу за счет которой сформировать положительные установки к учебному процессу, положительную мотивацию, оказать такому ребенку моральную и психологическую поддержку, пройти все трудности вместе с ним и показать ему что он не один.

Процесс адаптации первоклассника к новой социальной роли процесс многогранный и трудоемкий. Он требует постоянного и

тщательного контроля и своевременной коррекции взрослым. Для этого должна быть разработана программа по психолого-педагогическому сопровождению адаптации первоклассника к условиям образовательной среды школы. Программа представляет собой комплексный документ, который включает в себя ряд таких мероприятий как:

- диагностика;
- адаптационные и корректирующие занятия с детьми;
- работа с родителями [21, с. 9].

Для диагностики существует множество различных форм и методик: наблюдение; методику изучения учебной мотивации; метод Люшера; методика «домики»; методика «лесенка»; методика изучения школьной тревожности; методика «рисунок человека»; анкета «внутренняя позиция школьника»; социометрия.

Основная задача такой диагностики является выявление трудностей адаптации к условиям школьного процесса, а также способы их преодоления.

Исправления вносятся путем организации коллективных занятий или индивидуальных консультаций. Занятия для детей разделены на 2 группы:

1. Проводятся общие занятия, чтобы познакомить детей друг с другом, с правилами поведения в школе, наладить дружеские отношения и т.д.

2. Групповое, индивидуальное – проводится для отдельных первоклассников, имеющих специфические проблемы с адаптацией [36, с. 67].

Работа с родителями в период адаптации должна быть следующей: их образование направлено на улучшение образования. С этой целью необходимо проводить тематические родительские собрания и разрабатывать советы родителям по преодолению трудностей в адаптации организации детей и индивидуальные консультации. Эффективной реализацией основных направлений адаптационной программы для

первоклассников является расслабление и ускорение процесса освоения детьми новых видов деятельности, новых социальных ролей [27, с. 72].

Проблема адаптации к школе первоклассников касается всей системы образования. Каждый ребенок, который впервые идет в школу, волнуется и трепещет, и ждут поддержки от родителей и учителей. Основные задачи, которые необходимо решить за это время является сохранение, поддержка и развитие личности ребенка.

Школьная дезадаптация проявляется в нарушениях успеваемости, поведения и межличностных отношений. Уже в первом классе появляются дети с такими проблемами, преждевременное распознавание их характера и натуры, отсутствие специальных корректирующих программ приводят не только к хронической задержке усвоения школьных знаний, снижению учебной мотивации, но и к различным формам поведенческих отклонений [41, с. 152].

Гендерные и возрастные особенности влияют на адаптацию девочек и мальчиков к школьной жизни. Детали восприятия и обработки эмоциональной сферы, мыслей и функций раскрываются в том, что у девочек больше развивается произвольное внимание, и их больше привлекает конкретные детали. Они легче усваиваются, быстро адаптируются к новой обстановке и чувствуют себя увереннее в необычных условиях. Девочка более прилежна в поведении, должным образом осознает требования учителя и способна выдержать нагрузку в 35 минут.

Поведение мальчиков, по сравнению с девочками, характеризуется большей подвижностью, физической активностью, они более раскованы, менее терпеливы и тренированы. Мальчики менее восприимчивы к педагогическим воздействиям и всегда имеют собственное мнение о происходящем, они более устойчивы к внешним факторам, им свойственно меньшее трудолюбие и настойчивость, что сказывается на их способности

адаптироваться. Мальчикам трудно адаптироваться к новым ограничительным условиям [57, с. 62].

Таким образом в данном параграфе мы раскрыли особенности адаптации первоклассников к образовательной среде школы. Адаптация первоклассников – это многогранный процесс, и чтобы этот процесс протекал благоприятно и безболезненно для ребенка нужно учитывать эти особенности. На момент поступления ребенка в школу, меняется весь его психологический облик ребенка, преобразуется его личность, познавательные и умственные возможности, сфера эмоций и переживаний, круг общения. Прежний режим меняется на более плодотворный, появляются новые требования. Первоклассник встречает на своем пути новые трудности, которые ему еще не знакомы, сталкивается с рядом особенностей, которые влияют на процесс адаптации такими как: новый распорядок дня; отсутствие родителей; новые требования к поведению; постоянный контакт со сверстниками; новая обстановка. Все эти особенности создают стресс для ребенка. Успешность адаптации первоклассников к условиям образовательной среды школы проявляется в адекватной самооценке, высоком уровне познавательных интересов и произвольности, низком уровне тревожности, умениях общаться со сверстниками и взрослыми (учителем).

1.3 Теоретическое обоснование модели психолого-педагогического сопровождения адаптации первоклассников к условиям образовательной среды школы

В процессе создания модели управления процессом адаптации первоклассников к условиям образовательной среды школы использовались следующие положения моделирования в психологии.

Модель (фр. *modèle*, от лат. *modulus* — «мера, аналог, образец») понимается как система объектов или знаков, которая в определенных

условиях может заменить объект-оригинал, воспроизводя интересующие свойства и характеристики оригинала [25, с. 16].

Психологическая модель – это метод воспроизведения определенной умственной деятельности с целью ее изучения или совершенствования.

Моделирование в теоретических исследованиях позволяет спроектировать что-то новое на практике. Построение и реализация модели позволяет экспериментально проверить полноту теоретической концепции с точки зрения работоспособности и фактической обоснованности теоретической концепции. Моделирование способствует созданию общего образа, и в контексте данной работы возможно представить содержание модели управления процессом адаптации 1-го класса к условиям образовательной среды образовательной среды школы.

При разработке модели психолого-педагогического сопровождения адаптации первоклассников к условиям образовательной среды школы мы опирались на метод, целеполагания который разработала В. И. Долгова. Метод «Дерево целей» основан на теории графов и основан на траектории, которая определяет направление движения к указанной стратегической цели и степень приближения к указанной цели по указанной траектории рисунке 1.

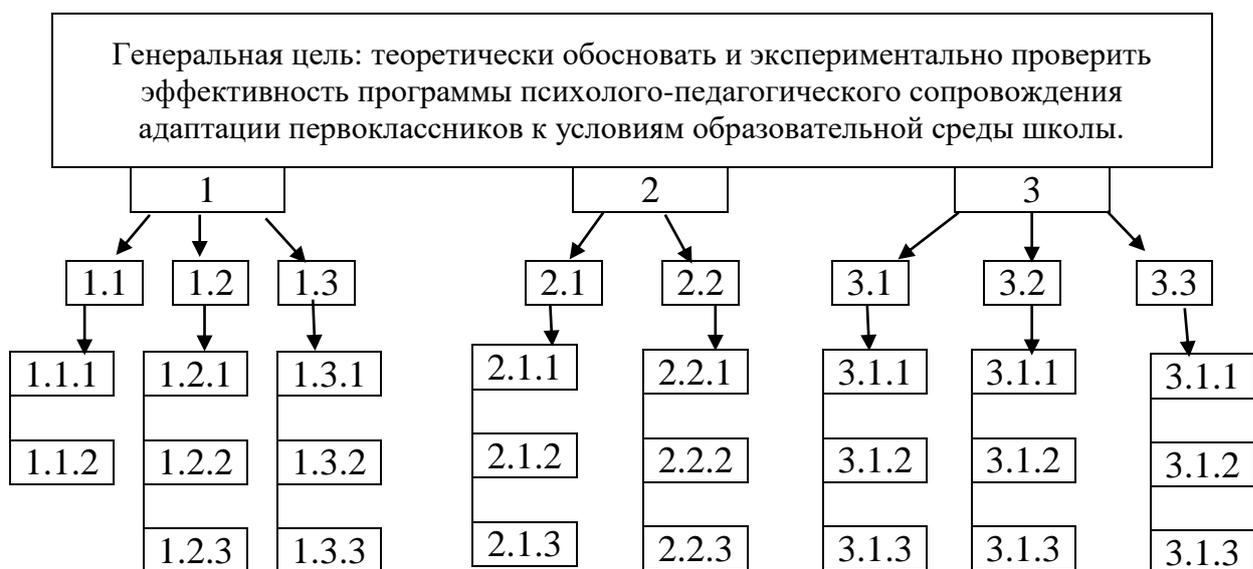


Рисунок 1 – «Дерево целей» исследования психолого-педагогического сопровождения адаптации первоклассников к условиям образовательной среды школы

1. Теоретически обосновать проблему психолого-педагогического сопровождения адаптации первоклассников к условиям образовательной среды школы.

1.1. Изучить понятие адаптации первоклассников к условиям образовательной среды школы в психолого-педагогической литературе.

1.1.1 Охарактеризовать подходы к пониманию определению «адаптация».

1.1.2 Изучить классификацию адаптации первоклассников.

1.2 Выявить особенности адаптации первоклассников к условиям образовательной среды школы.

1.2.1 Обозначить границы возраста первоклассников.

1.2.2 Выявить особенности адаптации первоклассников.

1.2.3 Изучить особенности адаптации первоклассников.

1.3 Теоретическое обоснование модели психолого-педагогического сопровождения адаптации первоклассников к условиям образовательной среды школы модель психолого-педагогической адаптации первоклассников.

1.3.1 Разработать «дерево целей» психолого-педагогической адаптации первоклассников.

1.3.2 Сделать анализ концепций построения психолого-педагогической адаптации первоклассников.

1.3.3 Выделить основные принципы построения психолого-педагогической программы сопровождения.

2. Провести исследование адаптации первоклассников к условиям образовательной среды школы.

2.1 Определить этапы, методы и методики проведения исследования.

2.1.1. Спланировать этапы исследования.

2.1.2. Выбрать методы исследования.

2.1.3. Подобрать методики исследования.

2.2. Охарактеризовать выборку и провести анализ полученных результатов констатирующего эксперимента.

2.2.1. Определить и охарактеризовать выборку исследования.

2.2.2. Провести констатирующий эксперимент.

2.2.3. Провести анализ результатов диагностического исследования.

3. Провести опытно-экспериментальное исследование психолого-педагогической адаптации первоклассников.

3.1. Разработать и реализовать программу психолого-педагогической адаптации первоклассников.

3.1.1. Определить цели, задачи, этапы сопровождающей работы.

3.1.2. Составить психолого-педагогическую программу сопровождения адаптации первоклассников.

3.1.3. Реализовать психолого-педагогическую программу сопровождения первоклассников.

3.2. Проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования психолого-педагогической адаптации первоклассников.

3.2.1. Провести диагностическое исследование первоклассников после реализации программы психолого-педагогического сопровождения.

3.2.2. Провести сравнение результатов диагностики до и после проведения программы психолого-педагогического сопровождения.

3.2.3. Проанализировать эффективность психолого-педагогической программы сопровождения адаптации первоклассников.

3.3. Составить рекомендации для родителей и педагогов по профилактике и сопровождения адаптации первоклассников.

3.3.1. Разработать рекомендации родителям.

3.3.2. Составить рекомендации педагогам.

На основе дерева целей составлена модель психолого-педагогическое сопровождение адаптации первоклассников к условиям образовательной среды школы. Примерная модель исследования представлена на рисунке 2.

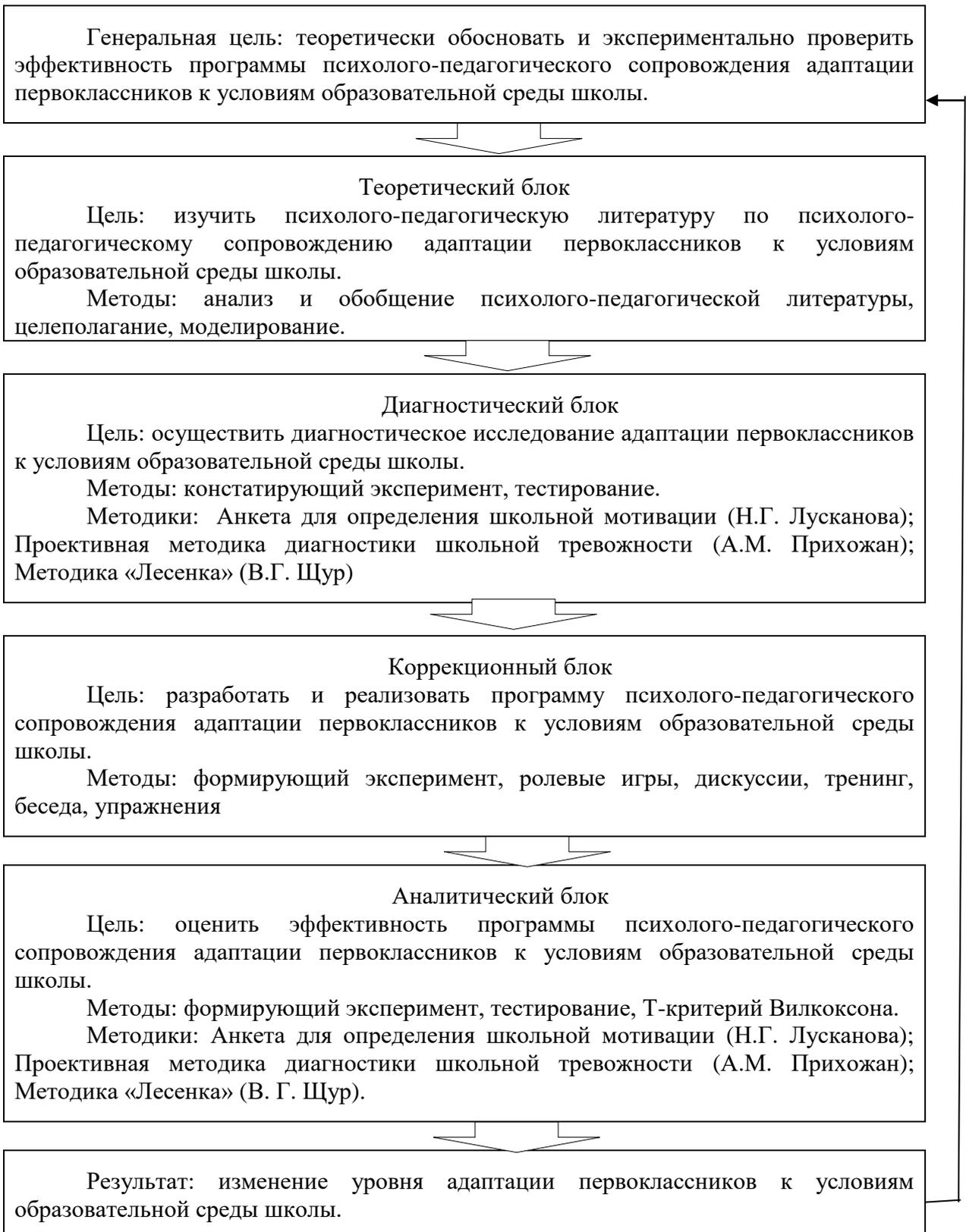


Рисунок 2 – Модель исследования психолого-педагогического сопровождения адаптации первоклассников к условиям образовательной среды школы

Теоретический блок психолого-педагогического сопровождения адаптации первоклассников к образовательной среде школы включает в себя цели и задачи проделанной работы. Его главенствующим элементом является сформулированная нами цель как создание условий для успешной психолого-педагогической адаптации первоклассника к условиям образовательной среды школы.

Диагностический блок содержит диагностику адаптации первоклассников к условиям образовательной среды школы до реализации программы психолого-педагогического сопровождения.

Диагностическая работа в структуре модели психолого-педагогического сопровождения адаптации первоклассников к условиям образовательной среды школы включает следующие компоненты:

- мотивационный компонент: Анкета для определения школьной мотивации (разработана Н.Г. Лускановой);
- эмоциональный компонент: Проективная методика диагностики школьной тревожности (разработана А.М. Прихожан);
- поведенческий компонент: Методика «Лесенка» (В.Г. Щур).

Данный комплекс методик поможет определить уровень адаптации первоклассников к условиям образовательной среды школы.

Коррекционный блок модели включает совокупность принципов, форм и методов психолого-педагогического сопровождения адаптации первоклассников к условиям образовательной среды школы.

Под принципом понимается наиболее распространенная схема, которой должны придерживаться педагоги-психологи в ходе коррекционной работы. Принципы психолого-педагогического сопровождения адаптации первоклассников к условиям образовательной среды школы включают:

- принцип учета психологических особенностей первоклассников;

– принцип обратной связи, который включает в себя рефлекссию психолого-педагогической деятельности и деятельности детей, мониторинг уровня адаптации детей до и после коррекционной работы;

– принцип системности, постепенного усложнения и этапности психолого-педагогической работы.

К формам работы с первоклассниками относятся групповые занятия, которые включают такие методы работы, как беседу с детьми, изотерапию, игротерапию, психогимнастику.

Игротерапия – это форма психотерапии, основанная на игре, она помогает снимать стресс тревожность, напряженность и помогает ученикам во время игры продемонстрировать себя в взаимодействии с группой. Коррекционный эффект игры заключается в том, что устанавливается благоприятный положительный контакт между детьми и взрослым, уходят психологические барьеры в процессе общения. Данную форму можно проводить индивидуально и в группе. В индивидуальном формате используется для коррекции личных качеств или при низком коммуникативном навыке. Групповой формат направлен непосредственно на взаимодействие учащегося с группой.

Арт-терапия хорошо подходит для работы в адаптационный период. направлена на адаптацию первоклассников. Цель арт-терапии является проекция личности в различных видах творчества, реализация способности самовыражения и самопознания. В работу зачастую берут изотерапию-рисование. Это помогает раскрыть у учащегося внутренне «я», на бумаге он может изобразить свои страхи и переживания, продемонстрировать свои мечты, освободиться от переживаний. Изотерапию можно использовать как диагностику, она поможет выявить у ребенка эмоциональные проблемы, причины некоего поведения.

Психогимнастика – методика коррекционной работы, в процессе которой участники решают поставленные задачи посредством определенных движений, невербальными средствами общения. С

помощью данного метода можно раскрепостить личность ребенка, снять зажатость, стеснительность, мышечное напряжение. Познание возможностей своего тела является средством познания ребенком себя, что в свою очередь влияет на самооценку. Психогимнастика включает различные игры, этюды, в процессе которых участники с помощью движений, мимики, пантомимики учатся проявлять себя и общаться с другими людьми без помощи слов.

Аналитический блок включает в себя диагностику первоклассников к условиям образовательной среды школы после реализации программы психолого-педагогического сопровождения.

Результативный блок модели представляет собой достижение поставленной цели – помочь детям успешно адаптироваться к условиям образовательного учреждения.

Таким образом, в данном параграфе мы изобразили дерево целей, а также разработали модель исследования психолого-педагогического сопровождения адаптации первоклассников к условиям образовательной среды школы. В разработанной модели определены блоки: целевой, диагностический, коррекционный, аналитический и результативный. Данные блоки отражающие основные направления психолого-педагогического сопровождения адаптации первоклассников к условиям образовательной среды школы.

Вывод по 1 главе

Таким образом, из рассмотренных определений понятия «адаптация» можно выделить общее это приспособление к новым условиям, способность (организма, человека) к дальнейшему развитию: психологическому, личностному, социальному, это комфортное психологическое состояние.

Нами был проведен и изучен теоретический анализ данных исследований различных психологов исходя из этого мы можем сделать вывод, что:

1) современное понимание сущности адаптации в научной литературе можно сформулировать следующим образом: это желательное или обязательное вхождение в какую-либо сферу деятельности человека;

2) смысловым содержанием адаптации является постепенное достижение удовлетворенности между окружающей средой (биофизической и социальной) и индивидами с использованием определенных взаимных влияний;

3) эффективность и временность процесса адаптации зависит от большинства факторов, таких как психологическое состояние ребенка, психологическая реакция на стресс, особенности учебной деятельности и т.д.;

4) весь процесс адаптации протекает в 3 этапа: ориентировочный, «нестабильная адаптация», «относительно стабильная адаптация»;

5) адаптация ребенка к школьной жизни – это сложный и многогранный процесс, в ходе которого ребенок приспосабливается к новому состоянию, непривычному государству. Гармоничное протекание процесса адаптации невозможно без помощи взрослых, при котором ожидаются прояснения ситуаций, а также необходимы слова помощи и поддержки.

Таким образом в данном параграфе мы раскрыли особенности адаптации первоклассников к образовательной среде школы. Адаптация первоклассников – это многогранный процесс, и чтобы этот процесс протекал благоприятно и безболезненно для ребенка нужно учитывать эти особенности. На момент поступления ребенка в школу, меняется весь его психологический облик ребенка, преобразуется его личность, познавательные и умственные возможности, сфера эмоций и переживаний, круг общения. Прежний режим меняется на более плодотворный,

появляются новые требования. Первоклассник встречает на своем пути новые трудности, которые ему еще не знакомы, сталкивается с рядом особенностей, которые влияют на процесс адаптации такими как: новый распорядок дня; отсутствие родителей; новые требования к поведению; постоянный контакт со сверстниками; новая обстановка. Все эти особенности создают стресс для ребенка.

Успешность адаптации первоклассников к условиям образовательной среды школы проявляется в адекватной самооценке, высоком уровне познавательных интересов и произвольности, низком уровне тревожности, умениях общаться со сверстниками и взрослыми (учителем).

Разработанная модель психолого-педагогического сопровождения адаптации первоклассников к условиям образовательной среды школы представляет собой систему взаимосвязанных структурно-функциональных блоков: теоретический, диагностический, коррекционный, аналитический и результативный. В контексте разработанной модели определены основные направления психолого-педагогического сопровождения адаптации первоклассников к условиям образовательной среды школы.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ПРОЦЕССА АДАПТАЦИИ ПЕРВОКЛАССНИКОВ К УСЛОВИЯМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ ШКОЛЫ

2.1 Этапы, методы, методики исследования

Исследование адаптации к условиям образовательной среды школы проходило в несколько этапов:

1. Поисково-подготовительный.

На данном этапе был проведен теоретический анализ научной литературы и выяснение известных фактов по теме исследования, была сформулирована и обоснована проблема исследования, определена актуальность и важность темы для настоящего времени. Сформулированы цель, объект, предмет, задачи, методы и гипотезу исследования.

2. Опытно-экспериментальный.

На констатирующем этапе были подобраны методики исследования адаптации первоклассников к условиям образовательной среды школы. Проведена первичная диагностика, проведение анализа и обобщение полученных результатов в ходе исследования.

Обоснован выбор экспериментальной группы, определено оптимальное содержание экспериментальной работы, ее структура и организационные формы, разработана и реализована психолого-педагогическая программа сопровождения адаптации первоклассников к условиям образовательной организации.

3. Контрольно-обобщающий.

На данном этапе было проведено повторное исследование адаптации первоклассников к условиям образовательной среды школы, проанализированы полученные данные, дана оценка эффективности разработанной программы.

Для проведения исследования были использованы различные методы и методики:

1. Теоретические: анализ источников информации по проблеме исследования; сравнение; обобщение; систематизация; целеполагание; моделирование.

2. Эмпирические: констатирующий эксперимент; формирующий эксперимент; тестирование.

3. Психодиагностические:

– «Анкета для определения школьной мотивации» (Н.Г. Лускановой);

– «Проективная методика диагностики школьной тревожности» (разработана А.М. Прихожан);

– методика «Лесенка» (В.Г. Щур).

Мы выделили три основных компонента которые является составляющими школьной адаптации и подобрали следующие методики для диагностики:

– мотивационный компонент: «Анкета для определения школьной мотивации» (Н.Г. Лускановой);

– эмоциональный компонент: «Проективная методика диагностики школьной тревожности» (разработана А.М. Прихожан);

– поведенческий компонент: методика «Лесенка» (В.Г. Щур).

4. Математико-статистические: критерий выявления направленности и выраженности изменений в уровне исследуемого признака Т-критерий Вилкоксона.

Охарактеризуем выбранные методы и методики исследования.

Анализ – это выделение в исследуемом объекте различных его сторон, составных элементов, свойств, взаимосвязей и взаимоотношений, проще говоря – это дробление изучаемого объекта на разнообразные компоненты [17, с. 29].

Сравнение – метод-операция, основанный на сопоставлении объектов для выявления общности и различия между ними. При использовании этого метода важное значение имеют признаки сравнения, которые и определяют возможные отношения между объектами.

Обобщение – метод, основанный на выделении и фиксации относительно устойчивых, инвариантных свойств объектов и их отношений [29, с. 24].

Систематизация – метод, основанный на построении единой системы характеристик объектов и связанных с ними процессов.

Целеполагание – процесс выбора одной или нескольких целей с установлением параметров допустимых отклонений для управления процессом осуществления идеи.

Моделирование – построение моделей осуществления тех или иных психологических процессов с целью формальной проверки их работоспособности.

Констатирующий эксперимент – это исследование, предполагающее изучение некоторых психологических феноменов в некоторой выборке без дополнительного воздействия на эту выборку. Данный метод использовался, так как в рамках констатирующего исследования проводится анализ различий и взаимосвязей психологических показателей.

Формирующий эксперимент – предполагает активное, целенаправленное воздействие исследователя на испытуемых для того, чтобы выработать определенные свойства или качества. Это позволяет раскрыть механизмы, динамику, закономерности образования психических феноменов, определить условия их эффективного развития [17, с. 34].

T-критерий Вилкоксона – применяется для сопоставления показателей, измеренных в двух разных условиях на одной и той же выборке испытуемых. Он позволяет установить не только направленность изменений, но и их выраженность. С его помощью определяется, является

ли сдвиг показателей в каком-то одном направлении более интенсивным, чем в другом [29, с. 45].

Методика №1. «Оценка уровня школьной мотивации» (Н.Г. Лускановой). С помощью данной методики можно определить уровень мотивации школьного обучения, который свидетельствует тому, нравится ли ребёнку учебный процесс, сам ли ребёнок хочет учиться или он это делает по другим причинам;

Методика №2. «Проективная методика диагностики школьной тревожности» (А.М. Прихожан). Данная методика позволяет определить уровень тревожности, который свидетельствует тому, комфортно ли чувствует себя ребёнок в условиях школы или пребывание в образовательной организации сопровождается страхами;

Методика №3. Методика исследования самооценки «Лесенка» (В.Г. Щур). Данная методика позволяет определить уровень самооценки, который свидетельствует тому, какое влияние оказывают обстановка школы и новый коллектив класса на формирование самооценки первоклассника.

Подбор методик проходил по следующим критериям:

- направленность на изучение ключевых параметров адаптации;
- выявление признаков дезадаптации и факторов, влияющих на появление проблем в адаптации;
- для проведения не требуется значительных организационных, временных и материальных затрат;
- понятность и доступность выполнения для детей данного возраста.

Рассмотрим каждую методику:

Методика №1.

Название: «Анкета для определения школьной мотивации».

Автор: Н.Г. Лусканова (приложение 1).

Цель: определение уровня школьной мотивации первоклассников к условиям образовательной среды школы.

Задачи:

1. Выявление мотивационных предпочтений в учебной деятельности.
2. Выявление причины, приводящие к снижению мотивации ребенка к посещению школы.

3. Выявление уровня адаптации школьников.

4. Выявление отношения учащихся к школе и учебному процессу.

Структура методики: состоит из 10 вопросов с вариантами ответа.

Процедура обследования: методика допускает индивидуальное и групповое применение (в среднем 15 – 20 минут). Если в процессе работы у обследуемого возникали вопросы, то были даны разъяснения.
Рекомендуемый возраст: 6 – 11 лет.

Способ обработки результатов: при обработке результатов использовался «ключ» (представлен в ПРИЛОЖЕНИИ 1).

Регистрируемые показатели: уровень школьной мотивации. Результаты по методике «Оценка уровня школьной мотивации» (Н.Г. Лускановой) представлены на рисунке 2, в таблице 2.1. в ПРИЛОЖЕНИИ 2. Результаты повторной диагностики по методике Н.Г. Лускановой «Оценка уровня школьной мотивации» представлены на рисунке 5, в таблице 4.1. в ПРИЛОЖЕНИИ 4.

Данную методику мы выбрали потому что она позволяет не только выявить уровень адаптации школьников, но и выявить причины, приводящие к снижению мотивации ребенка посещения школы.

Во время проведения первой диагностики детям предоставляется раздаточный материал (таблица 1.1. в ПРИЛОЖЕНИИ 1) в начале занятия. Затем поочередно зачитываются вопросы, дается время выбрать один из вариантов ответа, также поясняются некоторые варианты ответа, и психолог отвечает на возникающие вопросы учащихся.

Методика №2.

Название психодиагностической методики: «Проективная методика диагностики школьной тревожности».

Автор психодиагностической методики: А.М. Прихожан.

Цель: с помощью данной методики можно определить уровень школьной тревожности, проанализировать школьные ситуации, вызывающие у ребенка страх, напряжение, дискомфорт.

Задачи:

1. Выявление страхов, связанных с учебной деятельностью.
2. Выявление отношения учащихся к школе и учебному процессу.
3. Выявление уровня адаптации школьников.
4. Выявление эмоционального реагирования на школьную ситуацию.
5. Выявление показателей дезадаптации.

Структура методики: состоит из двух наборов карточек (набор карточек А для девочек и набор карточек В для мальчиков).

Стимульный материал: для проведения используются два набора карточек по 12 рисунков размером 18 х 13 см в каждом. Набор А предназначен для девочек, Набор Б – для мальчиков (представлен в ПРИЛОЖЕНИИ 1).

Процедура обследования: диагностика проводится только в индивидуальной форме, в начале учебного дня, в отсутствие учителей и классного руководителя, в условиях позитивного контакта психолога с ребенком. Если в процессе работы у обследуемого возникали вопросы, то были даны разъяснения. Рекомендуемый возраст: 6-9 лет.

Способ обработки результатов: подсчитывалось количество положительных и отрицательных интерпретаций рисунков, далее соотнесение их количества с «ключом» (представлен в ПРИЛОЖЕНИИ 1 таблица 1.3).

Регистрируемые показатели: уровень школьной тревожности. Результаты по «Проективной методике диагностики школьной тревожности» (А.М. Прихожан) представлены на рисунке 3, в таблице 2.2. в ПРИЛОЖЕНИИ 2. Результаты повторной диагностики по «Проективной

методике диагностики школьной тревожности» (А.М. Прихожан) представлены на рисунке 6, в таблице 4.2. в ПРИЛОЖЕНИИ 4.

Данная методика была выбрана нами, так как тревожность, оказывает влияние на результативность деятельности, определяет уровень успешности школьника, необходимо обращать внимание на уровень тревожности ребёнка для своевременной коррекции. Отсутствие школьной тревожности является одним из главных показателей хорошего протекания адаптации к учебному процессу.

Поочерёдно каждому ребёнку предоставляется наглядный материал (набор карточек по «Проективной методике диагностики школьной тревожности» (А.М. Прихожан). Набор А карточек по проективной методике диагностики школьной тревожности и набор В представлены в ПРИЛОЖЕНИИ 1), и задаются наводящие вопросы, во время того, как остальным предлагается нарисовать рисунок на тему «Мой класс». Данная методика достаточно проста в использовании и в процессе диагностики вызывает у детей интерес. Дети с удовольствием рассматривают картинки и развернуто отвечают на вопросы. Диагностика должна проходить в спокойной обстановке, в классе, котором обычно проходят уроки.

Методика №3.

Название психодиагностической методики: «Лесенка».

Автор психодиагностической методики: В.Г. Щур.

Цель: определить особенности самооценки учащегося (как общего отношения к себе) и представлений ребёнка о том, как его оценивают другие люди.

Задачи:

1. Выявление системы представлений ребёнка о том, как он оценивает себя сам, как, и как соотносятся эти представления между собой.

2. Выявление системы представлений ребёнка о том, как, по его мнению, его оценивают другие люди.

3. Выявление того, как ребёнок соотносит представление о себе самом и то, как его оценивают другие.

4. Выявление уровня адаптации школьников.

5. Выявление показателей дезадаптации.

Структура методики: состоит из бланка с изображением лестницы.

Стимульный материал: для проведения обследования необходимо иметь распечатанный бланк с изображением лестницы.

Процедура обследования: методика допускает индивидуальное и групповое применение (в среднем 10 – 15 минут). Если в процессе работы у обследуемого возникали вопросы, то были даны разъяснения.

Рекомендуемый возраст: 6 – 10 лет.

Способ обработки результатов: при обработке результатов использовался «ключ» (представлен в ПРИЛОЖЕНИИ 1 таблица 1.4).

Регистрируемые показатели: уровень самооценки. Результаты по методике исследования самооценки «Лесенка» (В.Г. Щур) представлены на рисунке 4, в таблице 2.3. в ПРИЛОЖЕНИИ 2. Результаты повторной диагностики по методике исследования самооценки «Лесенка» (В.Г. Щур) представлены на рисунке 7, в таблице 4.3. в ПРИЛОЖЕНИИ 4.

Данная методика была выбрана, так как адекватная самооценка является показателем хорошего протекания адаптации к учебному процессу, в противном случае происходит нарушение самоидентификации, вследствие чего возникает завышенная или заниженная самооценка.

В начале занятия детям предоставляется раздаточный материал (анкета по методике исследования самооценки «Лесенка» (В.Г. Щур) представлена в ПРИЛОЖЕНИИ 1), по ходу проведения диагностики прорабатываются возникшие вопросы и некоторым учащимся оказывается помощь в выполнении задания посредством задавания наводящих вопросов, так как могут возникнуть трудности. По результатам диагностики делается заключение об уровне адаптации к условиям образовательной среды.

Таким образом, были описаны этапы, методы и методики исследования. Исследование проводилось в три этапа: на каждом этапе использовались определенные методы и методики исследования адаптации. На каждом этапе исследования были получены данные для дальнейшего проведения математико-статистической обработки и проверки гипотезы. Методы и методики были подобраны в соответствии с целью и задачами исследования, возрастом учащихся и условиями для диагностики.

2.2 Характеристика выборки, анализ результатов исследования

Исследование проводилось на базе МОУ СОШ № 1 г. Южноуральск с обучающимися первого класса. В данном классе обучается 30 учащихся, из них 15 девочек и 15 мальчиков.

До поступления в школу 27 детей посещали детский сад, 3 – занимались дома. В полной семье воспитываются 23 учащихся, из неполной семьи – 7 учащихся. Из многодетных семей 10 детей. Двое детей находятся под опекой.

Родители учеников разного возраста, разнообразных профессий, имеют разный уровень образования. Семьи имеют средний достаток.

Все дети готовы к школе: у них есть школьная форма и школьные принадлежности. Многие родители учеников уделяют должное внимание воспитанию и обучению детей: регулярно посещают школу, родительские собрания, интересуются успехами детей. В классе работает родительский комитет.

В классе 5 учеников с ослабленным зрением, 1 – ребенок болен эпилепсией. Остальные дети практически здоровы: 24 человека.

Дисциплина в классе хорошая. Есть дети с неустойчивым вниманием, не могут долгое время высидеть на одном месте.

Все учащиеся класса активно учувствуют в учебной деятельности. Класс дружный, интеллектуальные способности и моральные качества на

среднем уровне. Культура межличностных отношений в классе положительная, но не всегда, в основном дети адекватно реагируют на неправильные ответы своих одноклассников, есть учащиеся, которые стремятся помочь тем, кто отстает, а также учащиеся соблюдают уважительное отношение к учителю.

Учащиеся между собой разделены на микрогруппы. Это объясняется наличием разных интересов детей. Но несмотря на то, что класс разделен на группы, можно отметить, что учащиеся достаточно дружные и сплоченные между собой.

Исследование проводилось в группе одноклассников, общей численностью 30 человек из них приняли участие в исследовании 28 человек.

Для начала представим результаты диагностики по методике «Анкета для определения школьной мотивации» (разработана Н.Г. Лускановой). Результаты диагностики по методике «Анкета для определения школьной мотивации» (Н.Г. Лускановой) представлены на рисунке 3 и в ПРИЛОЖЕНИИ 2, таблица 2.1.

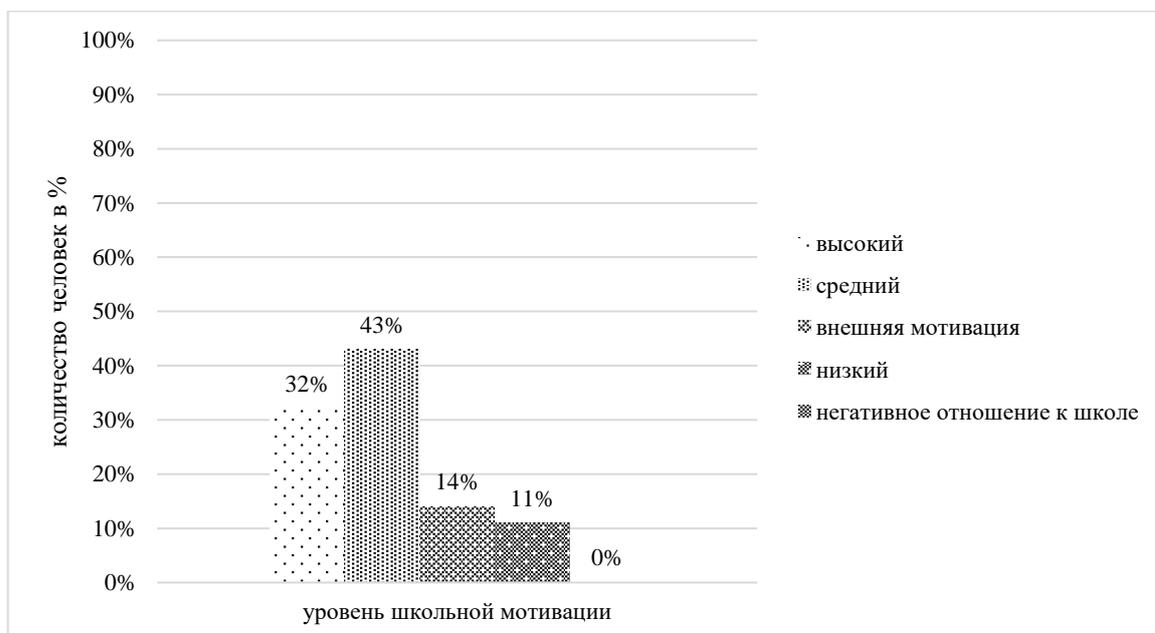


Рисунок 3 – Результаты исследования уровня школьной мотивации у первоклассников как показателя мотивационного компонента процесса адаптации к условиям образовательной среды школы по методике «Методика школьной мотивации» (Н.Г. Лускановой)

Таким образом, мы видим, что результаты диагностирования показывают, что 32% (9 человек) от общего количества первоклассников показал высокий уровень школьной мотивации и учебной активности. Такие дети отличаются наличием высоких познавательных мотивов, стремлением наиболее успешно выполнять все предъявляемые школой требования. Они очень чётко следуют всем указаниям учителя, добросовестны и ответственны, сильно переживают, если получают неудовлетворительные оценки или замечания педагога.

43% (12 человек) от общего количества имеют средний уровень мотивации к школе. Процесс адаптации проходит на среднем уровне, у некоторых учащихся возможны проблемы в осознании школьных требований и норм поведения. Со средней мотивацией к обучению в школе может и не быть сформирована осознанная позиция школьника, это когда школа интересует ребенка не учебными моментами, а просто что там другая атмосфера, много друзей и интересное времяпровождение.

14% (4 человека) от общего количества имеют внешнюю мотивацию. Такие дети достаточно благополучно чувствуют себя в школе, однако чаще ходят в школу, чтобы общаться с друзьями, с учителем. Им нравится ощущать себя учениками, иметь красивый портфель, ручки, тетради. Познавательные мотивы у таких детей сформированы в меньшей степени, и учебный процесс их мало привлекает.

11% (3 человека) учащихся имеют низкую мотивацию. Такие дети посещают школу неохотно, предпочитает пропускать занятия. На уроках часто занимается посторонними делами, играми. Испытывает серьезные затруднения в учебной деятельности. Находится в состоянии неустойчивой адаптации к школе.

Результаты диагностики по проективной методике «Исследование школьной тревожности» (А.М Прихожан) представлены на рисунке 2 и в ПРИЛОЖЕНИИ 2, таблица 2.3.

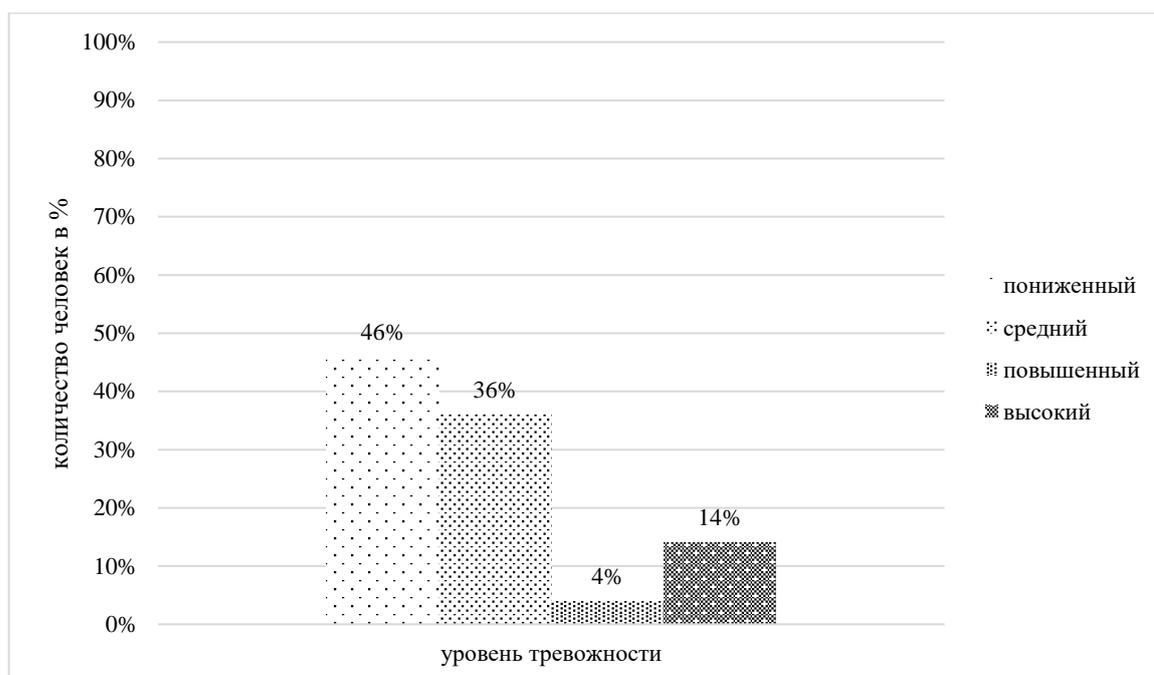


Рисунок 4 – Результаты исследования уровня школьной тревожности у первоклассников как показателя эмоционального компонента процесса адаптации к условиям образовательной среды школы по методике «Шкала личности тревожности» А.М. Прихожан

Таким образом, мы видим, что результаты диагностирования показывают, что у 14% (4 человека) высокий уровень школьной тревожности. Учащимся с таким высоким уровнем школьной тревожности не по силам справиться со своими страхами и эмоциональным состоянием, которое они испытывают, это говорит о дезадаптации.

4% (1 человек) выявлен повышенный уровень школьной тревожности. Это говорит о том, что у данного ребенка есть тревожащие его факторы.

36% (10 человек) выявлен средний уровень тревожности. Это можно рассматривать так, что ребенок в различных ситуациях будет себя вести неодинаково. Например, одну ситуацию он может принять спокойно и адекватно, а в другой ситуации окажется вспыльчивым и неадекватным.

46% (13 человек) имеют пониженный уровень тревожности. Детям нравится посещать школу, они учебный процесс принимают с удовольствием не испытывают страха, задания выполняют спокойно без паники и тревожности, преобладает хорошее настроение, эмоциональное

состояние в норме. Отношение к учителю, к одноклассникам и, в целом, к школе, положительное.

Результаты диагностики по методике «Лесенка» (В.Г. Щур) первоклассников представлены на рисунке 3 и в ПРИЛОЖЕНИИ 2, таблица 2.5.

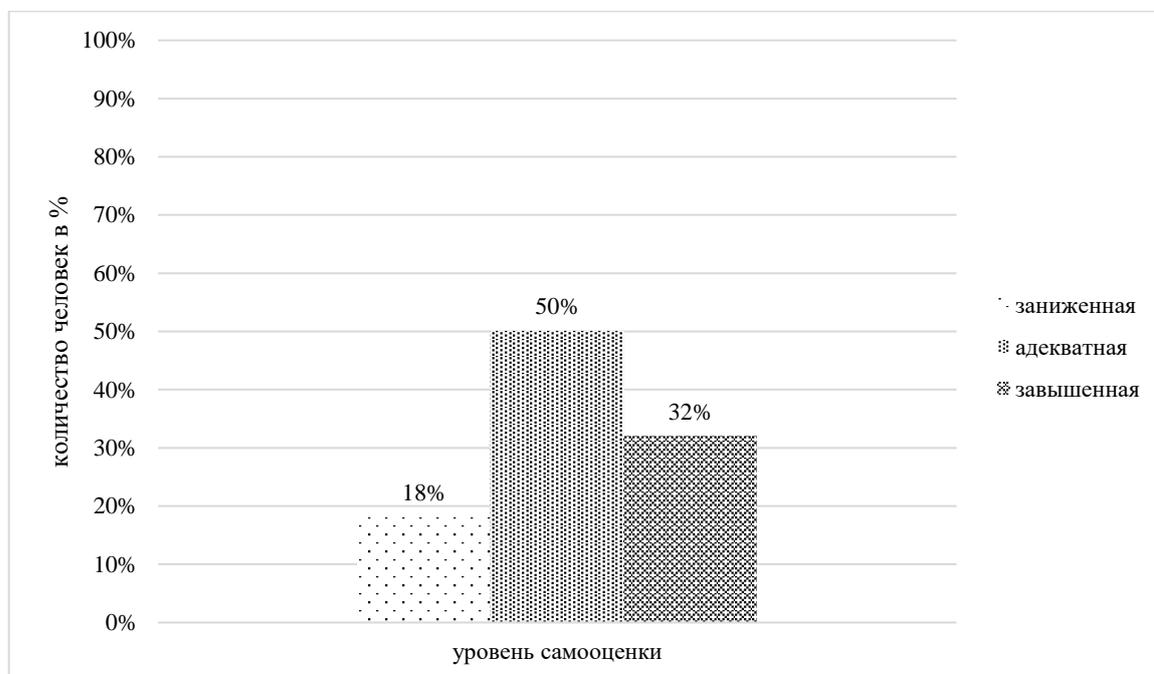


Рисунок 5 – Результаты исследования уровня самооценки у первоклассников как показателя поведенческого компонента процесса адаптации к условиям образовательной среды школы по методике «Лесенка» (В.Г. Щур)

Таким образом, мы видим, что результаты диагностирования показывают, что у 32% (9 человек) от общего количества выявлена завышенная самооценка, она характерна для первоклассников и является для них возрастной нормой это связано со слабо развитой рефлексией.

Такие дети очень активны, у них преобладает постоянное желание добиться успеха во всем. Они часто демонстрируют себя и выступают доминантами. Выполняют все задачи, даже которые для них сложны, в случае неудачи быстро меняют вид деятельности или упрямо будут настаивать на том, что могут вновь выполнить эту задачу. Они много заводят дружеских связей, но зачастую они оказываются хрупкими.

50% (14 человек) от общего количества была выявлена адекватная самооценка, у таких учащихся сформировано положительное отношение к себе, они честно могут оценивать себя и свои успехи. Такие учащиеся уверены в себе, у них достаточно быстрая переключаемость с одной деятельности на другую. Хорошо развиты коммуникативные навыки, стремятся к сотрудничеству, открыты к общению, обладают хорошим чувством юмора, много помогают другим. Учебную деятельность воспринимают положительно, не испытывают страха критике.

18% (5 человека) выявлена заниженная самооценка, учащиеся, которые поставили себя на четвертую ступень, имеют несколько заниженную самооценку. Зачастую, это связано с определенной психологической проблемой. Такие учащиеся предпочитают легкие задачи и задания, ведь сделать их у них больше шансов, нежели чем трудную задачу. Учебная деятельность вызывает тревогу и волнение, потому что у них нет достижений, чтобы они могли оценить себя более высоко. Однако они стремятся не потерять хотя бы то самоуважение, которое у них есть.

Таким образом, была проведена первичная диагностика на выявления уровня адаптации первоклассников к условиям образовательной среды школы. В результате исследования адаптации первоклассников к условиям образовательной организации было выявлено:

– 32% (9 человек) от общего количества первоклассников показал высокий уровень школьной мотивации и учебной активности. 43% (12 человек) от общего количества имеют среднюю мотивацию к обучению в школе. 14% (4 человека) от общего количества имеют внешнюю мотивацию. 11% (3 человека) учащихся имеют низкую мотивацию.

– 4% (1 человек) выявлен повышенный уровень школьной тревожности. 14% (4 человека) выявлен высокий уровень школьной тревожности. 36% (10 человек) выявлен средний уровень тревожности. 46% (13 человек) имеют пониженный уровень тревожности.

– 32% (9 человек) от общего количества обнаружена завышенная самооценка, дети отличаются активностью, несдержанностью, стремлением к достижению успеха как в учении и в общественной работе, так и в играх. 50% (14 человек) от общего количества была выявлена адекватная самооценка, у таких учащихся сформировано положительное отношение к себе, они умеют оценивать себя и свою деятельность. 18% (5 человека) выявлена заниженная самооценка, учащиеся, ставящие себя на четвертую ступеньку, имеют несколько заниженную самооценку.

Также нами были разъяснены этапы, методы, диагностические методики, охарактеризованы выборка и проанализированы полученные результаты по исследованию адаптации первоклассников к условиям образовательной среды школы.

Вывод по 2 главе

Таким образом, исследование проводилось на базе МОУ СОШ № 1 г. Южноуральск с обучающимися первого класса. В данном классе обучается 30 учащихся, из них 15 девочек и 15 мальчиков. В исследовании адаптации к условиям образовательной среды школы приняли участие 28 человек, 2 человека отсутствовали по болезни. Исследование проходило в три этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный, контрольно-обобщающий этап. Были разъяснены этапы, методы, диагностические методики, охарактеризованы выборка и проанализированы полученные результаты по исследованию. Методы и методики были подобраны в соответствии с целью и задачами исследования, возрастом учащихся и условиями для диагностики.

По предварительной беседе с учениками и классным руководителем была получена следующая информация: учащиеся класса активно учувствуют в учебной деятельности. В классе сформирован положительный климат, интеллектуальные способности и моральные качества на среднем уровне. Учащиеся между собой разделены на

микрогруппы. Между классным руководителем и учащимися установлены доверительные отношения, опирающиеся на взаимоуважение.

Мы выделили три основных компонента которые является составляющими школьной адаптации: мотивационный компонент, эмоциональный компонент, поведенческий компонент

Подобрали следующие методики для диагностики: «Анкета для определения школьной мотивации» (разработана Н.Г. Лускановой); «Проективная методика диагностики школьной тревожности» (разработана А.М. Прихожан); методика «Лесенка» (В. Г. Щур).

В результате исследования адаптации первоклассников к условиям образовательной организации было выявлено:

– по методике «Анкета для определения школьной мотивации» (разработана Н.Г. Лускановой) 32% (9 человек) от общего количества первоклассников показал высокий уровень школьной мотивации и учебной активности. 43% (12 человек) от общего количества имеют среднюю мотивацию к обучению в школе. 14% (4 человека) от общего количества имеют внешнюю мотивацию. 11% (3 человека) учащихся имеют низкую мотивацию.

– по методике «Проективная методика диагностики школьной тревожности» (разработана А.М. Прихожан) 4% (1 человек) выявлен повышенный уровень школьной тревожности. 14% (4 человека) выявлен высокий уровень школьной тревожности. 36% (10 человек) выявлен средний уровень тревожности. 46% (13 человек) имеют пониженный уровень тревожности.

– по методике «Лесенка» (В. Г. Щур) 32% (9 человек) от общего количества обнаружена завышенная самооценка, дети отличаются активностью, несдержанностью, стремлением к достижению успеха как в учении и в общественной работе, так и в играх. 50% (14 человек) от общего количества была выявлена адекватная самооценка, у таких учащихся сформировано положительное отношение к себе, они умеет

оценивать себя и свою деятельность. 18% (5 человека) выявлена заниженная самооценка, учащиеся, ставящие себя на четвертую ступеньку, имеют несколько заниженную самооценку.

По результатам исследования адаптации первоклассников к условиям образовательной среды школы была выявлена проблема адаптации у некоторых учащихся первого класса, что является основанием для составления программы психолого-педагогического сопровождения адаптации первоклассников к условиям образовательной организации для всех учащихся класса. Реализация программы на всех учащихся класса обусловлена тем, что протекание адаптации к условиям образовательной организации зависит от взаимоотношений учащихся в коллективе.

Совместная деятельность учащихся класса способствует снижению тревожности, нормализации уровня самооценки и повышению мотивации, что является факторами протекания адаптации.

ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ АДАПТАЦИИ ПЕРВОКЛАССНИКОВ К УСЛОВИЯМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ ШКОЛЫ

3.1 Программа психолого-педагогического сопровождения адаптации первоклассников к условиям образовательной среды школы

Нами была разработана и апробирована программа психолого-педагогического сопровождения адаптации первоклассников к условиям образовательной среды школы и определены организационно-педагогические условия и принципы ее эффективной реализации.

Цель программы: профилактика школьной дезадаптации и создание благоприятных условий для успешной адаптации детей.

Задачи программы:

- 1) создание благоприятной атмосферы;
- 2) создать условия, способствующие освоению способов и приемов новой деятельности, усвоение программы обучения;
- 3) способствовать эмоциональному принятию новой социальной ситуации.

Принципы программы:

1. Принцип свободы выбора. В любом обучающем или управляющем действии предоставлять ребенку право выбора. В самом творческом задании заложена осознанная степень свободы.

2. Принцип открытости. Предоставлять возможность ребенку работать с открытыми задачами, не имеющими единственно правильного решения.

3. Принцип деятельности. Освоенные детьми мыслительные операции отрабатывать в практической творческой деятельности.

4. Принцип обратной связи. Одно задание пересекается с другим, тем самым педагог может проконтролировать степень освоения материала.

5. Принцип интеграции. Познавательные и творческие способности ребенка развиваются в разных программных областях знаний.

6. Принцип личностной ориентации. Каждый ребенок должен чувствовать себя комфортно; дети ориентированы на успех и мотивацию успешности.

Программа предназначена для первоклассников.

В соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (ФГОС НОО) основная образовательная программа начального общего образования реализуется образовательным учреждением, в том числе, и через внеурочную деятельность. Таким образом, данную программу можно реализовать через часы внеурочной деятельности.

Нормативно-правовые основания программы: Конституция Российской Федерации, Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ, Концепция демографической политики Российской Федерации на период до 2025 г., утвержденная Указом Президента Российской Федерации от 9 октября 2007 г., согласно ст. 77 Закона № 273-ФЗ выявление и поддержка лиц, проявивших выдающиеся способности, осуществляется федеральными государственными органами, органами государственной власти субъектов РФ, органами местного самоуправления, общественными и иными организациями.

Теоретико-методологическую основу разработанной программы составляют положения отечественной и зарубежной педагогической и возрастной психологии М.М. Безруких, М.Р. Битяновой, Л.И. Божович, А.Л. Венгер, Л.А. Венгер, И.В. Дубровиной, А.В. Петровского, Д. Б. Эльконина.

Структура программы состоит из трех блоков:

1 Блок – Организационно-установочный блок (1 занятие) предполагает создание доброжелательной атмосферы, установление доверительного отношения в группе.

2 Блок – Развивающий блок (6 занятий) предусматривает сопровождения адаптации первоклассников к условиям образовательной среды школы: создаются условия, способствующие освоению способов и приемов новой деятельности, усвоение программы обучения; происходит способствование эмоциональному принятию новой социальной ситуации.

3 Блок – Итоговый блок (1 занятие) закрепление навыков профилактики школьной дезадаптации и создание благоприятных условий для успешной адаптации детей, повторная диагностика адаптации.

В ходе программы мы использовали методы диагностики: «Анкета для определения школьной мотивации» (разработана Н.Г. Лускановой), «Проективная методика диагностики школьной тревожности», (разработана А.М. Прихожан), методика «Лесенка» (В.Г. Щур).

В программе мы будем использовать игровые технологии. Н.П. Аникеева считает, что «игра – один из тех видов детской деятельности, которой используется взрослыми в целях воспитания дошкольников, первоклассников, обучая их различным действиям с предметами, способам и средствам общения. В игре ребёнок развивается как личность, у него формируется те стороны психики, от которых впоследствии будут зависеть успешность его учебной и трудовой деятельности, его отношения с людьми» [63, с. 412].

Дидактическая игра, с позиции А.С. Спиваковской, «это активная деятельность по имитационному моделированию изучаемых систем, явлений, процессов. Главное отличие игры от другой деятельности заключается в том, что ее предмет – сама человеческая деятельность. В дидактической игре основным типом деятельности является учебная деятельность, которая вплетается в игровую и приобретает черты совместной игровой учебной деятельности [59, с. 78].

Приведем сферы ответственности, основных прав и обязанностей участников программы (специалистов, детей, родителей, педагогов):

Родители и педагоги имеют право:

- 1) посещать занятия специалистов с детьми;
- 2) участвовать во всех совместных мероприятиях, организуемых в рамках реализации программы, в той форме в какой предпочитают на каждом этапе коррекционно-развивающей работы с детьми;
- 3) получать информацию о ребенке и его достижениях в ходе реализации программы;
- 4) получать рекомендации по сопровождению адаптации первоклассников к условиям образовательной среды школы.

Родители и педагоги несут ответственность за:

- 1) присутствие детей на развивающих занятиях;
- 2) участие во всех мероприятиях, предполагающих совместное участие детей и родителей;
- 3) соблюдение правил групповой работы и рекомендаций специалистов;
- 4) соблюдение прав ребенка как личности;
- 5) организацию личностно-развивающего взаимодействия с детьми на занятиях и вне их.

Специалисты (ведущие группы), реализующие программу, имеют право:

- 1) выбирать и использовать необходимые технологии и методики работы с детьми и взрослыми для реализации целей и задач программы;
- 2) осуществлять диагностику и сопровождение адаптации первоклассников к условиям образовательной среды школы;
- 3) получать от родителей интересующую специалистов информацию о детях и о детско-родительском взаимодействии в семье в ходе развивающей работы;

4) оказывать различные формы психологического воздействия на родителей для организации полноценного сотрудничества в интересах сопровождения адаптации первоклассников к условиям образовательной среды школы.

Специалисты (ведущие группы), реализующие программу, обязаны:

1) соблюдать принципы личностно-развивающего взаимодействия с детьми и родителями, а также права всех участников программы;

2) создавать все условия для полноценного диалогического общения и сотрудничества с детьми и родителями;

3) обеспечивать психологически комфортную атмосферу на всех мероприятиях, организуемых с детьми, родителями;

4) осуществлять психологическую поддержку детей и родителей в их личностном развитии.

Ресурсы, которые необходимы для эффективной реализации программы:

1) помещение для проведения занятий (групповая комната) с местом для свободной игры детей и размещения группы детей и родителей;

2) помещение для подгрупповых и индивидуальных занятий с детьми и консультирования родителей (кабинет педагога-психолога или кабинет учителя-логопеда);

3) развивающие игрушки, дидактические пособия, иллюстративный материал для организации сопровождения адаптации первоклассников к условиям образовательной среды школы;

4) технические средства: музыкальный центр и диски с аудиозаписями музыкального сопровождения для проведения музыкально-ритмических, релаксационных, игровых упражнений, медиаоборудование (экран, проектор, ноутбук); мультимедийные, видео- и аудиоматериалы.

Сроки реализации программы – в течение месяца с детьми проводится 8 занятие, 2 раза в неделю – по 40 – 45 минут.

Ожидаемые результаты реализации программы:

- 1) избавление от неуверенности в себе, поднятие самооценки;
- 2) готовность и способность учащегося к саморазвитию, личностному росту;
- 3) гармонизация личностной сферы и формирование мотивов к учению и познавательной активности;
- 4) снижение уровня тревожности.

В программе используются способы и формы фиксации результатов: беседа, опрос, наблюдение, анализ мероприятий, анализ приобретенных навыков, отзывы (детей и родителей).

Каждое занятие состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной.

Целью вводной части является эмоциональное раскрепощение детей, снятие напряжения и скованности в поведении, установление благоприятной обстановки в группе.

Содержание основной части соответствует задачам программы.

Целью заключительной части является подведение итогов занятия, состоит из релаксационных упражнений и заданий на релаксацию, пожелание приятного друг другу.

Представим содержание занятий, составивших развивающую программу. Более подробно ее описание в приложении 3.

Занятие 1. Тема: «Разрешите представиться!».

Цель: знакомство с детьми, установление доверительных отношений.

Ход занятия:

1. Упражнение-активатор «Ветер дует...».

Цель: знакомство с учениками, установление доверительных отношений.

2. Упражнение «Тропинка».

Цель: сплочение группы.

3. Упражнение «Сделай как я».

Цель: повышение настроения, сплочение учащихся.

4. Упражнение «Меткий стрелок».

Цель: развитие скорости реакции и произвольного внимания.

5. Упражнение «Как чихает слон».

Цель: сплочение детского коллектива.

6. Подведение итогов занятия.

Цель: развитие рефлексивных способностей.

Занятие 2. Тема: «Я и мои увлечения».

Цель: развитие доверительных отношений в группе.

Ход занятия:

1. Упражнение-активатор «Коллективный счёт».

Цель: выявление уровня сплоченности группы.

2. Беседа «Мои увлечения».

3. Упражнение «Прогноз погоды».

Цель: учить ребенка понимать свое эмоциональное состояние и адекватно на него реагировать.

4. Упражнение «Солдат и тряпичная кукла».

Цель: снижение мышечного и эмоционального напряжения.

5. Упражнение «Подарок».

Цель: развивать невербальный способ общения.

6. Подведение итогов занятия.

Цель: развивать рефлексивные способности.

Занятие 3. Тема: «Путешествие в мир эмоций и чувств».

Цель: формирование и развитие способностей к рефлексии и эмпатии.

Ход занятия:

1. Упражнение-активатор «Печатная машинка».

Цель: сплочение учащихся между собой.

2. Беседа «Что такое эмоции и чувства».

Цель: учить взаимодействовать с одноклассниками; развивать умения слушать других; учиться распознавать эмоции.

3. Упражнение «Классификация чувств».

Цель: развивать способности распознавать чувства окружающих людей.

4. Упражнение «Угадай эмоцию».

Цель: развивать эмпатию.

5. Упражнение «Передай с чувством».

Цель: развивать невербальный способ общения, эмпатии.

6. Подведение итогов занятия.

Цель: развивать рефлексивные способности.

Занятие 4. Тема: «Чего мы боимся?».

Цель: снижение уровня тревожности.

Ход занятия:

1. Упражнение-активатор «Коллективный хлопок».

Цель: сплочение детского коллектива.

2. Беседа «Что такое волнение и страх».

3. Упражнение «Путаница».

Цель: сплочение учащихся.

4. Упражнение «Рисунок на спине».

Цель: развивать чувства эмпатии, сплочения группы.

5. Упражнение «Спокойствие, только спокойствие!».

Цель: учить ребенка сохранять спокойствие в различных ситуациях.

6. Упражнение «Импульс».

Цель: сплотить детский коллектив.

7. Подведение итогов занятия.

Цель: развивать рефлексивные способности.

Занятие 5. Тема: «Как стать смелее?».

Цель: снижение тревожности и формирование уверенного поведения.

Ход занятия:

1. Упражнение-активатор «Коллективный счёт».

Цель: выявлять уровень сплоченности коллектива.

2. Упражнение «Тропинка».

Цель: сплочение группы.

3. Упражнение-визуализация «Путешествие на облаке».

Цель: снижения уровня личностной тревожности, снижение мышечного напряжения.

4. Упражнение «Доброе животное».

Цель: сплочение детского коллектива.

5. Подведение итогов занятия.

Цель: развивать рефлексивные способности.

Занятие 6. Тема: «Спокойствие, только спокойствие».

Цель: Развитие способности контролировать проявления агрессии.

Ход занятия:

1. Упражнение–активатор «А я еду».

Цель: снижение эмоционального напряжения, повышение настроения.

2. Упражнение «Рисунок гнева».

Цель: взаимодействие ребенка с собственным гневом, снижение эмоционального напряжения, учить безопасным способам выражения агрессии.

3. Упражнение «Кричалки-шепталки-молчалки».

Цель: развивать наблюдательность, умение действовать по правилу, волевую регуляцию.

4. Упражнение-релаксация «Драка».

Цель: снижение мышечного напряжения.

5. Упражнение «Менялки».

Цель: развитие коммуникативных навыков, активизация детей.

6. Упражнение «Подарок».

Цель: развивать невербальные способы общения.

7. Подведение итогов занятия.

Цель: развивать рефлексивные способности.

Занятие 7. Тема: «Как относиться к удачам и неудачам».

Цель: формирование навыка уверенного поведения, способности адекватно реагировать на неудачи.

Ход занятия:

1. Упражнение-активатор «У дяди Абрама».

Цель: формировать навыки уверенного поведения, способность адекватно реагировать на неудачи.

2. Упражнение «Рисунок по инструкции».

Цель: развивать коммуникативные навыки.

3. Упражнение «Король школы».

Цель: развивать учебную мотивацию, уверенное поведение.

4. Упражнение-визуализация «Выше-ниже».

Цель: развивать умения преодоления неуверенности в себе.

5. Подведение итогов занятия.

Цель: развивать рефлексивные способности.

Занятие 8. Тема: «Как выражать свои эмоции, чувства».

Цель: развитие способностей к рефлексии и эмпатии.

Ход занятия:

1. Упражнение-активатор «Ладони».

Цель: развивать способности к рефлексии и эмпатии.

2. Упражнение «Отгадай прикосновение».

Цель: развивать доверительные отношения между детьми.

3. Упражнение «Мой выбор».

Цель: развивать ответственность принятия решений, умение делать выбор.

4. Упражнение «Подарок».

Цель: развивать невербальные способы общения.

5. Подведение итогов занятия.

Цель: развивать рефлексивные способности.

Таким образом, мы разработали и апробировали психолого-педагогического сопровождения адаптации первоклассников к условиям образовательной среды школы. Мы определили цель, задачи, принципы программы. Программа рассчитана для детей 1 класса. Структура программы состоит из трех блоков: организационно-установочный блок (1 занятие), развивающий блок (6 занятий), итоговый блок (1 занятие). В программе мы использовали игровые технологии. Сроки реализации программы – в течение месяца с детьми проводятся 8 занятия, 2 раза в неделю – по 40 – 45 минут.

3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования

После реализации программы психолого-педагогического сопровождения адаптации первоклассников к условиям образовательной среды школы на базе Муниципального общеобразовательного учреждения «Средней общеобразовательной школы № 1». Для исследования адаптации были изучены результаты диагностики учащихся 1 «б» класса в количестве 28 человек.

Целью повторной диагностики являлось получение данных для математико-статистической обработки данных, с помощью которой можно будет сделать вывод об эффективности реализации программы психолого-педагогического сопровождения адаптации первоклассников к условиям образовательной среды школы и подтвердить выдвинутую ранее гипотезу.

Сравнение результатов диагностики адаптации первоклассников к условиям образовательной организации по методике «Оценка уровня школьной мотивации» (Н.Г. Лускановой) до и после реализации программы представлены на рисунке 6, в таблице 4.1 в ПРИЛОЖЕНИИ 4.

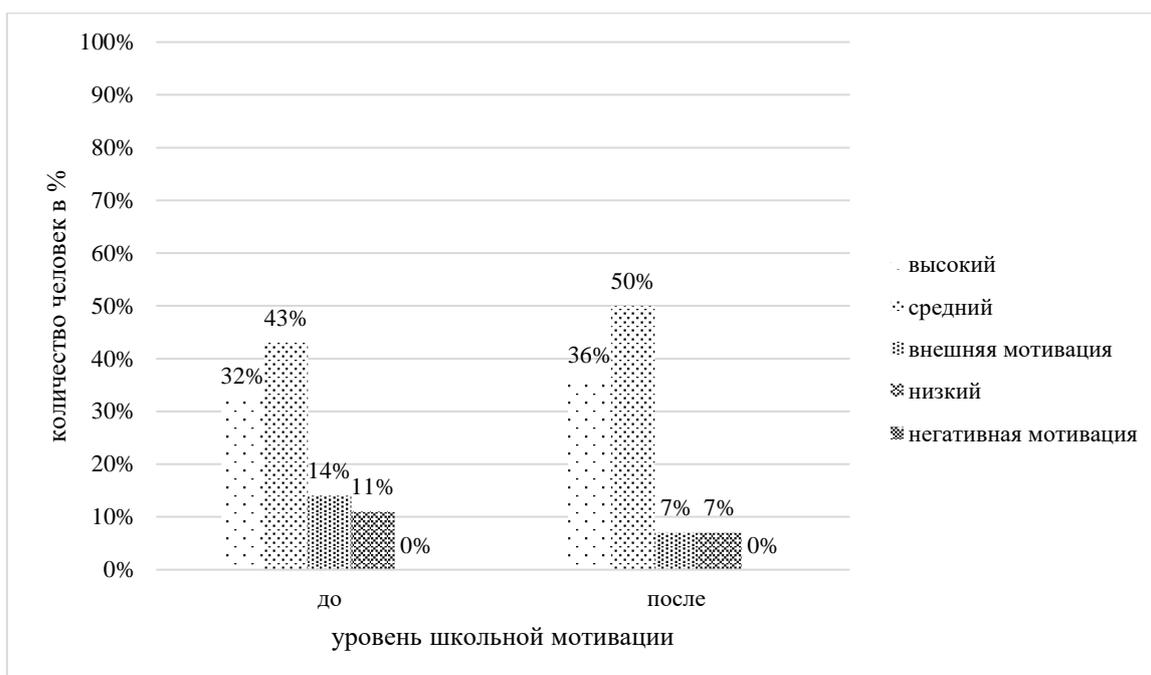


Рисунок 6 – Результаты диагностики по методике «Оценка уровня школьной мотивации первоклассников» (Н.Г. Лускановой) до и после реализации программы

По результатам повторной диагностики по методике «Оценка уровня школьной мотивации» (Н.Г. Лускановой) были выявлены следующие результаты:

- 36% (10 человек) высокий уровень мотивации, что больше на 4% до реализации программы;
- 50% (14 человек) средний уровень мотивации, что больше на 7% до внедрения программы;
- 7% (2 человека) имеют внешний уровень мотивации, это на 7% меньше, чем до реализации программы;
- 7% (2 человека) низкий уровень мотивации, это на 4% меньше, чем до реализации программы;
- 0% (0 человек) негативное отношение школы, результат остался неизменным после реализации программы.

Полученные изменения в уровне школьной мотивации у учащихся обусловлено тем, что в рамках реализации программы были созданы все необходимые комфортные условия к образовательной среде школы для формирования учебной мотивации, коллективной работы и формирование

внутренней позиции школьника на уровне положительного отношения к школе.

Следовательно, у первоклассников была сформирована широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы, что и способствовало повышению школьной мотивации.

Сравнение результатов диагностики адаптации первоклассников к условиям образовательной организации по «Проективной методике диагностики школьной тревожности» (А.М. Прихожан) до и после реализации программы представлены на рисунке 7, в таблице 4.2. в ПРИЛОЖЕНИИ 4.

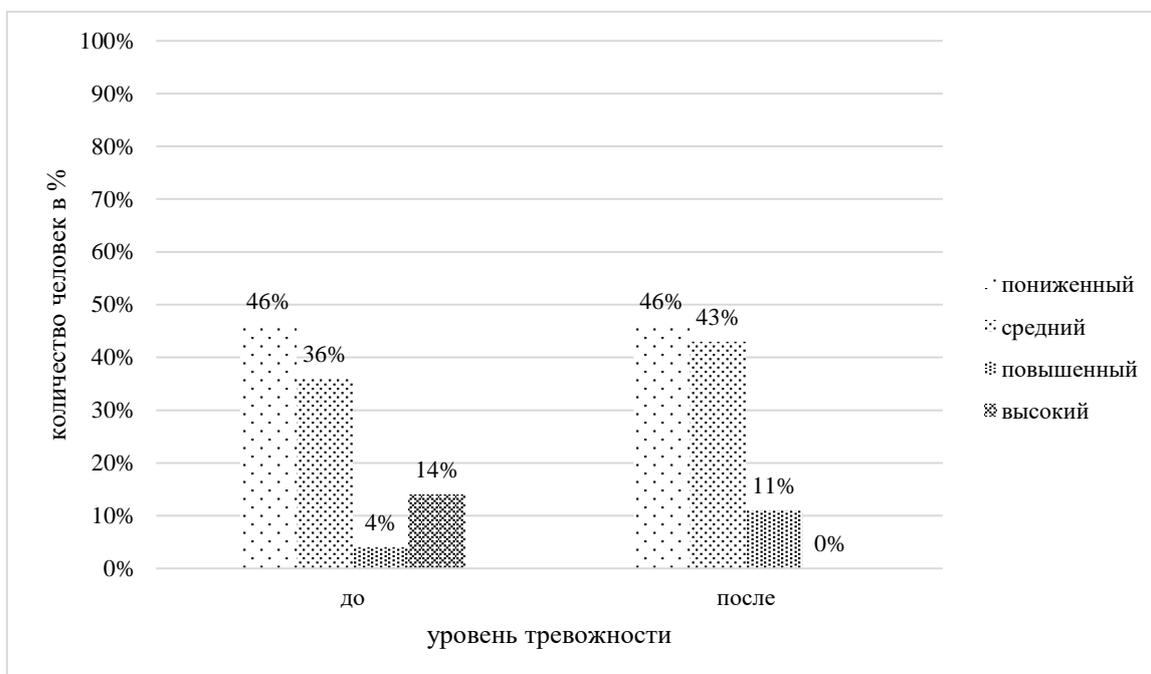


Рисунок 7 – Результаты диагностики уровня тревожности у первоклассников по «Проективной методике диагностики школьной тревожности» (А.М. Прихожан) до и после реализации программы

Согласно рисунку 7 мы видим, что после реализации программы были получены следующие результаты исследования:

- 46% (13 человек) имеют пониженный уровень тревожности, результат остался неизменным после реализации программы;
- 43% (12 человек) имеют средний уровень тревожности, что на 7% больше после реализации программы;

– 11% (3 человека) имеют повышенный уровень тревожности, что на 7% больше после реализации программы

– 0% (0 человек) имеют высокий уровень тревожности, после реализации программы результат вышел к нулю, это на 14% меньше.

Выявленные изменения в уровне школьной тревожности у первоклассников обусловлены тем, что в рамках реализации программы психолого-педагогического сопровождения первоклассников к условиям образовательной среды школы были созданы условия для осознания школьных норм и правил учащимися, а также создания неформальных связей и межличностных симпатий среди учащихся, создания положительного эмоционального фона.

Таким образом, учащиеся приобрели навыки релаксации и понимания своего я, а также пришли к осознанию позиции школьника, а именно усвоили нормы и правила образовательной организации, что и способствовало снижению школьной тревожности у первоклассников.

Сравнение результатов диагностики адаптации первоклассников к условиям образовательной организации по методике исследования самооценки «Лесенка» (В.Г. Щур) до и после реализации программы представлены на рисунке 8, в таблице 4.3. в ПРИЛОЖЕНИИ 4.

По результатам повторного исследования по методике определения уровня самооценки «Лесенка» (В.Г. Щур) было выявлено:

– 11% (3 человека) имеют заниженную самооценку, это на 7% меньше, чем до реализации программы.

– 68% (19 человек) имеют адекватную самооценку, что на 18% больше, чем до реализации программы.

– 21% (6 человек) имеют завышенную самооценку, что на 11% больше, чем до реализации программы.

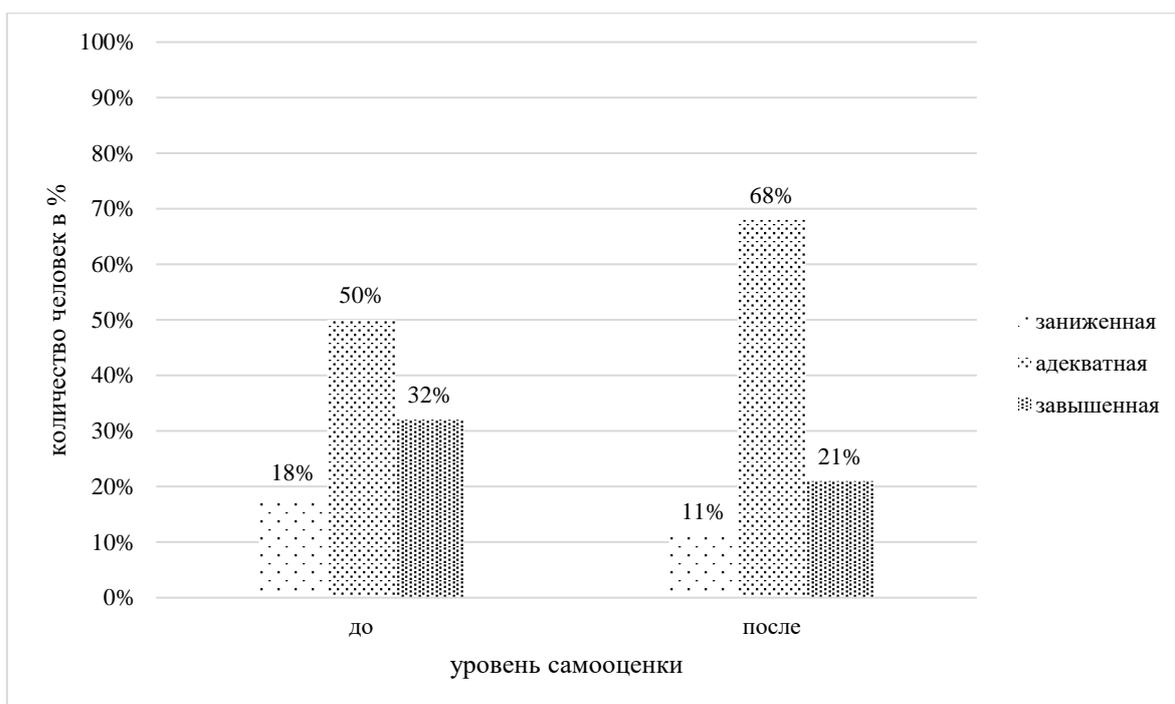


Рисунок 8 – Результаты диагностики уровня самооценки у первоклассников по методике исследования самооценки «Лесенка» (В.Г. Щур) до и после реализации программы

Выявленные изменения в уровне самооценки у первоклассников обусловлены тем, что в рамках реализации программы психолого-педагогического сопровождения первоклассников к условиям образовательной среды школы учащиеся приобрели навыки оценки своей учебной деятельности, самопрезентации, а также были созданы условия для формирования уверенности в себе, что и способствовало коррекции самооценки у первоклассников.

Проанализировав результаты повторной диагностики и сравнив их с первичной диагностикой, можно сказать, что программа психолого-педагогического сопровождения первоклассников к условиям образовательной среды школы является эффективной. Так как у учащихся произошли изменения в уровне школьной мотивации, тревожности, самооценки.

Количество учащихся, обладающих высоким, хорошим и средним уровнем мотивации увеличилось до 93%, а количество учащихся с низким уровнем школьной мотивацией снизилось до 7%.

Количество учащихся, обладающих пониженным и средним уровнем тревожности увеличилось до 89%, а количество учащихся с повышенным и высоким уровнем тревожности снизилось до 11%.

Количество учащихся, обладающих адекватной самооценкой, увеличилось до 68%, а количество учащихся с завышенной самооценкой снизилось до 21%, количество учащихся с заниженной самооценкой снизилось до 11%.

Представленная выше характеристика выборки и анализ результатов опытно-экспериментального исследования психолого-педагогического сопровождения процесса адаптации первоклассников к условиям образовательной среды школы, позволяет наглядно увидеть положительные изменения в уровне школьной мотивации, школьной тревожности и самооценке испытуемых, что говорит об эффективности программы психолого-педагогического сопровождения процесса адаптации первоклассников к условиям образовательной среды школы. А также полученные результаты необходимы для выполнения математико-статистической обработки результатов исследования для выявления эффективности применения программы сопровождения.

Для выполнения математико-статистической обработки результатов эффективности программы психолого-педагогического сопровождения адаптации первоклассников к условиям образовательной организации по методике «Оценка уровня школьной мотивации» (Н.Г. Лускановой) будем использовать Т-критерий Вилкоксона, так как с помощью него можно оценить достоверности сдвига в значениях исследуемого признака.

$$N=11; 5 \leq N \leq 50.$$

Следовательно, ограничения выполняются.

Подсчет по Т-критерию Вилкоксона при сопоставлении показателей первичной и повторной диагностики по методике «Оценка уровня школьной мотивации» (Н.Г. Лускановой) представлен в таблице 4.4. в ПРИЛОЖЕНИИ 4.

Гипотезы:

H_0 : Интенсивность сдвигов в сторону увеличения школьной мотивации не превышает интенсивность сдвигов в сторону её уменьшения.

H_1 Интенсивность сдвигов в сторону увеличения школьной мотивации превышает интенсивность сдвигов в сторону её уменьшения.

Определяем эмпирическую величину T по формуле:

$$T = \sum R_r$$

где R_r – ранговые значения сдвигов с более редким знаком.

$$T_{\text{эмп.}} = 5$$

Критические значения: $T_{\text{кр.}} \begin{cases} 13 (p \leq 0,05) \\ 7 (p \leq 0,01) \end{cases}$

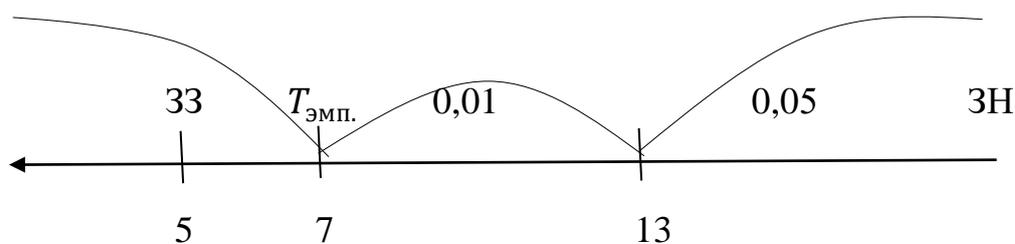


Рисунок 9 – Ось значимости по методике «Оценка уровня школьной мотивации» (Н.Г. Лускановой)

$T_{\text{эмп.}} < T_{0,01} \Rightarrow$ принимается H_1 .

По результатам математико-статистической обработки было выявлено, что интенсивность сдвигов в сторону увеличения школьной мотивации превышает интенсивность сдвигов в сторону её уменьшения, что говорит об эффективности применения программы психолого-педагогического сопровождения адаптации первоклассников к условиям образовательной организации.

Для выполнения математико-статистической обработки результатов эффективности программы психолого-педагогического сопровождения адаптации первоклассников к условиям образовательной среды школы по «Проективной методике диагностики школьной тревожности» (А.М. Прихожан) будем использовать T -критерий Вилкоксона, так как с

помощью него можно оценить достоверности сдвига в значениях исследуемого признака.

$$N=9; 5 \leq N \leq 50.$$

Следовательно, ограничения выполняются.

Подсчет по Т-критерию Вилкоксона при сопоставлении показателей первичной и повторной диагностики по «Проективной методике диагностики школьной тревожности» (А.М. Прихожан) представлен в таблице 4.5. в ПРИЛОЖЕНИИ 4.

Гипотезы:

H_0 : Интенсивность сдвигов в сторону уменьшения школьной тревожности не превышает интенсивность сдвигов в сторону её увеличения.

H_1 : Интенсивность сдвигов в сторону уменьшения школьной тревожности превышает интенсивность сдвигов в сторону её увеличения.

Определяем эмпирическую величину Т по формуле:

$$T = \sum R_r$$

где R_r – ранговые значения сдвигов с более редким знаком.

$$T_{\text{эмп.}} = 0$$

Критические значения: $T_{\text{кр.}} \begin{cases} 8 (p \leq 0,05) \\ 3 (p \leq 0,01) \end{cases}$

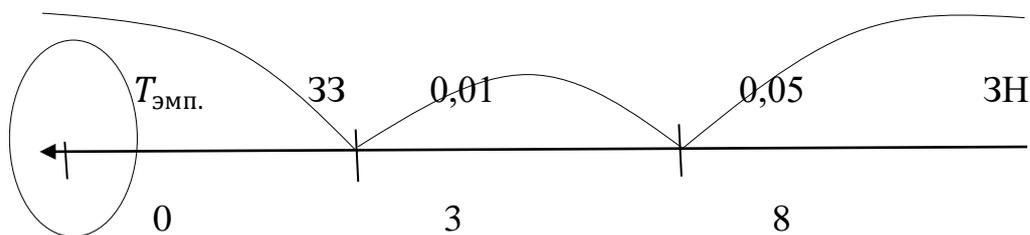


Рисунок 10 – Ось значимости по «Проективной методике диагностики школьной тревожности» (А.М. Прихожан)

$T_{\text{эмп.}} < T_{0,01} \Rightarrow$ принимается H_1 .

По результатам математико-статистической обработки было выявлено, что интенсивность сдвигов в сторону уменьшения школьной тревожности превышает интенсивность сдвигов в сторону её увеличения,

что говорит об эффективности применения программы психолого-педагогического сопровождения адаптации первоклассников к условиям образовательной среды школы.

Для выполнения математико-статистической обработки результатов эффективности программы психолого-педагогического сопровождения адаптации первоклассников к условиям образовательной организации по методике исследования самооценки «Лесенка» (В.Г. Щур) будем использовать Т-критерий Вилкоксона, так как с помощью него можно оценить достоверности сдвига в значениях исследуемого признака.

$$N=7; 5 \leq N \leq 50.$$

Следовательно, ограничения выполняются.

Подсчет по Т-критерию Вилкоксона при сопоставлении показателей первичной и повторной диагностики по методике исследования самооценки «Лесенка» (В.Г. Щур) представлен в таблице 4.6. в ПРИЛОЖЕНИИ 4.

Гипотезы:

H_0 : Интенсивность сдвигов в сторону повышения самооценки не превышает интенсивность сдвигов в сторону её занижения.

H_1 : Интенсивность сдвигов в сторону повышения самооценки превышает интенсивность сдвигов в сторону её занижения.

Определяем эмпирическую величину Т по формуле:

$$T = \sum R_r$$

где R_r – ранговые значения сдвигов с более редким знаком.

$$T_{\text{эмп.}} = 4+4=8$$

Критические значения: $T_{\text{кр.}} \begin{cases} 5 (p \leq 0,05) \\ 0 (p \leq 0,01) \end{cases}$

том, что уровень адаптации первоклассников к условиям образовательной организации изменится при реализации программы психолого-педагогического сопровождения адаптации первоклассников к условиям образовательной среды школы, включающей игровые методы, упражнения на повышение школьной мотивации, снижение школьной тревожности и коррекцию самооценки.

На основании анализа вышеприведённых результатов повторной диагностики и выявленных с помощью математико-статистической обработки данных об изменении уровней школьной мотивации, тревожности и самооценки мы можем сделать вывод о том, что программа психолого-педагогического сопровождения адаптации первоклассников к условиям образовательной среды школы эффективна.

3.3 Рекомендации родителям и педагогам по сопровождению адаптации первоклассников к условиям образовательной среды школы

Реализованная программа психолого-педагогическое сопровождение адаптации к условиям образовательной среды школы содержала в себе упражнения, целью которых являлось профилактика школьной дезадаптации и создание благоприятных условий для успешной адаптации детей. Применение программы способствовало изменениям показателей школьной мотивации, тревожности и самооценки у первоклассников

Анализ результатов исследования после проведения формирующего эксперимента способствовал тому, что были составлены психолого-педагогические рекомендации педагогам и родителям будут служить основой для коррекции адаптации, а также способствовать эффективному взаимодействию с ребенком.

Рекомендации педагогам и родителям по проблеме адаптации первоклассников к условиям образовательной организации

Для успешной адаптации первоклассника к условиям просветительской организации, у него обязаны быть сформированы следующие характеристики:

- высокая школьная мотивация;
- низкая школьная тревожность;
- адекватная самооценка [5, с. 90].

Рекомендации для педагогов по повышению школьной мотивации у первоклассников:

1. Осмысленная деятельность учителя – осмысленное обучение. Процесс обучения станет более эффективным, если организовать самопреподавание не как трансляцию информации, а как активизацию и стимуляцию процессов осмысленного обучения [7, с. 119].

2. Развитие внутренней мотивации – это движение вверх. Для того чтобы первоклассник действительно участвовал в работе, необходимо, чтобы задачи, поставленные перед ним в ходе учебной деятельности, были не только поняты, но и приняты внутренне, то есть приобрели значимость для ребенка и нашли отклик в его опыте [11, с. 201].

3. Мотивация достижений и способностей. Поведение, ориентированное на достижение результатов, предполагает, что у каждого ребенка есть мотивация добиваться успеха и избегать неудач. Другими словами, каждый ребенок заинтересован в достижении успеха и обладает способностью беспокоиться о неудаче. Но обычно доминирует либо мотивация достижения, либо мотивация избежать неудачи. Не забывая об этом, важно составить программу обучения таким образом, чтобы все дети были вовлечены в процесс достижения успеха [16, с. 87].

4. Любопытство и познавательный интерес. Чтобы развить положительную мотивацию первоклассника, можно действовать через ранние этапы формирования деятельностно-познавательных потребностей.

5. Взаимоотношения между учителем и классом и мотивация к обучению.

Рекомендации для педагогов по снижению школьной тревожности у первоклассников:

1. Сделайте ошибку нормальным и необходимым явлением. Пожалуйста, рассказывайте об ошибке. Дети часто смотрят избирательно. Они могут замечать свои собственные ошибки, но не могут видеть ошибок других. Поэтому у них есть уверенность в том, что все вокруг них лучше их, более компетентны и привлекательны [8, с. 32].

Учитель может изменить это отношение, если он покажет, что все совершают ошибки и нет таких кто их не совершает. Задайте ребенку вопрос: «Какие действия ты сможешь предпринять в следующий раз чтобы не столкнуться вновь с этой ошибкой?» Во время ответа на данный вопрос, ученик будет понимать, что гораздо важнее научиться не избегать ошибок, а не повторять ее из раза в раз. Покажите значение ошибки как попытку, например: «Ошибка уже была совершена. Ну и что? Теперь посмотрите, чему ты можешь из этого научиться», «Эта ошибка не такая уж большая проблема».

2. Формирование веры в успех: делайте акцент на совершенствовании. Неотъемлемая часть замечать каждый маленький шаг вперед каждого ученика, раскрывать их сильные стороны и потенциал, независимо от того, насколько он скрыт, ведь каждый ученик обладает определенным потенциалом. Как только вы заметите что-то ценное в ученике, обязательно поговорите с ним об этом напрямую или запишите это в его заметках. Все дети часто охотно рассказывают о своих сильных сторонах в подробных деталях. Необходимо проявлять веру к своим ученикам. Если вы сможете искренне проявить веру в способности ученика, это даст им больше силы, чем любая отметка. Многим первоклассника, особенно тем, кто избегает неудач, трудно осознавать даже самую легкую задачу. Признайте, что они правы: «Да я знаю, что это трудная задача, имей это в виду. Но я уверена, что ты справишься с этим».

Когда ученик ведет себя хорошо и выполняет работу, которую вы назвали «трудной», его самооценка повышается [9, с. 71].

3. Сосредоточьте внимание учеников на прошлых успехах. Единственный безопасный способ мотивировать детей к достижениям и уменьшить беспокойство – это подчеркивать, что все, что они делают правильно.

4. Признание достижений: Аплодисменты.

Аплодисменты не означают, что вы должны хлопать в ладоши. Только их значение: «Отлично!», «Ты сделал это!» Это должно быть выражено с очевидным энтузиазмом. Достижения учащихся – эссе, рисунки, поделки – могут быть размещены на стенде на доске [18, с. 200].

Одной из основных причин неадаптации к школе в 1 классе является школьная тревога. Ребенок боится замечания, совершать ошибки и вообще не выполнить задание. Также чрезмерная нагрузка, не соответствующая его возрастным способностям, большая плотность рабочего дня (уроки, внеклассные мероприятия, дополнительные занятия и т.д.) является причиной стресса, который негативно сказывается на успешности адаптации. Первоклассники очень чувствительны к тому, как к ним относится учитель, поэтому в первые месяцы учителю следует обращать особое внимание на стиль отношений с ребенком. По возможности необходимо уделять внимание каждому ребенку, не выбирая «любимчика».

Чтобы поддерживать дисциплину, вам не нужно кричать и говорить, что пожалуетесь родителям, наказывать. Это также оказывает негативное влияние на ребенка и способствует усилению страха и беспокойства по поводу школы.

Очень важно с первых недель начать уже проводить уроки знакомства. Дайте детям возможность раскрыться, рассказать о себе, о своих традициях и увлечениях. Устраивайте совместные встречи с

родителями и детьми концерты, чаепитие, соревнования. Все это поможет сблизить первоклассников между собой.

Четко и внушительно объясняйте почему нужно выполнять правила поведения в учебном заведении. Обучайте вежливому общению с учителем и сверстниками. Из раза в раз повторяйте одно и тоже правило несколько раз, чтобы оно было у детей на слуху и откладывалось на подкорке. Но помните, что любое правило нужно предлагать в качестве пожелания, а не приказа [37, с. 39].

Рекомендации для педагогов по формированию адекватной самооценки первоклассника:

- принимайте каждого ученика какой он есть, а не каким вы хотите его видеть, учитывайте индивидуальные особенности каждого ребенка;

- создавайте ситуацию успеха для учащихся, в которой они смогут проявить себя;

- обязательно поощряйте ребенка за высказывание своих мыслей и мнений, желая задавать вопросы. Наберитесь терпения поймите вопрос ученика и обязательно дайте понятный ответ;

- важно формировать у каждого ученика критическое отношение к своим поступкам, прививайте ему ответственность за свои действия;

- заведите тетради, где учащиеся смогут фиксировать по заданной схеме свои успехи, анализировать свою деятельность на уроке, степень усвоения материала, выделяя для себя наиболее трудные моменты работы;

- давайте возможно учащимся самостоятельно оценить качество выполнения классной или домашней работы перед тем, как отдать на проверку учителю, после вашей проверки если оценки не сходятся, то очень важно разобрать случаи несовпадения оценок;

- поощряйте и мотивируйте учеников даже за самые небольшие достижения. Учителю необходимо уделять внимание каждому ученику и терпеливо с пониманием относиться к ошибкам. Очень важно оценивать

каждое действие первоклассника тем самым объясняя, что «хорошо», а что «плохо» и почему именно так [44, с. 71].

Рекомендации для родителей по повышению учебной мотивации и снижению школьной тревожности у первоклассника:

– помогайте ребенку осознать и принять новую социальную роль для него. Поэтому нужно регулярно объяснять, что такое «школа», зачем нужно учиться, какие есть требования и правила в школе и почему их необходимо соблюдать;

– необходимо правильно выстроить режим дня, который будет последовательным и постоянным, а также не забываем учитывать личностные особенности вашего ребенка;

– объясняйте ребенку, что спрашивать, когда ему что-то непонятно это абсолютно нормально и в этом нет ничего страшного и постыдного;

– важно учить ребенка коммуникации. Навыки общения ему пригодятся при взаимодействии с окружающими и будут помогать ему нормально действовать в условиях групповой деятельности в школе [65, с. 119];

– обязательно поддерживайте ребенка, когда он пытается справиться с трудностями. Продемонстрируйте ему, что вы в него верите и у него все получится, а в случае чего вы готовы предоставить ему помощь;

– всегда проявляйте интерес к его школьной жизни. Интересуйтесь классом, школой, сверстниками, учителем и обязательно слушайте, когда ребенок делится с вами.

– избегайте критики ребенка. Даже если у него ничего не получается ведь критика со стороны близких только усугубит ситуацию особенно если это сказано в присутствии других людей;

– не забываете про темперамент своего ребенка. Ведь активный ребенок не в силах усидеть на одном месте, а медлительные наоборот очень тяжело привыкают к новому быстрому темпу [67, с. 10];

– поощряйте ребёнка, отмечайте не только его успехи в учебе, но и другие достижения, даже самые незначительные (но не забывайте, что слишком дорогие подарки могут разбаловать ребенка);

– обязательно создайте дома возможность отдыха и расслабления ребенка, ведь при поступлении в школу у него кардинально изменился режим дня;

– уделяйте время на развитие учебной мотивации своего ребенка.

Рассказывайте ему для чего он это делает, что он получит в дальнейшем благодаря успешной учебе.

Для родителей первоклассников важно понимать, что переход в школу является стрессом, поэтому очень важно в этот момент поддержать своего ребёнка. Необходимо создать благоприятную и безопасную домашнюю среду, где ребёнок будет чувствовать себя под защитой, где он сможет рассказать о том, что его тревожит, что у него не получается, при этом осознавая, что за это его не будут осуждать [69, с. 701].

Перестройка психики ребёнка в позицию школьника займет некоторое время, поэтому нужно с пониманием относиться к тому, что ребёнку нужна активность и игровая деятельность после занятий.

Также важно понимать, что ребёнку сложно составить расписание дня, чтобы успеть выполнить домашнее задание. В этом требуется помощь родителей, которые на первых этапах будут являться составителями распорядка дня, а также будут следить за его соблюдением.

Рекомендации для родителей по формированию адекватной самооценки первоклассника:

– старайтесь найти немного времени каждый день, чтобы уделить свое внимание полноценно ребенку;

– демонстрируйте ребенку что вы понимаете его чувства, даже если вы не согласны с ним. Объясняйте, что разные люди имеют разные чувства и нет правильных или неправильных чувств;

– показывайте свою искреннюю любовь к ребенку;

– не забывайте хвалить свое чадо за определенные поступки, когда ребенок видит, что родители заметили его хороший поступок и похвалили, он обязательно повторит его вновь;

– для решения трудных и неизведанных ситуаций можно использовать ролевые игры, когда ребенок столкнется с подобной ситуацией он уже будет знать, как действовать [70, с. 100];

– помогите ребенку научиться решать самостоятельно свои проблемы;

– проявляйте уважение к усилиям ребенка;

– регулярно показывайте ребёнку его старые рисунки или его более раннюю видеозапись, чтобы показать ему как, изменились его навыки в сторону успеха;

– очень важно не забывать объяснять ребёнку, что у всех бывают неудачи. И важно научиться справляться с ними, а не вновь наступать на одно и то же.

– поручайте какие-либо важные задания ребенку, чтобы он мог осознать свою важность для семьи;

– не фокусируйтесь на слабостях ребенка, признайте сильные стороны, хвалите за них.

Именно родитель выступает главенствующей ролью для ребенка, ваше мнение несёт в себе потенциал формирования самооценки ребёнка. Ведь самостоятельно ребенок еще не может конструктивно оценить свои действия, поступки. Ребенок основывается на мнении родителей. Избегайте сравнения своего ребенка с другими детьми. Он должен понимать, что его любят такой какой он есть. Показывайте его успех во

времени и желательно чтобы это было наглядно, чтобы ребенок мог зрительно оценить все изменения в сторону успеха [27, с. 75].

Таким образом, в данном параграфе были приведены рекомендации для педагогов и родителей по повышению школьной мотивации, снижению школьной тревожности и формированию адекватной самооценки первоклассников, что способствует успешной адаптации первоклассников к условиям учебной организации.

Вывод по 3 главе

В третьей главе мы разработали и апробировали психолого-педагогического сопровождения адаптации первоклассников к условиям образовательной среды школы. Мы определили цель, задачи, принципы программы. Программа рассчитана для детей 1 класса. Структура программы состоит из трех блоков: организационно-установочный блок (1 занятие), развивающий блок (6 занятий), итоговый блок (1 занятие). В программе мы использовали игровые технологии. Сроки реализации программы – в течение месяца с детьми проводятся 8 занятия, 2 раза в неделю – по 40 – 45 минут.

В результате проведения формирующего эксперимента мы увидели, что произошли изменения показателей школьной мотивации, тревожности и самооценки у первоклассников:

– количество учащихся, обладающих высоким, хорошим и средним уровнем мотивации увеличилось до 93%, а количество учащихся с низким уровнем школьной мотивацией снизилось до 7%;

– количество учащихся, обладающих пониженным и средним уровнем тревожности увеличилось до 89%, а количество учащихся с повышенным и высоким уровнем тревожности снизилось до 11%;

– количество учащихся, обладающих адекватной самооценкой, увеличилось до 68%, а количество учащихся с завышенной самооценкой

снизилось до 21%%, количество учащихся с заниженной самооценкой снизилось до 11%.

По результатам математико-статистической обработки результатов повторной диагностики у испытуемых выявлено повышение школьной мотивации, снижение школьной тревожности и нормализация самооценки, что свидетельствует о том, что программа психолого-педагогического сопровождения адаптации первоклассников к условиям образовательной организации эффективна.

Гипотеза нашего исследования о том, что уровень адаптации первоклассников к условиям образовательной организации изменится при реализации программы психолого-педагогического сопровождения, включающей игровые методы, упражнения на повышение школьной мотивации, снижение школьной тревожности и коррекцию самооценки.

Рекомендации родителям и педагогам, которые мы сформулировали, будут служить основой для коррекции адаптации, а также способствовать эффективному взаимодействию с ребенком.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Успешность адаптации первоклассников к условиям образовательной среды школы проявляется в адекватной самооценке, высоком уровне познавательных интересов и произвольности, низком уровне тревожности, умениях общаться со сверстниками и взрослыми (учителем). Первоклассники, уже перешагнувшие семилетний рубеж, являются более зрелыми в плане психофизиологического, психического и социального развития, чем шестилетние школьники. Именно поэтому семилетние дети, легче включаются в учебную деятельность и быстрее осваивают требования школы. Возраст первоклассника – это период начального обучения в школе.

Разработанная модель психолого-педагогического сопровождения адаптации первоклассников к условиям образовательной среды школы представляет собой систему взаимосвязанных структурно-функциональных блоков: теоретический, диагностический, коррекционный, аналитический и результативный. В контексте разработанной модели определены основные направления психолого-педагогического сопровождения адаптации первоклассников к условиям образовательной среды школы.

В работе были охарактеризованы этапы, методы, методики исследования адаптации первоклассников к условиям образовательной организации. Исследование проводилось в три этапа.

Использовались следующие методики для диагностики: методика «Оценка уровня школьной мотивации» (Н.Г. Лускановой), «Проективная методика диагностики школьной тревожности» (А.М. Прихожан), методика исследования уровня самооценки «Лесенка» (В.Г. Щур).

На каждом этапе исследования были получены данные для дальнейшего проведения математико-статистической обработки и проверки гипотезы. Методы и методики были подобраны в соответствии с

целью и задачами исследования, возрастом учащихся и условиями для диагностики.

Нами была охарактеризована выборка и проанализированы результаты исследования первоклассников к условиям образовательной организации.

В результате исследования адаптации первоклассников к условиям образовательной организации было выявлено:

– 32% (9 человек) от общего количества первоклассников показал высокий уровень школьной мотивации и учебной активности. Такие дети отличаются наличием высоких познавательных мотивов, стремлением наиболее успешно выполнять все предъявляемые школой требования. 43% (12 человек) от общего количества имеют среднюю мотивацию к обучению в школе. Адаптация к школе проходит средне, возможно наличие некоторых проблем в усвоении школьных правил и норм поведения. 14% (4 человека) от общего количества имеют внешнюю мотивацию. Такие дети достаточно благополучно чувствуют себя в школе, однако чаще ходят в школу, чтобы общаться с друзьями, с учителем. 11% (3 человека) учащихся имеют низкую мотивацию. Такие дети посещают школу неохотно, предпочитает пропускать занятия. На уроках часто занимается посторонними делами, играми. Испытывает серьезные затруднения в учебной деятельности. Находится в состоянии неустойчивой адаптации к школе.

– 4% (1 человек) выявлен повышенный уровень школьной тревожности. Данный результат говорит о том, что в жизни ребёнка присутствует беспокоящий его фактор, с которым ему трудно справиться школьная тревожность не обнаружена. 14% (4 человека) выявлен высокий уровень школьной тревожности. Дети с высоким уровнем школьной тревожности не в силах справиться со страхами и эмоциональным давлением, которое он испытывает. Это также свидетельствует дезадаптации. 36% (10 человек) выявлен средний уровень тревожности.

Это свидетельствует о том, что ребенок в разных ситуациях проявляет себя неодинаково. 46% (13 человек) имеют пониженный уровень тревожности. Учащимся в школе нравится, они учатся с удовольствием, выполняют все задания, которые дает учитель, ответственно относятся к выполнению домашних заданий.

– 32% (9 человек) от общего количества обнаружена завышенная самооценка, дети отличаются активностью, несдержанностью, стремлением к достижению успеха как в учении и в общественной работе, так и в играх. Эти дети склонны к демонстративности и доминированию. Они пытаются браться за задания, выполнить которые им явно не по силам. 50% (14 человек) от общего количества была выявлена адекватная самооценка, у таких учащихся сформировано положительное отношение к себе, они умеют оценивать себя и свою деятельность. 18% (5 человека) выявлена заниженная самооценка, учащиеся, ставящие себя на четвертую ступеньку, имеют несколько заниженную самооценку. Как правило, это связано с определенной психологической проблемой. Предпочитают самые легкие задачи и задания, ведь сделать их у них больше шансов. Процесс учебы вызывает у них тревогу и волнение. У таких учащихся нет достижений, на основе которых они могут оценить себя более высоко, однако они стремятся не потерять хотя бы то самоуважение, которое у них есть.

Мы разработали и апробировали психолого-педагогического сопровождения адаптации первоклассников к условиям образовательной среды школы. Мы определили цель, задачи, принципы программы. Программа рассчитана для детей 1 класса. Структура программы состоит из трех блоков: организационно-установочный блок (1 занятие), развивающий блок (6 занятий), итоговый блок (1 занятие). В программе мы использовали игровые технологии. Сроки реализации программы – в течение месяца с детьми проводятся 8 занятия, 2 раза в неделю – по 40 – 45 минут. Целью программы является помощь детям в адаптации к школе,

что подразумевает, в частности, повышение школьной мотивации, снижение школьной тревожности и коррекцию самооценки.

Анализ результатов применения программы психолого-педагогического сопровождения адаптации первоклассников к условиям образовательной организации с использованием математико-статистической обработки данных показало, что произошли изменения показателей школьной мотивации, тревожности и самооценки у первоклассников:

– количество учащихся, обладающих высоким, хорошим и средним уровнем мотивации увеличилось до 93%, а количество учащихся с низким уровнем школьной мотивацией снизилось до 7%;

– количество учащихся, обладающих пониженным и средним уровнем тревожности увеличилось до 89%, а количество учащихся с повышенным и высоким уровнем тревожности снизилось до 11%;

– количество учащихся, обладающих адекватной самооценкой, увеличилось до 68%, а количество учащихся с завышенной самооценкой снизилось до 21%, количество учащихся с заниженной самооценкой снизилось до 11%.

По результатам математико-статистической обработки результатов повторной диагностики у испытуемых выявлено повышение школьной мотивации, снижение школьной тревожности и нормализация самооценки, что свидетельствует о том, что программа психолого-педагогического сопровождения адаптации первоклассников к условиям образовательной организации эффективна.

Гипотеза нашего исследования о том, что уровень адаптации первоклассников к условиям образовательной организации изменится при реализации программы психолого-педагогического сопровождения, включающей игровые методы, упражнения на повышение школьной мотивации, снижение школьной тревожности и коррекцию самооценки.

Рекомендации родителям и педагогам, которые мы сформулировали, будут служить основой для коррекции адаптации, а также способствовать эффективному взаимодействию с ребенком.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абрамова Г. С. Практикум-хрестоматия по возрастной психологии / Галина Абрамова. – Москва : Прометей, 2018. – 384 с. – ISBN 978-5-906879-72-1.
2. Абрамова Г. С. Психология развития и возрастная психология: учебник для вузов / Галина Абрамова. – Москва : Прометей, 2018. – 708 с. – ISBN 978-5-00172-091-1.
3. Айзман Р. И. Здоровьесберегающие технологии в образовании : учебное пособие для академического бакалавриата / Р. И. Айзман, М. М. Мельникова, Л. В. Косованова. – Москва : Юрайт, 2019. – 282 с. – ISBN 978-5-534-11682-3.
4. Айсмонтас Б. Б. Общая психология. Тесты : учебное пособие для вузов / Бронюс Айсмонтас. – Москва : Юрайт, 2022. – 201 с. – ISBN 978-5-534-15134-3.
5. Алмазов Б. Н. Психическая средовая дезадаптация несовершеннолетних : монография / Борис Алмазов. – Москва : Юрайт, 2022. – 180 с. – ISBN 978-5-534-09759-7.
6. Андрущенко Т. Ю. Возрастная психология и возрастные кризисы: кризис развития ребенка семи лет : учебное пособие для вузов / Т. Ю. Андрущенко, Г. М. Шашлова. – Москва : Юрайт, 2022. – 103 с. – ISBN 978-5-534-13134-5.
7. Бардышевская М. К. Диагностика психического развития ребенка : практическое пособие / Марина Бардышевская. – Москва : Юрайт, 2022. – 153 с. – ISBN 978-5-53-410411-0.
8. Безруких М. М. Развитие мозга ребенка. Что помогает и что мешает / Марьяна Безруких. – Москва : Лекторий Прямая Речь, 2020. – 76 с. – ISBN 978-5-9770-0361-2.
9. Беличева С. А. Социально-педагогическая диагностика и сопровождение социализации несовершеннолетних : учебное пособие для

среднего профессионального образования / С. А. Беличева, А. Б. Белинская. – Москва : Юрайт, 2022. – 304 с. – ISBN 978-5-534-11321-1.

10. Белкина В. Н. Детская психология : учебное пособие для среднего профессионального образования / Валентина Белкина. – Москва : Юрайт, 2022. – 170 с. – ISBN 978-5-534-10065-5.

11. Бережковская Е. Л. Психология развития и возрастная психология : учебник для вузов / Елена Бережковская. – Москва : Юрайт, 2022. – 357 с. – ISBN 978-5-534-14308-9.

12. Березина А. В. Психология в деятельности учителя начальной школы : учебное пособие для вузов / А. В. Березина, Е. А. Журавлева, И. В. Мельникова. – Москва : Юрайт, 2022. – 347 с. – ISBN 978-5-534-15067-4.

13. Веракса Н. Е. Детская психология : учебник для среднего профессионального образования / Н. Е. Веракса, А. Н. Веракса. – Москва : Юрайт, 2022. – 446 с. – ISBN 978-5-534-15251-7.

14. Веретенникова Л. К. Развитие творческого потенциала младших школьников : учебное пособие / Любовь Веретенникова. – Москва : Московский педагогический государственный университет, 2020. – 84 с. – ISBN 978-5-4263-0957-9.

15. Воинов В. Б. Возрастная анатомия, физиология и гигиена. Исследование и оценка физического развития детей и подростков : учебное пособие / В. Б. Воинов, О. В. Тулякова. – Пермь : ПОНИЦАА, 2020. – 140 с. – ISBN 978-5-7444-4290-3.

16. Волкова Л. В. Основы организации внеурочной деятельности младших школьников : учебно-методическое пособие / Лариса Волкова. – Пермь : Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2018. – 103 с. – ISBN 978-5-85218-986-8.

17. Выпускная квалификационная работа по направлению Психолого-педагогическое образование: методические рекомендации/сост.

Г. Ю. Гольева, В. И. Долгова, Е. Г. Капитанец, О. А. Кондратьева, Е. В. Мельник, Ю. А. Рокицкая, В. К. Шаяхметова. – Москва : Издательство Перо, 2021. – 196 с. – ISBN 978-5-00189-610-4.

18. Глозман Ж. М. Практическая нейропсихология. Помощь неуспевающим школьникам : учебное пособие / Жанна Глозман. – Саратов : Вузовское образование, 2019. – 288 с. – ISBN 978-5-699-34915-9.

19. Гонина О. О. Психология развития и возрастная психология : учебное пособие / Ольга Гонина. – Москва : КноРус, 2020. – 150 с. – ISBN 978-5-406-08684-1.

20. Гриднева С. В. Феноменология страхов: психологическая коррекция и профилактика : учебник / С. В. Гриднева, А. И. Ташёва. – Ростов-на-Дону : Южный федеральный университет, 2018. – 160 с. – ISBN 978-5-927-52500-3.

21. Давыдов А. В. Психологическое сопровождение детей с особыми образовательными потребностями в условиях общеобразовательного учреждения : учебное пособие / Антон Давыдов. – Москва : Эксмо, 2018. – 65 с. – ISBN 978-5-85094-577-0.

22. Диянова З. В. Общая психология. Личность и мотивация. Практикум : учебное пособие для вузов / З. В. Диянова, Т. М. Щеголева. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Юрайт, 2022. – 139 с. – ISBN 978-5-534-11876-6.

23. Диянова З. В. Общая психология. Познавательные процессы. Практикум : учебное пособие для вузов / З. В. Диянова, Т. М. Щеголева. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Юрайт, 2022. – 159 с. – ISBN 978-5-534-08989-9.

24. Долгова В. И. Исследование адаптации первоклассников с учетом гендерных различий / В. И. Долгова, Е. Г. Капитанец, Н. Н. Дедышева // Учёные записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2021. – № 12 (202). – С. 486 – 493 – URL: <https://lesgaft-notes.spb.ru/ru/node/21190> (дата обращения: 12.02.2023).

25. Долгова В. И. Инновационные психолого-педагогические технологии в начальной школе : монография / В. И. Долгова, Н. И. Аркаева, Е. Г. Капитанец. – Москва : Перо, 2015. – 200 с. – ISBN 978-5-00086-514-9.

26. Долгова В. И. Регламент аттестационных материалов / В. И. Долгова, Л. В. Иванова, Н. В. Крыжановская. – Челябинск : Челяб. гос. пед. ун-т, 2015. – 132 с.

27. Долгова В. И. Влияние стиля детско-родительских отношений на адаптацию первоклассников к школе / В. И. Долгова, Ю. А. Рокицкая, Л. В. Копыл // Современные проблемы науки и образования. – 2016. – № 4. – С. 70–80. – URL: <https://scienceeducation.ru/ru/article/view?id=25008> (дата обращения: 12.02.2023).

28. Дубровина И. В. Психологическое благополучие школьников : учебное пособие для вузов / Ирина Дубровина. – Москва : Юрайт, 2022. – 140 с. – ISBN 978-5-4469-0944-5.

29. Дятлов А. В. Методы математической статистики в социальных науках (описательная статистика) : учебник / А. В. Дятлов, П. Н. Лукичев. – Ростов-на-Дону: Южный федеральный университет, 2018. – 182 с.

30. Еромасова А. А. Общая психология. Методы активного обучения : учебное пособие для вузов / Александра Еромасова. – Москва : Издательство Юрайт, 2022. – 182 с. – ISBN 978-5-9275-2719-9.

31. Журба В. В. Адаптация детей к первому классу, особенности адаптации первоклассников / Владимир Журба. – Москва : Юрайт, 2019. – 167 с. – ISBN 978-5-0053-5421-1.

32. Залевский Г. В. Психология личности: фиксированные формы поведения : учебное пособие для вузов / Генрих Залевский. – Москва : Юрайт, 2022. – 306 с. – ISBN 978-5-5341-0661-9.

33. Землянская Е. Н. Теория и методика воспитания младших школьников : учебник и практикум для среднего профессионального

образования / Елена Землянская. – Москва : Юрайт, 2022. – 507 с. – ISBN 978-5-534-08770-3.

34. Зотова М. О. Развитие когнитивной и эмоциональной сфер младших школьников в различных образовательных моделях : монография / Марина Зотова. – Владикавказ : Северо-Осетинский государственный педагогический институт, 2019. – 162 с. – ISBN 978-5-98935-213-5.

35. Кислов А. В. Задачи для изучающих ТРИЗ : практическое пособие / А. В. Кислов, Е. Л. Пчелкина. – Москва : КТК «Галактика», 2018. – 140 с. – ISBN: 978-5-9500662-4-5.

36. Клапаред Э. Психология ребенка и экспериментальная педагогика / Э. Клапаред ; под редакцией Д. Т. Кацарова. – Москва : Юрайт, 2022. – 158 с. – ISBN 978-5-6042686-0-5.

37. Князева Т. Н. Психологический курс развивающих занятий для младших школьников : учебное пособие / Татьяна Князева. – Саратов : Вузовское образование, 2019. – 166 с. – ISBN 978-5-4487-0428-4.

38. Колесникова Г. И. Специальная психология и педагогика : учебник / Галина Колесникова. – Москва : Юрайт, 2019. – 250 с. – ISBN 978-5-534-06814-6.

39. Коробейников И. А. Дети с интеллектуальными нарушениями / Игорь Коробейников. – Москва : Просвещение, 2021. – 50 с. – ISBN 978-5-09-079787-0.

40. Коробейников И. А. Дети с задержкой психического развития / Игорь Коробейников. – Москва : Просвещение, 2021. – 50 с. – ISBN 978-5-090-620109.

41. Кулагина И. Ю. Кто ты, младший школьник? Психология детей от 7 до 11 лет / Ирина Кулагина. – Москва : Академический проект, 2020. – 198 с. – ISBN 978-5-8291-2110-5.

42. Кулагина И. Ю. Психология детей младшего школьного возраста учебник и практикум для среднего профессионального образования /

Ирина Кулагина. – Москва : Юрайт, 2022. – 291 с. – ISBN 978-5-534-00582-0.

43. Маклаков А. Г. Общая психология : учебник для вузов / Анатолий Маклаков. – Санкт-Петербург : Питер, 2018. – 583 с. – ISBN: 978-5-4461-1062-9.

44. Маслова Т. А. Воспитание в обучении. Эмоционально-ценностный аспект образования школьников : учебное методическое пособие / Татьяна Маслова. – Саратов : Вузовское образование, 2019. – 207 с. – ISBN 978-5-4487-0523-6.

45. Мельникова И. В. Психология восприятия и понимания ребенка педагогом. Практикум : учебное пособие для вузов / Ирина Мельникова. – Москва : Юрайт, 2022. – 46 с. – ISBN 978-5-534-14669-1.

46. Мирошина А. Адаптация родителей к школе / Ирина Могильникова. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2020. – 189 с.

47. Молчанова О. Н. Психология самооценки : учебное пособие для вузов / Ольга Молчанова. – Москва : Юрайт, 2022. – 308 с. – ISBN 978-5-534-13538-1.

48. Мухина В. С. Возрастная психология : учебное пособие / Валерия Мухина. – Санкт-Петербург : ВЕК 21, 2018. – 456 с. – ISBN 978-5-02-040903-3.

49. Немов Р. С. Общая психология в 3 т. Том III в 2 кн. Книга 2. Свойства личности : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Роберт Немов. – Москва : Юрайт, 2022. – 395 с. – ISBN 978-5-534-02025-0.

50. Обухова Л. Ф. Возрастная психология : учебник / Людмила Обухова. – Москва : Юрайт, 2019. – 462 с. – ISBN 978-5-534-00249-2.

51. Перевозкин С. Б. Методы математической статистики в научно-исследовательской работе психолога : учебное пособие / С. Б. Перевозкин, Ю. М. Перевозкина. – Новосибирск : НИИХ, 2017. – 162 с. – ISBN 978-5-7014-0797-6.

52. Подольский А. И. Психология развития. Психоэмоциональное благополучие детей и подростков : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. И. Подольский, О. А. Идобаева. – Москва : Юрайт, 2022. – 124 с. – ISBN 978-5-534-10922-1.

53. Приходько В. Е. Формирование личности в младшем школьном возрасте : монография / Владимир Приходько. – Москва : Перо, 2019. – 153 с. – ISBN 978-5-00150-080-3.

54. Развитие ребенка дошкольного и младшего школьного возраста как субъекта поведения : коллективная монография / под ред. О. В. Акулова и [др.] ; сост. О. А. Граничина. – Санкт-Петербург : Российский гос. пед. ун-т им. А. И. Герцена, 2019. – 356 с.

55. Симановский А. Э. Психология обучения и воспитания : учебное пособие для вузов / Андрей Симановский. – Москва : Юрайт, 2022. – 121 с. – ISBN 978-5-534-07241-9.

56. Склярова Т. В. Общая, возрастная и педагогическая психология : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Т. В. Склярова, Н. В. Носкова ; под общей редакцией Т. В. Скляровой. – Москва : Юрайт, 2022. – 235 с. – ISBN 978-5-534-10002-0.

57. Сорокоумова Е. А. Гендерная психология. Я-концепция в становлении личности младшего школьника : учебное пособие для вузов / Е. А. Сорокоумова, Е. А. Талакова. – 2-е изд. – Москва : Юрайт, 2022. – 151 с. – ISBN 978-5-534-06707-1.

58. Сорокоумова Е. А. Психология детей младшего школьного возраста. Самопознание в процессе обучения : учебное пособие для среднего профессионального образования / Елена Сорокоумова. – Москва : Издательство Юрайт, 2022. – 216 с. – ISBN 978-5-534-06314-1.

59. Спиваковская А. С. Психотерапия : игра, детство, семья / Алла Спиваковская. – Москва: ЭКСМО-Пресс, 2015. – 464 с. – ISBN 999-00-1363342-0.

60. Столяренко Л. Д. Основы психологии и педагогики : учебное пособие для вузов / Л. Д. Столяренко, В. Е. Столяренко. – Москва : Юрайт, 2020. – 134 с. – ISBN 978-5-534-09450-3.

61. Талызина Н. Ф. Психология детей младшего школьного возраста: формирование познавательной деятельности младших школьников : учебное пособие для вузов / Нина Талызина. – Москва : Юрайт, 2022. – 172 с. – ISBN 978-5-534-06448-3.

62. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ РФ «Об образовании в Российской Федерации», п. 34 ст. 2 / Основные понятия, используемые в настоящем Федеральном законе. – 2012. – URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/b819c620a8c698de35861ad4c9d9696ee0c3ee7a/ (дата обрушения: 13.02.2023)

63. Федосеева О. А. Использование игры как средства развития произвольной памяти первоклассников с нарушениями интеллекта / Ольга Федосеева // Молодой ученый. – 2013. – № 9 (56). – С. 411-415. – URL: <https://moluch.ru/archive/56/7715/> (дата обрушения: 13.02.2023)

64. Хухлаева О. В. Психологическая служба в образовании. Школьный психолог : учебное пособие для вузов / Ольга Хухлаева. – Москва : Юрайт, 2022. – 353 с. – ISBN 978-5-534-06780-4.

65. Хухлаева О. В. Психологическое консультирование и психологическая коррекция : учебник и практикум для вузов / О. В. Хухлаева, О. Е. Хухлаев. – Москва : Юрайт, 2022. – 423 с. – ISBN 978-5-534-02596-5.

66. Хухлаева О. В. Психология развития и возрастная психология : учебник для среднего профессионального образования / О. В. Хухлаева, Е. В. Зыков, Г. В. Бубнова ; под редакцией О. В. Хухлаевой. – Москва : Юрайт, 2022. – 367 с. – ISBN: 978-5-9916-3484-7.

67. Чиркова Н. И. Сущность логической подготовки младших школьников : учебное пособие для студентов высших учебных заведений

педагогических специальностей / Наталья Чиркова. – Саратов : Вузовское образование, 2018. – 48 с. – ISBN 978-5-4487-0246-4.

68. Шаповаленко И. В. Психология развития и возрастная психология : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Ирина Шаповаленко. – Москва : Юрайт, 2022. – 457 с. – ISBN 978-5-9916-2336-0.

69. Dolgova V. I. Changing school-based anxiety during physical education, taking the individual typological approach into account / V. I. Dolgova, N. V. Mamylna, G. Y. Golieva, E. G. Kapitanets, O. A. Kondratieva. // Humanities and Social Sciences Reviews. – 2019. – No. 7(6). – P. 700–706.

70. Hernandez M. Elementary students' effortful control and academic achievement: The mediating role of teacher–student relationship quality / M. Hernandez. C. Valiente, N. Eisenberg, R. Berger, M. Thompson. // Early Childhood Research Quarterly. – 2017. – No. 40. – P. 98–109.

71. Kazakova E. V. Peculiarities of psychological health of first graders with the presence of biomedical risk factors in early development / E. V. Kazakova, L. V. Sokolova. // Clinical and special psychology. – 2018 – Vol. 7, No. 4 (28). – P. 76–99.

72. Leontyev D. A. Trajectories of personal development: reconstruction of the views of L.S. Vygotsky / D. A. Leontyev, A. A. Lebedeva, V. Yu. Kostenko. // Education Issues. – 2017. – No. 2. – P. 98–112.

73. Rytivaara A. Committed to trouble. Learning from teachers' stories of challenging yet rewarding teacher-student relationships / A. Rytivaara, A. Frelin. // Teaching and Teacher Education. – 2017. – No. 68. – P. 12–20.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Методики исследования процесса адаптации первоклассников к условиям образовательной среды школы

Методика «Анкета для определения школьной мотивации» (Н.Г. Лускановой)

Цель: определение уровня школьной мотивации первоклассников к условиям образовательной среды школы.

Вопросы анкеты представлены в таблице. Учитель проводит индивидуальное исследование, зачитывая каждый вопрос и три варианта ответа, ребенок выбирает один вариант ответа, который выражает его мнение. Учитель фиксирует ответы каждого учащегося.

За каждый первый ответ в анкете – 3 балла, за промежуточный – 1 балл, последний – 0 баллов. Максимальная оценка – 30 баллов. Чем выше балл, тем выше уровень школьной мотивации.

Таблица 1.1 – Бланк «Анкета для определения школьной мотивации» (Н.Г. Лускановой)

№ п/п	Вопрос	Варианты ответов
1.	Как ты чувствуешь себя в школе?	а) мне в школе нравится; б) мне в школе не очень нравится; в) мне в школе не нравится
2.	С каким настроением ты идешь утром в школу?	а) с хорошим настроением; б) бывает по-разному; в) чаще хочется остаться дома
3.	Если бы тебе сказали, что завтра в школу не обязательно приходить всем ученикам, как бы ты поступил?	а) пошел бы в школу; б) не знаю; в) остался бы дома
4.	Как ты относишься к тому, что у вас отменяют уроки?	а) мне не нравится, когда отменяют уроки; б) Бывает по-разному; в) мне нравится, когда отменяют уроки
5.	Как ты относишься к домашним заданиям?	а) я хотел бы, чтобы домашние задания были; б) не знаю, затрудняюсь ответить; в) я хотел бы, чтобы домашних заданий не было
6.	Хотел бы ты, чтобы в школе были одни перемены?	а) нет, не хотел бы; б) не знаю; в) да, я хотел бы, чтобы в школе были одни перемены
7.	Рассказываешь ли ты о школе своим родителям или друзьям?	а) рассказываю часто; б) рассказываю редко; в) вообще не рассказываю
8.	Как ты относишься к своему классному руководителю?	а) мне нравится наш классный руководитель; б) не знаю, затрудняюсь ответить; в) я хотел бы, чтобы у нас был другой классный руководитель.

Продолжение таблицы 1.1

9.	Есть ли у тебя друзья в классе?	а) у меня много друзей; б) у меня мало друзей; в) у меня нет друзей в классе
10	Как ты относишься к своим одноклассникам?	а) мне нравятся мои одноклассники; б) мне не очень нравятся мои одноклассники; в) мне не нравятся мои одноклассники

Уровни школьной мотивации по методике «Оценка уровня школьной мотивации» (Н.Г. Лусканова):

1 уровень – 25 – 30 баллов – высокий уровень школьной мотивации, учебной активности;

2 уровень – 20 – 24 балла – хорошая школьная мотивация;

3 уровень – 15 – 19 баллов – положительное отношение к школе, но школа привлекает больше внеучебной деятельностью;

4 уровень – 10 – 14 баллов – низкая школьная мотивация;

5 уровень – ниже 10 баллов – негативное отношение к школе, школьная дезадаптация.

Методика «Проективная методика диагностики школьной тревожности» (А.М. Прихожан).

Таблица 1.2 – Ключ к проективной методике диагностики школьной тревожности А.М. Прихожан

Количество отрицательных ответов	Уровень школьной тревожности
0 отрицательных ответов	Пониженный уровень тревожности
1-2 отрицательных ответа	Средний уровень тревожности
3 отрицательных ответа	Повышенный уровень тревожности
4 и более отрицательных ответов	Высокий уровень тревожности

Инструкция к выполнению: «Сейчас ты будешь придумывать рассказы по картинкам. Посмотри, все – и взрослые, и дети – нарисованы без лиц (предъявляется картинка 1). Это сделано специально, для того чтобы интереснее было придумывать. Я буду показывать тебе картинки, их всего двенадцать, а ты должен придумать, какое у мальчика (девочки) на каждой картинке настроение и почему у него такое настроение. Ты знаешь, что настроение отражается у нас на лице. Когда у нас хорошее настроение, лицо у нас веселое, радостное, счастливое, а когда плохое – грустное, печальное. Я покажу тебе картинку, а ты мне расскажешь, какое у мальчика (девочки) лицо – веселое, грустное или какое-нибудь еще, и объяснишь, почему у него или нее такое лицо».

Выполнение задания по картинке 1 рассматривается как тренировочное. В ходе первого задания можно повторять инструкцию, добиваясь того, чтобы ребенок ее усвоил.

Затем последовательно предъявляются картинки 2 – 12. Перед предъявлением каждой картинке повторяются вопросы: «Какое у девочки (мальчика) лицо? Почему у нее (него) такое лицо?»

Перед предъявлением картинок 2, 3, 5, 6, 10 ребенку предварительно предлагается выбрать одного персонажа и рассказать о нем. Все ответы фиксируются.

Набор карточек по проективной методике диагностики школьной тревожности
А.М. Прихожан. Набор А.

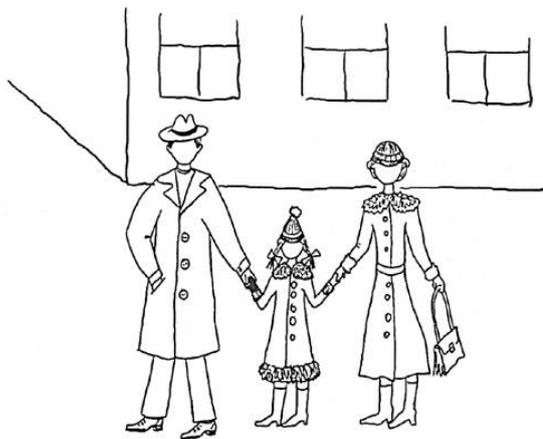


рис. 2



рис.

1

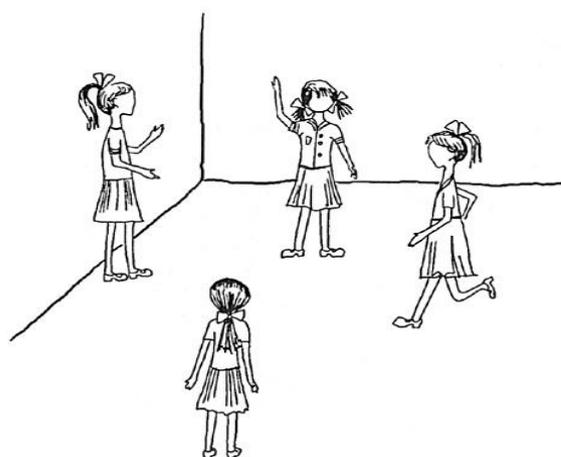


рис. 3

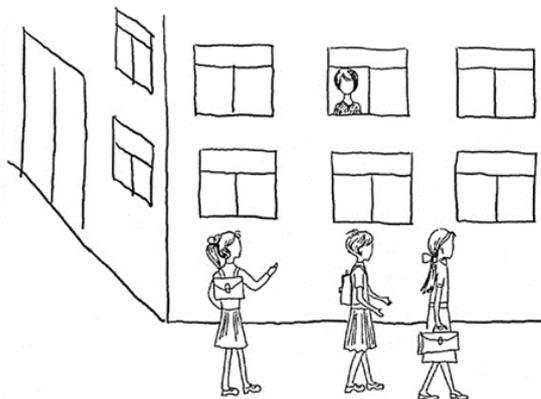


рис. 4

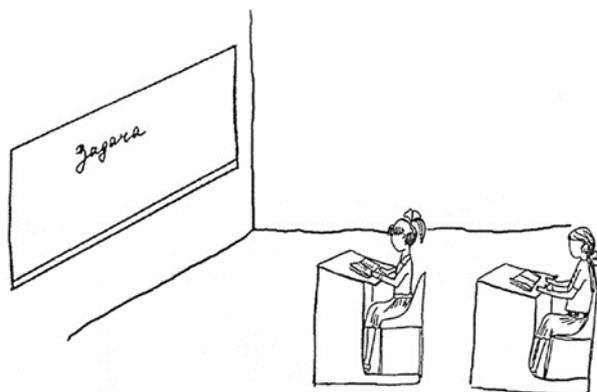


рис. 5

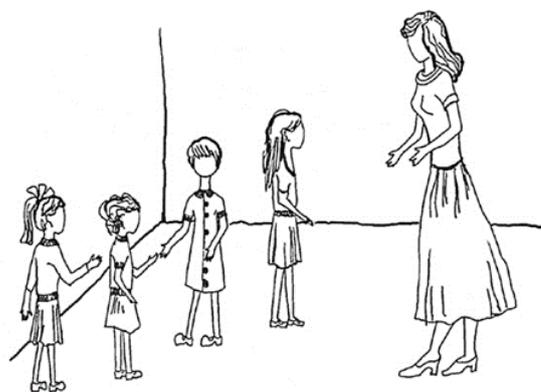


рис. 6



рис. 7

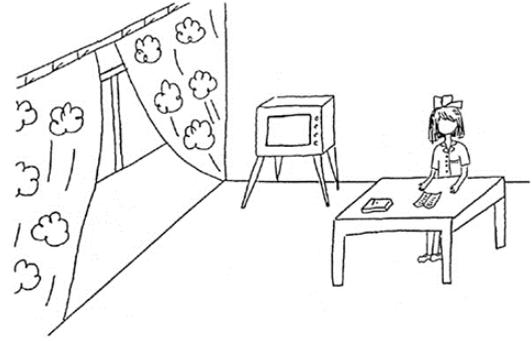


рис. 8

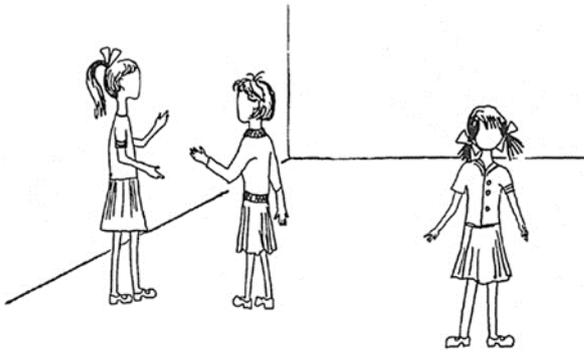


рис. 9

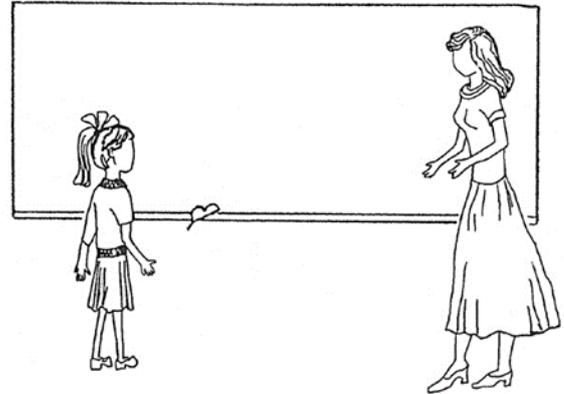


рис. 10



рис. 11

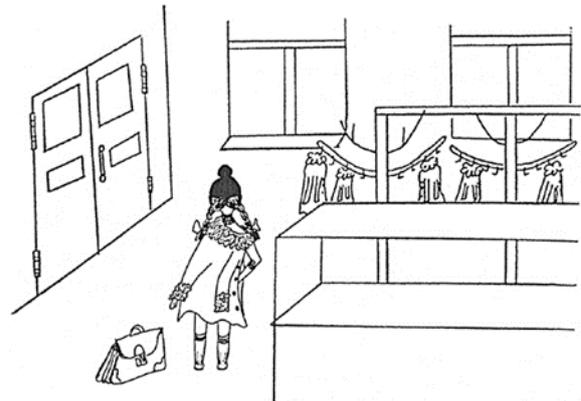


рис.

Набор карточек по проективной методике диагностики школьной тревожности
Прихожан А.М. Набор В.

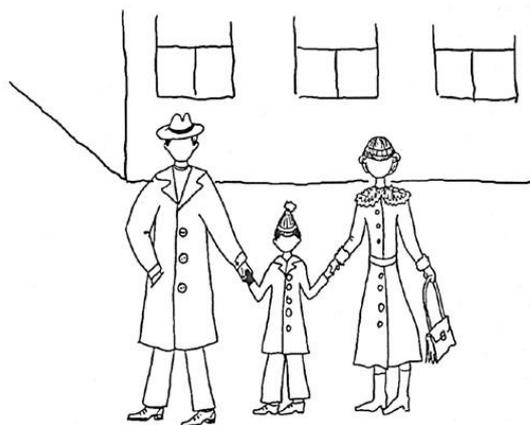


рис. 1

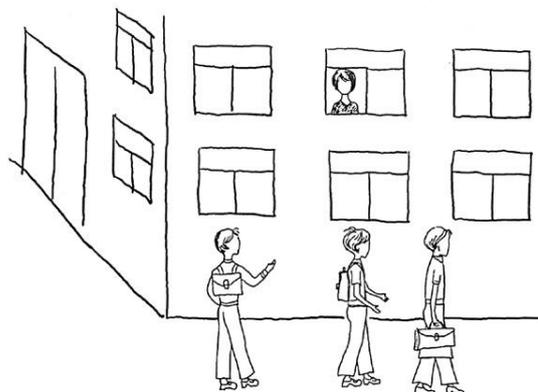


рис. 1б

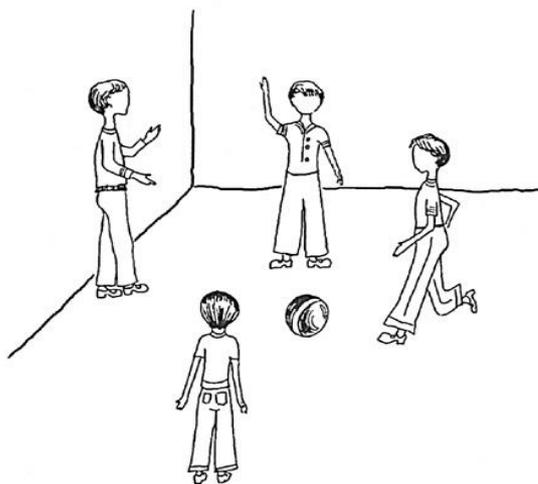


рис. 3

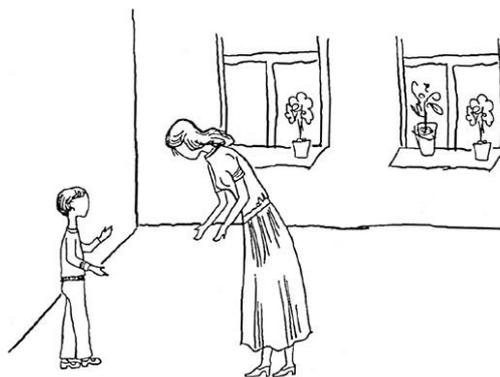


рис. 4

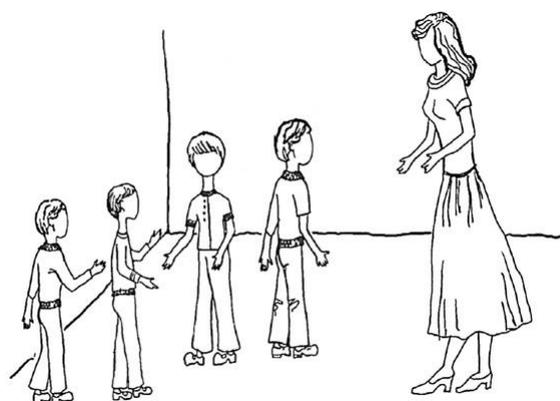


рис. 5

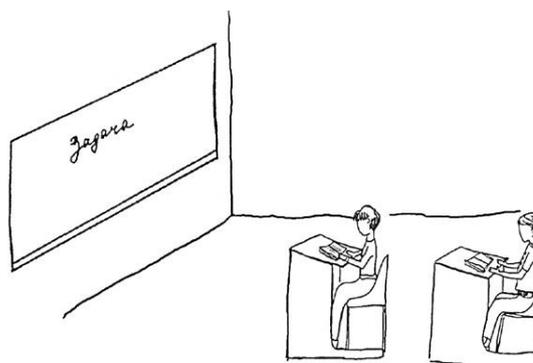


рис. 6

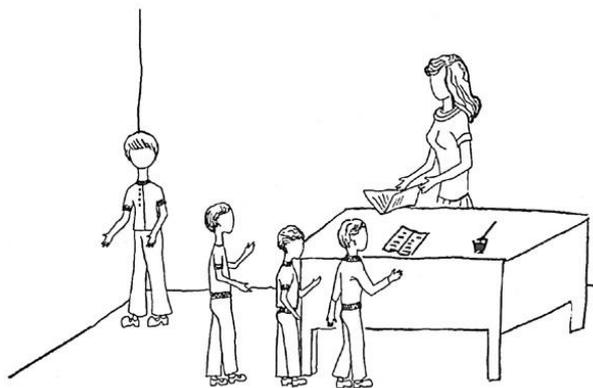


рис. 7

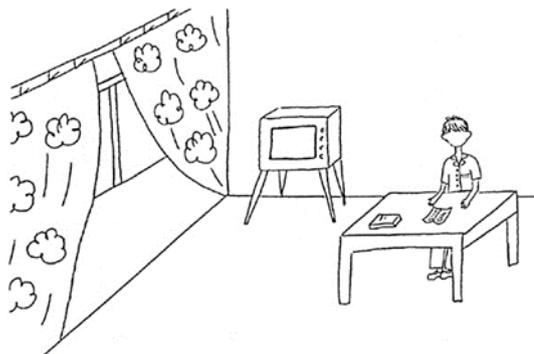


рис. 8

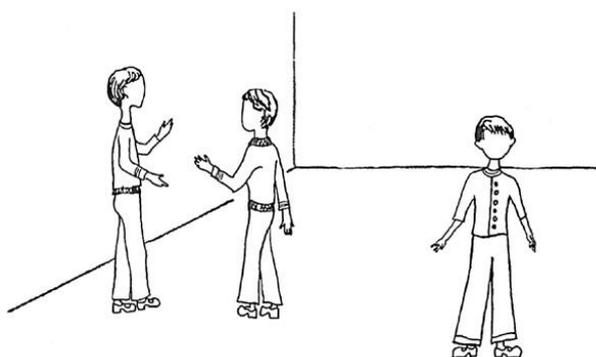


рис. 9

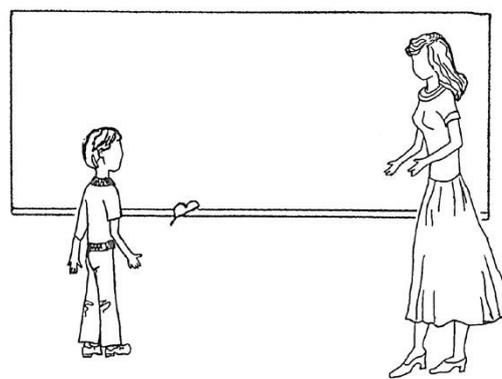


рис. 10

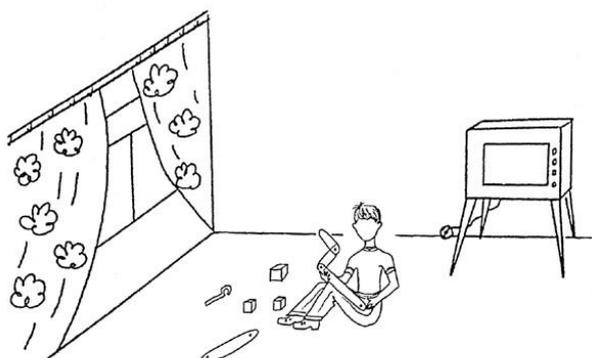


рис. 11



рис. 12

Качественный анализ:

Осуществляется качественный анализ отдельно взятой картинке, можно выявить ситуации, когда ребенок испытывает трудности.

Картинка №1 – общение с родителями. Анализируются отношения ребенка с родителями, желание общаться, проводить время вместе.

Картинка №2 – дорога в школу. Выявляется желание ребенка ходить в школу, желание или нежелание учиться.

Картинка №3 – взаимодействие с детьми. Отношение ребенка к игровой деятельности. Выявляются проблемы в общении и взаимодействии с группой детей.

Картинка №4 – общение с взрослым (учителем). С помощью этой картинке можно выявить, умеет ли ребенок общаться с взрослым, а также подчиняться его

требованиям. Обнаруживаются проблемы во взаимоотношениях ребенка и учителя, ребенка и мамы.

Картинка №5 – общение с взрослым (учителем). Ситуация аналогична предыдущей. Умеет ли ребенок взаимодействовать в группе детей и подчиняться правилам, требованиям взрослого.

Картинка №6 – ситуация урока. Можно определить настроение ребенка на уроке, его желание учиться, выполнять предложенные учителем задания; кроме того, можно выявить проблемы в обучении. Нужно обратить внимание, кого ребенок выбирает: мальчика за первой партой с записями в тетради или мальчика за второй партой, у которого тетрадь пуста.

Картинка №7 – ситуация урока. Эта картинка позволяет определить взаимоотношения с учителем и с детьми. Помимо этого, можно понять, как ребенок оценивает свои знания и себя. Например, ребенок говорит: «Он радуется, потому что ему поставили «5» или «Ему грустно, он получил «2». Картинка дает возможность также выявить нарушения в поведении. Например, ребенок говорит: «Его поставили в угол, он баловался».

Картинка №8 – ситуация дома. С помощью картинки можно определить настроение и самочувствие ребенка дома и оценить желание выполнять домашнее задание.

Картинка №9 – взаимодействие с детьми. Ситуация личного общения ребенка с детьми. Выявляет проблемы в общении, налаживании дружеских контактов, отношении ребенка к соре.

Картинка №10 – ответ у доски. Позволяет выявить страх ребенка отвечать перед всем классом, выполнять задания на доске, помогает оценить проблемы во взаимоотношениях ребенка и учителя.

Картинка №11 – ситуация дома. Данная картинка не выявляет школьной тревожности, но помогает прояснить отношение ребенка к одиночной игре.

Картинка №12 – возвращение из школы. Можно понять общее отношение ребенка к школе, а также его желание или нежелание уходить из школы.

Методика «Лесенка» (В. Г. Щур).

Цель: определить особенности самооценки учащегося (как общего отношения к себе) и представлений ребёнка о том, как его оценивают другие люди.

Инструкция: Вот лесенка. Если на ней расположить всех ребят, то здесь (показать первую ступеньку, не называя ее номер) будут стоять самые хорошие ребята, тут (показать вторую и третью) – хорошие, здесь (показать четвертую) – ни хорошие, ни плохие ребята, тут (показать пятую и шестую ступеньки) – плохие, а здесь (показать седьмую ступеньку) – самые плохие. На какую ступеньку ты поставишь себя? Объясни почему». В случае затруднений с ответом повторите инструкцию еще раз.

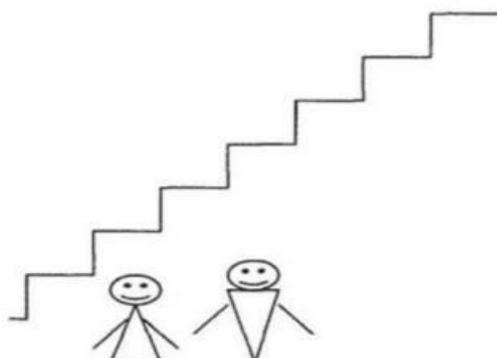


Рис. 1.1 – Бланк к методике

Ступенька 1 – завышенная самооценка.

Она чаще всего характерна для первоклассников и является для них возрастной нормой. В беседе дети объясняют свой выбор так: «Я поставлю себя на первую ступеньку, потому что она высокая», «Я самый лучший», «Я себя очень люблю», «Тут стоят самые хорошие ребята, и я тоже хочу быть с ними». Нередко бывает так, что ребенок не может объяснить свой выбор, молчит, улыбается или напряженно думает. Это связано со слабо развитой рефлексией (способностью анализировать свою деятельность и соотносить мнения, переживания и действия с мнениями и оценками окружающих).

Ступеньки 2, 3 – адекватная самооценка.

У ребенка сформировано положительное отношение к себе, он умеет оценивать себя и свою деятельность: «Я хороший, потому что я помогаю маме», «Я хороший, потому что учусь на одни пятерки, книжки люблю читать», «Я друзьям помогаю, хорошо с ними играю», – и т.д. Это нормальный вариант развития самооценки.

Ступенька 4 – заниженная самооценка.

Дети, ставящие себя на четвертую ступеньку, имеют несколько заниженную самооценку. Как правило, это связано с определенной психологической проблемой. В беседе ребенок может о ней рассказать.

Ступеньки 5, 6 – низкая самооценка.

Первоклассников с низкой самооценкой в классе около 8–10%. Иногда у ребенка ситуативно занижается самооценка. На момент опроса что-то могло произойти: ссора с товарищем, неудачно наклеенный домик и т.д. И в беседе ученик расскажет об этом.

Ступенька 7 – резко заниженная самооценка.

Чтобы отнести себя к «самым плохим ребятам», нужен комплекс негативных, постоянно влияющих на ребенка факторов. Отсутствие своевременной квалифицированной помощи в преодолении причин трудностей в обучении и общении ребенка, несформированность положительных межличностных отношений с воспитателями, друзьями – наиболее частые причины резко заниженной самооценки.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Результаты исследования процесса адаптации первоклассников к условиям образовательной среды

Таблица 2.1 – Результаты исследования по методике «Оценка уровня школьной мотивации» (Н.Г. Лускановой)

ФИ ребенка	Количество баллов	Общий уровень
Ученик 1	15	Внешняя мотивация
Ученик 2	24	Средний уровень мотивации
Ученик 3	22	Средний уровень мотивации
Ученик 4	26	Высокий уровень мотивации
Ученик 5	20	Средний уровень мотивация
Ученик 6	12	Низкий уровень мотивации
Ученик 7	21	Средний уровень мотивации
Ученик 8	10	Низкий уровень мотивации
Ученик 9	26	Высокий уровень мотивации
Ученик 10	16	Внешняя мотивация
Ученик 11	26	Высокий уровень мотивации
Ученик 12	24	Средний уровень мотивации
Ученик 13	19	Внешняя мотивация
Ученик 14	22	Средний уровень мотивации
Ученик 15	28	Высокий уровень мотивации
Ученик 16	22	Средний уровень мотивации
Ученик 17	26	Высокий уровень мотивации
Ученик 18	26	Высокий уровень мотивации
Ученик 19	22	Средний уровень мотивации
Ученик 20	24	Средний уровень мотивации
Ученик 21	19	Внешняя мотивация
Ученик 22	26	Высокий уровень мотивации
Ученик 23	28	Высокий уровень мотивации
Ученик 24	24	Средний уровень мотивации
Ученик 25	22	Средний уровень мотивации
Ученик 26	14	Низкий уровень мотивации
Ученик 27	24	Средний уровень мотивации
Ученик 28	26	Высокий уровень мотивации

Таблица 2.2 – Результаты исследования по «Проективной методике диагностики школьной тревожности» (А.М. Прихожан)

ФИ ребенка	Количество баллов	Общий уровень
Ученик 1	0	Пониженный уровень тревожности
Ученик 2	2	Средний уровень тревожности
Ученик 3	2	Средний уровень тревожности
Ученик 4	2	Средний уровень тревожности
Ученик 5	0	Пониженный уровень тревожности
Ученик 6	0	Пониженный уровень тревожности
Ученик 7	5	Высокий уровень тревожности
Ученик 8	0	Пониженный уровень тревожности
Ученик 9	0	Пониженный уровень тревожности
Ученик 10	0	Пониженный уровень тревожности
Ученик 11	2	Средний уровень тревожности
Ученик 12	2	Средний уровень тревожности
Ученик 13	0	Пониженный уровень тревожности
Ученик 14	1	Средний уровень тревожности
Ученик 15	0	Пониженный уровень тревожности
Ученик 16	6	Высокий уровень тревожности
Ученик 17	0	Пониженный уровень тревожности
Ученик 18	0	Пониженный уровень тревожности
Ученик 19	1	Средний уровень тревожности
Ученик 20	0	Пониженный уровень тревожности
Ученик 21	3	Повышенный уровень тревожности
Ученик 22	1	Средний уровень тревожности
Ученик 23	1	Средний уровень тревожности
Ученик 24	0	Пониженный уровень тревожности
Ученик 25	5	Высокий уровень тревожности
Ученик 26	0	Пониженный уровень тревожности
Ученик 27	1	Средний уровень тревожности
Ученик 28	4	Высокий уровень тревожности

Таблица 2.3 – Результаты исследования по методике исследования самооценки «Лесенка» (В.Г. Щур)

ФИ ребенка	№ ступени	Общий уровень
Ученик 1	3	адекватная самооценка
Ученик 2	2	адекватная самооценка
Ученик 3	4	заниженная самооценка
Ученик 4	3	адекватная самооценка
Ученик 5	1	завышенная самооценка
Ученик 6	2	адекватная самооценка
Ученик 7	3	адекватная самооценка
Ученик 8	1	завышенная самооценка
Ученик 9	3	адекватная самооценка
Ученик 10	2	адекватная самооценка
Ученик 11	2	адекватная самооценка
Ученик 12	4	заниженная самооценка
Ученик 13	3	адекватная самооценка
Ученик 14	2	адекватная самооценка
Ученик 15	3	адекватная самооценка
Ученик 16	4	заниженная самооценка
Ученик 17	1	завышенная самооценка
Ученик 18	1	завышенная самооценка
Ученик 19	3	адекватная самооценка
Ученик 20	1	завышенная самооценка
Ученик 21	1	завышенная самооценка
Ученик 22	4	заниженная самооценка
Ученик 23	1	завышенная самооценка
Ученик 24	2	адекватная самооценка
Ученик 25	2	адекватная самооценка
Ученик 26	4	заниженная самооценка
Ученик 27	1	завышенная самооценка
Ученик 28	1	завышенная самооценка

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Программа психолого-педагогического сопровождения адаптации первоклассников к условиям образовательной среды школы

Пояснительная записка.

Поступление в школу – серьезное испытание для большинства детей, приходящих в первый класс, связанное с резким изменением всего образа жизни. Дети должны привыкнуть к новому коллективу, к новым требованиям, к повседневным обязанностям, адаптироваться к школьной жизни.

Адаптация – естественное состояние человека, проявляющееся в приспособлении (привыкании) к новым условиям жизни, новой деятельности, новым социальным контактам, новым социальным ролям. В самом распространенном своем значении школьная адаптация понимается как приспособление ребенка к новой системе социальных условий, новым отношениям, требованиям, видам деятельности, режиму жизнедеятельности и т.д. Ребенок, который вписывается в школьную систему требований, норм и социальных отношений, чаще всего и называется адаптированным (М.Р. Битянова).

Значение этого периода вхождения в непривычную для детей жизненную ситуацию проявляется в том, что от благополучности его протекания зависит не только успешность овладения учебной деятельностью, но и комфортность пребывания в школе, здоровье ребенка, его отношение к школе и учению.

Не у всех детей процесс адаптации происходит безболезненно. Для содействия обучающимся в социально-психологической адаптации к школьному обучению разработана программа психолого-педагогического сопровождения адаптации первоклассников к условиям образовательной среды школы.

Цель программы: профилактика школьной дезадаптации и создание благоприятных условий для успешной адаптации детей.

Задачи программы:

- 1) создание условий для физиологической подстройки организма к новым условиям;
- 2) создать условия, способствующие освоению способов и приемов новой деятельности, усвоение программы обучения;
- 3) способствовать эмоциональному принятию новой социальной ситуации.

Принципы программы:

1. Принцип свободы выбора. В любом обучающем или управляющем действии предоставлять ребенку право выбора. В самом творческом задании заложена осознанная степень свободы.

2. Принцип открытости. Предоставлять возможность ребенку работать с открытыми задачами, не имеющими единственно правильного решения.

3. Принцип деятельности. Освоенные детьми мыслительные операции отрабатывать в практической творческой деятельности.

4. Принцип обратной связи. Одно задание пересекается с другим, тем самым педагог может проконтролировать степень освоения материала.

5. Принцип интеграции. Познавательные и творческие способности ребенка развиваются в разных программных областях знаний.

6. Принцип личностной ориентации. Каждый ребенок должен чувствовать себя комфортно; дети ориентированы на успех и мотивацию успешности.

Программа предназначена для первоклассников.

Продолжительность программы: 8 часов.

Рекомендации к программе:

1. Занятия проводить в групповой форме, что поможет каждому из детей выработать новую модель поведения в коллективе.

2. Частота проведения занятий – 3 раз в неделю продолжительностью 45 минут.

Занятие 1. Тема: «Разрешите представиться!»

Цель: знакомство с детьми, установление доверительных отношений.

Задачи:

1. Создание доверительной атмосферы на занятии,
2. Установление эмоционального контакта с детьми.
3. Снижение эмоционального напряжения воспитанников.
4. Установление норм поведения на занятии.

Ход занятия

1. Упражнение-активатор «Ветер дует...».

Цель: развитие коммуникативных навыков, активизация детей.

Инструкция: Со словами «Ветер дует на...» ведущий начинает игру. Чтобы участники игры побольше узнали друг о друге, вопросы могут быть следующими: «Ветер дует на того, у кого светлые волосы» все светловолосые собираются в одну кучку. «Ветер дует на того, у кого... есть сестра», «кто любит животных», «кто много плачет», «у кого нет друзей» и т.д.

Ведущего необходимо менять, давая возможность поспрашивать участников каждому.

2. Упражнение «Тропинка».

Цель: сплочение группы.

Инструкция: Дети свободно передвигаются по комнате. По команде «Копна» все сбегаются в круг, поднимают над головой руки, наклоняются вперёд и соединяют кончики пальцев с другими детьми, по команде «Кочка» дети присаживаются, а по команде «болото» должны встать все в круг, взявшись за руки.

3. Упражнение «Сделай как я».

Цель: повышение настроения, сплочение коллектива.

Инструкция: Ведущий стоит в центре и показывает разные элементарные движения (присесть, попрыгать на одной ноге и т.п.), остальные игроки повторяют за ним. Тот, кто сбился, становится ведущим и выходит в центр круга.

4. Упражнение «Меткий стрелок»

Цель: развитие скорости реакции и произвольно внимания.

Инструкция: Участники встают все в круг. Ведущий стоит в центре, вытянув руки вперёд так, будто он держит в руках пистолет. Когда ведущий наводит «пистолет» на одного из игроков и говорит «Ты-дыщ», рядом стоящие игроки присаживаются, а тот, в кого стреляли, стоит. Если игроки ошибаются – они выбывают из игры. В конце остаются двое, и между ними происходит супер-игра. Они поворачиваются друг к другу спиной и расходятся в противоположных направлениях. При этом ведущий называет числа. Как только ведущий называет нечётное число – игроки стреляют друг в друга. Кто сделал первым – тот победил.

5. Упражнение «Как чихает слон»

Цель: сплочение детского коллектива.

Инструкция: Ведущий спрашивает у детей: - Вы знаете как чихает слон? А хотите узнать? Группа делится на три равные части, и каждая из них разучивает свое слово: первая группа – ящики, вторая группа – хрящики, третья группа – потащили. И затем по взмаху руки ведущего, все дети кричат одновременно – но каждая группа свое слово.

Вот так чихает слон.

6. Подведение итогов занятия.

Цель: развитие рефлексивных способностей.

Инструкция: Отметь своё настроение на «Аквариумном настроении» или «Паровозике настроения» (синий - плохое настроение, жёлтый – спокойное, красное – хорошее).

Занятие 2. Тема: «Я и мои увлечения».

Цель: развитие доверительных отношений в группе.

Задачи:

1. Создание доверительной атмосферы на занятии,
2. Установление эмоционального контакта с детьми.
3. Снижение эмоционального напряжения воспитанников.
4. Закрепление норм поведения на занятии.

Ход занятия

1. Упражнение-активатор «Коллективный счёт».

Цель: выявление уровня сплоченности группы.

Инструкция: Участники стоят по кругу, опустив головы вниз и, естественно, не глядя друг на друга. Задача группы – называть по порядку числа натурального ряда, стараясь добраться до самого большого, не совершив ошибок. При этом должны выполняться три условия: во-первых, никто не знает, кто начнёт счёт и кто назовёт следующее число (запрещается договариваться друг с другом вербально и не вербально); во-вторых, нельзя одному и тому же участнику называть два числа подряд; в третьих, если нужное число будет названо вслух двумя или более игроками, ведущий требует начать счёт заново.

2. Беседа «Мои увлечения».

План беседы: Знакомство с ребенком, в ходе которого он рассказывает о себе, о своих любимых занятиях, увлечениях, интересах, о своих не любимых занятиях. Можно попросить ребенка рассказать о своей семье, о том, чего он хочет добиться в будущем.

3. Упражнение «Прогноз погоды».

Цель: научить ребенка понимать свое эмоциональное состояние и адекватно на него реагировать.

Инструкция: Попробуй сейчас нарисовать рисунок, который будет соответствовать твоему настроению. Или просто напиши большими раскрашенными буквами слова «Штормовое предупреждение». Таким образом, ты можешь показать, что у тебя сейчас «плохая погода» и тебя лучше не трогать.

Пожалуйста, поощряйте использование «прогноза погоды» детьми, будет здорово, если это станет для них привычным. После следует провести анализ нарисованного рисунка.

4. Упражнение «Солдат и тряпичная кукла».

Цель: снижение мышечного и эмоционального напряжения.

Инструкция: Предложите ребенку представить, что он солдат. Вспомните вместе с ним, как нужно стоять на плацу, – вытянувшись в струнку и замерев. Пусть игрок изобразит такого военного, как только вы скажете слово «солдат». После того как ребенок постоит в такой напряженной позе, произнесите другую команду – «тряпичная кукла». Выполняя ее, мальчик или девочка должны максимально расслабиться, слегка наклониться вперед так, чтобы их руки болтались, будто они сделаны из ткани и ваты. Помогите им представить, что все их тело мягкое, податливое. Затем игрок снова должен стать солдатом.

Примечание. Заканчивать такие игры следует на стадии расслабления, когда вы почувствуете, что ребенок достаточно отдохнул.

5. Упражнение «Подарок».

Цель: развитие невербальных способов общения.

Инструкция: в конце занятия, обязательно необходимо похвалить ребенка за его успехи. И предложить ребенку подарить друг другу подарок, но необыкновенный... Сначала ребенок должен придумать и изобразить что же он хотел подарить при помощи мимики и жестов, то есть без слов, а взрослый должен угадать. Затем наоборот взрослый дарит подарок ребенку.

6. Подведение итогов занятия.

Цель: развитие рефлексивных способностей.

Инструкция: Отметь своё настроение на «Аквариумном настроении» или «Паровозике настроения» (синий – плохое настроение, жёлтый – спокойное, красное – хорошее).

Занятие 3. Тема: «Путешествие в мир эмоций и чувств»

Цель: формирование и развитие способностей к рефлексии и эмпатии.

Задачи:

1. Формирование понятий «эмоции» и «чувства».
2. Развитие способности понимать свои чувства и чувства других людей.
3. Повышение сплочённости группы детей.

Ход занятия

1. Упражнение-активатор «Печатная машинка».

Цель: сплочение детского коллектива.

Инструкция: Ведущий распределяет между детьми буквы алфавита. Затем ведущий произносит какое-то слово, а игроки «распечатывают» его на «печатной машине»: сначала первая «буква» хлопает в ладоши, потом вторая и т.д.

2. Беседа «Что такое эмоции и чувства».

Ход беседы: Спросить детей, что такое эмоции и чувства, какие эмоции и чувства они знают. Что вы делаете, когда у вас плохое настроение? Почему оно появляется? Что ты делаешь, когда у тебя хорошее настроение? Попросить ребенка узнать эмоции людей, изображенных на картинках.

3. Упражнение «Классификация чувств».

Цель: развитие способности распознавать чувства других людей.

Инструкция: Ребенок рассматривает те же карточки и раскладывает их по следующим признакам: какие нравятся; какие не нравятся.

Затем необходимо назвать эмоции, изображенные на карточках, поговорить, почему он так их разложил.

4. Упражнение «Угадай эмоцию».

Цель: развитие эмпатии.

Инструкция: Дети садятся в круг. Ведущий передаёт ребёнку мяч и показывает на лице какую-нибудь эмоцию. Дети должны гадать, что это. Потом следующий участник передаёт мяч уже со своей задуманной эмоцией и т.д.

5. Упражнение «Передай с чувством».

Цель: развитие невербального способа общения, эмпатии.

Инструкция: Педагог говорит детям: «Представьте, что этот мячик только что родившийся цыплёнок. Передайте его бережно, нежно. А теперь представьте, что это горячая картошка и т.д.»

6. Подведение итогов занятия.

Цель: развитие рефлексивных способностей.

Инструкция: Отметь своё настроение на «Аквариумном настроении» или «Паровозике настроения» (синий – плохое настроение, жёлтый – спокойное, красное – хорошее).

Занятие 4. Тема: «Чего мы боимся?»

Цель: снижение уровня тревожности.

Задачи:

1. Формирование понятий: «волнение», «страх», «уверенность».

2. Снижение эмоционального и мышечного напряжения

3. Повышение сплочённости детского коллектива.

Ход занятия

1. Упражнение-активатор «Коллективный хлопок».

Цель: сплочение детского коллектива.

Инструкция: Педагог задаёт определенный темп счётом «1, 2, 3, 4, 5...» и постукивает карандашом по столу. После последнего, пятого, сигнала нужно мысленно продолжить счёт до заранее оговоренного числа (10, 15...) и произвести хлопок в ладоши. Команда побеждает, когда дружно и согласованно выполнила хлопок.

2. Беседа «Что такое волнение и страх».

Ход беседы: Детям даются понятия «волнение» и «страх». Взрослый спрашивает: «А когда люди боятся? А когда вы боялись? А когда волнуетесь? Мешают ли вам страх и волнение?»

3. Упражнение «Путаница».

Цель: сплочение детского коллектива.

Инструкция: Выбирается водящий, который выходит из комнаты. Остальные дети берутся за руки и становятся в круг. Не разжимая рук, они начинают запутываться, кто как может. Затем водящий заходит в комнату и пытается распутать то, что получилось, также не разжимая рук.

4. Упражнение «Рисунок на спине».

Цель: развитие чувства эмпатии, сплочение группы.

Инструкция: Дети садятся в круг, повернувшись друг к другу спиной по часовой стрелке. Сзади сидящий рисует на спине, а впереди сидящий угадывает, что это было. Важно, чтобы прикосновения были нежными и ласковыми, чтобы человеку было приятно. Потом дети поворачиваются против часовой стрелки и рисуют рисунки благодарности на спине соседа.

5. Упражнение «Спокойствие, только спокойствие!».

Цель: научить ребенка сохранять спокойствие в самых разных ситуациях при испуге, удивлении, неожиданности, отвращении.

Инструкция: Попросите ребенка вспомнить какое-нибудь простое, всем известное стихотворение. Сейчас он должен будет читать его максимально спокойно, проговаривая по одной строчке, что бы ни происходило вокруг. А происходить вокруг будет то, что вы сумеете придумать страшного и неприятного. «Ехал грека через реку». А вы тем временем подкрадетесь сзади и хлопнете в ладоши. Но чтец должен спокойно продолжить: «Видит грека: в реке рак». Тогда вы можете выключить свет или даже

неожиданно толкнуть ребенка в плечо. В общем, так вы будете «издеваться над маленьким» до последней строчки стихотворения

6. Упражнение «Импульс».

Цель: сплотить коллектив детей.

Инструкция: Участники стоят в кругу, достаточно близко и держатся сзади за руки. Кто-то, легко сжимая руку, посылает сигнал в виде последовательности быстрых или более длинных сжатий. Импульс передается по кругу, пока не вернется к автору.

7. Подведение итогов занятия.

Цель: развитие рефлексивных способностей.

Инструкция: Отметь своё настроение на «Аквариумном настроении» или «Паровозике настроения» (синий – плохое настроение, жёлтый – спокойное, красное – хорошее).

Занятие 5. Тема: «Как стать смелее?»

Цель: снижение тревожности и формирование уверенного поведения.

Задачи:

1. Снижение мышечного и эмоционального напряжения.
2. Формирование понятия смелого человека.
3. Развитие коммуникативных навыков.
4. Повышение самооценки.

Ход занятия

1. Упражнение-активатор «Коллективный счёт».

Цель: Выявление уровня сплоченности группы.

Инструкция: Участники стоят по кругу, опустив головы вниз и, естественно, не глядя друг на друга. Задача группы – называть по порядку числа натурального ряда, стараясь добраться до самого большого, не совершив ошибок. При этом должны выполняться три условия: во-первых, никто не знает, кто начнёт счёт и кто назовёт следующее число (запрещается договариваться друг с другом вербально и не вербально); во-вторых, нельзя одному и тому же участнику называть два числа подряд; в третьих, если нужное число будет названо вслух двумя или более игроками, ведущий требует начать счёт заново.

2. Упражнение «Тропинка».

Цель: сплочение группы.

Инструкция: Дети свободно передвигаются по комнате. По команде «Копна» все сбегаются в круг, поднимают над головой руки, наклоняются вперёд и соединяют

кончики пальцев с другими деть, по команде «Кочка» дети присаживаются, а по команде «болото» должны встать все в круг, взявшись за руки.

3. Упражнение-визуализация «Путешествие на облаке».

Цель: снизить уровень мышечного напряжения, снизить уровень личностной тревожности.

Материалы: в качестве сопровождения желательно использовать спокойную инструментальную музыку.

Инструкция: Сядьте поудобнее и закройте глаза. Два-три раза глубоко вдохните и выдохните...

Я хочу пригласить тебя в путешествие на облаке. Прыгни на белое пушистое облако, похожее на мягкую гору из пухлых подушек. Почувствуй, как твои ноги, спина, попка удобно расположились на этой большой облачной подушке.

Теперь начинается путешествие. Твое облако медленно поднимается в синее небо. Чувствуешь, как ветер овеивает твоё лицо?

Здесь, высоко в небе, все спокойно и тихо. Пусть твоё облако перенесет тебя сейчас в такое место, где ты будешь счастлив.

Постарайся мысленно "увидеть" это место как можно более точно. Здесь ты чувствуешь себя совершенно спокойно и счастливо. Здесь может произойти что-нибудь чудесное и волшебное... (30 секунд.)

Теперь ты снова на своём облаке, и оно везет тебя назад, на твоё место в классе. Слезь с облака и поблагодари его за то, что оно так хорошо тебя покатило... Теперь понаблюдай, как оно медленно растает в воздухе... Потянись, выпрямись и снова будь бодрый, свежий и внимательный.

4. Упражнение «Доброе животное».

Цель: сплочение детского коллектива.

Инструкция: Сейчас все мы встанем в круг и возьмемся за руки. Представьте, что все мы сердце одного большого доброго животного. Мы дружно делаем шаг вперёд, а потом назад, вперёд-назад. Слышите, как стучит сердце доброго животного? А теперь каждый из вас может взять себе кусочек этого сердца, чтобы доброе животное всегда было с вами.

Теперь вы окончательно расколдованы, потому что, пройдя через все испытания, сумели стать дружными.

5. Подведение итогов занятия.

Цель: развитие рефлексивных способностей.

Инструкция: Отметь своё настроение на «Аквариумном настроении» или «Паровозике настроения» (синий – плохое настроение, жёлтый – спокойное, красное – хорошее).

Занятие 6. Тема: «Спокойствие, только спокойствие».

Цель: Развитие способности контролировать проявления агрессии.

Задачи:

1. Снижение мышечного и эмоционального напряжения.
2. Развитие самоконтроля.
3. Закрепление в поведении воспитанников приемлемых способов выражения гнева.

Ход занятия

1. Упражнение–активатор «А я еду».

Цель: снижение эмоционального напряжения, повышение настроения.

Инструкция: Участники игры сидят на стульях по кругу, одно место не занято никем. В центре – водящий. Все участники во время игры пересаживаются по кругу против часовой стрелки. Игрок, сидящий около пустого стула, пересаживается на него со словами «А я еду».

Следующий игрок – со словами «А я тоже». Третий участник говорит «а я заяц» и, левой рукой ударяя по пустому стулу, называет имя человека, сидящего в кругу. Тот, чьё имя произнесли, должен как можно быстрее перебежать на пустой стул. Задача водящего – успеть занять стул быстрее того, кого назвали. Кто не успел, становится водящим. Игра начинается заново.

2. Упражнение «Рисунок гнева».

Цель: взаимодействие ребёнка с собственным гневом, снижение эмоционального напряжения, научение безопасным способам выражения агрессии.

Инструкция:

1. Попросите ребенка подумать о той ситуации (человеке), которая вызывает максимальное чувство гнева, агрессии с его стороны.
2. Попросите ребенка отметить, в каких частях тела он максимально ощущает гнев. Обсудите это с ребенком.
3. Когда ребенок будет рассказывать о своих ощущениях, спросите его: «На что похож твой гнев?», «Можешь ли ты изобразить его в виде рисунка?»

Часто чувство гнева ассоциируется у детей с огненной лавой, разбушевавшимся вулканом, черным ураганом, драконом, разъяренным тигром, пантерой или конкретным обидчиком, который вызвал столь сильные негативные чувства.

4. Важно обсудить с ребенком его рисунок, проявляя при этом искренний интерес, и отметить:

- что изображено на рисунке;
- что чувствовал ребенок, когда рисовал свой гнев;
- может ли он поговорить от лица своего рисунка (для выявления скрытых мотивов и переживаний);
- изменилось ли его состояние, когда он полностью прорисовал рисунок.

5. Далее спросите ребенка, что ему хочется сделать с этим рисунком.

Некоторые дети мнут рисунок, некоторые рвут и выбрасывают, кто-то бьет по нему, но большинство детей отмечают, что их «рисунок уже стал другим» (как правило, меняется цвет, размер рисунка, а иногда само содержание в позитивную сторону. В этом случае стоит попросить ребенка изобразить измененный вариант):

- что он чувствует, когда рисует новый вариант;
- попросить поговорить от лица нового рисунка;
- каким стало его состояние теперь.

6. Часто дети в ходе рисования начинают высказывать все, что они думают по поводу все ситуации и своего обидчика. Не нужно мешать им, поскольку чем полнее они выскажутся, тем более это будет способствовать изменению образа в позитивную сторону, а, следовательно, позитивному их эмоциональному состоянию в целом.

3. Упражнение «Кричалки-шепталки-молчалки»

Цель: развитие наблюдательности, умения действовать по правилу, волевой регуляции.

Инструкция: Из разноцветного картона надо сделать 3 силуэта ладони: красный, желтый, синий. Это – сигналы. Когда взрослый поднимает красную ладонь – «кричалку» можно бегать, кричать, сильно шуметь; желтая ладонь – «шепталка» – можно тихо передвигаться и шептаться, на сигнал «молчалка» – синяя ладонь – дети должны замереть на месте или лечь на пол и не шевелиться. Заканчивать игру следует «молчанками».

4. Упражнение-релаксация «Драка».

Цель: снижение мышечного напряжения.

Инструкция: Помогите ребенку представить такую ситуацию. Они с другом поссорились. Он страшно разозлился. Сейчас ему очень хочется задать другу хорошую трепку. Поэтому его кулаки крепко сжимаются, даже косточки побелели (пусть ребенок изобразит это, с силой сжав кулаки). Челюсти сомкнуты, в них чувствуется напряжение. (Это напряжение должен почувствовать ваш ребенок, сильно сжав зубы).

От волнения перед дракой ребенок даже дыхание затаил (попросите его в этом состоянии задержать дыхание на несколько секунд). И тут посмотрел мальчик (девочка) на своего друга и вспомнил, как тот его однажды выручил. Может быть, не стоит драться? Выдохнул ребенок и расслабился (пусть ваш ребенок сделает то же самое). Вот теперь все вопросы можно решать спокойно.

5. Упражнение «Менялки».

Цель: развитие коммуникативных навыков, активизация детей.

Инструкция: Игра проводится в кругу, участники выбирают водящего, который встает и выносит свой стул за круг, таким образом получается, что стульев на один меньше, чем играющих. Далее ведущий говорит: Меняются местами те, у кого ... (светлые волосы, часы и т. д.). После этого имеющие названный признак должны быстро встать и поменяться местами, в то же время водящий старается занять свободное место. Участник игры, оставшийся без стула, становится водящим.

6. Упражнение «Подарок».

Цель: развитие невербальных способов общения.

Инструкция: в конце занятия, обязательно необходимо похвалить ребенка за его успехи. И предложить ребенку подарить друг другу подарок, но необыкновенный... Сначала ребенок должен придумать и изобразить что же он хотел подарить при помощи мимики и жестов, то есть без слов, а взрослый должен угадать. Затем наоборот взрослый дарит подарок ребенку.

7. Подведение итогов занятия.

Цель: развитие рефлексивных способностей.

Инструкция: Отметь своё настроение на «Аквариумном настроении» или «Паровозике настроения» (синий – плохое настроение, жёлтый – спокойное, красное – хорошее).

Занятие 7. Тема: «Как относиться к удачам и неудачам».

Цель: формирование навыка уверенного поведения, способности адекватного реагировать на неудачи.

Задачи:

1. Снижение мышечного и эмоционального напряжения.
2. Снижение уровня тревожности.
3. Повышение самооценки.

Ход занятия

1. Упражнение-активатор «У дяди Абрама».

Цель: Снятие эмоционального напряжения, увеличение сплочённости.

Инструкция: Участники сидят в круге и говорят: «У дяди Абрама восемь сыновей. Они не ели, они не пили и не курили никогда». Второй раз повторяют, хлопая руками в ритм по коленям. Через некоторое время ведущий говорит: а теперь добавим правую ногу, надо сильно топтать правой ногой». Таким образом, теперь все говорят ту же самую фразу, хлопают руками в ритм по коленям, и топают правой ногой. Через некоторое время ведущий говорит: а теперь добавим левую ногу, надо сильно топтать левой ногой». Также по очереди добавляются «правое плечо» (поднимается вверх), «левое плечо», «голова» (вращение головой). Движения только дополняются и, таким образом, поднимается и крутится всё.

2. Упражнение «Рисунок по инструкции».

Цель: развитие коммуникативных навыков.

Инструкция: Ребенку завязывают глаза, он будет художником. Второй игрок станет его глазами. Проводить линии на рисунке имеет право только ребенок с завязанными глазами. Но управлять его движениями с помощью слов будет партнер. В его задачу входит руководство руками художника, причем дотрагиваться до «мастера» ему запрещается. Соответственно к обоим игрокам предъявляются довольно высокие требования, один из них должен быть терпеливым и внимательным, стараться понять и правильно выполнить инструкции, а второй – уметь четко выражать свои мысли, делать их понятными для другого, контролировать свои действия, избегая выполнения задания за партнера, даже когда он что-то делает неправильно. Поэтому данная игра является непростой иногда и для подростков, особенно если они склонны к импульсивности.

3. Упражнение «Король школы».

Цель: развитие учебной мотивации, уверенного поведения.

Инструкция: Представь себе, что ты – король школы, а школа твое королевство. Ты можешь устанавливать здесь любые законы, которые кажутся тебе разумными. Какие правила ты введешь в твоём королевстве? Подумай и напиши список твоих правил. Какие из твоих правил кажутся тебе особенно важным? А с каким из сейчас существующих правил ты не согласен? Что бы ты изменил в первую очередь?

4. Упражнение-визуализация «Выше-ниже».

Цель: преодоление неуверенности в себе.

Инструкция: Иногда мы ощущаем себя лучше других, а иногда – хуже. Но есть третий способ общаться – чувствовать себя на равных с окружающими. Сейчас попробуем почувствовать это. Представьте себе, что ты как будто лучше других детей. Например, тебе кажется, что все они слабее тебя, не такие умные, как ты, не такие красивые. Как ты при это ходишь, как держишь себя? Покажи нам... А как ты

чувствуешь себя при этом? А теперь замри на мгновение. Представь, что ты хуже всех остальных. И начни снова ходить. Как ты держишь себя, когда думаешь, о том, что хуже других? Покажи нам это? Как ты чувствуешь себя при этом? Покажи это...

5. Подведение итогов занятия.

Цель: развитие рефлексивных способностей.

Инструкция: Отметь своё настроение на «Аквариумном настроении» или «Паровозике настроения» (синий – плохое настроение, жёлтый – спокойное, красное – хорошее).

Занятие 8. Тема: «Как выражать свои эмоции, чувства».

Цель: развитие способностей к рефлексии и эмпатии.

Задачи:

1. Снижение эмоционального напряжения.
2. Развитие способности к сопереживанию и эмпатии.
3. Закрепление способов выражения своих эмоций и чувств.

Ход занятия

1. Упражнение-активатор «Ладони».

Цель: развитие устойчивости внимания, снижение эмоционального напряжения.

Инструкция: Участники садятся в круг и кладут ладони на колени соседей: правую ладонь на левое колено соседа справа, а левую ладонь на правое колено соседа слева. Смысл игры заключается в том, чтобы ладошки поднимались поочередно, т.е. пробегала «волна» из поднимающихся ладошек. После предварительной тренировки ладошки поднятые не вовремя или не поднятые в нужный момент выбывают из игры.

2. Упражнение «Отгадай прикосновение».

Цель: развитие доверительных отношений между детьми.

Инструкция: Одному участнику завязывают глаза, перед ним ставят 3-4 человек. Водящий должен угадать, кто к нему прикоснулся.

3. Упражнение «Мой выбор».

Цель: развитие ответственности принятия решения, умения делать выбор.

Инструкция: Ставится сцена, играют несколько участников (в зависимости от количества ролей в данной проблемной ситуации). Детям предоставляется проблемная ситуация из обыденной жизни. Они разыгрывают её. Затем обсуждается, как каждый из участников поступил бы в данной ситуации.

4. Упражнение «Подарок».

Цель: развитие невербальных способов общения.

Инструкция: в конце занятия, обязательно необходимо похвалить ребенка за его успехи. И предложить ребенку подарить друг другу подарок, но необыкновенный... Сначала ребенок должен придумать и изобразить что же он хотел подарить при помощи мимики и жестов, то есть без слов, а взрослый должен угадать. Затем наоборот взрослый дарит подарок ребенку.

5. Подведение итогов занятия.

Цель: развитие рефлексивных способностей.

Инструкция: Отметь своё настроение на «Аквариумном настроении» или «Паровозике настроения» (синий – плохое настроение, жёлтый – спокойное, красное – хорошее).

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Результаты исследования адаптации первоклассников к условиям образовательной среды школы после реализации программы

Таблица 4.1 – Результаты повторного исследования по методике «Оценка уровня школьной мотивации» (Н.Г. Лускановой)

ФИ ребенка	Количество баллов	Общий уровень
Ученик 1	20	Средний уровень мотивации
Ученик 2	24	средний уровень мотивации
Ученик 3	24	Средний уровень мотивации
Ученик 4	26	высокий уровень мотивации
Ученик 5	20	Средний уровень мотивация
Ученик 6	12	низкий уровень мотивации
Ученик 7	21	средний уровень мотивации
Ученик 8	14	Низкий уровень мотивации
Ученик 9	26	высокий уровень мотивации
Ученик 10	18	Внешняя мотивация
Ученик 11	26	высокий уровень мотивации
Ученик 12	24	средний уровень мотивации
Ученик 13	20	Средний уровень мотивации
Ученик 14	22	Средний уровень мотивации
Ученик 15	26	высокий уровень мотивации
Ученик 16	22	средний уровень мотивации
Ученик 17	28	высокий уровень мотивации
Ученик 18	26	Высокий уровень мотивации
Ученик 19	24	средний уровень мотивации
Ученик 20	24	средний уровень мотивации
Ученик 21	22	Средний уровень мотивации
Ученик 22	26	высокий уровень мотивации
Ученик 23	28	высокий уровень мотивации
Ученик 24	26	высокий уровень мотивации
Ученик 25	22	Средний уровень мотивация
Ученик 26	16	Внешняя мотивация
Ученик 27	24	Средний уровень мотивации
Ученик 28	26	высокий уровень мотивации

Таблица 4.2 – Результаты повторного исследования по «Проективной методике диагностики школьной тревожности» (А.М. Прихожан)

ФИ ребенка	Количество баллов	Общий уровень
Ученик 1	0	Пониженный уровень тревожности
Ученик 2	1	Средний уровень тревожности
Ученик 3	1	Средний уровень тревожности
Ученик 4	2	Средний уровень тревожности
Ученик 5	0	Пониженный уровень тревожности
Ученик 6	0	Пониженный уровень тревожности
Ученик 7	3	Повышенный уровень тревожности
Ученик 8	0	Пониженный уровень тревожности
Ученик 9	0	Пониженный уровень тревожности
Ученик 10	0	Пониженный уровень тревожности
Ученик 11	1	Средний уровень тревожности
Ученик 12	1	Средний уровень тревожности
Ученик 13	0	Пониженный уровень тревожности
Ученик 14	1	Средний уровень тревожности
Ученик 15	0	Пониженный уровень тревожности
Ученик 16	3	Повышенный уровень тревожности
Ученик 17	0	Пониженный уровень тревожности
Ученик 18	0	Пониженный уровень тревожности
Ученик 19	1	Средний уровень тревожности
Ученик 20	0	Пониженный уровень тревожности
Ученик 21	1	Средний уровень тревожности
Ученик 22	1	Средний уровень тревожности
Ученик 23	1	Средний уровень тревожности
Ученик 24	0	Пониженный уровень тревожности
Ученик 25	3	Повышенный уровень тревожности
Ученик 26	0	Пониженный уровень тревожности
Ученик 27	1	Средний уровень тревожности
Ученик 28	2	Средний уровень тревожности

Таблица 4.3 – Результаты повторного исследования по методике исследования самооценки «Лесенка» (В.Г. Щур)

ФИ ребенка	№ ступени	Общий уровень
Ученик 1	3	адекватная самооценка
Ученик 2	2	адекватная самооценка
Ученик 3	3	адекватная самооценка
Ученик 4	3	адекватная самооценка
Ученик 5	1	завышенная самооценка
Ученик 6	2	адекватная самооценка
Ученик 7	3	адекватная самооценка
Ученик 8	2	адекватная самооценка
Ученик 9	3	адекватная самооценка
Ученик 10	2	адекватная самооценка
Ученик 11	2	адекватная самооценка
Ученик 12	4	заниженная самооценка
Ученик 13	4	адекватная самооценка
Ученик 14	3	адекватная самооценка
Ученик 15	3	адекватная самооценка
Ученик 16	4	заниженная самооценка
Ученик 17	1	завышенная самооценка
Ученик 18	2	адекватная самооценка
Ученик 19	3	адекватная самооценка
Ученик 20	1	завышенная самооценка
Ученик 21	1	завышенная самооценка
Ученик 22	3	адекватная самооценка
Ученик 23	1	завышенная самооценка
Ученик 24	2	адекватная самооценка
Ученик 25	2	адекватная самооценка
Ученик 26	4	заниженная самооценка
Ученик 27	1	завышенная самооценка
Ученик 28	2	адекватная самооценка

Таблица 4.4 – Расчет по T-критерия Вилкоксона по методике «Оценка уровня школьной мотивации» (Н.Г. Лускановой)

Код имени испытуемого	Уровень школьной мотивации		Разность	Абсолютное значение разности	Ранговый номер разности
	до	после			
Ученик 1	15	20	5	5	11
Ученик 2	24	24	0	-	-
Ученик 3	22	24	2	2	5
Ученик 4	26	26	0	-	-
Ученик 5	20	20	0	-	-
Ученик 6	12	12	0	-	-
Ученик 7	21	21	0	-	-
Ученик 8	10	14	4	4	10
Ученик 9	26	26	0	-	-
Ученик 10	16	18	2	2	5
Ученик 11	26	26	0	-	-
Ученик 12	24	24	0	-	-
Ученик 13	19	20	1	1	1
Ученик 14	22	22	0	-	-
Ученик 15	28	26	-2	2	5
Ученик 16	22	22	0	-	-
Ученик 17	26	28	2	2	5
Ученик 18	26	26	0	-	-
Ученик 19	22	24	2	2	5
Ученик 20	24	24	0	-	-
Ученик 21	19	22	3	3	9
Ученик 22	26	26	0	-	-
Ученик 23	28	28	0	-	-
Ученик 24	24	26	2	2	5
Ученик 25	22	22	0	-	-
Ученик 26	14	16	2	2	5
Ученик 27	24	24	0	-	-
Ученик 28	26	26	0	-	-
Сумма:					66

Общая сумма рангов:

$$\sum T_{\text{эмп.}} = 66.$$

Расчетная сумма рангов:

$$\sum T_p = \frac{11 \cdot (11+1)}{2} = 66$$

$$\sum T_{\text{эмп.}} = \sum T_p.$$

Следовательно, ранжирование проведено верно.

Таблица 4.5 – Расчет T-критерия Вилкоксона по «Проективной методике диагностики школьной тревожности» (А.М. Прихожан)

Код имени испытуемого	Уровень школьной мотивации		Разность	Абсолютное значение разности	Ранговый номер разности
	до	после			
Ученик 1	0	0	0	0	
Ученик 2	2	1	-1	1	2,5
Ученик 3	2	1	-1	1	2,5
Ученик 4	2	2	0	0	-
Ученик 5	0	0	0	0	-
Ученик 6	0	0	0	0	-
Ученик 7	5	3	-2	2	6,5
Ученик 8	0	0	0	0	-
Ученик 9	0	0	0	0	-
Ученик 10	0	0	0	0	-
Ученик 11	2	1	-1	1	2,5
Ученик 12	2	1	-1	1	2,5
Ученик 13	0	0	0	0	-
Ученик 14	1	1	0	0	-
Ученик 15	0	0	0	0	-
Ученик 16	6	3	-3	3	9
Ученик 17	0	0	0	0	-
Ученик 18	0	0	0	0	-
Ученик 19	1	1	0	0	-
Ученик 20	0	0	0	0	-
Ученик 21	3	1	-2	2	6,5
Ученик 22	1	1	0	0	-
Ученик 23	1	1	0	0	-
Ученик 24	0	0	0	0	-
Ученик 25	5	3	-2	2	6,5
Ученик 26	0	0	0	0	-
Ученик 27	1	1	0	0	-
Ученик 28	4	2	-2	2	6,5
Сумма:					45

Общая сумма рангов:

$$\sum T_{\text{эмп.}} = 45.$$

Расчетная сумма рангов:

$$\sum T_{\text{р.}} = \frac{9 \cdot (9+1)}{2} = 45$$

$$\sum T_{\text{эмп.}} = \sum T_{\text{р.}}$$

Следовательно, ранжирование проведено верно.

Таблица 4.6 – Расчет Т-критерия по методике исследования самооценки «Лесенка» (В.Г. Щур)

Код имени испытуемого	Уровень школьной мотивации		Разность	Абсолютное значение разности	Ранговый номер разности
	до	после			
Ученик 1	3	3	0	0	-
Ученик 2	2	2	0	0	-
Ученик 3	4	3	-1	1	4
Ученик 4	3	3	0	0	-
Ученик 5	1	1	0	0	-
Ученик 6	2	2	0	0	-
Ученик 7	3	3	0	0	-
Ученик 8	1	2	1	1	4
Ученик 9	3	3	0	0	-
Ученик 10	2	2	0	0	-
Ученик 11	2	2	0	0	-
Ученик 12	4	4	0	0	-
Ученик 13	3	4	1	1	4
Ученик 14	2	3	1	1	4
Ученик 15	3	3	0	0	-
Ученик 16	4	4	0	0	-
Ученик 17	1	1	0	0	-
Ученик 18	1	2	1	1	4
Ученик 19	3	3	0	0	-
Ученик 20	1	1	0	0	-
Ученик 21	1	1	0	0	-
Ученик 22	4	3	-1	1	4
Ученик 23	1	1	0	0	-
Ученик 24	2	2	0	0	-
Ученик 25	2	2	0	0	-
Ученик 26	4	4	0	0	-
Ученик 27	1	1	0	0	-
Ученик 28	1	2	1	1	4
Сумма:					28

Общая сумма рангов:

$$\sum T_{\text{эмп.}} = 8.$$

Расчетная сумма рангов:

$$\sum T_{\text{р.}} = \frac{7 \cdot (7+1)}{2} = 28$$

$$\sum T_{\text{эмп.}} = \sum T_{\text{р.}}$$

Следовательно, ранжирование проведено верно.