



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  
первокурсников к школе с применением методов психологического  
консультирования**

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

Проверка на объем заимствований:  
*80,22*% авторского текста  
Работа *рецензу.* к защите  
рекомендована/не рекомендована  
«*6*» *06* 2023 г.  
зав. кафедрой теоретической и прикладной  
психологии  
*О.А.* Кондратьева О.А.

Выполнила:  
Студентка группы ЗФ 510-099-5-2  
Морозова Александра Александровна

Научный руководитель:  
к.п.н., старший преподаватель кафедры  
ТиПП  
Апушкина Ксения Николаевна

Челябинск  
2023

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ АДАПТАЦИИ ПЕРВОКЛАССНИКОВ К ШКОЛЕ С ПРИМЕНЕНИЕМ МЕТОДОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ.....	8
1.1. Понятие «адаптация» в психолого-педагогической литературе.....	8
1.2. Возрастно-психологические особенности адаптации первоклассников .....	15
1.3. Теоретическое обоснование модели психолого-педагогического сопровождения адаптации первоклассников к школе с применением методов психологического консультирования.....	22
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ АДАПТАЦИИ ПЕРВОКЛАССНИКОВ К ШКОЛЕ С ПРИМЕНЕНИЕМ МЕТОДОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ.....	32
2.1. Этапы, методы и методики исследования.....	32
2.2. Характеристика выборки и анализ результатов исследования.....	40
ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ АДАПТАЦИИ ПЕРВОКЛАССНИКОВ К ШКОЛЕ .....	48
3.1. Программа сопровождения адаптации первоклассников к школе с применением методов психологического консультирования.....	48
3.2. Анализ результатов опытно-экспериментального	

исследования.....	62
3.3. Психолого-педагогические рекомендации педагогам и родителям по сопровождению адаптации первоклассников к школе с применением методов психологического консультирования.....	69
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	78
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	83
ПРИЛОЖЕНИЕ 1. Методики диагностики адаптации первоклассников к школе.....	94
ПРИЛОЖЕНИЕ 2. Результаты исследования адаптации первоклассников к школе.....	99
ПРИЛОЖЕНИЕ 3. Психолого-педагогическая программа сопровождения адаптации первоклассников к школе с применением методов психологического консультирования.....	102
ПРИЛОЖЕНИЕ 4. Результаты опытно-экспериментального исследования адаптации первоклассников к школе после реализации программы.....	116

## ВВЕДЕНИЕ

Начало обучения в школе – один из наиболее сложных и ответственных моментов в жизни детей, как в социально-психологическом, так и физическом плане. Наиболее напряжёнными для всех детей являются первые четыре недели обучения. Этот период так называется адаптацией. Меняется уклад жизни, социальные условия, появляется новая деятельность. От благополучия адаптационного периода при поступлении в школу в значительной мере зависит успешность дальнейшей социальной деятельности ребёнка.

Проблема адаптации первоклассника к обучению в школе является одной из самых важных для педагогики и психологии образования, так как от того, как ребенок адаптируется в школе, насколько успешно пройдут его первые месяцы и первый год в образовательном учреждении, зависит не только успешность его обучения, отношение к учению, учителю и сверстникам, но и способность к дальнейшему психическому, личностному и социальному развитию.

Актуальность проблемы специального построения адаптационного периода в первые дни в школе и в течение всего первого года обучения обусловлена тем, что поступив в школу, ребёнок становится школьником далеко не сразу. Это становление, вхождение в школьную жизнь происходит на протяжении начальной школы, и сочетание черт дошкольного детства с особенностями школьника будет характеризовать весь период младшего школьного возраста. Дальнейшая успешность ученика во многом будет зависеть от того, как он начнёт учиться. Поэтому проблема адаптации первоклассников к школе не теряет своей актуальности, требуя постоянного пристального внимания и дальнейшего раскрытия.

Проблемой адаптации к школе занимались и занимаются ученые, педагоги, школьные гигиенисты, психологи, физиологи, медики. Среди

них Ш.А. Амонашвили, М.М. Безруких, С.А. Беличева, Л.С. Выготский, И.А. Коробейников, Н.Г. Лусканова, Р.В. Овчарова.

Период адаптации является сложным не только в жизни детей и их родителей, но и для педагогов, работающих с первоклассниками. Педагогу необходимо знать и применять на практике методы и приёмы, содействующие преодолению возникающих адаптационных затруднений первоклассников, обеспечивающие более быстрое включение ребёнка в учебную деятельность и содействующие общему развитию ребёнка и сохранению его здоровья.

Цель исследования: теоретически обосновать, разработать и экспериментально проверить эффективность программы сопровождения адаптации первоклассников к школе с применением методов психологического консультирования.

Объект исследования: процесс адаптации первоклассников к школе.

Предмет исследования: психолого-педагогическое сопровождение адаптации первоклассников к школе с применением методов психологического консультирования.

Гипотеза: психолого-педагогическое сопровождение адаптации первоклассников к школе будет эффективным, если:

– сконструировать модель психолого-педагогического сопровождения адаптации первоклассников к школе с применением методов психологического консультирования;

– разработать и реализовать психолого-педагогическую программу сопровождения адаптации первоклассников к школе с помощью методов психологического консультирования.

Для этого необходимо решить следующие задачи:

1. Изучить понятие «адаптация» в психолого-педагогической литературе
2. Выявить возрастно-психологические особенности адаптации первоклассников.

3. Разработать и теоретически обосновать модель психолого-педагогического сопровождения адаптации первоклассников к школе.

4. Определить этапы, методы и методики исследования.

5. Охарактеризовать выборку и проанализировать результаты эксперимента.

6. Подготовить и реализовать программу психолого-педагогического сопровождения адаптации первоклассников к школе.

7. Провести опытно-экспериментальное исследование и проанализировать его результаты.

8. Разработать рекомендации по сопровождению адаптации первоклассников к школе с применением методов психологического консультирования для педагогов и родителей.

Теоретико-методологической основой работы явились:

– труды проблемы школьной адаптации и дезадаптации Э.М. Александровская, М.М. Безруких, С.А. Беличева, А.Б. Воронцов, В.Е. Каган, Н.И. Кокуркина, Р.В. Овчарова, Г.А. Цукерман, В.Р. Цылев;

– психолого-педагогические особенности первоклассников рассмотрены в трудах: В.А. Авеерина, Л.И. Божович, Л.С. Выготского, В.В. Давыдова, А.А. Люблинской, Мухиной, С.Л. Новоселовой, Л.Ф. Обуховой, М.Е. Хватцева. Д.Б. Эльконина;

– роль учителя в процессе адаптации первоклассников к школе охарактеризована в работах Ш.А. Амонашвили, А.Б. Воронцова, И.А. Зимней, Е.Ю. Зоткиной, Ю.И. Кулагиной, Р.В. Овчаровой, Г.А. Стрелкова, Л.Ф. Фридмана, Г.А. Цукермана.

Методы и методики исследования:

1. Теоретические: анализ, синтез, обобщение, моделирование, целеполагание.

2. Эмпирический: констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент, тестирование.

3. Психодиагностические: «Оценка уровня школьной мотивации» (Н.Г. Лусканова), «Школа зверей» (С. Панченко), «Беседа о школе» (модифицированная методика Т.А. Нежной).

4. Методы количественной обработки данных: Т-критерий Вилкоксона.

База исследования: МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 105 г. Челябинска», учащиеся 1 «Д» класса в количестве 24 человек.

Работа состоит из введения, трех глав, включающих параграфы, заключения, списка использованных источников, приложений.

# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ АДАПТАЦИИ ПЕРВОКЛАССНИКОВ К ШКОЛЕ С ПРИМЕНЕНИЕМ МЕТОДОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ

## 1.1. Понятие «адаптация» в психолого-педагогической литературе

Изучению адаптации посвящено множество исследований и теоретического, и практического направления. За последние 10 – 15 лет осуществлен ряд исследований, которые углубили, расширили и несколько разнообразили знания по этому вопросу.

Учитывая разнообразие подходов к изучению адаптации, появляется необходимость периодического анализа ее сущности и содержания как категории психологической и педагогической науки, что позволит понять современное состояние исследования вопроса, его особенности и определить пути дальнейшего развития. Также заслуживает внимания проблема слишком широкого толкования явления адаптации.

В научной литературе существует много толкований определения «адаптация». Феномен адаптации можно отнести к междисциплинарным исследованиям, поскольку эта концепция относится к различным научным концепциям в области философии, биологии, социологии, психологии и педагогики [65, с. 5].

Термин «адаптация» первоначально использовался в науках о жизни и впервые появился в такой науке, как физиология. Одним из первых, кто предложил термин «адаптация», был немецкий физиолог А. Горец, который в 1865 году охарактеризовал изменение чувствительности зрительных анализаторов к внешним раздражителям [69, с. 72].

Адаптация (происходит от латинского ad – «к»; «aptus» – «пригодный»; «aptatio» – «приглаживание»; «adaptatio» – «приспособление») – это взаимодействие окружающей среды с живыми

организмами, он может приводить к приемлемой их аккомодации деятельности и жизни [59, с. 43].

Исследования ученых в философской и социологической областях (В.Ю. Верещагина, И.Д. Калайкова, И.А. Милославовой, К.В. Рубчевского, С.П. Татаровой, Г.И. Царегородцева, Л.Л. Шпака и др.) раскрывают адаптацию как вхождение человека в среду социума, овладение нормами социума, правилами, ценностями, новыми социальными ролями и новыми социальными позициями.

В словаре философии адаптация – это приобщение живого существа к другим живым существам или к окружающей среде в целом [54, с. 71].

Позднее адаптация стала объектом исследований во большом количестве наук, в их числе и в психологии.

Суть адаптации человека к незнакомым условиям, в анализе отечественной психолого-педагогической литературе, позволила раскрыть некоторые подходы. По мнению Д.А. Андреевой, «адаптация – это способность человека приспособиться, подготовиться к незнакомым условиям и вживание в них» [24, с. 24].

По мнению Б.Г. Рубина, Ю.С. Колесникова «адаптация – это активное овладение социальными ролями» [26, с. 422].

Словарь В.Г. Крысько раскрывает термин адаптации как «взаимодействие живых организмов и окружающей среды, которое приводит к полному их приспособлению к жизни и деятельности [57, с. 73].

Мнение российского психолога Т.Д. Марцинковской: «адаптация является это непрерывным процессом адаптации человека к окружающей среде. Исследования М.Р. Битяновой раскрывают процесс адаптации как: «не только адаптация к успешному выживанию в различной среде, но и возможность содействовать личному, психологическому и социальному развитию [40, с. 43].

В это время, по словам Л.В. Мардахаева, адаптация рассматривается

как процесс, проявление и результат. Адаптация является естественным развитием возможностей человека адаптироваться в разных условиях среды его жизнедеятельности [Цит. по: 55, с. 74].

Г.А. Балл ссылаясь на понятие адаптации Ж. Пиаже, рекомендует рассматривать адаптацию в широком смысле, как единство взаимообусловленных противоположно направленных процессов уравнивания субъекта со средой – единство противоположных процессов: аккомодации и ассимиляции). В результате приспособления личности к новым условиям среды, происходит усвоение ею нового культурно-исторического опыта. Можно предположить, что адаптация является движущей силой развития личности [Цит. по: 28, с. 43].

В.И. Медведев рассматривал адаптацию как процесс приспособления организма к окружающей среде. В ходе изучения периодизации адаптации условно выделил три стадии адаптационного процесса:

- 1) разрушение старых поведенческих паттернов, программы гомеостаза;
- 2) формирование новых поведенческих программ и механизмов гомеостатического регулирования;
- 3) стадия стабилизации, достижения гомеостаза [Цит. по: 26, с. 422].

А. Н. Жмыриков рассматривал адаптацию как результат, и выделил четыре шкалы определения результатов адаптации: высокая избыточная, высокая оптимальная, низкая, дезадаптация.

А. А. Реан предлагает двумерное измерение результата социальной адаптации: соответствие реального поведения человека требованиям социального окружения («внешний критерий»), и отсутствие ощущения угрозы, наличие внутренней комфортности («внутренний критерий»). [Цит. по: 28, с. 43].

По мнению Н.В. Кирюхиной, адаптацию трактуется в трех аспектах и выделяются следующие виды адаптации:

- 1) биологическая адаптация – активное взаимодействие организма со

средой;

2) социальная адаптация – способность приспосабливаться к условиям социума;

3) физиологическая адаптация – реакция, наиболее полно отвечающая потребностям данной ситуации.

По мнению автора, эти типы адаптаций тесно связаны, что указывает на специфику самого феномена адаптации и определяет его как тройной процесс, затрагивающий все аспекты развития личности [Цит. по: 35, с. 208].

Е.А. Теппер, В.П. Каширин дополняет классификационные данные определением «психологическая адаптация», которое представляет собой процесс сближения психической деятельности человека с социальными и социально-психологическими требованиями среды, условий и содержания человеческой деятельности, это процесс гармонизации внутренних и внешних условий жизни и деятельности человека и окружающей среды [Цит. по: 25, с. 282].

Понятие «адаптация» также может иметь разные значения в зависимости от того, включены ли его биологические или социальные аспекты в конкретное исследование. Понятие «социальная адаптация» в национальной литературе стало широко использоваться с середины 1960-х годов, но авторы понимали его по-разному.

М.Е. Потапова социальная адаптация трактуется как «интеграция личности в полную систему отношений с социумом» [Цит. по: 48, с. 17].

Ж. Пиаже рассматривал адаптацию как один из основных процессов интеллектуального развития ребенка. В качестве основных механизмов адаптации Ж. Пиаже описывает ассимиляцию (включение факторов окружающей среды в существующие когнитивные структуры) и аккомодацию (противоположный процесс воздействия окружающей среды на человека). Ж. Пиаже определил аккомодацию как перестройку механизмов умственной деятельности с целью усвоения новой

информации, а ассимиляцию – как присвоение внешнего события и его превращение в ментальное. Другими словами, адаптация предполагает, что, с одной стороны, знания, навыки и компетенции приобретаются, а с другой стороны, изменяется психическая организация человека – когнитивная (сенсорная, перцептивная, мнемонические и т. д.) и личные (мотивация, постановка целей, эмоции и т. д.) [Цит. по: 5, с. 5].

Проблема адаптации широко представлена и в зарубежной психологии. Можно выделить четыре основных направления, в рамках которых разрабатывались концепции адаптации личности:

- 1) психофизиологическое направление (Г. Селье);
- 2) психодинамическое направление (З. Фрейд и др.);
- 3) бихевиоральное направление (Дж. Рибсон, Л. Фестингер и др.);
- 4) гуманистическое направление (А. Маслоу, К. Роджерс, В. Франкл и др.) [60, с. 3957].

В более общих определениях понятия адаптации ему может придаваться несколько значений, в зависимости от рассматриваемого аспекта:

- 1) термин адаптация применяется для обозначения процесса, при котором происходит аккомодация организма к среде;
- 2) термин адаптация используется для обозначения отношения равновесия, которое устанавливается между организмом и средой;
- 3) под адаптацией понимается результат приспособительного процесса;
- 4) адаптация связывается с какой-то определенной «целью», к которой «стремится» организм [54, с. 71].

Педагогический и психолого-педагогический анализ свидетельствует о том, что адаптация связана с полным включением субъекта в новую учебно-воспитательную ситуацию и служит показателем успешности обучения.

Проблема адаптации в школе рассматривается большим количеством авторов (М.М. Безруких, М.Р. Битяновой, А.Л. Венгером, И.В. Дубровиной, Р.В. Овчаровой и др.).

Р.В. Овчарова говорит об адаптации как о процессе и результате вхождения детей в школьное обучение, результат которого адаптированность, т.е. система личностных качеств, умений и навыков, которые обеспечивают успешность последующей жизнедеятельности [12, с.181].

Мнение А.Л. Венгер: «адаптация – это готовность детей изменять свое положение в социуме, социально-психологическую ситуацию, создание собственной личностной микросреды. Адаптация представляет собой активный процесс, результатом которого является система личностных качеств, навыков и способностей, гарантирующих последующую жизненную активность. Однако адаптация детей к школе понимается не только как процесс адаптации ребенка к потребностям и порядкам школы, к новым условиям для него, к новым условиям жизни (организационная сторона жизни, его социальная роль, но и как процесс привыкания к характеристикам классного обучения [Цит. по: 51, с. 87].

В нескольких исследованиях содержится информация о продолжительности и фазах (этапах) процесса адаптации детей к школе. Сроки адаптации, предлагаемые разными авторами, варьируются от 2 до 4 и более месяцев. Можно выделить несколько областей школьного процесса адаптации:

1) педагогическая сфера: критерий адаптированности – успешное овладение предусмотренными программой знаниями, умениями и навыками; учебной деятельностью;

2) социальная сфера: критерий адаптированности – сформированность навыков эффективного взаимодействия со сверстниками и взрослыми; развитие социально приемлемых и одобряемых личностных качеств [9, с.183].

3) психологическая сфера: критерии адаптированности – сформированность мотивации обучения, волевой регуляции поведения и деятельности, внутренней позиции школьника; эмоционально-личностный комфорт;

4) физиологическая сфера: критерием успешной адаптации в этом случае является психическое и соматическое здоровье ребенка: оптимальное функциональное состояние (совокупность функций и обеспечивающих выполнение заданий; умственная работоспособность) и эмоциональное состояние (внутренняя лабильность, эмоциональная устойчивость); более или менее устойчивый характер реакции ребенка на определенные жизненные события, стабильное позитивное настроение [12, с.183].

Как упомянуто выше, результатом процесса настройки является состояние настройки. В зависимости от отношения ребенка к школе, динамики и результатов учебного материала, участия в общественной жизни, социального статуса в коллективе и других параметров, А.Л. Венгер выделил три уровня адаптации детей к школьным условиям:

1) высокий: подразумевает позитивное отношение ребенка к школе, адекватный ответ на требования, глубокое и полное усвоение материала, заботу, внимание, выполнение задач без внешнего контроля, самостоятельное выполнение учебной работы, благоприятный социальный статус в коллективе [Цит. по: 51, с. 89];

2) средний: обычно характеризуется положительным отношением ребенка к школе (его присутствие у ребенка не вызывает отрицательных эмоций), пониманием и усвоением учебного материала с детальной наглядной презентацией, проявлением концентрации и внимания с внешним контролем взрослого, добросовестным выполнением общественных задач и довольно благоприятным статусом Социальное;

3) низкий: характеризуется отрицательным или безразличным отношением к школе, преобладанием депрессивного настроения,

жалобами на плохое самочувствие, фрагментарным усвоением учебных материалов, отсутствием способности самостоятельно работать с учебником, нарушенной дисциплиной, нерегулярной подготовкой к урокам, необходимостью постоянного внешнего контроля со стороны взрослого отсутствие готовности выполнять общественные задания, отсутствие друзей в классе. Эти трудности являются очевидными признаками дезадаптации в школе [Цит. по: 51, с. 89].

В педагогической психологии адаптация рассматривается в трех аспектах: социальный, психологический и образовательный.

Э.М. Александровская и С.М. Тромбах предлагают определить уровень адаптации по успешности обучения (усвоению образовательной программы), степени принятия социальных норм поведения в школе, успешности социальных контактов и эмоционального благополучия. То есть адаптированный студент должен действовать в соответствии с требованиями, предъявляемыми к студентам, должен принимать социальные нормы поведения, должен иметь адекватную самооценку, беспрепятственно общаться со сверстниками и взрослыми, изучать образовательную программу [Цит. по: 28, с. 43].

Таким образом, под адаптацией мы понимаем процесс активного приспособления, результатом которого является адаптированность. Мы придерживаемся точки зрения автора Р.В. Овчарова, которая под адаптацией понимает процесс и результат вхождения детей в школьное обучение, результатом которого адаптированность, т.е. система личностных качеств, умений и навыков, которые обеспечивают успешность последующей жизнедеятельности.

## 1.2. Возрастно-психологические особенности адаптации первоклассников

Адаптация к школе – это особо важная и серьезная проблема, так как ситуация неопределенности всегда волнующа, а перед школой каждый

ребенок испытывает чрезвычайное волнение. Он вступает в жизнь в новые по сравнению с детским садом условия. Может случиться и так, что ребенок в младших классах будет подчиняться большинству вопреки собственному желанию. Поэтому надо помочь ребенку в этот трудный для него период жизни обрести самого себя, научить его самому отвечать за свои поступки. Не без основания можно сказать, что положительные пути, которыми осуществляется адаптация, ведут к успешному обучению в школе [30, с. 746].

Проблемой адаптации к школе занимались и занимаются ученые, педагоги, школьные гигиенисты, психологи, физиологи, медики. Среди них Ш.А. Амонашвили, Н.Г. Лусканова, Р.В. Овчарова, И.А. Коробейников, С.А. Беличева, Л.С. Выготский, М.М. Безруких.

Дальнейшая успешность ученика во многом будет зависеть от того, как он начнет учиться. Поэтому проблема адаптации первоклассников к школе не теряет своей актуальности, требуя постоянного пристального внимания и дальнейшего раскрытия [48, с. 17].

Адаптация ребенка к школе – довольно длительный процесс, связанный со значительным напряжением всех систем организма. Длится 5 – 6 недель. Проблема школьной адаптации рассматривается в тесной взаимосвязи с представлениями о психологической готовности ребенка к школьному обучению, так как сформированность у ребенка данного психологического образования является важнейших предпосылок его успешной адаптации. Рассмотрим основные показатели социально-психологической адаптации:

- 1) формирование «внутренней позиции школьника»: стремление ребенка занять новое социальное положение ведет к образованию его внутренней позиции. Готовый к школе ребенок хочет учиться, так как сплав двух потребностей – познавательной и потребности в общении со взрослыми на новом уровне, способствует возникновению нового

отношения ребенка к окружающей среде, названного Л. И. Божович «внутренней позицией школьника» [37, с. 45];

2) формирование адекватного поведения – продуктивная учебная деятельность предполагает адекватное отношение ребенка к своим способностям, результатам работы, поведению, т.е. определенный уровень развития самосознания;

3) овладение навыками учебной деятельности – овладение навыками учебной деятельности предполагает наличие у ребенка кругозора, запаса конкретных знаний. Ребенок должен владеть планомерным и расчлененным восприятием, элементами теоретического отношения к изучаемому материалу, обобщенными формами мышления и основными логическими операциями, смысловым запоминанием. Интеллектуальная готовность также предполагает формирование у ребенка начальных умений в области учебной деятельности, в частности, умения выделить учебную задачу и превратить ее в самостоятельную цель деятельности;

4) установление адекватных форм межличностных взаимоотношений в системах «ученик-ученик», «ученик-учитель», «ученик-родитель»: еще одной актуальной проблемой социально-психологической готовности ребенка является проблема формирования у детей качеств, благодаря которым они могли бы общаться с другими детьми, учителем. Ребенок приходит в школу, класс, в которых дети заняты общим делом и ему необходимо обладать достаточно гибкими способами установления взаимоотношений с другими детьми, необходимо умение войти в детское общество, действовать совместно с другими, умение отступать и защищаться [37, с. 46].

Многие авторы считают, что в период поступления ребенка в школу проявляются отчетные изменения в поведении. Положительный эффект приспособления к школе сказывается в достижении относительного соответствия поведения требованиям новой среды и обеспечивается психологической готовностью к выполнению стоящих перед ребенком

задач. В данном случае речь идет о выработке наиболее адекватных форм поведения в условиях меняющейся микро социальной среды.

Индикатором трудности процесса адаптации в поведении детей могут быть чрезмерное возбуждение и даже агрессивность, а может быть, наоборот заторможенность, депрессия. Может возникнуть (особенно при неблагоприятных ситуациях) и чувство страха, нежелание идти в школу. Все эти изменения в поведении ребенка отражают особенности психологической адаптации к школе [11, с. 49].

Рассмотрим уровни адаптации первоклассников:

1. Первые недели обучения характеризуются у ребенка низким уровнем и неустойчивостью работоспособности, очень высоким уровнем напряжения сердечно-сосудистой системы, симпатoadреналовой системы, а также низким показателем координации (взаимодействия) различных систем организма между собой. Несоответствие требований и возможностей ребенка ведет к неблагоприятным изменениям функционального состояния центральной нервной системы, к резкому падению учебной активности, к снижению работоспособности. У значительной части школьников в конце учебных занятий отмечается резко выраженное утомление [13, с. 48].

2. Только на 5 – 6 неделях обучения постепенно нарастают и становятся более устойчивыми показатели работоспособности, снижается напряжение основных жизнеобеспечивающих систем организма (центральной нервной, сердечно-сосудистой, симпатoadреналовой), т.е. наступает относительно устойчивое приспособление ко всему комплексу нагрузок, связанных с обучением. Однако эта фаза относительно устойчивого приспособления затягивается до 9 недель, т.е. длится более 2 месяцев. И хотя считается, что период острой физиологической адаптации организма к учебной нагрузке заканчивается на 5 – 6 неделях обучения, весь первый год (если сравнивать показатели на следующих периодах

обучения) можно считать периодом неустойчивой и напряженной регуляции всех систем организма.

Эмоционально-стрессовое воздействие у первоклассников в виду незавершенности морфологического и функционального созревания организма часто приводит к формированию функциональных нарушений центральной нервной системы в виде невротических реакций. При лёгкой адаптации состояние напряженности организма компенсируется в течение первой четверти. При адаптации средней тяжести нарушения самочувствия и здоровья более выражены и могут наблюдаться в течение первого полугодия, что можно считать закономерной реакцией организма на изменившиеся условия жизни. У части детей адаптация к школе проходит тяжело. При этом значительные нарушения в состоянии здоровья нарастают от начала к концу учебного года, и это свидетельствует о непосильности учебных нагрузок и режима обучения для организма данного первоклассника [13, с. 49].

С 1 сентября и до момента фиксации положительной динамики адаптация детей в 1 классе проходит три взаимосвязанных периода (при благоприятном течении событий):

1) «Физиологическая буря». Этап стрессового состояния, который имеет место задолго до сентября, еще, когда будущий школьник начинает посещать подготовительные занятия. Длится до 3 недель. Школьные привычки и рефлексy едва зарождаются.

2) Непосредственно начало полноценной учебы. Ребенок становится спокойнее, постепенно свыкается с новой социальной ролью, адекватно воспринимает поставленные перед ним задачи и обязанности. Начинает приспосабливаться к условиям новой социальной среды. Длительность – 2-3 недели.

3) Фаза устойчивого приспособления детского организма, когда ученик уже четко понимает, что от него требуется, он меньше напрягается,

мобилизует свои умения и возможности. Энергозатраты становятся пропорциональными поставленной перед ним задаче [2].

Оценка уровня школьной адаптации состоит из следующих блоков:

1. Показатель интеллектуального развития — несет в себе информацию об уровне развития высших психических функций, о способности к обучению и саморегуляции интеллектуальной деятельности ребенка.

2. Показатель эмоционального развития — отражает уровень эмоционально-экспрессивного развития ребенка, его личностный рост.

3. Показатель сформированности коммуникативных навыков (с учетом психологических новообразований кризиса 7 лет: самооценки и уровня притязаний).

4. Уровень школьной зрелости ребенка в дошкольный период [13, с. 50].

Результаты исследований Г.М. Чуткиной показали, что исходя из уровня развития каждого из перечисленных показателей, можно выделить три уровня социально-психологической адаптации к школе:

1. Высокий уровень адаптации – первоклассник положительно относится к школе, предъявляемые требования воспринимает адекватно; учебный материал усваивает легко; глубоко и полно овладевает программным материалом; решает усложненные задачи, прилежен, внимательно слушает указания, объяснения учителя, выполняет поручения без внешнего контроля; проявляет большой интерес к самостоятельной учебной работе (всегда готовится ко всем урокам), общественные поручения выполняет охотно и добросовестно; занимает в классе благоприятное статусное положение.

Как следует из описания, уровни развития всех показателей, перечисленных ранее, соответствуют высоким. Характеристики ребенка с высоким уровнем адаптации к школе соответствуют характеристикам ребенка, готового к школе и пережившего кризис 7 лет, так как в данном

случае присутствуют указания на сформированную произвольность, учебную мотивацию, положительное отношение к школе, развитые коммуникативные навыки. Исходя из данных некоторых исследователей, шестилетний первоклассник не может относиться к высокому уровню в силу неразвитости таких аспектов адаптации, как готовность к школьному обучению (по параметрам произвольности поведения, способности к обобщению, учебной мотивации и др.), несформированность личностных новообразований кризиса 7 лет (самооценка и уровень притязаний) без необходимого вмешательства педагогов и психологов [15, с. 181]

2. Средний уровень адаптации – первоклассник положительно относится к школе, ее посещение не вызывает отрицательных переживаний, понимает учебный материал, если учитель излагает его подробно и наглядно, усваивает основное содержание учебных программ, самостоятельно решает типовые задачи, сосредоточен и внимателен при выполнении заданий, поручений, указаний взрослого, но при его контроле; бывает сосредоточен только тогда, когда занят чем-то для него интересным (готовится к урокам и выполняет домашние задания почти всегда); общественные поручения выполняет добросовестно, дружит со многими одноклассниками.

3. Низкий уровень адаптации – первоклассник отрицательно или индифферентно относится к школе; нередки жалобы на нездоровье; доминирует подавленное настроение; наблюдаются нарушения дисциплины; объясняемый учителем материал усваивает фрагментарно; самостоятельная работа с учебником затруднена; при выполнении самостоятельных учебных заданий не проявляет интереса; к урокам готовится нерегулярно, необходимы постоянный контроль, систематические напоминания и побуждения со стороны учителя и родителей; сохраняет работоспособность и внимание при удлинённых паузах для отдыха, для понимания нового и решения задач по образцу требуется значительная учебная помощь учителя и родителей;

общественные поручения выполняет под контролем, без особого желания, пассивен; близких друзей не имеет, знает по именам и фамилиям лишь часть одноклассников [15, с. 182].

Фактически это уже показатель «школьной дезадаптации». В данном случае возрастные особенности выделить сложно, так как мы имеем дело с нарушениями соматического и психического здоровья ребенка, что может являться определяющим фактором низкого уровня развития процессов обобщения, функций внимания других психических процессов и свойств, входящих в выделенные показатели адаптации. В силу возрастных особенностей первоклассники могут достигнуть только среднего уровня адаптации к школе при отсутствии специальной организации педагогом учебного процесса и психологической поддержки [24, с. 28].

Таким образом, адаптация в первом классе – особый и сложный период в жизни ребенка: он осваивает новую социальную роль ученика, новый вид деятельности – учебную; изменяется социальное окружение, появляются одноклассники, учителя, школа как большая социальная группа, в которую включается ребенок; наконец, изменяется уклад его жизни. У первоклассника есть уже основные предпосылки учения: способы познавательной деятельности, мотивация. Становление его как ученика происходит лишь в процессе учения и всей школьной жизни. Процесс такого становления при благоприятных условиях охватывает первое полугодие первого года обучения в школе. Поступление в школу – переломный момент в жизни ребенка. Отличительная особенность положения ученика, школьника состоит в том, что его учеба является обязательной, общественно значимой деятельностью. За нее он несет ответственность перед учителем, школой, семьей.

### 1.3 Теоретическое обоснование модели психолого-педагогического сопровождения адаптации первоклассников к школе с применением методов психологического консультирования

Опираясь на результаты теоретического исследования, представленные в предыдущих параграфах, нами была сконструирована модель психолого-педагогического сопровождения адаптации первоклассников к школе с помощью методов психологического консультирования.

Под моделью понимается знаковый образ системы, в котором фиксируются её наиболее существенные компоненты и связи, который может выступать дальнейшим образцом [8, с. 219].

Моделирование – исследование объектов познания на их моделях; построение и изучение моделей реально существующих объектов, процессов явлений с целью получения объяснений этих явлений, а также для предсказания явлений, интересующих исследователя [22, с. 15].

Термин «модель» широко используется в различных сферах человеческой деятельности и имеет множество смысловых значений. Под «моделью» понимается такой материальный или мысленно представляемый объект, который в процессе исследования заменяет объект-оригинал так, что его непосредственное изучение дает новые знания об объекте-оригинале.

Любая модель строится и исследуется при определенных допущениях, гипотезах. Модель – это результат отображения одной структуры на другую. В качестве модели может рассматриваться и программно-проектная документация. А одна из главных задач использования модели – это оценка качества и результатов деятельности моделируемой системы до запуска функционирования системы в реальных условиях [22, с. 20].

Главным преимуществом разработки такой модели является способность отразить действительность и учесть последовательность действий.

Психолого-педагогическое сопровождение адаптации первоклассников к школе осуществляется не в форме созерцания действительности, а в виде организованных в систему действий, операций, создающих определенные знания, стремления и отношения.

Процесс моделирования психолого-педагогического сопровождения адаптации первоклассников к школе с помощью методов психологического консультирования начинается с целеполагания. Представим «дерево целей» процесса сопровождения адаптации первоклассников к школе с помощью методов психологического консультирования.

Дерево целей – это структурированная, построенная по иерархическому принципу (распределенная по уровням, ранжированная) совокупность целей экономической системы, программы, плана, в которой выделены генеральная цель («вершина дерева»); подчиненные ей подцели первого, второго и последующего уровней («ветви дерева»). Название «дерево целей» связано с тем, что схематически представленная совокупность распределенных по уровням целей напоминает по виду перевернутое дерево.

Концепция «дерева целей» впервые была предложена Ч. Черчменом и Р. Акоффом в 1957 году. Она позволяет человеку привести в порядок собственные планы, увидеть свои цели в группе. Независимо от того, являются ли они личными или профессиональными [22, с. 17].

«Дерево целей» исследования психолого-педагогического сопровождения адаптации первоклассников к школе с помощью методов психологического консультирования представлено на рисунке 1.



Рисунок 1 – «Дерево целей» психолого-педагогического сопровождения адаптации первоклассников к школе с применением методов психологического консультирования

Генеральная цель: теоретически обосновать, разработать и экспериментально проверить эффективность программы сопровождения адаптации первоклассников к школе с применением методов психологического консультирования.

1. Теоретически изучить основы психолого-педагогического сопровождения адаптации первоклассников к школе с применением методов психологического консультирования.

1.1. Изучить понятия «адаптация» в психолого-педагогической литературе.

1.1.1. Охарактеризовать подходы к пониманию определения «адаптация».

1.2. Выявить возрастно-психологические особенности адаптации первоклассников.

1.2.1. Обозначить возрастные границы первоклассников.

1.2.2. Выявить особенности адаптации первоклассников.

1.3. Обосновать модель психолого-педагогического сопровождения адаптации первоклассников к школе с применением методов психологического консультирования.

1.3.1. Разработать «дерево целей» психолого-педагогического сопровождения адаптации первоклассников к школе с применением методов психологического консультирования.

1.3.2. Сделать анализ концепций построения психолого-педагогического сопровождения.

1.3.3. Выделить основные принципы построения программы сопровождения адаптации первоклассников к школе с применением методов психологического консультирования.

2. Провести исследование психолого-педагогического сопровождения адаптации первоклассников к школе с применением методов психологического консультирования.

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-педагогического сопровождения адаптации первоклассников к школе с применением методов психологического консультирования.

3.1. Разработать и реализовать психолого-педагогическую программу сопровождения адаптации первоклассников к школе с применением методов психологического консультирования.

3.1.1. Определить цели, задачи, этапы коррекционной работы.

3.1.2. Составить программу психолого-педагогического сопровождения адаптации первоклассников к школе с применением методов психологического консультирования.

3.1.3. Реализовать программу сопровождения адаптации первоклассников к школе с применением методов психологического консультирования.

3.2. Проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования адаптации первоклассников к школе с применением методов психологического консультирования.

3.2.1. Провести диагностическое исследование исследования адаптации первоклассников к школе после реализации программы сопровождения.

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

3.2.3. Проанализировать эффективность программы сопровождения адаптации первоклассников к школе с применением методов психологического консультирования.

3.3. Составить рекомендации для родителей и педагогов по сопровождению адаптации первоклассников к школе с применением методов психологического консультирования.

3.3.1. Разработать рекомендации родителям.

3.3.2. Составить рекомендации педагогам.

Проведенное целеполагание помогло сконструировать модель психолого-педагогического сопровождения адаптации первоклассников к школе с применением методов психологического консультирования, которая представлена на рисунке 2.

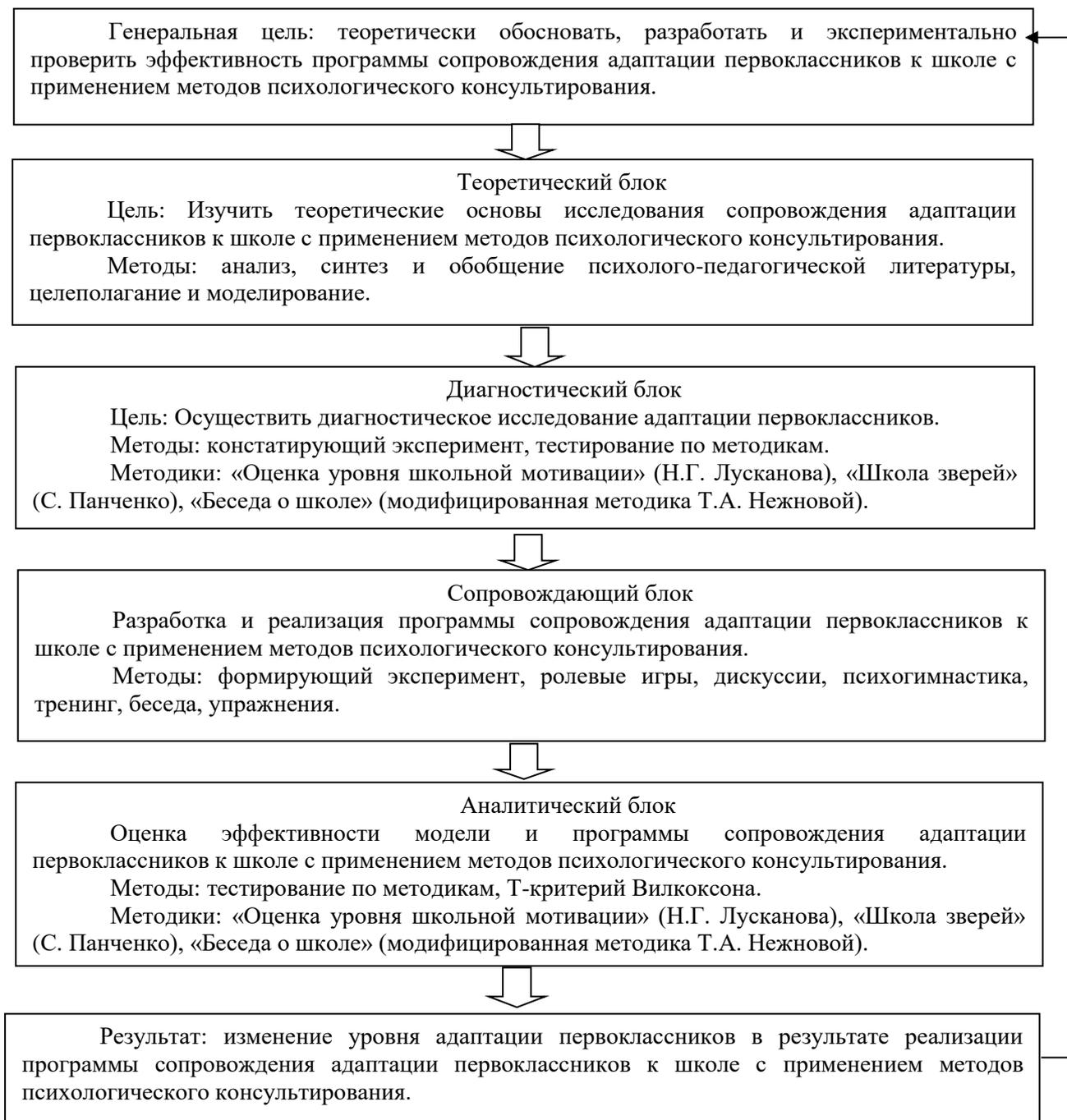


Рисунок 2 – Модель психолого-педагогического сопровождения адаптации первоклассников к школе с применением методов психологического консультирования

Модель содержит четыре блока: теоретический, диагностический, сопровождения, аналитический.

Теоретический блок включает анализ психолого-педагогической литературы по проблеме сопровождения адаптации первоклассников к школе с применением методов психологического консультирования и изучение психологических особенностей адаптации первоклассников.

Диагностический блок представлен тремя методиками, которые позволят оценить уровень школьной мотивации, внутреннюю позицию школьника и характер ориентации на школьно-учебную деятельность, проблемы адаптации к школе:

1. «Оценка уровня школьной мотивации» (Н.Г. Лусканова);
2. «Беседа о школе» (модифицированная методика Т.А. Нежной);
3. «Школа зверей» (С. Панченко).

В блок сопровождения входят: создание и проведение психолого-педагогической программы сопровождения адаптации первоклассников к школе с помощью методов психологического консультирования.

Мы разработали программу, с помощью которой можно повысить уровень адаптации первоклассников. Наиболее важным возрастным периодом в развитии познавательных процессов является детство ребенка. Изменение психических особенностей ребенка происходит под влиянием той деятельности, которую он осваивает на данный момент. Ведущей деятельностью в первом классе становится учебная, однако игра остается весьма привлекательной и желаемой для детей, что учитывалось при составлении данной модели программы, включающей в себя множество разнообразных игр и упражнений. В программе представлены игры и упражнения по сопровождению адаптации первоклассников к школе с помощью методов психологического консультирования.

В аналитический блок входит оценка эффективности программы сопровождения адаптации первоклассников к школе с помощью методов психологического консультирования, сравнение результатов первичного и вторичного срезов, разработка рекомендаций для родителей и педагогов.

Таким образом, модель психолого-педагогического сопровождения адаптации первоклассников к школе с помощью методов психологического консультирования состоит из четырех блоков: теоретический, блок диагностики, блок сопровождения и аналитический блок. Эффективность развития зависит от трех составляющих:

адекватность поставленных целей, задач, выбора методов и принципов работы, прогнозирование процесса развития. Каждому блоку соответствуют необходимые методы реализации поставленной цели – с помощью программы сопровождения адаптации первоклассников к школе с помощью методов психологического консультирования можно повысить уровень адаптации первоклассников.

#### Выводы по 1 главе

В первой главе мы изучили понятие «адаптация» в психолого-педагогической литературе и пришли к выводу, что адаптация – это процесс активного приспособления, результатом которого является адаптированность. Например, приспособление ребенка к школьным требованиям и порядкам, к новому для него окружению, к новым условиям жизни, к особенностям усвоения знаний в условиях общеобразовательной организации, считается адаптацией. В педагогической психологии адаптация рассматривается в трех аспектах: социальный, психологический и образовательный.

Мы определили особенности адаптации первоклассников к условиям школы, и выявили, что адаптация ребенка к школе – довольно длительный процесс, связанный со значительным напряжением всех систем организма. Длится 5 – 6 недель. Проблема школьной адаптации рассматривается в тесной взаимосвязи с представлениями о психологической готовности ребенка к школьному обучению, так как сформированность у ребенка данного психологического образования является важнейших предпосылок его успешной адаптации. Выделяют три уровня социально-психологической адаптации к школе: высокий уровень, средний уровень и низкий уровень адаптации. Адаптация в первом классе – особый и сложный период в жизни ребенка: он осваивает новую социальную роль ученика, новый вид деятельности — учебную; изменяется социальное окружение, появляются одноклассники, учителя, школа как большая

социальная группа, в которую включается ребенок; наконец, изменяется уклад его жизни

Теоретически обосновали и разработали модель психолого-педагогического сопровождения адаптации первоклассников к школе с применением методов психологического консультирования. Модель психолого-педагогического сопровождения адаптации первоклассников к школе с помощью методов психологического консультирования состоит из четырех блоков: теоретический, блок диагностики, блок сопровождения и аналитический блок. Эффективность развития зависит от трех составляющих: адекватность поставленных целей, задач, выбора методов и принципов работы, прогнозирование процесса развития.

## **ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ АДАПТАЦИИ ПЕРВОКЛАССНИКОВ К ШКОЛЕ С ПРИМЕНЕНИЕМ МЕТОДОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ**

### **2.1. Этапы, методы и методики исследования**

Опытно-экспериментальное исследование проходило в 3 этапа:

1. Поисково-подготовительный этап: изучалась научно-методическая, психологическая, педагогическая литература по проблеме исследования, был собран теоретический материал, выявлены основные понятия предмета исследования: объекта, предмета, цели и задач исследования. На первом этапе мы определили то, что тема развития творческого воображения у младших школьников актуальна.

2. Опытно-экспериментальный этап: проводилась диагностика уровня школьной мотивации по методике «Оценка уровня школьной мотивации» (Н.Г. Лусканова); изучение внутренней позиции школьника и выявлялся характер ориентации на школьно-учебную деятельность по методике «Беседа о школе» (модифицированная методика Т.А. Нежновой); изучалась внутренняя позиция школьника и характер ориентации на школьно-учебную деятельность, диагностика проблем адаптации к школе по методике «Школа зверей» (С. Панченко). На втором этапе была определена база исследования, выбрана группа для опытно-экспериментальной работы, получено согласие и поддержка директора школы; была проведена встреча с детьми; были подобраны методики исследования, отвечающие цели работы, подготовлены бланки; осуществлен первый психодиагностический срез, то есть констатирующий этап опытно-экспериментальной работы. На основании первичных результатов производился отбор первоклассников для участия в психолого-педагогической программе. Разработана и апробирована

программа сопровождения адаптации первоклассников к школе с применением методов психологического консультирования.

3. Контрольно-обобщающий этап: повторная диагностика по использованным методикам, применение методов математико-статистической обработки данных, разработка рекомендаций педагогам и родителям по сопровождению адаптации первоклассников к школе с применением методов психологического консультирования.

Решение задач исследования предполагает использование следующих методов:

1. Теоретические: анализ, синтез, обобщение, моделирование, целеполагание.

2. Эмпирический: констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент, тестирование.

3. Психодиагностические: «Оценка уровня школьной мотивации» (Н.Г. Лусканова), «Школа зверей» (С. Панченко), «Беседа о школе» (модифицированная методика Т.А. Нежновой).

4. Методы количественной обработки данных: Т-критерий Вилкоксона.

Рассмотрим и дадим характеристику используемым в исследовании методам.

Анализ литературы – служит для ознакомления с фактами, характеризующими историю и современное состояние предмета, помогает глубже осознать проблему, выявить, какие стороны её мало изучены. Первичное ознакомление с литературой должно дать представление о проблематике, основном содержании того или иного источника. После этого определяют способ проработки издания: тщательное изучение с конспектированием, выборочное изучение глав, параграфов, сопровождаемое выписками [10, с. 40].

Синтез – метод изучения объекта в его целостности, в единстве и взаимной связи его частей. В процессе научных исследований синтез

связан с анализом, поскольку он позволяет соединить части предмета, расчлененного в процессе анализа, установить их связь и познать предмет как единое целое [10, с. 40].

Обобщение – метод, состоящий в выделении и фиксации относительно устойчивых, инвариантных свойств, предметов и их отношений. Обобщение представляет собой переход на более высокую ступень абстракции путем выявления общих признаков (свойств, отношений, тенденций развития и т.п.) предметов рассматриваемой области, влечет за собой появление новых научных понятий, законов, теорий [10, с. 40].

Целеполагание – это осознанный процесс определения своих потребностей и мотивов, то есть постановка личных или рабочих целей.

Моделирование – исследование объектов познания на их моделях; построение и изучение моделей реально существующих объектов, процессов явлений с целью получения объяснений этих явлений, а также для предсказания явлений, интересующих исследователя [22, с. 15].

Эксперимент – научно поставленный опыт, наблюдение исследуемого явления, процесса в точно учитываемых (зачастую специально искусственно созданных) условиях, позволяющих следить за ходом явления или процесса, измерять и регистрировать изменения и многократно воспроизводить его при повторении этих условий. Отличается от наблюдения активным вмешательством в ситуацию со стороны исследователя, осуществляющего планомерное манипулирование одной или несколькими переменными (факторами) и регистрацию сопутствующих изменений в поведении объекта [10, с. 42].

Констатирующий эксперимент – предусматривает выявление существующих психических особенностей или уровней развития соответствующих качеств, а также констатацию отношений причин и последствий. Цель констатирующего эксперимента – измерение наличного уровня развития (например, уровня развития абстрактно-логического

мышления, степени сформированности морально-нравственных представлений). В этом случае констатирующий эксперимент реализуется с помощью психодиагностического метода. Полученные данные составляют основу формирующего эксперимента.

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. Формирующий эксперимент направлен на активное преобразование, развитие тех или иных сторон психики.

Тестирование – это кратковременное задание, выполнение которого может служить показателем уровня развития некоторых психических функций и которое позволяет с известной вероятностью определить актуальный уровень развития у индивида необходимых навыков, знаний, личностных характеристик и т.д. Тесты в основном служат для целей испытания, чтобы выявить, насколько психические качества испытуемого соответствуют уже ранее выявленным психическим нормам и стандартам [10, с. 42].

Психодиагностический метод – исследовательский метод психологической науки, который имеет определенную специфику по отношению к традиционным исследовательским методам психологии, не экспериментальному (описательному) и экспериментальному. Основной особенностью психодиагностического метода является его измерительно - испытательная направленность, за счет которой достигается количественная (и качественная) оценка изучаемого явления. Это становится возможным в результате выполнения требований стандартизации, валидности и надежности.

Математически-статистические методики – это методики статистической обработки результатов эксперимента называются

математические приемы, формулы, способы количественных расчетов, с помощью которых показатели, получаемые в ходе эксперимента, можно обобщать, приводить в систему, выявляя в них скрытые закономерности. Некоторые из методов математико-статистического анализа позволяют вычислять элементарные математические статистики, характеризующие выборочное распределение данных, например, выборочное среднее, выборочная дисперсия, выборочная мода, медиана и др. Иные методы математической статистики, например, регрессионного анализа, позволяют судить о динамике изменений отдельных статистических выборок. Корреляционный анализ, факторный анализ, методы сравнения выборочных данных позволяют достоверно судить о статистических данных, существующих между переменными величинами [10, с. 43].

Охарактеризуем диагностический инструментарий исследования.

1. Название психодиагностической методики: «Оценка уровня школьной мотивации».

2. Автор психодиагностической методики: Н.Г. Лускановой.

3. Назначение психодиагностической методики: анкета позволяет изучить уровень школьной мотивации.

4. Структура психодиагностической методики: анкета состоит из 10 вопросов, на каждый вопрос подобраны три варианта ответа, ребенок должен выбрать, подходящий для него ответ.

Стимульный материал: заготовленные бланки с опросником для каждого участника исследования, ручки и карандаши по количеству детей.

5. Процедура обследования (индивидуальная/групповая форма, возраст, время проведения и пр.): диагностика может проводиться как в индивидуальной, так и в групповой форме. Вопросы предъявляются либо письменно, либо на слух. Присутствие учителя или классного руководителя в помещении, где проводится опрос, крайне нежелательно.

6. Способ обработки результатов психодиагностической методики: для обработки используется специальный ключ: ответ ребенка,

свидетельствующий о его положительном отношении к школе и предпочтении им учебных ситуаций – 3 баллов; нейтральный ответ (не знаю, бывает по-разному и т.п.) – 1 балл; ответ, позволяющий судить об отрицательном отношении ребенка к школе, к той или иной школьной ситуации – 0 баллов.

7. Регистрируемые показатели: уровни мотивации [43].

1. Название психодиагностической методики: проективная методика «Школа зверей».

2. Автор психодиагностической методики: С. Панченко.

3. Назначение психодиагностической методики: исследование внутренней позиции школьника и характера ориентации на школьно-учебную деятельность, диагностика проблем адаптации к школе.

4. Структура психодиагностической методики: детям предлагается прослушать инструкцию педагога-психолога, затем взять бумага и цветные карандаши и предлагается нарисовать то, что они себе представили.

Стимульный материал: бумага и цветные карандаши.

5. Процедура обследования (индивидуальная/групповая форма, возраст, время проведения и пр.): методика допускает индивидуальное и групповое применение без ограничения времени (в среднем 50 – 60 минут). Если в процессе работы у обследуемого возникнут вопросы, то психолог должен дать разъяснения.

6. Способ обработки результатов психодиагностической методики: при обработке методики оцениваются: положение рисунка на листе, контуры фигур, нажим, наличие деталей, соответствующих органам чувств, — глаза, уши, рот, анализ качества и взаимодействия персонажей показывает особенности коммуникативных отношений, характер отношений между животным-учителем и животным, изображающим ребенка, изображение учебной деятельности, цветовая гамма

7. Регистрируемые показатели: уровень внутренней позиции школьника и характера ориентации на школьно-учебную деятельность [41].

1. Название психодиагностической методики: «Беседа о школе».

2. Автор психодиагностической методики: Т.А. Нежнова.

3. Назначение психодиагностической методики: позволяет выявить сформированности внутренней позиции школьника, его мотивации учения.

4. Структура психодиагностической методики: состоит из 10 вопросов.

Психолог дает ребенку инструкцию: «Я буду рассказывать истории про две школы, школу А и школу Б, а ты должен самостоятельно выбрать, какая школа больше нравится (по данной методике ребенок должен подчеркнуть нужную букву в заранее подготовленном листе бумаге со строчками-прямоугольниками, в каждом из которых буквы А и Б)». Но в данной технологии педагог сам отмечает выбор ребенка в бланке вопросов, так как беседа проводится индивидуально и психолог может уточнить выбор ребенка или повторить вопрос или варианты ответов при необходимости, что позволяет исключить ошибку в ответах ребенка, связанную с недопониманием.

Стимульный материал: бланк с вопросами.

5. Процедура обследования (индивидуальная/групповая форма, возраст, время проведения и пр.): индивидуальная беседа с ребенком, без ограничения времени (в среднем 50-60 минут). Если в процессе работы у обследуемого возникнут вопросы, то психолог должен дать разъяснения.

6. Способ обработки результатов психодиагностической методики: подсчитывается общее количество ответов, свидетельствующих о преобладании учебной или «дошкольной» мотивации.

7. Регистрируемые показатели: действия, направленные на определение своего отношения к поступлению в школу и школьной действительности; действия, устанавливающие смысл учения [36].

Для статистического подтверждения гипотезы использовался метод математической статистики – Т-критерий Вилкоксона.

Критерий 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 мы определяем, является ли сдвиг показателей в каком-то одном направлении более интенсивным, чем в другом.

Расчёт Т-критерия Вилкоксона применим в тех случаях, когда признаки измерены по крайней мере по шкале порядка, и сдвиги между вторым и первым замерах тоже могут быть упорядочены. Для этого они должны варьировать в достаточно широком диапазоне. В принципе, можно применять Т-критерий Вилкоксона и в тех случаях, когда сдвиги принимают только три значения: -1, 0 и +1, но тогда критерий Т вряд ли добавит что-нибудь новое к тем выводам, которые можно было бы получить с помощью критерия знаков. Вот если сдвиги изменяются, скажем, от -30 до +45, тогда имеет смысл их ранжировать и потом суммировать ранги [64, с. 174].

Суть метода состоит в том, что мы сопоставляем выраженность сдвигов в том и ином направлениях по абсолютной величине. Для этого мы сначала ранжируем все абсолютные величины сдвигов, а потом суммируем ранги. Если сдвиги в положительную и в отрицательную сторону происходят случайно, то суммы рангов абсолютных значений их будут примерно равны. Если же интенсивность сдвига в одном из направлений перевешивает, то сумма рангов абсолютных значений сдвигов в противоположную сторону будет значительно ниже, чем это могло бы быть при случайных изменениях [64, с. 175].

Таким образом, наше опытно-экспериментальное исследование проходило в 3 этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный, контрольно-обобщающий. В ходе работы мы

использовали различные методы и методики, которые адекватны поставленным цели и задачам.

## 2.2. Характеристика выборки и анализ результатов исследования

В нашем исследовании, которое проходило на базе МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 105 г. Челябинска», приняли участие 24 обучающихся 1 «Д» класса.

1. Нами была определена экспериментальная выборка, в которую вошли 24 обучающихся 1 «Д» класса.

2. Социальный паспорт группы в соответствии с требованиями действующего ФГОС: 12 воспитанников достигли шестилетнего возраста, 12 воспитанников семилетнего возраста, 8 детей растут в семье с одним родителем, остальные 16 – воспитываются в полных семьях.

3. История развития класса (если необходимо), ее статус в образовательном учреждении (например, профильный класс): большая часть детей класса находятся в едином коллективе с первой младшей группы и 8 человек пришли в старшей группе. Атмосфера в детском коллективе доброжелательная, позитивная. Преобладают партнерские взаимоотношения и совместная деятельность детей. Конфликты между детьми, если и возникают, то быстро и продуктивно разрешаются.

4. Особенности социально-психологического климата класса: атмосфера в детском коллективе доброжелательная, позитивная. Преобладают партнерские взаимоотношения и совместная деятельность детей. Конфликты между детьми, если и возникают, то быстро и продуктивно разрешаются.

5. Успеваемость в классе, особенно по значимым с точки зрения темы исследования предметам: содержание образовательного процесса определено общеобразовательной программой, разработанной и реализуемой в соответствии с федеральными государственными

требованиями к структуре основной общеобразовательной программы начального образования. В течение учебного года деятельность школы направлена на обеспечение непрерывного, всестороннего и своевременного развития ребенка. Все дети разносторонне развиты, многие из них дополнительно занимаются в различных кружках, изостудии, музыкальной школе, спортивных секциях.

6. Эмоционально-волевая сфера группы: в классе присутствуют два ребенка с повышенной тревожностью и один ребенок с повышенным уровнем агрессии.

7. Взаимоотношения группы с педагогом/педагогами: дети прислушиваются к педагогу. В процессе общения дети делятся с педагогом своими мыслями, взглядами, чувствами, доказывают свою самостоятельность, ищут подтверждение правильности своей моральной позиции. Для первоклассника педагог является старшим, мудрым товарищем, готовым всегда оказать помощь. Если ребёнок чувствует со стороны педагога внимание и уважение к себе, то у него формируется чувство переживания оценки взрослого.

С учащимися было проведено исследование уровня школьной мотивации по методике «Оценка уровня школьной мотивации» (Н.Г. Лускановой). Результаты исследования по данной методике представлены на рисунке 1 и в ПРИЛОЖЕНИИ 2, таблице 2.1.

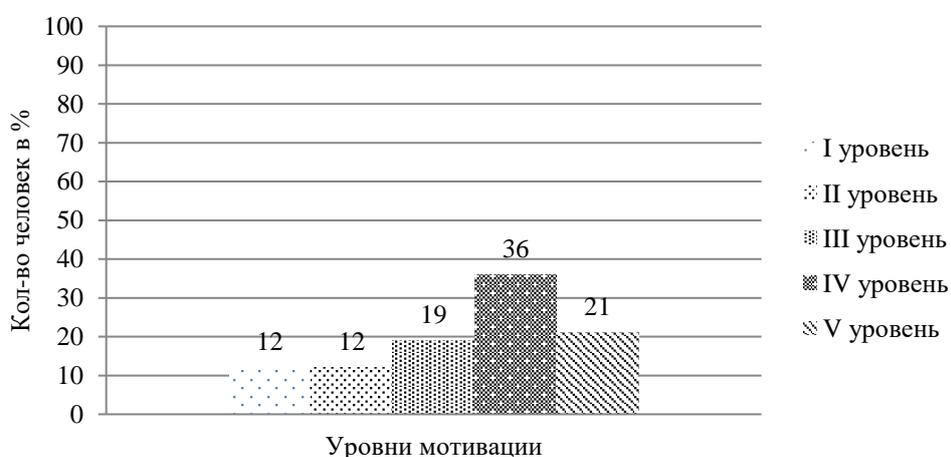


Рисунок 3 – Результаты исследования уровня мотивации первоклассников по методике «Оценка уровня школьной мотивации» (Н. Г. Лускановой)

Согласно рисунку 3 и таблицы 2.1 (ПРИЛОЖЕНИЕ 2), в выборке был выявлен I уровень – высокий уровень школьной мотивации, учебной активности был выявлен у 3 (12%) испытуемых. У таких детей есть познавательный мотив, стремление наиболее успешно выполнять все предъявляемые школой требования. Ученики четко следуют всем указаниям учителя, добросовестны и ответственны, сильно переживают, если получают неудовлетворительные оценки. В рисунках на школьную тему они изображают учителя у доски, процесс урока, учебный материал и т.п.

II уровень – хорошая школьная мотивация была выявлена у 3 (12%) испытуемых. Учащиеся успешно справляющихся с учебной деятельностью. В рисунках на школьную тему они также изображают учебные ситуации, а при ответах на вопросы проявляют меньшую зависимость от жестких требований и норм. Подобный уровень мотивации является средней нормой.

III уровень – положительное отношение к школе, но школа привлекает таких детей внеучебной деятельностью, было выявлено у 5 (19%) испытуемых. 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. В рисунках на школьную тему такие ученики изображают, как правило, школьные, но не учебные ситуации.

IV уровень – низкая школьная мотивация была выявлена у 8 (36%) испытуемых. Эти дети посещают школу неохотно, предпочитают пропускать занятия. На уроках часто занимаются посторонними делами, играми. Испытывают серьезные затруднения в учебной деятельности. Находятся в состоянии неустойчивой адаптации к школе. В рисунках на

школьную тему такие дети изображают игровые сюжеты, хотя косвенно они связаны со школой.

V уровень – негативное отношение к школе, школьная дезадаптация был выявлен у 5 (21%) испытуемых. Такие дети испытывают серьезные трудности в школе: они не справляются с учебной деятельностью, испытывают проблемы в общении с одноклассниками, во взаимоотношениях с учителями. Школа нередко воспринимается ими как враждебная среда, пребывание в которой для них невыносимо. Могут плакать, проситься домой. В других случаях ученики могут проявлять агрессивные реакции, отказываться выполнять те или иные задания, следовать нормам, правилам. Часто у таких школьников отмечаются нарушения нервно-психического здоровья. Рисунки таких детей, как правило, не соответствуют школьной теме, а отражают индивидуальные пристрастия ребенка.

С обучающимися было проведено исследование внутренней позиции школьника и характера ориентации на школьно-учебную деятельность, диагностика проблем адаптации к школе нами было проведено исследование по проективной методике «Школа зверей» (С. Панченко). Результаты исследования по данной методике представлены на рисунке 2 и в ПРИЛОЖЕНИИ 2, таблице 2.2.

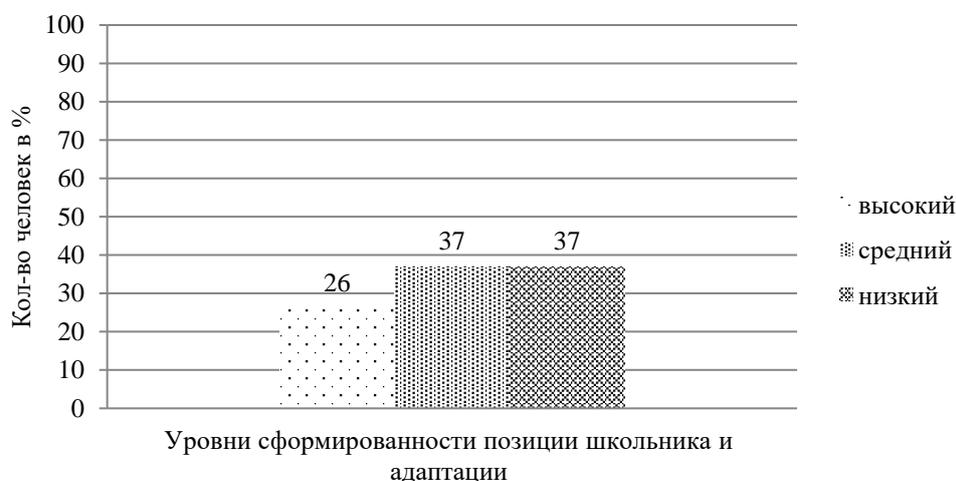


Рисунок 4 – Результаты исследования уровня внутренней позиции первоклассников по проективной методике «Школа зверей» (С. Панченко)

Согласно рисунку 4 и таблицы 2.2 (ПРИЛОЖЕНИЕ 2), в выборке у 6 (26%) человек был выявлен высокий уровень сформированности внутренней позиции школьника и характера ориентации на школьно-учебную деятельность, не имеют проблем с адаптацией – дети нарисовали учебную деятельность, следовательно, у них сформировалась внутренняя позиция школьника, они ориентируются на школьно-учебную деятельность.

У 9 (37%) человек был выявлен средний уровень сформированности внутренней позиции школьника и характера ориентации на школьно-учебную деятельность, есть незначительные проблемы с адаптацией – дети нарисовали здание школы, вокруг зверей – у них частично сформировалась внутренняя позиция школьника, они частично ориентируются на школьно-учебную деятельность.

У 9 (37%) человек был выявлен низкий уровень сформированности внутренней позиции школьника и характера ориентации на школьно-учебную деятельность, существуют проблемы с адаптацией – дети не нарисовали учебную деятельность или здание школы, а абсолютно другой рисунок – у них не сформировалась внутренняя позиция школьника, они не ориентируются на школьно-учебную деятельность, у таких детей проблемы с адаптацией к школе.

С обучающимися было проведено исследования внутренней позиции школьника и характера ориентации на школьно-учебную деятельность, по проективной методике «Беседа о школе» (Т.А. Нежнова). Результаты исследования по данной методике представлены на рисунке 3 и в ПРИЛОЖЕНИИ 2, таблице 2.3.

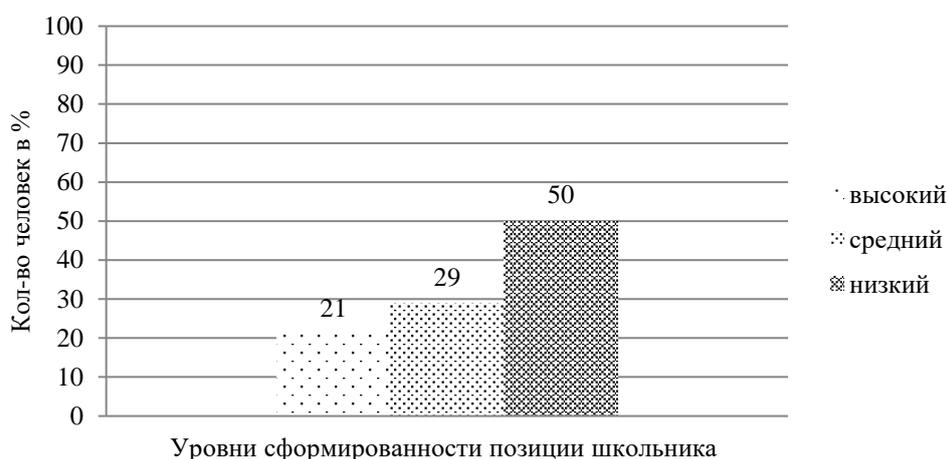


Рисунок 5 – Результаты исследования уровня сформированности позиции школьника первоклассника по проективной методике «Беседа о школе» (Т.А. Нежнова)

Согласно рисунку 5 и таблицы 2.3 (ПРИЛОЖЕНИЕ 2), в выборке мы видим, что высокий уровень выявлен у 5 (21%) первоклассников – данный уровень говорит о школьно-учебной ориентации ребенка и положительном отношении к школе (внутренняя позиция школьника достаточно сформирована).

Средний уровень был выявлен у 7 (29%) первоклассников – данный уровень свидетельствует о преимущественном интересе детей к внешней атрибутике школьной жизни (начальная стадия формирования внутренней позиции школьника);

Низкий уровень был выявлен у 12 (50%) первоклассников – данный уровень говорит о том, что дети не проявляют интереса к школе (внутренняя позиция школьника не сформирована).

В ходе исследования адаптации первоклассников к школе были выявлены высокий уровень школьной мотивации, хорошая школьная мотивация, положительное отношение к школе, низкая школьная мотивация, негативное отношение к школе. Исследование внутренней позиции школьника и характера ориентации на школьно-учебную деятельность, диагностика проблем адаптации к школе нами были выявлены высокий, средний, низкий уровни. Были выявлены высокий,

средний, низкий уровни внутренней позиции школьника и характера ориентации на школьно-учебную деятельность. Результаты диагностики позволяют сделать вывод о необходимости разработки и реализации программы психолого-педагогического сопровождения адаптации первоклассников к школе.

Таким образом, наше исследование проводилось на базе МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 105 г. Челябинска». В нем принимали участие учащиеся 1 «Д» класса, в количестве 24 человек. В ходе нашего исследования были проведены 3 методики. Мы определили выборку, провели методики, произвели анализ методик констатирующего эксперимента – построили диаграммы и выразили количество первоклассников в процентах по каждой методике, определили, что будем проводить программу психолого-педагогического сопровождения адаптации первоклассников к школе с 13 первоклассниками, которые имеют низкий уровень мотивации, низкий внутренней позиции школьника и характера ориентации на школьно-учебную деятельность.

#### Выводы по 2 главе

Во второй главе мы определили три этапа нашего исследования: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный, контрольно-обобщающий. Мы выделили методы нашего исследования: теоретический анализ психолого-педагогической литературы, моделирование, построение дерева целей, тестирование, эксперимент и его этапы, метод математической статистики; определили методики, с помощью которой будем исследовать адаптацию первоклассников к школе, определили экспериментальную группу.

Результаты диагностики уровня школьной мотивации по методике «Оценка уровня школьной мотивации» (Н.Г. Лускановой): I уровень – высокий уровень школьной мотивации, учебной активности был выявлен у 3 (12%) испытуемых, II уровень – хорошая школьная мотивация была

выявлена у 3 (12%) испытуемых, III уровень – положительное отношение к школе, но школа привлекает таких детей внеучебной деятельностью, было выявлено у 5 (19%) испытуемых, IV уровень – низкая школьная мотивация была выявлена у 8 (36%) испытуемых, V уровень – негативное отношение к школе, школьная дезадаптация был выявлен у 5 (21%) испытуемых.

Результаты исследования внутренней позиции школьника и характера ориентации на школьно-учебную деятельность, диагностика проблем адаптации к школе нами было проведено исследование по проективной методике «Школа зверей» (С. Панченко): у 6 (26%) человек был выявлен высокий уровень, у 9 (37%) человек был выявлен средний уровень, у 9 (37%) человек был выявлен низкий уровень сформированности.

Результаты исследования внутренней позиции школьника и характера ориентации на школьно-учебную деятельность, по проективной методике «Беседа о школе» (Т.А. Нежнова): высокий уровень выявлен у 5 (21%) первоклассников, средний уровень выявлен у 7 (29%) первоклассников, низкий уровень выявлен у 12 (50%) первоклассников.

Результаты диагностики позволили сделать вывод о необходимости организации коррекционной работы с детьми, способствующей развитию адаптации первоклассников к школе. Для участия в опытно-экспериментальной работе психолого-педагогического сопровождения адаптации первоклассников к школе на основании результатов первичной психодиагностики нами было принято проводить с 13 первоклассниками, которые имеют низкий уровень мотивации, низкий внутренней позиции школьника и характера ориентации на школьно-учебную деятельность, программу психолого-педагогического сопровождения адаптации первоклассников к школе.

### **ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ АДАПТАЦИИ ПЕРВОКЛАССНИКОВ К ШКОЛЕ**

3.1. Программа сопровождения адаптации первоклассников к школе с помощью методов психологического консультирования

Нами была разработана и апробирована программа сопровождения адаптации первоклассников к школе с помощью методов психологического консультирования 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 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 индивидуализации предполагает учёт возраста, учёт типа детско-родительских отношений, уровня общего состояния ребёнка.
2. Принцип наглядности – демонстрация упражнений, этюдов, моделирование ситуаций, игр подтверждает объяснение и помогает ребёнку их правильно выполнять.
3. Принцип систематичности и последовательности заключается в непрерывности, регулярности, планомерности процесса, в котором реализуются задачи коррекционно-развивающей работы.

4. Принцип научности лежит в основе всех технологий, способствующих коммуникативным способностям детей младшего школьного возраста.

5. Принцип оздоровительной направленности обеспечивает оптимизацию двигательной активности детей, укрепление психологического здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма.

Программа рассчитана для 1 класса.

В соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (ФГОСНОО) 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; Приказ Минобрнауки России от 17.12.2010 г. №1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (в ред. Приказов Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1644, от 31.12.2015 N 1577).

Теоретико-методологическую основу данной программы составляют положения отечественной педагогической и возрастной психологии об общих условиях, при которых адаптация к школьной жизни протекает наиболее успешно. К ним относятся:

1. Общие положения личностно-деятельностного подхода в психологии (С.Л. Рубинштейн, Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, И.А. Зимняя, И.С. Якиманская).

2. Основные концептуальные положения развития личности на различных этапах онтогенеза (Л.С. Выготский, Д.Б. Эльконин, В.С. Мухина, Л.И. Божович).

3. Современные концепции психологического сопровождения (М.Р. Битянова, Т.И. Чиркова, Н.Г. Лусканова, Р.В. Овчарова и др.).

4. Личностно-ориентированная технология педагогического сопровождения учащихся (Бондарев В. П.).

5. Подбор соответствующих возрастным особенностям учащихся методов и приемов обучения (А.А. Леонтьев, Г.А. Цукерман и др.).

Методы психологического консультирования – это совокупность конкретных приемов и способов оказания психологической помощи клиенту в процессе психологического консультирования с целью повышения эффективности терапевтического воздействия и достижения целей консультирования.

Основные методы психологического консультирования: беседа, интервью, наблюдение, активное слушание, эмпатическое слушание.

Беседа в психологическом консультировании рассматривается как основной механизм взаимодействия консультанта и клиента, так как весь процесс консультирования построен на речевом диалоге между ними. Для того чтобы процесс консультирования двигался в нужном направлении, консультант должен обладать определенными речевыми способностями, а также специальными техниками и приемами ведения беседы, которые способствовали бы ее развитию.

Активное слушание – восприятие речи клиента, при которой идет прямое и не прямое взаимодействие между участниками процесса, когда психолог-консультант включается в процесс разговора, слышит и осознает

значение слов говорящего, воспринимает его речь. Активное слушание имеет целью точное отражение информации говорящего.

Эмпатическое слушание – это слушание, ориентированное на чувства, отношение, глубокое понимание человека, его состояния [3, с. 25].

В программе мы будем использовать игровые технологии. В педагогической науке феномен игры рассматривается как способ организации воспитания и обучения, как компонент педагогической культуры, изучаются формы и способы оптимизации игровой деятельности современного поколения.

В психологии игра рассматривается как средство активизации психических процессов, средство диагностики, коррекции и адаптации к жизни, исследуются социальные эмоции, сопровождающие игровой феномен.

Д.Б. Эльконин, анализируя феномен игры, приходит к выводу, что игра – это такая деятельность, в которой воссоздаются социальные отношения между людьми вне условий непосредственно утилитарной деятельности. По мнению Д.Б. Эльконина, главными структурными единицами игры можно считать:

- роли, которые берут на себя играющие;
- сюжет, отношения, которые передаются в игре и копируются из жизни взрослых, воспроизводятся играющими;
- правила игры, которым играющие подчиняются [42, с. 141].

Значение игровой технологии невозможно исчерпать и оценить развлекательно-рекреативными возможностями. В том и состоит ее феномен, что являясь развлечением, отдыхом, она способна перерасти в обучение, в творчество, в терапию, в модель типа человеческих отношений и проявлений в труде, воспитании [42, с. 142].

Сроки реализации программы – в течение месяца с детьми проводится 12 занятий, 3 раза в неделю – по 40 – 45 минут.

Ожидаемые результаты реализации программы:

- формирование положительного отношения к школе и учению;
- возрастание уверенности в себе, стремление отстаивать и аргументировать свою точку зрения;
- повышение уровня развития эмоционально-волевой сферы;
- повышение активности, работоспособности, внимательности, улучшение мыслительной деятельности;
- повышение уровня психологического развития учащихся;
- повышение интереса ко всем школьным урокам.

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

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.

Цель: Знакомство с детьми, установление доверительных отношений.

Ход занятия:

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

Цель: развитие коммуникативных навыков, активизация детей.

2. Упражнение «Тропинка».

Цель: Сплочение группы.

3. Упражнение «Сделай как я».

Цель: Повышение настроения, сплочение коллектива.

4. Упражнение «Меткий стрелок».

Цель: Развитие скорости реакции и произвольно 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».

Цель: знакомство детей с увлечениями их сверстников.

3. Упражнение «Прогноз погоды».

Цель: научить 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: развитие невербальных способов общения.

6. Подведение итогов занятия.

Цель: развитие рефлексивных способностей.

Занятие 3. Тема: «Мы друг другу доверяем».

Цель: развитие доверительных отношений в группе, увеличение сплочённости коллектива детей.

Ход занятия:

1. Упражнение «Комплименты».

Цель: повышение самооценки, развитие способности видеть положительные качества в других людях.

2. Беседа «Что такое доверие».

Цель: формировать у обучающихся представление о нравственном понятии о доверие; о значимости доверительного отношения между людьми

3. Упражнение «Паровоз».

Цель: развитие доверия внутри группы, сплочение детского коллектива.

4. Упражнение «Сиамские близнецы».

Цель: научить детей гибкости в общении друг с другом, способствовать возникновению доверия между ними.

5. Упражнение «Доброе животное».

Цель: Сплочение детского коллектива.

6. Подведение итогов занятия.

Цель: развитие рефлексивных способностей.

Занятие 4. Тема: «Мы друг другу доверяем».

Цель: развитие доверительных отношений в группе, увеличение сплочённости коллектива детей.

Ход занятия:

1. Упражнение-активатор «Давайте поздороваемся!».

Цель: снятие мышечного напряжения, переключение внимания.

2. Упражнение «Слепой и поводырь».

Цель: развитие чувства доверия и взаимной ответственности между членами группы.

3. Упражнение «Скала».

Цель: Развитие чувства доверия и ответственности друг к другу.

4. Упражнение «Свеча».

Цель: развитие доверия.

5. Упражнение «Добрые пожелания».

Цель: развитие доверительных отношений в группе.

6. Подведение итогов занятия.

Цель: развитие рефлексивных способностей.

Занятие 5. 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 детского коллектива.

2. Беседа «Что такое эмоции и чувства».

Цель: познакомить воспитанников с понятиями «эмоциональная сфера личности», «чувства», «эмоции», «аффекты», «настроения»; показать важность эмоциональной регуляции жизнедеятельности человека; развить навыки идентификации эмоционального состояния других людей по невербальным признакам, проявляющимся в поведении.

3. Упражнение «Классификация чувств».

Цель: развитие способности распознавать чувства других людей.

4. Упражнение «Угадай эмоцию».

Цель: развитие эмпатии.

5. Упражнение «Передай с чувством».

Цель: развитие невербального способа общения, эмпатии.

6. Подведение итогов занятия.

Цель: развитие рефлексивных способностей.

Занятие 6. Тема: «Путешествие в мир эмоций и чувств».

Цель: Формирование и развитие способностей к рефлексии и эмпатии.

Ход занятия:

1. Упражнение-активатор «А я еду!».

Цель: снижение эмоционального напряжения, повышение настроения.

2. Упражнение «Зеркало».

Цель: развитие невербального общения, эмпатии.

3. Упражнение «Согласованность мыслей» (коллективный рисунок).

Цель: развитие совместной деятельности, сплочение коллектива, диагностика отношений.

4. Упражнение «Руку выше».

Цель: устранение эмоционального напряжения, повышение сплоченности группы.

5. Подведение итогов занятия.

Цель: развитие рефлексивных способностей.

Занятие 7. 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».

Цель: отреагирование эмоций и агрессивных тенденций, снятие напряжения.

3. Упражнение «Путаница».

Цель: сплочение детского коллектива.

4. Упражнение «Рисунок на спине».

Цель: развитие чувства эмпатии, сплочение группы.

5. Упражнение «Спокойствие, только спокойствие!».

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

6. Упражнение «Импульс».

Цель: сплотить коллектив детей.

7. Подведение итогов занятия.

Цель: развитие рефлексивных способностей.

Занятие 8. Тема: «Чего мы боимся?».

Цель: снижение уровня тревожности.

Ход занятия:

1. Упражнение-активатор «Импульс».

Цель: сплотить коллектив детей.

2. Упражнение «Нарисуй свой страх».

Цель: снижение уровня тревожности и количества страхов.

3. Упражнение «Стряхни».

Цель: формирование способности преодолевать неудачи, снятие отрицательных эмоциональных переживаний

4. Упражнение «Спасибки».

Цель: развитие рефлексивных способностей и чувства благодарности.

5. Подведение итогов занятия.

Цель: развитие рефлексивных способностей.

Занятие 9. Тема: «Как быть уверенным, но не самоуверенным».

Цель: снижение эмоционального напряжения. Повышение самооценки и формирование уверенности в себе.

Ход занятия:

1. Упражнение-активатор «Ритмичные хлопки».

Цель: сплочение коллектива детей.

2. Беседы на темы: «Каким должен быть уверенный человек», «Чем отличается уверенность от самоуверенности».

Цель: узнать представления детей об уверенности.

3. Упражнение «Пластилин-силач».

Цель: отреагирование эмоций и агрессивных тенденций, снятие напряжения.

4. Упражнение «Паутинка».

Цель: сплочение коллектива.

5. Подведение итогов занятия.

Цель: развитие рефлексивных способностей.

Занятие 10. Тема: «Как быть уверенным, но не самоуверенным».

Цель: снижение эмоционального напряжения. Повышение самооценки и формирование уверенности в себе.

Ход занятия:

1. Упражнение-активатор «Контакт».

Цель: развитие саморегуляции, повышение эмоционального настроения.

2. Упражнение «Менялки».

Цель: развитие коммуникативных навыков, активизация детей.

3. Упражнение «Солнышко».

Цель: повышение самооценки.

4. Упражнение «Запачкаться с удовольствием».

Цель: снижение эмоционального напряжения.

5. Упражнение «Подарок».

Цель: развитие невербальных способов общения.

6. Подведение итогов занятия.

Цель: развитие рефлексивных способностей.

Занятие 11. Тема: «Мой характер».

Цель: Развитие адекватного самовосприятия детей.

Ход занятия:

1. Упражнение-активатор «Импульс».

Цель: сплотить коллектив детей.

2. Беседы «Каким должен быть хороший человек», «Мои достоинства и недостатки»

Цель: формировать умение обоснованно оценивать свои поступки и поступки других людей.

3. Упражнение «Волшебная рука».

Цель: развитие самовосприятия. Научить детей видеть свои достоинства и недостатки.

4. Упражнение «Движения наоборот».

Цель: преодоление чувства неуверенности.

5. Упражнение «Комплименты».

Цель: повышение самооценки, развитие способности видеть положительные качества в других людях.

6. Подведение итогов занятия.

Цель: развитие рефлексивных способностей.

Занятие 12. Тема: «Путешествие к волшебнику».

Цель: Выявление степени сплочённости детского коллектива, способствование укреплению позитивных межличностных отношений

Ход занятия:

1. Погружение в игровую ситуацию. Упражнение «Гусеница».

Цель: сплочение детского коллектива.

2. Упражнение «Заколдованный лес».

Цель: развитие чувства доверия и взаимной ответственности между членами группы.

3. Упражнение «Пропасть».

Цель: развитие чувства доверия друг к другу и ответственности за другого человека.

4. Упражнение «Плот».

Цель: развитие способности к взаимодействию, сплочение группы.

5. Упражнение «Доброе животное».

Цель: сплочение детского коллектива.

6. Подведение итогов занятия.

Цель: развитие рефлексивных способностей.

Рассмотри подробно 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 – ящички.

Вторая группа – хрящички.

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).

Таким образом, мы разработали и апробировали программу сопровождения адаптации первоклассников к школе с помощью методов психологического консультирования. Мы сформулировали цель, задачи, принципы программы. Программа рассчитана для детей 1 класса. В программе использовались методы психологического консультирования. Основные методы психологического консультирования: беседа, интервью,

наблюдение, активное слушание, эмпатическое слушание. Так же в программе мы использовали игровые технологии. Сроки реализации программы – в течение месяца с детьми проводятся 12 занятий, 3 раза в неделю – по 40 – 45 минут.

### 3.2. Анализ результатов опытно-экспериментального исследования

С целью проверки эффективности реализации программы сопровождения адаптации первоклассников к школе с помощью методов психологического консультирования была проведена повторная диагностика уровня адаптации у первоклассников по тем же самым методикам: «Оценка уровня школьной мотивации» (Н.Г. Лускановой), «Школа зверей» (С. Панченко), «Беседа о школе» (модифицированная методика Т.А. Нежной).

С целью исследования уровня школьной мотивации после реализации программы сопровождения адаптации первоклассников к школе с помощью методов психологического консультирования было проведено исследование по методике «Оценка уровня школьной мотивации» (Н.Г. Лускановой). Результаты исследования по данной методике представлены на рисунке 6 и в ПРИЛОЖЕНИИ 4, таблице 4.1.

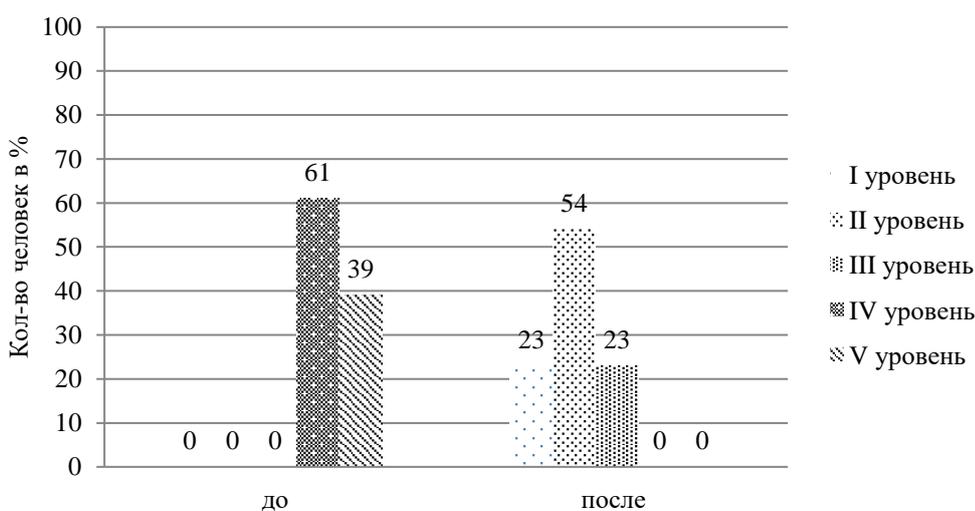


Рисунок 6 – Результаты исследования уровня мотивации первоклассников по методике «Оценка уровня школьной мотивации» (Н. Г. Лускановой) до и после реализации программы

Согласно рисунку 6 и таблицы 4.1 (ПРИЛОЖЕНИЕ 2), в выборке до реализации программы не был выявлен I уровень – высокий уровень школьной мотивации, учебной активности не был выявлен ни у одного человека и составил 0 (0%) человек, а после реализации программы уровень повысился и был выявлен у 3 (23%) человек. У таких детей есть познавательный мотив, стремление наиболее успешно выполнять все предъявляемые школой требования. Ученики четко следуют всем указаниям учителя, добросовестны и ответственны, сильно переживают, если получают неудовлетворительные оценки.

II уровень – хорошая школьная до реализации программы не был выявлен ни у одного человека и составил 0 (0%) человек, а после реализации программы уровень повысился и был выявлен у 7 (54%) человек. Учащиеся успешно справляющихся с учебной деятельностью. Подобный уровень мотивации является средней нормой.

III уровень – положительное отношение к школе, но школа привлекает таких детей внеучебной деятельностью, не был выявлен ни у одного человека и составил 0 (0%) человек, а после реализации программы уровень повысился и был выявлен у 3 (23%) человек. 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.

IV уровень – низкая школьная мотивация до реализации программы был выявлен у 8 (61%) человека, а после реализации программы уровень снизился и не был выявлен ни у одного человека и составил 0 (0%) человек. Эти дети посещают школу неохотно, предпочитают пропускать занятия. Испытывают серьезные затруднения в учебной деятельности.

V уровень – негативное отношение к школе, школьная дезадаптация до реализации программы был выявлен у 5 (39%) человек, а после

реализации программы уровень снизился и не был выявлен ни у одного человека и составил 0 (0%) человек. Такие дети испытывают серьезные трудности в школе: они не справляются с учебной деятельностью, испытывают проблемы в общении с одноклассниками, во взаимоотношениях с учителями.

С первоклассниками после реализации программы сопровождения адаптации первоклассников к школе с помощью методов психологического консультирования было проведено исследование внутренней позиции школьника и характера ориентации на школьно-учебную деятельность, диагностика проблем адаптации к школе нами было проведено исследование по проективной методике «Школа зверей» (С. Панченко). Результаты исследования по данной методике представлены на рисунке 7 и в ПРИЛОЖЕНИИ 4, таблице 4.2.

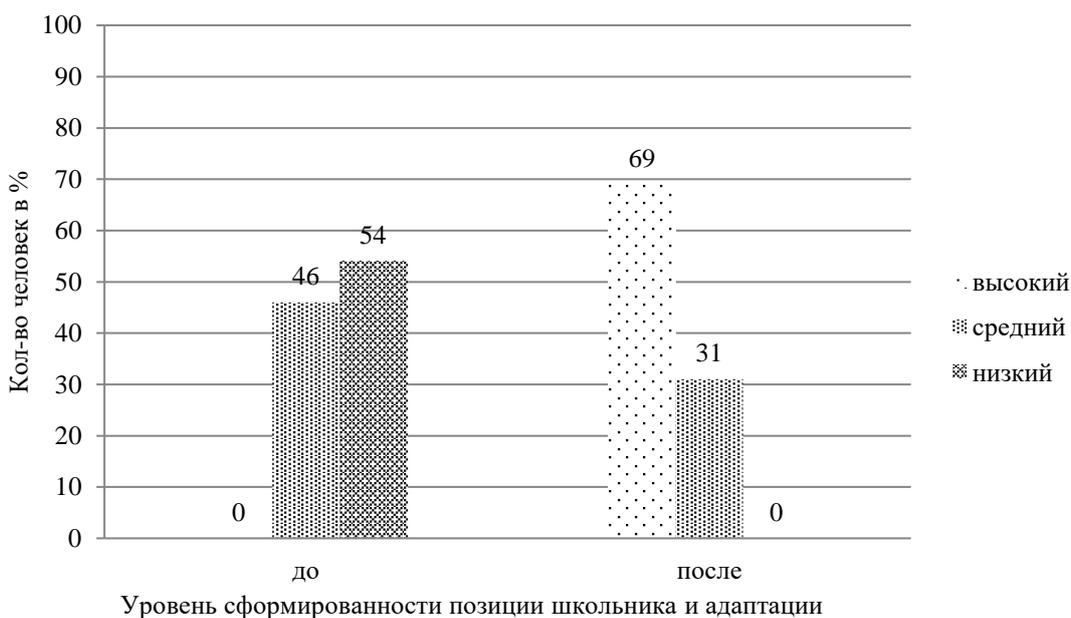


Рисунок 7 – Результаты исследования уровня внутренней позиции первоклассников по проективной методике «Школа зверей» (С.Панченко) до и после реализации программы

Согласно рисунку 7 и таблицы 4.2 (ПРИЛОЖЕНИЕ 4), в выборке до реализации программы не был выявлен высокий уровень сформированности внутренней позиции школьника и характера

ориентации на школьно-учебную деятельность, не имеют проблем с адаптацией ни у одного человека и составил 0 (0%) человек, а после реализации программы уровень повысился и был выявлен у 9 (69%) человек. Дети нарисовали учебную деятельность, следовательно, у них сформировалась внутренняя позиция школьника, они ориентируются на школьно-учебную деятельность.

До реализации программы средний уровень сформированности внутренней позиции школьника и характера ориентации на школьно-учебную деятельность, есть незначительные проблемы с адаптацией был выявлен у 6 (46%) человек, а после реализации программы уровень снизился и был выявлен у 4 (41%) человек. Дети нарисовали здание школы, вокруг зверей – у них частично сформировалась внутренняя позиция школьника, они частично ориентируются на школьно-учебную деятельность.

До реализации программы низкий уровень сформированности внутренней позиции школьника и характера ориентации на школьно-учебную деятельность, существуют проблемы с адаптацией был выявлен у 7 (54%) человек, а после реализации программы уровень снизился и не был выявлен ни у одного человека и составил 0 (0%) человек. Не выявлено детей, которые не нарисовал учебную деятельность или здание школы.

С первоклассниками после реализации программы сопровождения адаптации первоклассников к школе с помощью методов психологического консультирования было проведено исследование внутренней позиции школьника и характера ориентации на школьно-учебную деятельность, по проективной методике «Беседа о школе» (Т.А. Нежнова). Результаты исследования по данной методике представлены на рисунке 8 и в ПРИЛОЖЕНИИ 4, таблице 4.3.

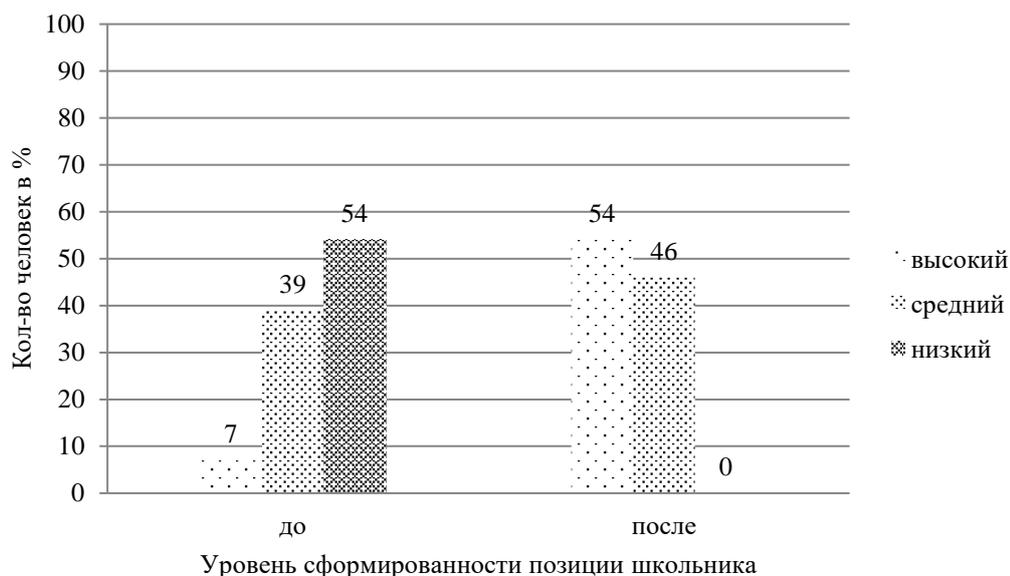


Рисунок 8 – Результаты исследования уровня сформированности позиции школьника первоклассников по проективной методике «Беседа о школе» (Т.А. Нежнова) до и после реализации программы

Согласно рисунку 8 и таблицы 4.3 (ПРИЛОЖЕНИЕ 4), в выборке до реализации программы высокий уровень сформированности позиции школьника был выявлен у 1 (7%) первоклассников, а после реализации программы уровень повысился и был выявлен у 7 (54%) первоклассников. Данный уровень говорит о школьно-учебной ориентации ребенка и положительном отношении к школе (внутренняя позиция школьника достаточно сформирована).

Средний уровень сформированности позиции школьника до реализации программы был выявлен у 5 (39%) первоклассников, а после реализации программы уровень повысился и был выявлен у 6 (39%) первоклассников. Данный уровень свидетельствует о преимущественном интересе детей к внешней атрибутике школьной жизни (начальная стадия формирования внутренней позиции школьника).

Низкий уровень сформированности позиции школьника до реализации программы был выявлен у 7 (54%) первоклассников, а после реализации программы уровень снизился и не был выявлен ни у одного человека и составил 0 (0%) первоклассников. Данный уровень говорит о

том, что дети не проявляют интереса к школе (внутренняя позиция школьника не сформирована).

Полученные результаты исследования указывают, на то, что после реализации программы сопровождения адаптации первоклассников к школе с помощью методов психологического консультирования изменился уровень адаптации первоклассников – повысился.

С целью проверки гипотезы исследования о том, что психолого-педагогическое сопровождение адаптации первоклассников к школе будет эффективным, если: сконструировать модель психолого-педагогического сопровождения адаптации первоклассников к школе с применением методов психологического консультирования; и разработать и реализовать психолого-педагогическую программу сопровождения адаптации первоклассников к школе с помощью методов психологического консультирования, мы будем применять Т-критерий Вилкоксона, потому что он позволяет сопоставить показатели, 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.

Для расчета Т-критерия Вилкоксона мы используем результаты исследования уровня школьной мотивации и уровня адаптации по методике «Оценка уровня школьной мотивации» (Н.Г. Лускановой) до и после реализации программы.

Расчёт критерия представлен в Таблице 4.4 в Приложении 4.

Предположили две гипотезы:

$H_0$ : интенсивность сдвигов в сторону увеличения уровня мотивации и адаптации не превосходит интенсивности сдвигов в сторону ее уменьшения.

$H_1$ : интенсивность сдвигов в сторону увеличения уровня мотивации и адаптации превосходит интенсивности сдвигов в сторону ее уменьшения.

Построим ось значимости (рисунок 9):

$$T_{эмп} = \sum Rt = 0$$

По таблице находим критические значения для T-критерия Вилкоксона для  $n=13$ :

$$T_{кр} = 12 \quad (p \leq 0,01)$$

$$T_{кр} = 21 \quad (p \leq 0,05)$$

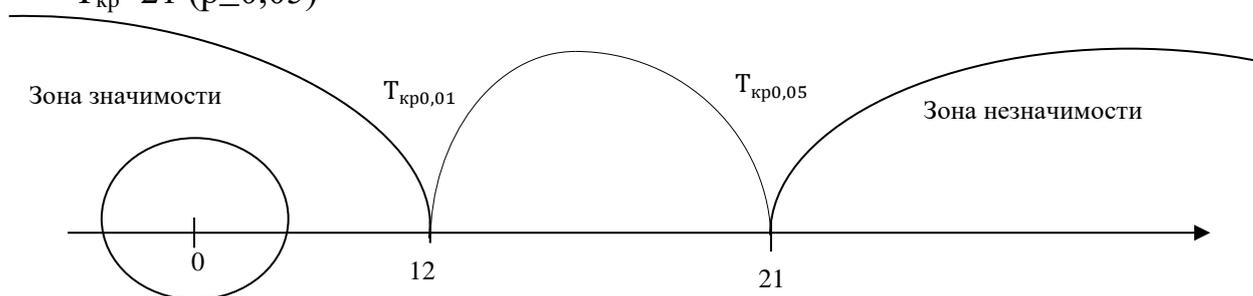


Рисунок 9 – Ось значимости по методике «Оценка уровня школьной мотивации» (Н.Г. Лускановой)

В данном же случае эмпирическое значение  $T$  попадает в зону значимости:  $T_{эмп} < T_{кр}(0,01)$ .

Зона значимости в данном случае простирается влево. В данном случае значение  $T_{эмп}$  попадает в зону значимости:  $T_{эмп} < T_{кр}(0,01)$ , следовательно, принимается Гипотеза  $H_1$ : интенсивность сдвигов в сторону увеличения уровня мотивации и адаптации превосходит интенсивности сдвигов в сторону ее уменьшения, следовательно, математическая обработка подтвердила эффективность программы сопровождения адаптации первоклассников к школе с помощью методов психологического консультирования. Мы подтвердили гипотезу исследования: о том, что психолого-педагогическое сопровождение адаптации первоклассников к школе будет эффективным, если: сконструировать модель психолого-педагогического сопровождения адаптации первоклассников к школе с применением методов

психологического консультирования; и разработать и реализовать психолого-педагогическую программу сопровождения адаптации первоклассников к школе с помощью методов психологического консультирования.

Таким образом, результаты математической статистики подтверждают достоверность изменения уровней мотивации и адаптации первоклассников, что доказывает эффективность программы сопровождения и подтверждает выдвинутую гипотезу: психолого-педагогическое сопровождение адаптации первоклассников к школе будет эффективным, если: сконструировать модель психолого-педагогического сопровождения адаптации первоклассников к школе с применением методов психологического консультирования; и разработать и реализовать психолого-педагогическую программу сопровождения адаптации первоклассников к школе с помощью методов психологического консультирования.

3.3. Психолого-педагогические рекомендации педагогам и родителям по сопровождению адаптации первоклассников к школе с применением методов психологического консультирования

Первый класс школы – один из наиболее важных и трудных периодов в жизни детей. Поступление малыша в школу приводит к эмоционально-стрессовой ситуации: изменяется привычный стереотип поведения, возрастает психоэмоциональная нагрузка. Школа с первых же дней ставит перед ребенком целый ряд задач, не связанных непосредственно с его предыдущим опытом, но требующих максимальной мобилизации интеллектуальных и физических сил. На ребенка влияет комплекс новых факторов: классный коллектив, личность педагога, изменение режима, непривычно длительное ограничение двигательной активности и, конечно, появление новых, не всегда привлекательных обязанностей. Адаптация ребенка к школе – довольно длительный

процесс, связанный со значительным напряжением всех систем организма. Не день, не неделя требуется для того, чтобы ребенок освоился в школе по-настоящему. Организм ребенка приспосабливается к изменениям, новым факторам, мобилизуя систему адаптационных реакций. Особенно остро дети нуждаются в психолого-педагогическом сопровождении в кризисные моменты жизни. Первый год учебы в школе требует от ребенка мобилизации всех ресурсов и активизирует проблему его сопровождения сквозь «тернии» образовательного процесса [2].

В литературе по проблеме сопровождения ребенка в период адаптации в качестве ее основного критерия принято рассматривать успешность школьника в учебной деятельности. Однако психолого-педагогическое сопровождение первоклассника не ограничивается помощью в овладении учебными навыками. Ведь ребенок, придя в первый класс, вынужден привыкать к непривычным для себя нагрузкам, прежде всего статическим, к новому социальному окружению, правилам и традициям, которые приняты в данной школе, наконец, к системе оценивания его труда [7, с. 33].

Система мероприятий, проводимых педагогом-психологом в 1-м классе включает в себя 3 этапа:

I этап – первичная адаптация детей к школе. Его можно назвать самым сложным для детей и самым ответственным для взрослых. В рамках данного этапа (с сентября по январь) предполагается:

1. Проведение психологической диагностики УУД в рамках изучения процесса адаптации первоклассников.

2. Проведение консультаций и просветительской работы с родителями первоклассников, направленной на ознакомление взрослых с основными задачами и трудностями периода первичной адаптации, тактикой общения и помощи детям.

3. Проведение групповых и индивидуальных консультаций педагогов по выработке единого подхода к отдельным детям и единой

системе требований к классу со стороны различных педагогов, работающих с классом.

4. Включение психолога в методическую работу педагогов, направленную на построение учебного процесса в соответствии с индивидуальными особенностями и возможностями школьников, выявленными в ходе диагностики.

5. Организация психолого-педагогической поддержки школьников. Психолог может проводить курс развивающих занятий, которые позволят ребенку успешно функционировать и развиваться в школьной среде.

6. Аналитическая работа, направленная на осмысление итогов деятельности педагогов, психологов и родителей в период первичной адаптации первоклассников [24, с. 72].

II этап – психолого-педагогическая работа со школьниками, испытывающими трудности в школьной адаптации.

Работа в этом направлении осуществляется в течение второго полугодия 1-го класса и предполагает следующее:

1. Проведение индивидуальной психолого-педагогической диагностики в отношении школьников, испытывающих трудности в формировании универсальных учебных действий.

2. Индивидуальное и групповое консультирование и просвещение родителей по результатам диагностики.

3. Консультирование педагогов по вопросам индивидуальных и возрастных особенностей обучающихся.

4. Участие психолога в методической работе педагогов с целью оптимизации учебного процесса, стиля педагогического общения.

5. Организация групповой психокоррекционной работы со школьниками, испытывающими трудности в обучении и поведении. Выявление детей, нуждающихся в индивидуальном психолого-медико-социальном сопровождении для определения дальнейшего образовательного маршрута [24, с. 73].

III этап – заключительная диагностика и осмысление результатов проведенной работы.

1. Проведение групповой диагностики в конце учебного года.

2. Аналитическая деятельность.

Решение задач психолого-педагогического сопровождения обучающихся не может быть ограничено областью непосредственного взаимодействия психолога с ребенком. Оно требует организации работы с педагогами и родителями как участниками образовательного процесса [24, с. 73].

Приоритетные направления деятельности психолога подчинены единой задаче психолого-педагогического сопровождения развития личности ребенка и являются комплексной технологией решения задач обучения, воспитания и социализации обучающихся.

Виды деятельности:

1. Психологическое просвещение – просвещение педагогов и родителей с целью формирования и развития психологической компетентности обучающихся, родителей, педагогов.

2. Психологическая профилактика. Профилактика – предупреждение возникновения явлений дезадаптации обучающихся, разработка конкретных рекомендаций по каждому ребенку для учителей и родителей, оказание посильной помощи в вопросах воспитания, обучения и развития ребенка.

3. Психологическая диагностика – стартовая, промежуточная и итоговая, по результатам которой составляется индивидуальная карта развития ребенка. Помимо классических психологических диагностик адаптации для первоклассников, добавляются диагностики УУД – универсальных учебных действий: личностных, регулятивных, коммуникативных и познавательных [31].

Данные диагностики помогают проследить:

1. Индивидуальный уровень развития каждого ребенка (с момента начала обучения в первом классе и до окончания четвертого класса);

2. Необходимость своевременной педагогической и психологической коррекции каждому конкретному ребенку.

4. Развивающая и коррекционная работа – организация работы, прежде всего, с учащимися, имеющими проблемы в обучении, поведении и личностном развитии, выявленные в процессе диагностики.

5. Психологическое консультирование [31, с. 746].

Основные формы работы педагога-психолога при осуществлении психологического сопровождения:

– индивидуальные занятия проводятся с учащимися параллели 1-х классов, входящих в «группу риска» (низкий уровень адаптации, низкие показатели развития УУД);

– групповые занятия осуществляются по программе профилактических занятий, для успешной адаптации и успешного овладения учащимися 1-х классов УУД;

– коррекционно-развивающие занятия, семинары, тренинги с использованием ИКТ

Адаптацией является процесс и результат внутренних изменений, внешнего активного приспособления и самоизменения индивида к новым условиям существования. При поступлении в школу, происходит кардинальное изменение в системе социальных отношений и деятельности ребенка, данное изменение совпадает с периодом второго физиологического кризиса, который приходится на возраст 6 – 7 лет. Готовность ребенка к систематическому обучению в школе представляет собой один из наиболее важных итогов гармоничного психического развития в период дошкольного детства, и залог успешного обучения в школе. Проверить степень адаптации ребенка к школе можно при помощи ряда методик, в частности, проективного теста личностных отношений,

социальных эмоций и ценностных ориентаций, опроса родителей, беседы с педагогами, и т.д. [32, с. 1025].

Для того, чтобы процесс адаптации ребенка к школе был успешным, целесообразно проводить программу «Школа будущего первоклассника», цель данной программы – оказать помощь шестилетним детям в построении содержательного образа настоящего школьника, благоприятствовать более успешной их адаптации к школе в условиях систематического обучения; также возможно предусмотреть работу с родителями будущих первоклассников – для того, чтобы повысить психолого-педагогическую компетентность в тех вопросах, которые наиболее актуальны с точки зрения переживаемого детьми периода развития; возможна организация лагеря дневного пребывания, цель которого будет заключена в предшкольной подготовке детей; возможно организовать учебное сотрудничество на уроках; также важно проводить разнообразные игры, в том числе, игры на знакомство, ведь игра в данном возрасте продолжает быть основным видом деятельности ребенка.

Адаптация к школе является процессом перестройки познавательной, мотивационной и эмоционально-волевой сфер ребенка, переходом к систематическому организованному школьному обучению. Благополучное сочетание гармоничного развития личностных качеств ребенка, и наличие благоприятных социальных внешних условий приводит к успешной адаптации ребенка к школе, неблагоприятное к дезадаптации [53, с. 164].

Немаловажно научить детей сознательному восприятию своих собственных эмоций – чувств и переживаний, а также пониманию эмоциональных состояний других людей. Постепенно дети приходят к осознанию того, что одни и те же предметы, действия, события могут являться причиной различных эмоциональных состояний, могут вызывать разное настроение. Эмоциональное развитие представляет собой один приоритетных критериев развития личности.

Для развития эмоциональной сферы детей, для успешного знакомства детей друг с другом, с коллективом целесообразно использовать комплекс психогимнастических игр и упражнений, подбор которых должен быть осуществлен, учитывая психологическое состояние детей [56, с. 19].

При реализации работы с первоклассниками возможно проводить специальные упражнения для того, чтобы дети планомерно могли отработать отдельные навыки культурного поведения. Но упражнение является не только простым повторением. Для того чтобы повторение закрепило те или иные действия, привычки поведения, необходимо, чтобы оно было подкреплено наличием позитивных эмоций, приятными переживаниями. Такими могут быть одобрения, поощрения, похвалы и т.п. Ключевым результатом данных упражнений должно стать осознание ребенком правильности своих поступков, привитие первокласснику культуры поведения. Иначе говоря, воспитание должно обладать связью с самовоспитанием.

Основными методами работы над правилами являются разъяснения и приучения, а также организация жизни детей соответственно требованиям правил. В рамках осуществления работы по воспитанию культуры поведения в начальной школе, детям надлежит усвоить достаточно большой объем знаний об основных правилах культурного поведения, дети должны уметь сознательно выполнять данные правила [61, с. 163].

Важно научить детей действовать не только согласно правилам поведения, но и одновременно привить им умение действовать в связи с правилами, находить верный способ поведения в новой для детей обстановке, основываясь на уже известных им правилах. В работе с детьми целесообразно учить их выполнять правила поведения в различных ситуациях, с которыми они могут столкнуться как в школе, так и вне ее пределов: на улице, в магазине, в транспорте, в поликлинике, и т.п. При этом определенные правила обязательно будут повторяться. Это

необходимо для того, чтобы ребенок смог выполнить то же правило в различных условиях. Необходимо не забывать, что первокласснику трудно переносить знания из одной ситуации в другую [63, с. 26].

Проанализировав опыт многих ведущих отечественных педагогов, мы пришли к выводу, что вопрос адаптации первоклассников к школе является актуальным для большинства педагогов-практиков. Для того чтобы процесс адаптации ребенка к школе был успешным, можно провести программу «Школа будущего первоклассника», цель данной программы – оказать помощь шестилетним детям в построении содержательного образа настоящего школьника, благоприятствовать более успешной их адаптации к школе в условиях систематического обучения; также возможно предусмотреть работу с родителями будущих первоклассников – для того, чтобы повысить психолого-педагогическую компетентность в тех вопросах, которые наиболее актуальны с точки зрения переживаемого детьми периода развития; возможна организация лагеря дневного пребывания, цель которого будет заключена в предшкольной подготовке детей; возможно, организовать учебное сотрудничество на уроках; также важно проводить разнообразные игры, в том числе, игры на знакомство, ведь игра в данном возрасте продолжает быть основным видом деятельности ребенка.

### Выводы по 3 главе

В третьей главе была разработана и реализована программа сопровождения адаптации первоклассников к школе с применением методов психологического консультирования. Мы сформулировали цель, задачи, принципы программы. Программа рассчитана для детей 1 класса. В программе использовались методы психологического консультирования. Основные методы психологического консультирования: беседа, интервью, наблюдение, активное слушание, эмпатическое слушание. Так же в программе были использованы игровые технологии. Сроки реализации

программы – в течение месяца с детьми проводятся 12 занятий, 3 раза в неделю – по 40 – 45 минут.

Проанализированы результаты опытно-экспериментального исследования. С целью проверки гипотезы исследования о том, что психолого-педагогическое сопровождение адаптации первоклассников к школе будет эффективным, если: сконструировать модель психолого-педагогического сопровождения адаптации первоклассников к школе с применением методов психологического консультирования; и разработать и реализовать психолого-педагогическую программу сопровождения адаптации первоклассников к школе с применением методов психологического консультирования, был применен Т-критерий Вилкоксона. Полученные результаты исследования указали на то, что после реализации программы сопровождения адаптации первоклассников к школе с применением методов психологического консультирования у первоклассников повысился уровень мотивации и адаптации.

Для определения эффективности реализации программы сопровождения адаптации первоклассников к школе с помощью методов психологического консультирования был применен метод математической обработки данных Т-критерий Вилкоксона. Математическая обработка полученных результатов показала достоверное преобладание интенсивности сдвигов в сторону изменения показателей уровня мотивации и адаптации над интенсивностью сдвигов в сторону ее снижения.

Разработаны рекомендации по сопровождению адаптации первоклассников к школе с применением методов психологического консультирования для педагогов и родителей. Разработанные рекомендации представляют практическую значимость и могут быть использованы педагогами и психологами в образовательных учреждениях с целью сопровождению адаптации первоклассников к школе.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Период адаптации является сложным не только в жизни детей и их родителей, но и для педагогов, работающих с первоклассниками. Педагогу необходимо знать и применять на практике методы и приёмы, содействующие преодолению возникающих адаптационных затруднений первоклассников, обеспечивающие более быстрое включение ребёнка в учебную деятельность и содействующие общему развитию ребёнка и сохранению его здоровья.

Мы изучили понятие «адаптация» в психолого-педагогической литературе и пришли к выводу, что адаптация – это процесс активного приспособления, результатом которого является адаптированность. Например, приспособление ребенка к школьным требованиям и порядкам, к новому для него окружению, к новым условиям жизни, к особенностям усвоения знаний в условиях общеобразовательной организации, считается адаптацией. В педагогической психологии адаптация рассматривается в трех аспектах: социальный, психологический и образовательный.

Мы определили особенности адаптации первоклассников к условиям школы, и выявили, что адаптация ребенка к школе – довольно длительный процесс, связанный со значительным напряжением всех систем организма. Проблема школьной адаптации рассматривается в тесной взаимосвязи с представлениями о психологической готовности ребенка к школьному обучению, так как сформированность у ребенка данного психологического образования является важнейших предпосылок его успешной адаптации. Выделяют три уровня социально-психологической адаптации к школе: высокий уровень, средний уровень и низкий уровень адаптации.

Теоретически обосновали и разработали модель психолого-педагогического сопровождения адаптации первоклассников к школе с применением методов психологического консультирования. Модель психолого-педагогического сопровождения адаптации первоклассников к

школе с помощью методов психологического консультирования состоит из четырех блоков: теоретический, блок диагностики, блок сопровождения и аналитический блок. Эффективность развития зависит от трех составляющих: адекватность поставленных целей, задач, выбора методов и принципов работы, прогнозирование процесса развития.

Исследование адаптации первоклассников к школе включало в себя три этапа: поисково-подготовительный этап, опытно-экспериментальный этап, контрольно-обобщающий этап.

Согласно результатам констатирующего эксперимента:

– по результатам методики «Оценка уровня школьной мотивации» (Н.Г. Лускановой) I уровень – высокий уровень школьной мотивации, учебной активности был выявлен у 3 (12%) испытуемых, II уровень – хорошая школьная мотивация была выявлена у 3 (12%) испытуемых, III уровень – положительное отношение к школе, но школа привлекает таких детей внеучебной деятельностью, было выявлено у 5 (19%) испытуемых, IV уровень – низкая школьная мотивация была выявлена у 8 (36%) испытуемых, V уровень – негативное отношение к школе, школьная дезадаптация был выявлен у 5 (21%) испытуемых;

– по результатам методики «Школа зверей» (С. Панченко) у 6 (26%) человек выявлен высокий уровень сформированности внутренней позиции школьника и характера ориентации на школьно-учебную деятельность, не имеют проблем с адаптацией; 9 (37%) человек выявлен средний уровень сформированности внутренней позиции школьника и характера ориентации на школьно-учебную деятельность, есть незначительные проблемы с адаптацией; у 9 (37%) человек выявлен низкий уровень сформированности внутренней позиции школьника и характера ориентации на школьно-учебную деятельность, существуют проблемы с адаптацией;

– по результатам методики «Беседа о школе» (Т.А. Нежнова) высокий уровень выявлен у 5 (21%) первоклассников, средний уровень

был выявлен у 7 (29%) первоклассников, низкий уровень был выявлен у 12 (50%) первоклассников.

Для того чтобы повысить уровень адаптации первоклассников нами была разработана и реализована программа сопровождения адаптации первоклассников к школе с применением методов психологического консультирования. Данная программа позволила повысить уровень адаптации и мотивации первоклассников.

Для того чтобы проверить действенность программы сопровождения адаптации первоклассников к школе с применением методов психологического консультирования, мы провели повторную диагностику адаптации первоклассников по тем же методикам. Оценивался сдвиг между результатами «До» и «После» реализации программы.

По результатам повторной диагностики по методике «Оценка уровня школьной мотивации» (Н.Г. Лускановой) до реализации программы не был выявлен I уровень – высокий уровень школьной мотивации и составил 0 (0%) человек, а после реализации программы уровень повысился и был выявлен у 3 (23%) человек; II уровень – хорошая школьная до реализации программы не был выявлен ни у одного человека и составил 0 (0%) человек, а после реализации программы уровень повысился и был выявлен у 7 (54%) человек; III уровень – положительное отношение к школе, но школа привлекает таких детей внеучебной деятельностью, до реализации программы не был выявлен ни у одного человека и составил 0 (0%) человек, а после реализации программы уровень повысился и был выявлен у 3 (23%) человек; IV уровень – низкая школьная мотивация до реализации программы был выявлен у 8 (61%) человека, а после реализации программы уровень снизился и не был выявлен ни у одного человека и составил 0 (0%) человек; V уровень – негативное отношение к школе, школьная дезадаптация до реализации программы был выявлен у 5 (39%) человек, а после реализации программы уровень снизился и не был выявлен ни у одного человека и составил 0 (0%) человек.

По результатам повторной диагностики по методике «Школа зверей» (С. Панченко) до реализации программы высокий уровень не был выявлен ни у одного человека и составил 0 (0%) человек, а после реализации программы уровень повысился и был выявлен у 9 (69%); до реализации программы средний был выявлен у 6 (46%) человек, а после реализации программы уровень снизился и был выявлен у 4 (41%) человек; до реализации программы низкий уровень был выявлен у 7 (54%) человек, а после реализации программы уровень снизился и не был выявлен ни у одного человека и составил 0 (0%) человек.

По результатам повторной диагностики по методике «Беседа о школе» (Т.А. Нежнова) до реализации программы высокий уровень сформированности позиции школьника был выявлен у 1 (7%) первоклассников, а после реализации программы уровень повысился и был выявлен у 7 (54%) первоклассников; средний уровень до реализации программы был выявлен у 5 (39%) первоклассников, а после реализации программы уровень повысился и был выявлен у 6 (39%) первоклассников; низкий уровень был выявлен у 7 (54%) первоклассников, а после реализации программы уровень снизился и не был выявлен ни у одного человека и составил 0 (0%) первоклассников.

Таким образом, в результате проведения повторной диагностики адаптации первоклассников можно сказать, что полученные результаты исследования указывают, на то, что после реализации программы сопровождения адаптации первоклассников к школе с применением методов психологического консультирования повысился уровень адаптации первоклассников.

В результате проведения формирующего эксперимента мы увидели, что произошли качественные изменения показателей адаптации первоклассников, после реализации программы сопровождения адаптации первоклассников к школе с применением методов психологического

консультирования повысился уровень адаптации первоклассников: повысился уровень адаптации.

Для проверки гипотезы исследования нами был использован метод математической обработки данных Т-критерий Вилкоксона для результатов методики «Оценка уровня школьной мотивации» (Н.Г. Лускановой). Т-критерий Вилкоксона позволил нам сопоставить показатели до и после реализации программы: Т эмпирическое значение попадает в зону значимости  $T_{эмп} < T_{кр}(0,01)$ .

На основании данных результатов исследования мы делаем вывод, что гипотеза нашего исследования о том, что психолого-педагогическое сопровождение адаптации первоклассников к школе будет эффективным, если: сконструировать модель психолого-педагогического сопровождения адаптации первоклассников к школе с применением методов психологического консультирования; и разработать и реализовать психолого-педагогическую программу сопровождения адаптации первоклассников к школе с помощью методов психологического консультирования.

Разработаны рекомендации по сопровождению адаптации первоклассников к школе с применением методов психологического консультирования для педагогов и родителей. Разработанные рекомендации представляют практическую значимость и могут быть использованы педагогами и психологами в образовательных учреждениях с целью сопровождению адаптации первоклассников к школе.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абрамова Г. С. Психология развития и возрастная психология: учебник для вузов и ссузов / Г. С. Абрамова. – Москва: Прометей, 2018. – 705, [1] с.: ил. – ISBN 978-5-906879-68-4.
2. Адаптация в 1 классе / Про детский сад, 2018. – URL: <https://prodetskiysad.ru/adaptaciya/pervoklassnikov-k-shkole> (дата обращения: 02.02.2023).
3. Актуальные методы и приемы психологического консультирования : коллективная монография / А. Ю. Нагорнова, М. Р. Арпентьева, А. И. Тащёва; отв. ред. А. Ю. Нагорнова. – Ульяновск : Зебра, 2018. – 140 с. – ISBN 978-5-6041752-8-6.
4. Апиш М. Н. Формирование информационной культуры первоклассников в период адаптации к школе / М. Н. Апиш // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2017. – Т. 34. – С. 113 – 119. – URL: <http://e-koncept.ru/2017/771159.htm> (дата обращения: 02.02.2023).
5. Богус М. Б. Психолого-педагогические основы развития умственных способностей младших школьников: монография / М. Б. Богус. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2015. – 184 с. – ISBN 978-5-4475-5256-5.
6. Валиулина И. Ф. Особенности адаптации первоклассников к школе / И. Ф. Валиулина // Молодой ученый. – 2017. – № 5 (139). – С. 474 – 477. – URL: <https://moluch.ru/archive/139/39293/> (дата обращения: 02.02.2023).
7. Варца Е. В. Организация учебного процесса в период адаптации первоклассников к обучению в школе / Е. В. Варца // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2017. – Т. 34. – С. 32–36. – URL: <http://e-koncept.ru/2017/771146.htm> (дата обращения: 02.02.2023).

8. Василенко Т. Д. Статистические методы и математическое моделирование в психологии : учебное пособие / Т. Д. Василенко, А. В. Селин А. В. – Курск: КГМУ, 2013. – URL: [https://kurskmed.com/upload/departments/library/files/bibliography/ER\\_KGMU\\_fak\\_klin\\_psihologii.pdf](https://kurskmed.com/upload/departments/library/files/bibliography/ER_KGMU_fak_klin_psihologii.pdf). (дата обращения: 03.03.2023),

9. Васюк С. Н. Адаптация первоклассников к школе // Вопросы науки и образования / С. Н. Васюк / Психологические науки. – 2018. – № 23 (35). – С. 137 – 139. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/adaptatsiya-pervoklassnikov-k-shkole-2/viewer> (дата обращения: 02.02.2023).

10. 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.

11. Гагай В. В. Совладание с трудными ситуациями в период адаптации первоклассников к обучению в школе : монография / В. В. Гагай, К. Ю. Гринева. – Сургут: СГПУ, 2016. – 176 с.: ил. – ISBN 978-5-93190-385-5.

12. Гакаме Ю. Д. Трудности адаптации детей к школьному обучению / Ю. Д. Гакаме, М. Э. Тавадьян// Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2017. – Т. 34. – С. 181 – 185. – URL: <http://e-koncept.ru/2017/771170.htm> (дата обращения: 02.02.2023).

13. Галушко И. Г. Успешная адаптация первоклассников к обучению в школе как следствие взаимодействия учителя и родителей / И. Г. Галушко, Г. Г. Микерова, А. Г. Чебелко// Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2017. – Т. 34. – С. 47 – 54. – URL: <http://e-koncept.ru/2017/771149.htm> (дата обращения: 02.02.2023).

14. Галюк Д. А. Социальная адаптация первоклассников / Д. А. Галюк // Молодой ученый. – 2016. – № 17 (121). – С. 291 – 293. – URL: <https://moluch.ru/archive/121/33388/> (дата обращения: 02.02.2023).

15. Гармаева Т. В. Психология дошкольников, младших школьников и подростков : учебное пособие / Т. В. Гармаева, Н. Н. Климентьева, О. А. Пестерева. – Улан-Удэ: Издательство Бурятского госуниверситета, 2021. – 186, [1] с. – ISBN 978-5-9793-1572-0/

16. Гаптрахимова Р. С. Применение арт-терапии в период адаптации первоклассников / Р. С. Гаптрахимова, Н. В. Комарова, С. Ф. Фаткуллина, Л. А. Рыбакина // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2013. – Т. 3. – С. 141 – 145. – URL: <http://e-koncept.ru/2013/53030.htm> (дата обращения: 04.02.2023).

17. Гин С. И. Первые дни в школе. 1 класс: методические рекомендации по адаптации детей в школе: пособие для учителя / С. И. Гин, И. Прокопенко. – Москва: Вита Пресс, 2016. – 79 с.: ил. – ISBN 978-5-7755-2594-1.

18. Горбунова И. С. Синдром первоклассника, или Психосоматика и школьные стрессы / И. С. Горбунова. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2021. – 126 с.: ил. – ISBN 978-5-222-36090-3.

19. Горемыкина А. Н. Сохранение психофизического здоровья первоклассников в период адаптации : учебно-методическое пособие / А. Н. Горемыкина, О. П. Золотова, С. В. Морокова. – Астрахань: Изд. Сорокин Р. В., 2010. – 98 с. – ISBN 978-5-903285-81-5.

20. Гусова А. Д. Проблема психологической адаптации детей к обучению в школе / А. Д. Гусова // Вестник университета. – 2012 . – № 8. – С. 229 – 233. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/problema-psihologicheskoy-adaptatsii-detey-k-obucheniyu-v-shkole/viewer> (дата обращения: 05.02.2023).

21. Долгова В. М. Адаптация как научно-исследовательский феномен: сущность и содержание / В. М. Долгова // Молодой ученый. – 2016. – № 9 (9). – С. 149 – 152. – URL: <https://moluch.ru/archive/9/602/> (дата обращения: 05.02.2023).

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

23. Долгова В. И. Формирование воображения у дошкольников: программа, результаты, рекомендации // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 11 (117). – С. 191 – 196.

24. Дрягалова Е. А. Психолого-педагогическое сопровождение процесса адаптации первоклассников к школе : диссертация... канд. псих. наук: 19.00.07 / Дрягалова Елена Александровна. – Нижний Новгород, 2010. – 201 с.

25. Житникова А. А. Адаптация детей младшего дошкольного возраста к условиям дошкольного образовательного учреждения / А. А. Житникова // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – Т. 10. – С. 281– 285. – URL: <http://e-koncept.ru/2015/95100.htm> (дата обращения: 05.02.2023).

26. Завражнов В. В. Психолого-педагогические аспекты проблемы адаптации младших школьников к условиям обучения в школе / В. В. Завражнов, М. В. Чагина // Молодой ученый. – 2017. – № 49 (183). – С. 422 – 424. – URL: <https://moluch.ru/archive/183/46927/> (дата обращения: 05.02.2023).

27. Заика Д. А. Адаптация первоклассников к школе / Д. А. Заика // Молодой ученый. – 2014. – № 12 (71). – С. 333 – 335. – URL: <https://moluch.ru/archive/71/12228/> (дата обращения: 05.02.2023).

28. Зеленая Л. В. Проблема адаптации в педагогической психологии / Л. В. Зеленая // Современная психология: материалы IV Междунар. науч. конф. (г. Казань, октябрь 2016 г.). – Казань: Бук, 2016. – С. 43 – 45. – URL: <https://moluch.ru/conf/psy/archive/236/11143/> (дата обращения: 05.02.2023).

29. Историческая грамматика русского языка : энциклопедический словарь / О. Ф. Жолобов, С. И. Иорданиди, В. Б. Крысько / под

редакцией В. Б. Крысько. – Москва: Азбуковник, 2020. – 518, [1] с. – ISBN 978-5-91172-192-3.

30. Кайгородова Н. З. Эколого-психофизиологическая адаптация первоклассников к школе : монография / Н. З. Кайгородова. – Барнаул: Изд-во Алтайского гос. ун-та, 2013. – 134, [1] с. – ISBN 978-5-7904-1386-5.

31. Короткова Ю. А. Психолого-педагогическое сопровождение младших школьников в период адаптации к школе / Ю. А. Короткова // Молодой ученый. – 2015. – № 13 (93). – С. 745 – 748. – URL: <https://moluch.ru/archive/93/20686/> (дата обращения: 04.02.2023).

32. Костюнина Е. А. Помощь родителям во взаимодействии с детьми в период адаптации к школе / Е. А. Костюнина. // Молодой ученый. – 2016. – № 2 (106). – С. 1020 – 1024. – URL: <https://moluch.ru/archive/106/25383/> (дата обращения: 04.02.2023).

33. Костяк Т. В. Психологическая адаптация первоклассников : учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений / Т. В. Костяк. – Москва: Академия, 2008. – 173, [2] с.: ил. – ISBN 978-5-7695-4582-5.

34. Кочеренко О. А. Педагогические условия социально-педагогического сопровождения учащихся начальных классов в период адаптации к школе / О. А. Кочеренко // Молодой ученый. – 2017. – № 4 (138). – С. 370 – 372. – URL: <https://moluch.ru/archive/138/38509/> (дата обращения: 04.02.2023).

35. Крыжановская Н. В. Исследование процесса адаптации младших дошкольников к условиям образовательной среды дошкольного образовательного учреждения/ Н. В. Крыжановская, Н. А. Непомнящая // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 44. – С. 206 – 215. – URL: <http://e-koncept.ru/2016/56996.htm> (дата обращения: 04.02.2023).

36. Кузьмина Ю. В. Методика Т.А. Нежной «Беседа о школе» / Ю. В. Кузьмина. – <https://nsportal.ru>. – Образовательная социальная сеть, 2020.

– URL:<https://nsportal.ru/detskii-sad/korrektcionnaya-pedagogika/2020/01/20/metodika-t-a-nezhnovoy-beseda-o-shkole> (дата обращения: 04.02.2023).

37. Личностные факторы развития позиции субъекта учения / Е. Д. Божович, А. С. Буга, Г. А. Вайзери др. / под редакцией Е. Д. Божович. – Москва; Санкт-Петербург: Нестор-История, 2020. – 366 с.: ил. – ISBN 978-5-4469-1717-4.

38. Ломакина Э. В. Исследование процесса адаптации к учебной деятельности у обучающихся начальных классов / Э. В. Ломакина // Молодой ученый. – 2016. – № 7.6 (111.6). – С. 57 – 59. – URL: <https://moluch.ru/archive/111/27814/> (дата обращения: 04.02.2023).

39. Люленкова О. Ю. Факторы адаптации детей к школе / О. Ю. Люленкова // Современная психология: материалы I Междунар. науч. конф. (г. Пермь, июнь 2012 г.). — Пермь : Меркурий, 2012. – С. 84 – 87. – URL: <https://moluch.ru/conf/psy/archive/34/2196/> (дата обращения: 04.02.2023).

40. Марцинковская Т. Д. История возрастной психологии : учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению и специальностям психологии / Т. Д. Марцинковская. – Москва: Трикста: Акад. Проект, 2010. – 311, [1] с. – ISBN 978-5-8291-1255-4.

41. Методика «Школа зверей» / Детский психолог, 2015. – URL: <http://detskiy-psycholog.ru/metodika-shkola-zverej.html> (дата обращения: 04.02.2023).

42. Михайленко Т. М. Игровые технологии как вид педагогических технологий / Т. М. Михайленко // Педагогика: традиции и инновации : материалы I Междунар. науч. конф. (г. Челябинск, октябрь 2011 г.). – Т. 1. – Челябинск : Два комсомольца, 2011. – С. 140 – 146. – URL: <https://moluch.ru/conf/ped/archive/19/1084/> (дата обращения: 19.03.2023).

43. Москалева Е. С. Методика школьной мотивации (Н.Г. Лусканова) / Е. С. Москалева. – <https://nsportal.ru>. – Образовательная социальная сеть, 2020. – URL:

<https://nsportal.ru/shkola/geografiya/library/2020/01/11/metodika-shkolnoy-motivatsii-n-g-luskanova> (дата обращения: 04.02.2023).

44. Мусихин А. Чему нужно научить детей, чтобы они любили школу: для тех, у кого ребенок учится или поступает в школу / А. Мусихин. – Б. м.: Издательские решения, 2017. – 34, [1] с.: ил. – ISBN 978-5-4483-6646-8.

45. Мы идём в школу: методические рекомендации для учащихся и родителей / под редакцией М. Г. Боровик. – Санкт-Петербург :Астерион, 2018. – 43 с. – ISBN 978-5-00045-545-6.

46. Носкова Н. В. Психология возрастного развития человека : курс лекций / Н. В. Носкова. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2016. – 289 с. – ISBN 978-5-4475-8311-8.

47. Обухова Л. Ф. Возрастная психология : учебник для академического бакалавриата / Л. Ф. Обухова. – Москва :Юрайт, 2015. – 460 с.: ил. – ISBN 978-5-9916-4652-9.

48. Организация адаптации ребенка в детском саду / Р. М. Лукьянова, Т. Н. Дашевская, О. А. Кононова и др. // Актуальные задачи педагогики: материалы XI Междунар. науч. конф. (г. Краснодар, февраль 2020 г.). – Краснодар: Новация, 2020. – С. 17 – 19. – RL: <https://moluch.ru/conf/ped/archive/358/15591/> (дата обращения: 04.02.2023).

49. Осолодкова Е. В. Диагностика готовности и адаптация детей к обучению в школе: учебное пособие / Е. В. Осолодкова. – Челябинск : Изд-во Челябинского гос. пед. ун-та, 2016. – 197 с.: ил. – ISBN 978-5-906777-77-5.

50. Первушина Е. В. Как выжить в начальной школе / Е. В. Первушина. – Москва : Городец, 2020. – 249 с. – ISBN 978-5-9684-0723-8.

51. Пирлик Г. П. Возрастная психология: развитие ребенка в деятельности : учебное пособие / Г. П. Пирлик, А. М. Федосеева. – Москва : МПГУ, 2020. – 370, [1] с.: ил. – ISBN 978-5-4263-0920-3.

52. Психология развития и возрастная психология: учебно-методическое пособие / сост. Л. В. Андреева. – Йошкар-Ола :МарГУ, 2010. – 119, [1] с.

53. Рамазанова Э. А. Психолого-педагогическое сопровождение первоклассников в период адаптации к школе / Э. А. Рамазанова, У. Ш. Магомедханова, А. Б. Курбанова // Мир науки, культуры и образования. – 2012. – № 6 (73). – С. 163 – 165. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologo-pedagogicheskoe-soprovozhdenie-pervoklassnikov-v-period-adaptatsii-k-shkole/viewer> (дата обращения: 04.02.2023).

54. Родичкина В. О. Трактовка понятия «адаптация» / В. О. Родичкина // Вестник забайкальского государственного университета. – 2017. – № 1 (21). – С. 70 – 73. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=30113954> (дата обращения: 04.02.2023).

55. Скоро в школу. №23 : практические советы для родителей / Т. В. Васильева. – Москва : РОМАРТ Медиа, 2017. – 24 с.

56. Советы родителям первоклассника: самые главные вопросы и ответы / составитель С. С. Рудова. – Волгоград: Учитель, 2020. – 63 с.: ил. – ISBN: 978-5-7057-5960-6.

57. Сони́на О. Н. Адаптационный период первоклассников / О. Н. Сони́на // Вестник науки и образования. – 2018. – Т. 2 – № 2. – С. 73 – 75. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/adaptatsionnyy-period-pervoklassnikov/viewer> (дата обращения: 04.02.2023).

58. Сорви́лова О. В. Пути преодоления кризиса семилетнего возраста / О. В. Сорви́лова // Эксперимент и инновации в школе. – 2010. – № 6. – С. 60 – 61. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/puti-preodoleniya-krizisa-semiletnego-vozrasta/viewer> (дата обращения: 04.02.2023).

59. Социальная педагогика: теоретико-методологические основы и перспективы развития : коллективная монография / Е. И. Артамонова, А. К. Быков, В. М. Гребенникова и др. / под редакцией Л. В. Мардахаева. – Москва : Перспектива, 2019. – 303 с. – ISBN 978-5-88045-384-9.

60. Тимошина, Е. И. Новые аспекты адаптации детей младшего дошкольного возраста к условиям дошкольного образовательного учреждения / Е. И. Тимошина, Е. Н. Палева // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2014. – Т. 20. – С. 3956–3960. – URL: <http://e-koncept.ru/2014/55056.htm> (дата обращения: 04.02.2023).

61. Томчук А. С. Психолого-педагогические условия успешной адаптации первоклассников к школьному обучению учреждения / А. С. Томчук // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – Т. 10. – С. 161 – 165. – URL: <http://e-koncept.ru/2015/95076.htm> (дата обращения: 04.02.2023).

62. Ульева Е. Я первоклассник: книга-памятка / Е. Ульева. – Ростов-на-Дону: Феникс-Премьер, 2017. – 30, [1] с.: цв. ил. – ISBN 978-5-222-29835-0.

63. Фаина М. А. Особенности процесса адаптации первоклассников к условиям образовательной среды современной школы и их учет в практической деятельности учителя / М. А. Фаина, М. А. Кувырталова. // Вестник науки и образования. – 2018. – № 13. – С. 25 – 27. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-protsess-a-adaptatsii-pervoklassnikov-k-usloviyam-obrazovatelnoy-sredy-sovremennoy-shkoly-i-ih-uchet-v-prakticheskoy/viewer> (дата обращения: 04.02.2023).

64. Фефилов А. В. Современные методы исследований в психофизиологии и экспериментальной психологии : учебно-методическое пособие / А. В. Фефилов. – Ижевск: Удмуртский университет, 2018. – 106 с. – ISBN 978-5-4312-0556-9.

65. Хохлова В. А. Особенности школьной адаптации младших школьников на первом году обучения / В. А. Хохлова // Инновационные

педагогические технологии: материалы IV Междунар. науч. конф. (г. Казань, май 2016 г.). – Казань : Бук, 2016. – С. 72 – 75. – URL: <https://moluch.ru/conf/ped/archive/190/10159/> (дата обращения: 04.02.2023).

66. Цукерман Г. А. Введение в школьную жизнь : программа адаптации детей к школьной жизни / Г. А. Цукерман, К. Н. Поливанова. – Москва : Московский центр качества образования, 2010. – 116 с.: ил. – ISBN 978-5-9773-0058-2.

67. Чикишева О. В. Психолого-педагогические особенности детей младшего школьного возраста / О. В. Чикишева // Проблемы и перспективы развития образования: материалы II Междунар. науч. конф. (г. Пермь, май 2012 г.). – Пермь : Меркурий, 2012. – С. 90 – 92. – URL: <https://moluch.ru/conf/ped/archive/58/2267/> (дата обращения: 04.02.2023).

68. Шамраева А. А. Реализация принципа непрерывности на ступенях дошкольное – начальное образование / А. А. Шамраева // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2014. – № 11 (ноябрь). – С. 126 – 130. – URL: <http://e-koncept.ru/2014/14322.htm> (дата обращения: 04.02.2023).

69. Ясюкова Л. А. Методика Л. А. Ясюковой. Определение готовности к школе. Прогноз и профилактика проблем обучения в начальной школе : методическое руководство / Госстандарт России, Комплексное обеспечение психологической практики, ИМАТОН. – Санкт-Петербург: ИМАТОН, 2020. – 20 с.

70. Kotova K.V. Features of adaptation of first – graders to school / K. V. Kotova // International Student Scientific Magazine. – 2017. – № 2 – P. 59-59

71. Statsenko A.A Adaptation of first grade students to education at school / A. A. Statsenko // Innovative strategies of professional communication: challenges of our time // Материалы Всероссийской научно-практической студенческой конференции с международным участием. Под редакцией Е.В. Муругова, Н.Г. Вартанова, И.А. Кузьминова [и др.]. – Ростов-на-Дону, 2022. – P. 234-236.

72. Zhanserikova D. A. Parental role in children's adaptation's to school / D. A. Zhanserikova, S. K. Abildina, B. A. Amirova // Bulletin of the Karaganda university // History // Philosophy Series, 2017. – T. 87.– № 3. – P. 85 – 89.

73. ZhuravlevaZh. Study of the parental assessment of the adaptation of first- graders with health limitations to the educational organization, considering the features of the urban environment / Zh. Zhuravleva, A. Pavlova, A. Mironova, V. Hamanovich// Education and City: Education and Quality of Living in the City. The Third Annual International Symposium.Moscow, 2021. – P. 1023.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

### Методики диагностики адаптации первоклассников к условиям ШКОЛЫ

Методика «Оценка уровня школьной мотивации» (Н.Г. Лусканова).

Цель методики: анкета позволяет изучить уровень школьной мотивации.

Возрастные ограничения: опросник предназначен для работы с детьми 6 – 11 лет.

Процедура диагностики: диагностика может проводиться как в индивидуальной, так и в групповой форме. Вопросы предъявляются либо письменно, либо на слух. Присутствие учителя или классного руководителя в помещении, где проводится опрос, крайне нежелательно.

Необходимые материалы: для проведения исследования необходим текст опросника, а также листы бумаги по числу учащихся.

Инструкция: «Ребята, сейчас Вам будет предложена анкета, состоящая из 10 вопросов. На каждый вопрос есть три варианта ответов. Выберите пожалуйста один из предложенных ответов на каждый вопрос».

Вопросы анкеты.

1. Тебе нравится в школе или не очень?

- не очень
- нравится
- не нравится

2. Утром, когда ты просыпаешься, ты всегда с радостью идешь в школу или тебе часто хочется остаться дома?

- чаще хочется остаться дома
- бывает по-разному
- иду с радостью

3. Если бы учитель сказал, что завтра в школу не обязательно приходить все ученикам, желающие могут остаться дома, ты пошел бы в школу или остался дома?

- не знаю
- остался бы дома
- пошел бы в школу

4. Тебе нравится, когда отменяют какие-нибудь уроки?

- не нравится
- бывает по-разному
- нравится

5. Ты хотел бы, чтобы тебе не задавали домашних заданий?

- хотел бы
- не хотел бы
- не знаю

6. Ты хотел бы, чтобы в школе остались одни перемены?

- не знаю
- не хотел бы
- хотел бы

7. Ты часто рассказываешь о школе родителям?

- часто
- редко
- не рассказываю

8. Ты хотел бы, чтобы у тебя был менее строгий учитель?

- точно не знаю
- хотел бы
- не хотел бы

9. У тебя в классе много друзей?

- мало
- много
- нет друзей

10. Тебе нравятся твои одноклассники?

- нравятся
- не очень
- не нравятся

Обработка. Для возможности дифференцировать детей по уровню школьной мотивации использовалась система бальных оценок:

- ответ ребенка, свидетельствующий о его положительном отношении к школе и предпочтении им учебных ситуаций – 3 баллов;
- нейтральный ответ (не знаю, бывает по-разному и т.п.) – 1 балл;
- ответ, позволяющий судить об отрицательном отношении ребенка к школе, к той или иной школьной ситуации – 0 баллов.

Интерпретация.

1. 25 – 30 баллов (максимально высокий уровень) – высокий уровень школьной мотивации, учебной активности. Такие дети отличаются наличием высоких познавательных мотивов, стремлением наиболее успешно выполнять все предъявляемые школой требования. Они очень четко следуют всем указаниям учителя, добросовестны и ответственны, сильно переживают, если получают неудовлетворительные оценки или замечания педагога. В рисунках на школьную тему они изображают учителя у доски, процесс урока, учебный материал и .п.

2. 20 – 24 балла – хорошая школьная мотивация. Подобные показатели имеет большинство учащихся начальных классов, успешно справляющихся с учебной деятельностью. В рисунках на школьную тему они также изображают учебные ситуации, при ответах на вопросы проявляют меньшую зависимость от жестких требований и норм. Подобный уровень мотивации является средней нормой.

3. 15 – 19 баллов – положительное отношение к школе, но школа привлекает больше внеучебными сторонами. Такие дети достаточно благополучно чувствуют себя в школе, однако чаще ходят в школу, чтобы общаться с друзьями, с учителями. 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. В рисунках на школьную тему такие дети изображают, как правило, школьные, но не учебные ситуации.

4. 10 – 14 баллов – низкая школьная мотивация. Подобные школьники посещают школу неохотно, предпочитают пропускать занятия. На уроках часто занимаются посторонними делами, играми. Испытывают серьезные затруднения в учебной деятельности. Находятся в состоянии неустойчивой адаптации к школе. В рисунках на школьную тему такие дети изображают игровые сюжеты, хотя косвенно они связаны со школой, присутствуют в школе.

5. Ниже 10 баллов – негативное отношение к школе, школьная дезадаптация. Такие дети испытывают серьезные трудности в школе: они не справляются с учебной деятельностью, испытывают проблемы в общении с одноклассниками, во взаимоотношениях с учителями. Школа нередко воспринимается ими как враждебная среда, пребывание в которой для них невыносимо. Могут плакать, проситься домой. В других случаях ученики могут проявлять агрессивные реакции, отказываться выполнять те или иные задания, следовать нормам, правилам. Часто у таких

школьников отмечаются нарушения нервно-психического здоровья. Рисунки таких детей, как правило, не соответствуют школьной теме, а отражают индивидуальные пристрастия ребенка.

Методика «Школа зверей» (С. Панченко).

Цель: исследование внутренней позиции школьника и характера ориентации на школьно-учебную деятельность, диагностика проблем адаптации к школе.

Форма проведения: групповая, индивидуальная.

Оборудование: бумага, цветные карандаши.

Инструкция педагога-психолога: «Сейчас мы с вами совершим удивительное путешествие в волшебный лес. Сядьте удобно, расслабьтесь, закройте глаза. Представьте, что мы оказались на солнечной лесной полянке. Послушайте, как шумят листья над головой, ощутите, как мягкая трава касается ваших ног. На полянке вы видите школу зверей. Какие звери в ней учатся? А какой зверь работает учителем? Чем занимаются ученики? А каким животным вы видите себя? Что вы при этом чувствуете? Проживите эти чувства в себе. Вы можете еще некоторое время находиться в этой школе зверей, пока я сосчитаю до 10, а затем откройте глаза. Итак, вы побывали в школе зверей. А теперь возьмите карандаши, бумагу и попробуйте нарисовать то, что видели. (Дети выполняют задание.) Посмотрите внимательно на свой рисунок и найдите животное, которым могли бы быть вы. Поставьте рядом с ним крестик или букву «я».

Интерпретация результатов:

1. Расположение рисунка на листе. Расположение рисунка ближе к верхнему краю листа трактуется как высокая самооценка, недовольство своим положением в коллективе, недостаточное признание со стороны окружающих; расположение рисунка в нижней части – как неуверенность в себе, низкая самооценка; если рисунок расположен на средней линии, то у ребенка все в норме.

2. Контуры фигур. Контуры фигур анализируются по наличию или отсутствию выступов (типа щитов, панцирей, игл), прорисовке и затемнению линий. Все это – защита от окружающих: агрессивная – если выполнена в острых углах; со страхом или тревогой – если имеет место затемнение контурной линии; с опасением, подозрительностью – если поставлены щиты, заслоны.

3. Нажим. При оценке линий необходимо обратить внимание на нажим. Стабильный нажим свидетельствует об устойчивости, слабый – о тревожности, очень сильный – о напряженности. Кроме того, о тревожности могут свидетельствовать такие показатели, как разорванность линий, наличие обводов, следы стирания.

4. Изображение на рисунке органов чувств (глаз, ушей, рта). Отсутствие глаз свидетельствует о неприятии информации; изображение ушей (особенно больших и детально прорисованных) – о заинтересованности в информации, в основном касающейся мнения окружающих о себе; открытый заштрихованный рот – о страхах, возникающих с легкостью; зубы – о вербальной агрессии.

5. Анализ качества и взаимодействия персонажей показывает особенности коммуникативных отношений. Большое количество персонажей, вступающих в различные отношения друг с другом (играющих, изображенных во время учебной деятельности и т. п.), в отсутствие разделяющих линий между ними свидетельствует о благоприятных взаимоотношениях испытуемого с одноклассниками. В противном случае можно говорить о наличии у него трудностей в построении контактов с другими учениками.

6. Характер отношений между животным-учителем и животным-учеником. Нужно проследить, нет ли между ними противопоставления и как расположены фигуры учителя и ученика по отношению друг к другу.

7. Изображение учебной деятельности. В случае отсутствия изображения учебной деятельности можно предположить, что школа привлекает ребенка лишь

внеучебной стороной; отсутствия учеников, учителя, учебной или игровой деятельности, школы зверей или людей — что у него не сформирована позиция ученика, он не осознает своих задач в роли школьника.

8. Цветовая гамма. Яркие, жизнерадостные тона выбирают дети, пребывающие в школе в благополучном эмоциональном состоянии. Мрачные тона могут свидетельствовать о неблагополучии и угнетенном состоянии ребенка.

Обработка:

2 балла – высокий уровень – ребенок нарисовал учебную деятельность – у него сформировалась внутренняя позиция школьника, он ориентируется на школьно-учебную деятельность;

1 балл – средний уровень – ребенок нарисовал здание школы, вокруг зверей – у него частично сформировалась внутренняя позиция школьника, он частично ориентируется на школьно-учебную деятельность;

0 баллов – низкий уровень – ребенок не нарисовал учебную деятельность или здание школы, а абсолютно другой рисунок – у него не сформировалась внутренняя позиция школьника, он не ориентируется на школьно-учебную деятельность.

Методика «Беседа о школе» (модифицированная методика Т.А. Нежной).

Цель: исследование внутренней позиции школьника и выявление характера ориентации на школьно-учебную деятельность.

Порядок работы: в ходе обследования ребенку задаются вопросы, ответы на которые позволяют выявить один из трех типов ориентации в отношении школы и учения. Преимущественная ориентация на содержание учебной деятельности свидетельствует о наличии у ребенка внутренней позиции школьника. Варианты ответов и их оценка: А – ориентация на содержание учебной деятельности – 2 балла, Б – ориентация на внешние атрибуты учебной деятельности и школьной жизни – 1 балл, В – ориентация на внешкольные виды деятельности и условия – 0 баллов.

Таблица 1.1. – Бланк к методике «Беседа о школе» (Т.А. Нежная)

Вопросы беседы	Варианты ответов	Баллы
1. Хочешь ли ты идти в школу?	А – очень хочу Б – так себе, не знаю В – не хочу	2 1 0
2. Почему ты хочешь идти в школу?	А – интерес к учению, знаниям: хочу научиться читать, писать, стать грамотным, умным, много знать, узнать новое и т.д. Б – интерес к внешним школьным атрибутам: новая форма, книги, портфель и т.д. В – внеучебные интересы: в садике надоело, в школе не спят, там весело, все ребята идут в школу, мама сказала	2 1 0
3. Готовишься ли ты к школе? Как ты готовишься (тебя готовят)?	А – освоение некоторых навыков чтения, письма, счета: с мамой учили буквы, решали задачки и т.д. Б – приобретение формы, школьных принадлежностей В – занятия, не относящиеся к школе	2 1 0
4. Нравится ли тебе в школе? Что тебе нравится или не нравится больше	А – уроки, школьные занятия, не имеющие аналогов в дошкольной жизни ребенка Б – внеучебные занятия и прочие, не	2 1

<p>всего? (предварительно у ребенка спрашивают, был ли он в школе)</p>	<p>связанные с учением моменты: перемена, занятия во внеурочное время, личность учителя, внешний вид школы, оформление класса В - уроки художественно- физкультурного цикла, знакомые и близкие ребенку в дошкольном детстве и продолжающиеся в школе</p>	<p>0</p>
<p>5. Если бы тебе не надо было ходить в школу и в детский сад, чем бы ты занимался дома, как бы проводил свой день?</p>	<p>А – занятия учебного типа: писал бы буквы, читал и т.д. Б – дошкольные занятия: рисование, конструирование В – занятия, не имеющие отношения к школе: игры, гуляние, помощь по хозяйству, уход за животными</p>	<p>2 1 0</p>

Интерпретация результатов:

– результат 10 – 9 баллов говорит о школьно-учебной ориентации ребенка и положительном отношении к школе (внутренняя позиция школьника достаточно сформирована);

– 8 – 5 баллов свидетельствуют о преимущественном интересе ребенка к внешней атрибутике школьной жизни (начальная стадия формирования внутренней позиции школьника);

– 4 – 0 баллов – ребенок не проявляет интереса к школе (внутренняя позиция школьника не сформирована).

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

### Результаты исследования адаптации первоклассников к школе

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

№ п/п	Ученики	I	II	III	IV	V
1.	Ученик 1					9
2.	Ученик 2	25				
3.	Ученик 3			19		
4.	Ученик 4		24			
5.	Ученик 5	26				
6.	Ученик 6		20			
7.	Ученик 7			15		
8.	Ученик 8				12	
9.	Ученик 9					9
10.	Ученик 10					8
11.	Ученик 11					9
12.	Ученик 12				10	
13.	Ученик 13			17		
14.	Ученик 14				13	
15.	Ученик 15				13	
16.	Ученик 16		20			
17.	Ученик 17				14	
18.	Ученик 18			15		
19.	Ученик 19			16		
20.	Ученик 20				10	
21.	Ученик 21				12	
22.	Ученик 22				11	
23.	Ученик 23	30				
24.	Ученик 24					9
Итого:		3 (12%) чел.	3 (12%) чел.	5 (19%) чел.	8 (36%) чел.	5 (21%) чел.

Таблица 2.2 – Результаты исследования методике «Школа зверей» (С. Панченко)

№ п/п	Имя ребенка	Готов к школе	Частично готов к школе	Не готов к школе
1.	Ученик 1			0
2.	Ученик 2	2		
3.	Ученик 3		1	
4.	Ученик 4	2		
5.	Ученик 5	2		
6.	Ученик 6	2		
7.	Ученик 7		1	

8.	Ученик 8		1	
9.	Ученик 9			0
10.	Ученик 10			0
11.	Ученик 11		1	
12.	Ученик 12			0
13.	Ученик 13		1	
14.	Ученик 14		1	
15.	Ученик 15		1	
16.	Ученик 16	2		
17.	Ученик 17		1	
18.	Ученик 18			0
19.	Ученик 19			0
20.	Ученик 20			0
21.	Ученик 21			0
22.	Ученик 22		1	
23.	Ученик 23	2		
24.	Ученик 24			0
Итого:		высокий уровень – 6 (26%) человек средний уровень – 9 (37%) человек низкий уровень – 9 (37%) человек		

Таблица 2.3 – Результаты исследования по методике 3 «Беседа о школе» (модифицированная методика Т.А. Нежной)

№ п/п	Испытуемый	Баллы
1.	Ученик 1	4
2.	Ученик 2	9
3.	Ученик 3	9
4.	Ученик 4	3
5.	Ученик 5	9
6.	Ученик 6	2
7.	Ученик 7	6
8.	Ученик 8	9
9.	Ученик 9	3
10.	Ученик 10	4
11.	Ученик 11	5
12.	Ученик 12	3
13.	Ученик 13	6
14.	Ученик 14	5
15.	Ученик 15	6
16.	Ученик 16	4
17.	Ученик 17	6
18.	Ученик 18	3
19.	Ученик 19	3
20.	Ученик 20	4
21.	Ученик 21	2

22.	Ученик 22	6
23.	Ученик 23	9
24.	Ученик 24	2
Итого:		высокий уровень – 5 (21%) человек средний уровень – 7 (29%) человек низкий уровень – 12 (50%) человек

## ПРИЛОЖЕНИЕ 3

### Психолого-педагогическая программа сопровождения адаптации первоклассников к школе с применением методов психологического консультирования

Начало школьной жизни – 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.

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 и формированию УУД разработана программа сопровождения адаптации первоклассников к школе.

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 индивидуализации предполагает учёт возраста, учёт типа детско-родительских отношений, уровня общего состояния ребёнка.
2. Принцип наглядности – демонстрация упражнений, этюдов, моделирование ситуаций, игр подтверждает объяснение и помогает ребёнку их правильно выполнять.
3. Принцип систематичности и последовательности заключается в непрерывности, регулярности, планомерности процесса, в котором реализуются задачи коррекционно-развивающей работы.
4. Принцип научности лежит в основе всех технологий, способствующих коммуникативным способностям детей младшего школьного возраста.
5. Принцип оздоровительной направленности обеспечивает оптимизацию двигательной активности детей, укрепление психологического здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма.

Программа рассчитана для 1 класса.

Сроки реализации программы – в течение месяца с детьми проводится 12 занятий, 3 раза в неделю – по 40 – 45 минут.

Ожидаемые результаты реализации программы:

- формирование положительного отношения к школе и учению;
- возрастание уверенности в себе, стремление отстаивать и аргументировать свою точку зрения;
- повышение уровня развития эмоционально-волевой сферы;
- повышение активности, работоспособности, внимательности, улучшение мыслительной деятельности;
- повышение уровня психологического развития учащихся;
- повышение интереса ко всем школьным урокам

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 произвольного 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: «Мы друг другу доверяем»

Цель: Развитие доверительных отношений в группе, увеличение сплочённости коллектива детей.

Задачи:

1. Формирование понятия «доверие».
2. Установление доверительных отношений между членами группы,
3. Развитие навыков совместной деятельности.

Ход занятия:

#### 1. Упражнение «Комплименты».

Цель: Повышение самооценки, развитие способности видеть положительные качества в других людях.

Инструкция: Сидя в кругу, все берутся за руки. Глядя в глаза соседу, надо сказать ему несколько добрых слов, За что-то похвалить. Принимающий кивает головой и говорит: «Спасибо, мне очень приятно!» Затем он дарит комплимент своему соседу, упражнение проводится по кругу.

Примечание: Некоторые дети не могут сказать комплимент, им необходимо помочь. Можно вместо похвалы просто сказать «вкусное», «сладкое», «цветочное», «молочное» слово.

Если ребенок затрудняется сделать комплимент, не ждите, когда загрузит его сосед, скажите комплимент сами.

#### 2. Беседа «Что такое доверие».

Ход беседы: Спросить, что дети считают «доверием». Дать понятие «доверия». Обсудить, какому человеку можно доверять, и можно ли доверять им самим.

#### 3. Упражнение «Паровоз».

Цель: Развитие доверия внутри группы, сплочение детского коллектива.

Инструкция: Участники делятся на группы и встают паровозиком, закрывая глаза игроку, стоящему впереди. Таким образом, открытые глаза остаются у последнего игрока, а свободные руки у первого. Перед паровозиком ставится задача — достичь предмет, который ведущий помещает в комнате после того, как играющие закрыли глаза. Видит местонахождение предмета только последний, который и будет руководить, направлять паровозик. Все команды по цепочке должны передаваться впереди стоящим. Игра продолжается до тех пор, пока первый игрок не возьмёт в руки искомый предмет.

#### 4. Упражнение «Сиамские близнецы».

Цель: научить детей гибкости в общении друг с другом, способствовать возникновению доверия между ними.

Инструкция: Разбейтесь на пары, встаньте плечом к плечу, обнимите друг друга одной рукой за пояс, правую ногу поставьте рядом с левой ногой партнера. Теперь вы сросшиеся близнецы: две головы, три ноги, одно туловище, и две руки. Попробуйте походить по помещению, что-то сделать, лечь, встать, порисовать, попрыгать, похлопать в ладоши и т.д. Чтобы «третья» нога действовала «дружно», ее можно скрепить либо веревочкой, либо резинкой. Кроме того, близнецы могут «срастись» не только ногами, но спинками, головами и др.

#### 5. 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 вперед, а потом назад, вперед-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.

#### 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: «Мы друг другу доверяем».

Цель: Развитие доверительных отношений в группе, увеличение сплочённости коллектива детей.

Задачи:

1. Формирование понятия «доверие».
2. Установление доверительных отношений между членами группы,
3. Развитие навыков совместной деятельности.

Ход занятия

#### 1. Упражнение-активатор «Давайте поздороваемся!».

Цель: снятие мышечного напряжения, переключение внимания.

Инструкция: Дети по сигналу ведущего начинают хаотично двигаться по комнате и здороваются со всеми, кто встречается на их пути (а возможно, что кто-либо из детей будет специально стремиться поздороваться именно с тем, кто обычно не обращает на него внимания). Здраваться надо определенным образом:

- 1 хлопок — здороваемся за руку;
- 2 хлопка — здороваемся плечиками;
- 3 хлопка — здороваемся спинками.

Разнообразие тактильных ощущений, сопутствующих проведению этой игры, даст гиперактивному ребенку возможность почувствовать свое тело, снять мышечное напряжение. Смена партнеров по игре поможет избавиться от ощущения отчужденности. Для полноты тактильных ощущений желательно ввести запрет на разговоры во время этой игры.

#### 2. Упражнение «Слепой и поводырь».

Цель: Развитие чувства доверия и взаимной ответственности между членами группы.

Инструкция: Играющие разбиваются на пары. Один с закрытыми глазами стоит впереди. Другой на расстоянии вытянутой руки, чуть касаясь спины впереди стоящего,

встает с закрытыми глазами. Поводырь сначала медленно начинает передвигаться по помещению, «слепой» следует за ним, стараясь не потеряться, Затем траектория и скорость движения увеличивайся. Упражнение выполняется 5 минут, затем пары меняются ролями.

### 3. Упражнение «Скала».

Цель: Развитие чувства доверия и ответственности друг к другу.

Инструкция: На полу чертится линия. Вся группа выстраивается в один ряд так, чтобы носки обуви касались края этой линии. Стоящий на левом (или правом) краю участник начинает двигаться в сторону противоположного фланга лицом к другим участникам. Движение должно совершаться так, как будто этот человек передвигается по краю пропасти: нельзя пятками заступать за внешнюю границу линии. Участник, заступивший за край, начинает движение сначала.

### 4. Упражнение «Свеча».

Цель: Развитие доверия.

Инструкция: Встаньте в круг очень близко друг к другу. Это не обычный круг, а волшебный. Все встают в круг, вытягивают руки ладонями вперед. Выбирается желающий побыть в центре. Он встаёт в центр круга и закрывает глаза. По команде ведущего, доброволец, не отрывая ног от пола, падает на ладони стоящих в круге. Участники осторожно придерживают добровольца за плечи и осторожно передают следующему. В результате, каждый боится другого, и человек в центре двигается по кругу.

### 5. Упражнение «Добрые пожелания».

Цель: Развитие доверительных отношений в группе.

Инструкция: В конце занятия дети желают друг другу по кругу что-нибудь хорошее и приятное.

### 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 5.

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 6.

Тема: «Путешествие в мир эмоций и чувств».

Цель: Формирование и развитие способностей к рефлексии и эмпатии.

Задачи:

1. Снижение эмоционального напряжения.
2. Развитие способности понимать свои чувства и чувства других людей.
3. Повышение сплочённости группы детей.

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 «Зеркало».

Цель: Развитие невербального общения, эмпатии.

Инструкция: Группы делится на пары. Один из детей зеркало, а другой тот, который в него смотрит. Задача зеркала повторять все движения смотрящего в него. Затем дети меняются ролями.

#### 3. Упражнение «Согласованность мыслей» (коллективный рисунок).

Цель: Развитие совместной деятельности, сплочение коллектива, диагностика отношений.

Инструкция: Педагог даёт детям задание нарисовать на листе ватмана рисунок группы. Обсуждение, что каждый ребёнок чувствовал, когда рисовал. Кто мешал ему. Получилось ли у них то, что они задумали.

#### 4. Упражнение «Руку выше».

Цель: Устранение эмоционального напряжения, повышение сплоченности группы.

Инструкция: Ведущий говорит следующие слова и показывает соответствующие движения, а все дети повторяют за ним.

Руку выше, палец в рот,  
А теперь наоборот.  
Волос дыбом поднимите,  
Ухо к уху прислоните,  
За руки возьмитесь дружно.  
А зачем вам это нужно?...  
Потому что это ДРУЖБА!

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 7.

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 салятся 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 8.

Тема: «Чего мы боимся?»

Цель: Снижение уровня тревожности.

Задачи:

1. Снижение эмоционального и мышечного напряжения
2. Повышение сплочённости детского коллектива.
3. Развитие рефлексивных способностей.

Ход занятия:

1. Упражнение-активатор «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.

2. Упражнение «Нарисуй свой страх».

Цель: Снижение уровня тревожности и количества страхов.

Инструкция: Нарисуй свой страх. Где он живёт? Какой он по характеру? Когда он появился? Как он к тебе относится? Он ползет? Хотел ли ты с ним больше не встречаться?

3. Упражнение «Стряхни».

Цель: Формирование способности преодолевать неудачи, снятие отрицательных эмоциональных переживаний

Инструкция: Взрослый объясняет ребенку, как можно легко и просто привести себя в порядок и избавиться от неприятных чувств. Наверняка ты видел, как отряхивается промокшая собака. Он трясет спиной головой так сильно, что вся вода брызгами разлетается в стороны. Ты можешь сделать примерно тоже самое. Встаньте так, чтобы вокруг вас было достаточно места. И начните отряхивать ладони, локти, плечи. При этом представляйте, как все неприятное – плохие чувства, тяжелые заботы и дурные мысли о самих себе – слетает с вас, как вода с собаки. Потом отряхните ноги от носков до бедер. А затем потрясите головой. Представьте, что весь неприятный груз с вас спадает, и вы становитесь, все бодрее и веселее, будто заново родились.

4. Упражнение «Спасибки».

Цель: Развитие рефлексивных способностей и чувства благодарности.

Инструкция: После окончания занятия предложить ребенку подарить друг другу так называемые «спасибки» - это небольшие листочки бумаги, какой-нибудь интересной формы. На которых пишется то, за что можно сказать спасибо ребенку, взрослому и даже себе за это занятие.

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 9.

Тема: «Как быть уверенным, но не самоуверенным».

Цель: Снижение эмоционального напряжения. Повышение самооценки и формирование уверенности в себе.

Задачи:

1. Устранение мышечного и эмоционального напряжения.
2. Разграничение понятий уверенности и самоуверенности.
3. Развитие навыков саморегуляции.
4. Повышение самооценки.

Ход занятия

1. Упражнение-активатор «Ритмичные хлопки».

Цель: Сплочение коллектива детей.

Инструкция: Ведущий прохлопывает в ладоши простой ритм. Детям нужно его повторить. Каждый из детей последовательно хлопает 1 раз, так вся группа должна прохлопать заданный ритм.

2. Беседы на темы: «Каким должен быть уверенный человек», «Чем отличается уверенность от самоуверенности»

План беседы: Спросить ребенка, каким должен быть уверенный человек? Узнать его представления об уверенности. Рассказать ребенку, что такое уверенность, кто такой уверенный человек. Поговорить о том, что такое самоуверенность, чем отличается уверенность от самоуверенности.

3. Упражнение «Пластилин-силач».

Цель: Отреагирование эмоций и агрессивных тенденций, снятие напряжения.

Материал: Пластилин, лист картона.

Инструкция: Ребёнок, отрывая небольшие кусочки пластилина, размазывает их по листу, создавая тоненький слой, при желании может соскоблить его с листа с помощью ножечка для пластилина, что требует дополнительных физических и эмоциональных сил.

4. Упражнение «Паутинка».

Цель: Сплочение коллектива.

Инструкция: Ведущий берёт клубок ниток и говорит: «Сядьте в круг. Сейчас у каждого из вас есть возможность рассказать что-нибудь о себе, например, чем ты любишь заниматься и т.п.» Эту игру начинает ведущий. Он берёт клубок ниток и, сказав что-то о себе, зажимает свободный конец нити в руке и передаёт его ребёнку. Так постепенно образуется паутина из ниток. Можно обсудить следующие вопросы: «На что похожа наша паутинка? Почему она у нас получилась такой?»

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 10.

Тема: «Как быть уверенным, но не самоуверенным»

Цель: Снижение эмоционального напряжения. Повышение самооценки и формирование уверенности в себе.

Задачи:

1. Устранение мышечного и эмоционального напряжения.
2. Развитие навыков саморегуляции.
3. Повышение самооценки.

Ход занятия:

1. Упражнение-активатор «Контакт»

Цель: Развитие саморегуляции, повышение эмоционального настроения.

Инструкции: Один из игроков загадывает слово и говорит, на какую букву оно начинается. Все остальные должны разгадать слово. Например, ведущий говорит, что слово начинается с буквы «л». Для того, чтобы ведущий открыл вторую букву, необходимо подобрать слово на букву «л» и дать ему небольшую характеристику. Например, кто-то из игроков говорит: «Это есть ночью на небе». Кто догадался, говорит «контакт» и вместе с игроком, который давал характеристику, считают до 10 и называют слово. Если слова оказались разными, тогда игроки продолжают подбирать слова на букву «л». Если слова совпали, тогда ведущий называет следующую букву, например букв «а» и тогда образуется слог «ла». Теперь начинают подбирать слова на этот слог, давая характеристику им, считать до 10 и т.д. Ведущий тоже может отгадывать слова, которые участники характеризуют. Если он отгадает, тогда придётся подбирать новые слова. В этой игре ведущему важно, чтобы его слово как можно дольше не могли разгадать.

2. 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.

3. Упражнение «Солнышко».

Цель: Повышение самооценки.

Инструкция: Предложите ребенку представить, что он сейчас очень замерз и его необходимо согреть. Вы, в свою очередь возьмете на себя роль солнышка. Вместо лучиков можно взять в руки несколько цветных карандашей. И каждый раз говоря ребенку какой он хороший и за что его можно уважать, дарить ему этот лучик тепла. Затем спросить у ребенка, что он чувствовал, и смог ли он согреться.

4. Упражнение «Запачкаться с удовольствием».

Цель: Снижение эмоционального напряжения.

Инструкция: Предложить ребёнку порисовать руками, локтем, пальцами ног, носом, а можно разрисовать лицо и руки, затем дать краске высохнуть и почувствовать и потрогать как оно теперь, когда замазано? Вопросы для обсуждения: Было ли тебе приятно? До какой поры было приятно? Хочется ли тебе всегда ходить запачканным и другие.

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 11.

Тема: «Мой характер»

Цель: Развитие адекватного самовосприятия детей.

Задачи:

1. Снижение мышечного и эмоционального напряжения.
2. Формирование понятия «характер».
3. Развитие способности видеть свои достоинства и недостатки;
4. Повышение самооценки.

Ход занятия

1. Упражнение-активатор «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.

2. Беседы «Каким должен быть хороший человек», «Мои достоинства и недостатки»

План беседы: Спросить, что такое характер, какие черты характера существуют. Спросить, кто такой хороший человек, какими качествами он обладает. Спросить ребенка, какие положительные черты есть у него, какие отрицательные, как отрицательные черты характера мешают ему в жизни, если мешают, какие достоинства и недостатки есть у его друзей. Объяснить ребенку, что у каждого человека есть достоинства и недостатки, обсудив пословицу «В чужом глазу соринку видишь, а в своем и бревно не замечаешь».

3. Упражнение «Волшебная рука».

Цель: Развитие самовосприятия. Научить детей видеть свои достоинства и недостатки.

Инструкция: На листе бумаги обвести свою руку. На пальчиках ребенок пишет свои хорошие, на его взгляд, качества, а на ладонке то, что ты хочешь изменить. Провести анализ данной игры.

4. Упражнение «Движения наоборот».

Цель: Преодоление чувства неуверенности.

Инструкция: Выбирается желающий из группы детей. Он встаёт по середине комнаты и показывает какое-либо движение, а остальные должны делать всё наоборот. Если водящий поднимают руку, то все остальные её опускают, если он быстро махнёт рукой справа налево, то остальные должны махнуть медленно слева направо, т.е. делать все движения наоборот. Затем обсуждается, что чувствовал каждый из участников.

5. Упражнение «Комплименты».

Цель: Повышение самооценки, развитие способности видеть положительные качества в других людях.

Инструкция: Сидя в кругу, все берутся за руки. Глядя в глаза соседу, надо сказать ему несколько добрых слов, За что-то похвалить. Принимающий кивает головой и говорит: «Спасибо, мне очень приятно!» Затем он дарит комплимент своему соседу, упражнение проводится по кругу.

Примечание: Некоторые дети не могут сказать комплимент, им необходимо помочь. Можно вместо похвалы просто сказать «вкусное», «сладкое», «цветочное», «молочное» слово.

Если ребенок затрудняется сделать комплимент, не ждите, когда загрузит его сосед, скажите комплимент сами.

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 12.

Тема: «Путешествие к волшебнику»

Цель: Выявление степени сплочённости детского коллектива, способствование укреплению позитивных межличностных отношений

Задачи:

1. Диагностика сплочённости детского коллектива.
2. Развитие умений «чувствовать группу» и её отдельных членов; помощь в развитии эмпатии и самосознания.
3. Формирование навыков совместной деятельности, выработка навыков предоставления и получения обратной связи.
4. Сплочение группы детей, развитие терпимого отношения друг к другу.

Ход занятия:

1. Погружение в игровую ситуацию.

Упражнение «Гусеница».

Цель: сплочение детского коллектива.

Инструкция: «Сейчас мы выстраиваемся друг за другом, как паровозик, зажав между собой воздушные шарики и положив руки впереди стоящему на плечи. Чтобы добраться до деревни нам нужно сохранить все шарики.

Всё понятно? Поехали!»

Обсуждение:

- было ли вам трудно?

2. Упражнение «Заколдованный лес».

Цель: Развитие чувства доверия и взаимной ответственности между членами группы.

Инструкция: Играющие разбиваются на пары. Один с закрытыми глазами стоит впереди. Другой на расстоянии вытянутой руки, чуть касаясь спины впереди стоящего, встает с закрытыми глазами. Поводырь сначала медленно начинает передвигаться по помещению, «слепой» следует за ним, стараясь не потеряться. Затем траектория и скорость движения увеличиваются. Упражнение выполняется 5 минут, затем пары меняются ролями.

3. Упражнение «Пропать».

Цель: Развитие чувства доверия друг к другу и ответственности за другого человека.

Инструкция: Но наше путешествие продолжается. Теперь мы оказались высоко в горах. Черта, которую мы перед собой видим - это не простая линия, это граница узкой тропки. Всем нам нужно встать вдоль неё, широко поставив ноги, и крепко обняв друг друга за талию, представить себя одной скалой. Каждый из нас по очереди будет альпинистом, которому нужно пройти вдоль этой скалы и не упасть. Задача остальных крепко стоять и не отцепляться! Задание понятно? Начинаем.

-Какие чувства вы испытывали во время упражнения?

Дети рассказывают, что они чувствовали, когда были частью скалы, и что они чувствовали, когда были альпинистом.

4. Упражнение «Плот».

Цель: Развитие способности к взаимодействию, сплочение группы.

Инструкция: У нас осталось последнее испытание, чтобы попасть к волшебнику. Нам нужно переплыть глубокое озеро. Правда, поблизости растут только молодые деревья, поэтому плот, который мы с вами построили очень хрупкий. Он может перевернуться, если груз окажется размещенным неравномерно.

Итак, мы отправились в плавание по озеру. Погода хорошая, думаю, что наше путешествие будет не трудным. Но когда мы достигли середины озера, неизвестно откуда появился громадный орёл. Ему очень понравился наш плот, и он решил присесть на него. Нам нужно быстро перегруппироваться, чтобы не перевернуться. Орёл улетел. И нам снова нужно перегруппироваться, иначе плот перевернется.

И вот мы достигли берега.

– Что вы чувствовали, когда путешествовали на плоту?

Дети рассказывают, какие чувства он и пережили.

5. 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 вперед, а потом назад, вперед-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.

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).

## ПРИЛОЖЕНИЕ 4

### Результаты опытно-экспериментального исследования адаптации первоклассников к школе после реализации программы

Таблица 4.1 – Результаты исследования методике «Оценка уровня школьной мотивации» (Н.Г. Лускановой) после реализации программы

№ п/п	Ученики	До	После
1.	Ученик 1	9	18
2.	Ученик 8	12	20
3.	Ученик 9	9	25
4.	Ученик 10	8	19
5.	Ученик 11	9	22
6.	Ученик 12	10	23
7.	Ученик 14	13	21
8.	Ученик 15	13	22
9.	Ученик 17	14	23
10.	Ученик 20	10	26
11.	Ученик 21	12	24
12.	Ученик 22	11	27
13.	Ученик 24	9	16
Итого:		I – 0 (0%) человек II – 0 (0%) человек III – 0 (0%) человек IV – 8 (61%) человек. V – 5 (39%) человек	I – 3 (23%) человек II – 7 (54%) человек III – 3 (23%) человек IV – 0 (0%) человек V – 0 (0%) человек

Таблица 4.2 – Результаты исследования методике «Школа зверей» (С. Панченко)

№ п/п	Имя ребенка	До	После
1.	Ученик 1	0	2
2.	Ученик 8	1	2
3.	Ученик 9	0	1
4.	Ученик 10	0	2
5.	Ученик 11	1	2
6.	Ученик 12	0	1
7.	Ученик 14	1	2
8.	Ученик 15	1	2
9.	Ученик 17	1	2
10.	Ученик 20	0	1
11.	Ученик 21	0	2
12.	Ученик 22	1	2
13.	Ученик 24	0	1

Итого:	высокий уровень – 0 (0%) человек средний уровень – 6 (46%) человек низкий уровень – 7 (54%) человек	высокий уровень – 9 (69%) человек средний уровень – 4 (31%) человек низкий уровень – 0 (0%) человек
--------	---	---

Таблица 4.3 – Результаты исследования по методике «Беседа о школе» (модифицированная методика Т.А. Нежной)

№ п/п	Испытуемый	До	После
1.	Ученик 1	4	8
2.	Ученик 8	9	10
3.	Ученик 9	3	7
4.	Ученик 10	4	9
5.	Ученик 11	5	10
6.	Ученик 12	3	6
7.	Ученик 14	5	10
8.	Ученик 15	6	9
9.	Ученик 17	6	9
10.	Ученик 20	4	7
11.	Ученик 21	2	6
12.	Ученик 22	6	9
13.	Ученик 24	2	7
Итого:		высокий уровень – 1 (7%) человек средний уровень – 5 (39%) человек низкий уровень – 7 (54%) человек	высокий уровень – 7 (54%) человек средний уровень – 6 (46%) человек низкий уровень – 0 (0%) человек

Таблица 4.4 – Расчет Т-критерия Вилкоксона

До измерения, $t_{до}$	После измерения, $t_{после}$	Разность ( $t_{до}-t_{после}$ )	Абсолютное значение разности	Ранговый номер разности
9	18	9	9	5
12	20	8	8	2,5
9	25	16	16	12
8	19	11	11	7
9	22	13	13	9,5
10	23	13	13	9,5
13	21	8	8	2,5
13	22	9	9	5
14	23	9	9	5
10	26	16	16	12
12	24	12	12	8
11	27	16	16	12
9	16	7	7	1
Сумма				91

Сумма по столбцу рангов равна  $\Sigma=91$

Проверка правильности составления матрицы на основе исчисления контрольной суммы:

$$\sum x_{ij} = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+13)13}{2} = 91$$

Сумма по столбцу и контрольная сумма равны между собой, значит, ранжирование проведено правильно.

Теперь отметим те направления, которые являются нетипичными, в данном случае – отрицательными. Сумма рангов этих «редких» направлений составляет эмпирическое значение критерия  $T_{\text{эмп}}$  (1):

$$T_{\text{эмп}} = \sum R_i = 0$$

По таблице находим критические значения для T-критерия Вилкоксона для  $n=13$ :

$$T_{\text{кр}} = 12 \quad (p \leq 0,01)$$

$$T_{\text{кр}} = 21 \quad (p \leq 0,05)$$

Зона значимости в данном случае простирается влево, действительно. В данном же случае значение  $T_{\text{эмп}}$  попадает в зону значимости:  $T_{\text{эмп}} < T_{\text{кр}}(0,01)$ . Гипотеза  $H_1$  принимается.