



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

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  
КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ

**Психологическая коррекция школьной дезадаптации первоклассников**

**Выпускная квалификационная работа по направлению**

**44.03.02 Психолого-педагогическое образование**

**Направленность программы бакалавриата**

**«Психологическое консультирование»**

**Форма обучения заочная**

Проверка на объем заимствований:

78,45 % авторского текста

Работа рекомендована к защите  
рекомендована/не рекомендована

«15» мая 2025 г.

и.о. зав. кафедрой ТиПП

Батенова Ю.В.

Выполнила:

Студентка группы ЗФ-522-227-5-1  
Григорьева Анастасия Константиновна

Научный руководитель:

к.псх.н., доцент, доцент кафедры ТиПП  
Рокицкая Юлия Александровна

Челябинск  
2025

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	4
ГЛАВА 1. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ ШКОЛЬНОЙ ДЕЗАДАПТАЦИИ ПЕРВОКЛАССНИКОВ КАК ПСИХОЛОГО- ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА.....	8
1.1 Понятие школьной дезадаптации в психолого-педагогической литературе.....	8
1.2 Возрастные особенности проявления школьной дезадаптации первоклассников.....	16
1.3 Теоретическое обоснование модели психологической коррекции школьной дезадаптации первоклассников .....	26
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ ШКОЛЬНОЙ ДЕЗАДАПТАЦИИ ПЕРВОКЛАССНИКОВ .....	38
2.1 Этапы, методы и методики исследования .....	38
2.2 Характеристика выборки и анализ результатов исследования .....	46
ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ ШКОЛЬНОЙ ДЕЗАДАПТАЦИИ ПЕРВОКЛАССНИКОВ .....	58
3.1 Программа психологической коррекции школьной дезадаптации первоклассников.....	58
3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования .....	68
3.3 Рекомендации родителям и педагогам по профилактике и психологической коррекции школьной дезадаптации .....	76
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	86
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ .....	92
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 Методики диагностики психологической школьной дезадаптации первоклассников.....	102
ПРИЛОЖЕНИЕ 2 Результаты констатирующего исследования	

психологической школьной дезадаптации первоклассников.....	108
ПРИЛОЖЕНИЕ 3 Программа психологической коррекции школьной дезадаптации первоклассников.....	112
ПРИЛОЖЕНИЕ 4 Результаты опытно-экспериментального исследования психологической коррекции школьной дезадаптации первоклассников после реализации программы .....	152

## ВВЕДЕНИЕ

Проблема школьной дезадаптации является одной из наиболее актуальных в современной психологии образования. Переход ребенка из дошкольного возраста в школьную жизнь представляет собой сложный процесс, связанный с изменением социальной роли, увеличением учебной нагрузки и новыми требованиями к поведению и самоорганизации. Школьная дезадаптация проявляется в виде трудностей в обучении, эмоциональных нарушений и поведенческих проблем, что негативно сказывается на успеваемости и общем развитии ребенка.

Актуальность данной темы обусловлена необходимостью разработки эффективных методов психологической коррекции, направленных на преодоление школьной дезадаптации у первоклассников. Это позволит улучшить адаптацию детей к новым условиям обучения, снизить уровень стресса и повысить их учебную мотивацию.

Современная образовательная практика предъявляет повышенные требования к готовности детей к обучению, включая развитие когнитивных функций, социальных навыков и эмоциональной устойчивости. Поэтому психологическое сопровождение адаптации первоклассников становится особенно важным направлением деятельности педагогов и школьных психологов.

Несмотря на значительный объем исследований в области психолого-педагогической коррекции школьной дезадаптации, многие аспекты проблемы остаются недостаточно изученными. Необходимость дальнейшего изучения и совершенствования методов диагностики и коррекции позволяет рассматривать данную тему как перспективную и значимую для развития теории и практики школьного воспитания и обучения.

Школьная дезадаптация первоклассников является предметом изучения отечественных и зарубежных исследователей (Ю.А.

Александровский, С.А. Беличева В.П. Каширина, Т.Д. Молодцова, В.Н. Мясищеву, А.А. Налчаджян, С.Б. Семичеву, В.А. Слостенина, Н.К. Смирновой, С.Б. Семичеву, и др.).

Возрастные особенности проявления школьной дезадаптации у первоклассников являются объектом исследований как отечественных, так и зарубежных специалистов (А. Д. Алферов, И. С. Дмитриева, Е. В. Иоффе, А. А. Люблинской, Р.В. Овчаровой, С.Л. Рубинштейна, и др.)

Цель исследования – теоретически обосновать, разработать и экспериментально проверить эффективность программы психологической коррекции школьной дезадаптации первоклассников.

Объект исследования – школьная дезадаптация первоклассников.

Предмет исследования – психологическая коррекция школьной дезадаптации первоклассников.

Гипотеза исследования:

1) процесс адаптации первоклассников характеризуется проявлением признаков дезадаптации мотивационной, психологически-эмоциональной, социально-психологической, что обуславливает необходимость организации систематической психологической коррекции, направленной на устранение проявлений дезадаптации и улучшение процессов адаптации школьников;

2) психологическая коррекция школьной дезадаптации первоклассников будет эффективным, если разработать и внедрить программу по коррекции основных показателей дезадаптации первоклассников.

Сформулированы следующие задачи исследования:

1. Проанализировать проблему школьной дезадаптации первоклассников в психолого-педагогической литературе.

2. Охарактеризовать особенности проявления школьной дезадаптации первоклассников.

3. Теоретически обосновать модель психологической коррекции школьной дезадаптации первоклассников.

4. Охарактеризовать этапы, методы и методики исследования.

5. Провести констатирующий эксперимент по выявлению школьной дезадаптации первоклассников.

6. Охарактеризовать выборку испытуемых и проанализировать результаты констатирующего эксперимента.

7. Разработать и реализовать программу психологической коррекции школьной дезадаптации первоклассников.

8. Проанализировать результаты эксперимента с использованием методов математической статистики.

9. Разработать рекомендации родителям и педагогам по формированию психологической коррекции школьной дезадаптации первоклассников.

В исследовании школьной дезадаптации первоклассников были использованы следующие методы и методики:

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

2. Эмпирические: констатирующий и формирующий эксперименты, тестирование с использованием психодиагностических методик:

– мотивационный компонент: анкета для оценки уровня школьной мотивации учащихся начальных классов (автор Н.Г. Лусканова) [42];

– эмоциональный компонент: проективная методика «Что мне нравится в школе» (автор Н.Г. Лусканова) [42]; методика наблюдения «Выявление уровня тревожности у первоклассников» (автор Р. Сирс) [59];

– социально-психологический компонент: методика «Изучение социально- психологической адаптации» (автор Э.М. Александровская) [4].

3. Методы математико-статистического анализа данных: методы первичной описательной статистики (вычисление процентных долей), непараметрический статистический тест t-критерия Стьюдента [66].

Научная новизна: разработана модель исследования психологической коррекции школьной дезадаптации первоклассников.

Теоретическая значимость: обобщение психолого-педагогической литературы по проблеме дезадаптации первоклассников.

Практическая значимость: разработана программа психологической коррекции школьной дезадаптации первоклассников, а также технологическая карта внедрения результатов исследования в практику.

Опытно-экспериментальная база исследования: «Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 7» г. Аши Челябинской области, учащихся 1 «А» класса в количестве 27 человек 14 девочек и 13 мальчиков.

Структура работы: квалификационная работа состоит из введения, трех глав, заключения, списка литературы и 5 приложений.

# ГЛАВА 1. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ ШКОЛЬНОЙ ДЕЗАДАПТАЦИИ ПЕРВОКЛАССНИКОВ КАК ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА

## 1.1 Понятие школьной дезадаптации в психолого-педагогической литературе

Современное общество сталкивается с серьёзными психологическими проблемами, среди которых одной из наиболее значимых является дезадаптация – одно из проявлений девиантного поведения. Проблема дезадаптации приобрела особую актуальность в педагогической психологии в свете быстрого научно-технического прогресса, урбанизации, перехода от одной общественной системы к другой и внедрения рыночных отношений [44]. Сложности адаптации к новым жизненным условиям не только замедляют социальное и психическое развитие человека, но и приводят к тому, что дезадаптированные личности, оставаясь без должного внимания, утрачивают способность проявлять активность в любом обществе в будущем [5].

Существуют различные подходы к пониманию термина «дезадаптация». Рассматривая этимологию слов «адаптация» и «дезадаптация», стоит отметить, что латинское слово «*adaptatio*» переводится как «приспособление» или «прилаживание». Слово «*adapto*» означает «приспособляю», а «*adaptare*» – «приспособлять». В английском языке «*adaptation*» используется в значениях «адаптация», «приспособление» и «переделка». Латинская приставка *de-* обозначает исчезновение, уничтожение или полное отсутствие, хотя иногда она может указывать на снижение, уменьшение, искажение или деформацию [17].

Во французском языке аналогичную функцию выполняет приставка *des-* Этимологический анализ помогает лучше понять значение этих терминов, однако он не заменяет процедуру их научного определения.



Существует несколько определений дезадаптации. Ю.А. Александровский [3] рассматривает её как сбой в психической адаптации, вызванный острым или хроническим стрессом и активизирующий защитные реакции. Т.Д. Молодцова [43] описывает её как результат внутренней или внешней дисгармонии личности с собой и обществом, проявляющейся в дискомфорте, нарушенном поведении и взаимоотношениях, вплоть до причинения вреда. Таким образом, понятие дезадаптации охватывает широкий спектр состояний – от незначительных трудностей и переживаний до серьёзных нарушений, приближающихся к психическим расстройствам. В основе дезадаптации лежат нарушения адаптационных механизмов на биологическом, субъективном и личностном уровнях.

Согласно С.Б. Семичеву [59], термин «дезадаптация» имеет два значения: широкое, включающее любые нарушения адаптации, в том числе и непатологические, и узкое, ограничивающееся пред болезненными состояниями, отклонениями от психической нормы, не достигшими уровня заболевания.

По мнению В.А. Сластенина [61] и В.П. Каширина [59], дезадаптация – это такой ход психических процессов и поведения, который вместо решения проблемы усугубляет её, усиливая трудности и негативные переживания. Объективно это проявляется в изменении социального поведения, невыполнении социальных ролей и патологических изменениях поведения. Субъективно – в психоэмоциональных нарушениях, варьирующих от негативных переживаний до серьёзных психопатологических симптомов.

А.А. Налчаджян [46] выделяет три типа дезадаптации: 1) временная – нарушение баланса «личность-среда», стимулирующее адаптационные усилия; 2) устойчивая ситуативная – неспособность адаптироваться при наличии желания, обусловленная отсутствием необходимых механизмов; 3)

общая устойчивая – постоянное состояние фрустрации, сопровождающееся неэффективностью защитных механизмов.

Согласно Н.К. Смирновой [62] и С.Б. Семичеву [59], дезадаптацию следует рассматривать как временное состояние, похожее на болезнь, но без четких диагностических признаков. Она характеризуется повышенной уязвимостью организма к заболеваниям под воздействием неблагоприятных факторов. Однако существенную роль играют также индивидуальные особенности и недостатки развития, препятствующие адаптации к новым условиям путем изменения поведения и деятельности [6].

Согласно В.Н. Мясищеву [45], эффект воздействия стрессоров определяется не только их объективной силой, но и субъективным восприятием личности. Поэтому дезадаптация сильнее зависит от мотивации, эмоционального состояния и интеллектуальных способностей человека [17]. С онтогенетической точки зрения, ключевую роль играют кризисные периоды жизни, резко меняющие социальные условия и требующие перестройки адаптивного поведения.

В исследовании С.А. Беличева [9] представлен углубленный социально-психологический анализ трудновоспитуемости как формы социальной дезадаптации. Автор определяет дезадаптацию как несоответствие поведения индивида нормам и требованиям общества на разных этапах его социализации. Классифицируя виды дезадаптации, С.А. Беличева [9] акцентирует внимание на внешних или смешанных проявлениях проблем взаимодействия личности с обществом, окружением и самим собой. Дезадаптацию она рассматривает как комплексное явление, выделяя три ее вида: патогенную, психосоциальную и социальную, в зависимости от причин, характера и степени выраженности.

В психолого-педагогической литературе понятие школьной дезадаптации рассматривается как комплексный процесс, характеризующийся трудностями в адаптации ребенка к школьной среде, что может проявляться в снижении успеваемости, проблемах в общении с

учителями и сверстниками, а также в эмоциональной нестабильности. Согласно исследованиям, проведенным в последние годы, школьная дезадаптация может быть вызвана как внутренними факторами, такими как личностные особенности ребенка, так и внешними, включая неблагоприятные условия в семье или школе. Например, в работе Е.А. Ивановой [26] подчеркивается важность ранней диагностики и своевременной коррекции школьной дезадаптации для предотвращения ее перехода в хроническую форму. Автор также указывает на необходимость комплексного подхода, включающего взаимодействие педагогов, психологов и родителей, для успешной адаптации ребенка к школьным условиям.

В психолого-педагогической литературе понятие школьной дезадаптации рассматривается как процесс, характеризующийся трудностями в адаптации ребенка к школьной среде, что может проявляться в снижении успеваемости, проблемах в общении с учителями и сверстниками, а также в эмоциональной нестабильности. Согласно исследованиям, проведенным в последние годы, школьная дезадаптация может быть вызвана как внутренними факторами, такими как личностные особенности ребенка, так и внешними, включая неблагоприятные условия в семье или школе. Например, в работе О.В. Петровой [54] подчеркивается важность создания благоприятной образовательной среды и поддержки со стороны педагогов и родителей для успешной адаптации ребенка к школе.

Автор также акцентирует внимание на необходимости использования индивидуальных подходов в обучении и воспитании, чтобы минимизировать риски школьной дезадаптации

Книга Р. М. Баевского [8] и его команды освещает механизмы адаптации и дезадаптации, выделяя несколько ключевых направлений. Авторы детально изучают взаимосвязи между этими механизмами и предлагают методы диагностики и коррекции состояний дезадаптации, опираясь на медицинские и психологические данные.

Физиологические механизмы адаптации: Ответ организма на физические и биологические стрессы, такие как температурные колебания, дефицит кислорода или повышенная физическая нагрузка. Эти механизмы направлены на поддержание внутреннего баланса посредством активации защитных ресурсов.

Психологические механизмы адаптации это когнитивные, эмоциональные и поведенческие реакции на стресс. Особую роль играют осознание угрозы, стратегии совладания (копинг) и контроль над эмоциями.

Социальные механизмы адаптации: определяются влиянием окружающих условий и социального окружения. Важнейшими элементами выступают межличностные связи, поддержка близких и общественные нормы.

Механизмы дезадаптации: возникают, когда резервы организма или психики оказываются исчерпанными, и человек уже не способен справиться с давлением. Это проявляется в форме хронических болезней, эмоциональных расстройств, снижения продуктивности и иных негативных последствий.

А.В. Петровский [53] и В.В. Непалинский [48] выделяют три типа дезадаптации личности: 1) устойчивую ситуативную дезадаптацию – неспособность адаптироваться к определенным ситуациям, являющуюся формой неэффективной адаптации; 2) временную дезадаптацию, преодолимую с помощью адаптивных мер (неустойчивая адаптация); и 3) общую устойчивую дезадаптацию, характеризующуюся фрустрацией и активацией защитных механизмов.

Психическая дезадаптация проявляется как неэффективное приспособление, ведущее к психопатологическим состояниям, или как неустойчивая адаптация с периодическими невротическими реакциями. Результат – состояние дезадаптированности личности. В основе дезадаптивного поведения лежит внутренний конфликт, порождающий отклонения в поведении, которые ребенок не в состоянии преодолеть. На

начальном этапе ребенок, столкнувшись с непосильным требованием, не знает, как реагировать, используя случайные, неэффективные способы или вовсе не реагируя. Хотя кратковременная дезадаптация может пройти сама собой, частые проявления вызывают неудовлетворенность собой, усугубляя конфликт и закрепляя дезадаптивное поведение. Такой взгляд разделяют многие отечественные психологи (Б.Н. Алмазов [1], И.А. Невский [47], К.С. Лебединский [37] и др.), связывая отклонения в поведении с чувством отчуждения, неспособностью изменить ситуацию и использованием защитных механизмов, что приводит к проблемам в общении и снижению самооценки. В целом, дезадаптация рассматривается как психологическое состояние, связанное с нарушением психической деятельности, проявляющееся в пассивности и трудностях в общении [1].

Дезадаптация, как феномен, маскируется с помощью защитных механизмов, частично компенсирующих ее проявления. А.В. Петровский [53] рассматривает адаптацию как совокупность факторов: соответствие самооценки реальным возможностям, формирование индивидуальности, достижение социального статуса и успешную интеграцию в окружающую среду. При этом он подчеркивает неизбежность противоречий между целью и результатом, поскольку достижение цели стимулирует дальнейшую активность. Результат межличностного взаимодействия всегда отличается от исходных намерений участников. Эгоцентризм взаимодействующих сторон, в частности, ведет к разрушению коммуникации.

Отечественные психологи (И.А. Невский [47], К.С. Лебединский [37] и др.) рассматривают отклонения в поведении как защитные реакции, возникающие из-за неспособности адаптироваться к среде. Они описывают социально-психологическую дезадаптацию как последовательность: конфликт – фрустрация – активная адаптация. Многие исследования посвящены дезадаптации: изучаются её виды, в том числе психогенные формы [28], разрабатываются коррекционные и диагностические методы

профилактики, в частности, единый подход к предупреждению школьной дезадаптации [7].

К изучению проблем дезадаптации также внесли вклад отечественные педагоги (П.П. Блонский [11], К.Д. Ушинский [67], Т.С. Шацкий [68] и др.). Появляются специализированные исследования различных аспектов дезадаптации, включая её причины и решения. Работы С.А. Беличевой [9], К.Н. Волкова [13], Ю.А. Миславского [42] и других авторов акцентируют внимание на психологических аспектах дезадаптации. Зарубежные исследования, например, П. Поппера [54] фокусируются на социальных факторах развития личности и социальной обусловленности психики.

Дезадаптация у младших школьников – это следствие внутренней или внешней дисгармонии личности с собой и обществом, проявляющейся в дискомфорте, нарушениях поведения, деятельности и взаимоотношений. Проблема особенно актуальна в ранние школьные годы, что обуславливает выделение понятия «школьная дезадаптация», характеризующейся неспособностью ребёнка строить отношения с социумом и успешно учиться. Поступление в школу – критический период, требующий значительных адаптационных усилий из-за возросших умственных, эмоциональных и физических нагрузок. В настоящее время школьная дезадаптация становится всё более распространённой проблемой [44]

Таким образом, дезадаптация представляет собой сложное, многогранное явление, отражающее как временные трудности приспособления к изменяющимся условиям среды, так и глубокие нарушения, способные привести к значительным проблемам в функционировании личности в обществе. Являясь следствием взаимодействия физиологических, психологических и социальных факторов, дезадаптация проявляется широким спектром симптоматики – от лёгких дисфункций до пограничных состояний, близких к психическим патологиям.

Многообразие подходов к пониманию дезадаптации свидетельствует о необходимости всестороннего изучения её причин и механизмов. Нарушение нормальной адаптации затрагивает сразу несколько уровней: физический, психологический и социальный. Эффективное противодействие этому процессу предполагает учет всех перечисленных компонентов и применение интегрированных методик диагностики и коррекции.

Особое внимание заслуживает школьная дезадаптация, которая существенно влияет на последующее развитие личности и успех в учебе. Её профилактика должна основываться на комплексной оценке и поддержке учащихся, включающей работу педагогов, психологов и родителей.

Подводя итоги, можно утверждать, что изучение дезадаптации остается важным направлением исследований в психологии и педагогике, направленным на повышение эффективности образовательных и профилактических мероприятий, направленных на укрепление адаптивных возможностей личности и предупреждение негативных последствий.

Дезадаптация является комплексным феноменом, обусловленным взаимодействием различных факторов и проявляющимся разнообразием симптомов. Профилактика школьной дезадаптации требует систематического подхода, основанного на своевременной диагностике, индивидуальной работе с учащимися и тесном взаимодействии между школой и семьей.

## 1.2 Возрастные особенности проявления школьной дезадаптации первоклассников

А.А. Люблинской [39] писал о том, что детская психология имеет важное значение для понимания развития и поведения ребенка, особенно в образовательной сфере. Автор акцентирует внимание на необходимости

учета возрастных особенностей детей для эффективного педагогического влияния и создания гармоничных отношений между учителем и учеником.

Главная идея работы И.С. Дмитриева [22] заключается в том, что возрастные особенности играют важную роль в процессе адаптации детей к школе. Автор подчеркивает, что понимание этих особенностей помогает эффективнее выявлять и устранять причины дезадаптации, создавая условия для успешного обучения и социального развития школьников.

А.Д. Алферов [2] в своем учебном пособии анализирует разнообразные аспекты психологии школьников. Автор исследует, в своём пособии влияние возрастных изменений на психологию школьников, уделяя внимание развитию познавательных способностей, эмоций, социальной адаптации и формированию мотивации к учебе. Рассматриваются также трудности, возникающие в процессе обучения, и предлагаются пути их решения.

Также стоит упомянуть о психологической готовности ребенка к школе. Психологическая готовность к школе включает развитые познавательные процессы, эмоциональную зрелость, мотивацию к обучению, коммуникативные навыки и самостоятельность. Эти качества помогают ребенку успешно адаптироваться и эффективно учиться [34, 70].

Эти аспекты создают основу для успешного старта школьного обучения и последующей адаптации ребенка к новым условиям и требованиям.

По мнению С.Л. Рубинштейна [56], начало школьной жизни, помимо расширения когнитивных возможностей ребёнка и открытия новых перспектив развития, существенно трансформирует его взаимодействие с окружающим миром. Переход в школьную среду сопровождается значительными изменениями в эмоциональном состоянии, физическом здоровье и социально-психологическом развитии ребёнка.

Начало школьной жизни – это важный переход для ребенка, сопряженный с повышением социальных требований и изменением образа



жизни [45]. Первокласснику предстоит адаптироваться к новому коллективу, школьному распорядку и учебной деятельности, заменив игру на учебу. Такой стресс может привести к школьной дезадаптации, особенно если ребенок недостаточно подготовлен к школе [70].

Школьная дезадаптация – это снижение способности ребёнка адаптироваться к школьной среде. Она проявляется в трудностях с учёбой, общением с учителями и сверстниками, а также в неспособности освоить школьную программу. По сути, это означает, что процесс адаптации ребёнка к школе находится под угрозой [44].

По мнению Р.В. Овчаровой [50], адаптация первоклассника к школе – длительный и сложный процесс, затрагивающий когнитивную, эмоциональную и поведенческую сферы. Адаптация первоклассника сложна и требует учета множества факторов, влияющих на его когнитивное, эмоциональное и поведенческое развитие. Оценка уровня подготовки и особенностей развития помогает педагогам организовать эффективное обучение.

Успешная адаптация первоклассников зависит от нескольких ключевых факторов: готовности к школе, способности справляться со школьными ситуациями, умения строить отношения с учителем и одноклассниками, а также семейной обстановки и индивидуальных психолого-личностных особенностей ребёнка и его уровня психического развития [51].

Работа Е.В. Иоффе [29] заключается в том, что школьная дезадаптация является многоаспектной проблемой, требующей комплексного подхода. Автор акцентирует внимание на важности ранней диагностики дезадаптации, разработки профилактических мер и проведения своевременной коррекции, чтобы помочь учащимся успешно интегрироваться в учебный процесс и социальную среду школы.

Н.В. Белякова [10, с. 89-97] в своем исследовании выделяет несколько основных причин школьной дезадаптации у первоклассников: Причины

школьной дезадаптации у первоклассников включают физическое и психоэмоциональное развитие, семейную атмосферу, методики преподавания и взаимодействие с одноклассниками. Важную роль играют интересы ребенка, уровень стресса и поддержка родителей.

Различные этапы развития детей оказывают значительное влияние на их способность адаптироваться к школьной среде. Т.А. Гусева [20] рассказала в своей работе. Успешная адаптация первоклассника зависит от физического здоровья, эмоциональной устойчивости, способности усваивать знания, социального взаимодействия и наличия учебной мотивации. Проблемы в любой из этих сфер могут осложнить процесс привыкания к школе.

Возрастные особенности проявления школьной дезадаптации у первоклассников характеризуются рядом специфических признаков, связанных с их психофизиологическим развитием. Согласно исследованиям Е.А. Ивановой [26], у детей этого возраста дезадаптация часто проявляется в виде повышенной тревожности, трудностей с концентрацией внимания и сниженной учебной мотивации. Автор подчеркивает, что эти особенности связаны с незрелостью когнитивных и эмоциональных функций, а также с недостаточной готовностью к новым социальным требованиям школы. Кроме того, О.В. Петрова [52] отмечает, что у первоклассников дезадаптация может проявляться в виде поведенческих нарушений, таких как агрессия или замкнутость, что требует особого внимания со стороны педагогов и родителей. Оба автора подчеркивают важность создания поддерживающей образовательной среды и использования индивидуальных подходов в обучении для успешной адаптации детей к школьным условиям [27].

Возрастные особенности проявления школьной дезадаптации у первоклассников характеризуются рядом специфических признаков, связанных с их психофизиологическим развитием. Согласно исследованиям А.И. Смирновой [62], у детей этого возраста дезадаптация часто

проявляется в виде повышенной тревожности, трудностей с концентрацией внимания и сниженной учебной мотивации. Автор подчеркивает, что эти особенности связаны с незрелостью когнитивных и эмоциональных функций, а также с недостаточной готовностью к новым социальным требованиям школы. Кроме того, И.В. Кузнецов [36] отмечает, что у первоклассников дезадаптация может проявляться в виде поведенческих нарушений, таких как агрессия или замкнутость, что требует особого внимания со стороны педагогов и родителей. Оба автора подчеркивают важность создания поддерживающей образовательной среды и использования индивидуальных подходов в обучении для успешной адаптации детей к школьным условиям.

Школьная дезадаптация у первоклассников, по мнению психологов, проявляется в неэффективных способах адаптации к школьной среде. Это выражается в плохой успеваемости, высокой тревожности и отклонениях в личностном развитии [32].

Обучаемость рассматривается как ключевой индикатор интеллектуального роста ребёнка. Важно разрабатывать методики для оценки способностей детей к обучению и выявлять факторы, влияющие на учебный процесс. Основной акцент делается на разработке методов, позволяющих определить уровень интеллектуальных возможностей и потенциала ребёнка через образовательные практики [25].

Необходимо подчеркнуть значимость взаимодействия личности и общества в образовательной сфере. Л.В. Мардахаев [40] определяет социальную педагогику как направление, ориентированное на воспитание и социализацию индивида. Особое значение придаётся исследованию влияния внешней среды на развитие личности, а также роли педагогов в этом процессе. Акцентируется внимание на проблемах воспитания подрастающего поколения в современных социальных реалиях.

Исследуется, как социальные институты и нормы воздействуют на формирование личности и её поведения, а также как сама личность влияет

на общественные устои. Задача состоит в том, чтобы найти равновесие между индивидуальными потребностями и общественными ожиданиями, анализируя механизмы взаимовлияния личности и социума [40].

Начало школьной жизни, по мнению В.С. Гончарова [19], кардинально меняет жизнь первоклассника, независимо от того, пошёл ли он в школу в шесть или семь лет. Школьная жизнь существенно влияет на детей, вызывая сложности с адаптацией из-за несоответствия физических и психических возможностей школьным требованиям, чрезмерных нагрузок и неблагоприятной атмосферы. Ключевую роль играет психологический климат семьи.

Исследование А.М. Прихожан [55] показало, что ведущим признаком дезадаптации у младших школьников является тревожность. Автор характеризует её как относительно лёгкую форму эмоциональных проблем, проявляющуюся в волнении и беспокойстве в учебной обстановке, страхе негативной оценки учителей и одноклассников. Эксперимент подтвердил наличие повышенной тревожности у 18-26 % учащихся начальных классов.

Многие дети испытывают серьёзные трудности при поступлении в школу. Исследования показывают, что до 25 % первоклассников сталкиваются с подобными проблемами, и эта цифра растёт. Причины школьной дезадаптации многообразны и активно изучаются специалистами в области педагогической и медицинской психологии, дефектологии, психиатрии и психофизиологии (Ю.С. Шевченко [69], В.Л. Юлдашев [71], Т.А. Султанова [63], Б.К. Тупоногов [65], Т.А. Шилова [70]).

Школьный период (6–8 лет) является непростой фазой развития ребёнка, поскольку именно в этот момент формируется новое понимание своего положения в обществе и возникает желание заниматься значимой деятельностью, признанной окружающими. Переход от дошкольного детства к школьной жизни сопровождается кризисом семи лет – периодом, когда ребёнок осмысляет собственные возможности и ограничения,

стремясь занять новую социальную позицию и наладить новые взаимоотношения с окружающим миром [54].

При изучении проблем дезадаптации среди первоклассников исследователи выделяют три аспекта: мотивационный, эмоциональный и социально-психологический. Мотивационный компонент направлен на выявление особенностей формирования учебных мотивов и уровня заинтересованности ребёнка школой и учебой. Эмоциональный компонент акцентируется на восприятии ребёнком школьных условий, его реакциях на сложности и переживаниях тревоги. Социально-психологический компонент предполагает изучение взаимодействия ученика с одноклассниками, педагогами и родителями, а также способности успешно включаться в школьную жизнь.

По мнению Е.В. Новиковой [49], школьная дезадаптация проявляется в неадекватных способах адаптации ребенка к школе, выражающихся в проблемах с учебой и поведением, конфликтах, психосоматических расстройствах, тревожности и нарушениях личностного развития. Причиной дезадаптации, являются психологические конфликты между ребенком и школьной средой, поэтому для понимания её возникновения необходимо учитывать влияние этой среды на психику ребёнка.

В.Е. Коган [33] в одной из первых российских работ («Психогенные формы школьной дезадаптации») выделил две группы причин школьной дезадаптации: внутренние (психофизиологические особенности детей) и внешние (связанные с учителем и методами обучения). Сегодня спектр как внутренних, так и внешних факторов, вызывающих дезадаптацию первоклассников, значительно шире. Внутренние причины обусловлены недостаточной готовностью ребенка к школе, то есть отсутствием необходимого уровня психического развития для успешного усвоения школьной программы [56].

Многие исследователи считают внешние факторы школьной дезадаптации, прежде всего, связанными с особенностями образовательной

среды. Например, Н.Я. Семаго [58] выделяет сложности адаптации первоклассников к большому количеству новых требований: ориентация в незнакомом пространстве школы, привыкание к новым социальным отношениям, нечеткость школьных правил, расхождение между ожиданиями ребенка и реальностью школьной жизни, резкое увеличение учебной нагрузки в начале учебного года и завышенные ожидания учителей и родителей. К этим факторам в последнее время добавилось ещё и возрастающее родительское давление, связанное с высокими требованиями к уровню образования.

Исследования О.А. Александровой [3], А.В. Быкова [12, с. 78-86], С.И. Воробьева [14, с. 36-44], Н.В. Галкиной [19, с. 112-121], И.С. Дмитриева [22, с. 98-110], Е.А. Ивановой [26], И.В. Кузнецовой [35], О.В. Петровой [9] и А.И. Смирновой [62] посвящены различным аспектам дезадаптации первоклассников. Эти работы рассматривают ключевые факторы, влияющие на процесс адаптации, такие как недостаточная подготовка к школе, семейные проблемы, индивидуальные особенности ребенка и неблагоприятная школьная среда. Важность ранней диагностики и своевременной коррекции подчеркивается как ключевая мера для предотвращения проблем.

Авторы предлагают различные подходы к решению этой проблемы. Так, О.А. Александрову [5, с. 24-34]. акцентирует внимание на причинах дезадаптации, А.В. Быков [12, с. 78-86] предлагает комплексную профилактику через взаимодействие родителей, учителей и учеников, а С.И. Воробьев [15, с. 36-44] сосредотачивается на психологических аспектах дезадаптации, таких как тревожность и низкая самооценка. Н.В. Галкина [19, с. 112-121] и Е.А. Иванова [26, с. 98-110] предлагают практические методы коррекции, основанные на игровых и интерактивных техниках, а И.С. Дмитриев [22, с. 98-110] и И.В. Кузнецова [33, с. 256] анализируют возрастные особенности дезадаптации и адаптационные стратегии для различных возрастных групп.

Подходы О.В. Петровой [9] и А.И. Смирновой [62] объединяют диагностику, профилактику и коррекцию дезадаптации, предлагая интегрированный метод наблюдения и использование проективных методик. Они оба подчеркивают значимость тесного сотрудничества между школой и семьей для успешной адаптации детей.

А.М. Прихожан [55] выделяет школьные факторы школьной дезадаптации первоклассников: негативное отношение к учебе, сложные отношения с учителем и недостаток учебных навыков. Это поднимает важный вопрос о роли школы в предотвращении и преодолении подобных проблем, актуальность которого в современной психолого-педагогической литературе постоянно возрастает.

Е.В. Воробьева [14] в своей статье утверждает, что школьная дезадаптация обусловлена различными факторами, такими как семейная ситуация, личные качества ребенка и педагогические методики. Она выделяет значимость своевременного обнаружения проблем и предлагает комплексные меры для их решения, включая сотрудничество с семьями и разработку персонализированных образовательных стратегий.

Т.А. Сергеева [60] сосредоточивается на значении психологических и социальных компонентов в учебном процессе. Согласно ее точке зрения, формирование поддерживающей среды в классе и активная вовлеченность педагогов и родителей в поддержку ребенка помогают уменьшить уровень дезадаптации и улучшить академические достижения.

Не менее значимой группой факторов являются внешние детерминанты, к числу которых можно отнести семейные условия, а также отношения со сверстниками и учителями. Стиль преподавания учителя во многом определяет отношение ученика к школе, учению и самому себе.

Существует ряд исследований, говорящих о том, что наибольшее количество поведенческих нарушений в начальных классах отмечается у учителей с попустительским стилем преподавания, а авторитарный стиль приводит к устойчивым личностным нарушениям обучающихся (О.Ю.

Камакина [31]). Кроме того, в вопросе субъективного благополучия младшего школьника важны не только отношения с учителем и родителями, но и со сверстниками. Т.Н. Канонир [32] со ссылкой на исследования С.Р. Ашера [7] отмечает, что «социальный статус ученика “отвергнутые дети”, те, кто имел только несколько дружеских связей и кто не нравился одноклассникам, имели более низкий уровень достижений по сравнению с подростками со средним статусом в классе» (Т.Н. Канонир [32]). Кроме того, теми же исследователями обозначена взаимосвязь социального статуса и учебных достижений обучающихся. Отвергаемые дети зачастую получают более низкую оценку своей уверенности от учителя, характеризуются как легко включающиеся в драку.

Школьная дезадаптация первоклассников обусловлена тремя основными группами факторов:

1. Неготовность к учебной деятельности: недостаточный уровень интеллектуального развития ребенка, низкий уровень общения в семье, недостаточная квалификация педагога.

2. Отсутствие школьной мотивации: стремление родителей к излишней опеке ребенка, психологическая неготовность к школе, негативное влияние семьи или школы.

3. Несоответствие темпа школьной жизни индивидуальным особенностям ребенка: особенности нервной системы (слабость, инертность, ригидность), игнорирование индивидуальных потребностей в учебном процессе.

Успеваемость первоклассников зависит от множества внутренних и внешних факторов. Поэтому преодоление школьной дезадаптации требует комплексного анализа всех трудностей ребёнка и их взаимосвязи.

Школьная дезадаптация обусловлена тремя основными факторами (Н.М. Иовчук [27], Т.А. Шилова [70]): недостаточной мотивацией к учебе; проблемами в эмоционально-личностном восприятии предметов, учителей и перспектив, связанных с обучением; и повышенной тревожностью,



особенно у первоклассников. Понимание этих факторов необходимо для адекватной диагностики школьной дезадаптации.

Для успешной адаптации первоклассников к школе необходима эффективная психологическая поддержка на начальной ступени образования. Ключевыми задачами являются раннее выявление и профилактика факторов риска, а также своевременная диагностика возможных проблем адаптации.

Таким образом, детская психология является фундаментальной областью науки, играющей решающую роль в понимании механизмов развития и поведения ребенка, особенно в условиях образовательной среды. Изучение возрастных особенностей позволяет педагогам и специалистам создавать эффективные условия для гармоничного обучения и социальной адаптации учащихся. Процесс адаптации к школе включает физиологическую, эмоциональную и когнитивную составляющие, каждая из которых критически важна для нормального функционирования ребенка в новом коллективе и учебной среде.

Основные факторы, определяющие успешность адаптации первоклассников, включают психологическую готовность к школе, сформированные познавательные и коммуникативные навыки, положительную мотивацию к учебе и благоприятную обстановку дома и в школе. Значимость раннего выявления и профилактики дезадаптации очевидна, поскольку это предотвращает возникновение серьезных проблем в будущем.

Психологические аспекты имеют огромное значение для оптимизации образовательного процесса и обеспечения гармоничного развития детей

Комплексный подход, учитывающий внутренний потенциал ребенка и внешнюю поддержку со стороны взрослых, является залогом успешных результатов в обучении и дальнейшем жизненном пути ребенка.

### 1.3 Теоретическое обоснование модели психологической коррекции школьной дезадаптации первоклассников

Для нахождения модели психологической коррекции школьной дезадаптации первоклассников, важно знать главные составляющие. Лучше всего с данной задачей поможет справиться метод «Дерево целей». Данный метод структурирует цели в виде иерархии от генеральной цели или, другими словами, вершины «Дерева целей» до подцелей.

Психологическая коррекция школьной дезадаптации необходима также для того, чтобы помочь ребенку преодолеть трудности в обучении и общении, улучшить его самооценку и уверенность в себе, а также способствовать его успешной социализации и адаптации к школьной среде. Именно поэтому повышается актуальность изучения проблемы школьной дезадаптации первоклассников

Для достижения эффективной психологической коррекции школьной дезадаптации необходимо выработать стратегию, в результате которой будет происходить совместная деятельность по достижению качественного взаимодействия.

Помимо этого, работа психолога не может быть эффективной без предварительного выявления причин и трудностей, с которыми сталкивается первоклассник, из-за которых формируется дезадаптация, поэтому изучение причин и факторов дезадаптации и стратегия её коррекции является неотъемлемой частью работы психолога.

Для лучшего понимания всех этапов работы построим «дерево целей» модели психологической коррекции школьной дезадаптации первоклассников (рисунок 1).

Метод «дерева целей», предложенный В.И. Долговой [23], представляет собой иерархическую структуру целей, от главной цели («вершина дерева») до подцелей («ветви»). Этот метод, основанный на графическом представлении, помогает визуализировать путь к достижению

как стратегических, так и тактических целей, определяя степень приближения к ним.



Рисунок 1 – «Дерево целей» модели психологической коррекции школьной дезадаптации первоклассников

Генеральная цель: теоретически обосновать, разработать и экспериментально проверить эффективность программы психологической коррекции школьной дезадаптации первоклассников.

1. Изучить проблему психологической коррекции школьной дезадаптации первоклассников.

1.1. Изучить проблему школьной дезадаптации в психологопедагогической литературе.

1.1.1. Изучить понятие школьной дезадаптации.

1.1.2. Изучить компоненты школьной дезадаптации.

1.1.3. Изучить структуру школьной дезадаптации.

1.1.4. Изучить причины школьной дезадаптации.

1.2. Выделить возрастные особенности проявления школьной дезадаптации первоклассников.

1.2.1. Рассмотреть психологические особенности первоклассников.

1.2.2. Изучить трудности, возникающие у первоклассников в период адаптации.

1.2.3. Изучить возрастные особенности проявления школьной дезадаптации первоклассников.

1.3. Составить модель психологической коррекции школьной дезадаптации первоклассников.

1.3.1. Составить «Дерево целей» психологической коррекции школьной дезадаптации первоклассников;

1.3.2. Построить модель формирования психологической коррекции школьной дезадаптации первоклассников.

2. Провести анализ уровня школьной дезадаптации первоклассников:

2.1. Определить этапы, методы и методики проведения исследования.

2.1.1. Спланировать этапы опытно-экспериментальной работы.

2.1.2. Отобрать методики для проведения диагностического исследования.

2.1.3. Выбрать методы для проведения опытно-экспериментальной работы.

2.2. Охарактеризовать выборку опытно-экспериментальной работы и провести анализ полученных результатов констатирующего этапа эксперимента.

2.2.1. Определить и охарактеризовать выборку исследования.

2.2.2. Провести констатирующий этап эксперимента.

2.2.3. На основе ранее отобранных методик исследования провести анализ школьной дезадаптации первоклассников.

3. Провести опытно-экспериментальное исследование психологической коррекции школьной дезадаптации первоклассников.

3.1. Разработать и реализовать программу психологической коррекции школьной дезадаптации первоклассников.

3.1.1. Определить цели, задачи, этапы работы по коррекции школьной дезадаптации первоклассников.

3.1.2. Составить программу коррекции школьной дезадаптации первоклассников.

3.1.3. Апробировать разработанную программу.

3.2. Проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования психологической коррекции школьной дезадаптации первоклассников.

3.2.1. Провести повторное диагностическое исследование школьной дезадаптации первоклассников после апробации разработанной программы.

3.2.2. Провести сравнительно-сопоставительный анализ результатов диагностики до и после апробации программы.

3.2.3. Проанализировать эффективность разработанной программы

3.3. Составить рекомендации для родителей и педагогов по коррекции школьной дезадаптации первоклассников.

3.3.1. Разработать рекомендации для родителей.

3.3.2. Разработать рекомендации для педагогов.

На основе дерева целей составлена модель психологической коррекции школьной дезадаптации первоклассников (рисунок 2).

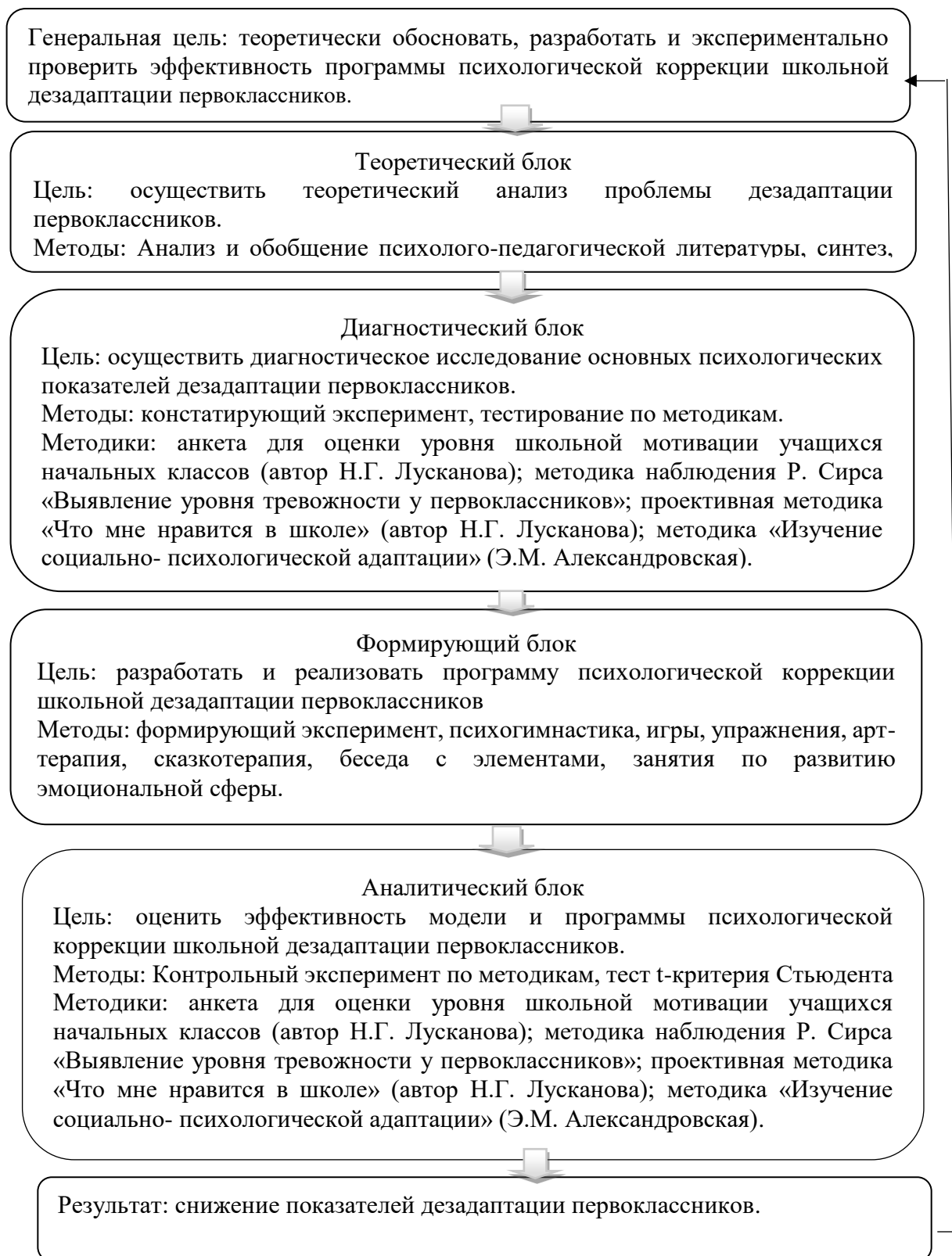


Рисунок 2 – Модель психологической коррекции школьной дезадаптации первоклассников

Охарактеризуем компоненты осуществляемой модели:

1. Теоретический компонент. Цель – осуществить теоретический анализ проблемы психологической коррекции школьной дезадаптации первоклассников.

Задачи теоретического компонента:

1. Исследовать психолого-педагогическую литературу по проблеме психологической коррекции школьной дезадаптации первоклассников.

2. Изучить особенности дезадаптации первоклассников.

3. Разработать модель психологической коррекции школьной дезадаптации первоклассников.

4. Охарактеризовать этапы, методы и методики исследования.

5. Охарактеризовать выборку и проанализировать результаты поисково-подготовительного этапа эксперимента.

6. Разработать психолого-педагогическую программу психологической коррекции школьной дезадаптации первоклассников.

7. Проанализировать результаты опытно-экспериментального этапа эксперимента.

8. Разработать практические рекомендации по психологической коррекции школьной дезадаптации первоклассников для родителей и учителей.

Принципы теоретического компонента:

– принцип возрастного развития подразумевает учёт психологических особенностей дезадаптации первоклассников;

– принцип единства диагностики и коррекции. Данный принцип подразумевает под собой целостность процесса оказания психологической помощи, эффективность которой зависит от качества диагностической работы;

– принцип системности подразумевает под собой учёт профилактических развивающих задач.

2. Диагностический компонент.

Цель – осуществить диагностическое исследование основных компонентов психологической коррекции школьной дезадаптации первоклассников.

Критерии и показатели:

- уровень школьной мотивации (очень высокий, высокий, средний, низкий, очень низкий);
- уровень тревожности (высокий, средний, низкий);
- социометрический статус в группе (популярный, предпочитаемый, пренебрегаемый, изолированный, отвергаемый).

Методики исследования:

1.1. Мотивационный компонент: анкета для оценки уровня школьной мотивации учащихся начальных классов (автор Н.Г. Лусканова) [42].

1.2. Эмоциональный компонент: проективная методика «Что мне нравится в школе» (автор Н.Г. Лусканова) [42]; методика наблюдения «Выявление уровня тревожности у первоклассников» (автор Р. Сирс) [59].

1.3. Социально-психологический компонент: методика «Изучение социально- психологической адаптации» (автор Э.М. Александровская) [4].

Методы исследования:

- анализ психолого-педагогической литературы;
- метод обобщения позволил систематизировать основные теоретические данные и представить их в исследовании;
- целеполагание способствовало формированию «Дерева целей» согласно поставленным в исследовании задачам.

3. Формирующий компонент.

Цель – реализовать программу по формированию психологической коррекции школьной дезадаптации первоклассников. Принципы психологической коррекции школьной дезадаптации первоклассников

- принцип доступности обучения, учёт возрастных потребностей детей. Обучение строится с учетом индивидуальных особенностей ребенка;



– принцип объективности. Исследование отличается строгостью методологии, минимизирующей субъективность и обеспечивающей объективность результатов;

– принцип сущностного анализа. Исследование строится на логической последовательности: описание, объяснение и прогнозирование педагогических явлений;

– принцип комплексного подхода к исследованию педагогических процессов и явлений. Исследование охватывает все аспекты изучаемого явления, используя широкий спектр методов и их комбинаций,

– принцип единства диагностики и коррекции – это целостный процесс, который подразумевает под собой учёт результатов, полученных во время диагностического исследования.

Методы психологической коррекции школьной дезадаптации первоклассников: формирующий эксперимент, психогимнастика, игры, упражнения, тренинг, арт-терапия, сказкотерапия, этюдный метод, беседа,

Формы проведения занятий: индивидуальная, групповая.

#### 4. Аналитический компонент.

Цель – провести проверку эффективности разработанной программы с помощью вторичной диагностики психологической коррекции школьной дезадаптации первоклассников.

Показатели: низкий уровень тревожности, высокий уровень мотивации к обучению в школе, высокий социометрический статус участников коллектива.

Методы: контрольный эксперимент по методикам, метод математико-статистического анализа – t-критерий Стьюдента [66].

О необходимости применения определенной программы формирования говорят данные, полученные из психолого-педагогической литературы. Полученные данные подчеркивают зависимость психологической коррекции школьной дезадаптации первоклассников от множества факторов. Чаще всего эти факторы связаны с физиологическими,

психолого-педагогическими особенностями первоклассников. Главная особенность первоклассников – это их переход от игры к систематическому обучению, сопряженный с адаптацией к новым социальным условиям и большими эмоциональными нагрузками. В этом случае требуется разработка определенной программы коррекции детей первого класса, которая способствует не только повышению качества усвоенных знаний, но и адаптации к образовательному процессу. Таким образом, Проведенное исследование подтверждает высокую эффективность метода «Дерево целей» в создании структурированной модели психологической коррекции школьной дезадаптации у первоклассников. Четкое выделение целей, причин и путей устранения дезадаптации создает ясную основу для совместной работы педагогов, психологов, родителей и детей.

Использованные методики диагностики (оценка школьной мотивации, тревожности и социометрического статуса) обладают достаточной надежностью и информативностью, что облегчает выявление конкретных форм дезадаптации и организацию адекватной коррекционной работы.

Реализация программы психологической коррекции оказала значительное положительное влияние на школьников: снизилась тревожность, повысилась мотивация к обучению, улучшились социальные взаимоотношения внутри группы. Результаты были подкреплены статистическим анализом, подтверждающим эффективность предпринятых действий.

Кроме того, практическая ценность заключается в предложении конкретных рекомендаций для педагогов и родителей, позволяющих предотвратить возникновение новых случаев дезадаптации и развивать адаптивные способности у детей.

Выводы по первой главе

Таким образом, дезадаптация представляет собой сложное, многогранное явление, отражающее как временные трудности приспособления к изменяющимся условиям среды, так и глубокие нарушения, способные привести к значительным проблемам в функционировании личности в обществе. Являясь следствием взаимодействия физиологических, психологических и социальных факторов, дезадаптация проявляется широким спектром симптоматики – от лёгких дисфункций до пограничных состояний, близких к психическим патологиям.

Многообразие подходов к пониманию дезадаптации свидетельствует о необходимости всестороннего изучения её причин и механизмов. Нарушение нормальной адаптации затрагивает сразу несколько уровней: физический, психологический и социальный. Эффективное противодействие этому процессу предполагает учет всех перечисленных компонентов и применение интегрированных методик диагностики и коррекции.

Особое внимание заслуживает школьная дезадаптация, которая существенно влияет на последующее развитие личности и успех в учебе. Её профилактика должна основываться на комплексной оценке и поддержке учащихся, включающей работу педагогов, психологов и родителей.

Подводя итоги, можно утверждать, что изучение дезадаптации остается важным направлением исследований в психологии и педагогике, направленным на повышение эффективности образовательных и профилактических мероприятий, направленных на укрепление адаптивных возможностей личности и предупреждение негативных последствий.

Дезадаптация является комплексным феноменом, обусловленным взаимодействием различных факторов и проявляющимся разнообразием симптомов. Профилактика школьной дезадаптации требует систематического подхода, основанного на своевременной диагностике,

индивидуальной работе с учащимися и тесном взаимодействии между школой и семьей.

Таким образом, детская психология является фундаментальной областью науки, играющей решающую роль в понимании механизмов развития и поведения ребенка, особенно в условиях образовательной среды. Изучение возрастных особенностей позволяет педагогам и специалистам создавать эффективные условия для гармоничного обучения и социальной адаптации учащихся. Процесс адаптации к школе включает физиологическую, эмоциональную и когнитивную составляющие, каждая из которых критически важна для нормального функционирования ребенка в новом коллективе и учебной среде.

Основные факторы, определяющие успешность адаптации первоклассников, включают психологическую готовность к школе, сформированные познавательные и коммуникативные навыки, положительную мотивацию к учебе и благоприятную обстановку дома и в школе. Значимость раннего выявления и профилактики дезадаптации очевидна, поскольку это предотвращает возникновение серьезных проблем в будущем.

Психологические аспекты имеют огромное значение для оптимизации образовательного процесса и обеспечения гармоничного развития детей. Комплексный подход, учитывающий внутренний потенциал ребенка и внешнюю поддержку со стороны взрослых, является залогом успешных результатов в обучении и дальнейшем жизненном пути ребенка.

Таким образом, Проведенное исследование подтверждает высокую эффективность метода «Дерево целей» в создании структурированной модели

психологической коррекции школьной дезадаптации у первоклассников. Четкое выделение целей, причин и путей устранения дезадаптации создает ясную основу для совместной работы педагогов, психологов, родителей и детей.

Использованные методики диагностики (оценка школьной мотивации, тревожности и социометрического статуса) обладают достаточной надежностью и информативностью, что облегчает выявление конкретных форм дезадаптации и организацию адекватной коррекционной работы.

Реализация программы психологической коррекции оказала значительное положительное влияние на школьников: снизилась тревожность, повысилась мотивация к обучению, улучшились социальные взаимоотношения внутри группы. Результаты были подкреплены статистическим анализом, подтверждающим эффективность предпринятых действий.

Кроме того, практическая ценность заключается в предложении конкретных рекомендаций для педагогов и родителей, позволяющих предотвратить возникновение новых случаев дезадаптации и развивать адаптивные способности у детей

## **ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ ШКОЛЬНОЙ ДЕЗАДАПТАЦИИ ПЕРВОКЛАССНИКОВ**

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

Прежде чем представить результаты исследования, опишем методологическую основу работы.

Для качественного проведения диагностики необходимо тщательно рассмотреть методы подготовки и осуществления исследований, а также описать процедуры и инструменты для сбора и анализа данных. Особое внимание должно быть уделено обеспечению достоверности и точности экспериментов, а также соблюдению этических норм при работе с участниками исследований [23].

Исследования психологической коррекции школьной дезадаптации первоклассников проходило в 3 этапа:

1. На поисково-подготовительном этапе исследования был проведен анализ психолого-педагогической литературы и отобран комплекс методик, подходящих для диагностики дезадаптации первоклассников с учетом их возрастных и психологических особенностей, а также целей исследования.

2. Опытно-экспериментальный этап заключается в проведении диагностики на выявление дезадаптации первоклассников. Результаты диагностики дезадаптации первоклассников были обработаны статистически (с построением графиков и таблиц). На основании анализа данных разработана и апробирована коррекционная программа, эффективность которой подтверждена повторной диагностикой.

3. Контрольно-обобщающем этапе исследования были обработаны и проанализированы результаты повторной диагностики, с использованием методов математической статистики для проверки

гипотезы. Полученные данные обобщены, сформулированы выводы и разработаны рекомендации для учителей и родителей по психологической коррекции дезадаптации первоклассников. Результаты исследования оформлены в виде выпускной квалификационной работы.

Уровень дезадаптации первоклассников оценивался с помощью следующих методов и методик:

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

2. Эмпирические: констатирующий и формирующий эксперименты, тестирование с использованием методик:

– мотивационный компонент: анкета для оценки уровня школьной мотивации учащихся начальных классов (автор Н.Г. Лусканова) [42],

– эмоциональный компонент: проективная методика «Что мне нравится в школе» (автор Н.Г. Лусканова) [42]; методика наблюдения «Выявление уровня тревожности у первоклассников» (автор Р. Сирс) [59];

– социально-психологический компонент: методика «Изучение социально- психологической адаптации» (автор Э.М. Александровская) [4].

3. Математико-статистический метод: t-критерий Стьюдента [66].

Использованные методы исследования описаны ниже.

Анализ научной теоретической литературы представляет собой процесс сбора теоретического материала по исследуемой проблеме, основанный на применении мыслительных операций по разделению целостной информации на отдельные элементы в ходе познавательной и предметно-практической деятельности. Этот метод позволяет выделить самую значимую информацию по рассматриваемой проблеме через анализ психолого-педагогической литературы.

Систематизация научной теоретической литературы заключается в тезисном и сжатом изложении информации, полученной в результате изучения множества теоретических источников

Обобщение позволяет сравнивать различные характеристики и анализировать полученные данные, чтобы сделать общие выводы. В узком понимании этот метод означает переход от частного утверждения к более широкому, тогда как в широком контексте он представляет собой процесс перехода от конкретного знания к более универсальному.

С помощью метода целеполагания цели исследования были логично организованы через построение "Дерева целей". Главной задачей стало теоретическое обоснование, разработка и экспериментальная проверка эффективности программы психологической коррекции школьной дезадаптации первоклассников.

Моделирование предполагает изучение психических процессов и состояний с использованием различных диагностических методов и последующее создание на этой основе математических моделей.

Констатирующий эксперимент заключается в формулировании гипотезы и последующем сборе и анализе первичных данных в ходе исследования.

Формирующий эксперимент представляет собой процесс разработки и реализации целенаправленных воздействий на испытуемых, направленных на формирование или развитие определенных умений, знаний и навыков.

Тестирование является методом психолого-педагогической диагностики, который позволяет определить уровень сформированности и развития различных знаний, умений и навыков. В ходе тестирования были проведены стандартизированные испытания с использованием тест-опросников, благодаря которым удалось выявить количественные и качественные характеристики исследуемого явления.

Во время проведения тестирования участникам предоставляется подробная устная или письменная инструкция. До начала выполнения заданий объясняется содержание работы и предлагаются возможные методы



решения. На выполнение каждого теста отводится определенное количество времени. Участники получают указание начинать и завершать работу по сигналу, не тратить много времени на размышления, переходить к следующим вопросам и проявлять внимательность, чтобы избежать ошибок.

Проективные методы предназначены преимущественно для исследования личностных характеристик и разработаны с использованием подхода, известного как проекция. Как правило, такие тесты обладают высокой надёжностью, однако используются реже, чем опросники.

Кроме того, рисуночные методики находят применение для выявления определённых черт личности через механизм проекции – то есть с опорой на прошлый опыт, мысли, желания и другие аспекты психики [41].

Когда человек рисует какой-либо объект, он невольно, а порой осознанно выражает своё отношение к нему. Меньше внимания уделяется тому, что кажется ему менее важным. Если предмет вызывает особый интерес, в рисунке проявляются признаки волнения.

Для диагностики рисунков важно, чтобы они передавали бессознательные импульсы и переживания, а не сознательные установки. Именно поэтому рисуночные тесты трудно подделать, пытаясь показать себя иным образом.

Проективные рисуночные методики весьма информативны – они помогают выявить многие психологические черты. Одновременно они просты в исполнении, не требуют много времени и особых материалов [2].

Преимущество проективных рисуночных тестов заключается также в их естественности и близости к повседневной жизни людей. Практически каждый имеет опыт рисования, особенно дети, поэтому такие методы широко используются в детской психологии. Инструкции легко понимаются детьми, и выполнение методик не требует высокого уровня владения языком.

В отличие от большинства других тестов, рисование можно повторять многократно. Оно подходит людям всех возрастов – от дошкольников до взрослых. Это делает возможным отслеживать динамику психического состояния и развитие личности.

Математико-статистический метод – это способ обработки информации, базирующийся на применении формул и алгоритмов математической статистики. Этот метод позволяет выявлять закономерности и устанавливать связи между различными фактами и явлениями.

При исследовании психологической коррекции школьной дезадаптации первоклассников нами был использован метод статистической проверки гипотез – t-критерий Стьюдента [66]. Метод заключается в сравнении интенсивности изменений в разных направлениях по их абсолютной величине. В рамках нашего исследования первая выборка будет представлять констатирующий эксперимент, а вторая – формирующий эксперимент. Преимущество использования t-критерия заключается в его широкой применимости.

В специальной литературе известными психологами разработана теоретическая база и методические рекомендации для проведения методик диагностики и тестирования дезадаптации первоклассников. Для выявления уровня школьной дезадаптации первоклассников были четыре методики (см. приложение 1):

1. Анкета «Оценка уровня школьной мотивации» (автор Н.Г. Лусканова) [38] предназначена для определения уровня школьной мотивации и оценки отношения учеников к школе и учебному процессу.

Цель анкеты – выявить уровень сформированности мотивационного компонента школьной дезадаптации первоклассников.

Анкету можно использовать как для индивидуального обследования ребенка, так и для группового диагностирования. Возможны два способа предъявления вопросов:

– устное чтение: экспериментатор зачитывает вопросы вслух, предлагает варианты ответов, а дети записывают подходящий ответ. Этот подход увеличивает вероятность получения социально желательных ответов, поскольку дети находятся под влиянием взрослого;

– письменный вариант: анкеты распечатываются и раздаются детям, которых просят выбрать подходящие ответы. Такой метод способствует получению более честных ответов, однако он сложен для младших школьников, так как многие из них ещё недостаточно хорошо умеют читать.

Индивидуальная форма работы: Инструкция звучит так: «Послушай внимательно вопрос и три предложенных варианта ответа, затем выбери тот, который лучше всего отражает твоё мнение».

Групповая форма работы: Инструкция гласит: «Прочитай вопрос и из предложенных вариантов ответа выбери один, соответствующий твоему мнению, и отметь его букву на бланке».

2. Проективная методика «Что мне нравится в школе» (автор Н.Г. Лусканова) [38], чтобы определить, как ребенок относится к школе и насколько он готов к учебе.

Цель — выявление уровня сформированности мотивационного компонента школьной дезадаптации первоклассников.

Задание: «Дети, нарисуйте на своих листах то, что вам больше всего нравится делать в школе. Можете изобразить все, что захотите.»

Необходимые материалы: лист бумаги формата А4, карандаши.

3. Методика наблюдения «Выявление уровня тревожности у первоклассников» (автор Р. Сирс) [59] предназначена для выявления школьников с высоким уровнем тревожности.

Цель – выявление уровня сформированности эмоционально-волевого компонента школьной дезадаптации первоклассников.

Оценка полученных данных производится по особой шкале Р. Сирса [59]. Если результат составляет от 1 до 4 баллов, это указывает на низкий уровень тревожности. Оценка в 5-6 баллов свидетельствует о среднем

(выраженном) уровне тревожности, тогда как 7 баллов и выше говорят о высоком уровне тревожности у ребёнка.

4. Методика «Изучение социально- психологической адаптации» (Э.М. Александровская). [4]

Цель – выявление уровня сформированности социальнопсихологического компонента школьной дезадаптации первоклассников. Эмоциональная адаптация Цель: методика предназначена для выявления эффективности учебной деятельности, успешности усвоения норм поведения и социальных контактов, эмоционального благополучия у обучающихся 1 классов

Описание методики: педагогу предлагается выбрать утверждение, наиболее точно отражающее состояние обучающегося на данный момент и занести баллы в таблицу. Практический материал по методике представлен в ПРИЛОЖЕНИИ 1.

Эта методика предназначена для заполнения учителем и основана на методе наблюдения. Поскольку наблюдение является субъективным методом, результаты опросника рекомендуется подтверждать данными из других методик. Удобство методики заключается в том, что учитель может заполнить опросник сразу для всего класса, оценивая их адаптированность по семи критериям, что занимает сравнительно немного времени. Каждый критерий оценивается по степени выраженности от 0 до 5 баллов для каждого ученика отдельно. В опроснике представлены следующие критерии социально-психологической адаптации к школе: Эффективность учебной деятельности; усвоение знаний; успеваемость; усвоение школьных норм поведения; поведение на перемене; отношение к сверстникам; отношение к учителю; настроение.

Критерий Стьюдента [66] применяется для проверки значимости разницы между средними значениями двух выборок. Если отличие действительно существует, оно считается неслучайным и существенным.

Проверяются две противоположные гипотезы:

H0 (нулевая гипотеза) средние значения выборок практически равны, разница носит случайный характер.

H1 (альтернативная гипотеза) между выборочными средними имеется реальная, значимая разница, означающая принадлежность к разным совокупностям [66].

Основные требования для применения критерия Стьюдента [66].

Данные должны следовать нормальному распределению или приближённому к нему виду. Это требование смягчается при объёме выборки свыше 30 единиц благодаря действию центральной предельной теоремы. Наблюдения в группах должны быть независимы друг от друга. Дисперсия данных должна быть приблизительно равной в сравниваемых группах (условие гомоскедастичности).

Критерий Стьюдента [66] предполагает, что данные имеют нормальное распределение или близкое к нему, хотя небольшие отклонения допускаются, особенно при большом объеме выборки. Важно, чтобы данные были независимы, либо собраны из двух независимых групп, либо сформированы в виде парных сопоставлений. Равенство дисперсий также обязательно, в противном случае применяют модификацию критерия Уэлча. Выбросы могут исказить результаты, поэтому рекомендуется проверять чувствительность теста путем исключения аномалий. Размер выборки должен обеспечивать возможность выявления значимых эффектов, а уровень значимости чаще всего устанавливается на уровне 0,05 или 0,01.

Опытно-экспериментальная работа базируется на применении широкого спектра методологических подходов. Прежде чем приступить непосредственно к проведению эксперимента, необходимо учесть последовательность этапов работы и тщательно подобрать методы и методики, позволяющие выявить уровень школьной дезадаптации первоклассников. Представленные методы и методики составляют основу экспериментальной работы. Первичная и повторная диагностика были

проведены с использованием одних и тех же методов и методик, что позволило обеспечить надежность и достоверность результатов.

Таким образом, исследование проведено последовательно и комплексно, охватывая три ключевых этапа: подготовительный, опытно-экспериментальный и контрольно-обобщающий. Использованы разнообразные научные методы и подходы, гарантирующие полноту и точность полученных данных. Подробный анализ психолого-педагогической литературы выявил существующие проблемы школьной дезадаптации среди первоклассников и предложил эффективные способы их разрешения. Разработанная коррекционная программа была успешно проверена в ходе опытно-экспериментального этапа, подтвердив свою эффективность путем повторного обследования. Итоги исследования позволяют рекомендовать внедрить данную программу в образовательные учреждения, обеспечивая надежную поддержку адаптации младших школьников.

## 2.2 Характеристика выборки и анализ результатов исследования

Работа по исследованию школьной дезадаптации первоклассников проходила на базе муниципального бюджетного общеобразовательного учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 7» города Аши Челябинской области, учащихся 1 класса в количестве 27 человек 14 девочек и 13 мальчиков.

Большинство из 15 первоклассников живут в полных семьях, хотя в некоторых случаях один родитель не является биологическим. Пять детей принадлежат к многодетным семьям. В целом, дети растут в благополучных условиях. До поступления в школу 25 детей посещали детский сад, 2 ребёнка находились на домашнем обучении.

Дети из семей со средним достатком, родители которых имеют разные профессии и уровень образования, хорошо обеспечены к началу учебы – у

них есть школьная форма и принадлежности. Родители активно участвуют в школьной жизни (родительский комитет), следят за успеваемостью детей и учитывают замечания учителей. Все дети имеют удовлетворительное состояние здоровья. В классе ещё не сформировались крепкие дружеские отношения между учащимися. Классный руководитель обладает 11-летним педагогическим стажем. Учитель имеет высшее педагогическое образование и демонстрирует надлежащий уровень профессиональной подготовки.

В начале учебного года среди первоклассников проявились разные типы адаптации к школе со слов преподавателя. Часть детей демонстрировали высокую активность и познавательный интерес. Другие были активны, но менее внимательны или вели себя осторожно и проявляла неуверенность. Все дети стремились к похвале, но у всех был отмечен недостаточный словарный запас чувашского языка, что препятствовало формированию простых предложений. Причины этой проблемы требуют дальнейшего изучения.

Изучение дезадаптации первоклассников производилась по четырём методикам:

1. Анкета для оценки уровня школьной мотивации учащихся начальных классов (автор Н.Г. Лусканова) [38].
2. Проективная методика «Что мне нравится в школе» (автор Н.Г. Лусканова) [38].
3. Методика наблюдения «Выявление уровня тревожности у первоклассников» (автор Р. Сирс) [59].
4. Методика «Изучение социально-психологической адаптации» (автор Э.М. Александровская) [4].

В представленных графиках и диаграммах 100 % соответствует максимальному уровню развития исследуемого показателя.

Результаты диагностики, проведённой среди первоклассников для оценки уровня школьной мотивации учащихся (автор Н.Г. Лусканова) [38] приведены в приложении (см. таблица 5.1).

Поскольку не все дети уверенно читают, анкета проводилась индивидуально.

Согласно рисунку 3, высокий уровень школьной мотивации присутствует у 33 % (9 детей). Эти ученики успешно выполняют учебные задания и показывают средний уровень академической успеваемости

Низкий уровень продемонстрировали 0 %. Детей, которые часто пропускают занятия, предпочитая внешкольные активности отсутствуют.

Большинство учащихся имеет средний уровень мотивации, а это 66 % (18 человек). Дети с положительным отношением к школе, но большей заинтересованностью во внеучебной деятельности, чувствуют себя в школе достаточно комфортно.

Они посещают школу в основном ради общения с друзьями и учителями, а также из-за удовольствия от ощущения себя учениками и наличия красивых школьных принадлежностей, таких как портфели, ручки и тетради. Познавательные мотивы у таких детей развиты в меньшей степени, и учебный процесс их привлекает меньше. В силу их возрастных особенностей это можно считать нормой.

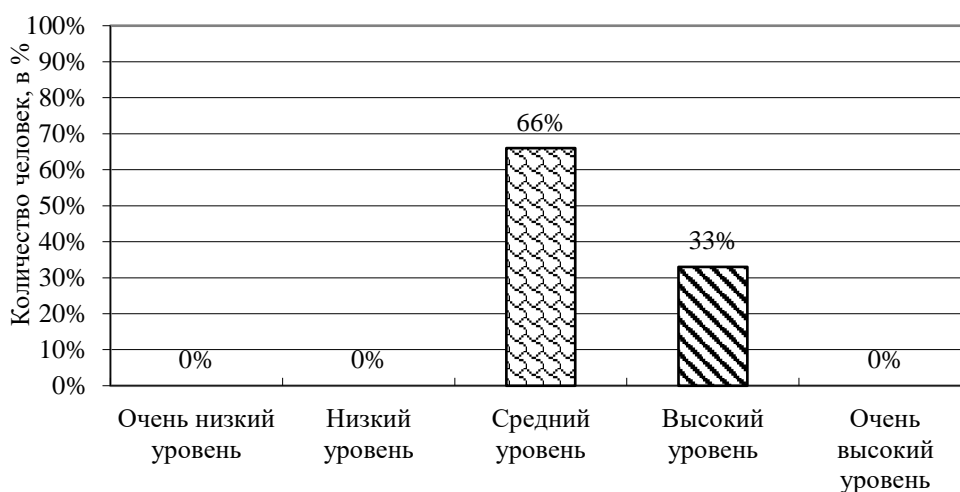


Рисунок 3 – Результаты исследования мотивационного компонента дезадаптации первоклассников по методике «Оценка уровня школьной мотивации» (автор Н.Г. Лусканова)



С очень высоким или с очень низким уровнем мотивации дети отсутствуют 0 %.

Анализ результатов анкеты, показывает, что дети в большей степени сосредоточены на установлении отношений с одноклассниками, чем на познавательной деятельности. Четыре ребенка относятся к категории школьников, которые посещают школу без энтузиазма и предпочитают пропускать занятия. На уроках они часто отвлекаются на посторонних занятия и игры. Эти ученики испытывают значительные трудности в учебной деятельности и находятся в состоянии неустойчивой адаптации к школьной среде.

Сформированность мотивационного компонента по методике «Что мне нравится в школе» (автор Н.Г. Лусканова) [38] указаны на рисунке 4.

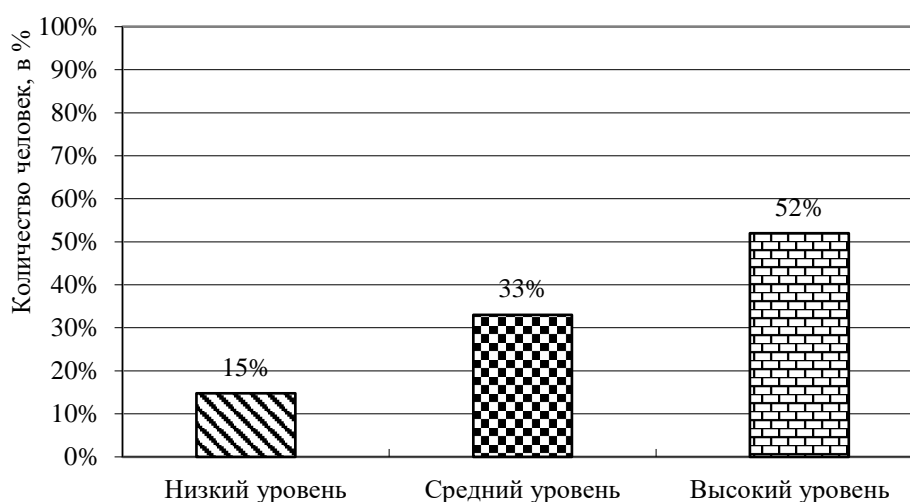


Рисунок 4 – Результаты исследования показателя мотивационного компонента дезадаптации первоклассников по методике «Что мне нравится в школе» (автор Н.Г. Лусканова)

С низким уровнем адаптации 15 % (4 первоклассника) обучающихся свидетельствует о том, что у ребенка недостаточно выражена позитивная мотивация к учебному процессу. Такие дети могут воспринимать школу скорее как место для общения с друзьями или получения внешних атрибутов

(портфель, ручки, тетради), нежели как пространство для познания и обучения.

Со средним уровнем адаптации 33% (9 детей) первоклассника, говорит о том, что у ребенка присутствует умеренная мотивация к посещению школы. Такие дети могут находить приятные моменты в учебном процессе, но их интерес к школе не является доминирующим. Они ценят возможность общения с одноклассниками, участие в школьных мероприятиях и обладание красивыми школьными принадлежностями. Однако познавательная мотивация у них развита умеренно, и учебный процесс сам по себе не вызывает сильного интереса.

С высоким уровнем 52 % (14 учащихся), указывает на сильную мотивацию ребенка к учебному процессу. Такие дети искренне увлечены школьными занятиями, проявляют активный интерес к знаниям и стремятся к достижениям в учебе. Они видят в школе не только место для общения и развлечений, но и важное пространство для личностного роста и развития.

После проведенной диагностики можно сделать вывод, что в большей степени преобладает умеренный интерес к школе, ценность общения и участия в мероприятиях, слабая познавательная мотивация.

После проведения диагностики по методике Р. Сирса [59] у испытуемых были получены результаты, представленные на рисунке 5.

С низким уровнем тревожности 33 % (9 учащихся). Свидетельствует о том, что дети относительно спокойно воспринимают школьные требования и обстановку. Они редко испытывают сильное беспокойство или страх перед учебными ситуациями, такими как контрольные работы или взаимодействие с учителями и одноклассниками. Эти дети обычно хорошо адаптируются к новому коллективу и учебным задачам, проявляют уверенность в своих силах и редко сталкиваются с физическими симптомами стресса.

С выраженным уровнем тревожности 37 % (10 первоклассников). Дети находятся в промежуточном состоянии между низким и высоким уровнем тревожности.

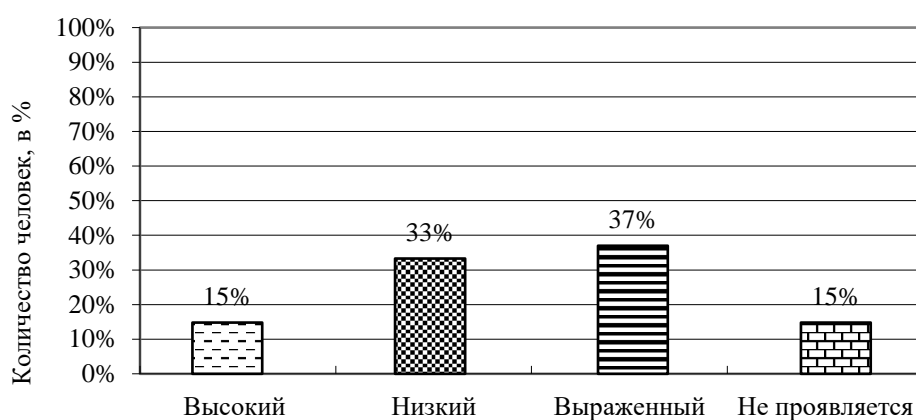


Рисунок 5 – Результаты исследования показателя эмоционально-волевого компонента дезадаптации первоклассников по методике наблюдения «Выявление уровня тревожности у первоклассников» (автор Р. Сирс)

Они могут периодически испытывать беспокойство и напряжение в связи с учебными требованиями, но эти чувства не достигают критического уровня. Такие дети способны справляться с большинством школьных ситуаций, хотя в некоторых случаях могут чувствовать дискомфорт или неуверенность. Важным моментом является мониторинг их состояния, чтобы вовремя оказать необходимую поддержку и предотвратить усиление тревожности.

Отсутствие проявлений тревожности у 15 % (4 ребенка) указывает на то, что дети чувствуют себя комфортно и уверенно в школьной среде. Они не испытывают заметного беспокойства или страха перед учебными ситуациями, легко адаптируются к новым условиям и требованиям, а также уверенно взаимодействуют с учителями и сверстниками. Отсутствие тревожности свидетельствует о хорошем уровне эмоциональной устойчивости и готовности к учебному процессу.

Диагностика тревожности у первоклассников показала, что четыре учащихся испытывают высокий уровень тревожности, что проявляется в страхе перед школьными ситуациями, трудностях с адаптацией и

сниженной концентрации внимания. Выраженный уровень тревожности зафиксирован у десяти, они способны справляться с большинством ситуаций, но нуждаются в мониторинге состояния.

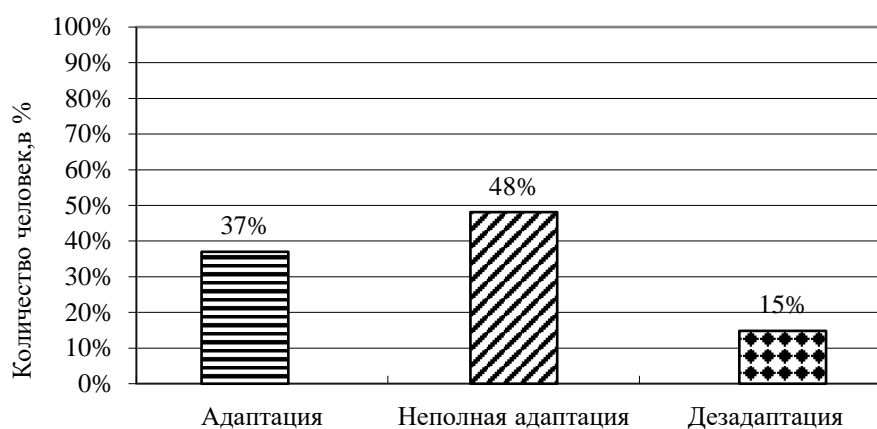


Рисунок 6 – Результаты показателя социально-психологического компонента дезадаптации первоклассников по методике «Изучение социально-психологической адаптации» (автор Э.М. Александровска)

Рассмотрим уровни адаптации по методике «Изучение социально-психологической адаптации» (Э.М. Александровская) представлено на рисунке 6.

Адаптированных детей в первом классе 37 % (10 детей) отражает степень успешности интеграции ребенка в школьную среду. Этот уровень определяется способностью ученика эффективно взаимодействовать с одноклассниками и учителями, следовать школьным нормам и правилам, а также справляться с учебными задачами. Оценка может показывать низкий, средний или высокий уровень адаптации, что зависит от степени комфорта ребенка в школьной обстановке и его эмоциональной устойчивости.

Неполная адаптация у 48 % (13 детей) первоклассников указывает на то, что дети испытывают трудности в полной интеграции в школьную среду. Это может проявляться в частичной неспособности устанавливать эффективные взаимоотношения с одноклассниками и учителями, соблюдать школьные нормы и правила, а также справляться с учебными задачами. Ребенок может чувствовать себя некомфортно или неуверенно в

школьной обстановке, что требует дополнительной поддержки и внимания для улучшения процесса адаптации.

Дезадаптация у 15 % (4 школьников), обозначает серьезное нарушение процесса адаптации ребенка к школьной среде. Это состояние характеризуется значительными трудностями в установлении взаимоотношений с одноклассниками и учителями, несоблюдением школьных правил и норм, а также серьезными проблемами в выполнении учебных задач. Ребенок может испытывать постоянное чувство дискомфорта, стресса или изоляции, что требует немедленного вмешательства специалистов для коррекции ситуации и помощи в адаптации.

По данным констатирующего исследования, проведенного среди 27 первоклассников, выявлено следующее распределение детей по уровню адаптации:

Таблица 1 – Распределение первоклассников по уровню адаптации по результатам констатирующего исследования

Кол-во детей	Хорошо адаптированные дети, %		Средней степени адаптация, %		Дезадаптация, %	
27 чел.	7 чел.	26 %	18 чел.	67 %	2 чел.	7 %

Хорошо адаптированных детей насчитывается 7 человек, что составляет примерно четверть общего числа обследованных. Дети со средней степенью адаптации составляют большую группу – 18 человек, почти две трети выборки. Группа с выраженной дезадаптацией представлена всего двумя учащимися 2 человека, что свидетельствует о низком уровне выраженности серьезных нарушений процесса адаптации.

Исследование показало, что большинство первоклассников находятся на среднем уровне адаптации, тогда как около четверти учащихся продемонстрировали высокую степень готовности к учебной деятельности и успешно освоились в новом коллективе. Значительно меньшая доля детей испытывает серьезные трудности в адаптации, что создает благоприятную основу для общей позитивной динамики привыкания к школьным условиям.

Однако даже средний уровень адаптации сигнализирует о наличии некоторых трудностей, которые важно учитывать и своевременно устранять. Поэтому целесообразно внедрение программы психологической коррекции, направленной на поддержку всей группы первоклассников. Дети, показавшие высокий уровень адаптации, смогут стать положительным примером для сверстников, способствуя ускорению успешной интеграции остальных ребят в учебный процесс и улучшая общее качество адаптации.

Из полученных данных мы можем сказать, что большинство первоклассников испытывают трудности в интеграции в школьную среду, что требует дополнительной поддержки и есть проявление дезадаптации, сопровождающаяся серьезными проблемами в общении и обучении, что требует немедленной помощи специалистов.

Таким образом, проведенное исследование школьной дезадаптации среди первоклассников школы № 7 г. Аша Челябинской области позволяет сделать следующие выводы:

Уровень школьной мотивации: среди первоклассников выделяется три группы: высоко мотивированные 22 % (6 детей) – проявляют устойчивый интерес к учёбе и успешны в освоении материала. Умеренно мотивированные 63 % (17 первоклассников) – посещают школу преимущественно ради социального взаимодействия и внешних атрибутов (школьные принадлежности), познавательные интересы слабо выражены. Низко мотивированные 15 % (4 ребенка) – демонстрируют низкую вовлечённость в учебный процесс, склонны пропускать уроки и проявлять нежелание учиться.

Особенности социальной адаптации: преобладающий уровень адаптированности – средняя адаптация 52 % (14 детей), характеризующаяся относительной комфортностью пребывания в школе, однако познавательная мотивация остаётся низкой. Наличие значительной доли первоклашек с неполной адаптацией 48 % (13 первоклассников)

сигнализирует о проблемах в налаживании контакта с учителем и одноклассниками, соблюдении правил поведения и успешности в учебной деятельности. Около 15 % (4 детей) находятся в состоянии дезадаптации, испытывая серьёзные трудности в приспособлении к школьной среде, что создаёт предпосылки для дальнейших нарушений в развитии личности.

Показатели тревожности: Значительная доля детей 37 % (10 первоклассников) находится в зоне риска тревожности, имея выраженный уровень тревоги, что связано с эпизодическими переживаниями стрессовых состояний и негативными реакциями на неудачи. Группа высокотрехотных детей составляет около 15 % (4 ребенка), демонстрируя ярко выраженную боязнь новых заданий, низкую самооценку и склонность избегать ответственности. Эта группа нуждается в особом внимании психологов и педагогов.

Полученные данные свидетельствуют о значительных рисках возникновения трудностей в адаптации детей к школьному обучению, связанных как с низкой мотивацией, так и с тревожностью и социальным дискомфортом. Для преодоления сложившейся ситуации необходима организация специальных мероприятий, направленных на повышение мотивации к учёбе, развитие когнитивных способностей и обеспечение комфортной среды для психоэмоционального благополучия школьников. Рекомендуется проведение регулярных диагностик, консультативная работа с родителями и индивидуальная поддержка педагогов и психологов для каждой группы детей, находящейся в зоне риска дезадаптации.

### Выводы по второй главе

Таким образом, исследование проведено последовательно и комплексно, охватывая три ключевых этапа: подготовительный, опытно-экспериментальный и контрольно-обобщающий. Используются разнообразные научные методы и подходы, гарантирующие полноту и

точность полученных данных. Подробный анализ психолого-педагогической литературы выявил существующие проблемы школьной дезадаптации среди первоклассников и предложил эффективные способы их разрешения.

Разработанная коррекционная программа была успешно проверена в ходе опытно-экспериментального этапа, подтвердив свою эффективность путем повторного обследования. Итоги исследования позволяют рекомендовать внедрить данную программу в образовательные учреждения, обеспечивая надежную поддержку адаптации младших школьников.

Таким образом, проведенное исследование школьной дезадаптации среди первоклассников школы № 7 г. Аша Челябинской области позволяет сделать следующие выводы:

Уровень школьной мотивации: среди первоклассников выделяется три группы: высоко мотивированные 22 % (6 детей) – проявляют устойчивый интерес к учёбе и успешны в освоении материала. Умеренно мотивированные 63 % (17 первоклассников) – посещают школу преимущественно ради социального взаимодействия и внешних атрибутов (школьные принадлежности), познавательные интересы слабо выражены. Низко мотивированные 15 % (4 ребенка) – демонстрируют низкую вовлечённость в учебный процесс, склонны пропускать уроки и проявлять нежелание учиться.

Особенности социальной адаптации: преобладающий уровень адаптированности – средняя адаптация 52 % (14 детей), характеризующаяся относительной комфортностью пребывания в школе, однако познавательная мотивация остаётся низкой. Наличие значительной доли первоклашек с неполной адаптацией 48 % (13 первоклассников) сигнализирует о проблемах в налаживании контакта с учителем и одноклассниками, соблюдении правил поведения и успешности в учебной деятельности. Около 15 % (4 детей) находятся в состоянии дезадаптации,



испытывая серьёзные трудности в приспособлении к школьной среде, что создаёт предпосылки для дальнейших нарушений в развитии личности.

Показатели тревожности: Значительная доля детей 37 % (10 первоклассников) находится в зоне риска тревожности, имея выраженный уровень тревоги, что связано с эпизодическими переживаниями стрессовых состояний и негативными реакциями на неудачи. Группа высокотрехотных детей составляет около 15 % (4 ребенка), демонстрируя ярко выраженную боязнь новых заданий, низкую самооценку и склонность избегать ответственности. Эта группа нуждается в особом внимании психологов и педагогов.

Полученные данные свидетельствуют о значительных рисках возникновения трудностей в адаптации детей к школьному обучению, связанных как с низкой мотивацией, так и с тревожностью и социальным дискомфортом. Для преодоления сложившейся ситуации необходима организация специальных мероприятий, направленных на повышение мотивации к учёбе, развитие когнитивных способностей и обеспечение комфортной среды для психоэмоционального благополучия школьников. Рекомендуется проведение регулярных диагностик, консультативная работа с родителями и индивидуальная поддержка педагогов и психологов для каждой группы детей, находящейся в зоне риска дезадаптации.

### **ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ ШКОЛЬНОЙ ДЕЗАДАПТАЦИИ ПЕРВОКЛАССНИКОВ**

#### **3.1 Программа психологической коррекции школьной дезадаптации первоклассников**

Анализ результатов, полученных на констатирующем этапе эксперимента, показал, что программа психологической коррекции школьной дезадаптации первоклассников должна основываться на работе в нескольких направлениях: включая развитие навыков саморегуляции, улучшение эмоциональной устойчивости, укрепление социальных связей с одноклассниками и учителями, а также повышение учебной мотивации. Особое внимание следует уделить созданию поддерживающей атмосферы в классе, способствующей снижению тревожности и повышению уверенности детей в своих силах [30].

Программа психологической коррекции школьной дезадаптации первоклассников состоит из блоков и модулей, реализующихся через систему психологических занятий с детьми одного класса. Всего предусмотрено 20 занятий, проводимых 1-2 раза в неделю, каждое продолжительностью 40 минут.

Программа психологической коррекции дезадаптации первоклассников длится 5 месяцев, начиная с октября и заканчивая февралем. Для реализации программы потребуется просторный класс, позволяющий свободно передвигаться, парты, бумага формата А4, канцелярия, мультимедийное оборудование, а также карточки и бланки с заданиями.

При разработке данной программы были учтены концепции и методические подходы, предложенные такими авторитетными авторами, как

А.Д. Андреева [6], Е.Е. Данилова [21, с. 128], И.В. Дубровина [24, с. 256], Н.Ю. Синягина [57] и Л.Ф. Тихомирова [64, с. 56-60].

Участники программы: первоклассники.

Цель программы – коррекция школьной дезадаптации первоклассников

Для достижения цели программы были сформулированы следующие задачи:

- повысить уровень школьной мотивации у первоклассников;
- снизить тревожность первоклассников;
- повысить социометрический статус первоклассников в школьном коллектив, улучшить характер межличностных отношений.

Форма работы с детьми: групповая, индивидуальная.

При создании программы по формированию психологической готовности к обучению в школе учитывались следующие принципы:

1. Принцип доступности обучения предусматривает соответствие учебного материала возрасту и уровню развития детей, исключая излишне легкие или сложные задания.
2. Деятельностный подход фокусируется на ведущей деятельности, чередуя различные виды активностей, что повышает продуктивность и интерес подростков к коррекционным мероприятиям.
3. Единство диагностики и коррекции подразумевает комплексный процесс, включающий учет результатов диагностических исследований.
4. Последовательность и систематичность предполагают закрепление пройденного материала и упорядоченное освоение нового.
5. Наглядность предполагает использование различных визуальных средств (иллюстраций, видеороликов, раздаточных материалов) для лучшего понимания и усвоения информации.

6. Индивидуальный подход учитывает особенности каждого ребенка, включая интеллектуальные и физические способности, а также здоровье и уровень концентрации внимания. Этот принцип особенно полезен при работе с детьми.

7. Партнерский подход основан на сотрудничестве и взаимном уважении, воспитывая ответственность за собственные поступки.

Ожидаемые результаты после внедрения программы психологической коррекции школьной дезадаптации первоклассников:

Формы и методы психологической коррекции школьной дезадаптации первоклассников включают в себя следующие составляющие:

- упражнения-разминки представляют собой короткие задания, выполняемые в начале занятия, чтобы помочь участникам расслабиться и настроиться на работу;

- психогимнастика включает специальные упражнения, направленные на развитие эмоционально-волевых качеств, коммуникативных навыков и решение психологических проблем. Ее основное преимущество заключается в игровом подходе к выполнению заданий;

- упражнения – это задания, предназначенные для освоения основного содержания занятия как индивидуально, так и в коллективной форме;

- игры служат активным методом обучения, который оказывает влияние на физическое и психическое развитие младших школьников, обеспечивая постепенный переход между основными видами деятельности;

- арт-терапия – это терапевтическое направление, основанное на использовании искусства и творческих процессов для психологической коррекции;

- сказкотерапия – это метод, использующий сказки для решения проблем и задач, связанных с коррекцией психоэмоционального состояния ребёнка;

– психологический этюд представляет собой театральную игру или сценку с элементами импровизации, направленную на развитие нравственно-коммуникативных качеств, понимание эмоций других людей и умение правильно выражать свои чувства;

– беседа – это вопросно-ответный метод, стимулирующий развитие коммуникативных навыков и умений у детей;

– психологический тренинг нацелен на активное обучение поведению и развитию определённых качеств.

Для успешной реализации программы важно соблюдение ряда требований: участники должны регулярно посещать занятия, ведущий программы обязан говорить уверенным голосом, глубоко владеть содержанием занятий, а также учитывать возрастные и индивидуальные особенности первоклассников и специфику работы с ними.

Структура программы психологической коррекции школьной дезадаптации первоклассников состоит из четырёх компонентов.

Теперь перейдем к детальному рассмотрению каждого компонента программы.

1. Блок, посвященный развитию мотивационной сферы, содержит упражнения, направленные на:

- формирование внутренней позиции школьника;
- развитие познавательных и социальных мотивов к учебе;
- развитие произвольного поведения, выражающегося в умении ставить цели, планировать свою деятельность, осуществлять самоконтроль и проводить анализ.

Методы и приемы, используемые в данном блоке, включают игры («Учись с удовольствием», «Тайны школьных побед», «Клуб веселых ...») и арт-терапевтические подходы («Моя любимая школа»).

Компонент программы включает разнообразные методы, формы и приемы, которые можно применять на уроках для поддержания и развития мотивации. Среди таких приемов: постановка простых и ясных целей,

создание ситуаций успеха, моделирование реальных жизненных ситуаций и обращение к личному опыту учащихся. Каждый прием может использоваться отдельно на конкретном занятии.

2. Блок, направленный на развитие эмоционально-волевой сферы, включает упражнения, которые способствуют:

- гармонизации эмоционального состояния;
- коррекции самооценки и развитию самосознания;
- формированию доброжелательного отношения к окружающим;
- повышению активности и самостоятельности;
- развитию творческих способностей.

Среди используемых методов и приёмов выделяются: игровые методы («Чудесные превращения», «Волшебник спокойствия», «Коробочка безопасности») техники арт-терапии («Рисунок моего спокойствия»); этюдный метод («Насос и мячик»); приёмы сказкотерапии («Школьные трудности») и психогимнастика («Шарик»).

4. Блок, посвящённый развитию социально-психологической сферы, включает упражнения, направленные на:

- формирование правильного понимания взаимоотношений со сверстниками;
- развитие навыков эффективного общения;
- освоение умения сотрудничать в групповой деятельности.

Применяются такие методы и приёмы, как: игровые упражнения («Единство», «Таинственный остров» «Мы слиплись»); этюдный метод («Ситуация из жизни») и психогимнастика («Тёплый дождик»).

Содержание программы психологической коррекции школьной дезадаптации первоклассников продемонстрировано в приложении (ПРИЛОЖЕНИЕ 3).

Давайте рассмотрим фрагмент программы по психологической коррекции школьной дезадаптации первоклассников.

Занятие 1. «Давай знакомиться»

Цель: установление контакта между ведущим и участниками, представление самих участников друг другу, изучение увлечений и интересов учеников.

#### 1. Упражнение-разминка «Волшебная палочка» (3 мин)

Цель: знакомство, развитие внимания и памяти, создание дружелюбной атмосферы.

Оборудование: стулья, волшебная палочка (можно заменить любой предметом, например карандашом).

Инструкция: дети стоят или сидят в круге. Ведущий передает каждому ребенку волшебную палочку, называя свое имя и любимый предмет или игрушку, начинающиеся на одну и ту же букву (например, «Меня зовут Маша, моя любимая игрушка – мишка»). Затем ребенок передаёт палочку следующему участнику, продолжая цепочку имен и предметов. После завершения круга ведущий просит желающих вспомнить всех участников и их любимые предметы. Ребенок, сумевший правильно назвать больше всего пар имени и предмета, получает похвалу от всей группы в виде аплодисментов.

#### 2. Обсуждение Правил Группы (5 мин)

Цель: создание доброжелательной атмосферы доверия и безопасности, уменьшение тревоги у детей.

Оборудование: плакат с основными правилами поведения в группе (используется на каждом занятии).

Инструкция:

«Сегодня начнем нашу работу вместе! Чтобы нам было комфортно общаться и заниматься, давайте обсудим некоторые важные правила нашей группы. Эти правила помогают создать такую обстановку, где каждому хорошо и спокойно.

Вот наши общие правила:

1. Говорим по очереди. Когда один человек говорит, другие слушают внимательно, не перебивая. Это помогает услышать каждого.

2. Поддерживаем друг друга. Мы стараемся поддерживать и помогать друг другу, если кому-то трудно или грустно.

3. Делимся честно и открыто. Важно рассказывать искренне, делиться своими мыслями и чувствами. Но если вдруг захочется помолчать или отказаться отвечать, никто не заставит.

4. Никаких обидных слов. Нельзя обзывать или критиковать кого-то сильно строго. Говорим мягко и уважительно.

Правила на занятиях обязательны. Все ребята обязательно следуют правилам на занятиях, чтобы никому не мешать и чувствовать себя уверенно.

Есть ещё идеи или дополнения к нашим правилам?».

### 3. Упражнение «Маленькие радости» (7 мин)

Цель: способствовать самораскрытию, налаживанию взаимодействия внутри группы, обучение рефлексии собственных предпочтений и желаний.

Инструкция: каждый ребёнок называет три вещи, которые приносят ему наибольшее удовольствие, а потом рассказывает, каким способом он может достичь этих удовольствий.

Пример: мне очень нравятся мультфильмы, вкусные пирожки и прогулки с собакой. Я смотрю мультфильмы вечером, помогаю маме печь пироги и гуляю с собакой каждое утро.

Такое занятие способствует созданию тёплой атмосферы, развивает способность ясно и чётко изложить свои мысли и желания.

### 4. Упражнение «Добрые слова» (7мин).

Цель: формирование положительного отношения друг к другу, обучение детей искусству дарить и принимать добрые слова.

Инструкция: ребята садятся в круг. По сигналу ведущего каждый поворачивается к своему соседу справа и произносит доброе слово или фразу, обращаясь по имени. Главное условие: комплимент должен понравиться именно тому ребёнку, которому адресован.



Например: «Коля, у тебя красивая улыбка!» или «Настя, твои рисунки такие яркие и весёлые!».

Это простое упражнение помогает развивать эмпатию, учит замечать положительные качества других ребят и улучшает эмоциональный климат в классе.

#### 5. Упражнение «Расскажи обо мне» (10 мин)

Цель: развитие умения слушать, слышать другого ребёнка, улучшение коммуникативных навыков и связной речи.

Инструкция: детям предлагается объединиться в пары. Один ученик задаёт другому различные вопросы, стараясь побольше узнать о своём напарнике: интересы, увлечения, любимые занятия и т.п. За отведённое время дети общаются и запоминают новую информацию.

Затем, вернувшись в общий круг, каждый ребёнок представляет своего товарища классу, рассказывая интересные факты о нём. Главная задача – показать уникальность и особенности нового знакомого.

Игра помогает детям лучше узнавать друг друга, укрепляет дружбу и доверие в коллективе.

#### 6. Рефлексия «Цветик-семицветик» (5 мин)

Цель: получение обратной связи, закрепление положительных впечатлений, стимулирование выражения мыслей и чувств.

Инструкция: у каждого ребенка имеется лист бумаги, поделенный на семь секторов, обозначенных разными цветами радуги. Каждый сектор соответствует определенному вопросу. Ребятам предлагается выбрать цвета и заполнить соответствующие сектора:

1. Желтый: напиши, какое настроение у тебя сейчас?
2. Черный: есть ли что-то, что показалось трудным или неприятным?
3. Красный: чем запомнилось сегодняшнее занятие?
4. Голубой: какие новые знания или впечатления получил(-а)?
5. Розовый: чему новому научился(-ась), чему бы хотел(-а) еще

научиться?

6. Фиолетовый: поделись пожеланиями друзьям по группе.

7. Зеленый: поставь себе маленькую цель на следующий раз.

Такой подход позволит детям осмыслить прошедший урок, поделиться впечатлениями и закрепить положительный опыт общения.

Ритуал Прощания «Солнышко дружбы» (3 мин)

Цель: завершение занятия, формирование теплой атмосферы расставания.

Инструкция: все ребята собираются в круг, держатся за руки и начинают медленно поднимать их вверх, представляя, будто выпускают маленькое солнышко в небо. Вместе громко произносят: «Солнышко друзей, свети скорей! – До встречи снова будем ждать. – А теперь тихонько помашем рукой: – Пока-пока, приходи вновь домой!»

После чего дети машут друг другу руками и расходятся, сохраняя хорошее настроение и чувство единства.

Занятие 2. «Я – первоклассник»

Цель: формирование и укрепление школьной идентичности.

1. Упражнение-разминка «Кто такой первоклассник?» (5 мин)

Цель: активизировать воображение и мышление детей, развить умение мыслить образно.

2. Упражнение «Собираемся в школу» (6 мин)

Цель: развитие памяти, внимательности, способности последовательно рассуждать и аргументировать выбор.

3. Упражнение «Школьный светофорчик» (7 мин)

Цель: познакомить детей с правильными действиями на уроке и перемене, укрепить знание школьных правил.

4. Игра «Школа будущего» (7 мин)

Цель: повышать познавательную активность, укреплять желание учиться, формировать осознание важности учебы.

5. Игра «Весёлый театр» (10мин)

Цель: освобождение от напряжённости, раскрепощение движений тела, развитие выразительности жестов и мимических реакций.

Рефлексия «Радужные впечатления» (3 мин)

Цель: закрепление полученного опыта, обратная связь, оценка настроения.

Ритуал прощания «Сердечки добра» (2 мин)

Цель: передавать тепло и благодарность друг другу, создавать атмосферу взаимоподдержки и заботы.

Более подробно с программа психологической коррекции школьной дезадаптации первоклассников можно ознакомиться в ПРИЛОЖЕНИИ 3.

Все предлагаемые упражнения направлены на повышение учебной мотивации, поскольку ученики не только учатся определять цели обучения, но и развивать эмпатию и эмоциональный интеллект. Именно недостаток эмоционального интеллекта часто приводит к снижению мотивации, вызывая негативные реакции на критику и неудачи, а также зависть к успешным одноклассникам.

Таким образом, программа психологической коррекции школьной дезадаптации первоклассников состоит из 20 занятий общей продолжительностью 20 академических часов по 40 минут каждое.

Данная программа ориентирована на комплексное устранение симптомов школьной дезадаптации среди первоклассников посредством последовательной реализации трех ключевых блоков, направленных на:

- развитие мотивации к учебе,
- гармонизацию эмоционально-волевого состояния,
- совершенствование навыков социального взаимодействия.

Эффективность программы обеспечивается использованием различных форм работы, таких как психогимнастика, арт-терапия, сказкотерапия, психологические тренинги и беседы, что позволяет создать условия для комфортного перехода детей в новую социальную роль ученика.

Важнейшими аспектами успешной реализации являются регулярность посещения занятий, индивидуальный подход к особенностям каждого ребенка, партнерские взаимоотношения между педагогом и учащимися, а также тщательная подготовка ведущего, владеющего методиками психологической коррекции.

Данная программа способствует улучшению успеваемости, снижению тревожности и укреплению социальных связей, создавая благоприятные условия для полноценного включения первоклассников в учебный процесс

### 3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования

Для оценки эффективности программы психологической коррекции школьной дезадаптации первоклассников был проведен формирующий эксперимент, который служит основой аналитического компонента. Повторное исследование проводилось с использованием тех же методик, что и ранее.

В программе участвовали 27 первоклассников на базе муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 7» города Аши Челябинской области, которые ранее участвовали в констатирующем эксперименте и прошли программу психологической коррекции школьной дезадаптации первоклассников.

На рисунке 7 представлены результаты исследования мотивационного компонента психологической готовности к обучению в школе первоклассников по методике «Оценка уровня школьной мотивации» (Н.Г. Лусканова) [38] до и после реализации программы. Диаграмма иллюстрирует процентное распределение детей по уровням школьной мотивации до и после проведения программы.

После внедрения образовательной программы было отмечено существенное повышение уровня учебной мотивации среди первоклассников. Если до начала программы высокий уровень мотивации демонстрировали лишь 22 % (6 учеников), то после её завершения этот показатель вырос до 33 % (9 детей).

Кроме того, средний уровень мотивации повысился с 63 % (17 первоклассников) до 67 % (18 первоклассников), что также свидетельствует о позитивной динамике. Важно отметить, что после проведения программы дети с низким уровнями мотивации практически исчезли – их доля составила 0 %. Эти данные указывают на полное устранение случаев низкой мотивации среди участников программы.

Таким образом, реализация данной программы привела к значительным изменениям в структуре мотивационной составляющей психологической готовности школьников к учебному процессу.

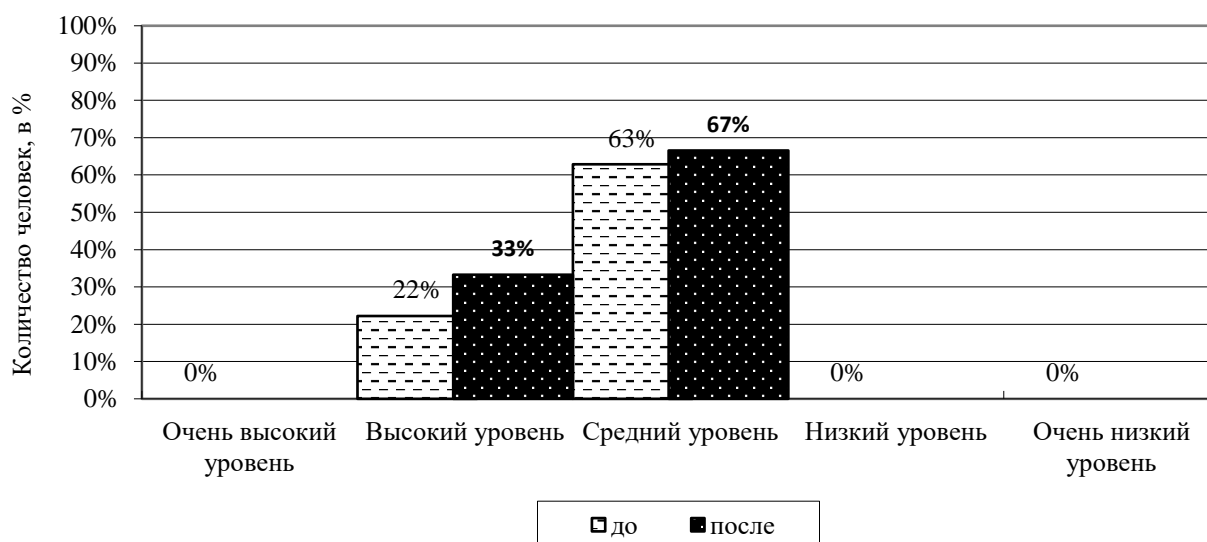


Рисунок 7 – Результаты исследования мотивационного признака психологической дезадаптации первоклассников по методике «Оценка уровня школьной мотивации» (автор Н.Г. Лусканова) до и после реализации программы

Увеличилась доля детей с высоким уровнем мотивации, а показатели низкого уровня мотивации стали минимальными. Эти результаты подтверждают положительное влияние программы на формирование

учебной мотивации и готовность первоклассников к успешному обучению в школе.

После реализации программы наблюдается значительное улучшение мотивационного компонента у первоклассников, что подтверждается результатами исследования по методике «Что мне нравится в школе» (автор Н.Г. Лусканова) [38] на рисунке 8.

После внедрения программы произошло значительное повышение уровня мотивации среди первоклассников.

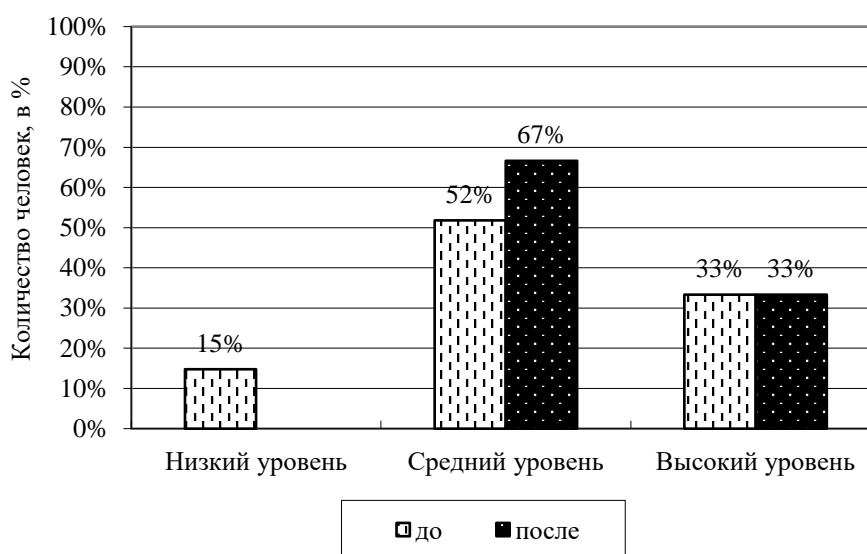


Рисунок 8 – Результаты исследования показателя мотивационного компонента дезадаптации первоклассников по методике «Что мне нравится в школе» (автор Н.Г. Лусканова) до и после реализации программы

Доля учащихся с низким уровнем мотивации сократилась с 15 % (4 первоклассника) до 0 %, что означает полное устранение проблемы недостаточной мотивации в данной группе. Средний уровень мотивации увеличился с 52 % (14 первоклассников) до 67 % (18 первоклассников), демонстрируя заметный рост интереса к учебе. В то же время количество первоклассников с высоким уровнем мотивации осталось стабильным на уровне 33 % (9 детей).

Эти результаты показывают, что программа оказала положительное воздействие на мотивацию учащихся, особенно тех, кто ранее испытывал трудности с интересом к учебному процессу.

После реализации программы наблюдается значительное улучшение эмоционально-волевого компонента у первоклассников, что подтверждается результатами исследования по методике наблюдения Р. Сирса [59] «Выявление уровня тревожности у первоклассников» на рисунке 9.

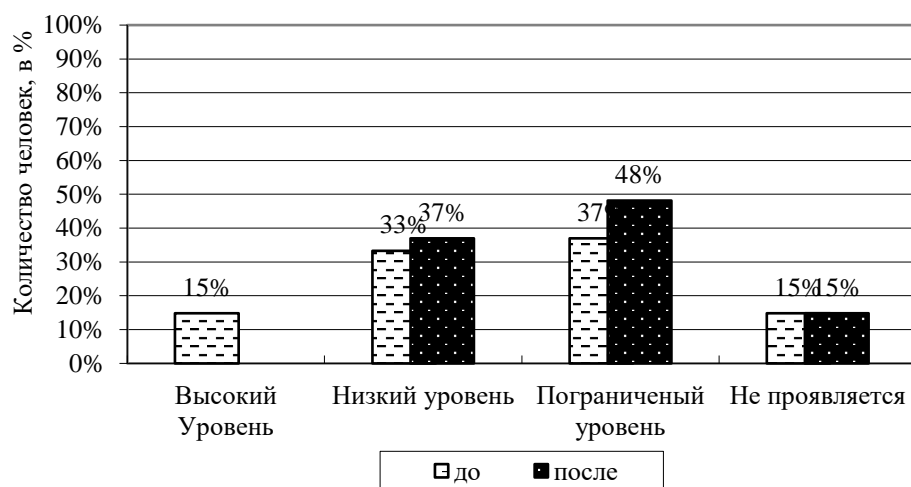


Рисунок 9 – Результаты исследования показателя эмоционально-волевого компонента дезадаптации первоклассников по методике наблюдения «Выявление уровня тревожности у первоклассников» (автор Р. Сирс) до и после реализации программы

До реализации программы высокий уровень тревожности наблюдался у 15 % (4 первоклассников). После программы этот показатель снизился до 0 %, что свидетельствует о полном устранении тревожности у этой группы учащихся. До программы низкий уровень тревожности был у 33 % (9 учащихся). После программы этот показатель повысился до 37 % (10 первоклассников), что указывает на увеличение числа детей с низким уровнем тревожности, что является положительным результатом. До реализации программы выраженный уровень тревожности наблюдался у 37 % (10 первоклассников). После программы этот показатель снизился до 48 % (13 детей), что свидетельствует о снижении уровня тревожности у этой

группы учащихся. До программы не проявлялась тревожность у 15 % (9 учащихся). После программы этот показатель остался на уровне 15 %, что указывает на сохранение стабильности в этой группе.

После реализации программы наблюдается снижение уровня тревожности у учащихся с умеренным уровнем тревожности, что свидетельствует о положительном влиянии программы на эмоционально-волевую сферу первоклассников.

Результаты исследования социально-психологического компонента по методике «Изучение социально-психологической адаптации» (Э.М. Александровская) до и после реализации программы показывают значительные изменения в уровнях адаптации учащихся, более наглядно можно увидеть на рисунке 10.

До начала программы уровень адаптации составлял 37 % (10 детей), а после ее завершения увеличился до 59 % (16 детей). Это свидетельствует о значительном улучшении адаптации учащихся на 22 процентных пункта. Программа способствовала более успешному вхождению учащихся в школьную среду и установлению социальных связей. Уровень неполной адаптации снизился с 48 % (13 детей) до 41 % (11 детей), что указывает на улучшение социальных навыков учащихся и снижение стресса, связанного с учебой. Наиболее впечатляющим результатом является полное устранение дезадаптации. До программы уровень дезадаптации составлял 15 % (4 первоклассника), а после программы он снизился до 0 %. Это означает, что все учащиеся, которые ранее испытывали серьезные трудности с адаптацией, смогли успешно преодолеть эти проблемы и интегрироваться в школьную среду.



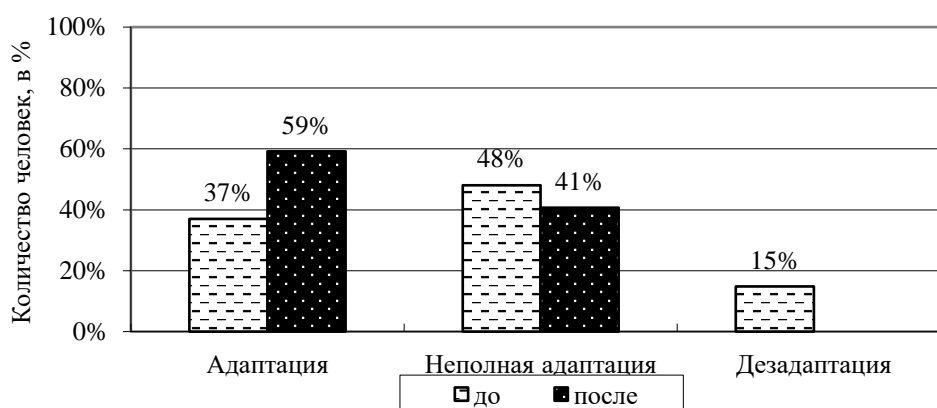


Рисунок 10 – Результаты показателя социально-психологического компонента дезадаптации первоклассников по методике «Изучение социально- психологической адаптации» (автор Э.М. Александровская) до и после реализации программы

В целом, результаты исследования показывают, что программа оказала значительное положительное влияние на социально-психологическую адаптацию учащихся. Увеличение уровня адаптации, снижение уровня неполной адаптации и полное устранение дезадаптации свидетельствуют о высокой эффективности программы в улучшении социальной и психологической готовности учащихся к обучению в школе.

Полученные данные свидетельствуют о коррекции процесса дезадаптации у большинства обследованных детей. Отмечается положительная динамика среди участников экспериментальной группы, что связано с осуществленной коррекционной работой. Однако имеющихся сведений недостаточно для подтверждения выдвинутой гипотезы с необходимой степенью статистической значимости.

Чтобы проверить исследовательскую гипотезу, нами использовался метод математической статистики. Для оценки достоверности изменений применялся t-критерий Стьюдента. Расчеты проводились с использованием специализированного программного обеспечения. Предварительные результаты уже приводились ранее по каждой отдельной методике. Ознакомиться с расчетами можно в таблице 3. Используемые методики позволяют утверждать наличие статистического подтверждения выдвинутой исследовательской гипотезы.

Таблица 2 – Результаты расчета значимости динамики уровня адаптации по t-критерию Стьюдента

№	Методика	Экспериментальная группа		t – критерий Стьюдента
		(М1) До эксперимента	(М2) После эксперимента	
1	Анкета для оценки уровня школьной мотивации учащихся начальных классов (автор Н.Г. Лусканова)	17,59259259	18,0740741	-2,1644 ** p≤0,039803
2	Проективная методика «Что мне нравится в школе» (автор Н.Г. Лусканова)	21,77778	23,07407	-2,9066 ** p≤0,007374
3	Методика наблюдения «Выявление уровня тревожности у первоклассников» Р. Сирса	4,29630	3,37037	2,8168 ** p≤0,009137
4	Методика «Изучение социально-психологической адаптации» (Э.М. Александровская)	21,11111	22,29630	-3,1081 ** p≤0,004520
Условные обозначения: М – средние значения; ЭГ- Экспериментальная группа; t – критерий значимости различий Стьюдента; *- различия, значимые при p = 0,05; ** - различия, значимые при p = 0,01; *** - различия, значимые при p = 0,001				

Программа оказала значительное положительное воздействие на большинство изученных методик, приводя к росту средних значений большинства исследуемых показателей.

Анкета для оценки уровня школьной мотивации учащихся начальных классов (автор Н.Г. Лусканова). Значение p меньше уровня значимости ( $\alpha=0,05$ ), следовательно, различия между показателями статистически значимы. Программа привела к увеличению среднего значения показателя примерно на 0,48 единиц. Это свидетельствует о положительном эффекте от внедрения программы.

Проективная методика «Кто мне нравится в школе» (автор Н.Г. Лусканова). Значимость различий высокая (p значительно ниже  $\alpha$ ). Среднее значение увеличилось примерно на 1,29 единиц, что также подтверждает положительный эффект от программы.

Методика наблюдения «Выявление уровня тревожности первоклассников» (автор Р. Сирс). Здесь наблюдается снижение среднего значения на 0,93 единицы. Несмотря на уменьшение, разница остается статистически значимой, что показывает влияние программы на этот показатель.

Методика «Изучение социально-психологической адаптации» (автор Э.М. Александровская). Полученное среднее значение выросло почти на 1,19 единиц, а критическое значение критерия Стьюдента указывает на высокую значимость результатов.

Общая эффективность программы можно считать высокой, поскольку большинство изменений носит позитивный характер и имеет высокий уровень статистической значимости.

Таким образом, формирование эффективной системы профилактики и коррекции школьной дезадаптации является актуальной задачей современной психологии и педагогики. Проведённое исследование показало, что разработанный комплекс мер действительно способен оказать положительное влияние на ключевые аспекты школьной адаптации первоклассников.

Основные выводы исследования состоят в следующем:

Повышение мотивации: Реализованная программа позволила увеличить долю первоклассников с высоким уровнем учебной мотивации с 22 % (6 детей) до 33 % (9 детей), одновременно почти полностью устранив случаи низкой мотивации (сокращение с 15 % (4 ребенка) до 0 %)). Это подтверждает положительный эффект программы на мотивационную составляющую готовности детей к школьному обучению.

Снижение тревожности: Исследование продемонстрировало резкое падение уровня тревожности среди первоклассников: высокий уровень тревожности полностью исчез, а доля детей с низким уровнем тревожности увеличилась с 33 % (9 первоклассников) до 37 % (10 детей). Средние показатели тревожности стабилизировались, снизившись с 37 % (10 детей)

до 48 % (13 первоклассников). Данные изменения подчёркивают важность программы в нормализации эмоционального фона детей.

Социально-психологическое благополучие: Программой достигнуто значительное улучшение уровня адаптации первоклассников. Полностью адаптированными оказались 59 % (16 детей) против исходных 37 % (10 детей); неполная адаптация снизилась с 48 % (13 первоклассников) до 41 %, (11 первоклассников) а признаки дезадаптации полностью исчезли. Применение статистических методов подтвердило статистическую значимость достигнутых результатов.

Можно сказать, что разработанная программа оказалась высокоэффективной в профилактике и коррекции школьной дезадаптации. Она рекомендована к внедрению в образовательные учреждения начальной школы как действенное средство повышения мотивации, снижения тревожности и укрепления социальной адаптации у первоклассников.

### 3.3 Рекомендации родителям и педагогам по психологической коррекции школьной дезадаптации первоклассников

Констатирующий и формирующий эксперименты, дополненные анализом полученных данных, позволили разработать ряд рекомендаций для педагогов и родителей, направленных на сохранение достигнутых результатов психологической коррекции школьной дезадаптации первоклассников. Эти рекомендации базируются как на теоретических аспектах, так и на практических выводах.

Дезадаптация первоклассников в психологии рассматривается как состояние, при котором ребёнок испытывает трудности в приспособлении к новым условиям школьной среды. Это проявляется в нарушении эмоциональной устойчивости, проблемах с учебой, трудностях в общении с одноклассниками и учителями, а также в негативном отношении к школе. Причины дезадаптации могут быть связаны с индивидуальными

особенностями ребёнка, семейными обстоятельствами, организационными аспектами школы и другими факторами.

Исследование показало, что психологическая дезадаптация первоклассников встречается нечасто, и большинство детей демонстрируют высокий уровень адаптации. Это свидетельствует о том, что школьная среда в целом благоприятна для успешного приспособления детей к новым условиям обучения. Однако стоит отметить, что для поддержания и улучшения уровня адаптации важно продолжать работу по созданию поддерживающей и развивающей среды, учитывая индивидуальные потребности каждого ребенка. Для этого и были разработаны рекомендации для родителей и педагогов.

Эти рекомендации окажутся полезными для учителей, классных руководителей, психологов и преподавателей начальной школы. Кроме того, они могут помочь родителям первоклассников.

Цель разработанных рекомендаций – психологической коррекции школьной дезадаптации первоклассников.

Задачи:

- сформировать у детей обобщённые и систематизированные знания об окружающем мире, научить их осознанно применять эти знания для решения различных практических задач;
- актуализировать имеющиеся сведения по вопросам коррекции школьной дезадаптации первоклассников;
- определить ключевые этапы и направления психологической коррекции школьной дезадаптации первоклассников;
- способствовать формированию у детей положительного отношения к обучению в школе;
- развивать познавательную активность и учебную мотивацию первоклассников.

Предполагаемые результаты разработанных рекомендаций:

1. Уровень дезадаптации первоклассников уменьшится.

2. Дети станут в работе более активными, появится стимул в познании нового.

3. Первоклассники станут увереннее в своих силах и возможностях.

Для успешной коррекции школьной дезадаптации первоклассников и их эффективной социализации и обучения в образовательных учреждениях, педагогам и родителям необходимо оказывать поддержку, следуя рекомендациям и учитывая возрастные особенности детей первого класса.

Обсудим рекомендации для родителей по коррекции школьной дезадаптации первоклассников, уделяя особое внимание детям первого класса, которым следует придерживаться определенных советов.

Особо значимо укреплять уверенность ребенка в своих силах, поддерживать его, применять ролевые игры и театрализованные занятия, моделируя ситуации знакомства с учителем, ответа на уроке, обращения к учителю с вопросом. Предварительно стоит разъяснить ребенку, что он будет делать, куда пойдет и что его ожидает. Важно рассказать о предстоящей школьной жизни, о том, какие предметы он будет изучать и зачем они необходимы.

Поскольку у первоклассников уровень развития познавательной сферы невысок, важно уделять внимание развитию их интеллектуальной и познавательной активности. Регулярно посещайте с ребенком различные кружки и секции, а также общественные места вроде парков, зоопарков, океанариумов, кафе и игровых центров. Это поможет ему знакомиться с разными жизненными ситуациями и расширять кругозор.

Кроме того, для развития коммуникативных навыков и умения взаимодействовать в коллективе полезно учить ребенка отвечать на вопросы. Родителям следует научиться задавать правильные вопросы, обсуждать окружающую среду, уточнять и дополнять информацию, давать развернутые ответы на детские вопросы, а также стимулировать ребенка к общению и задаванию вопросов.

Стоит отметить, что использование гаджетов и просмотр мультфильмов могут негативно влиять на развитие речи, поскольку они вызывают возбуждение нервной системы, что нежелательно для первоклассника. Поэтому родителям рекомендуется ограничить время, проводимое ребенком за просмотром мультфильмов. Лучше заменить их чтением книг, живыми разговорами, ролевыми играми.

Чтобы развить внимание, уверенность в себе, самостоятельность и активность, можно использовать книги типа Виммельбух, которые стимулируют речь ребенка. Полезно задавать ему вопросы и просить рассказывать о событиях прошедшего дня.

Очень важно создавать дома благоприятную эмоциональную атмосферу, избегать критики недостатков ребенка и способствовать его всестороннему развитию. Родители должны быть эмоционально выразительны, использовать интонации, артикуляцию и жесты, подготавливая ребенка к восприятию различной информации. Необходимо учить его не бояться громкой речи учителя, чётко формулировать задания, смотря ребёнку в глаза и убеждаясь, что он понял их.

Лучше не ругать ребенка за ошибки, а уделять больше времени совместным играм, исключить использование гаджетов, особенно телефона, в его присутствии, и чаще гулять на свежем воздухе. Будет полезно записать ребенка в спортивные секции или кружки, требующие физической активности, чтобы развивать усидчивость, внимательность и сосредоточенность. Эти меры помогут скорректировать уровень дезадаптации первоклассников и облегчить их адаптацию к школе.

Учитель может значительно ускорить процесс коррекции дезадаптации первоклассников к школе. Для этого важно помочь детям понять, каким правилам поведения в школе они должны следовать, объяснить, почему это важно, и рассказать, кто такие настоящие школьники. Имеет смысл предоставить первоклассникам необходимую информацию о

школьной жизни в структурированном виде, чтобы процесс вхождения в школьную среду был плавным и последовательным.

Важно учитывать особенности подачи материала и взаимодействия с ребёнком. Нельзя резко задавать вопросы и требовать немедленных ответов; лучше дать время на размышление. Материал следует делить на небольшие части, а не предлагать сразу большой объём. Не стоит настаивать на мгновенном исправлении неверного ответа – дайте ребёнку возможность повторно обдумать и исправить ошибку.

Первоклассники могут отвлекаться или, напротив, чересчур концентрироваться на одной информации, поэтому учителю следует переключать внимание ребенка, прося его дополнить или уточнить материал, привести пример из жизни. Нужно постепенно увеличивать объем воспринимаемой информации, задействовать все органы чувств через соответствующие задания и регулярно, каждые 10 минут, устраивать динамические паузы.

Физиологические особенности первоклассников включают следующие аспекты:

**Быстрая утомляемость:** Организм первоклассников еще не полностью адаптировался к длительным нагрузкам, поэтому они быстро устают, особенно при интенсивной умственной деятельности. Центральная нервная система первоклассников продолжает развиваться, что может приводить к трудностям с концентрацией внимания и контролем эмоций. Объем кратковременной памяти у детей этого возраста ограничен, что требует частого повторения и структурирования информации. Первоклассники нуждаются в регулярных перерывах и физической активности для поддержания работоспособности и концентрации. Первоклассники обрабатывают новую информацию медленнее, чем взрослые, поэтому важно дозировать учебный материал и давать время на его усвоение. Мелкая моторика рук у первоклассников развивается, но все еще несовершенна, что может вызывать трудности при письме и выполнении мелких манипуляций.



Зрительные и слуховые органы первоклассников продолжают развиваться, поэтому важно следить за правильной организацией рабочего места и условиями освещения.

Эти особенности требуют от педагогов и родителей особого подхода к организации учебного процесса и взаимодействию с детьми.

Разработанная программа психологической коррекции школьной дезадаптации первоклассников может быть успешно внедрена в образовательный процесс. Для эффективного внедрения необходимо соблюдение ряда требований и рекомендаций, которые должны выполняться учителями и родителями первоклассников. Если родители и учителя будут оказывать должную поддержку детям, дезадаптация будет скорректирована, и дети успешно пройдут этап адаптации

Таким образом, разработанные рекомендации для родителей и педагогов нацелены на профилактику и коррекцию школьной дезадаптации у первоклассников. Они построены на основании констатирующего и формирующего экспериментов, научного анализа и опыта практической реализации программы психологической коррекции.

К основным положениям рекомендаций относятся:

- 1) укрепление уверенности ребенка в собственных силах благодаря поддержке взрослых;
- 2) организация ролевых игр и театрализованных занятий, позволяющих моделировать реальные ситуации школьной жизни;
- 3) постоянное развитие познавательной активности ребенка через посещение музеев, театров, секций и кружков;
- 4) ограничение использования гаджетов и предпочтение живых бесед и чтения книг;
- 5) развитие коммуникативных навыков через грамотное ведение диалогов и обсуждения повседневной жизни.

Указанные меры способствуют успешной адаптации детей к школе, росту мотивации к учебе, снижению тревожности и формированию

позитивного отношения к образовательному процессу. Эмпирические данные подтвердили эффективность предложенных рекомендаций, что делает необходимым продолжение работы в указанном направлении для достижения устойчивых результатов.

### Выводы по третьей главе

Таким образом, программа психологической коррекции школьной дезадаптации первоклассников состоит из 20 занятий общей продолжительностью 20 академических часов по 40 минут каждое.

Данная программа ориентирована на комплексное устранение симптомов школьной дезадаптации среди первоклассников посредством последовательной реализации трех ключевых блоков, направленных на:

- 1) развитие мотивации к учебе;
- 2) гармонизацию эмоционально-волевого состояния;
- 3) совершенствование навыков социального взаимодействия.

Эффективность программы обеспечивается использованием различных форм работы, таких как психогимнастика, арт-терапия, сказкотерапия, психологические тренинги и беседы, что позволяет создать условия для комфортного перехода детей в новую социальную роль ученика.

Важнейшими аспектами успешной реализации являются регулярность посещения занятий, индивидуальный подход к особенностям каждого ребенка, партнерские взаимоотношения между педагогом и учащимися, а также тщательная подготовка ведущего, владеющего методиками психологической коррекции.

Данная программа способствует улучшению успеваемости, снижению тревожности и укреплению социальных связей, создавая благоприятные условия для полноценного включения первоклассников в учебный процесс.

Таким образом, формирование эффективной системы профилактики и коррекции школьной дезадаптации является актуальной задачей современной психологии и педагогики. Проведённое исследование показало, что разработанный комплекс мер действительно способен оказать положительное влияние на ключевые аспекты школьной адаптации первоклассников.

Основные выводы исследования состоят в следующем:

**Повышение мотивации:** Реализованная программа позволила увеличить долю первоклассников с высоким уровнем учебной мотивации с 22 % (6 детей) до 33 % (9 детей), одновременно почти полностью устранив случаи низкой мотивации (сокращение с 15 % (4 ребенка) до 0 %)). Это подтверждает положительный эффект программы на мотивационную составляющую готовности детей к школьному обучению.

**Снижение тревожности:** Исследование продемонстрировало резкое падение уровня тревожности среди первоклассников: высокий уровень тревожности полностью исчез, а доля детей с низким уровнем тревожности увеличилась с 33 % (9 первоклассников) до 37 % (10 детей). Средние показатели тревожности стабилизировались, снизившись с 37 % (10 детей) до 48 % (13 первоклассников). Данные изменения подчёркивают важность программы в нормализации эмоционального фона детей.

**Социально-психологическое благополучие:** Программой достигнуто значительное улучшение уровня адаптации первоклассников. Полностью адаптированными оказались 59 % (16 детей) против исходных 37 % (10 детей); неполная адаптация снизилась с 48 % (13 первоклассников) до 41 %, (11 первоклассников) а признаки дезадаптации полностью исчезли. Применение статистических методов подтвердило статистическую значимость достигнутых результатов. Можно сказать, что разработанная программа оказалась высокоэффективной в профилактике и коррекции школьной дезадаптации. Она рекомендована к внедрению в образовательные учреждения начальной школы как действенное средство

повышения мотивации, снижения тревожности и укрепления социальной адаптации у первоклассников.

Таким образом, разработанные рекомендации для родителей и педагогов нацелены на профилактику и коррекцию школьной дезадаптации у первоклассников. Они построены на основании констатирующего и формирующего экспериментов, научного анализа и опыта практической реализации программы психологической коррекции.

К основным положениям рекомендаций относятся:

- 1) укрепление уверенности ребенка в собственных силах благодаря поддержке взрослых;
- 2) организация ролевых игр и театрализованных занятий, позволяющих моделировать реальные ситуации школьной жизни;
- 3) постоянное развитие познавательной активности ребенка через посещение музеев, театров, секций и кружков;
- 4) ограничение использования гаджетов и предпочтение живых бесед и чтения книг;
- 5) развитие коммуникативных навыков через грамотное ведение диалогов и обсуждения повседневной жизни.

Указанные меры способствуют успешной адаптации детей к школе, росту мотивации к учебе, снижению тревожности и формированию позитивного отношения к образовательному процессу. Эмпирические данные подтвердили эффективность предложенных рекомендаций, что делает необходимым продолжение работы в указанном направлении для достижения устойчивых результатов.

Выводы исследований акцентируют внимание на важности гармоничного семейного окружения и грамотного педагогического сопровождения в учебном заведении. Педагогам рекомендуется проявлять особую чуткость к физическим и психологическим особенностям первоклассников, варьируя подачу учебного материала и активно привлекая ребят к разнообразным видам деятельности.

Разработанная программа психологической коррекции обладает четким научным обоснованием и адресована решению конкретных проблем адаптации первоклассников. Её внедрение в практику способно уменьшить проявления дезадаптации, содействовать формированию необходимых социальных и личных качеств, закладывая основы для успешного дальнейшего обучения.

Итак, успешная профилактика и коррекция школьной дезадаптации возможна исключительно при условии совместной работы семьи и школы, строгого учета возрастных характеристик детей и следования эффективным педагогическим стратегиям.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, дезадаптация представляет собой сложное, многогранное явление, отражающее как временные трудности приспособления к изменяющимся условиям среды, так и глубокие нарушения, способные привести к значительным проблемам в функционировании личности в обществе. Являясь следствием взаимодействия физиологических, психологических и социальных факторов, дезадаптация проявляется широким спектром симптоматики – от лёгких дисфункций до пограничных состояний, близких к психическим патологиям.

Многообразие подходов к пониманию дезадаптации свидетельствует о необходимости всестороннего изучения её причин и механизмов. Нарушение нормальной адаптации затрагивает сразу несколько уровней: физический, психологический и социальный. Эффективное противодействие этому процессу предполагает учет всех перечисленных компонентов и применение интегрированных методик диагностики и коррекции.

Особое внимание заслуживает школьная дезадаптация, которая существенно влияет на последующее развитие личности и успех в учебе. Её профилактика должна основываться на комплексной оценке и поддержке учащихся, включающей работу педагогов, психологов и родителей.

Подводя итоги, можно утверждать, что изучение дезадаптации остается важным направлением исследований в психологии и педагогике, направленным на повышение эффективности образовательных и профилактических мероприятий, направленных на укрепление адаптивных возможностей личности и предупреждение негативных последствий.

Таким образом, детская психология является фундаментальной областью науки, играющей решающую роль в понимании механизмов развития и поведения ребенка, особенно в условиях образовательной среды.

Изучение возрастных особенностей позволяет педагогам и специалистам создавать эффективные условия для гармоничного обучения и социальной адаптации учащихся. Процесс адаптации к школе включает физиологическую, эмоциональную и когнитивную составляющие, каждая из которых критически важна для нормального функционирования ребенка в новом коллективе и учебной среде.

Основные факторы, определяющие успешность адаптации первоклассников, включают психологическую готовность к школе, сформированные познавательные и коммуникативные навыки, положительную мотивацию к учебе и благоприятную обстановку дома и в школе. Значимость раннего выявления и профилактики дезадаптации очевидна, поскольку это предотвращает возникновение серьезных проблем в будущем.

Психологические аспекты имеют огромное значение для оптимизации образовательного процесса и обеспечения гармоничного развития детей. Комплексный подход, учитывающий внутренний потенциал ребенка и внешнюю поддержку со стороны взрослых, является залогом успешных результатов в обучении и дальнейшем жизненном пути ребенка.

Таким образом, Проведенное исследование подтверждает высокую эффективность метода «Дерево целей» в создании структурированной модели психологической коррекции школьной дезадаптации у первоклассников. Четкое выделение целей, причин и путей устранения дезадаптации создает ясную основу для совместной работы педагогов, психологов, родителей и детей.

Использованные методики диагностики (оценка школьной мотивации, тревожности и социометрического статуса) обладают достаточной надежностью и информативностью, что облегчает выявление конкретных форм дезадаптации и организацию адекватной коррекционной работы.

Реализация программы психологической коррекции оказала значительное положительное влияние на школьников: снизилась тревожность, повысилась мотивация к обучению, улучшились социальные взаимоотношения внутри группы. Результаты были подкреплены статистическим анализом, подтверждающим эффективность предпринятых действий.

Кроме того, практическая ценность заключается в предложении конкретных рекомендаций для педагогов и родителей, позволяющих предотвратить возникновение новых случаев дезадаптации и развивать адаптивные способности у детей

Таким образом, исследование проведено последовательно и комплексно, охватывая три ключевых этапа: подготовительный, опытно-экспериментальный и контрольно-обобщающий. Использованы разнообразные научные методы и подходы, гарантирующие полноту и точность полученных данных. Подробный анализ психолого-педагогической литературы выявил существующие проблемы школьной дезадаптации среди первоклассников и предложил эффективные способы их разрешения.

Таким образом, программа психологической коррекции школьной дезадаптации первоклассников состоит из 20 занятий общей продолжительностью 20 академических часов по 40 минут каждое.

Данная программа ориентирована на комплексное устранение симптомов школьной дезадаптации среди первоклассников посредством последовательной реализации трех ключевых блоков, направленных на:

- 1) развитие мотивации к учебе,
- 2) гармонизацию эмоционально-волевого состояния,
- 3) совершенствование навыков социального взаимодействия.

Эффективность программы обеспечивается использованием различных форм работы, таких как психогимнастика, арт-терапия, сказкотерапия, психологические тренинги и беседы, что позволяет создать



условия для комфортного перехода детей в новую социальную роль ученика.

Важнейшими аспектами успешной реализации являются регулярность посещения занятий, индивидуальный подход к особенностям каждого ребенка, партнерские взаимоотношения между педагогом и учащимися, а также тщательная подготовка ведущего, владеющего методиками психологической коррекции.

Данная программа способствует улучшению успеваемости, снижению тревожности и укреплению социальных связей, создавая благоприятные условия для полноценного включения первоклассников в учебный процесс.

Таким образом, формирование эффективной системы профилактики и коррекции школьной дезадаптации является актуальной задачей современной психологии и педагогики. Проведённое исследование показало, что разработанный комплекс мер действительно способен оказать положительное влияние на ключевые аспекты школьной адаптации первоклассников.

Основные выводы исследования состоят в следующем:

Повышение мотивации: Реализованная программа позволила увеличить долю первоклассников с высоким уровнем учебной мотивации с 22 % (6 детей) до 33 % ((9 детей), одновременно почти полностью устранив случаи низкой мотивации (сокращение с 15 % (4 ребенка) до 0 %)). Это подтверждает положительный эффект программы на мотивационную составляющую готовности детей к школьному обучению.

Снижение тревожности: Исследование продемонстрировало резкое падение уровня тревожности среди первоклассников: высокий уровень тревожности полностью исчез, а доля детей с низким уровнем тревожности увеличилась с 33 % (9 первоклассников) до 37 % (10 детей). Средние показатели тревожности стабилизировались, снизившись с 37 % (10 детей) до

48 % (13 первоклассников). Данные изменения подчёркивают важность программы в нормализации эмоционального фона детей.

Социально-психологическое благополучие: Программой достигнуто значительное улучшение уровня адаптации первоклассников. Полностью адаптированными оказались 59 % (16 детей) против исходных 37 % (10 детей); неполная адаптация снизилась с 48 % (13 первоклассников) до 41 %, (11 первоклассников) а признаки дезадаптации полностью исчезли. Применение статистических методов подтвердило статистическую значимость достигнутых результатов.

Можно сказать, что разработанная программа оказалась высокоэффективной в профилактике и коррекции школьной дезадаптации. Она рекомендована к внедрению в образовательные учреждения начальной школы как действенное средство повышения мотивации, снижения тревожности и укрепления социальной адаптации у первоклассников.

Таким образом, разработанные рекомендации для родителей и педагогов нацелены на профилактику и коррекцию школьной дезадаптации у первоклассников. Они построены на основании констатирующего и формирующего экспериментов, научного анализа и опыта практической реализации программы психологической коррекции.

К основным положениям рекомендаций относятся:

- 1) укрепление уверенности ребенка в собственных силах благодаря поддержке взрослых;
- 2) организация ролевых игр и театрализованных занятий, позволяющих моделировать реальные ситуации школьной жизни;
- 3) постоянное развитие познавательной активности ребенка через посещение музеев, театров, секций и кружков;
- 4) ограничение использования гаджетов и предпочтение живых бесед и чтения книг;
- 5) развитие коммуникативных навыков через грамотное ведение диалогов и обсуждения повседневной жизни.

Указанные меры способствуют успешной адаптации детей к школе, росту мотивации к учебе, снижению тревожности и формированию позитивного отношения к образовательному процессу. Эмпирические данные подтвердили эффективность предложенных рекомендаций, что делает необходимым продолжение работы в указанном направлении для достижения устойчивых результатов.

Выводы исследований акцентируют внимание на важности гармоничного семейного окружения и грамотного педагогического сопровождения в учебном заведении. Педагогам рекомендуется проявлять особую чуткость к физическим и психологическим особенностям первоклассников, варьируя подачу учебного материала и активно привлекая ребят к разнообразным видам деятельности.

Разработанная программа психологической коррекции обладает четким научным обоснованием и адресована решению конкретных проблем адаптации первоклассников. Её внедрение в практику способно уменьшить проявления дезадаптации, содействовать формированию необходимых социальных и личных качеств, закладывая основы для успешного дальнейшего обучения.

Итак, успешная профилактика и коррекция школьной дезадаптации возможна исключительно при условии совместной работы семьи и школы, строгого учета возрастных характеристик детей и следования эффективным педагогическим стратегиям.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Алмазов, Б. Н. Психическая средовая дезадаптация несовершеннолетних : монография / Б. Н. Алмазов. – 2-е изд. – Москва : Издательство Юрайт, 2025. – 180 с. – ISBN 978-5-534-09759-7.
2. Алферов, А. Д. Психология развития школьников: учебное пособие для вузов / А. Д. Алферов. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2020. – 384 с. – ISBN 5-222-01226-3.
3. Александровская, Э. М. Психология адаптации и компенсация / Э. М. Александровская. – Москва : 1997. – 256 с.
4. Александрова, О. А. Причины школьной дезадаптации у первоклассников / О. А. Александрова // Вопросы психологии. – Таганрог, 2023. – №3. – С. 24–34.
5. Андреева, А.Д. Тренинг уверенности: развивающий тренинг для детей младшего школьного возраста / А.Д. Андреева. – Ярославль : Академия развития, 2007. – 160 с.
6. Ашер, С. Р. The Role of Social Status in Children's Academic Achievement / С. Р. Ашер, К. Р. Вентцель // Journal of Educational Psychology. – 1995. – Vol. 87, No. 3. – P. 409-419.
7. Баевский, Р. М. Проблемы адаптации и дезадаптации в медицине и психологии / Р. М. Баевский, Н. К. Смирнова, С. Б. Семичев. – Москва : Медицина, 1992.
8. Беличева, С. А. Основы превентивной психологии / С. А. Беличева. – Москва : – Редакционно-издательский центр Консорциума "Социальное здоровье России", 1994. – 221 с. – ISBN 5-86383-008-5.
9. Белякова, Н. В. Школьная дезадаптация у первоклассников: систематизация причин и комплексный подход к их предупреждению / Н. В. Белякова // Вопросы психологии. – 2012. – № 2. – С. 89-97.

10. Блонский, П. П. Психология и педагогика. Избранные труды / П. П. Блонский. – 2-е изд., стер. – Москва : Издательство Юрайт, 2025. – 184 с. – ISBN 978-5-534-12064-6.
11. Быков, А. В. Профилактика школьной дезадаптации: современные подходы / А. В. Быков // Педагогика. – 2024. – № 4. – С. 78–86.
12. Волков, К. Н. Психология формирования и развития личности / К. Н. Волков. – [б. г.], 1983. – С. 364 – ISBN: 5-8291-0395-8.
13. Воробьева, Е. В. Школьная дезадаптация: причины и пути преодоления / Е. В. Воробьева // Вопросы психологии. – Ростов-на-Дону, 2015. – № 4. – С. 93-102.
14. Воробьев, С. И. Психологические механизмы школьной дезадаптации / С. И. Воробьев // Психологический журнал. – 2022. – Т. 43, № 5. – С. 36–44.
15. Вострокнутов, Н. В. Школьная дезадаптация: ключевые проблемы диагностики и реабилитации / Н. В. Вострокнутов. – Москва: Издательство Московского университета, 2012. – 320 с.
16. Выготский, Л. С. Вопросы детской психологии / Л. С. Выготский. – Москва : Издательство Юрайт, 2025. – 160 с. – ISBN 978-5-534-06998-3.
17. Галкина, Н. В. Коррекция школьной дезадаптации у младших школьников / Н. В. Галкина // Вестник Московского государственного педагогического университета. – 2021. – № 2. – С. 112–121.
18. Гончаров, В. С. Психологическое сопровождение адаптации первоклассников / В. С. Гончаров. – Москва : Просвещение, 2001.
19. Гусева, Т. А. Возрастные особенности проявления школьной дезадаптации у младших школьников / Т. А. Гусева // Научные исследования. – 2015. – № 4. – С. 123-129.
20. Данилова, Е.Е. Азбука общения: программа социально-психологической адаптации младших школьников / Е.Е. Данилова. – Санкт-Петербург : Речь, 2006. – 128 с.

21. Дмитриев, И. С. Возрастные особенности проявления школьной дезадаптации / И. С. Дмитриев // Образование и наука. – 2025. – № 12. – С. 98–110.
22. Долгова, В. И. Модель формирования готовности преподавателя к инновационной деятельности / В. И. Долгова // Актуальные исследования. – 2018. – № 9 (139). – URL: <http://apni.ru/5737-modelformirovaniya-gotovnosti-prepodavatelya>.
23. Дубровина, И. В. Педагогическая психология. Психологическое благополучие школьников : учебное пособие для среднего профессионального образования / И. В. Дубровина. – Москва : Издательство Юрайт, 2025. – С. 135 – ISBN 978-5-534-20922-8.
24. Ежова, Е. В. Психодиагностика школьной дезадаптации: обзор методик / Е. В. Ежова // Современная психология. – 2023. – № 6. – С. 67–75.
25. Иванова, Е. А. Психолого-педагогические аспекты школьной дезадаптации: диагностика и коррекция / Е. А. Иванова. – Москва : Издательство МГУ, 2023. – С. 248.
26. Иванов, А. Я. Обучаемость как принцип оценки умственного развития детей / А. Я. Иванов. – Москва : 1976. – С. 96.
27. Иовчук, Н. М. Психопатология детского возраста / Н. М. Иовчук. – Москва : 1997.
28. Иоффе, Е. В. Школьная дезадаптация: диагностика, профилактика и коррекция / Е. В. Иоффе. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2022. – 320 с.
29. Истратова, О. Н. Справочник по групповой психокоррекции / О. Н. Истратова, Т. П. Эксакусто. – 2-е изд. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2008. – 443 с. – ISBN 978-5-222-13443-2.
30. Камакина, О. Ю. Влияние стиля преподавания на поведение младших школьников / О. Ю. Камакина // Вестник образования. – 2022. – № 5.

31. Канонир, Т. Н. Социальные аспекты обучения в начальной школе / Т. Н. Канонир. – Москва : Академия, 2019.
32. Каган, В. Е. Психогенные формы школьной дезадаптации / В. Е. Каган // Вопросы психологии. – Санкт-Петербург : 1984. – С. 89-95.
33. Кравцова, Е. Е. Психологические проблемы готовности детей к обучению в школе / Е. Е. Кравцова. – Москва : Педагогика, 2019. – 152 с. – ISBN 978-5-7695-6554-X.
34. Кузнецова, И. В. Возрастные особенности школьной дезадаптации: подходы к коррекции / И. В. Кузнецова. – Москва : Лаборатория знаний, 2025. – 240 с.
35. Кузнецов, И. В. Индивидуальные подходы в обучении как средство профилактики школьной дезадаптации / И. В. Кузнецов // Психолого-педагогические исследования. – 2025. – № 2. – С. 120-130.
36. Лебединский, В. В. Нарушения психического развития у детей / В. В. Лебединский, К. С. Лебединская. – Москва : Издательство Московского университета, 1988. – 160 с. – ISBN 5-7695-1033-1.
37. Лусканова, Н. Г. Диагностика школьной дезадаптации: научно-методическое пособие для учителей начальных классов и школьных психологов / Н. Г. Лусканова, И. А. Коробейников, Г. Ф. Кумарина [и др.]. – Москва : РИЦ Консорциума "Социальное здоровье России", 1993. – 126 с. – ISBN 5-86383-006-9.
38. Люблинская, А. А. Детская психология: Учебное пособие для студентов педагогических институтов / А. А. Люблинская. – Москва : Просвещение, 1971.
39. Мардахаев, Л. В. Социальная педагогика / Л. В. Мардахаев. – 5-е изд., перераб. и доп. – Москва : Юрайт, 2011. – 797 с. – ISBN 978-5-9916-1144-5.
40. Мартынов, А. Н. Взаимодействие школы и семьи как ключевое условие социально-психологической профилактики дезадаптации первоклассников / А. Н. Мартынов // Психолого-социальная работа в

современном обществе: проблемы и решения: материалы Международной научно-практической конференции / под ред. Ю. П. Платонова. – Санкт-Петербург : СПбГИПСР, 2016. – С. 379–381.

41. Миславский, Ю. А. Личность и социальный порядок / Ю. А. Миславский. – Москва : 1991.

42. Молодцова, Т. Д. Подготовка студентов вуза к работе с дезадаптированными детьми и подростками: монография / Т. Д. Молодцова, Л. И. Кобышева, С. Ю. Шалова. – Москва : Директ-Медиа, 2017. – 286 с. – ISBN 978-5-4475-9061-1.

43. Мухина, В. С. Шестилетний ребенок в школе / В. С. Мухина. – Москва : Просвещение, 1986. – 192 с.

44. Мясищев, В. Н. Основы общей и медицинской психологии / В. Н. Мясищев. – Ленинград : Медицина, 1968.

45. Налчаджян, А. А. Социально-психологическая адаптация личности. Формы, механизмы и стратегии / А. А. Налчаджян. – Ереван : Издательство Ереванского университета, 1988. – 263 с.

46. Невский, И. А. Трудный подросток: причины и следствия / И. А. Невский. – Москва : Знание, 1986.

47. Непалинский, В. В. Социальная психология личности / В. В. Непалинский, А. В. Петровский. – Москва : Просвещение, 1983.

48. Новикова, Е. В. Диагностика и коррекция школьной дезадаптации у младших школьников и младших подростков / Е. В. Новикова // Проблемы психодиагностики, обучения и развития школьников. – 1985. – С. 42–56.

49. Овчарова, Р. В. Практическая психология в начальной школе / Р. В. Овчарова. – Москва : Наука, 2008. – 175 с. – ISBN 978-5-7695-6554-X.

50. Онищенко, Э. В. Сущность и особенности адаптации первоклассников к учебной деятельности в современной начальной школе / Э. В. Онищенко, С. П. Замахова // Герценовские чтения. – 2021. – № 1. – С. 75-81.



51. Петрова, О. В. Школьная дезадаптация: причины, профилактика и коррекция // О. В. Петрова. – Санкт-Петербург : Питер, 2024. – 192 с.
52. Петровский, А. В. Личность. Деятельность. Коллектив / А. В. Петровский. – Москва : Политиздат, 1982.
53. Поппер, П. Личность и социум: психология общественно необходимых качеств личности / П. Поппер, Й. Раншбург. – Будапешт : Академия наук Венгрии, 1976.
54. Прихожан, А. М. Психология тревожности. Дошкольный и школьный возраст / А. М. Прихожан. – Санкт-Петербург : Питер, 2009. – 192 с. – ISBN 978-5-91180-848-6.
55. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. – Санкт-Петербург : Питер, 2018. – 310 с. – ISBN 978-5-4461-0883-6.
56. Синягина, Н.Ю. Учимся дружить: программа профилактики детских конфликтов / Н.Ю. Синягина. – Москва : Владос, 2005. – 192 с.
57. Семаго, Н. Я. Психодиагностика и коррекция детей с нарушениями и отклонениями развития / Н. Я. Семаго. – Москва : Айрис-Пресс, 2004.
58. Семичев, С. Б. Психологическая адаптация и профилактика дезадаптации / С. Б. Семичев. – Санкт-Петербург : Речь, 2005.
59. Сергеева, Т. А. Психолого-педагогические аспекты школьной дезадаптации / Т. А. Сергеева // Педагогика. – 2018. – № 8. – С. 72-79.
60. Сластенин, В. А. Психология и педагогика: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / В. А. Сластенин, В. П. Каширин. – Москва : Академия, 2013. – 511 с.
61. Смирнова, А. И. Школьная дезадаптация: диагностика, профилактика и коррекция / А. И. Смирнова. – Москва : Просвещение, 2022. – 360 с.
62. Султанова, Т. А. Проблемы адаптации первоклассников к школьной среде / Т. А. Султанова. – 2010.

63. Тихомирова, Л.Ф. Игры и упражнения для снятия напряжения и тревоги у младших школьников / Л.Ф. Тихомирова // Начальная школа плюс До и После. – 2008. – № 10. – С. 56–60.
64. Тупоногов, Б. К. Психологические основы школьной дезадаптации / Б. К. Тупоногов. – 2002.
65. Фишер, Р.А. Статистические методы для экспериментаторов / Р.А. Фишер ; пер. с англ., предисл. Д.С. Чернякова. – Москва : Мир, 1974. – 352 с.
66. Ушинский, К. Д. Человек как предмет воспитания / К. Д. Ушинский. – [б. г.], 1868-1869.
67. Шацкий, С. Т. Пути к новой школе / С. Т. Шацкий. – [б. г.], 1915.
68. Шевченко, Ю. С. Психиатрия детского возраста: Руководство для врачей / Ю. С. Шевченко. – Москва , 1994.
69. Шилова, Т. А. Социально-психологические факторы школьной дезадаптации / Т. А. Шилова. – 2008.
70. Юлдашев, В. Л. Особенности школьной дезадаптации у детей младшего школьного возраста / В. Л. Юлдашев. – 2005.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

### Психодиагностический инструментарий исследования школьной дезадаптации первоклассников

1.1. Анкета для оценки уровня школьной мотивации учащихся начальных классов (автор Н.Г. Лусканова).

#### ТЕСТ

Фамилия Имя:

Класс:

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

Таблица 1.1 – Ключ к методике «Оценка уровня школьной мотивации» (автор Н.Г. Лусканова)

№ вопроса	Оценка за 1 ответ	Оценка за 2 ответ	Оценка за 3 ответ
1	1	3	0
2	0	1	3
3	1	0	3
4	3	1	0
5	0	3	1
6	1	3	1
7	3	1	0
8	1	0	3
9	1	3	0
10	3	1	0

#### Интерпретация результатов

Различия между группами детей были оценены по критерию Стьюдента, и было установлено 5 основных уровней школьной мотивации:

25-30 баллов (очень 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,

20-24 балла – (высокий уровень) хорошая школьная мотивация. Подобные показатели имеют большинство учащихся начальных классов, успешно справляющихся с учебной деятельностью. Подобный уровень мотивации является средней нормой,

15 – 19 баллов – (средний уровень) 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 учителем. Им нравится ощущать себя учениками, иметь красивый портфель, ручки, тетради. Познавательные мотивы у них сформированы в меньшей степени и учебный процесс их мало привлекает,

10 – 14 баллов – (низкий уровень) 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,

Ниже 10 баллов – (очень низкий уровень) 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 учителем

Школа нередко воспринимается ими как враждебная среда, пребывание в которой для них невыносимо. Маленькие дети (5 – 6 лет) часто плачут, просятся домой. В других случаях ученики могут проявлять агрессивность, отказываться выполнить те или иные задания, следовать тем или иным нормам и правилам. Часто у подобных школьников отмечаются нарушения нервно – психического здоровья.

## 1.2. Методика наблюдения «Выявление уровня тревожности у первоклассников» (автор Р. Сирс)

Процедура проведения: наблюдение в группе детьми во время непосредственной образовательной, совместной и самостоятельной деятельности, во время игр и прогулок.

Признаки по шкале Р. Сирса

1. Часто напряжен, скован.
2. Часто грызет ногти.
3. Сосет палец.
4. Легко пугается.
5. Сверхчувствителен.
6. Плаксив.
7. Часто агрессивен.
8. Обидчив.
9. Нетерпелив, не может ждать.
10. Легко краснеет, бледнеет.
11. Имеет трудности в сосредоточении, особенно в экстремальной ситуации.
12. Суевлив, много лишних жестов.
13. Потеют руки.
14. При непосредственном общении с трудом включается в работу.
15. Чрезмерно громко или чрезмерно тихо отвечает на вопросы

Оценка результатов:

- от 1 до 4 баллов – низкий уровень тревожности;
- 5–6 баллов – выраженный уровень тревожности;
- 7 баллов и более – высокий уровень тревожности.

Согласно этой шкале, от 1 до 4 баллов свидетельствуют о низком уровне тревожности, 5–6 баллов – о выраженном уровне, а 7 баллов и более – о высоком уровне тревожности у ребёнка

### 1.3. Проективная методика «Что мне нравится в школе» (автор Н.Г. Лусканова)

Ход занятия: «Ребята, изобразите на листочках, что вам больше всего нравится делать в школе. Рисовать можете все, что захотите.».

Оборудование: лист формата А4, карандаши .

Схема оценки детских рисунков.

При анализе рисунков оценивались следующие показатели:

1. Соответствие заданной теме (если рисунок был на свободную тему).
2. Сюжет (что именно изображено).
3. Размеры рисунка и отдельных деталей.
4. Цветовое изображение.
5. Динамика изображения.
6. Правильность рисунка.
7. Законченность рисунка.

Примерная схема оценки рисунка на тему «Что мне нравится в школе?»

Анализ рисунка.

1. Несоответствие с заданной темой показывает, что:

а) отсутствует школьная мотивация, и преобладают другие мотивы, чаще всего игровые. В данном случае дети изображают автомобили, игрушки, военные события, узоры. Все это говорит о мотивационной инфантильности;

б) детский негативизм. Отказ ребенка рисовать на заданную тему, рисует то, что больше всего получается или то, что нравится, хочет рисовать. Данное поведение характерно ученикам, которые имеют трудности к приспособлению к ясному пониманию выполнения школьных заданий;

в) неправильная интерпретация поставленной задачи, ее осмысление. Ребенок либо ничего не рисует, либо срисовывает сюжет у сверстников. Чаще всего это характерно детям с ЗПР.

2. Соответствие рисунка с темой свидетельствует о положительном отношении к школе, учебе, но здесь нужно анализировать и сюжет рисунка:

а) учебная обстановка – учитель, объясняющий у доски, ученики, которые сидят за партами, школьная доска с заданиями и т.д. Такие рисунки говорят о высокой учебной мотивации, инициативности ребенка, присутствии у него познавательных учебных мотивов;

б) сюжеты не учебного характера - школьники на перемене или с ранцами - характерны ученикам с позитивным отношением к учебе, но их внимание больше направлено на внешние школьные атрибуты;

в) рисунки с игровыми ситуациями – качели во дворе, игровой уголок, игрушки и другие атрибуты, находящиеся в классе (например, телевизор, цветы на подоконнике и т.д.) – характерны ученикам с позитивным отношением к учебе, но с доминированием игровой мотивации.

Для большей верности в оценке школьных рисунков стоит осведомиться у ученика, что он нарисовал, почему именно эти предметы или сюжет. Как правило, данная методика позволяет говорить не только о положительной или отрицательной учебной мотивации, но позволяет выявить, какие отношения сложились с учителем и сверстниками, успешно ли прошел период адаптации.

Анализ результатов.

1) 10 баллов - игровая ситуация (качели на школьном дворе, игровая комната, игрушки, другие предметы, телевизор и т.д.). Свойственны детям с положительным отношением к школе, но преобладанием игровой мотивации;

2) 20 баллов - ситуации не учебного характера (школьное здание, ученики на перемене). Свидетельствуют о высокой школьной мотивации и учебной активности ребенка, наличии у него познавательных учебных интересов;

3) 30 баллов - учебная ситуация (учитель с указкой, ученики за партами, доска с заданиями). Свидетельствуют о высокой школьной мотивации и учебной активности ребенка, наличии у него познавательных учебных интересов

1.4. Методика «Изучение социально- психологической адаптации» (Э.М. Александровская).

Обработка результатов:

- 1) 22-35 баллов – зона адаптации (высокий уровень адаптации);
- 2) 15-21 балл – зона неполной адаптации (средний уровень адаптации);
- 3) 14-0 – зона дезадаптации (низкий уровень адаптации, дезадаптация).

Таблица 1.2 – Изучение социально-психологической адаптации ребенка в школе по Э.М. Александровской (экспертная оценка учителя)

№ п/п	Фамилия, имя	Учебная активность	Усвоение знаний	Поведение на уроке	Поведение на перемене	Взаимоотношения с одноклассниками	Отношение к учителю	Эмоциональное благополучие	Кол-во баллов
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									
21									
22									
23									
24									
25									
26									
27									



1 – я шкала «Учебная активность»

5 баллов – активно работает на уроке, часто поднимает руку и отвечает правильно.

4 балла – на уроке работает, правильные и неправильные ответы чередуются.

3 балла – редко поднимает руку и правильно отвечает.

2 балла – учебная активность на уроке носит кратковременный характер, часто отвлекается, не слышит.

1 балл – пассивен на уроке, не отвечает у доски, переписывает с доски готовое.

0 баллов – учебная активность отсутствует, не включается в учебный процесс.

2 – я шкала «Усвоение знаний»

5 баллов – правильное, безошибочное выполнение всех школьных заданий.

4 балла – небольшие поправки, единичные ошибки.

3 балла – редкие ошибки, связанные с пропуском букв, их заменой.

2 балла – плохое усвоение материала по одному из основных предметов, обилие ошибок.

1 балл – частые ошибки, неаккуратное выполнение заданий, много исправлений и зачеркиваний.

0 баллов – плохое усвоение программного материала по всем предметам, грубые ошибки, большое их количество.

3 – я шкала «Поведение на уроке»

5 баллов – сидит спокойно, добросовестно выполняет все требования учителя.

4 балла – выполняет требования учителя, но иногда на короткое время отвлекается на уроке.

3 балла – изредка поворачивается, обменивается короткими репликами с товарищами.

2 балла – часто наблюдается скованность в движениях, позе, напряженность в ответах.

1 балл – требования учителя выполняет частично, отвлекается на посторонние занятия, вертится или постоянно разговаривает.

0 баллов – не выполняет требований учителя, большую часть урока занимается посторонними делами (преобладают игровые интересы).

4 – я шкала «Поведение на перемене»

5 баллов – высокая игровая активность (охотно участвует в подвижных играх).

4 балла – активность выражена в малой степени, предпочитает чтение книг, спокойные игры.

3 балла – активность ребенка ограничена занятиями, связанными с подготовкой к другому уроку.

2 балла – не может найти себе занятия, переходит от одной группы детей к другой.

1 балл – пассивен, движения скованы, избегает других детей.

0 баллов – часто нарушает нормы поведения, мешает другим детям играть, кричит, бегает.

5 – я шкала «Взаимоотношения с одноклассниками»

5 баллов – общительный, легко вступает в контакт с детьми.

4 балла – малоинициативен, но легко вступает в контакт, когда к нему обращаются дети.

3 балла – сфера общения ограничена, контактирует только со знакомыми детьми.

2 балла – предпочитает находиться рядом с детьми, но не вступает с ними в контакт.

1 балл – замкнут, изолирован от других детей, предпочитает находиться один, другие дети к нему равнодушны.

0 баллов – проявляет негативизм по отношению к детям, постоянно ссорится и обижает их, другие дети его не любят.

6 – я шкала «Отношение к учителю»

5 баллов – проявляет дружелюбие по отношению к учителю, стремится понравиться ему, после урока часто подходит к нему, общается с ним.

4 балла – дорожит хорошим мнением учителя о себе, стремится выполнять все его требования, в случае необходимости сам обращается к нему за помощью.

3 балла – старательно выполняет требования учителя, старается обращаться за помощью к одноклассникам.

2 балла – выполняет требования учителя, формально заинтересован в общении с ним, старается быть незаметным.

1 балл – избегает контакта с учителем, при общении с ним легко теряется, говорит тихо.

0 баллов – общение с учителем приводит к отрицательным эмоциям, плачет при малейшем замечании.

7 – я шкала «Эмоциональное благополучие»

5 баллов – хорошее настроение, часто улыбается, смеется.

4 балла – спокойное эмоциональное состояние.

3 балла – эпизодическое появление сниженного настроения.

2 балла – отрицательные эмоции: тревожность, огорчение, обидчивость, вспыльчивость.

1 балл – отдельные депрессивные проявления слез без причин, агрессивные реакции.

0 баллов – преобладание депрессивного состояния, агрессия проявляется и в отношениях с детьми, и в отношениях с учителем.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

### Результаты констатирующего исследования дезадаптации первоклассников

Таблица 2.1 – Результаты диагностики первоклассников для оценки уровня школьной мотивации (автор Н.Г. Лусканова)

№ испытуемого	Балл	Уровень
1.	15	Средний
2.	20	Высокий
3.	20	Высокий
4.	18	Средний
5.	21	Высокий
6.	17	Средний
7.	18	Средний
8.	23	Высокий
9.	15	Средний
10.	20	Высокий
11.	15	Средний
12.	17	Средний
13.	17	Средний
14.	16	Средний
15.	17	Средний
16.	15	Средний
17.	20	Высокий
18.	15	Средний
19.	18	Средний
20.	15	Средний
21.	16	Средний
22.	15	Средний
23.	20	Высокий
24.	20	Высокий
25.	15	Средний
26.	16	Средний
27.	21	Высокий
Итого:	высоким уровнем – 33,3 % средней уровень – 66,6 % низким уровнем – 0 %. очень высокий и очень низкий уровень 0 %	

Таблица 2.2 – Результаты диагностики проявления уровней тревожности у учащихся по методике «Выявление уровня тревожности у первоклассников» (автор Р. Сирс)

№ испытуемого	Балл	Уровень
1.	5	Выраженный
2.	5	Выраженный
3.	6	Выраженный
4.	3	Низкий
5.	1	Не проявляется
6.	6	Выраженный
7.	6	Выраженный
8.	0	Не проявляется
9.	8	Высокий
10.	3	Низкий
11.	1	Не проявляется
12.	1	Не проявляется
13.	4	Низкий
14.	8	Высокий
15.	1	Выраженный
16.	3	Низкий
17.	4	Низкий
18.	8	Высокий
19.	4	Низкий
20.	8	Высокий
21.	5	Выраженный
22.	5	Выраженный
23.	3	Низкий
24.	2	Низкий
25.	6	Выраженный
26.	6	Выраженный
27.	2	Низкий
Итого:	Не испытывают тревожность 14,8 % Низкий уровень 33,3 % Высокий уровень 14,8 % Выраженный уровень 37 %	

Таблица 2.3 – Результаты диагностики проявления уровней адаптации у учащихся по методике «Что мне нравится в школе» (автор Н.Г. Лусканова)

№ испытуемого	Уровень
1.	Высокий
2.	Высокий
3.	Средний
4.	Средний
5.	Высокий
6.	Средний
7.	Средний
8.	Высокий
9.	Низкий
10.	Средний
11.	Средний
12.	Высокий
13.	Высокий
14.	Низкий
15.	Средний
16.	Средний
17.	Средний
18.	Низкий
19.	Высокий
20.	Низкий
21.	Высокий
22.	Средний
23.	Средний
24.	Высокий
25.	Средний
26.	Средний
27.	Средний
Итого	Низкий уровень 14,8 % Средний уровень 33,3 % Высокий уровень 51,8 %

Таблица 2.4 – Результаты диагностики сформированности социально-психологического компонента по методике «Изучение социально- психологической адаптации» (автор Э.М. Александровская)

№ п/п	Параметры							Общ-ее кол-во баллов	Уровень
	Эффективн ость учебной деят-ти		Усвоение школьных норм		Успешность соц-ых контактов		Эмоц-ое благ -ие		
	учеб-я акт-ть	усв-ие знаний	повед-ие на уроке	повед-ие на перемене	взаим-ие с одноклас.	взаимо-ие с учителем			
1.	3	3	3	3	3	2	2	19	НА
2.	3	3	3	3	3	4	3	22	А
3.	3	2	2	2	2	2	2	15	НА
4.	3	3	3	3	3	4	3	22	А
5.	4	3	2	2	2	3	3	19	НА
6.	5	5	5	5	5	5	5	35	А
7.	3	2	2	2	2	2	2	15	НА
8.	3	3	3	3	3	2	2	19	НА
9.	2	1	1	0	0	1	1	6	Д
10.	3	3	3	3	3	2	2	19	НА
11.	3	3	3	3	3	4	3	22	А
12.	4	3	2	2	2	3	3	19	НА
13.	5	5	5	5	5	5	5	35	А
14.	0	2	2	0	1	0	2	7	Д
15.	3	3	3	3	3	2	2	19	НА
16.	3	3	3	3	3	4	3	22	А
17.	5	5	5	5	5	5	5	35	А
18.	2	1	1	0	0	1	1	6	Д
19.	4	3	2	2	2	3	3	19	НА
20.	2	0	0	1	1	1	1	6	Д
21.	3	2	2	2	2	2	2	15	НА
22.	3	3	3	3	3	2	2	19	НА
23.	3	3	3	3	3	4	3	22	А
24.	3	3	3	3	3	4	3	22	А
25.	3	3	3	3	3	2	2	19	НА
26.	4	3	2	2	2	3	3	19	НА
27.	5	5	5	5	5	5	5	35	А
Итого		дезадаптация 14,8 % не полный уровень адаптации 48,15 % высокий уровень адаптации 37,04 %							

Условные обозначения: А – адаптация; НА – неполная адаптация; Д – дезадаптация.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 3

### Программа психологической коррекции школьной дезадаптации первоклассников

Таблица 3.1 – Учебно-тематическое планирование программы психологической коррекции школьной дезадаптации первоклассников

Сроки проведения	Тема занятий	Количество часов
Октябрь	Давайте знакомиться	1
	Давай подружимся!»	1
	Я – первоклассник	1
Ноябрь	Мир моей школы	1
	Какой я	1
	Это я	1
	Я спокоен и уверен!	1
	Вместе весело шагать	1
Декабрь	Любимая школа – это круто!	1
	Школа – это супер!	1
	Приглашение в удивительный мир	1
	Я – настоящий ученик	1
Январь	Свобода движения и легкость чувств	1
	Шаг навстречу смелости	1
	Коммуникативные навыки	1
	Мы - команда	1
Февраль	Вместе	1
	Взаимодействие	1
	Ищу друга	1
	Завершение	1
Всего		20

#### Содержание занятий

##### Занятие 1. «Давай знакомиться».

Цель: установление контакта между ведущим и участниками, представление самих участников друг другу, изучение увлечений и интересов учеников.

##### 1.Упражнение-разминка «Волшебная палочка» (3 мин)

Цель: знакомство, развитие внимания и памяти, создание дружелюбной атмосферы.

Оборудование: стулья, волшебная палочка (можно заменить любой предметом, например карандашом).

Инструкция: дети стоят или сидят в круге. Ведущий передает каждому ребенку волшебную палочку, называя свое имя и любимый предмет или игрушку, начинающиеся на



одну и ту же букву (например, «Меня зовут Маша, моя любимая игрушка – мишка»). Затем ребенок передаёт палочку следующему участнику, продолжая цепочку имен и предметов. После завершения круга ведущий просит желающих вспомнить всех участников и их любимые предметы. Ребенок, сумевший правильно назвать больше всего пар имени и предмета, получает похвалу от всей группы в виде аплодисментов.

## 2. Обсуждение правил Группы (5 мин).

Цель: создание доброжелательной атмосферы доверия и безопасности, уменьшение тревоги у детей.

Оборудование: плакат с основными правилами поведения в группе (используется на каждом занятии).

Инструкция:

«Сегодня начнем нашу работу вместе! Чтобы нам было комфортно общаться и заниматься, давайте обсудим некоторые важные правила нашей группы. Эти правила помогают создать такую обстановку, где каждому хорошо и спокойно.

Вот наши общие правила:

1. Говорим по очереди. Когда один человек говорит, другие слушают внимательно, не перебивая. Это помогает услышать каждого.
2. Поддерживаем друг друга. Мы стараемся поддерживать и помогать друг другу, если кому-то трудно или грустно.
3. Делимся честно и открыто. Важно рассказывать искренне, делиться своими мыслями и чувствами. Но если вдруг захочется помолчать или отказаться отвечать, никто не заставит.
4. Никаких обидных слов. Нельзя обзывать или критиковать кого-то сильно строго. Говорим мягко и уважительно.
5. Правила на занятиях обязательны. Все ребята обязательно следуют правилам на занятиях, чтобы никому не мешать и чувствовать себя уверенно.

Есть ещё идеи или дополнения к нашим правилам?»

## 3. Упражнение «Маленькие радости» (7 мин)

Цель: способствование самораскрытию, налаживанию взаимодействия внутри группы, обучение рефлексии собственных предпочтений и желаний.

Инструкция: каждый ребёнок называет три вещи, которые приносят ему наибольшее удовольствие, а потом рассказывает, каким способом он может достичь этих удовольствий.

Пример: мне очень нравятся мультфильмы, вкусные пирожки и прогулки с собакой. Я смотрю мультфильмы вечером, помогаю маме печь пироги и гуляю с собакой каждое утро.

Такое занятие способствует созданию тёплой атмосферы, развивает способность ясно и чётко изложить свои мысли и желания.

#### 4. Упражнение «Добрые слова» (7мин)

Цель: формирование положительного отношения друг к другу, обучение детей искусству дарить и принимать добрые слова.

Инструкция: ребята садятся в круг. По сигналу ведущего каждый поворачивается к своему соседу справа и произносит доброе слово или фразу, обращаясь по имени. Главное условие: комплимент должен понравиться именно тому ребёнку, которому адресован.

Например: «Коля, у тебя красивая улыбка!» или «Настя, твои рисунки такие яркие и весёлые!»

Это простое упражнение помогает развивать эмпатию, учит замечать положительные качества других ребят и улучшает эмоциональный климат в классе.

#### 5. Упражнение «Расскажи обо мне» (10 мин)

Цель: развитие умения слушать, слышать другого ребёнка, улучшение коммуникативных навыков и связной речи.

Инструкция: детям предлагается объединиться в пары. Один ученик задаёт другому различные вопросы, стараясь побольше узнать о своём напарнике: интересы, увлечения, любимые занятия и т.п. За отведённое время дети общаются и запоминают новую информацию.

Затем, вернувшись в общий круг, каждый ребёнок представляет своего товарища классу, рассказывая интересные факты о нём. Главная задача – показать уникальность и особенности нового знакомого.

Игра помогает детям лучше узнавать друг друга, укрепляет дружбу и доверие в коллективе.

#### 6. Рефлексия «Цветик-семицветик» (5 мин)

Цель: получение обратной связи, закрепление положительных впечатлений, стимулирование выражения мыслей и чувств.

Инструкция: у каждого ребенка имеется лист бумаги, поделенный на семь секторов, обозначенных разными цветами радуги. Каждый сектор соответствует определенному

вопросу. Ребятам предлагается выбрать цвета и заполнить соответствующие сектора:

1. Желтый: напиши, какое настроение у тебя сейчас?
2. Черный: есть ли что-то, что показалось трудным или неприятным?
3. Красный: чем запомнилось сегодняшнее занятие?
4. Голубой: какие новые знания или впечатления получил(-а)?
5. Розовый: чему новому научился(-ась), чему бы хотел(-а) еще научиться?
6. Фиолетовый: поделись пожеланиями друзьям по группе.
7. Зеленый: поставь себе маленькую цель на следующий раз.

Такой подход позволит детям осмыслить прошедший урок, поделиться впечатлениями и закрепить положительный опыт общения.

Ритуал Прощания «Солнышко дружбы» (3 мин)

Цель: Завершение занятия, формирование теплой атмосферы расставания.

Инструкция: Все ребята собираются в круг, держатся за руки и начинают медленно поднимать их вверх, представляя, будто выпускают маленькое солнышко в небо. Вместе громко произносят: «Солнышко друзей, свети скорей! – До встречи снова будем ждать. – А теперь тихонько помашем рукой: – Пока-пока, приходи вновь домой!»

После чего дети машут друг другу руками и расходятся, сохраняя хорошее настроение и чувство единства.

Занятие 2. «Давай подружимся!»

Цель: познакомить участников группы друг с другом; создать в группе доверительную обстановку; обучить расслаблению мышц туловища, рук, ног.

Ритуал приветствия (придумывается вместе с детьми).

1. Упражнение «Имя с выходом».

Цель: помочь участникам познакомиться друг с другом, запомнить имена членов группы, создать позитивную и доверительную атмосферу, а также позволить каждому проявиться индивидуально и продемонстрировать собственную уникальность. Дополнительно упражнение способствует снятию первоначального напряжения и стеснения, облегчает дальнейшее взаимодействие в группе.

Каждый участник по очереди выходит в центр круга и громко говорит свое имя, делая при этом какой-то жест или принимая позу, характерную для него.

2. Игра «Представление в парах» (К. Фопель)

Цель: способствовать лучшему узнаванию и запоминанию друг друга в группе;

развивать навыки активного слушания и внимательности; способствовать формированию доверия и взаимопонимания между участниками.

Каждый участник должен выбрать себе пару (любого человека из круга), сесть рядом со своим партнером и договориться, кто будет первым, а кто – вторым. Сначала первые рассказывают вторым о себе (что захочется: можно про любимые занятия; семью, друзей, свой характер). Вторые внимательно выслушивают и стараются запомнить, что он говорит. После того, как ведущий говорит «Стоп» - происходит обмен ролями. Каждый участник теперь должен представить своего партнера, встав за его спину и держа руки на его плечах. (Нужно рассказать от первого лица то, что услышал от своего партнера, так, как будто ты – это он.)

## 2. Упражнение «Штанга» (М.И. Чистякова)

Цель: формирование готовности к совместной работе и сотрудничеству; начало процесса разработки и согласования общих правил поведения, необходимых для эффективной работы группы.

Дети поднимают и потом бросают тяжелую штангу.

Ведущий: для того, чтобы наши занятия протекали эффективно давайте подумаем над правилами поведения на наших занятиях. Можно разбиться на группы по 4 человека и предложить каждой группе подумать над правилами поведения в группе (время работы 10-15 мин).

Затем правила обсуждаются и принимаются группой, их можно также красиво оформить и повесить на стене или доске. Принятие правил группы – очень важный момент, так как является своеобразным договором между участниками, важно, чтобы дети подошли очень серьезно к этому вопросу. Список с правилами нужно приносить на каждое занятие.

## 3. Упражнение «Пружина» (Чистякова М.И.)

Цель: овладение простейшими приёмами мышечного расслабления; устранение скованности и физического дискомфорта.

Ведущий: «Представим, что наши ноги на пружинах. Сначала пружинки находятся под пяточками. Пружинка очень тугая, давить трудно, требуется много усилий. Теперь пружинки поставим под носочки. Давим, а теперь убираем пружинки, расслабимся. Расскажите о своих ощущениях».

Рефлексия и окончание занятия.

Цель: проведение анализа прошедшего занятия, выяснение полезности и трудностей,

выявление сильных сторон и зон роста

Ведущий:

1. Что вам понравилось?
2. Что было полезным?
3. Что показалось особенно трудным?
4. Упражнение «Звук группы»

Цель: создание общей эмоциональной связи между всеми членами группы, усиление чувства причастности и единства, облегчение выхода из рабочего состояния и переход к состоянию расслабленности и гармонии.

Все дети вместе с ведущим хором произносят какие – либо звуки. Можно в упражнении менять ритм, высоту голоса, сами звуки, главное, прислушиваться друг к другу.

Ритуал прощания.

Цель: официальное закрытие занятия, создание ритуальной формы окончания встречи, обеспечение плавного перехода от активной деятельности к повседневному ритму.

Ритуал прощания можно придумать вместе: это могут быть: передача по кругу слов («до встречи», «всем – всем пока»), можно ритуалом прощание сделать фразу: «до свидания», «до скорой встречи» и т.д.

Занятие 3. «Я – первоклассник»

Цель: формирование и укрепление школьной идентичности.

1. Упражнение-разминка «Кто такой первоклассник?» (5 мин)

Цель: активизировать воображение и мышление детей, развить умение мыслить образно.

Ведущий задает вопрос: «Представьте, что такое первоклассник? Назовите любые слова, образы или сравнения, которые приходят вам в голову». Дети по очереди предлагают свои варианты, называя разные признаки, характеристики или ситуации, ассоциирующиеся с первоклассником.

Примеры возможных ассоциаций: ученик с ранцем; тот, кто сидит за партой; человек, который учится читать и писать; новый школьник.

2. Упражнение «Собираемся в школу» (6 мин)

Цель: развитие памяти, внимательности, способности последовательно рассуждать и аргументировать выбор.

Инструкция: участникам предлагается представить, что они готовятся идти в школу

и собирают рюкзак. Игра проходит следующим образом:

Первый игрок говорит: «Я возьму с собой тетрадь, чтобы учиться писать буквы». Следующий продолжает: «Я тоже возьму тетрадь, чтобы учиться писать буквы, и еще ручку, чтобы удобно было писать». Третий игрок добавляет: «Я возьму тетрадь, чтобы учиться писать буквы, ручку, чтобы удобно было писать, и пенал, чтобы хранить карандаши и фломастеры».

Каждый последующий участник повторяет список предыдущих игроков и добавляет новый предмет, поясняя, зачем он нужен. Побеждает последний игрок, успешно повторивший весь перечень собранных вещей.

### 3. Упражнение «Школьный светофорчик» (7 мин)

Цель: познакомить детей с правильными действиями на уроке и перемене, укрепить знание школьных правил.

Оборудование: карточки красного и зеленого цветов либо мягкий мячик двух разных цветов.

Инструкция: учитель объявляет, что красный цвет означает урок, зеленый – перемену. Затем учитель бросает мячик ученику и называет действие. Участник ловит мячик соответствующего цвета и озвучивает, подходит ли данное действие для урока или перемены:

Читаем книгу → Зелёный (Перемена)

Отвечаем у доски → Красный (Урок)

Едим бутерброд → Зелёный (Перемена)

Решаем пример → Красный (Урок)

Беседуем с другом → Зелёный (Перемена)

Рисуем рисунок → Красный (Урок)

Бегаем по коридору → Зелёный (Перемена)

Слушаем учителя → Красный (Урок)

Игра продолжается по кругу, пока все ученики не поучаствуют хотя бы один раз.

### 4. Игра «Школа будущего» (7 мин)

Цель: повышать познавательную активность, укреплять желание учиться, формировать осознание важности учебы.

Материалы: карточки с интересными фактами и заданиями о школе.

Описание: педагог приглашает детей отправиться в путешествие в будущее, где

школа выглядит необычно и интересно. Нужно решить небольшие задания, касающиеся повседневной школьной жизни, чтобы подготовиться к учебе в новой школе.

Примеры заданий:

1. Представь, что завтра первый день в школе будущего. Какой возраст самый подходящий для начала учёбы? Почему?

2. Ты пришёл в класс, но забыл дома дневник. Что будешь делать дальше?

3. Во время перемены друзья пригласили поиграть в игру. Можно сразу бежать бегать по коридорам или сначала отдохнуть, а потом сыграть?

4. Учительница задала сложную задачу. Тебе кажется, что её невозможно решить. Твои действия?

5. Друг попросил списать домашнюю работу. Что выберешь: уступишь просьбе или предложишь помощь разобраться самому?

6. Ты впервые попал в библиотеку своей будущей школы. Куда пойдешь первым делом: к полкам с книгами или в игровую зону?

5.Игра «Весёлый театр»

Цель: освобождение от напряжённости, раскрепощение движений тела, развитие выразительности жестов и мимических реакций.

Инструкция: предложите детям разыграть сценки, изображающие простых персонажей из школьной жизни. Каждая пара участников показывает одно-два коротких эпизода, используя пантомиму, мимику и звуки.

Примеры сюжетов:

- Отличник и лентяй
- Добрый учитель и строгий учитель
- Радостный ученик, получивший пятёрку, и расстроенный ученик, получив плохой балл
- Весёлая переменка и серьёзный урок математики

После показа попросите детей рассказать, какого персонажа было легче изображать, какие эмоции испытывали герои сценок, и как важно стремиться становиться хорошими учениками, чтобы получать уважение и поддержку окружающих.

Рефлексия «Радужные впечатления»

Цель: закрепление полученного опыта, обратная связь, оценка настроения.

Инструкция: ведущий предлагает каждому ребенку взять цветной мелок и

нарисовать кружок на большом общем листе бумаги, символизирующий его впечатление от занятия. Цвет выбирается произвольно, отражающий настроение ребенка:

- Зелёный – всё отлично прошло, легко справлялся с заданиями.
- Красный – возникли трудности, не получилось многое.
- Фиолетовый – чувствовал усталость, хотелось отдыха.
- Жёлтый – занятие понравилось, было весело и увлекательно.

После рисования педагог благодарит детей за активное участие и обещает следующее интересное занятие.

Ритуал прощания «Сердечки добра»

Цель: передавать тепло и благодарность друг другу, создавать атмосферу взаимоподдержки и заботы.

Инструкция: участники садятся в круг и передают друг другу мягкую игрушку в форме сердечка. Когда сердце попадает в руки участника, он шепчет на ушко соседу приятные слова благодарности или поддержки:

- Спасибо, что поделился интересной историей! – Молодец, здорово играл сегодня!
- Приятно было провести с тобой время!

Игрушка постепенно возвращается обратно ведущему, который завершает ритуал словами:

- Сердечки добра полетели к каждому из вас, пусть они принесут счастье и хорошее настроение до следующей встречи!

Все хлопают в ладоши и расходятся с хорошим настроением.

Занятие 4. «Мир моей школы»

Цель: формирование положительного отношения к процессу обучения; раскрытие личностных качеств учащихся; укрепление социальной адаптации детей в школе.

1. Упражнение-разминка «Приветствуем нашу школу» (5 мин.)

Цель: настроить детей на рабочую обстановку, вызвать положительные эмоции.

Инструкция: дети стоят в кругу, приветствуя друг друга взглядом и руками. Первый ребёнок говорит: «Доброе утро, наша чудесная школа!» Следующие продолжают передавать приветствие по кругу разными способами (словесно, движением рук, кивком головы), заканчивая тем же текстом.

2. Игра «Коллективный портрет первоклассников» (8 мин.)

Цель: развитие представлений о коллективе, самоидентификации и ответственности.



Оборудование: большой ватман, маркер.

Инструкция: ведущий предлагает ребятам совместно создать портрет идеального первоклассника, заполнив ватман надписью «Хороший первоклассник – это тот, кто...» Записи делаются коллективно, например:

- Дружелюбный
- Аккуратный
- Добрый
- Старательный Получившийся портрет прикрепляется на стену класса.

### 3. Упражнение «Парта, доска и звонок» (7 мин.)

Цель: привлечь внимание к основным элементам школьной среды, выработать уважительное отношение к правилам поведения.

Материалы: фото или картонные макеты парты, доски, звонка.

Инструкция: детям предлагаются карточки с изображением элементов школьного интерьера. Задавая вопросы типа «Где выполняется самостоятельная работа?», «Для чего нужен звонок?», руководитель проверяет усвоенность элементарных школьных реалий. Если правильный ответ найден, карточка прикрепляется на магнитную доску.

### 4. Игра «Путешествие по школе» (10 мин.)

Цель: активация интереса к пространственной ориентации, изучение помещений школы.

Оборудование: план этажа школы с указанием классов, кабинетов и мест общего пользования.

Инструкция: участники разбиваются на пары и получают задания пройти виртуальное путешествие по карте. Например:

Найти столовую.

Покажите дорогу к спортзалу.

Проложите путь от кабинета музыки до библиотеки. Выигрывает та команда, которая быстрее и точнее выполнит задание.

### 5. Творческий проект «Мой любимый уголок школы» (10 мин.)

Цель: совершенствование коммуникативных навыков, эстетическое воспитание.

Материалы: альбомные листы, цветные карандаши, клей-карандаш, вырезки журналов.

Инструкция: каждому ребёнку выдаётся лист бумаги и материалы для творчества.

Задание состоит в создании небольшого плаката, отображающего любимое место в школе. Готовые работы собираются в единый творческий проект и выставляются на обозрение.

Рефлексия «Школьный компас» (5 мин.)

Цель: анализ прошедшего занятия, фиксация достигнутого результата.

Инструкция: каждый ребёнок берёт цветной карандаш и пишет на заранее подготовленном листе-карте свой отзыв о проведённом занятии, отмечая главное достижение, новое открытие или трудность. Лист приклеивается на общий стенд, подчёркивая достижения всей группы.

Прощальная церемония «Запуск воздушного шара» (5 мин.)

Цель: поддержание мотивированного отношения к дальнейшему обучению.

Инструкция: группе предоставляется воздушный шарик. Дети вставляют внутрь шара свои желания относительно занятий и учебы. Шар запускается в небо (или виснет на верёвочке), символизируя стремление двигаться вперёд и развиваться.

Занятие 5. «Какой я»

Цель: снижение тревожности, уменьшение беспокойства и осознание собственной личности.

1. Упражнение-разминка «Мой сегодняшний день» (3 мин)

Цель: помогает снять эмоциональное напряжение, создаёт дружественную атмосферу в группе.

Оборудование: просторное помещение с удобством передвижения.

Инструкция: дети становятся в круг. Ведущий даёт старт, задавая простой вопрос: «Какой у вас сегодня был день?» Начинаящий игрок делится коротеньким сообщением, например: «Сегодня я проснулся рано и успел посмотреть мультфильм», «Сегодня я встретил друга возле школы, и мы пошли вместе», «Сегодня у меня была хорошая отметка на математике».

Остальные дети продолжают по кругу, передавая эстафету. Завершается игра подведением итогов: что хорошего произошло у большинства ребят, поблагодарив всех за честность и открытость.

2. Упражнение «Я такой, как...» (6 мин)

Цель: улучшить эмоциональное самочувствие, создать непринужденную атмосферу сотрудничества и знакомства.

Оборудование: свободное пространство для комфортного расположения детей.

Инструкция: взрослый начинает игру, предлагая детям сравнить себя с каким-либо животным, погодой или временем суток, подчеркнув, какую черту характера они хотят отразить. Например:

«Я сегодня солнечный зайчик, потому что у меня отличное настроение!»

«Я пушистый котёнок, потому что хочется забраться на ручки и расслабиться.»

«Я сильный медведь, потому что чувствую себя уверенно и смело!»

Затем дети по очереди рассказывают о себе таким образом, сопровождая слова соответствующими жестами и мимикой. Это упражнение позволяет детям раскрыться, проявить фантазию и поднять друг другу настроение.

### 3.Этюд «Насос и мяч» (5 мин.)

Цель: снятие мышечного и эмоционального напряжения.

Инструкция: один участник – «мяч», другой – «насос». «Мяч» стоит, обмякнув всем телом, на полусогнутых ногах, руки и шея расслаблены, голова опущена (мяч не наполнен воздухом). «Насос» начинает надувать «мяч», сопровождая движения рук (они качают воздух) звуком «с». С каждой подачей воздуха «мяч» надувается всё больше и больше. Ребёнок распрямляется, вдыхает воздух, поднимает голову, затем надувает щёки, руки отводит от туловища.

Мяч надут. Напарник выдёргивает шланг насоса из «мяча». Из него с силой выходит воздух ("ш"). Тело возвращается в исходное положение.

После выполнения упражнения ведущий предлагает обсудить участникам, какие трудности они испытывали при разыгрывании этюда? Что было самым сложным?

### 4.Игра «Утром я...» (8 мин.)

Цель: развитие слуховой памяти, внимания.

Инструкция: ведущий начинает «Утром я проснулся...». Следующий играющий повторяет фразу ведущего и добавляет свою:

«Утром я проснулся. Встал с кровати...». Третий играющий продолжает:

«Утром я проснулся. Встал с кровати. Пошёл умываться...».

И так далее. Образуется длинная цепочка из фраз, которую должны запомнить и повторить участники. Сложнее всего последнему участнику, так как ему придётся повторить все сказанные фразы и не запутаться в последовательности.

### 4.Упражнение «Твой лучший друг» (5 мин)

Цель: развитие внимания, координации движений, снятия напряжения и

формирования сочувствия.

Инструкция: дети делятся на пары и встают лицом друг к другу. Один из партнеров становится «лучшим другом», второй – его зеркалом. Задача «зеркала» – точно повторять все движения и мимику «друга». Потом роли меняются.

По окончании упражнения обсуждаются вопросы:

Легче было двигаться самостоятельно или копировать движения?

Зачем важно наблюдать за поведением и реакциями тех, с кем мы общаемся?

Могут ли движения и жесты подсказать нам, что чувствует собеседник?

Это упражнение поможет детям осознать важность внимательного отношения к окружающим людям и увидеть взаимосвязь внешнего поведения и внутреннего состояния.

#### 5. Упражнение «Чудесные превращения» (8 мин.)

Цель: снятие эмоционального напряжения, развитие воображения, развитие связной речи, отработка навыка рассуждения.

Оборудование: стол, игрушки из киндер-сюрприза.

Инструкция: упражнение проводится в парах. Ведущий расставляет на столе перед участниками игрушки из киндер-сюрпризов. Каждый участник выбирает себе наиболее понравившуюся игрушку. Необходимо в течение 5 минут придумать историю для своей игрушки: о ее жизни в настоящем, о ее привычках и мечтах. Нужно рассказать всем эту историю от лица игрушки.

Далее ребятам предлагается придумать и ответить на вопросы: с кем бы из представленных игрушек могла дружить игрушка, которую выбрали вы? Что ждёт игрушку в будущем? Что нужно сделать, чтобы мечты игрушки сбылись? Какие качества помогут игрушке реализовать свою мечту?

После озвучивания история, ведущий предлагает участникам рассказать о своих чувствах относительно выполненного упражнения.

#### 6. Рефлексия (4 мин.)

Цель: получение обратной связи.

Инструкция: педагог-психолог предлагает учащимся ответить на вопросы:

Как вы оцениваете сегодняшнее занятие?

Что понравилось? Что не понравилось?

Что запомнилось лучше всего?

#### 7. Упражнение «Похвала» (4 мин.)

Цель: завершение занятия, закрепление позитивного эмоционального состояния.

Инструкция: ведущий предлагает учащимся по цепочке похвалить друг друга за проделанную работу. Например «Маша, ты сегодня была очень активная и говорила много интересных вещей», «Артём сегодня очень радостный, заряжает своей улыбкой других ребят».

#### Занятие 6. «Это я»

Цель: развитие самосознания, снижение тревожности

##### 1. Упражнение-разминка «Названия моих любимых игрушек» (3 мин)

Цель: расширить представление детей о самом себе, способствовать улучшению эмоционального самочувствия.

Оборудование: нет специального оборудования, потребуется свободное пространство.

Инструкция: предложите детям вспомнить названия своих любимых игрушек или предметов, которыми они пользуются ежедневно. Пусть они представляются группе, называя три предмета, к примеру:

Меня зовут Лиза, мою куклу зовут Катя, моего плюшевого медвежонка – Мишка, а машину – Пыхтелка.

Меня зовут Петя, мой конструктор называется Lego, робот – Робби, а велосипед – Шустрик.

Такая разминка помогает детям лучше узнать друг друга, создает непринужденную атмосферу и повышает самооценку благодаря возможности поговорить о личных вещах.

##### 2. Упражнение «Образ «Я» (5 мин.)

Цель: развитие самопознания.

Инструкция: каждому участнику предлагается произнести слово "Я" с только ему присущей интонацией, мимикой, жестами. Нужно сделать это так, чтобы, одним словом, как можно полнее выразить восприятие своего "Я", свою индивидуальность и свое место в мире.

После выполнения упражнения следует краткое обсуждение: испытывали ли вы трудности при выполнении этого упражнения? В чём были эти трудности?

##### 3. Упражнение «Картинка настроения» (6 мин.)

Цель: развитие самосознания, развития связной речи.

Оборудование: карточки с изображениями.

Инструкция: ведущий предлагает участникам выбрать любую карточку с

изображением, которая отражает его настроение. Задача участника – объяснить, почему он выбрал именно эту карточку и какое настроение она передаёт.

#### 4. Упражнение «Почему так случилось?»

Цель: развитие творческого мышления, расширение восприятия причинно-следственных связей, тренировки гибкости ума.

Инструкция: психолог описывает простую и понятную детям ситуацию, а дети придумывают самые разнообразные объяснения происходящего события. Причина может быть совершенно неожиданной и даже фантастической. Победителем считается тот, кто предложит самое оригинальное или максимальное количество вариантов.

Пример ситуаций:

Вернувшись домой, девочка увидела разбросанные игрушки.

Мальчик нашел конфету под диваном.

Кошка спряталась под кровать.

На улице дождь пошел прямо посреди солнечного дня.

Варианты вопросов психолога:

Почему мама улыбнулась папе?

Почему мальчик растерялся, увидев контрольную работу?

Почему собака залезла на шкаф?

Почему чай стал холодным?

Эта игра развивает креативность и внимание к деталям, позволяя детям видеть привычные события с необычной стороны.

#### 5. Упражнение «Обо мне» (12 мин.)

Цель: самопознание, развитие аналитического мышления и связной речи, развитие мелкой моторики.

Оборудование: бумага, цветные карандаши, фломастеры.

Инструкция: ведущий раздаёт участникам бумагу и карандаши и предлагает нарисовать самые нужные ему вещи (книга, телефон, дом и т.д.)

Задача участников нарисовать и презентовать другим участникам свою работу, объясняя, для чего ему нужен тот или иной предмет.

Рефлексия (2 мин.)

Цель: получение обратной связи.

Инструкция: педагог-психолог предлагает учащимся ответить на вопросы:

Чему ному вы научились на занятии?

Какое из упражнений вам понравилось больше всего и почему?

Ритуал прощания (2 мин.) Цель: завершение занятия.

Инструкция: Все дети дружно встают в круг, протягивают вперед левую руку «от сердца, от души» (получается пирамида из ладошек) и говорят слова:

«Раз, два, три, четыре, пять – скоро встретимся опять!».

Занятие 7. «Я спокоен и уверен!»

Цели: повышение уровня саморегуляции и снижения тревожности; формирование позитивного отношения к самому себе и своим возможностям; создание комфортной психологической атмосферы среди группы.

1. Упражнение-разминка «Моя любимая игрушка рассказывает сказку» (5 мин.)

Цель: создание доверительной обстановки, улучшение взаимодействия между детьми, повышение уверенности в собственных силах.

Оборудование: свободная площадка.

Инструкция: дети представляют свои любимые игрушки и рассказывают короткую историю о том, как эта игрушка помогла им почувствовать себя спокойно и уверенно.

Например:

Меня зовут Даша, моя любимая игрушка – мишка Миша. Однажды он сказал мне волшебные слова: «Все получится!», и я перестала бояться засыпать одна.

Меня зовут Ваня, моя любимая машинка «Шустрик». Она учит меня не торопиться и быть аккуратным.

Такое упражнение способствует снижению напряжения и улучшает взаимопонимание между участниками.

2. Игра «Волшебник спокойствия» (7 мин.)

Цель: обучение способам релаксации и расслабления.

Оборудование: коврики для сидения.

Инструкция: участники закрывают глаза и слушают голос ведущего, который рассказывает небольшую успокаивающую историю («Представьте, что вы лежите на мягкой травке возле реки...»). После истории ведущий просит представить себя волшебником, который способен снять напряжение и усталость.

Затем каждый ребенок получает возможность поделиться ощущением спокойствия и рассказать, как именно волшебство помогло ему расслабиться.

### 3. Практическое задание «Коробочка безопасности» (8 мин.)

Цель: формирование чувства защищенности и уверенности.

Оборудование: маленькие коробочки, наклейки, рисунки животных и природы.

Инструкция: каждый участник выбирает себе маленькую коробку и украшает её рисунками и стикерами. Затем участники помещают внутрь коробки символические предметы или записи, которые помогают чувствовать себя уверенно и спокойно (например, рисунок любимого животного, записку с пожеланиями).

По окончании задания ребята делятся впечатлениями и показывают свои творения одноклассникам.

### 4. Игровое упражнение «Спокойствие вокруг» (10 мин.)

Цель: развитие умения замечать положительные моменты вокруг себя, снижающих уровень тревоги.

Оборудование: фотоальбомы или иллюстрации приятных сцен повседневной жизни.

Инструкция: детям демонстрируются фотографии или картинки приятных моментов и событий (игры, прогулки, объятия). Каждый ребёнок называет своё чувство радости и покоя, глядя на картинку, объясняя причину своей реакции. Это упражнение направлено на осознание положительных эмоций и переключение внимания с негативных мыслей на приятные воспоминания.

### 5. Арт-терапевтическая техника «Рисунок моего спокойствия» (10 мин.)

Цель: снятие тревожности посредством творчества, развитие способности выражать эмоции визуально.

Оборудование: альбомные листы бумаги, краски, кисточки, восковые мелки.

Инструкция: ребятам предлагается нарисовать картину, отражающую состояние внутреннего спокойствия. Важно отметить, что нет никаких ограничений по цвету или сюжету рисунка. После завершения дети комментируют свои картины, рассказывая о своем настроении и эмоциях, которые испытывали во время рисования.

Название упражнения: «Шарик»

Цель: снятие тревожности, расслабление, гармонизация эмоционального состояния, развитие навыков глубокого дыхания и концентрации.

Инструкция:

1. Настройка. Ведущий предлагает детям устроиться, поудобнее сидя или лежа на спине, руки свободно вытянуты вдоль тела, глаза закрыты.



2. Представление ситуации. Ведущий говорит спокойным и мягким голосом: «Представьте, что ваш живот – это маленький резиновый шарик. Сделайте глубокий вдох носом и начните надувать шарик: сначала чуть-чуть, а затем все больше и больше. Почувствуйте, как шарик растет, ваше тело становится легким и теплым.»

3. Нарастание объема. Продолжая ровным голосом, ведущий говорит: «Ваш шарик надувается все сильнее, он увеличивается, округляется и наполняется светом и счастьем. Ваши мышцы расслабляются, тяжесть уходит, наступает спокойствие и гармония. Сделайте еще один глубокий вдох, надувая шарик до предела. Держите его на мгновение, а затем начинайте выпускать воздух через рот, медленно-медленно. Ваш шарик уменьшается, освобождая вас от напряжения и усталости. Почувствуйте, как ваше тело становится легким, спокойным и беззаботным.

4. Заключительные инструкции. После полного выдоха ведущий продолжает: «Теперь вы чувствуете себя прекрасно, свежо и спокойно. Откройте глаза, пошевелитесь, проверьте, как замечательно и расслаблено ваше тело. Вам ничего не мешает, вы можете спокойно сидеть или стоять, дышать глубоко и легко. Ваша тревожность ушла, оставив после себя лишь приятное ощущение свободы и легкости. Посмотрите друг на друга и улыбнитесь, ведь вы молодцы, что смогли освободиться от ненужного напряжения.

5. Обсуждение. В конце упражнения ведущий может спросить детей, что они ощутили во время выполнения, изменилось ли их состояние, что понравилось или запомнилось больше всего.

Рефлексия (5 мин.)

Цель: обратная связь, закрепление полученных впечатлений.

Вопросы педагога-психолога:

1. Что нового вы узнали о себе на сегодняшнем занятии?
2. Какое упражнение оказалось наиболее полезным лично для вас?
3. Чего бы хотелось добавить или изменить в следующем занятии?

Ритуал прощания (5 мин.)

Цель: завершение занятия в положительном ключе.

Инструкция: дети становятся в круг, кладут руки на плечи соседа слева и справа, тихо считают вместе вслух до пяти, одновременно повторяя фразу: «Мы теперь ещё сильнее и спокойнее!»

Завершая занятие таким образом, мы подчеркиваем важность взаимоподдержки и

единства команды, укрепляя доверие и спокойствие внутри группы.

#### Занятие 8. «Вместе весело шагать»

Цель: снижение тревожности, формирование позитивного образа школы.

##### 1. Упражнение-разминка «Волны» (3 мин.)

Цель: снятие эмоциональных и мышечных зажимов, активизация работы группы.

Инструкция: ведущий спрашивает к участников, как выглядит море в разную погоду.

Дети, взявшись за руки, изображают волны разной высоты. «Море во время ветра», «море во время шторма», «море в ясную погоду».

##### 2. Упражнение- «Иностранец» (5 мин.)

Цель: снятие эмоционального напряжения, сплочение группы.

Инструкция: ведущий предлагает участникам представить, что к ним в школу попал иностранец. Он не знает русского языка. Никто не знает на каком языке говорит иностранец.

Задача участников объяснить иностранцу:

Какой урок будет первым (математика).

Как выглядит учитель.

Чем сегодня кормят в школьной столовой.

##### 3. Упражнение «Собери картинку» (5 мин.)

Цель: развитие навыка работать в команде, развитие мелкой моторики.

Инструкция: ведущий делит участников на команды и раздаёт разрезанные картинки.

На картинках изображён сюжет из школьной жизни. Задача команд – правильно и быстрее участников остальных команд собрать свою картинку.

##### 4. Упражнение «Собери историю» (7 минут)

Цель: развитие навыка работать в команде, развитие мелкой моторики, развития связной речи.

Инструкция: участники, оставаясь в тех же командах, получают от ведущего сюжетные картинки, на которых изображены школьные будни. Задача команд – правильно и как можно быстрее собрать сюжет из картинок, а потом презентовать его перед всеми командами.

##### 5. Упражнение с элементами сказкотерапия «Школьные трудности» (10 мин.)

Цель: вербализация переживаний, снижение тревожности.

Оборудования: стулья, класс с достаточным пространством для перемещения.

Инструкция: ведущий рассказывает короткую сказку о медвежонке, который

поступил в первый класс и о трудностях, с которыми он столкнулся. Участники слушают сказку. В конце рассказа ведущий предлагает участникам дать советы медвежонку.

#### 6. Упражнение «Симпатия» (6 мин.)

Цель: побуждение к позитивному восприятию школы, снижение тревожности.

Инструкция: каждый участник по цепочке говорит своему соседу слева, почему он ему нравится. Например: «Яна, ты мне нравишься, потому что ты очень добрая, позитивная и всегда помогаешь другим ребятам».

#### 7. Рефлексия (2 мин.)

Цель: получение обратной связи.

Инструкция: педагог-психолог предлагает учащимся ответить на вопросы:

Чему ному вы научились на занятии?

Какое из упражнений вам понравилось больше всего и почему?

#### 8. Ритуал прощания (2 мин.) Цель: завершение занятия.

Инструкция: все дети дружно встают в круг, протягивают вперед левую руку «от сердца, от души» (получается пирамида из ладошек) и говорят слова:

«Раз, два, три, четыре, пять – скоро встретимся опять!».

#### Занятие 9. «Любимая школа – это круто!»

Цель: формирование положительной мотивации к школе и учебной деятельности, развитие позитивного отношения к образовательному процессу.

#### 1. Упражнение-разминка «Мои любимые уроки» (5 мин.)

Цель: активация позитивных ассоциаций с учебой, создание теплой атмосферы.

Инструкция: дети по очереди выходят в круг и называют свой любимый урок, дополняя его соответствующим действием или жестом. Например: «Я обожаю чтение – вот так читаю книгу» (демонстрируют, как держат книжку и читают).

#### 2. Игра «Учись с удовольствием» (6 мин.)

Цель: повышение интереса к различным аспектам школьной жизни, стимуляция воображения.

Инструкция: ведущий предлагает детям представить идеальный школьный день, в котором все занятия приносят только радость и пользу. Дети по очереди высказываются, что бы они добавили в расписание уроков или мероприятий, чтобы учеба стала интереснее и веселее.

#### 3. Творческое задание «Моя любимая школа» (10 мин.)

Цель: развитие творческой активности, углубление привязанности к школе.

Оборудование: краски, карандаши, бумага.

Инструкция: детям предлагается нарисовать свою любимую школу: каким они видят идеальное здание, интерьер, учебные классы, двор и другие помещения. После выполнения рисунков дети делятся своими мечтами и планами о том, какая школа им действительно нравится.

#### 4. Игра «Тайны школьных побед» (8 мин.)

Цель: осознание важности усилий и старания в достижении успеха, повышение веры в собственные силы.

Инструкция: ведущий рассказывает о знаменитых людях, чьи успехи связаны с образованием и увлечением науками (например, ученые, писатели, путешественники). Затем дети вспоминают свои личные победы и достижения, связанные со школой, какими знаниями и навыками они гордятся.

#### 5. Игра «Хвалилки» (6 мин.)

Цель: формирование позитивного самовосприятия и самооценки, укрепление уверенности в себе.

Инструкция: в кругу дети передают друг другу мяч, при каждом броске называя одного из товарищей и рассказывая, за что они ценят или любят его в качестве одноклассника или друга. Это упражнение помогает детям заметить достоинства друг друга и осознать свои сильные стороны.

#### 6. Рефлексия «Волшебный сундучок желаний» (5 мин.)

Цель: сбор обратной связи, определение перспектив для будущих занятий.

Инструкция: каждый ребенок записывает на маленьком листике, что ему особенно понравилось на занятии и что он хотел бы продолжить изучать или попробовать в будущем. Эти записки складываются в специальный «волшебный сундучок», который будет использован на последующих занятиях.

#### 7. Ритуал прощания «Сундучок мудрости» (5 мин.)

Цель: завершение занятия в приятной атмосфере, укрепление позитивного настроения.

Инструкция: Дети берут мелкие сувениры или символы, созданные на занятии, кладут их в импровизированный «сундучок мудрости», обещая беречь полученные знания и впечатления. После этого дети благодарят друг друга за совместное времяпровождение и обещают встретиться на следующем занятии.

## Занятие 10. «Школа – это супер!»

Цель: развитие положительной мотивации к обучению, повышение интереса к школьной жизни и формам учебной деятельности.

### 1. Упражнение-разминка «Самый быстрый ученик» (5 мин.)

Цель: введение в тему занятия, активизация энергии, повышение заинтересованности.

Инструкция: ведущий организует конкурс быстрых ответов на шуточные вопросы о школе и обучении. Например: «Кто самый главный человек в классе?», «Какие уроки тебе нравятся больше всего?», «Что интересного бывает на переменах?». Кто даст больше правильных ответов, получает звание «самый быстрый ученик».

### 2. Игра «Клуб веселых учеников» (7 мин.)

Цель: формирование положительного отношения к учебе, привлечение интереса к разным видам деятельности.

Инструкция: участники делятся на две команды. Каждой команде вручается комплект карточек с изображениями разных школьных предметов (русский язык, математика, физкультура, музыка и др.). Команды соревнуются, кто быстрее разложит карточки в порядке убывания симпатии к этим предметам. Побеждает команда, чья последовательность окажется самой убедительной и обоснованной.

### 3. Творческое задание «Моя мечта-школа» (10 мин.)

Цель: стимуляция фантазии и мотивации, формирование идеального образа школы.

Оборудование: Цветные карандаши, бумага.

Инструкция: участникам предлагается нарисовать свою мечту-школу, включив туда всё, что сделает обучение интересным и привлекательным. Дети демонстрируют свои рисунки и рассказывают, что бы они хотели добавить в реальную школу, чтобы учеба приносила больше удовольствия.

### 4. Игра «Золотой ключик знаний» (8 мин.)

Цель: повышение самооценки, убеждение в пользе учения, демонстрация достижений.

Инструкция: каждый ребенок вспоминает случаи, когда знания помогли ему в жизни. Может быть, прочитанная книга позволила избежать неприятностей, пройденный урок помог понять интересный материал или новая информация понравилась родителям. Участники по очереди делятся этими примерами, получая аплодисменты и знаки одобрения

от группы.

#### 5. Упражнение «Школа-супергерой» (6 мин.)

Цель: осознание возможностей, заложенных в образовании, формирование позитивного взгляда на обучение.

Инструкция: дети выступают в роли супергероев, наделённых особыми талантами, которые они получили благодаря учебе. Каждый участник придумывает себе псевдоним и краткий девиз, связанный с теми предметами, которые ему интересны. Например: «Капитан Буквица» (специалист по русскому языку), «Мистер Плюс» (чемпион математики), «Любителька букв» (защитница чтения).

#### 6. Рефлексия «Журнал успешных учеников» (4 мин.)

Цель: сбор отзывов, получение обратной связи, осознание прогресса.

Инструкция: ведущий раздает небольшие карточки, на которых дети отмечают, что нового они поняли о школе и учебе, что вызвало наибольшее восхищение и удовольствие. Эти карточки складываются в специальный «журнал успешных учеников», который будет храниться до конца курса.

#### 7. Ритуал прощания «Спасибо за встречу» (5 мин.)

Цель: завершение занятия в теплой обстановке, подтверждение успешной работы.

Инструкция: в кругу дети благодарят друг друга за совместную работу, давая краткие похвалы и поздравления. Затем все дружно кричат лозунг, созданный специально для занятий, например: «Школа – это круто, мы рады сюда прийти! До новых встреч!»

#### Занятие 11. «Приглашение в удивительный мир»

Цель: формирование устойчивого интереса к школе, стимулирование мотивации к учебной деятельности и участию в школьной жизни.

#### 1. Упражнение-разминка «Загадки-школы-головоломки» (5 мин.)

Цель: пробудить любопытство и интерес к школьной тематике, развитие когнитивных функций.

Инструкция: Ведущий зачитывает загадки, связанные со школой, и предлагает детям разгадать их. Примеры загадок:

- Без окон, без дверей, полна головней (класс).
- Три точки вверх ногами – посередине палочка прямая (буква «т»).
- Сто одежек и все без застёжек (капуста, но в данном контексте можно сказать «ученик»).

## 2. Игра «Школа мечты» (7 мин.)

Цель: формирование представления о идеальной школе, повышение привлекательности учебного заведения.

Инструкция: участники делятся на группы и создают проекты «идеальных школ». Им предлагается включить в свой проект необычные факультативы, творческие студии, игровые площадки и прочие места, способные привлечь детей. Затем проекты презентовались всему классу.

## 3. Творческое задание «Сказочная экскурсия» (10 мин.)

Цель: развитие фантазии, формирование положительных образов, связанных со школой.

Оборудование: белая бумага, карандаши, фломастеры.

Инструкция: детям предлагается отправиться в воображаемую экскурсию по сказочной школе, в которой они смогут встретить героев мультфильмов и любимых книг. На рисунках они изображают эту сказочную школу и персонажей, проживающих там.

## 4. Игра «Искатели сокровищ» (8 мин.)

Цель: повышение интереса к школьной жизни, развитие исследовательских навыков.

Инструкция: ведущий прячет в классе «сокровища» (конфетки, жетоны, маленькие подарки), и дети отправляются на поиски, выполняя задания вроде решения кроссвордов, головоломок или викторин, связанных со школой и изучаемым материалом.

## 5. Упражнение «Моя школа в облаках» (6 мин.)

Цель: стимулирование творческого мышления, закрепление положительных образов школы.

Инструкция: дети лежат на полу и смотрят в потолок, представляя облака, похожие на здания и конструкции, связанные со школой. Они описывают увиденное, развивая воображение и находчивость.

## 6. Рефлексия «Школьные ступеньки» (4 мин.)

Цель: самооценка достигнутых целей, закрепление позитивного отношения к школе.

Инструкция: каждый ребенок получает карточку с изображением ступеней лестницы. Его задача – отметить ступени, соответствующие уровню интереса к школе, мотивированности и желанию посещать уроки.

## 7. Ритуал прощания «Золотые песчинки» (5 мин.)

Цель: окончание занятия на позитивной ноте, сохранение ярких впечатлений.

Инструкция: в заключение занятия дети играют в игру, передавая друг другу небольшой контейнер с золотыми блестящими крупинками, говоря своему соседу, что конкретно в нём вызывает восхищение или радость в школе. Контейнер отправляется обратно ведущему, символизируя общее богатство впечатлений.

#### Занятие 12. «Я – настоящий ученик»

Цель: развитие у детей способности к рефлексии, создание условий для повышения самооценки.

##### 1. Игра «Хлопки»

Цель: снятие напряжения, активизация группы, развитие внимания и памяти.

Инструкция: каждый участник придумывает свой ритм хлопков, повторяя прежде мелодию предыдущего игрока. После прохождения круга, участники начинают заново, усложняя темп и интенсивность хлопка.

##### 2.. Игра «Зеркало»

Цель: развитие наблюдательности, сосредоточенности, умение подражать действиям других.

Инструкция: группа встает в круг. Каждый по очереди выходит в центр круга и совершает какие-то движения. Остальные члены группы – зеркальная комната, пытаются воспроизвести его движения максимально точно.

##### 3. Игра «Похвалилки»

Цель: повышение самооценки, развитие навыков рефлексии и выражения благодарности.

Инструкция: дети садятся в круг, каждый получает карточку, на которой написано одобряемое окружающими действие, ребенок должен «озвучить» карточку, начав словами «Однажды я...». Время на обдумывание составляет 2–3 минуты. Затем каждый рассказывает, за что он получил похвалу.

Обсуждение:

- Что нового ты открыл в себе, в других?
- Зачем важно говорить хорошие слова другим людям?

##### 4. «В кругу симпатий» (К. Фопель)

Цель: формирование навыков открытого выражения симпатий, развитие межличностных взаимоотношений.

Инструкция: каждый ребенок пишет на маленьком листочке что-то приятное



другому человеку о нем (без подписи). Листочки складываются в общий пакет и зачитываются вслух.

Обсуждение:

Было ли сложно написать приятное сообщение? Почему?

Как вы выражаете симпатию вне группы?

Какие чувства вы испытывали, когда слышали похвалу?

5. Игра «Корабль среди скал» (К. Фопель)

Цель: развитие навыков сотрудничества, доверия и чувства безопасности.

Инструкция: Участники образуют круг, середина которого – море. Один участник – капитан, другой – корабль с закрытыми глазами. Капитан командует, стараясь провести корабль мимо скал. Когда корабль достигает безопасного берега, капитан говорит: «Ты достиг цели».

Обсуждение:

Что ты чувствовал, когда был кораблем? Безопасно ли тебе было?

Что надо было изменить капитану, чтобы поездка прошла лучше?

Были ли сложными обязанности капитана?

6. Упражнение «Звук группы»

Цель: сплотить группу, создать атмосферу совместного звучания.

Инструкция: все дети вместе с ведущим хором произносят разные звуки, экспериментируют с изменением громкости, ритма и тона звуков. Главное условие – прислушиваться друг к другу.

4. Ритуал окончания занятия

Цель: завершение занятия на позитивной ноте, закрепить чувство товарищества и ожидания следующих встреч.

Инструкция: дети встают в круг, протягивают правую руку вперед и сцепляются пальцами в единую конструкцию, символизируя единство и сотрудничество. Совместно произносится фраза: «До новых встреч, мои дорогие друзья!»

Занятие 13. «Свобода движения и легкость чувств»

Цель: научить снимать мышечное и эмоциональное напряжение; развивать способность осознавать свою и другие социальные роли.

1. Игра «Интересная походка»

Цель: освобождение эмоционального и физического напряжения, развитие внимания

и наблюдательности.

Инструкция: каждый ребенок придумывает себе особую походку и идет по комнате около 2-3 минут. Затем участники обращают внимание на то, как ходят остальные, и присоединяются к понравившимся походкам.

## 2. Игра «Воздушный шарик»

Цель: снятие мышечного напряжения, развитие навыков контроля эмоций.

Инструкция: ведущий просит детей представлять, что они воздушные шарики, наполняемые воздухом. Постепенно напрягая мышцы, а затем резко расслабляясь, дети выпускают воздух, снимая напряжение.

## 3. «Ролевой тренинг»

Цель: понимание социальных ролей, развитие актерского мастерства и выразительности.

Инструкция: участники по очереди произносят слово «Да» различными интонациями: разочарованным голосом, весело, грустно, обиженно, удивлённо, растерянно и так далее. Затем ведущий просит детей по очереди говорить фразу «Я хожу в школу», выражая различные эмоции (злость, радость, удивление, доверие, нежность, настороженность, презрение и прочее). Наконец, дети изображают различных животных (тигр, слон, обезьяна, собака, крокодил и т.п.).

## 4. Игра «День рождения» (Лютова Е.К.)

Цель: развитие навыков социального взаимодействия, понимание особенностей разных типов поведения.

Инструкция: детям раздаются роли (именинник, помощник, спорщик, миротворец, пассивный, недовольный, бестактный, молчун), и в течение 15 минут они ведут себя согласно полученной роли. Затем обсуждается, насколько поведение соответствовало роли, и испытываемые чувства.

## 5. Упражнение «Приятное место» (К. Фопель)

Цель: создание ресурса для восстановления сил и спокойствия, развитие воображения.

Инструкция: дети закрывают глаза и представляют себе место, где они чувствуют себя отдохнувшими и счастливыми. Ведущий ведёт повествование, подробно описывая окружающую природу, ощущения и запахи.

## 6. Упражнение «Звук группы»

Цель: объединение группы, завершение занятия на позитивной ноте.

Инструкция: все участники произносят разные звуки вместе, обращая внимание на изменение интенсивности звука и ритма.

#### 7. Ритуал прощания

Цель: закрепление позитивного настроения, уход на отдых с чувством спокойствия и радости.

Инструкция: дети встают в круг, касаются друг друга руками и прощаются специальной фразой: «До новых встреч, мои хорошие друзья!»

#### Занятие 14. «Шаг навстречу смелости»

Цель: помочь детям в преодолении негативных переживаний; развитие чувства уверенности в своих силах; эмоционального напряжения.

Материалы к занятию:

Магнитофон, спокойная музыка.

Краски, альбомные листы.

Подушка.

Задорная музыка.

##### 1. Упражнение «Росточек под солнцем»

Цель: снятие напряжения, настрой на позитивный лад.

Инструкция: ведущий просит детей представить себя росточками, тянущимися к солнышку. Под спокойную музыку дети медленно поднимают руки вверх, улыбаются и наслаждаются теплом солнечных лучей.

##### 2. Упражнение «Смелые ребята» (Чистякова М.И.)

Цель: преодоление страха, повышение уверенности в себе.

Инструкция: дети выбирают ведущего – «страшного дракона». Ребенок встает на стул и говорит грозным голосом: «Бойтесь, меня бойтесь!» Другие дети отвечают: «Не боимся мы тебя!» Эта реплика повторяется 2-3 раза. Постепенно «дракон» уменьшается, прыгает со стула и превращается в веселого воробышка, который чирикает и порхает по комнате.

##### 3. Упражнение «Азбука страхов»

Цель: осознание и преобразование страхов в нечто забавное и легкое.

Инструкция: детям предлагают нарисовать страшных героев на отдельных листах и дать им имена. Затем каждому ребенку предлагается превратить этих героев в смешных,

добавив дополнительные детали. После перерисовки дети рассказывают о своих героях.

Обсуждение:

Нравится ли тебе превращение?

Какими теперь кажутся герои?

Чей герой показался тебе самым смешным и веселым?

#### 4. Упражнение «Страшная сказка по кругу»

Цель: трансформация страха в юмор, развитие творческих способностей.

Инструкция: группа сочиняет страшную сказку, говоря по очереди по 1-2 предложения. Однако сказка должна содержать столько странных и нелепых деталей, чтобы получилась скорее комичная, нежели устрашающая история.

Обсуждение:

Понравилась ли тебе сказка?

Насколько она оказалась страшной?

Был ли тебе страшно слушать её?

#### 5. Упражнение «На лесной полянке»

Цель: физическая разрядка, освобождение от напряжения, формирование позитивных эмоций.

Инструкция: психолог предлагает детям представить, что они оказались на солнечной поляне, заполненной разнообразными обитателями леса. Включается музыка, и дети перевоплощаются в кузнечиков, бабочек, муравьев и других насекомых, следуя инструкциям ведущего.

#### 6. Упражнение «Я тебя не боюсь»

Цель: укрепление уверенности в себе, снижение боязливости.

Инструкция: один ребенок стоит перед ведущим, остальные дети по очереди пытаются напугать его. Ребенок громко и решительно отвечает: «Я тебя не боюсь!»

#### 7. Упражнение «Звук группы»

Цель: закрепление позитивного опыта, объединение группы.

Инструкция: дети произносят разные звуки, постепенно объединяясь в единое музыкальное целое.

#### Занятие 15. «Коммуникативные навыки»

Цель: развитие навыков взаимодействия в группе, развитие коммуникативных навыков.

### 1. Упражнение-разминка «Приветствие» (3 мин.)

Цель: снятие эмоциональных и мышечных зажимов, создание дружеской атмосферы.

Инструкция: ведущий предлагает участникам за условное время (1 минута) поздороваться друг с другом, пожав друг другу руки и сказать при этом одно слово – пожелание.

Вопросы обратной связи:

Кому удалось поздороваться со всеми участниками? Кто какие пожелания получили?

### 2. Упражнение «Передача движений по кругу» (5 мин.)

Цели: совершенствование навыков координации и взаимодействия на психомоторном уровне, развитие воображения, активизация процесса группы.

Все садятся в круг. Один из участников группы начинает действие с воображаемым предметом так, чтобы его можно было продолжить. Сосед повторяет действие и продолжает его. Таким образом, предмет обходит круг и возвращается к первому игроку. Тот называет переданный им предмет и каждый из участников называет, в свою очередь, что передавал именно он. После обсуждения упражнение повторяется еще раз.

### 3. Упражнение «Что в сундучке?» (14 мин.)

Цель: развитие мышления, развитие навыков коммуникации. Оборудование: сундучок, различные предметы.

Инструкция: ведущий ставит на стол сундучок, внутри которого находится какой-либо предмет.

С помощью считалки выбирается водящий. Он заглядывает в сундучок. Остальные участники задают вопросы водящему о цвете, форме, назначении предмета, лежащего в сундучке. Водящему нужно отвечать на все вопросы словами «да» или «нет».

Участник, который первым назовет то, что находится в сундучке, становится водящим. Ведущий кладет в сундучок другой предмет, игра возобновляется.

### 4. Игра «Интервью» (14 мин.)

Цель: развитие речевой активности, развитие связной речи, развитие мышления, сообразительности и находчивости.

Оборудование: картонные микрофоны (по количеству пар участников).

Инструкция:

Ведущий разделяет детей на две команды. Одна команда – «эксперты», другая – «журналисты».

Ведущий говорит:

– Каждому «журналисту» нужно выбрать себе «эксперта» и взять у него интервью по знакомой теме, например: «Город, в котором я живу». Пожалуйста, играйте свои роли так, чтобы ваше поведение и речь были бы как у настоящих журналистов и экспертов. Кто начнет первым?»

Ведущий выступает в роли наблюдателя.

Выигрывает пара, которая, по мнению большинства детей, наиболее удачно сыграла свои роли.

#### 5.Рефлексия (2 мин.)

Цель: получение обратной связи.

Инструкция: педагог-психолог предлагает учащимся ответить на вопросы:

Чему ному вы научились на занятии?

Какое из упражнений вам понравилось больше всего и почему?

#### 6.Ритуал прощания (2 мин.)

Цель: завершение занятие.

Инструкция: Все дети дружно встают в круг, протягивают вперед левую руку «от сердца, от души» (получается пирамида из ладошек) и говорят слова:

«Раз, два, три, четыре, пять – скоро встретимся опять!».

#### Занятие 16. «Мы – команда»

Цель: развитие сотрудничества, налаживание психологического климата в группе.

##### 1.Упражнение-разминка «Найди свою пару» (5 мин.)

Цель: снятие эмоциональных зажимов, развитие воображения, коммуникативных навыков, создание дружеской атмосферы

Инструкция: ведущий раздаёт карточки участникам. На карточках изображено какое-то животное (кошка, собака, лиса и т.д.). Карточки парные, всех животных по двое. Задача участников с помощью мимики и жестов (не переговариваясь) найти участника с такой же карточкой.

##### 2.Игра «Позвони другу» (7 мин.)

Цель: развить умение вступать в процесс общения и ориентироваться в ситуациях общения.

Инструкция: участники стоят по кругу. В центре круга – водящий. Водящий стоит с закрытыми глазами с вытянутой рукой. Участники движутся по кругу. Ведущий вслух

произносит слова:

Позвони мне позвони

И что хочешь мне скажи. Может быть, а может сказку. Можешь слово, можешь два – Только, чтобы без подсказки понял все твои слова.

На кого покажет рука водящего, тот ему должен «позвонить» и передать сообщение. Водящий может задавать уточняющие вопросы.

Игровое правило: сообщение должно быть хорошим, звонивший должен соблюдать все правила «телефонного разговора».

### 3. Упражнение «Угадай, кто я?» (12 мин.)

Цель: снятие эмоциональных зажимов, отработка навыков взаимодействия, развитие воображения, развитие связной речи.

Инструкция: дети получают от ведущего задание: представить себя в роли какого-нибудь сказочного героя, писателя, художника, животного и, придя в класс на урок, двигаться и изъясняться от его имени. Можно использовать групповые роли (например, Красная шапочка и серый волк). Остальные учащиеся должны догадаться, в кого превратился их одноклассник.

После окончания упражнения, анализируя результаты её проведения, необходимо отметить успешное исполнение той или иной роли, но, ни в коем случае нельзя делать прямых оценивающих замечаний, иначе в следующий раз ребёнок просто не захочет играть и откажется от участия.

### 4. Упражнение «Без маски» (12 мин.)

Цель: снятие эмоциональных зажимов, эмоциональное раскрепощение, развитие мышления и связной речи.

Инструкция: каждому участнику проговаривается фраза, не имеющая окончания. Без всякой предварительной подготовки участник должен продолжить и завершить фразу. Высказывание должно быть искренним.

Примерное содержание карточек:

«Особенно мне нравится, когда...»

«Чего мне иногда по-настоящему хочется, так это ...»

«Иногда люди не понимают меня, потому что я ...»

«Верю, что я ...»

«Мне бывает стыдно, когда я ...»

«Особенно меня расстраивает, когда ...» и т.п.

Что оказалось трудным при выполнении упражнения? Всегда ли вам хотелось быть искренними? Какое предложение оказалось самым трудным?

#### 5.Рефлексия (2 мин.)

Цель: получение обратной связи.

Инструкция: Педагог-психолог предлагает учащимся ответить на вопросы:

Чему ному вы научились на занятии?

Какое из упражнений вам понравилось больше всего и почему?

#### 6.Ритуал прощания (2 мин.)

Цель: завершение занятие.

Инструкция: Все дети дружно встают в круг, протягивают вперед левую руку «от сердца, от души» (получается пирамида из ладошек) и говорят слова:

«Раз, два, три, четыре, пять – скоро встретимся опять!».

#### Занятие 17. «Вместе»

Цель: развитие сотрудничества, налаживание психологического климата в группе.

#### 1.Упражнение «Здравствуй» (3 мин.)

Цель: снятие эмоциональных зажимов, создание дружеской атмосферы.

Инструкция: начинает один из участников занятия. Обращаясь к соседу по левую сторону, с чувством радости от встречи проговаривает:

«Здравствуй...», выражая свое отношение к нему и голосом, и жестом, и улыбкой.

Далее следующий участник обращается к своему соседу. В игре участвует вся группа.

#### 2.Упражнение «Единство» (7 мин.)

Цели: выработка интеллектуального единства на прогностическом уровне, сплочение группы.

Инструкция: участники рассаживаются в круг. Каждый сжимает руку в кулак, и по команде ведущего все «выбрасывают» пальцы. Группа должна стремиться к тому, чтобы все участники независимо друг от друга, выбрали одно и то же число.

Учащимся запрещается переговариваться. Игра продолжается до тех пор, пока группа не достигнет своей цели.

#### 3.Упражнение «Фоторобот» (7 мин.)

Цель: формирование творческого воображения.

Инструкция: один из участников должен составить портрет группы. Для этого нужно



распределить между участниками следующие части тела: голову, шею, глаза, уши, рот, руки, ноги, плечи и т.д.

Как вы думаете – есть сходство с образом группы? В чём оно проявляется? Что бы вы хотели сейчас изменить в портрете?

#### 4. Психогимнастика «Тёплый дождик» (4 мин.)

Цель: снятие эмоционального и мышечного напряжения.

Инструкция: педагог-психолог рассказывает детям: Дождик смочил землю, освежил траву и листья. Давайте поиграем с дождевыми каплями».

Вначале дети прячут руки за спину, затем выносим вперёд прямую правую руку ладонью вверх, левая остаётся за спиной. Затем руки меняем местами. Дети пытаются представить, что они чувствуют.

#### 5. «Таинственный остров» (15 мин.)

Цель: отработка навыка взаимодействия в группе, налаживание контакта внутри группы, развитие мышления, развитие связной речи.

Оборудование: просторный класс с партами, ватманы, кисти, цветные карандаши.

Инструкция: участники разбиваются на небольшие группы. Ведущий: «Представьте себе, что вы попали на необитаемый остров. Только не пугайтесь, ведь с вами волшебные краски. Всё (повторяю и подчеркиваю), всё, что вы нарисуете этими красками, сразу становится реальностью: еда, одежда и пр. Итак, выбирайте свою часть острова – и за дело».

Выполнив задание, каждая группа готовится перед презентацией своих предметов. Командам нужно доказать, для чего не обитаемом острове нужен тот или иной предмет

#### 6. Рефлексия (2 мин.)

Цель: получение обратной связи.

Инструкция: Педагог-психолог предлагает учащимся ответить на вопросы:

Как вы себя чувствуете?

Какое из упражнений вам понравилось больше всего и почему?

#### Занятие 18. «Взаимодействие»

Цель: развитие сотрудничества, налаживание психологического климата в группе.

#### 1. Упражнение-разминка «Назови ласково» (4 мин.)

Цель: снятие эмоционального и мышечного напряжения, создание дружеской атмосферы.

Оборудование: просторный класс, небольшой текстильный мяч.

Инструкция: участники стоят в кругу. Ведущий просит вспомнить участников, как их ласково называют дома. Затем предлагается бросать друг другу мяч. Ребенок, к которому попадает мяч, называет свое ласковое имя. После того как все назовут свои имена, мяч бросается в обратном направлении. При этом нужно вспомнить и назвать ласковое имя того, кому бросаешь мяч.

## 2. Психогимнастика «Наоборот» (5 мин.)

Цель: снятие эмоционального и мышечного напряжения, активизация работы группы.

Инструкция: ведущий показывает движение. Задача участников показать его, наоборот. Например, если ведущий поднимает руки, то участники должны опустить свои руки, если ведущий поворачивается направо, то участники должны повернуться налево.

## 3. Этюд «Ситуация из жизни» (12 мин.)

Цель: эмоционально и содержательно выражать свои мысли, используя мимику и пантомимику.

Инструкция: Ведущий делит участников на пары и предлагает разыграть ряд ситуаций:

Две девочки поссорились – помирите их.

Тебе очень хочется поиграть в ту же игрушку, что и у одного из ребят твоей группы – попроси его.

Ты очень обидел своего друга – попробуй попросить у него прощения, помириться с ним.

Дети играют, у одного ребёнка нет игрушки – поделись с ним.

Ребёнок плачет – успокой его.

У тебя не получается завязать шнурок на ботинке – попроси товарища помочь тебе.

Дети играют, у одного ребёнка нет игрушки – поделись с ним.

Ребёнок плачет – успокой его.

У тебя не получается завязать шнурок на ботинке – попроси товарища помочь тебе.

К тебе пришли гости – познакомь их с родителями, покажи свою комнату и свои игрушки.

Ты пришёл с прогулки проголодавшийся – что ты скажешь маме или бабушке.

Дети завтракают. Витя взял кусочек хлеба, скатал из него шарик. Оглядевшись, чтобы никто не заметил, он кинул и попал Феде в глаз. Федя схватился за глаз и вскрикнул.

– Что вы скажите о поведении Вити? Как нужно обращаться с хлебом? Можно ли сказать, что Витя пошутил?

#### 4. Психогимнастика «Дом» (5 мин.)

Цель: снятие эмоционального и мышечного напряжения, развитие внимания.

Инструкция: ведущий проговаривает текст и выполняет движения.

Задача участников – повторять движения за ведущим.

1. Я хочу построить дом (Руки сложить домиком, и поднять над головой)
2. Чтоб окошко было в нём, (Пальчики обеих рук соединить в кружочек)
3. Чтоб у дома дверь была, (Ладони рук соединяем вместе вертикально)
4. Рядом чтоб сосна росла. (Одну руку поднимаем вверх и "растопыряем" пальчики)
5. Чтоб вокруг забор стоял, Пёс ворота охранял, (Соединяем руки в замочек и делаем круг перед собой)
6. Солнце было, дождик шёл, (Сначала поднимаем руки вверх, пальцы "растопырены". Затем пальцы опускаем вниз, делаем "стряхивающие" движения)
7. И тюльпан в саду расцвёл!
8. (Соединяем вместе ладони и медленно раскрываем пальчики - "бутоны тюльпана")

#### 5. Упражнение «Мы слиплись» (10 мин.)

Цель: развитие навыков коммуникации и взаимодействия между детьми; улучшение физической координации и подвижности, развитие сенсомоторной интеграции.

Формирование доверительных отношений и чувства близости в группе.

Инструкции: ведущий разбивает группу на пары. Задача участников – представить, что их тела стали очень липкими. Что произойдет, если они слипнутся друг с другом разными частями тела? Как это будет выглядеть?

Ведущий: «Так, партнеры, давайте посмотрим, как слипаются ваши руки... теперь склеиваются вместе ваши пальцы на ногах».

(Далее продолжать с коленями, запястьями, локтями и т.д.) Затем ведущий просит детей сменить партнеров.

Условие: участники должны действовали осторожно и бережно по отношению друг к другу.

В конце упражнения предлагается ответить на вопросы: в чём вы испытывали

трудности при выполнении данного упражнения?

6.Рефлексия (2 мин.)

Цель: получение обратной связи.

Инструкция: педагог-психолог предлагает учащимся ответить на вопросы:

Чему ному вы научились на занятии?

Какое из упражнений вам понравилось больше всего и почему?

6.Ритуал прощания (2 мин.)

Цель: завершение занятие.

Инструкция: Все дети дружно встают в круг, протягивают вперед левую руку «от сердца, от души» (получается пирамида из ладошек) и говорят слова:

«Раз, два, три, четыре, пять – скоро встретимся опять!».

Занятие 19. «Ищу друга»

Цель: развитие навыков взаимодействия и сотрудничества в группе, а также формирование умения выражать свои пожелания и предпочтения при выборе друзей.

1.Упражнение-разминка «Хором» (4 мин.)

Цель: создание доброжелательной и сплочённой атмосферы среди участников группы, активизация внимания и эмоционального настроя детей перед началом занятий.

Педагог-психолог предлагает Учащимся поздороваться друг с другом хором. Один участник произносит любое, в несколько слов, приветствие, пожелание.

2.Упражнение «Объявление «Ищу друга» (12 мин.)

Цель: развитие навыков взаимодействия в группе

Инструкция: каждый участник придумывает своё объявление, в котором он ищет друга. Необходимо перечислить качества, которые участник хотел бы видеть в своём новом друге.

После того, как участник проговаривает вслух текст выдуманного объявления, группе задаются вопросы: Ребята, хотели бы откликнуться на такое объявление? Есть ли в вас перечисленные качества? Согласны ли вы с этим списком качеств для поиска друга? Чем хотели бы дополнить?

3.Беседа на тему «Общение в школе» (15 мин.)

Цель: снятие эмоционального напряжение, сплочение коллектива, развитие связной речи.

Инструкции: участники сидят в кругу. Ведущий предлагает вместе порассуждать на

вопросы: насколько важно общение в школе? Как общаться в школе? Как найти друзей? Что делать, чтобы с тобой хотели дружить?

В конце беседы подводятся общие итоги, и участники составляют список рекомендаций.

#### 4. Упражнение «Собери сюжет» (5 мин.)

Цель: развитие концентрации внимания, развитие мышления  
Инструкция: Ведущий раздаёт участникам картинки с сюжетами из школьной жизни. В сюжетах пропущены некоторые элементы. Задача участников – дополнить сюжет, рассказать, что в истории пропущено.

#### 6. Рефлексия (2 мин.)

Цель: получение обратной связи.

Инструкция: Педагог-психолог предлагает учащимся ответить на вопросы:

Чему ному вы научились на занятии?

Какое из упражнений вам понравилось больше всего и почему?

#### 7. Ритуал прощания (2 мин.)

Цель: завершение занятия.

Инструкция: все дети дружно встают в круг, протягивают вперед левую руку «от сердца, от души» (получается пирамида из ладошек) и говорят слова:

«Раз, два, три, четыре, пять – скоро встретимся опять!».

#### Занятие 20. «Итоги»

Цель: подведение итогов цикла занятий.

#### Упражнение-разминка «Повтори за мной» (3 мин.)

Цель: снятие эмоциональных и мышечных зажимов.

Инструкция: ведущий показывает упражнение, остальные участники передают его по цепочке. Постепенно темп ускоряется.

#### Упражнение «Что сначала, что потом?» (5 мин.)

Цель: упражнять детей в отражении закономерных связей и отношений предметов и явлений.

Оборудование: карточки с изображениями.

Инструкция: ведущий предлагает участникам серии карточек, на которых изображены предметы, явления и события в разные периоды. Задача детей - разложить карточки в последовательности. Например:

ветер - тучи - гроза - дождь;  
семя – стебель – бутон – плод;  
фундамент – стены – крыша – окна – двери;  
гнездо – яйцо – птенец – птица;  
стирать – сушить – гладить – одеть;  
утро – день – вечер – ночь;  
б) завтрак – обед – полдник – ужин и т.д.

### 3. Упражнение: «За что я люблю ходить в школу?»

Цель: повышение внутренней мотивации к посещению школы; стимулирование позитивного отношения к образовательной среде; осознание преимуществ и пользы учебы.

Оборудование: белые листы бумаги формата А4/А5. Маркеры/цветные карандаши/фломастеры.

Инструкция:

1. Подготовка: ведущий распределяет листы бумаги и письменные принадлежности среди участников.
2. Начало работы: каждый участник задумывается и записывает на бумаге ответы на вопрос: «За что я люблю ходить в школу?». Возможные направления размышлений включают: общение с друзьями; интересные уроки; любимые занятия и увлечения.
3. Оформление работ: участники украшают свои листочки рисунками, символическими изображениями или значимыми элементами, отражающими написанное ими.
4. Выступления: каждый желающий имеет возможность показать и прокомментировать свою работу остальным членам группы, объясняя, почему ему нравятся конкретные аспекты посещения школы.
5. Общее обсуждение: в конце упражнения ведущий обобщает высказывания детей, акцентирует внимание на позитивных моментах, подчеркивая ценность образовательного пространства и поощряя энтузиазм и вовлечённость в учебный процесс.

### 4. Упражнение «Выбираем настроение» (7 минут)

Цель: снижение тревожности, гармонизация эмоционального состояния.

Оборудование: карточки с изображениями.

Инструкция: каждый участник случайным образом выбирает карточку с эмоцией.

Задача участника – рассказать, чем вызвана эта эмоция, что за история приключилась с человеком. Если эмоция со знаком «-» (грусть, печаль, гнев), то ведущий предлагает участникам предложить способы, как можно исправить такое настроение.

Во втором этапе ведущий предлагает участникам осознанно выбрать карточку с эмоцией, которая им близка. Объяснить свой выбор.

#### 5. Упражнение «Бумажный ученик» (15 мин.)

Цель: отработка навыков взаимодействия.

Инструкция: ведущий предлагает участникам поработать вместе и создать бумажного человека. Тело этого ученика будет состоять из рисунков, которые сделают все члены группы. Каждый участник выбирает, какую часть тела он бы хотел создать. Один ребенок может быть левой рукой, другой – правой ногой, третий – головой и т.д. Участники рисуют и вырезают выбранные части тела из бумаги и скрепляют при помощи скотча/клея или стиплера. Дети могут раскрасить свою часть тела красками или цветными карандашами.

Далее идёт совместное обсуждение творческого задания.

#### 6. Рефлексия (2 мин.)

Цель: получение обратной связи.

Инструкция: педагог-психолог предлагает учащимся ответить на вопросы:

Чему вы научились во время занятий? С чем уходите?

Как вы оцениваете свою работу во время занятий?

Изменилось ли что-то в вас? Что?

#### 6. Ритуал прощания «Аплодисменты» (2 мин.)

Цель: завершение занятия, прощание.

Инструкция: Все участники повторяют движения ведущего – они начинают хлопать. Сначала тихо, затем хлопают все громче.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 4

### Результаты опытно-экспериментального исследования психологической коррекции школьной дезадаптации первоклассников после реализации программы

Таблица 4.1 – Результаты диагностики первоклассников для оценки уровня школьной мотивации (автор Н.Г. Лусканова) после реализации программы

№ испытуемого	Балл	Уровень
1.	15	Средний
2.	20	Высокий
3.	20	Средний
4.	20	Высокий
5.	21	Высокий
6.	18	Средний
7.	19	Средний
8.	23	Высокий
9.	20	средний
10.	20	Средний
11.	15	Средний
12.	20	высокий
13.	17	Средний
14.	16	средний
15.	17	Средний
16.	15	Средний
17.	20	высокий
18.	15	средний
19.	18	Средний
20.	15	средний
21.	16	Средний
22.	16	Средний
23.	20	Высокий
24.	20	Высокий
25.	15	Средний
26.	16	Средний
27.	21	Высокий
Итого	высоким уровнем 33,3 % средний уровень 66,6 % низкий уровнем 0 %. очень высокий и очень низкий уровень 0 %.	



Таблица 4.2 – Результаты диагностики проявления уровней тревожности у учащихся по методике «Выявление уровня тревожности у первоклассников» (автор Р. Сирс) после реализации программы

№ испытуемого	Балл	Уровень
1.	5	Выраженный
2.	5	Выраженный
3.	6	Выраженный
4.	3	Низкий
5.	1	Не проявляется
6.	6	Выраженный
7.	6	Выраженный
8.	0	Не проявляется
9.	6	Выраженный
10.	3	Низкий
11.	1	Не проявляется
12.	1	Не проявляется
13.	4	Низкий
14.	6	Выраженный
15.	1	Низкий
16.	3	Низкий
17.	4	Низкий
18.	6	Выраженный
19.	4	Низкий
20.	6	Выраженный
21.	5	Выраженный
22.	5	Выраженный
23.	3	Низкий
24.	2	Низкий
25.	6	Выраженный
26.	6	Выраженный
27.	2	Низкий
Итого	не испытывают 14,8 % низкий уровень 37 % выраженный уровень 48,5 %	

Таблица 4.3 – Результаты диагностики проявления уровней адаптации у учащихся по методике «Что мне нравится в школе» (автор Н.Г. Лусканова) после реализации программы

№ испытуемого	Балл	Уровень
1.	30	Высокий
2.	30	Высокий
3.	20	Средний
4.	20	Средний
5.	30	Высокий
6.	22	Средний



Таблица 4.4 – Результаты диагностики сформированности социально-психологического компонента по методике «Изучение социально- психологической адаптации» (автор Э.М. Александровская) после реализации программы

№ п/п	Параметры							Общ-ее кол-во баллов	Уровень
	Эффективн ость учебной деят-ти		Усвоение школьных норм		Успешность соц-ых контактов				
	учеб-я акт-ть	усв-ие знаний	повед-ие на уроке	повед-ие на перемене	взаим-ие с одноклас.	взаимо-ие с учителем			
1.	3	4	3	3	4	4	2	23	А
2.	3	3	3	3	3	4	3	22	А
3.	3	2	2	2	2	2	2	15	НА
4.	3	3	3	3	3	4	3	22	А
5.	4	3	2	3	3	3	4	22	А
6.	5	5	5	5	5	5	5	35	А
7.	5	3	3	3	3	3	2	22	А
8.	3	3	3	3	3	2	2	19	НА
9.	2	2	2	3	3	1	1	16	НА
10.	3	3	3	3	3	2	2	19	НА
11.	3	3	3	3	3	4	3	22	А
12.	4	3	2	2	2	3	3	19	НА
13.	5	5	5	5	5	5	5	35	А
14.	3	3	3	3	3	2	2	19	НА
15.	3	3	3	3	3	2	2	19	НА
16.	3	3	3	3	3	4	3	22	А
17.	5	5	5	5	5	5	5	35	А
18.	3	3	3	3	3	2	2	19	НА
19.	4	3	2	2	2	3	3	19	НА
20.	3	3	3	3	3	2	2	19	НА
21.	3	3	4	3	3	3	3	22	А
22.	3	4	3	3	4	4	2	23	А
23.	3	3	3	3	3	4	3	22	А
24.	3	3	3	3	3	4	3	22	А
25.	3	3	3	3	3	2	2	19	НА
26.	5	5	5	5	5	5	5	35	А
27.	5	5	5	5	5	5	5	35	А
Итого:		адаптация 59,7 % неполная адаптация 40,7 % дезаптация 0 %							

Условные обозначения: А – адаптация; НА – неполная адаптация; Д – дезадаптация.

Таблица 4.5 – Результаты расчета значимости динамики уровня адаптации по t-критерию Стьюдента

T-test for Dependent Samples (Spreadsheet3)Marked differences are significant at $p < ,05000$								
	Mean	Std.Dv.	N	Diff.	Std.Dv.	t	df	p
Лусканова Н.С 1 Методика до	17,59259	2,406070						
Лусканова Н.С 1 Методика после	18,07407	2,416704	27	-0,4815	1,155934	-2,1644	26	0,039803
Лусканова Н.С 2 Методика до	21,77778	4,806513						
Лусканова Н.С 2 Методика после	23,07407	3,626038	27	-1,2963	2,317406	-2,9066	26	0,007374
Р. Сирса 3 методика до	4,29630	2,628466						
Р. Сирса 3 методика после	3,37037	1,596827	27	0,9259	1,708034	2,8168	26	0,009137
Э.М. Александровская 4 методика до	21,11111	5,976450						
Э.М. Александровская 4 методика после	22,29630	5,940829	27	-1,1852	1,981395	-3,1081	26	0,004520