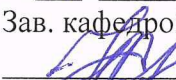


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)
ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

Кафедра Подготовки педагогов профессионального обучения и предметных методик

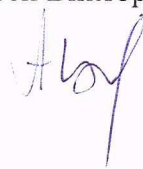
Психолого-педагогические условия успешной адаптации
первоклассников к обучению в условиях обновленного содержания
образования Республики Казахстан
Магистерская диссертация
по направлению: 44.04.02 Психолого-педагогическое образование
Направленность (профиль): Психология и педагогика образования личности
Форма обучения заочная

Проверка на объем заимствований:
88 % авторского текста

Работа рекомендована к защите
«25» 09 2021 г.
Зав. кафедрой ПШПО и ПМ
 Корнеева Н.Ю.

Выполнил(а):
Студен(ка) группы ЗФ-309-187-2-1
Замашикова Татьяна Евгеньевна

Научный руководитель:
Савченков Алексей Викторович,
к.п.н., доцент



Челябинск
2021

Оглавление

Введение.....	3-10
Глава 1. Теоретическое обоснование психолого-педагогических условий успешной адаптации первоклассников к обучению в школе	11-56
1.1. Ретроспективный анализ литературы по проблеме успешной адаптации первоклассников к обучению в школе.....	11-23
1.2. Понятийный аппарат исследования проблемы успешной адаптации первоклассников к обучению в школе.....	23-42
1.3. Влияние обновленного содержания образования РК на адаптационные способности первоклассников.....	42-56
Выводы по первой главе... ..	56-58
Глава 2. Результаты опытно-экспериментальной работы по созданию условий успешной адаптации первоклассников к обучению в школе	59-104
2.1. Констатирующий этап опытно-экспериментальной работы. Выявление уровня адаптации первоклассников	59-72
2.2 Проектирование и реализация адаптационной программы развивающего курса «Мы пришли в школу!»	72-86
2.3. Контрольный этап опытно-экспериментальной работы. Анализ итоговых результатов уровня адаптации учащихся... ..	86-93
2.4. Разработка рекомендаций для учителей и родителей по оказанию помощи учащимся первых классов в период их адаптации к школьному обучению.....	93-104
Выводы по второй главе... ..	104-107
Заключение... ..	107-111
Список использованной литературы.....	111-121
Приложения	122-178

Введение

Проблема адаптации первоклассников в школе является актуальной для всей системы образования, так как первые дни обучения в школе вызывают трудности у всех детей. Дети по-разному привыкают к школе. Одни адаптируются уже в течение первой четверти и продолжают дальше успешно учиться. У других детей процесс привыкания к школе затягивается на более длительное время, нередко на весь учебный год. Переход от домашних условий или условий детского сада, студии к системе обучения в школе изменяет весь образ жизни ребенка. Адаптация в первый год обучения – особый и сложный период в жизни ребенка: он осваивает новую социальную роль ученика, новый вид деятельности – учебную. Изменяется социальное окружение, появляются одноклассники, учителя, школа как большая социальная группа. Изменяется уклад жизни ребенка.

Поступление в школу – это трудно испытание для большинства первоклассников. Хотя бы с одной из нижеперечисленных проблем сталкивается каждый ребенок:

- режимные трудности (они заключаются в относительно низком уровне произвольности регуляции поведения, организованности);
- коммуникативные трудности (чаще встречаются у детей, имеющих малый опыт общения со сверстниками, проявляются в привыкании к классному коллективу, к своему месту в этом коллективе);
- проблемы взаимоотношений с учителем;
- проблемы, связанные с изменением семейной обстановки.

Нарушения адаптационного процесса к школе могут проявляться в виде:

- несформированности элементов учебной деятельности;
- несформированности мотивации учения;
- неспособности произвольной регуляции поведения, внимания учебной деятельности;

- неумения приспособиться к темпу школьной жизни.

В научной литературе уделяется большое внимание вопросу успешной адаптации детей к школьному обучению, выявлению имеющихся трудностей школьной адаптации в 1 классе.

Различные аспекты адаптации получили свое развитие в рамках философских, биологических, психолого-педагогических и социологических исследований. Разработка теории личности нашла свое отражение в трудах Б.Г. Ананьева, Л.С. Выготского, А.Н. Леонтьева, С.Л. Рубинштейна. Изучению влияния педагогической среды на развитие личности ребенка посвящены работы Л.В. Мудрик, В.Л. Назарова, Л.И. Новиковой, В.Д. Семенова. Исследование понятия «социальная адаптация» проводилось как отечественными учеными (Г.А. Гусев, А.В. Петровский, А.А. Налчаджян), так и зарубежными (А. Маслоу, К. Рожерс). Актуализация в педагогическом сознании идеи теоретических аспектов развития личности, ее адаптация и реабилитация раскрывается в трудах Л.С. Выготского, И.С. Кона, Л.П. Лазарева, В.С. Мухиной. Особенности адаптации первоклассников к новым условиям систематического обучения в коллективе сверстников рассматриваются в исследованиях М.М. Безруких, С.А. Беличевой, Л.И. Божович, М.Р. Битяновой, А.Л. Венгер, Л.А. Венгер, Н.И. Гуткиной, И.В. Дубровиной, С.П. Ефимовой, А.Н. Жмырикова, И.А. Коробейникова, Н.Г. Лускановой, Р.В. Овчаровой, Д.В. Рязановой, Н.Г. Салминой, Д.Б. Элькониной. Работы Н.Ф. Алиевой, С.В. Гаврилиевой, Н.И. Гуткиной, И.А. Домашенко, Ю.Ф. Змановского, М.И. Лисиной, А.А. Любинской, А.К. Марковой, Л.М. Цеханской дают нам возможность выявить различные компоненты готовности к школе, изучить вопросы преемственности дошкольного и школьного воспитания и образования.

В этом возрасте происходит кризис семи лет (Л.С. Выготский). Независимо от того, когда ребенок поступил в школу (в шесть или в семь лет), он в какой-то момент своего развития проходит через кризис. В этот кризисный период у ребенка происходит обобщение переживаний.

Последовательность неудач или успехов, каждый раз переживаемых ребенком, приводит к формированию устойчивого эмоционального комплекса – чувства неполноценности, неуверенности, унижения или чувства собственной значимости, образованности, уникальности. Возникающие переживания, подкрепляясь соответствующими событиями и оценками, фиксируются в структуре личности и влияют на развитие самооценки ребенка, на уровень его притязаний, как механизмы процесса адаптации.

Трудности, возникающие у детей в процессе школьного обучения, без своевременной и квалифицированной коррекционно-развивающей работы, как правило, перерастает в хроническую неуспеваемость. Известно, что состояние длительной неуспешности в дальнейшем способствует формированию девиантных форм поведения, социальной дезадаптации детей в целом.

В многочисленных физиолого-гигиенических исследованиях, проведенных в последние годы, отмечается ухудшение функционального состояния организма первоклассника в процессе адаптации к учебной деятельности [4].

По наблюдениям ученых в течение первой четверти число учащихся, имеющих нервно-психические отклонения, возрастает примерно на 14-16%, а к концу учебного года число таких детей увеличивается примерно на 20% [86].

Такая ситуация обуславливает наличие трудностей и осложнений в развитии адаптационных механизмов детей, а система образования не готова на данном этапе развивать эти механизмы.

Школьное образование Республики Казахстан находится на завершающем этапе перехода на обновленное содержание образования.

Согласно новым правилам приема [67] в школу принимаются дети шести лет и, по желанию родителей, дети, которым до конца текущего календарного года исполнится шесть лет независимо от уровня подготовки.

Таким образом, в первом классе могут обучаться дети разного возраста: от тех, кому еще не исполнилось и шесть лет до тех, кому уже в ближайшее время исполнится семь лет.

Переход на пятидневную учебную неделю ведется параллельно с переходом на обновленное содержание образования, что, с одной стороны, позволяет увеличить продолжительность отдыха учащихся в выходные дни, с другой стороны, ведет к увеличению почасовой нагрузки в течение пяти учебных дней, в том числе за счет увеличения количества часов, отводимых на изучение английского языка в начальной школе (в рамках перехода на трехязычное обучение).

Новым для казахстанских школ является и система критериального оценивания, включающая формативное и суммативное оценивание. Первоклассник и его родители, пытаясь соотнести новые нормы и правила оценивания с прежней пятибальной системой, испытывают затруднения.

Наличие большого числа научных и практических работ по проблеме адаптации к школе свидетельствует об ее актуальности, но в то же время специфика психолого-педагогических условий успешной адаптации первоклассников в условиях обновленной системы образования практически не раскрыта. Недостаточно внимания уделяется вопросам разработки комплексных программ для успешной адаптации первоклассников в современных условиях.

Таким образом, обнаруживается **противоречие** между реальной потребностью первоклассника в адаптации к современным условиям обучения и отсутствием научно-обоснованной разработки программы, предусматривающей комплекс психолого-педагогических условий успешной адаптации первоклассников к обучению.

Актуальность проблемы исследования, ее недостаточная теоретическая и практическая разработанность, ее важность обусловили **тему** нашего диссертационного исследования **«Психолого-педагогические условия**

успешной адаптации первоклассников к обучению в условиях обновленного содержания образования РК».

Объектом исследования выступает процесс адаптации учащихся первых классов к обучению в условиях обновленного содержания образования.

Предметом исследования являются психолого-педагогические условия успешной адаптации первоклассников к обучению.

Цель исследования заключается в определении комплекса психолого-педагогических условий успешной адаптации учащихся первых классов к обучению, разработке адаптационной программы для учащихся, проведение ее экспериментальной апробации.

Задачи исследования:

1. провести анализ психолого-педагогических источников по проблеме адаптации первоклассников к условиям обучения;
2. изучить средства и методы психолого-педагогической деятельности по адаптации учащихся первых классов к обучению в школе;
3. определить факторы, влияющие на процесс социально-психологической адаптации первоклассников;
4. разработать адаптационную программу развивающего курса «Мы пришли в школу!»;
5. провести экспериментальную работу по апробации адаптационной программы развивающего курса «Мы пришли в школу!».

Гипотеза исследования основана на предположении о том, что процесс адаптации первоклассников в условиях обновленного содержания образования будет проходить успешно, если реализовать комплекс психолого-педагогических условий, включающий:

- разработку и апробацию адаптационной программы развивающего курса «Мы пришли в школу!»;
- создание рекомендаций для учителей по оказанию помощи учащимся первых классов в период их адаптации к школьному обучению;

- создание рекомендации для родителей.

Положения, выносимые на защиту:

1. Адаптация первоклассников к обучению – сложный многоаспектный процесс, связанный с освоением ребенком новой социальной роли ученика, и нового вида деятельности – учебной. Адаптация – это не только приспособление к успешному функционированию в данной среде, но и способность к дальнейшему психологическому, личностному, социальному развитию. Процесс школьной адаптации затрагивает преимущественно три сферы личности: когнитивную, эмоциональную и поведенческую.

2. Адаптационные способности человека во многом зависят от психологических особенностей, качеств и свойств личности, определяющих возможность адекватной регуляции функционального состояния организма в разнообразных условиях жизнедеятельности и образуют одну из интегративных характеристик ее психического развития – адаптивность. Адаптивность представляет собой интегрирующее свойство адаптации, высокий уровень которой обеспечивает успешное протекание процесса адаптации и соответственно высокую степень адаптированности индивида как результат адаптации.

3. Успешность обучения первоклассников обеспечивается комплексом психолого-педагогических условий, представляющих собой систему мер, направленных на преодоление тревожности, беспокойства, психического напряжения и повышение уверенности в собственных силах, формирование устойчивого учебного мотива через ситуацию успеха.

4. Адаптационная программа развивающего курса «Мы пришли в школу!» представляет собой курс занятий, направленных на психолого-педагогическую поддержку учащихся первых классов в период их адаптации к условиям обучения в школе, формирование целостной психологической основы обучения, которая обеспечит не только развитие личности школьников, но и возможность их самостоятельного развития в будущем.

5. Рекомендации для учителей и родителей состоят в реализации комплекса мероприятий по поддержке первоклассников в период их адаптации к школьному обучению, направленных на создание и обеспечения педагогических и социально-психологических условий, позволяющих учащимся успешно функционировать и развиваться в школьной среде.

Исследования проводились в **три этапа**.

1 этап исследования: теоретический (2018 г.). На этом этапе был проведен анализ психолого-педагогической литературы по проблеме, определены цели, задачи, объект, предмет, гипотеза, методы и база исследования.

2 этап исследования: практический (2019-2020 гг.). На данном этапе были определены экспериментальные классы, на базе которых было осуществлено исследование поставленной проблемы.

На констатирующем этапе опытно-экспериментальной работы был определен начальный уровень различных параметров адаптации, подлежащих отслеживанию в эксперименте.

В ходе формирующего этапа эксперимента была разработана и апробирована адаптационная программа развивающего курса «Мы пришли в школу!».

На контрольном этапе эксперимента проанализированы итоговые результаты уровня адаптации учащихся.

3 этап исследования: итоговый (2020 г.). Осуществлен анализ, систематизация и обобщение результатов опытно-экспериментальной работы, сформулированы основные выводы и рекомендации.

Теоретическая значимость исследования состоит в выявлении системы психолого-педагогических условий, обеспечивающих успешность адаптации первоклассников к обучению в школе в условиях обновленного содержания образования в РК.

Практическая значимость исследования заключается в том, что разработанная адаптационная программа развивающего курса «Мы пришли в

школу!» и научно-методические рекомендации для учителей и родителей внедрены в деятельность педагогов-психологов гимназии им А.М. Горького города Костаная и могут быть использованы в других образовательных организациях, реализующих программу психолого-педагогического сопровождения учащихся в начальных классах.

Теоретико-методологические основы исследования составляют теории онтогенетического развития личности и ее формирования в деятельности (познавательной, игре, общении) в тесной связи с условиями организации деятельности (Л.С. Выготский, Л.И. Божович, А.Н. Леонтьев, А.В. Запорожец, С.Л. Рубинштейн); исследования психолого – педагогических проблем неуспеваемости школьников (Н.А. Менчинская); положение общей и специальной педагогики о природе и сущности коррекционной работы (Л.С. Выготский, В.И. Лубовский, Г.Ф. Кумарина, У.В. Ульенкова, В.В. Воронкова и др.); подходы к изучению особенностей адаптации и дезадаптации в процессе обучения в школе (А.Л. Венгер, В.Н. Гуров, Т.В. Дорожевец, В.Н. Дружинина, В.П. Зинченко, В.Е. Коган, М.Г. Петровский и др.); подходы к изучению психолого-педагогического сопровождения адаптации младших школьников (Э. Александровская, М. Битянова, И.В. Дубровина, Е.И. Исаева и др.).

Методы исследования: теоретико-методологический анализ психолого-педагогической литературы в аспекте изучаемой проблемы; наблюдение; опрос (анкетирование); диагностический (тестирование), констатирующий, формирующий и контролирующий эксперимент; количественный и качественный анализ полученных результатов.

База исследования – ГУ «Гимназия имени А.М.Горького отдела образования акимата города Костаная». В исследовании принимали участие 60 учащихся первых классов и их родители, классные руководители и учителя – предметники (5 учителей).

Глава 1. Теоретическое обоснование психолого-педагогических условий успешной адаптации первоклассников к обучению в школе

1.1 Ретроспективный анализ литературы по проблеме успешной адаптации первоклассников к обучению в школе

Термин «адаптация» прочно вошёл в научный и бытовой обиход, но его содержание многозначно. Сложность и многоаспектность содержания понятия адаптация говорит о том, что назрела необходимость анализа имеющихся в научной литературе взглядов и подходов к ее пониманию. Впервые термин «адаптация» (от лат. «adaption» приспособление) был введен в научный оборот физиологом Г. Аубертом в 1865 г. в самом общем виде означает приспособляемость – способность некоего объекта сохранять свою целостность при изменении параметров среды. При этом подразумеваются объекты системной природы, обладающие качеством саморегуляции, то есть способностью к компенсационному изменению собственных параметров в ответ на изменение параметров среды [58].

Физиология исследования приспособительных параметров процессов велись по двум направлениям: изучение закономерностей сенсорной адаптации, то есть приспособительных изменений чувствительности к интенсивности действующего на организм раздражителя; и изучение приспособительных реакций целостного организма в ответ на неблагоприятные факторы среды. Начало этих исследований положили работы У. Кеннона, изучавшего физиологические изменения под воздействием голода, боли, страха, гнева [58].

Два десятилетия спустя канадский физиолог Г. Селье начал разрабатывать концепцию адаптационного синдрома определенного неспецифического комплекса реакций организма на любую нагрузку. Селье установил, что наряду с тем, что различные факторы вызывают в организме специфические реакции (например, холод вызывает сужение сосудов), те же самые факторы вызывают и определенную стереотипную, общую

неспецифическую реакцию, не имеющую отношения к характеру конкретного фактора. Этот общий неспецифический сигнал к включению приспособительных возможностей организма и является, по мнению Селье, сущностью стресса (ему принадлежит этот термин). При этом даже неважно, является ли фактор или ситуация, воздействующая на организм, приятными или неприятными. Существенен лишь факт, что они предъявляют требования к приспособительным возможностям организма. Согласно Селье, «стресс выступает нормальной, естественной приспособительной реакцией на постоянно меняющиеся внешние условия». [58, с.35].

В большинстве психологических теорий центральной является проблема взаимодействия человека с миром, и в ряде случаев она рассматривается именно как приспособление, адаптация человека к миру. Однако в разных теориях само понятие адаптации получило разные трактовки. В психоанализе понимание функционирования психики человека основывается на представлениях о возможностях удовлетворения его бессознательных влечений. Исходя из подобного понимания адаптации, цель психоаналитической терапии заключается в «реставрации Я», освобождении его от ограничений, вызванных вытеснением и ослаблением его влияния на Оно с тем, чтобы разрешить внутренний конфликт, связанный с приспособлением к требованиям окружающего мира [58].

Дальнейшее развитие соответствующих представлений об адаптации нашло свое отражение в ряде психоаналитиков, в том числе Х. Гартмана и Э. Фромма. Так, в работе Гартмана «Психология Я и проблема адаптации» данная проблема рассматривалась не только в плане изменений, производящихся с человеком или в окружающей его среде, в собственной психической системе, но и с точки зрения возможности поиска и выбора им новой психосоциальной реальности, в которой адаптация индивида осуществляется путем как внешних, так и внутренних изменений. В книге Фромма «Бегство от свободы» ставился вопрос о необходимости различать адаптацию статистическую и динамическую. Статистическая адаптация – это

«приспособление, при котором характер человека остается неизменным, постоянным и возможно проявления только каких-либо привычек». Динамическая адаптация – «приспособления к внешним условиям, стимулирующее процесс изменения характера, в котором проявляются новые стремления, новые тревоги» [58, с.78].

В совершенно ином аспекте проблемы адаптации рассматривается в тех научных направлениях, которые сконцентрировались на изучении познавательных процессов и рассматривают их становления по приспособленному принципу. Наибольшую известность и влияние получила генетическая психология Ж. Пиаже, в которой понятию адаптации принадлежит одно из ключевых мест. Субъект, по Пиаже, это организм, наделённый функциональной активностью приспособления, которая наследственно закреплена и присуща любому организму. С помощью этой активности происходит структурирование окружающей действительности. Интеллект представляет собой частный случай структуры мыслительной деятельности. Характеризуя субъекты деятельности, можно выделить его структурные и функциональные свойства. Функции – это биологически присущие организму способы взаимодействия со средой. Субъекту свойственны две основные функции – организация и адаптация. Каждый акт поведения или, иначе говоря, представляет собой определенную структуру, а ее динамический аспект составляет адаптацию [42].

В работах отечественных психологов теория адаптации получает своё дальнейшее развитие. Так, А.Н. Леонтьев, обращаясь к концепции Ж. Пиаже, возражал против «безоговорочного, без надлежащего анализа» распространения понятия гомеостаза (в значении «приспособление») на онтогенетическое развитие человека. Действительно, человеческое приспособление к условиям существования принципиально отличается от приспособительного поведения животных, обладает большой гибкостью и изобретательностью. Процесс адаптации человека к действительности происходит под контролем сознания. Причём каждый человек в силу своих

индивидуальных психологических особенностей (тип нервной системы, жизненный опыт и т.д.) имеет индивидуальные приспособительные механизмы, а, следовательно, и свой тип адаптации.

В понимании сущности адаптации человека к новым условиям в отечественной психолого-педагогической литературе наметилось несколько основных подходов. Д.А. Андреева считает, что «адаптация означает приспособление, приурочивание индивида к новым условиям, вживания в них».

Такие авторы, как Б.Г. Рубин, Ю.С. Колесников определяют это понятие как «процесс активного овладения социальными ролями».

В процессе исследования проблемы адаптации были выделены различные ее виды. При изучении биологической адаптации в центре внимания находятся изменения в обмене веществ и функциях органов соответственно жизненному значению раздражителей. Физиологическая адаптация касается перестройки соответствующих систем организма [88].

Социальная адаптация – это постоянный процесс интеграции индивида в обществе, процесс приспособления индивида к условиям среды социальной, а также результат этого процесса. Соотношение этих компонентов, определяющее характер поведения, зависит от целей и ценностных ориентаций индивида и от возможностей их достижения в социальной среде. Несмотря на непрерывный характер социальной адаптации, ее обычно связывают с периодом кардинальных изменений деятельности индивида и его социального окружения [33]. Любой вид социальной адаптации (учебная, профессиональная, бытовая и т.д.) включает социально-психологический аспект, так как социальная среда, с точки зрения структуры, подразделяется на предметную и личностную.

Ряд ученых рассматривают адаптацию личности в неразрывной связи с социализацией. Согласно А.В. Петровскому, процесс социализации – это смена фаз адаптации, индивидуализации и интеграции. Каждый период жизни человека начинается фазой адаптации, в ходе которой происходит

усвоение действующих в обществе норм и овладение соответствующими формами и средствами деятельности. Фаза индивидуализации связана с противоречием между достигнутым результатом адаптации и потребностью в максимальной реализации своих индивидуальных особенностей. Третья из перечисленных фаз вызвана противоречием между потребностью личности в самореализации и стремлением группы принять только часть ее индивидуальных особенностей, а в случае успешной социализации она разрешается как интеграция личности и группы [63].

А.А Налчаджян под онтогенетической социализацией понимает такой процесс взаимодействия индивида и социальной среды, в ходе которого, оказываясь в различных проблемных ситуациях, возникающих в сфере межличностных отношений, индивид приобретает механизмы и нормы социального поведения, установки, черты характера и их комплексы, другие особенности и подструктуры имеющие в целом адаптивное значение. Каждый отдельный процесс преодоления проблемных ситуаций можно считать процессом социально-психической адаптации личности, в процессе которого она использует приобретенные на предыдущих этапах своего развития и социализации навыки, шаблоны поведения или открывает новые способы поведения и решения задач, новые программы и планы внутрипсихических процессов. Адаптивные механизмы личности успешно выполняют свои функции, если приводят человека к адаптированности в социальной ситуации и природной среде системы [57].

Важно отметить, что адаптационные процессы идут непрерывно, поскольку постоянно происходят изменения как вокруг человека, так и в нем самом. В реальной жизни человек постоянно сталкивается с новыми условиями деятельности и общения, поэтому он должен осмысленно выбирать адекватную линию поведения и самосовершенствования. В отличие от социализации, отражающей становление личности, обусловленное в основном влиянием со стороны общества, процесс адаптации отражает в большей степени субъективно опосредованное

развитие личности, соответствующее ее индивидуальным особенностям и склонностям [70].

Психологическая адаптация рассматривается как приспособление к условиям и задачам на уровне психических процессов [3]. Такого определения придерживаются П.К. Анохин, М.И. Дьяченко, Л.А. Кандыбович [74].

А.Н. Макарова в своем исследовании под психологической адаптацией понимает процесс психологической включенности личности в системы социальных, социально-психологических и профессионально-деятельностных связей и отношений, в исполнении соответствующих ролевых функций. Согласно А.Н. Макаровой, психологическая адаптация осуществляется путем усвоения норм и ценностей общества. Основное проявление этого феномена заключается во взаимодействии (в том числе общении) человека с окружающими людьми и его активной деятельности. Важное средство достижения адаптации – образование и воспитание, а также трудовая и профессиональная подготовка. Процесс психологической адаптации личности характеризуется активностью человека, выраженной в целенаправленности его действий по преобразованию действительности, среды, как с использованием различных средств, так и с подчиненными ему приспособительными актами [51].

Ключевой момент указанной позиции состоит для нас в признании автором в качестве ведущих средств достижения успешности адаптационного процесса обучения и воспитания, а также необходимости активности личности в процессе адаптации.

Следует отметить позицию Г.И. Симоновой, рассматривающую психологическую адаптацию как процесс, возникающий в ответ на значительную новизну окружающей среды, включающий в себя мотивацию адаптивного поведения человека, формирование целей и программы поведения. С точки зрения автора, «психологическая адаптация, будучи социально обусловленной общественным характером вызывающих ее

изменений окружающей среды и человеческого сознания, и психики, в свою очередь, через формирование целей и программы жизнедеятельности воздействует на эффективность адаптивной деятельности, а также придает ее динамике индивидуально-эмоциональную окраску» [81, с.113].

Педагогическую адаптацию, согласно исследованиям М.Е. Дуранова, следует рассматривать как вхождение личности в социокультурную среду, как процесс, в котором основные параметры социальной характеристики личности приводятся в соответствие с новыми условиями образования [30].

А.Н. Макарова и Е.Е. Федорова под педагогической адаптацией личности понимают процесс ее взаимодействия с образовательным пространством, и выделяют два ее вида: 1) адаптация к учебно-профессиональной деятельности, потребностям изменившейся социальной среды; 2) адаптация как процесс формирования новых качеств личности, в том числе ее ориентация на профессионально значимые ценности.

Наиболее емкое в педагогическом контексте определение адаптации учащихся дает Г.И. Симонова, определяя ее как процесс педагогически целесообразно организованного взаимодействия учащихся с новой социальной средой и как результат, характеризующийся их самоопределением, самоактуализацией, самоутверждением и жизненной устойчивостью [81].

По мнению М.Р. Битяновой, адаптация – это не только приспособление к успешному функционированию в данной среде, но и способность к дальнейшему психологическому, личностному, социальному развитию [2]. В ходе социальной адаптации не только среда воздействует на человека, но он сам меняет социально-психологическую ситуацию. Поэтому адаптироваться приходится не только ребенку к классу, к своему месту в школе, к учителю, но и самим педагогам к новым для них воспитанникам. Приспособление (адаптация) первоклассника к школе – это довольно длительный процесс, связанный со значительным напряжением всех систем организма, прежде всего, потому, что школа с первых же дней ставит перед

учеником целый ряд задач, не связанных непосредственно с их опытом, требует максимальной мобилизации интеллектуальных и физических сил. Сложность приспособления организма к новым условиям и новой деятельности, высокая цена, которую «платит» организм ребенка за достигнутые успехи, определяют необходимость тщательного учета всех факторов, способствующих адаптации ребёнка к школе и, наоборот, замедляющих её, мешающих адекватно приспособиться [5].

Проведённый анализ психолого-педагогической литературы по проблеме социально-психологической адаптации личности позволяет определить следующие ее особенности:

- протекает в постоянно меняющейся среде;
- не имеет чётких границ и развивается в течение всего онтогенетического развития человека;
- характеризуется индивидуальностью и уникальностью способностей;
- имеет высокую степень реализации активной преобразовательной функции как личности, так и среды (существенная особенность данного процесса);
- подразумевает взаимодействие равноправных сторон – личности и среды, а не сводится к элементарному приспособлению;
- предполагает больше возможностей контроля и целенаправленной организации процесса со стороны личности;
- предусматривает в качестве основной цели не приспособление, а самореализацию личности.

Проанализировав все многообразие взглядов на проблему адаптации личности в психологии, можно сделать ряд выводов:

1. Выявлена бинарная сущность адаптации личности, заключающаяся в единстве процессуальной и результирующей составляющей. При этом адаптация личности как процесс предполагает взаимодействие индивида и той социальной среды, к которой он адаптируется (микросоциум, группы

людей, институты общества и др.). Анализ процессуальной составляющей адаптации позволяет решать задачи по поиску оптимальных путей взаимодействия адаптирующейся личности и среды, и разрабатывать комплекс психолого-педагогических технологий (психолого-педагогическое сопровождение), направленных на оптимизацию адаптированного процесса. Результирующая составляющая рассматривается через призму категории «адаптированность», являющейся результатом адаптации личности. В свою очередь, адаптация – процесс социально-психологического взаимодействия, который при благоприятном течении приводит личность к состоянию адаптированности [52]. В этом случае динамика адаптации личности предполагает движение адаптирующейся личности, включающейся в процесс взаимодействия с новой средой, к адаптированной личности, находящейся в состоянии равновесия с этой средой.

2. Ключевое понятие в теории адаптации – это «взаимодействие», оно основывается на четырех аспектах: 1) процесс адаптации всегда предполагает взаимодействие двух или нескольких систем; 2) взаимодействие разворачивается в особых условиях – условиях дисбаланса, несогласованности между системами; 3) основная цель такого взаимодействия – некоторая координация между системами, степень и характер которой могут варьироваться в достаточно широких пределах; 4) достижение цели предполагает изменения во взаимодействующих системах.

Взаимодействие – это категория, отражающая процессы воздействия объектов друг на друга, их взаимную обусловленность, изменение состояния, взаимопереход, а также порождение одним объектом другого. Взаимодействие представляет собой вид непосредственного или опосредованного, внешнего или внутреннего отношения, связи. Свойства объекта могут проявиться и быть познанными только во взаимодействии с другими объектами. Понятие взаимодействие носит объективный и универсальный характер. Каждая из взаимодействующих сторон выступает как причина другой и, как следствие, одновременного обратного влияния

противоположной стороны. Взаимодействие обуславливает развитие объектов. Оно характеризуется как многокомпонентный процесс, включающий в себя взаимопознание, взаимопонимание, взаимоотношение, взаимные действия, взаимовлияние субъектов взаимодействия [34].

3.Идея активности личности в процессе адаптации. Взаимодействие человека со средой происходит в различных формах. Следовательно, и процесс адаптации личности, основывающийся на понятии взаимодействия, имеет несколько форм проявления. Активная форма предполагает воздействие адаптирующейся личности на среду адаптации с целью ее изменить. На наш взгляд, именно такая форма способствует оптимизации адаптационного процесса и свидетельствует об истинной адаптации личности. Пассивная форма – отсутствие стремление воздействовать и изменять среду адаптации; конформное отношение к требованиям и нормам, предъявляемых к адаптирующейся личности. Постоянное использование подобной формы в процессе адаптации приводит личность к состоянию дезадаптации.

4.Взаимосвязь процесса адаптации и развития. При достижении согласованности и гармонии в процессе адаптации происходит преодоление внутренних и внешних конфликтов, решение проблем, формирование личностных новообразований, приобретение знаний, умений и навыков, что свидетельствует о неразрывной связи, а также существенном пересечении процессов адаптации и развития.

5. Адаптационные способности человека во многом зависят от психологических особенностей, качеств и свойств личности, определяющих возможность адекватной регуляции функционального состояния организма в разнообразных условиях жизнедеятельности. Чем значительнее адаптационные способности, тем выше вероятность нормального функционирования организма и эффективной деятельности при увеличении интенсивности воздействия психогенных факторов внешней среды. Чем выше уровень из развития, тем выше вероятность успешной адаптации, и тем значительнее диапазон внешних факторов среды, к которым личность может

адаптироваться. Данные психологические особенности, свойства и качества личности взаимосвязаны и образуют одну из интегративных характеристик ее психического развития – адаптивность (личностный адаптационный потенциал). Адаптивность представляет собой интегрирующее свойство адаптации, высокий уровень которой обеспечивает успешное протекание процесса адаптации и соответственно высокую степень адаптированности индивида как результат адаптации.

Можно сказать, что жизнь человека всегда сопровождается адаптацией к новым условиям, где человеку необходимо овладевать новым видом деятельности, социальной ролью, изменением социального окружения. Адаптационный период можно наблюдать у разных людей, независимо от возраста и положения, например, у человека, поменявшего профессию, у людей, приехавших в другую страну, у младших школьников при переходе из дошкольного учреждения в школу.

Поступление ребенка в школу, совпадая по времени с возрастным кризисом развития, является переломным в его социализации и представляет собой серьезное испытание адаптационных возможностей первоклассника. Приспособить ребёнка к школе – значит подвести его к пониманию необходимости выполнять учебные и социальные требования, принимать на себя ролевые обязательства школьника. Такое приспособление происходит не только на внешнем, поведенческом уровне, но и на внутреннем, личностном; формируются определенные установки, личностные свойства, делающие ребёнка послушным, старательным, неконфликтным учеником. С другой стороны, адаптация предполагает не только приспособление, но и создание условий для последующего развития. То есть, адаптировать младшего школьника – значит приспособить его к развитию. В этом случае обучающийся ощущает себя в конкретной школьной среде создателем своей жизни, у него сформированы психологические свойства и умения, позволяющие в подходящей степени соответствовать требованиям и нормам, у него сформирована способность развиваться в этой среде, воплотить в

жизнь свои потребности, не входя в противоречие со средой. Школа и ребенок взаимно адаптируются друг к другу.

Таким образом, проведенный анализ литературы покажет, что изучение проблемы адаптации началось с середины 19 века. В большинстве психологических теорий по данному направлению центральным является проблема взаимодействия человека с миром, и в ряде случаев она рассматривается именно как приспособление, адаптация человека к миру. Исследования начались с изучения физиологических процессов адаптации. Началом этим исследованиям положили работы У.Кеннона и Г.Селле. Наибольшую известность среди исследований того периода имеет генетическая психология Ж. Пиаже, в которой понятие адаптации принадлежит одно из ключевых мест. В дальнейшем получили развитие исследования социально-психологических аспектов адаптации. В работах отечественных психологов теория адаптации получает свое развитие. Большинство отечественных ученых придерживаются мнения, что изучение проблемы адаптации целесообразно проводить с позиции системно-деятельностного подхода к исследованию личности (П.К. Анохин, А.Г. Асмолов, Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, Б.Ф. Ломов) и интегрального подхода к изучению адаптации (А.Н. Жмыриков, Э.Ф. Зеер, А.А. Реан).

На современном этапе исследования проблемы адаптации были выделены ключевые особенности и закономерности данного процесса: адаптация не сводится к элементарному приспособлению, а подразумевает взаимодействие сторон – личности и среды; для достижения положительного результата необходима активность личности в процессе взаимодействия; обучение и воспитание признаны ведущим средством достижения успешности адаптационного процесса; адаптационные способности человека во многом зависят от психологических особенностей,

качества и свойств личности, которые образуют одну из интегративных характеристик ее психического развития – адаптивность.

Поэтому процесс адаптации – это не только процесс приспособления к успешному функционированию в данной среде, но и способность к дальнейшему психологическому, личностному, социальному развитию. Следовательно, адаптированный ребенок – это ребенок, приспособленный к полноценному развитию своего личностного, физического, интеллектуального и других потенциалов в данной ему новой педагогической среде.

1.2 Анализ понятийного аппарата исследования

Начало школьного обучения – новая ступень на жизненном пути ребенка: каждый ребенок, достигая шести-семилетнего возраста, идет в школу. И это связано с необходимостью адаптироваться к новым условиям. Само понятие «адаптация» не имеет единого четкого определения, поэтому достаточно актуально уточнить понятийный аппарат нашего исследования (Рис. 1).

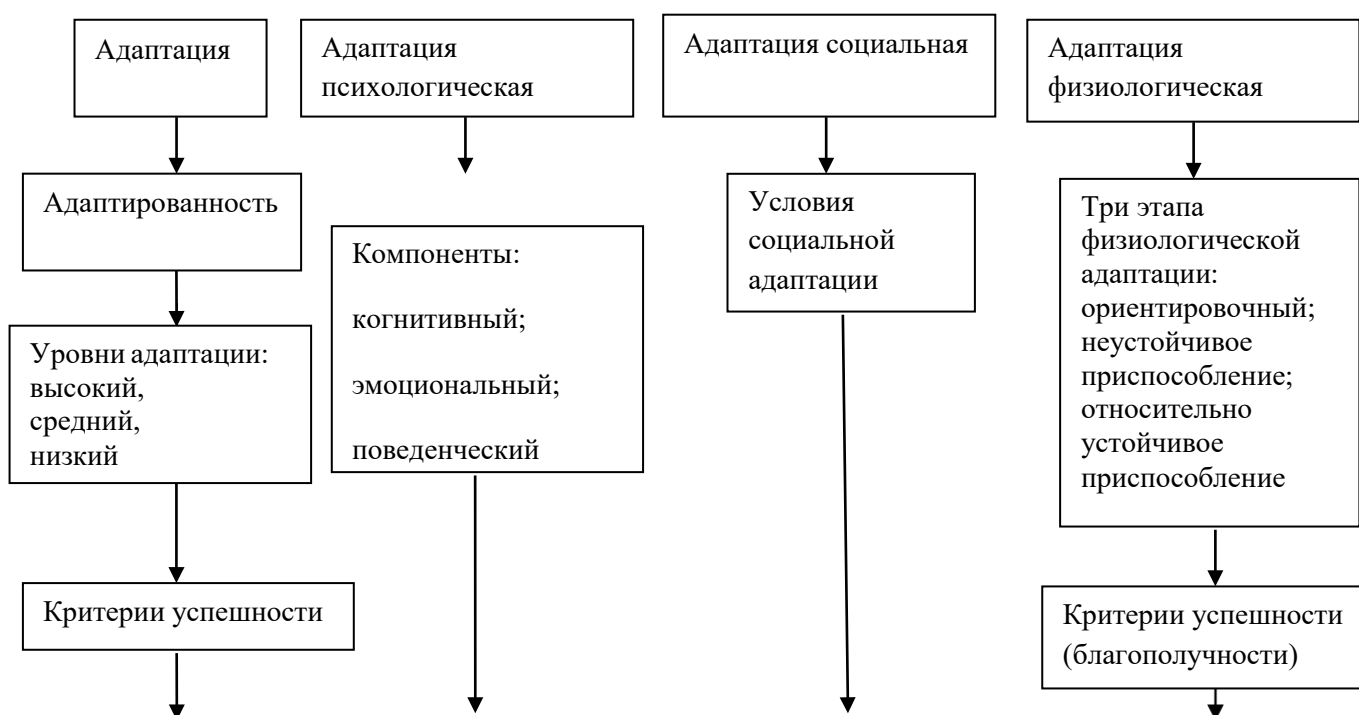


Рис. 1. Структурное содержание понятийного аппарата исследования

В психологии под термином «адаптация» понимается перестройка психики индивида под воздействием объективных факторов окружающей среды, также способность человека приспосабливаться к различным требованиям среды без ощущения внутреннего дискомфорта и без конфликта со средой [65]. Процесс адаптации человека к действительности происходит под контролем сознания.

Под *адаптацией первоклассников к условиям школы* в нашем исследовании мы понимаем процесс приспособления организма учащихся к новым условиям жизнедеятельности, новому виду деятельности, новым нагрузкам, связанным с систематическим обучением.

Значимость проблемы школьной адаптации подчеркивается многими авторами (М.М. Безруких, М.Н. Битяновой, А.Л. Венгером, Э.В. Галажинским, И.В. Дубровиной, М.В. Максимова, Л.М. Новиковой, Р.В. Овчаровой и др.), в их работах раскрываются механизмы, компоненты, факторы школьной адаптации, а также причины дезадаптации детей к школе.

Согласно мнению Р.В. Овчаровой, школьная адаптация представляет собой «процесс и результат вхождения ребенка в ситуацию школьного обучения, результатом которого является адаптированность». [61, с. 34].

Под адаптированностью мы понимаем систему качеств личности, умений и навыков, обеспечивающих успешность последующей жизнедеятельности.

Начальная фаза школьного обучения первоклассника – это именно этап социальной и психологической адаптации ребенка к новым условиям [76]

Адаптация психологическая, в нашем понимании, это явление, выражающееся в перестройке динамического стереотипа личности в соответствии с новыми требованиями окружающей среды. Одна из основных задач, которые ставит перед ребёнком школа, это необходимость усвоения определённой суммы знаний, умений и навыков. И, несмотря на то, что желание учиться практически одинаково у всех детей, реальная готовность к обучению очень различна. Поэтому у ребёнка с недостаточным уровнем интеллектуального развития, с плохой памятью, с низким уровнем развития произвольного внимания, воли и других качеств, необходимых при обучении, будут самые большие трудности в процессе адаптации.

Адаптация социальная:

- активное приспособление человека к изменяющейся среде с помощью различных социальных средств, которое характеризуется тем, что человек сам осознаёт необходимость изменений в отношениях со средой, формирует новые способы поведения, направленные на гармонизацию отношений с окружающими.
- оптимизация взаимоотношений личности и группы, сближение целей их деятельности, ценностных ориентаций, усвоение индивидом норм и традиций группы, вхождение в её ролевую структуру.
- процесс и результат освоения ребёнком новым для его социальных ролей и позиций, значимых для самого ребёнка и его социального окружения - родителей, учителей, сверстников, других людей, всего социума.

Начало обучения в школе – один из наиболее сложных периодов в жизни ребёнка не только в социальном, психологическом, но и в физиологическом плане. Под *физиологической адаптацией* мы имеем в виду процесс привыкания систем организма к новым условиям, в целом

обеспечивающий его сохранение, развитие и работоспособность. Процесс физиологической адаптации ребёнка к школе можно разделить на несколько этапов, каждый из которых имеет свои особенности, характеризируются различной степенью напряжённости функциональных систем организма [29].

Первый этап - ориентировочный, когда в ответ на весь комплекс новых воздействий, связанных с началом систематического обучения, отвечают бурной реакцией и значительным напряжением практически все системы организма. Эта "физиологическая буря" длится достаточно долго (2-3 недели).

Второй этап - неустойчивое приспособление, когда организм ищет и находит какие-то оптимальные (или близкие к оптимальным) варианты реакции на эти воздействия. На первом этапе неё какой экономии ресурсов организма говорить не приходится: организм тратит всё, что есть, а иногда и "долг берёт". На втором этапе это цена снижается, буря утихает. *Третий этап* - период относительно устойчивого приспособления, когда организм находит наиболее подходящие варианты реагирования на нагрузку, требующие меньшего напряжения всех систем. Какую бы работу ни выполнял школьник, будь то умственная работа по усвоению новых знаний, статическая нагрузка, которую испытывает организм при вынужденной "сидячей" позе, или психологическая нагрузка общения в большом и разнородном коллективе, организм, вернее, каждый из его систем должен реагировать своим напряжением, своей работой. Поэтому, чем больше напряжение будет выдавать каждая система, тем больше ресурсов израсходует организм. А мы знаем, что возможности детского организма далеко не безграничны, а длительное напряжение и связанное с ним утомление и переутомление могут стоить организму ребёнка здоровья. Продолжительность всех трех фаз адаптации обычно

соста вляет пять - шестые месяцы, а на иболее сложным является первый месяц.

Критериями благополучной физической адаптации детей к школе могут служить благоприятная динамика работоспособности и её улучшение на протяжении первого полугодия, отсутствие выраженных неблагоприятных изменений показателей состояния здоровья и хорошее усвоение программного материала [39].

Личностная, или социальная, адаптация связана с желанием и умением ребёнка принять новую роль - школьника и достигается целым рядом условий.

1. Развитие у ребёнка умения слушать, реагировать на действия учителя, планировать свою работу, анализировать полученный результат, то есть умений и способностей, необходимых для успешного обучения в начальной школе.

2. Развитие умения налаживать контакты с другими детьми, устанавливать отношения со взрослыми, быть общительным и интересным для окружающих, то есть умений, позволяющих устанавливать межличностные отношения со сверстниками и педагогами.

3. Формирование умения оценить свои действия и действия одноклассников, пользоваться простейшими критериями оценки и самооценки, то есть устойчивой мотивации на фоне позитивных предствлений ребёнка о себе и низкого уровня школьной тревожности. Эмоциональное состояние ребёнка выступает важным показателем удовлетворённости пребывания его в школе, оно тесно связано с эффективностью учебной деятельности, влияет на усвоение школьных норм поведения, на успешность социальных контактов и, в конечном итоге, на сформированность внутренней позиции школьника.

Адаптация к обучению в школе не возможна без создания психологически благоприятных условий. Под *психологически благоприятными условиями успешной адаптации первоклассников* мы понимаем комплексный, системный, специально организованный процесс, позволяющий ребёнку функционировать и развиваться в школьной системе отношений, ориентированный на предотвращение процесса дезадаптации и на выявление и изменение тех качеств личности учащихся, которые могут явиться источником школьной дезадаптации, а также на создание и поддержание равновесия в психике и поведении учащегося, испытывающего школьную дезадаптацию.

При поступлении в школу коренным образом изменяются условия жизни и деятельности ребёнка; ведущей становится учебная деятельность. В элементарных формах учебная деятельность осуществлялась и дошкольником, но для него она носила второстепенный характер, так как ведущей выступала игра; мотивы учебной деятельности дошкольника также были преимущественно игровыми.

Режим школьных занятий требует гораздо более высокого, чем дошкольном возрасте, произвольности поведения. Необходимость налаживать и поддерживать взаимоотношения сверстниками в ходе совместной деятельности требует развитых навыков общения. Особую важность приобретает готовность к школьному обучению, которая должна быть сформирована у старших дошкольников. Дети, имеющие достаточный опыт общения, ничего, сформированными познавательными мотивами произвольно-вольной регуляции поведения, легко адаптируются к школьным условиям.

Для повышения эффективности адаптации детей к образовательному учреждению необходимо изучить их индивидуально-психологические особенности, а также предпосылки низкой адаптации первоклассника путем диагностики. Диагностический комплекс позволяет определить

учащихся, испытывающих выраженные трудности в обучении, поведении и психическом самочувствии в школьной среде, а также выявить специфические особенности когнитивной, эмоционально-волевой и личностной сферы [38]. Сопоставление и обобщение полученных результатов диагностики послужит основой для разработки индивидуального подхода к воспитанию и обучению ребенка в период его адаптации к школе [83].

Период перехода ребенка из дошкольного образовательного учреждения в школу, рассматривается как наиболее трудный в плане адаптации к новым социальным условиям. Следовательно, и проблема преемственности на этой ступени образования стоит особо остро. Необходимость сохранения преемственности и целостности образовательной среды относится сейчас к числу значимых задач образования в целом, рассматривается как один из основных факторов, который будет обеспечивать его эффективность [85]. Наилучший эффект достигается взаимопроникновением смежных ступеней социального существования детей. Переход из детского сада в школу должен быть облегчен как за счет создания элементов школы в последней группе детского сада, так и за счет сохранения элементов детского сада в первом классе школы [55].

Адаптация детей к школе в значительной степени определяется такими факторами, как содержание обучения и методика преподавания. Рациональная организация учебных занятий и режима дня существенно облегчает процесс адаптации детей к школе. При этом важно учитывать, что расписание учебных занятий, методы преподавания, содержание и насыщенность учебных программ, а также условия школьной среды должны соответствовать возрастным функциональным возможностям первоклассников [50].

Важным условием успешной адаптации выступает и организация внеучебной жизни первоклассников. Общешкольные и классные мероприятия во внеурочное время используются с целью приобщения первоклассников к школьным традициям. Особенно эффективными являются игры (сюжетно-ролевые, игры-драматизации, спортивные и т.д.) как прием воспитания и адаптации первоклассников к условиям школьной жизни. Детские праздники, экскурсии, выставки детского творчества, концерты для родителей – это те формы внеурочной работы, которые наиболее благоприятно влияют на процесс адаптации первоклассника к новым условиям учебно-воспитательного процесса в школе [72].

Первый, от кого зависит успех обучения и воспитания младших школьников, это учитель. Личность учителя играет важную роль в положительной социально-психологической адаптации первоклассника [22].

На успешность адаптации первоклассников влияет роль учителя, его непосредственное и активное участие в процессе адаптации детей, целенаправленно им организуемое в сотрудничестве с родителями. Доброжелательное отношение к детям, полная включенность учителя в педагогическую деятельность, постоянный контакт с родителями способствует эффективной и успешной адаптации первоклассников. [62].

В период адаптации первоклассников к обучению в школе большое значение имеет систематическая помощь педагога-психолога. Педагогу – психологу необходимо учитывать, использовать и корректировать влияние учителя и родителей, сверстников на процесс формирования личности ребенка. Положительные результаты показывают специально организованные занятия с учащимися по преодолению трудностей в обучении, с родителями и учителями по расширению педагогических, психологических знаний о закономерностях развития личности ребенка, особенностях организации и протекания периода адаптации

первоклассников к школьному обучению, по формированию педагогического сотрудничества их со школой [64].

Исходя из вышесказанного, можно сделать вывод, что *психолого-педагогическими условиями успешной адаптации первоклассников к школе* являются:

1. Создание психологической комфортности детей в образовательной среде и их адаптивной саморегуляции, которые основываются на ощущениях эмоциональной безопасности и положительном эмоциональном фоне педагогического процесса в целом.

2. Педагогическое взаимодействие по линии «взрослый ребенок». Важнейшей характеристикой педагогического взаимодействия является возможность производить реальные преобразования не только в познавательной, эмоционально-волевой, но и в личностной сфере ребенка.

3. Систематичность и последовательность педагогического воздействия, которое опирается на ранее сформированные и закреплённые у ребенка знания, умения и навыки.

4. Индивидуальный подход.

5. Взаимодействие педагога с другими специалистами и родителями.

Дискуссионным является вопрос о показателях и критериях успешной школьной адаптации, рассматриваемый в работах Е.М. Александровской, А.Л. Венгера, М.В. Максимовой, Л.А. Ясюковой и др. Вместе с тем определение психологических критериев адаптации чрезвычайно важно, так как позволяет своевременно диагностировать дезадаптацию, выявлять ее причины и проводить соответствующие корректирующие мероприятия.

Анализ различных подходов свидетельствует о том, что *процесс школьной адаптации затрагивает преимущественно три сферы личности: когнитивную, эмоциональную и поведенческую*. На основе

теоретического анализа можно выделить следующие критерии и показатели адаптации первоклассника (таблица 1).

Таблица 1. Критерии и показатели адаптации первоклассника к школе

Компоненты адаптации	Критерии	Показатели
Когнитивный	Уровень развития самосознания, наличие у ребенка определенных мнений, установок, стереотипов, взглядов, знаний о школе и т.д.	Осознание ребенком своих прав и обязанностей, наличие адекватных представления о том, для чего нужна школа
Эмоциональный	Самооценка, уровень притязаний	Наличие адекватной самооценки, высокий уровень притязаний
Поведенческий	Характер поведения ребенка в условиях школьной среды, его взаимоотношений с другими людьми	Стремление ребенка соответствовать ролевым ожиданиям взрослых, сформированное представление о своей социальной роли, а также поведение, адекватное социальному статусу

Работы многих авторов посвящены проблеме выделения факторов адаптации ребенка к школьной среде. Анализ исследований позволил выделить внешние и внутренние факторы школьной адаптации. К внешним относятся положительные взаимоотношения «ученик-ученик» (Р.В. Овчарова) [61]; положительная психологическая атмосфера в классе (М.В. Максимова, Л.А. Ясюкова) [21]; отсутствие отめток (Э.М. Алехандровская), благоприятные семейные взаимоотношения (Т.Л. Крюкова, М.В. Сапаровская). Внутренние факторы адаптации включают познавательную мотивацию ребенка (Л.М. Новикова) [15], сформированность всех аспектов готовности детей к школьному обучению (А.Л. Венгер, Т.В. Дорожевец, Л.М. Новикова) [2], психическое и физическое здоровье ребенка (М.В. Максимова), умение ребенка правильно реагировать и справляться с трудной жизненной ситуацией (Р.М. Грановская, И.М. Никольская).

Анализируя процесс *адаптации первоклассников к школе*, мы можем выделить его *формы*.

1. Адаптация организма к новым условиям жизни и деятельности, физическим интеллектуальным нагрузкам. В данном случае уровень адаптации будет зависеть от возраста ребенка, который пошел в школу; от того, посещал ли он детский сад или его подготовка к школе осуществлялось в домашних условиях; от степени сформированности морфофункциональных систем организма; уровня развития произвольной регуляции поведения и организованности ребенка; от того, как изменялась ситуация в семье.

2. Адаптация к новым социальным отношениям и связям относится к большей степени к пространственно-временным отношениям (режим дня, особое место для хранения школьных принадлежностей, школьные формы, подготовка уроков, уравнивание ребенка в правах со старшими братьями,

сёстрами признание его "взрослости", предоставление самостоятельности и др.); личностно- смысловым отношениям (отношения к ребёнку в классе, общении со сверстниками и взрослыми, отношения к школе, самотому себе как к учащемуся); характеристике деятельности и общении ребёнка (отношения к ребёнку в семье, стиль поведения родителей и учителей, особенности семейного микроклимата, социальная компетентность ребёнка и др.)

3. Адаптация к новым условиям познавательной деятельности зависит от актуальности образовательного уровня ребёнка (знаний, умений, навыков), полученного в дошкольном учреждении или в домашних условиях; интеллектуального развития; от обучаемости как способности овладеть умениями и навыками учебной деятельности, любознательности как основы познавательной активности; от сформированности творческого воображения; коммуникативных способностей (умение общаться со взрослыми, сверстниками).

А.Л. Венгер [18] описывает 3 уровня адаптации к школьному обучению.

Высокий уровень адаптации. Перспективист позитивно относится к школе, предъявляемые требования принимает адекватно; учебный материал быстро усваивает; глубоко и полно овладевает программным материалом; решает усложненные задачи; внимательно слушает учителя, разъяснения учителя; выполняет поручения без внешнего контроля; показывает большой интерес к самостоятельной учебной работе, готовится ко всем урокам; занимает в классе благоприятное статусное положение.

Средний уровень адаптации. Позитивно относится к школе, её посещение не вызывает негативных переживаний; понимает учебный материал, если учитель объясняет его подробно и наглядно; усваивает

главное содержание учебных программ, без помощи учителя решать стандартные задачи; сосредоточен и внимателен при выполнении заданий, поручений, указаний взрослого, только при его контроле; бывает сосредоточен только тогда, когда занят чем-то для него увлекательным; готовится к урокам и выполняет домашние задания практически всегда; дружит со многими одноклассниками.

Низкий уровень адаптации. У первоклассника отрицательное или безразличное отношение к школе; нередки жалобы на здоровье; доминирует депрессивный настрой; накладываются нарушения дисциплины; объясняемый материал усваивает фрагментарно; самостоятельная работа с учебником затруднена; при выполнении самостоятельных учебных заданий не проявляет интереса; к урокам готовится нерегулярно, ему нужен постоянный контроль, периодические напоминания и побуждения со стороны учителя и родителей; сохраняет работоспособность и внимание при удлинённых паузах для отдыха; для понимания нового и решения задач по образцу требует значительной учебной помощи учителя и родителей; पासивен; близких друзей не имеет, знает по имени и фамилиям лишь часть одноклассников.

О степени адаптивности ребёнка к школе судят по показателям или параметрам адаптации: отклоняющееся поведение, тревожная застенчивость, проблемы в учёбе, изменение показателей учебной деятельности, как правило, осуществляют по трём параметрам: самооценка ребёнка, оценка ребёнка учителем, объективные показатели учебной успеваемости.

И.А. Коробейников анализирует аспекты успешной адаптации первоклассников, резюмируя главные *критерии успешности*.

1. Удовлетворённость ребёнка процессом обучения. Ему нравится в школе, он не испытывает неуверенности и страхов.

2. Ребёнок легко справляется с программой.
3. Самостоятельность ребёнка при выполнении ими учебных заданий, готовность прибегнуть к помощи взрослого лишь после попыток выполнить задание самому.
4. Удовлетворенность межличностными отношениями с одноклассниками и учителем [42].

Г.М. Чуткиной в экспериментальных исследованиях были выявлены факторы, обуславливающие высокий уровень адаптации [87] (таблица 2).

Таблица 2. Факторы, обуславливающие высокий уровень адаптации (по Г.М. Чуткиной)

Благоприятные факторы социальной среды	Процент выборки, классифицирующей по данному фактору группы детей высокого уровня адаптации
Полная семья	77,6
Высокий уровень образования отца	87,9
Высокий уровень образования матери	83,2
Правильные методы воспитания в семье	95,3
Отсутствие конфликтных ситуаций из-за алкоголизма в семье	94,4
Положительный стиль отношения к детям учителя первого класса	59,8
Мотивационная готовность к обучению в школе	86,9
Благоприятный статус ребёнка в группе до поступления в первый	85,7

класс	
Удовлетворенность общения со взрослыми	74,3
Адекватное осознание своего положения в группе сверстников	97,8

Следовательно, в числе наиболее благоприятных факторов - адекватная самооценка своего положения, правильные методы воспитания в семье, отсутствие в ней конфликтных ситуаций, благоприятный статус в группе сверстников, мотивационная готовность к обучению в школе, уровень образования родителей. Влияние неблагоприятных факторов на адаптацию ребёнка к школе, по данным того же исследования, имеет следующую нисходящую последовательность: не правильные методы воспитания в семье,

мотивационная неготовность к обучению в школе, не удовлетворенность в общении со взрослыми, не адекватное осознание своего положения в группе сверстников, низкий уровень образования родителей, конфликтная ситуация в семье, отрицательный статус ребёнка до поступления в первый класс, отрицательный стиль отношения к детям, неполная семья.

Среди факторов, влияющих на адаптацию детей к обучению в школе, следует отметить состояние здоровья. У детей с хроническими заболеваниями уровень работоспособности значительно ниже по сравнению со здоровыми, а функциональные сдвиги со стороны центральной нервной и сердечно-сосудистой систем, а также мышечной работоспособности более существенны.

Суммируя факторы адаптации ребёнка, можно сказать, что основными показателями благоприятной адаптации являются: формирование адекватного поведения, установление учителем контактов

с учащимися, овладение навыками учебной деятельности, отсутствие медицинских противопоказаний.

Влияние неблагоприятных факторов на адаптацию ребёнка к школе связано с таким явлением как социально-психологическая (школьная) дезадаптация. Под "школьной дезадаптацией" в самом широком смысле можно понимать "несоответствие социопсихологического и психофизиологического статуса ребёнка требованиям ситуации школьного обучения, овладение которой по ряду причин становится затруднительным или, в крайних случаях не возможным" [6, с.8]. Под *школьной дезадаптацией* мы понимаем образование неадекватных механизмов приспособления ребёнка к школе в форме нарушения учёбы и поведения, конфликтных отношений, психогенных заболеваний и реакций, повышенного уровня тревожности, искажений в личностном развитии. При исследовании механизмов дезадаптации выявлено особое значение в её возникновении кризисных, "переломных" моментов в жизни ребёнка. К ним можно отнести резкое изменение социальной ситуации его развития. В этом смысле наибольший риск представляет переход от дошкольного образования со своей системой оценок, критериев и ценности к школьному образованию, предъявляющей совершенно иную систему требований к ребёнку.

Однако, как отмечает М.М. Семаго, опасность дезадаптации есть всегда, когда ребёнок работает на пределе своих физиологических и психических возможностей. Существуют разные *формы проявления школьной дезадаптации: поведенческая* (если поступки ребёнка отличаются от нормативных требований школы) и *учебная* (если процесс овладения учебными навыками проходит с осложнениями). Различными вторыми выявлены следующие *основные факторы, которые в большинстве случаев приводят к школьной дезадаптации:*

- социально-психологическая запущенность;
- недостаточное развитие произвольных компонентов;
- несформированность отдельных функций высших психологических функций, в том числе речи;
- нарушения нейродинамических характеристик деятельности (нестабильность психических процессов);
- соматическая ослабленность;
- эмоционально-личностные проблемы, в том числе коммуникативные.

По мнению Р.В. Овчаровой, главная причина школьной дезадаптации связана с характером семейного воспитания. Другая причина дезадаптации младших школьников заключается в том, что «трудности в учёбе и поведении осознаются детьми в основном через отношение к ним учителя, а причины возникновения дезадаптации часто связаны с отношениями к ребёнку и его учёбе в семье» [29, с.26].

На физиологическом уровне дезадаптация проявляется в повышенной утомляемости, сниженной работоспособности, импульсивности, неконтролируемом двигательном беспокойстве (расторженности) либо заторможенности, нарушениях аппетита, сна, речи (заикание, запинки). Не редко наблюдаются слабость, жаобы на головные боли и боли в животе, гримасничанье, дрожание пальцев рук, обгрызание ногтей и другие навязчивые движения и действия, а также говорение с самим собой, энурез.

На познавательном и социально-психологическом уровне признаками дезадаптации являются неуспеваемость учёбы, негативное отношение к школе (вплоть до отказа посещать её), к учителям и одноклассникам, учебная и игровая пассивность, агрессивность по отношению к людям и вещам, повышенная тревожность, частая смена настроения, страх, упрямство, капризы, повышенная конфликтность,

чувства неуверенности, неполноценности, своего отличия от других, замкнутая уединённость в кругу одноклассников, лживость, заниженная либо завышенная самооценка, сверхчувствительность, сопровождаемая плаксивостью, чрезмерной обидчивостью и раздражительностью.

Е.В. Новиков предлагает следующую классификацию *форм (причин) школьной дезадаптации*, характерной для младшего школьного возраста.

1. Дезадаптация вследствие недостаточного овладения необходимыми компонентами предметной стороны учебной деятельности. Причины этого могут заключаться в недостаточном интеллектуальном и психомоторном развитии ребёнка, в невнимании со стороны родителей или учителя к тому, как ребёнок овладевает учебной деятельностью, в отсутствии необходимой помощи. Эта форма школьной дезадаптации переносится переклассниками остро лишь тогда, когда взрослые подчёркивают "бестолковость", "неумелость" детей.

2. Дезадаптация вследствие недостаточной произвольности поведения. Низкий уровень самоуправления затрудняет овладение как предметной, так и социальной сторонами учебной деятельности. На уроках такие дети ведут себя несдержанно, не выполняют правил поведения. Эта форма дезадаптации чаще всего является следствием не правильного поведения в семье: или полного отсутствия внешних форм контроля и ограничений, которые подлежат интериоризации (стили воспитания "гиперопека", "кумир семьи"), или вынесения средств контроля вовне ("доминирующая гиперпротекция").

3. Дезадаптация как следствие не возможности приспособиться к темпу школьной жизни. Этот тип нарушения чаще встречается у соматически ослабленных детей, у детей со слабым и инертным типом нервной системы, нарушениями органов чувств. Сама дезадаптация возникает в

том случае, если родители или учителя игнорируют индивидуальные особенности таких детей, не выдерживающих высоких нагрузок.

4. Деадаптация как результат дезинтеграции норм семейной общности и школьного окружения. Этот вариант деадаптации возникает у детей, не имеющих опыта идентификации с членами своей семьи. В этом случае они не могут обращаться на стоящие глубокие связи с членами новой общности. Во имя сохранения не изменного "Я" они с трудом вступают в контакты, не доверяют учителю. В других случаях результатом не возможности разрешить противоречия между семейным и школьным "Мы" является панический страх расставания с родителями, желание избежать школы, нетерпеливое ожидание конца занятий (то есть то, что обычно называют школьным неврозом).

Таким образом, адаптация первоклассника к образовательной среде школы представляет собой многоаспекторный процесс, который предполагает включение ребенка в ситуацию школьного обучения. Результатом процесса адаптации является адаптированность, т.е. система качеств личности, умений и навыков, обеспечивающих успешность последующей жизнедеятельности. Влияние неблагоприятных факторов на адаптацию ребенка к школе может привести к социально-психологической (школьной) деадаптации, выражающейся в образовании неадекватных механизмов приспособления ребенка к школе в форме нарушений учёбы и поведения, конфликтных отношений, психогенных заболеваний и реакций, повышенного уровня тревожности, искажений в личностном развитии. Процесс школьной адаптации затрагивает преимущественно три сферы личности: когнитивную, эмоциональную и поведенческую.

Успешность адаптации ребенка зависит от создания ряда психолого-педагогических условий, таких как создание психологической комфортности детей в образовательной среде и их самореализации, уровня

психологической готовности к обучению в школе, влияния семейной образовательной среды и способов ее организации, общего микроклимата в семье, характера детско-родительских отношений, отношений с учителями и одноклассниками.

Проблем социально-психологической адаптации детей к обучению в школе может быть меньше, если использовать психолого-педагогическое воздействие, которое должно быть направлено на преодоление тревожности, беспокойства, психического напряжения и повышение уверенности в собственных силах.

1.3 Влияние обновленного содержания образования РК на адаптационные способности первоклассников.

Система образования в Республике Казахстан с 2016 года претерпевает изменения. Одной из актуальных проблем нашего общества является формирование конкурентоспособной личности, адаптированной к меняющимся социальным и экономическим условиям. Обновление содержания образования – это переосмысление модели среднего образования, его структуры, содержания, подходов, методов обучения и воспитания, внедрение принципиально новой системы оценивания достижений учащихся. Весь комплекс мероприятий в рамках обновленного содержания образования направлен на создание образовательного пространства, благоприятного для гармоничного становления и развития личности.

Начальная школа играет основополагающую роль в становлении личности ребенка, целостного развития его способностей.

Цели начальной ступени современного образования:

- раскрытие индивидуальности ребенка;

- осмысление его знаний об окружающей действительности;
- формирование желания и умения учиться, то есть познавательной мотивации.

Учебные программы начальной школы направлены на

- развитие навыков поиска, анализа и интерпретации информации соответственно возрастным возможностям;
- формирование пропедевтических знаний о человеке, природе и обществе;
- развитие духовно-нравственных ценностей;
- формирование функциональных навыков обучения: считать, читать, писать, логично излагать свои мысли, устанавливать причинно-следственные связи.

Большое внимание необходимо уделять системе оценивания достижения ожидаемых результатов учащихся. По известной в мировой педагогике теории Б. Блума «Таксономия целей обучения», существующий стандарт направлен на освоение учеником только двух из шести уровней познания; «знать» и «понимать». С помощью нового стандарта есть возможность достигнуть оставшихся четырех уровней познания: «применять», «анализировать», «синтезировать» и «оценивать».

Оценивание, применяемое в начальной школе, на данном этапе внедрения обновленного содержания образования предполагает развитие двух видов критериального оценивания: формативного и суммативного. Критериальное оценивание – это новаторский подход в определении успеваемости ученика. Эта технология направлена на оценивание личных достижений учащегося, выявление его сильных сторон и определение тех аспектов, над которыми следует поработать. Такое оценивание может проводиться как по определенному виду заданий, которые выполняет ученик, так и по теме, которую изучают на уроке. При этом формальное

выражение оценки при формативном оценивании может быть различным: смайлик, наклейка, надпись, деловая учительная. Об эффективности усвоения ребенком учебного материала можно судить по показателям контрольного теста, которым завершается изучение той или иной темы или раздела начиная со второго полугодия. Этот результат (СОР - суммативное оценивание раздела) имеет процентное выражение, переводимое затем в баллы, и показывается, на сколько процентов ученик справился с заданиями. Сумма всех СОР за четверть и оценка за четвертную контрольную работу – суммативное оценивание за четверть (СОЧ) составляют результат за четверть.

До перехода на обновленное содержание образования оценивание учащихся первых классов в первом полугодии не проводилось, а со второго полугодия осуществлялось с помощью традиционной пятибалльной системы, выставлялись текущие и итоговые оценки. На данный период с первых дней обучения в школе учитель применяет формативное оценивание, предполагающее показ своего эмоционального отношения к результатам ученика («Сегодня у тебя получилось лучше, чем вчера», «Вычисление было очень сложным, но ты справился с первыми двумя действиями», «Ты правильно выполнил половину задания, в следующий раз все сможешь сделать сама», «Я рад(а), что ты понял этот алгоритм» и др.), что не всегда понятно учащимся. Формативное оценивание направлено на обеспечение обратной связи между обучающимися, их родителями и учителями без выставления баллов и оценок. Родителям также в этом случае сложно ориентироваться, какковы же успехи ребенка, потому что поточных оценок нет. Первоклассники его родители, пытаюсь соотнести формативное оценивание с прежней пятибалльной системой, испытывают затруднения. Во втором полугодии критерийное оценивание включает как формативное, так и суммативное оценивание. Суммативное оценивание

проводится для получения информации по завершении разделов, сквозных тем учебной программ с выставлением баллов и переводом баллов в оценки, который осуществляется в том числе и электронным журналом. Учитель имеет право варьировать сумму баллов при разработке заданий (например, от 7 до 15 баллов) в разных разделах даже одного предмета. Тот есть, у преподавателей нет понимания, что такое хороший результат (почему по естествознанию 7 баллов – это уже «хорошо», а по математике 12 баллов – это еще только «нужно стараться»). В то же время родители по-прежнему подходят к системе оценивания своих детей как «отличников», «хорошистов» и т.д. Таким образом, две стороны участников образовательного процесса испытывают трудности в оценивании по новой системе образования.

В новых государственных стандартах большое внимание уделяется вопросу о поэтапном переходе на трехязычное обучение. Министерство образования и науки постепенно внедряет изучение предметов математического цикла и естествознания (химия, физика, биология) на английском языке в старших классах. В связи с этим, и во исполнение поручения Главы Государства, данного на XXII сессии Ассамблеи народа Казахстана от 23 апреля 2015 года и пункта 79 Плана Нацции «100 конкретных шагов: современное государство для всех» утверждена Дорожная карта развития трехязычного образования на 2015-2020 годы [82]. Согласно Дорожной карте развития Единой языковой стандарт обучения трем целевым языкам, которым необходимо пользоваться в процессе обучения. Целевыми языками считаются: казахский, русский и английский языки. Поэтому в рамках перехода на трехязычное обучение в Типовом учебном плане начального образования было увеличено количество часов, отводимых на изучение английского языка в начальной школе. Одновременно, начиная с первого класса учащиеся изучают

казахский язык, являющийся государственным.

В связи с внедрением в начальной школе обновленной системы образования изменились подходы к адаптации, значительно расширился список критериев успешной адаптации. Согласно новым образовательным стандартам в организации учебного процесса в начальной школе необходимо сосредоточиться на ориентированном системном подходе, на индивидуальных характеристиках учащегося; перейти от метода «уравнения» всех учащихся в классе к методу раскрытия «Я-личность» каждого ребенка.

Следуя этим требованиям, процесс адаптации первоклассников должен быть перераспределен и учитывать также два других компонента:

- физическая адаптация - оценивается по таким параметрам, как ежедневное благополучие, уровень эффективности, сон, аппетит, наличие заболеваний;
- психологическая адаптация - оценивается по таким параметрам, как мотивация обучения в школе, уровень развития психологических процессов, настроение, готовность и способность к самооценке.

Согласно вышеизложенным критериям, процесс адаптации охватывает все аспекты жизни ребенка, которые переживают серьезные изменения при поступлении в школу.

Адаптация – это межиндивидуальная социализация личности, в том числе и в системе новых отношений и связей с общечеловеческой средой. Когда первоклассник входит в школу, он переходит в совершенно новые условия жизни и новый социальный круг. Психологический анализ характеристик адаптации первоклассников к школе выявил следующие проблемы.

- В отличие от детского сада, где дошкольники считались старшими детьми в команде, первоклассники – младшие ученики.
- В детском саду у ребенка был щадящий режим дня, а в школе четкий порядок и строгая дисциплина.
- Первokласснику нужно переходить от игры к образовательной познавательной деятельности.
- Дети оказываются в более строгой системе требований к ним.
- В окружении первоклассника появляется много новых людей, как среди взрослых, так и среди детей, с которыми необходимо установить связи.

Первый класс школы – один из особенно существенных, значимых и критических периодов в жизни детей. Поступление в школу для большинства из них – эмоционально-стрессовая ситуация. Изменяется привычный стереотип, происходит смена ведущей деятельности, на смену игровой приходит учебная деятельность, возрастает психоэмоциональная нагрузка, изменяется окружение ребенка. От того, как пройдет адаптация на первом году обучения, во многом зависит работоспособность и успеваемость в последующие учебные годы.

Адаптация к школе – это переход ребенка к систематическому обучению и его привыкание к школьным условиям. Каждый первоклассник переживает этот период по-своему. До школы большинство детей посещали детский сад, студию, где каждый день был заполнен играми, прогулками, и таким режимом дня, который не позволял ребенку уставать. В школе все по-другому: новые требования, интенсивный режим, необходимость идти в ногу со всеми. Как адаптироваться к ним? Для этого нужно время и энергия, а также понимание родителей, что это необходимо.

Поступление в школу часто является причиной эмоционально-стрессовой ситуации, поэтому ребенок вынужден изменить свое привычное поведение из-за изменения ситуации, из-за чего увеличивается его психоэмоциональная нагрузка. В течение этого периода у ребенка много вопросов, на которые он не может ответить. Зачем сидеть весь урок? Почему нельзя бегать по коридору, играть, кричать? После дошкольных игр в детском саду школьная жизнь кажется неинтересной и утомительной. Соблюдение всех правил школьного режима кажется не возможным, потому что первокласснику сложно контролировать свои эмоции и регулировать желания.

Когда ребенок поступает в школу, на него воздействует комплекс различных факторов: классный коллектив, личность педагога, изменение режима, не привычно длинное ограничение двигательной активности, появление новых, не всегда привлекательных и интересных обязанностей. Организм адаптируется к этим факторам, мобилизуя для этого систему адаптивных реакций. С самых первых учебных дней школа устанавливает перед ребенком ряд целей и задач. Ему необходимо успешно усваивать учебную деятельность, изучить и освоить школьные правила и нормы поведения, познакомиться и подружиться с классным коллективом, привыкнуть к новым условиям умственного труда и учебному режиму. Выполнение всех этих задач связано непосредственно с предшествующим опытом ребенка [78].

Современный первоклассник уже не тот, что был нескородешатилетий назад. Современные дети проявляют не привычную для своих лет самостоятельность и независимость. По каждому вопросу они имеют свое личное понимание, которое устойчиво и упрямо отстаивается. Своих родителей дети удивляют способностями, широтой интересов, смелостью, находчивостью, неожиданными выводами. Специфика

современного ребенка имеет свои особенности, необходимо их четко определить, чтобы понять, к чему и как адаптировать современных первоклассников. Существующая система адаптации не успевает за современными детьми.

Рассмотрим особенности современных первоклассников, которые влияют на организацию адаптационного процесса:

- Современные дети более самостоятельны и независимы.
- У детей огромная информированность почти по любым темам и вопросам. Но, к сожалению, она совершенно беспорядочна.
- У современных первоклассников сильнее чувство ощущения своего «Я», свободное и независимое поведение.
- Недоверие к словам и поступкам взрослых. Взрослые нередко не являются авторитетом у будущих школьников.
- У нынешних детей более слабое здоровье.
- Дети предпочитают играть в коллективные «дворовые» игры. Их смели различные гаджеты. И как результат – дети не обладают навыками коммуникации со сверстниками, не всегда понимают, как себя вести, как существуют правила поведения в обществе.
- Ощутимо повысилось число детей с поведенческими расстройствами: у школьников наблюдаются гиперактивность, тревожность, агрессия и т.д.

С какими же трудностями в процессе адаптации сталкиваются современные первоклассники?

Первый тип трудности связан со спецификой нового школьного режима: необходимо в положенное время просыпаться и вставать, не положено пропускать занятия, на каждом уроке нужно сидеть спокойно и не мешать одноклассникам, необходимо выполнять домашние задания и

та к да ле е . Бе з должных пра вил у ре бе нка будут появляться чре зме рна я уста лость, срывы в уче бной ра боте , пе ре ме ны в на строе нии. Сле дова те льно, не обходимо, чтобы пе да гог и родите ли понятно и че тко формулирова ли новые тре бова ния к ре бе нку, принимали ме ры поощре ния и наказа ния, с уче том индивидуаль ных особен ностей де тей.

Второй тип труд ностей, с которым ста лкива ются пе рвокла ссники, про исте ка ет из ха ра кте ра вза имоотноше ний с учите лем, с друзьями по кла ссу, с родите лями в се мье . При все й возможной приве тливости и доброте к уче никам учите ль, тем не мене е, выступа ет как авторите тный и строгий на ста вник, выдвига ющий конкре тные пра вила пове де ния в школе и пре рыва ющий всякие отклоне ния от них. Учите ль постоянно оце нива ет ра боту де тей, поэ тому ре бе нок не може т не испыты вать не которой робости пре д ним. По причине этого не которые де ти ста новятся в школе слиш ком скова нными, а другие – чре зме рно подвиж ными. Ча сто пе рвокла ссник испыты ва ет чувство ра сте рянности в новом окру же нии, не може т сра зу позна комиться с однокла ссниками, ощу ща ет себя одиноким [43].

Име нно в пе рвом кла ссе за кла дыва ется фунда ме нт отноше ния ре бе нка к школе и обуче нию. Для того, чтобы уча щие ся на иболе е успе шно прошли этот эта п свое й жизни, тре буе тся зна ть и еже дне вно принима ть во внимание особен ности психиче ского и физиологиче ского состоя ния де тей.

Гра ницы мла дше го школьного возра ста в на стояще е вре мя опре де ле ны с 6-7 ле т до 9-10 ле т. Этот пе риод соотносится с на ча лом обуче ния ре бе нка в школе . В да нное вре мя проте ка ет да льне йше е физиче ское и психофизиологиче ское ра звитие ре бе нка [9]. Ха ра кте рной че ртой да нного пе риода являе тся ра звитие уче бной де яте льности, тре бующе й от ре бе нка зна чите льного интеле ктуа льного на пряже ния и а ктивной де яте льности. В этот пе риод за кла дыва ются «психологиче ские новообразова ния, которые характе ризуют на иболе е значите льные

результаты в развитии младших школьников и являются фундаментом, обеспечивающим развитие на последующем возрастном этапе» [59 с.188].

Целеным психологическим новообразованием младшего школьного возраста считается переход к знаково-символической деятельности. Применение графических методик, схем, символов при решении учебных задач потребует достаточно сформированного воображения и качественно нового, на более высокого уровня мышления. В первом классе основными продолжают оставаться наглядные формы мышления, ко второму-третьему году школьного обучения ребенок начинает реализовывать анализ и синтез на основе представлений, мысленного сопоставления. Происходит развитие словесно-логической формы мышления [60].

Кроме того, психологи отмечают, что нормальное освоение этой социально-психологической адаптации приводит к последующему развитию учебной деятельности. Учебная деятельность ребенка – деятельность по преобразованию материала. Формирование самостоятельности обучения, не только воспроизводить, но и исследовать, переорганизовать готовые дидактические образы считается необходимым фактором становления креативного мышления, а в целом рефлексивного критического сознания [60].

В период адаптации ребенок входит в абсолютно другие взаимоотношения со средой, не такие как существовали раньше в дошкольном детстве. На данном этапе не только среда воздействует на человека, но он сам изменяет социально-психологическую обстановку. По этой причине адаптироваться требуется не только первокласснику, но и классу, к своему месту в школе, к учителям, а также самим учителям – вновь приходим к ним ученикам. Начальный этапхождения ребенка в школе как раз и есть период социально-психологической адаптации ребенка к новым условиям [75].

Внезапное изменение общественных взаимоотношений, связанное с поступлением в учебное заведение, представляет для ребенка существенные трудности. Изменение окружающей обстановки, привычных условий, сферы общения и ритма жизни, увеличение требований к самостоятельности, интенсивные интеллектуальные и физиологические нагрузки вызывают хроническую эмоциональную напряженность и тревожное состояние, провоцируя развитие синдрома школьной дезадаптации [75].

Школа с первых дней ставит перед ребенком целый ряд задач, требующих мобилизации его умственных и физических сил. Для детей представляют многочисленные трудности различные стороны учебного процесса. Им трудно выдержать урок в одной и той же позе, трудно не отвлекаться и следить за мыслью учителя, сложно выполнять все время не то, что хочется, а то, что от них требуют, сложно сдерживать и не выражать вслух свои мысли и эмоции, которые появляются в избытке. Помимо этого, дети не сразу усваивают новые правила поведения со старшими, не сразу признают позицию учителя и устанавливают дистанцию во взаимоотношениях с ним и иными взрослыми в школе.

По этой причине нужно время, для того, чтобы произошла адаптация к школьному обучению, первоначальный привык к новым условиям и научился соответствовать новым требованиям.

Первые два-три месяца после начала обучения считаются наиболее трудными, ребенок привыкает к новому образу жизни, к правилам школы, к новому распорядку дня.

Ситуация новизны является для любого человека в определенной степени беспокойной. Ребенок испытывает эмоциональный дискомфорт в первую очередь из-за неопределенности взглядом о требованиях учителей,

особенностях и условиях обучения, особенностях и нормах поведения в коллективе класса и пр.

Вне зависимости от того, как обстоит дело на протяжении учебного года в школе, процесс адаптации, так или иначе, идет. Вопрос лишь только в том, какое количество времени уйдет у ребенка и учителя на него и насколько этот процесс будет эффективен. Многие зависят от индивидуальных особенностей ребенка, был ли он психологически готов к школьному обучению, так же это зависит от состояния здоровья ребенка и уровня его физиологического развития.

Многие родители и учителя недооценивают трудность этой физиологической адаптации первоклассников. Но, по данным Медиков, некоторые дети сбрасывают вес к окончанию первой четверти, у многих отмечается снижение артериального давления (что является признаком утомления), а у некоторых — существенное его повышение (пока за пределы переутомления). Не удивительно, что многие первоклассники жалуются на головные боли, усталость и прочие недомогания в I четверти. Проявлениями трудностей адаптации и переутомления организма могут стать также капризность детей дома, снижение способности к саморегуляции поведения.

Меняется социальный статус ребенка — возникает новая социальная роль «ученик». Можно считать это рождением социального «Я» ребенка. В таком случае, то, что было важным ранее, становится второстепенным, а то, что имеет отношение к учебе, становится более ценным.

В период шестилетия происходят серьезные перемены в эмоциональной сфере ребенка. В дошкольном возрасте, столкнувшись с неудачами либо получив неблагоприятные отзывы о своем внешнем виде, ребенок, безусловно, испытывал обиду либо досаду, но это никак не воздействовало кардинально на формирование его личности в целом.

Таким образом, цепь не удачно способна послужить причиной к развитию устойчивого комплекса неполноценности. Подобное приобретение в шесть-семь лет самым отрицательным образом влияет на формирование самооценки ребенка, уровня его требований [17].

Часто встречающиеся расхождения требований школы и психофизиологических возможностей детей весьма характерно для переломных моментов и связано с тем, что в настоящее время большое количество детей приходят в школу не готовыми к обучению.

Не смотря на то, что в психологии нет единой точки зрения на природу готовности, ее структуру, можно утверждать, что все исследования сходятся во мнении, что готовность к школьному обучению не сводится к наличию у ребенка системы из которых исходных знаний, умений и навыков. Обще принятой является точка зрения о том, что готовность к школьному обучению предполагает разностороннее развитие личности ребенка. Н.И. Гуткина отмечает, что среди семилетних детей только 17% готовы к школе [25]. Одной из основных причин не готовности детей к обучению в школе является то, что в дошкольных учреждениях особое внимание уделяется скоростной подготовке ребенка к школе. Ориентация на прохождение отбора детей ведет к сосредоточенности всех субъектов образовательного пространства на завтрашнем дне ребенка, что препятствует полноценному проживанию им каждого возрастного этапа в настоящем.

Не соответствие возможностей ребенка школьным требованиям способствует возникновению внутреннего психологического конфликта, характеризующегося потерей учебной мотивации, снижением познавательной активности, возникновением конфликтных отношений с учителями и сверстниками. Длительное пребывание ребенка в состоянии

острого хронического напряжения ведет к стрессовому состоянию, что вызывает ослабление всех его психических и физических функций [16].

Таким образом, младший школьный возраст является на иболее ответственным этапом школьного детства. Основные достижения этого возраста обусловлены в первую очередь характером учебной деятельности и являются во многом определяющими для последующих лет обучения: к концу младшего школьного возраста ребенок должен хотеть учиться, уметь учиться и верить в свои силы. Полноценное проживание этого возраста, его позитивные приобретения являются необходимым основанием, на котором выстраивается дальнейшее развитие ребенка как активного субъекта познаний и деятельности. Именно в первом классе закладывается фундамент отношения ребенка к школе и обучению. Основная задача взрослых в работе с детьми младшего школьного возраста — создание оптимальных условий для раскрытия и реализации возможностей детей с учетом индивидуальности каждого ребенка.

Обновление содержания образования предполагает пересмотр самой модели среднего образования, его структуры, содержания, подходов, методов обучения и воспитания, внедрение принципиально новой системы оценивания достижений учащихся. Поступление в школу часто является причиной эмоционально-стрессовой ситуации, поэтому ребенок вынужден изменить свое привычное поведение из-за изменения ситуации, из-за чего увеличивается его психоэмоциональная нагрузка. Адаптация детей к школе в значительной степени определяется и такими факторами, как содержание обучения и методики преподавания. Рациональная организация учебных занятий и режима дня существенно облегчает процесс адаптации детей к школе. При этом важно учитывать, что расписание учебных занятий, методики преподавания, содержание и насыщенность учебных программ, а также условия школьной среды

должны соответствовать возрастным функциональным возможностям первоклассников.

В связи с внедрением в начальной школе обновленной системы образования изменились подходы к сущности адаптации, значительно расширился список критериев успешной адаптации. Специфика современного ребенка имеет свои особенности. Существующая система адаптации не успевает за современными детьми. Отметим, что в современной психологии встречается не большое количество научных работ, посвященных изучению школьной адаптации первоклассников в условиях современных образовательных учреждений. Поэтому актуальной является проблема поиска психолого-педагогических условий, способствующих формированию и развитию социального опыта и качеств личности, которые помогли бы младшему школьнику выстроить адекватные отношения с окружающей средой и явились бы факторами успешной адаптации к обучению в современной школе.

Выводы по первой главе

Проведенный анализ литературы показал, что изучение проблемы адаптации, начало которому было положено в середине 19 века, остается актуальным в современной науке и образовании. На современном этапе исследования проблемы адаптации выделены ключевые особенности и закономерности данного процесса: адаптация не сводится к элементарному приспособлению, а подразумевает взаимодействие сторон – личности и среды; для достижения положительного результата необходима активность личности в процессе взаимодействия; обучение и воспитание признаны ведущим средством достижения успешности адаптационного процесса; адаптационные способности человека во многом зависят от психологических особенностей, качеств и свойств

личности, которые образуют одну из интегративных характеристик ее психического развития – адаптивность.

Процесс адаптации – это не только процесс приспособления к успешному функционированию в данной среде, но и способность к дальнейшему психологическому, личностному, социальному развитию. Адаптированный ребенок – это ребенок, приспособленный к полноценному развитию своего личностного, физического, интеллектуального и других потенциалов в данной ему новой педагогической среде.

Адаптация первоклассника к образовательной среде школы представляет собой многоаспектный процесс, который предполагает включение ребенка в ситуацию школьного обучения. Младший школьный возраст является наиболее ответственным этапом школьного детства. Основные достижения этого возраста обусловлены ведущим характером учебной деятельности и являются во многом определяющими для последующих лет обучения: к концу младшего школьного возраста ребенок должен хотеть учиться, уметь учиться и верить в свои силы. Полноценное проживание этого возраста, его позитивные приобретения являются необходимым основанием, на котором выстраивается дальнейшее развитие ребенка как активного субъекта познаний и деятельности. Именно в первом классе закладывается фундамент отношения ребенка к школе и обучению.

Влияние неблагоприятных факторов на адаптацию ребенка к школе может привести к социально-психологической (школьной) дезадаптации, выражающейся в образовании неадекватных механизмов приспособления ребенка к школе в форме нарушения учёбы и поведения, конфликтных отношений, психогенных заболеваний и реакций, повышенного уровня тревожности, искажений в личностном развитии. Успешность адаптации

ребёнка зависит от его индивидуальных особенностей (в том числе и состояния здоровья), уровня психологической готовности к обучению в школе, влияния самой образовательной среды и способов её организации, общего микроклимата в семье, характера ристик детско-родительских отношений, отношений с учителями и одноклассниками.

Обновление содержания образования предполагает пересмотр самой модели среднего образования, его структуры, содержания, подходов, методов обучения и воспитания, внедрение принципиально новой системы оценивания достижений учащихся. В связи с внедрением в начальной школе обновлённой системы образования изменились подходы к сущности адаптации, значительно расширился список критериев успешной адаптации. Специфика современного ребёнка имеет свои особенности. Существующая система адаптации не успевает за современными детьми. И, как следствие, поступление в школу зачастую становится причиной эмоционально-стрессовой ситуации для ребёнка.

Проблем социально-психологической адаптации детей к обучению в школе может быть меньше, если использовать психолого-педагогическое воздействие, которое должно быть направлено на преодоление тревожности, беспокойства, психического напряжения и повышение уверенности в собственных силах.

В современной психологии встречается не большое количество научных работ, посвящённых изучению школьной адаптации первоклассников в условиях современных образовательных учреждений. Поэтому актуальной является проблема поиска психолого-педагогических условий, способствующих формированию и развитию социального опыта и качеств личности, которые помогли бы младшему школьнику выстроить адекватные отношения с окружающей средой и явились бы факторами успешной адаптации к обучению в современной школе.

Глава 2. Результаты опытно-экспериментальной работы по созданию условий успешной адаптации первоклассников к обучению в школе

2.1. Констатирующий этап опытно-экспериментальной работы.

Выявление уровня адаптации первоклассников.

В данной главе представлено исследование психолого-педагогических условий, способствующих успешной адаптации первоклассников к обучению в школе в условиях обновленного содержания образования РК.

Цель опытно-экспериментальной работы – разработать и апробировать программу развивающего курса для первоклассников в адаптационный период.

Задачи:

1. Эмпирическим путем зафиксировать у первоклассников следующие показатели: уровень мотивации учебной деятельности, уровень школьной тревожности и уровень адаптации.

На основе полученных результатов разработать и апробировать программу развивающего курса для первоклассников в адаптационный период.

2. Проверить эффективность разработанной программы развивающего курса для первоклассников в адаптационный период.

Этапы опытно-экспериментальной работы:

1. Этап констатирующего эксперимента. Цель: выявление уровня мотивации учебной деятельности, уровня школьной тревожности и уровня адаптации у первоклассников.

2. Этап формирующего эксперимента. Цель: проектирование и апробация программы развивающего курса для первоклассников в адаптационный период.

3. Эта п контрольного экспе риме нта . Це ль: прове рка эффе ктивности програ ммы ра звива юще го курса для пе рвокла ссников в а да пта ционный период.

Эмпириче ское иссле дова ние и ре а лиза ция ра зра бота нной на ми програ ммы было прове де но на ба зе госуда рстве нного учрежде ния гимна зии имени А.М. Горького отдела образования акимата города Костаная.

Ба за иссле дова ния: ГУ «Гимна зия им. А .М. Горького отде ла образования акимата города Костаная».

Описа ние выборки: В иссле дова нии принима ли уча стие 60 уче ников первых классов (1 «А», 1 «Д»).

Уча стника м га ра нтирова лись сохра не ние конфе де нциа льности результа тов и пре доста вле ние по же ла нию обрат ной связи по ре зульта та м: в форме индивидуального консультирования.

А де ква тность выбора и возможность приме не ния ме тодик сбора эмпириче ских да нных были обусловле ны те оре тиче скими основа ниями иссле дова ния выде ле ного объе кта и пре дме та , соде ржа ние м поста вле нных це ли и за да ч, уче том возможносте й и огра ниче ний ме тодик, их точности и на дежности изме ре ний, а та кже объе ктивными условиями и существующими возможностями проведения исследования.

Ра зра ба тыва я экспе риме нта льно-диа гностиче скую програ мму, мы положили в основу опре де ле ние объе кта , пре дме та , це ли и за да ч иссле дова ния. С уче том этого отобра ли ме тодики, которые , по на ше му мне нию, позволяют выявить уровне нь ра зличных па ра метров а да пта ции, подлежащих отслеживанию в эксперименте .

Для диа гностики школьной а да пта ции уча щихся были подобра ны три методики.

1) Психологиче ское иссле дова ние с помощью а нке ты «Оце нка школьной мотивации» (Н.Г. Лусканова) (приложение 1).

Детям предлагается анкета, состоящая из 10 вопросов:

1. Тебе очень нравится в школе или нет?
2. Когда ты просыпаешься утром, ты всегда с радостью и желанием идешь в школу или ты бы хотел остаться дома?
3. Представьте, что тебе учитель скажет, что завтра не обязательно приходите в школу всем ученикам. Ты бы пошел в школу или остался дома?
4. Ты хотел бы, чтобы не задавали домашних заданий?
5. Тебе нравится, когда у вас отменяют какие-нибудь уроки?
6. Ты хотел бы, чтобы в школе остались одни перемены?
7. Ты часто рассказываешь о школе своим родителям?
8. Ты хотел бы, чтобы у тебя был менее строгий учитель?
9. У тебя много друзей в классе?
10. Тебе нравятся твои одноклассники?

Ответы первоклассников на вопросы оценивались от 0 до 3 баллов (за отрицательный ответ ставится 0 баллов, за нейтральный – 1 балл, за положительный – 3 балла).

Далее баллы суммируются, 25-30 баллов – это высокий уровень школьной мотивации, 20-24 баллов – это средняя норма, 15-19 баллов указывают на внешнюю мотивацию, 10-14 баллов указывают на низкую школьную мотивацию, и менее 10 баллов – говорит о школьной дезадаптации, негативном отношении к школе.

2) Проективная методика диагностики школьной тревожности (А.М.Прихожан) (приложение 2).

Данная методика позволяет изучить тревожность детей по отношению к ряду типичных для него жизненных ситуаций общения с другими людьми.

Экспериментальный материал составили два набора по 12 рисунков размером 18 x 13 см. Первый набор предназначен для девочек, второй – для

мальчиков.

На рисунках изображены типичные для ребенка жизненные ситуации:

ситуация 1 – ребенок с родителями;

ситуация 2 – изоляция от сверстников; ситуация 3 – игра со сверстниками;

ситуация 4 – выговор;

ситуация 5 – прекращение игры со сверстниками; ситуация 6 – решение задачи в классе;

ситуация 7 – оценка учителя;

ситуация 8 – домашнее задание; ситуация 9 – ответ у доски;

ситуация 10 – отвержение сверстниками; ситуация 11 – вход в школу;

ситуация 12 – игра в одиночестве.

Таким образом, все ситуации, изображенные на рисунках, представляются четыре группы: 1) ситуации общения с родителями; 2) ситуации, которые связаны со школой; 3) ситуации общения, игры со сверстниками; 4) ситуации одиночества.

Каждого ребенка просили придумать рассказ по картинкам, подрисовать лицо (настроение), например, веселое, грустное и объяснить, почему оно такое. Затем ребенку предъявлялись последовательно все картинки. Перед предъявлением каждой картинки вопрос повторялся:

«Какое у девочки (мальчика) лицо? Почему у него такое лицо?» Все ответы детей фиксировались.

Ответы оценивались на десяти рисунках (2-11). Первый рисунок является тренировочным, а последние «буферным» - для того, чтобы ребенок закончил работу на положительных эмоциях.

Затем вычислялся общий уровень тревожности по «неблагополучным» ответам испытуемых, которые характеризовали настроение ребенка как

скучное, грустное, сердитое и т.п. Тревожным можно считать ребенка, давшего 7 и более подобных ответов из 10.

3) Анкета «Адаптация первоклассников» (приложение 3).

Детям была предложен бланк с изображением пяти квадратов.

Затем каждого первоклассника просили ответить на вопросы, закрасив квадрат определенным цветом:

1. Нравится ли тебе ходить в школу?
2. Что больше всего тебе нравится: заниматься со взрослыми, играть в компьютерные игры или играть с игрушками?
3. Что больше всего тебе нравится в школе: перемены, друзья, или уроки?
4. Хотел бы ты еще остаться в детском саду (студии) или дома?
5. Если бы была возможность заниматься дома с родителями, ты бы согласился?

Результаты анкетирования вычисляются по совпадению с ключом и позволяют определить уровень адаптации учащегося.

Кроме этого, дополнительно на родительском собрании был проведен опрос родителей с целью выявления адаптации ребенка к школе по «Анкетам для родителей первоклассников» (Битянова М.Р.) (приложение 4).

Анкета для родителей

1. Охотно ли ваш ребенок идет в школу?
2. Вполне ли он приспособлен к новому режиму, принимает ли как должное новый распорядок?
3. Переживает ли свои учебные успехи и неудачи?
4. Делится ли с вами своими школьными впечатлениями?
5. Каков преобладающий эмоциональный характер впечатлений?
6. Как преодолевает трудности при выполнении домашней работы?

7. Часто ли ребенок жалуется на товарищей по классу?
8. Справляется ли с учебной нагрузкой? (Степень напряжения.)
9. Как по сравнению с прошлым годом изменился режим сна?
10. Жалуется ли на беспричинные боли, и если да, то, как часто?

Анализ результатов первичной диагностики

На констатирующем этапе эксперимента, было проведено диагностическое обследование с учащимися двух первых классов: 1 «А» (30 учащихся) и 1 «Д» (30 учащихся) по представленным выше методикам.

По результатам первичной диагностики получены следующие данные уровня школьной мотивации с помощью анкеты «Оценка школьной мотивации» Н.Г. Лускановой.

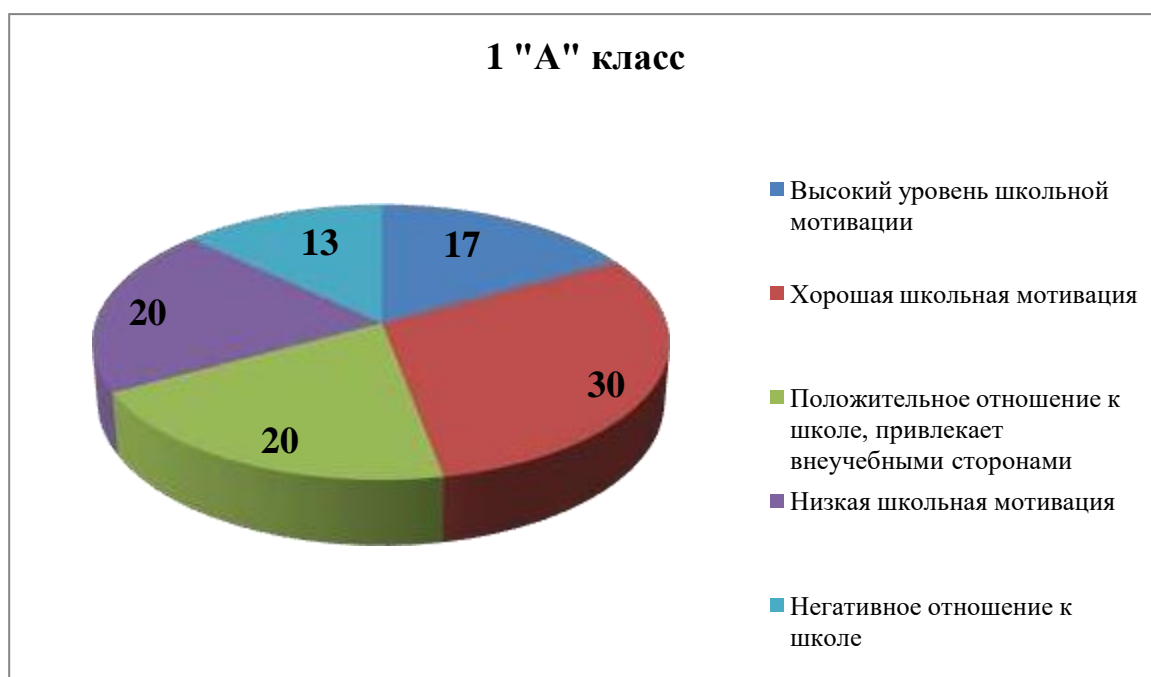


Рис. 2 Уровень мотивации учащихся 1 «А» класса на этапе первичной диагностики, %

Проанализировав полученные данные по методике в 1 «А» классе (Рис.2), можно сделать вывод о том, что высокий уровень школьной мотивации характерен только для 5 (17%) первоклассников. Такие дети отличаются наличием высоких познавательных мотивов, стремлением

на иболе е успе шно выполнять все пре дьявляе мые школой тре бова ния. Они оче нь чётко сле дуют все м ука за ниям учите ля, добросове стны и отве тстве нны, сильно пе ре жива ют, е сли получа ют не удовле творите льные оце нки или за ме ча ния пе да гога . Хороша я школьна я мотива ция ха ра кте рна 9 (30%) обуча ющимся. Эти пе рвокла сники успе шно спра вляющихся с уче бной де яте льностью, проявляют ме ньшую за висимость от жёстких тре бова ний и норм. Положите льное отноше ние к школе ха ра кте рно для 6 (20%) пе рвокла сников и привле ка е т их больше вне уче бными сторона ми. Они доста точно хорошо чувствуют се бя в школе , одна ко чаще их инте ре сует дополните льна я возможность пообща ться с друзьями. Низка я мотива ция к школе была диа гностирова на у 6 (20%) пе рвокла сников. Подобные школьники посе ща ют школу не охотно. На уроках ча сто за нима ются посторонними де ла ми, игра ми. Испытыва ют се рьёзные за трудне ния в уче бной де яте льности. На ходятся в состоянии не устойчивой а да пта ции в школе . Е ще у 4 (13%) пе рвокла сников выявле на не га тивное отноше ние к школе , они ча сто испытыва ют зна чительные за трудне ния в школе , это может быть, как , не успе вае мость в школьной програ мме , так и пробле мы в обще нии со све рстника ми и взрослыми. Им ка же тся, что школа являе тся вра жде бной сре дой, в которой не выноси мо на ходится, что позволяе т относить мла дших школьников к группе риска.

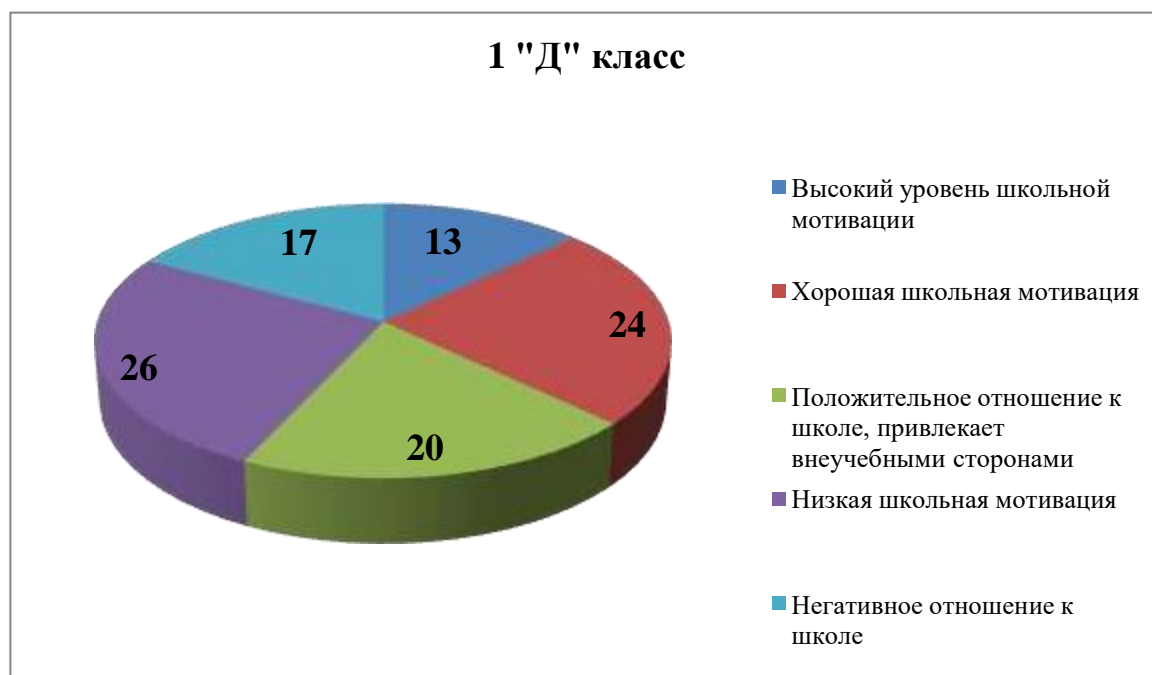


Рис. 3 Уровень мотивации учащихся 1 «Д» класса на этапе первичной диагностики, %

Анализ результатов данных по методике (Рис.3) показал, что высокий уровень школьной мотивации в 1 «Д» классе характерен только для 4 (13%) первоклассников. Хорошая школьная мотивация характерна для 7 (24%) обучающихся. Эти первоклассники успешно справляются с учебной деятельностью. Положительное отношение к школе характерно для 6 (20%) первоклассников. Школа привлекает этих учащихся больше внеучебными сторонами, возможностью общения с друзьями. Низкая мотивация к школе была диагностирована у 8 (26%) первоклассников и еще у 5 (17%) первоклассников выявлено негативное отношение к школе. Они часто испытывают значительные затруднения в школьной жизни.

Далее у первоклассников, по результатам первичной диагностики с негативным отношением к школе и низкой школьной мотивацией, были проанализированы ответы на вопросы более детально.

Отметим те вопросы, на которые получены наименьшие баллы. Выявлено, что первоклассникам с негативным отношением и в 1 «А», и в 1

«Д» класса х не нравятся в школе (вопрос 1), они бы не пошли в школу, если бы учитель ска зал, что можно не приходить (вопрос 3), им хочется, чтобы не давали домашние задания (вопрос 4), им нравится, когда отменяют уроки (вопрос 5), им не нравятся одноклассники, и у них мало друзей (вопросы 9 и 10).

С помощью проективной методики диагностики школьной тревожности (А.М.Прихожан) по результатам первичной диагностики получены следующие данные уровня школьной тревожности.

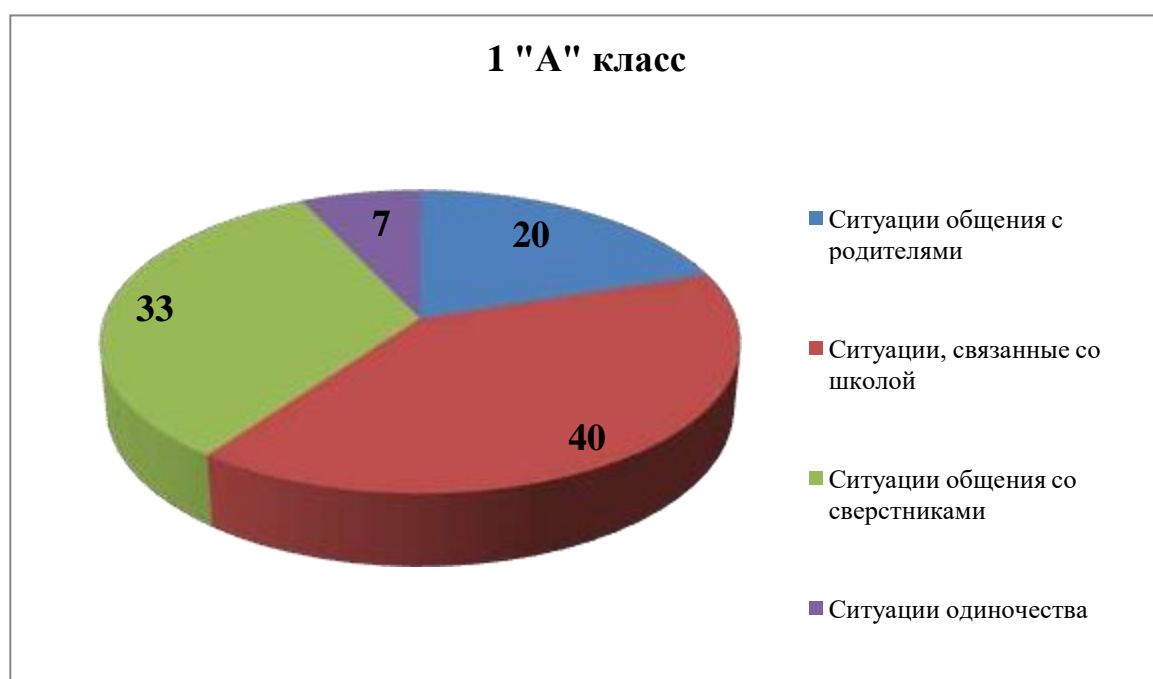


Рис. 4 Уровень тревожности первоклассников по отношению к ряду типичных для него жизненных ситуаций общения с другими людьми на этапе первичной диагностики в 1 «А» классе, %

На основании полученных результатов исследования уровня школьной тревожности среди учащихся 1 «А» класса были получены следующие показатели (Рис.4):

- 1) Ситуация общения с родителями – 6 первоклассников, это составляет 20%.
- 2) Ситуации, связанные со школой – 12 первоклассников, это

составляет 40%.

3) Ситуация общения со сверстниками – 10 первоклассников, это составляет 33%.

4) Ситуация одиночества – 2 первоклассника, это составляет 7%.

По результатам, полученным на основе данной методики, было выявлено, что высокий уровень тревожности в 1 «А» классе характерен для 13 первоклассников, по отрицательным ответам характеризующие на строение обучающихся. Анализ ответов по ситуациям позволил установить, что, прежде всего тревога вызвана ситуациями, связанными со школой у 12 (40%) первоклассников и ситуациями общения со сверстниками у 10 (33%) первоклассников. Это значит, что ситуации в рамках школьного обучения вызывают у данных обучающихся значительную тревогу и беспокойство, например, предстоящий разговор с директором (заместителем директора) школы, неожиданная проверка знаний и страх получить плохую оценку. Также существуют проблемы в сфере общения, которые могут выражаться в неумении реагировать на задаваемые, провоцирующие поведение со стороны себе подобного, неумение обратиться к сверстнику с просьбой, неумение ответить отказом на чужую просьбу, сказать «нет», неумение самому оказать сочувствие, поддержку, неумение самому принимать сочувствие и поддержку со стороны сверстников, неумение вступить в контакт с другим человеком.

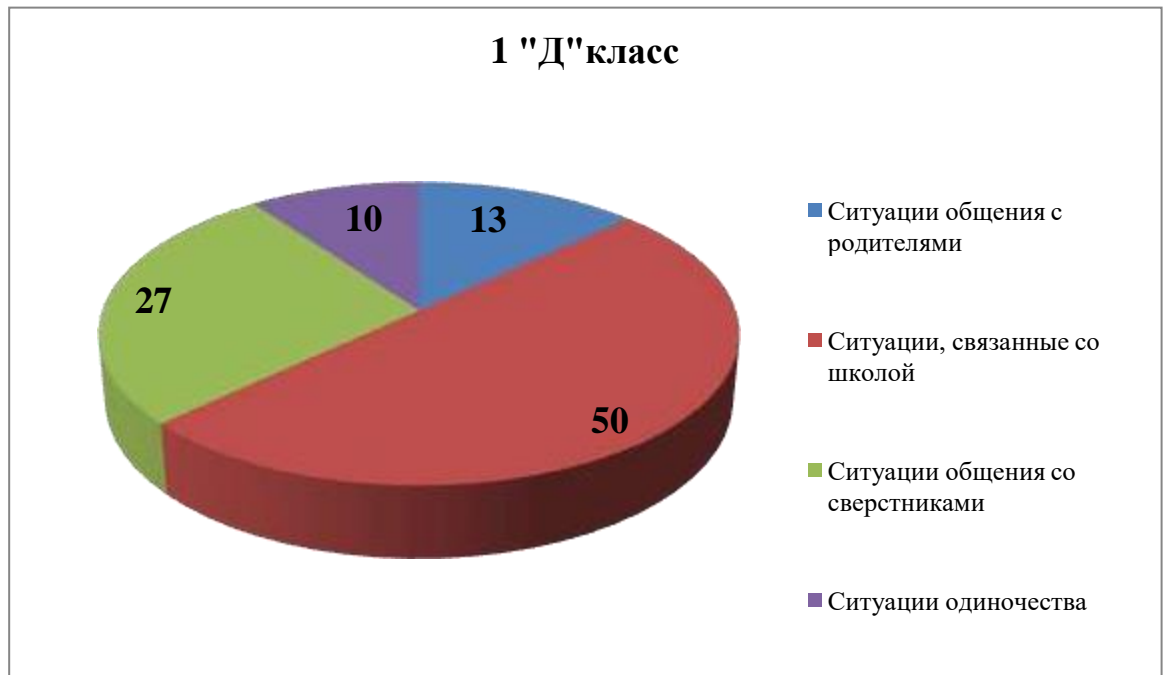


Рис. 5 Уровень тревожности первоклассников по отношению к ряду типичных для него жизненных ситуаций общения с другими людьми на этапе первичной диагностики в 1 «Д» классе, %

На основании полученных результатов исследования уровня школьной тревожности среди учащихся 1 «Д» класса были получены следующие показатели (Рис.5):

- 1) Ситуация общения с родителями – 4 первоклассников, это составляет 13%.
- 2) Ситуации, связанные со школой – 15 первоклассников, это составляет 50%.
- 3) Ситуация общения со сверстниками – 8 первоклассников, это составляет 27%.
- 4) Ситуация одиночества – 3 первоклассника, это составляет 10%.

По результатам, полученным на основе данной методики, было выявлено, что высокий уровень тревожности в 1 «Д» классе характерен для 15 первоклассников, по отрицательным ответам характеризующие настроение обучающихся. Анализ ответов по ситуациям позволил

уста новить, что та кже , пре жде все го тре вога вызва на ситуа циями, связа нными со школой у 15 (50%) пе рвокла ссников и ситуа циями обще ния со све рстника ми у 8 (27%) пе рвокла ссников. Это зна чит, что ситуа ции в рамка х школьного обуче ния вызы ва ют у да нных обуча ющихся зна чите льную тре вогу и бе спокойство. Та кже суще ствуют пробле мы в сфе ре обще ния со сверстника ми, учителя ми.

А нке та «Ада пта ция пе рвокла ссников» позво лила выя вить урове нь адапта ции уча щихся.

По ре зульта та м первичной диа гностики сре ди уча щихся 1 «А» клас са 7 (23%) пе рвокла ссников пока за ли высо кий урове нь а дапта ции, у 14 (47%) уча щихся – сре дний урове нь а дапта ции, 8 (27%) уча щихся – с низ ким уровнем адапта ции, у 1 (3%) уча щегося – дезадап та ция (Рис. 6).

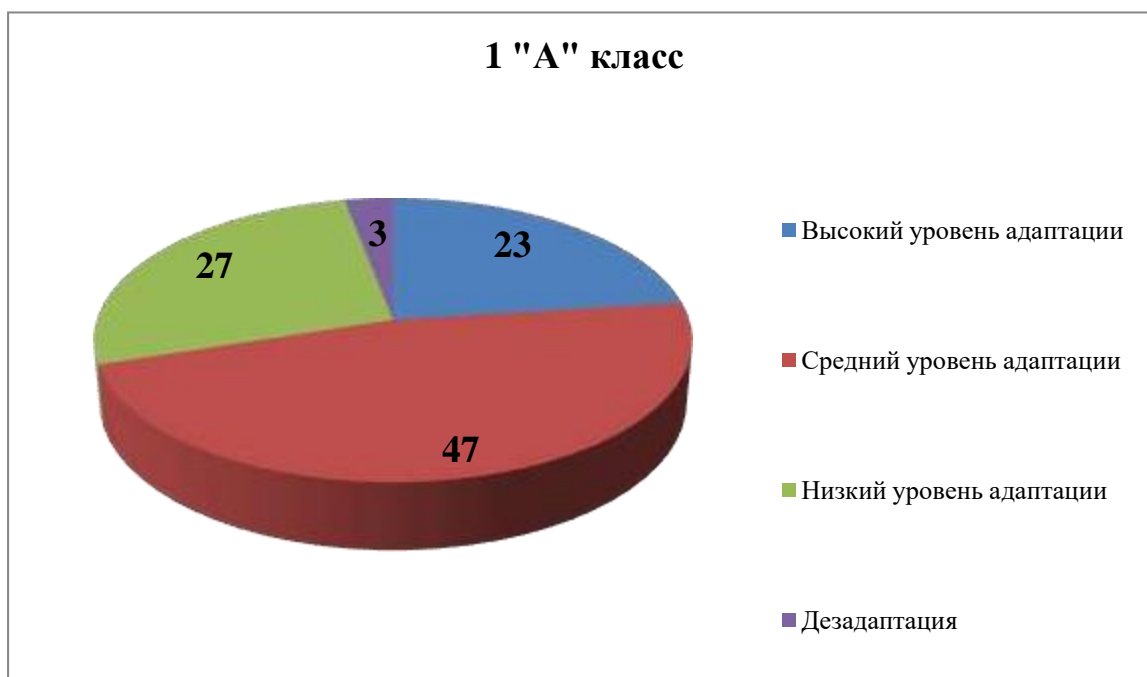


Рис. 6 Урове нь а да пта ции пе рвокла ссников на эта пе первичной диа гностики в 1 «А» клас се, %

По ре зульта та м первичной диа гностики сре ди уча щихся 1 «Д» клас са 4 (13%) пе рвокла ссника пока за ли высо кий урове нь адапта ции, у 13 (44%)

учащихся – средний уровень адаптации, 9 (30%) учащихся – с низким уровнем адаптации, у 4 (13%) учащихся – дезадаптация (Рис. 7).

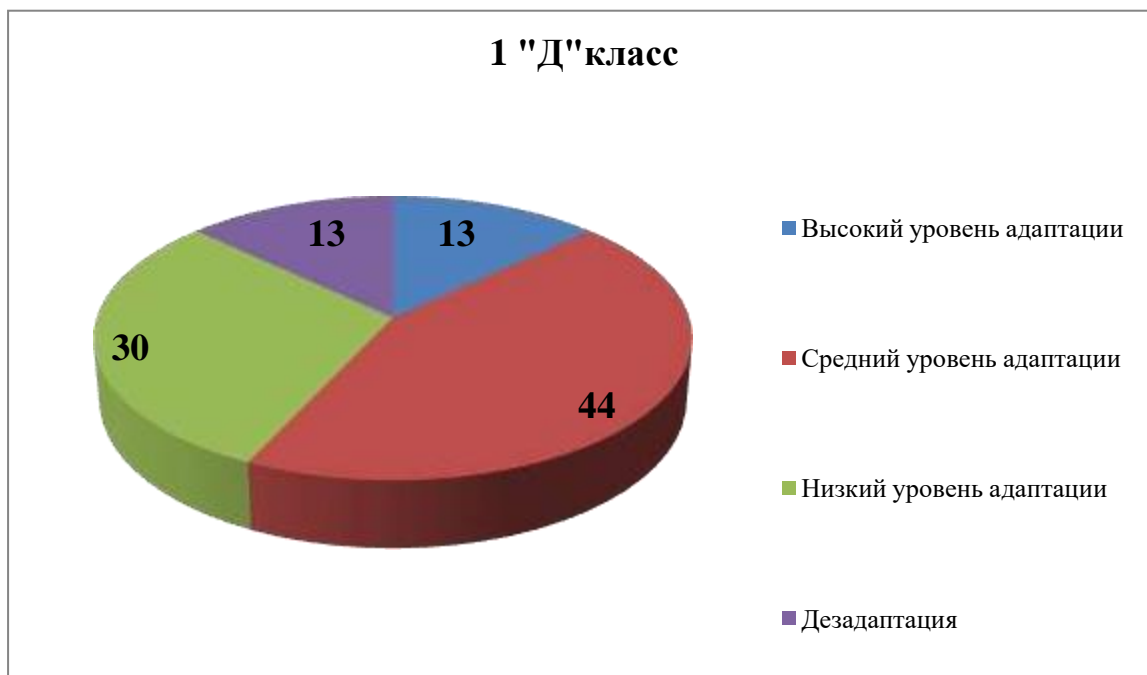


Рис. 7 Уровень адаптации первоклассников на этапе первичной диагностики в 1 «Д» классе, %

Итак, по результатам первичной диагностики, в 1 «А» классе 33% учащихся, в 1 «Д» классе - 43% учащихся имеют низкую школьную мотивацию. Школьная тревожность, в первую очередь, вызвана ситуациями, связанными со школой (1 «А» - 40%, 1 «Д» - 50%) и ситуациями общения сверстниками (1 «А» - 33%, 1 «Д» - 27%), а низкий уровень адаптации и дезадаптации характерны для 30% учащихся в 1 «А» и 43% учащихся в 1 «Д» классе.

Таким образом, по результатам первичной диагностики, более трети детей имеют низкую школьную мотивацию. Школьная тревожность, в первую очередь, вызвана ситуациями, связанными со школой и ситуациями общения сверстниками. Низкий уровень адаптации у данных первоклассников оказывает отрицательное влияние на их учебную деятельность.

В связи с результатами исследования, полученными нами в ходе психодиагностического обследования первоклассников, возникает необходимость в разработке и апробации адаптивной программы, направленной на снятие школьной тревожности, повышение уровня учебной мотивации и адаптационных возможностей учащихся.

По результатам констатирующего этапа опытно-экспериментальной работы мы создали контрольную и экспериментальную группы. В контрольную группу вошли все учащиеся 1 «А» класса (30 человек), в экспериментальную – все учащиеся 1 «Д» класса (30 человек).

Для проверки эффективности адаптивной программы необходимо было осуществить реализацию данной программы в контрольной группе учащихся, в чем и будет заключаться наша последующая работа.

2.2 Проектирование и реализация адаптивной программы развивающего курса «Мы пришли в школу!».

Для проведения формирующего этапа эксперимента мы отобрали экспериментальную группу (констатирующего эксперимента), в которую входили учащиеся 1 «Д» класса.

Экспериментальная группа формирующего этапа составила 30 учащихся.

С экспериментальной группой первоклассников в адаптивный период были проведены занятия по рабочей нами программе развивающего курса «Мы пришли в школу!» (приложение 5).

Актуальность программы. Начало обучения в школе — это не только учеба, новые знакомые и впечатления. Это новая среда и необходимость

подстраиваются под новые условия деятельности, включающие в себя физические, умственные, эмоциональные нагрузки для детей. Ребенок, пришедшего впервые в школу, встречает новый коллектив детей и взрослых. Ему нужно установить контакты со сверстниками и педагогами, научиться выполнять требования школьной дисциплины, новые обязанности, связанные с учебной работой. Опыт показывает, что не все дети готовы к этому. Некоторые первоклассники, даже с высоким уровнем интеллектуального развития, с трудом переносят на нагрузку, к которой обязывает школьное обучение. Для многих первоклассников трудна социальная адаптация, так как не сформировалась еще личность, способная подчиняться школьному режиму, усваивать школьные нормы поведения, признавать школьные обязанности.

К шести-семи годам кора больших полушарий является уже значительно более зрелой. Однако наиболее важные отделы головного мозга, отвечающие за программирование, регуляцию и контроль сложных форм психической деятельности, у детей этого возраста еще не завершили своего формирования. Поэтому первоклассники легко отвлекаются, не способны к длительному сосредоточению, обладают низкой работоспособностью, быстро утомляются, возбудимы, эмоциональны, впечатлительны.

Моторные навыки, мелкие движения рук еще очень не совершенны, что вызывает трудности при овладении письмом, работе с бумагой, ножницами. Внимание еще слабо организовано, имеет не большой объем, плохо распределяется, не устойчиво. У них хорошо развита непроизвольная память, фиксирующая яркие, эмоционально насыщенные для ребенка сведения и события его жизни. Мышление первоклассника преимущественно наглядно-образное. Поведение также нередко отличается неорганизованностью, несобранностью, недисциплинированностью. Став школьником, ребенок

лишь постепенно научиться управлять собой, строить свою деятельность в соответствии с поставленными целями и намерениями.

В связи с этим комплексная психолого-педагогическая задача школьного обучения состоит в том, чтобы не только обеспечить усвоение совокупности конкретных знаний по школьным дисциплинам, но и сформировать у учащихся предпосылки обобщенных приемов и способов выполнения различных умственных действий, что, в свою очередь, обеспечит лучшее усвоение конкретного предметно-учебного содержания. Это и есть, с одной стороны, механизм умственного развития, а с другой стороны - это путь формирования психологической основы обучения, обладающей внутренним потенциалом развития, который позволит в будущем осуществляться не только саморазвитию и саморегуляции личности, но и эффективному самостоятельному приобретению знаний. Достижения данных задач невозможно без создания для переклассников таких условий обучения, которые привели бы к успешной адаптации учащихся. Поэтому занятия развивающего курса «Мы пришли в школу!» включают адаптационные игры и упражнения, позволяющие своевременно выявлять и корректировать проблемы адаптации, мобилизовать внутренние ресурсы учащихся, развивать умение самостоятельно активно участвовать и сотрудничать со сверстниками. Кроме того, одной из важных задач, поставленных в программе курса, рассматривается появление позитивных сдвигов в мотивационно-личностной сфере учащихся.

Другой важной стороной психологического развития учащихся является складывание эмоционально-личностного отношения к усваиваемым материалам: стремление доказывать свою точку зрения, критически осмысливать свой ответ и мнения своих одноклассников, эмоционально положительно относиться к изучаемому материалу и к учебе в целом, формирование адекватной самооценки, что является необходимым для

ста новле ния мировоззре ния условие м формирова ния на пра вле нности личности уча щихся.

Основна я **це ль програ ммы** ра звива юще го курса «Мы пришли в школу!» - ока за ние психолого-пе да гогиче ской подде ржки уча щимся пе рвых клас сов в пе риод их а да пта ции к условиям обуче ния в школе , формирова ние це лостной психологиче ской основы обуче ния, котора я обе спе чит не только ра звитие личности школьни ков, но и возможность их са мостояте льного развития в будуще м.

Зада чи:

1. Развить у первоклассников учебную мотивацию.
2. Снизить школьную тревожность у младших школьников.
3. Снять эмоциональное напряжение у первоклассников.
4. Повысить самооценку первоклассников, уверенность в себе.
5. Созда ть бла гоприятные условия для ра звития личности.

Проведение программы основывалось на следующих **принципах**:

- принцип природосообразности;
- принцип доступности;
- принцип последовательности;
- принцип систематичности;
- принцип сотрудничества.

Структура и общее содержание программы

Опре де ляя соде ржа ние за нятий курса , мы основывали сь, пре жде все го, на : 1) зна ниях особе нносте й а да пта ционного пе риода пе рвокла ссников; 2) а на лизе психологиче ских причин трудносте й, которые испыты ва ют мла дшие школьни ки при усвое нии уче бного ма те ри а ла по основным школьным дисциплина м; 3) не обходимости це ле на пра вле нного формирова ния пси хологиче ских новообразова ний мла дшего школьного возраста.

Каждое занятие условно можно выделить три части.

Приветствие (вводное слово, вступление). На данном этапе педагог-психолог приветствует группу, создает положительный эмоциональный фон.

Основное содержание занятия. Эта часть включает в себя игры, упражнения, задания, помогающие усвоить тему занятия. В конце каждого упражнения проводится рефлексия.

Заключительная часть, прощание. Учащимся предлагается поделиться своими мыслями о прошедшем занятии. Педагог-психолог дарит добрые пожелания.

Программа развивающего курса «Мы пришли в школу!» посвящена знакомству учеников друг с другом; развитию самосознания, обучению самонаблюдению своих чувств и поступков, умению сотрудничать. Исходя из этого, в содержание занятий включены игры, упражнения, создающие условия для успешной адаптации учащихся к школе и успешного взаимодействия детей друг с другом, с учителями, родителями.

На занятиях не ограничивается самостоятельность и активное участие детей в решении задач. Использование детской гипотезы позволяет раскрыть возможности и способности ребенка через творческую деятельность в учебном процессе. Общая атмосфера на занятиях психологического развития создает особый положительный эмоциональный фон: раскованность, интерес, желание научиться выполнять предлагаемые задания. Осознание своих успехов способствует раскрытию психологических возможностей учащихся, повышению их самооценки, уверенности в себе. Этот эмоциональный фон, положительное отношение к заданиям учителя на занятиях развивающего курса имеют определенное последствие и постепенно релаксируются на обычные школьные уроки.

Занятия развивающего курса могут быть эффективными только при условии их систематического проведения (один раз в неделю). Материал рассчитан на 16 занятий. Продолжительность занятия – 35 - 40 минут.

Ниже приведе ны не сколько за нятий, прове де нные по програ мме развивающего курса «Мы пришли в школу!»

За нятие №1.

Зна комство.

Це ли: помочь де тям позна комиться поближе , узна ть что-то новое о своем однокла сснике ; подче ркнуть уника льность ка ждого уче ника . Помочь ре бе нку осознать себя как личность.

Ма териалы: мячик, цветные карандаши, листок бума ги,

1. Игра «Зна комство».

Сядьте , пожа луйста , в один большой круг. У ка ждого из вас е сть се йча с возможность сообщить на м свое имя и что-нибудь ра сска за ть о се бе . Може т быть, кто-нибудь из ва с за хоче т ра сска за ть о свое й любимой игрушке , о том, что у не го лучше все го получа е тся, или о том, че м он любит за нима ться в свободное вре мя. У ва с е сть минута , чтобы подума ть, что вы хотите рассказать нам о себе ...

«Ме ня зовут...» и «я оче нь люблю...» (Де ти по кругу пе ре да ют, называют ласково свое имя и рассказывают о себе).

Е сли хоче шь, ты може шь на м на зва ть свое имя и что-нибудь ра сска за ть о се бе . Е сли ты не хоче шь говорить, то може шь просто взять мяч в руки, назвать свое имя и передать следующему.

Та ким обра зом, мяч пе ре да е тся да льше и да льше , пока все де ти не ра сска жут что-нибудь о се бе и не на зовут свое имя. Когда все на зва ли свои имена, дети хором должны крикнуть, как их зовут.

2. Упра жнение «Солнышко».

Де тям пре дла га е тся отве тить на вопро с: «А ка кое быва ет солнышко?» Ве дуций выслушива ет все отве ты и объясня ет, что на на ше м уроке тоже должно быть тепло и уютно. Затем дети рисуют «Солнышко», вместе с

психологом. Когда все на рисуют свое солнышко, они называют их своими именами и дарят учителю.

3. Упражнение «Спасибо за чудесный день».

Это дружеский ритуал завершения занятия. С его помощью в детях развивается важное качество, - умение благодарить и выражать дружеские чувства. Пожамуйте, встаньте в общий круг. Я хочу предложить вам поучаствовать в не большой церемонии, которая поможет нам выразить дружеские чувства и благодарность друг другу. Игра проходит следующим образом: один из вас становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за чудесный день!» Затем подходит третий ученик и т.д. Таким образом, группа в центре круга постоянно увеличивается. Все держат друг друга за руки. Когда к вашей группе присоединится последний участник, замкните круг и завершите церемонию крепким тройным пожатием рук.

До следующего занятия!

Занятие №4.

Мой день.

Цели: познакомить учащихся с режимом дня школьника, формировать навыки личной гигиены, воспитывать аккуратность, организованность, трудолюбие.

Материалы: карточки с названиями режимных моментов, рисунки с изображением режимных моментов, предметы (мешочек, конфета, игрушка, колокольчик, духи, книжка “Тело человека”), эпиграф, сова, платок.

1. Вводное слово:

С добрым утром! Начат день!

Первым делом гоним лень!

Утром надо не зевать,

А проснуться и вставать!

В школу мы пришли учиться,
Не лениться, а трудиться.
На уроке не зевать
Дружно руку поднимать.

2. Упражнение «Опиши картинку».

На экран выводятся картинки (Спят на уроке, болит голова, опоздала на урок).

(Приложение 3)

Ребятам задаются уточняющие вопросы:

- Что случилось с этими детьми?
- Почему такое произошло с ними? (Проспали, не выспались, не успели собраться в школу, перетрудились на уроке, спать легли поздно, долго собирались в школу, не приготовили с вечера портфель и форму школьную и т. Д.)
- Как нужно делать, чтобы всё успевать, не опаздывать, не спать на уроке, чувствовать себя хорошо? (нужно делать по времени, распределять в течение дня, чередовать отдых, умственный труд и физический)
- Кто знает, ребята, как называется такое распределение времени между отдыхом и трудом в течение дня? (режим дня)
- Как вы думаете, чему мы должны сегодня научиться на уроке, что узнаем нового? (что такое режим дня, научиться составлять примерный режим дня для себя.)
- Ребята, скажите, а у кого из вас случалась такая ситуация, когда вы плохо чувствовали себя, опаздывали в школу или спали на уроке?
- Поможем этим детям?
- Что нужно знать и уметь, чтобы составлять режим дня? (Необходимо знать время)

3. Физкультминутка.

-Правильно ребята! А что можно сделать чтобы, целый день быть бодрым, энергичным и веселым?

-Да, зарядку. Дружно выйдем из-за парт и немножко отдохнем.

Хомка, хомка, хомячок –

Полоса те нкий бочок.

Хомка раненко встаёт,

Лапки мое т, воду пьёт.

Прибирает хомка хатку

И выходит на зарядку.

Раз, два, три, четыре, пять –

Хомка хочет сильным стать.

4. Игра «Который час?»

Ребята, обратите внимание, что у нас изображено на слайдах? (цифры часы сов.) Правильно, на них изображено время. Вам нужно определить который час показывают часы и показать, что вы делаете в это время дня.

(Приложение 4)

7.00 – (Встаём, делаем зарядку, заправляем постель, умываемся, одеваемся, завтракаем).

8.00 – (Уроки в школе. Уроки идут по расписанию. Звонок говорит о начале урока.)

24.00 - (Сон. В это время мы спим)

18.00 - (Игра в настольные игры, секции, кружки)

21.00 – (Ложимся спать)

Итог: молодцы, некоторые ребята, они знают свои дела, которые должны выполнять в течение дня.

- Расскажите подробнее, в котором часу вы встали. Какие важные дела нас ждут утром?

- Как можно с пользой проводить свободное время?

Режим дня очень важен для человека, как для взрослого, так и для маленького. Я очень рада, что вы знаете о нем и стараетесь соблюдать его! Надеюсь, в дальнейшем вы будете так же дружны с ним.

5. Завершение.

Ребята, пожалуйста рите друга друга за работу. Каждый ученик должен разными способами, но доброжелательно помогать своим соседям по парте. Всем спасибо за работу. До следующей встречи.

Занятие №11.

Доверие к другим.

Цели: развитие доверительных отношений, формирование положительных установок.

Материалы: широкий скотч.

1. Упражнение-разминка «Вагончик».

Сегодня я предлагаю вам отправиться в путешествие. До отправления поезда осталось 3 минуты. Мост через реку на ремонте и вам нужно перебраться на другую сторону с помощью вот этих картонок. Перебравшись через реку, вы должны добраться до своей команды и вернуть картонки, а потом занять место в «вагоне» (поставленные вместе 4 – 5 стульев). Помните, вам всем необходимо поместиться в своем «вагоне».

Количество стульев должно быть меньше в 2 – 3 раза, чем участников. Как им на этих стульях уместиться, решают они сами (встать, лечь или сесть).

2. Упражнение «Переправа».

Вы успешно справились с заданием, все успешно на поезде, главное, поместились в одном вагоне. Вы приехали в деревню. А в деревне очень узкие мостики. Такие узкие, что двум людям разойтись очень трудно. И чтобы вы не упали с такого мостика, мы сейчас с вами потренируемся. От каждой

команды мне нужно по два человека. Ваша задача: как можно быстрее разойтись на узком мостике, чтобы никто с него не упал.

На пол с помощью широкого скотча приклеиваются две полосы (60*20мм.) на некотором расстоянии друг от друга.

3. Игра «Узнай-ка».

Когда отправляешься в путешествие, нужно помнить, что ночью очень темно и вам не обходимо знать друг друга на ощупь. Пусть ко мне выйдет по одному добровольцу из каждой команды, которым я завяжу глаза. Их задача – как можно быстрее, трогая только спину, узнать троих участников своей команды.

Одному участнику завязывают глаза. После этого психолог выбирает из каждой команды по 3 – 4 человека и выстраивает их в линию, спиной к угадывающему. По команде психолога участники начинают «опознавание» по спине. Побеждают те, кто безошибочно и быстро это сделает.

4. Игра «Найди сходства».

Вы уже хорошо знаете друг друга, узнаете даже по спине. Ваше путешествие заканчивается, вы подошли к бурной, очень шумной реке. Все было бы хорошо, но один из ваших товарищей остался на другом берегу. Вам необходимо задать ему вопрос и получить ответ. От каждой команды нужно два человека: тот, кто будет задавать вопрос, и тот, кто будет отвечать. Все остальные изображают бурную шумящую реку (можно кричать, хлопать, топтать и пр., нельзя только прикасаться к участникам). Побеждает та команда, чьи участники быстрее договорятся.

Участники становятся каждый на свой стул. Расстояние между стульями 3 – 4 метра. Сначала спрашивают и отвечают участники одной команды, засекается время. Затем, то же делают участники другой команды. Задача – задать вопрос и получить ответ. После того как ответ получен,

поднимается рука и время останавливается. Побеждает та команда, которая сумела быстрее договориться.

Примерные вопросы.

1. В котором часу ты сегодня встал?
2. Как зовут твою бабушку?
3. Что ты ел на завтрак?

5. Прощание.

Вот и закончилось наше путешествие, поблагодарите друг друга аплодисментами! Что важного вы сегодня услышали и отметили для себя? Всем спасибо за работу. До следующей встречи.

Занятие №15.

Наши особенности.

Цели: помочь детям поделиться своими представлениями о себе, показать, что у каждого есть свои таланты и способности, которые делают нас особенными, не похожими на других

Материалы: мяч, нитки, фонарик - свеча.

1. Вводное слово.

Мы часто встречаемся с разными людьми, кто-то из них похож на нас, кто-то отличается, кто-то кажется нам необычным и даже странным. И все мы по-разному воспринимаем и относимся к тем, кто не такой как мы. Сегодня тема нашего занятия «Наши особенности». Каждый из вас не только не повторим, но и до конца не познаем, потому что сложнее человека природа ничего не создала. И одно из самых увлекательных занятий – узнавать что-то новое о самом себе. Девиз нашего занятия: “Познай самого себя” (зачитывается запись на доске).

2. Упражнение «Объятие»

Сядьте, пожалуйста, в один большой круг. Кто из вас помнит, что он делал со своими мягкими игрушками, чтобы выразить свое хорошее

отношение к ним? Правильно, вы брали их на руки. Я хочу, чтобы вы все хорошо относились друг к другу и дружили между собой. Я научусь с легкого, совсем мягкого прикосновения и надеюсь, что вы мне поможете превратить это объятие в более крепкое и дружеское.

3. Упражнение «Я такой же, как ты»

У меня в руках мячик. Тот, кому этот мячик достанется, бросает его любому товарищу, и, обратившись по имени, объясняет, почему он такой же. «Я такой же, как ты, потому что...» Тот, кому бросили мячик, выражает согласие или несогласие и бросает мячик следующему.

4. Упражнение «Давайте говорить друг другу комплименты...»

Ведущий рассказывает ребятам, о том, как важно уметь выражать свои чувства, но порой мы говорим много плохого, и боимся говорить комплименты друг другу. Ведущий предлагает ребятам сказать каждому по комплименту своему другу, подруге, передавая при этом клубок нити.

После упражнения проходит обсуждение, какие чувства испытывали ребята, когда говорили комплименты, и воспринимали их.

5. Упражнение «Магазин игрушек».

Игра делится на 2 части.

1) Выбираются “продавец” и “покупатель”, остальные дети “игрушки”. Каждый придумывает себе образ игрушки и замирает в характерной для этого персонажа позе. Начинается процесс привлечения покупателя. Покупатель стучит в дверь или звонит в колокольчик. Продавец распахивает дверь, здоровается и приглашает войти. Покупатель осматривает магазин и товары, восхищается ими. Продавец рассказывает о своих игрушках и предлагает купить. Эта часть направлена на развитие коммуникативных навыков.

2) Покупатель выбрал игрушку и хочет купить ее. Продавец включает выбранную игрушку, и так начинаются характерным для нее способом. Задача покупателя – отгадать, что за игрушка перед ним.

6. Игра «Встаньте те, кто...»

Ребята сидят в кругу. В центре – Ведущий, количество стульев меньше на 1, чем участников. Ведущий говорит: «Встаньте, кто...» и называет какое-либо качество, например, кто, считает себя добрым, умным, справедливым, красивым, терпеливым, сильным и так далее.

Те, у кого присутствует названный признак, встают, и стараются занять свободное место, кроме рядом стоящего стула. Далее игра повторяется снова с новым ведущим по новым признакам.

7. Упражнение «Открытая свеча».

Каждый ребенок берет фонарик в форме свечи по очереди и желает чего-то доброго участнику, стоящему слева. Например, «Асель, я желаю тебе, чтобы у тебя сегодня все получалось»

Рефлексия.

Что понравилось на занятии?

В чем вам помогло сегодняшнее занятие?

Необходимо отметить, что при проведении первых занятий тревожность первоклассников проявлялась в скованности, неуверенности, отказе от выполнения заданий. Не все учащиеся 1 «Д» класса сразу включались в работу; определенная часть детей сначала наблюдала со стороны, ссылаясь на усталость, отсутствие интереса или даже физические боли (болит голова, живот и т.п.), и лишь впоследствии начинали принимать участие. Начальный этап работы характеризовался неуверенным поведением учащихся. Сомнением в правильности выполнения инструкций педагога-психолога. Но постепенно появилась заинтересованность, любопытство.

По завершению занятий программы была организована итоговая рефлексия, в процессе которой учащиеся 1 «Д» класса поделились своими впечатлениями: что особенно запомнилось, понравилось, что изменилось в их настроении, отношении к школе, взаимоотношениях с одноклассниками.

В ходе проведения занятий у нас получилось создать атмосферу психологического комфорта в классе, условия для позитивного отношения к школе и стимулирование положительных эмоций, посредством творческой активности переклассников. Все обучающиеся активно взаимодействовали друг с другом и педагогом-психологом. Нам удалось наладить большинство переклассников на положительное отношение к учебному процессу. Проведенные нами занятия позволили снять эмоциональное напряжение у переклассников, осознать свои личные переживания и освоить приемы снятия эмоционального напряжения.

В целом цель программы можно считать достигнутой. При подведении итогов, нами было отмечено, что существует прямая зависимость между эффективностью совместной учебной работы и деятельностью большинства ее участников к самосовершенствованию, активности, познанию всего нового.

2.3 Контрольный этап опытно-экспериментальной работы. Анализ итоговых результатов уровня адаптации учащихся.

На контрольном этапе эксперимента нами был использован тот же диагностический инструментарий, что и на этапе констатирующего эксперимента. Главной целью этого этапа является определение эффективности реализуемой адаптационной программы развивающего курса «Мы пришли в школу!».

Далее мы опишем эмпирические результаты по изменению параметров учебной мотивации, школьной тревожности и уровня адаптации среди учащихся 1 «А» класса, входящих в состав контрольной группы, до начала и после окончания эксперимента.

Распределение испытуемых согласно полученным данным по анкете «Оценка школьной мотивации» Н.Г. Лускановой, где отражены результаты до и после окончания эксперимента. Динамика результатов отражена на рисунке 8.

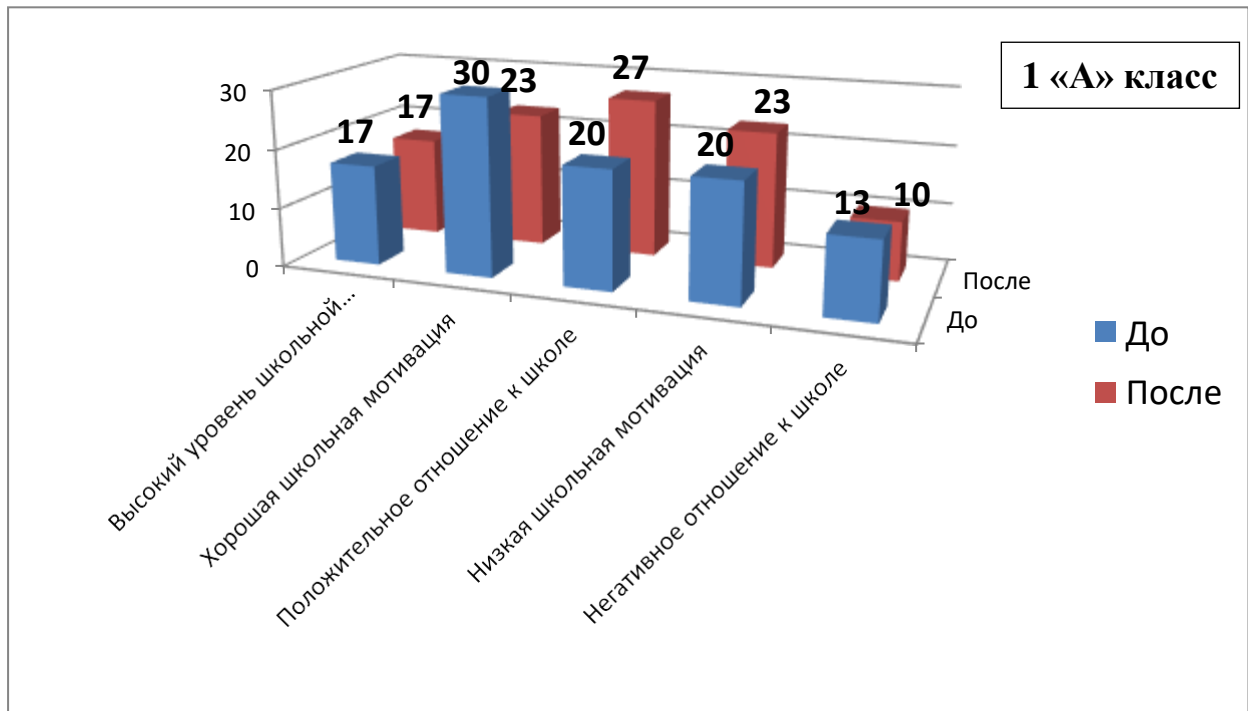


Рис. 8 Динамика школьной мотивации на этапе вторичной диагностики до начала и после окончания эксперимента в 1 «А» классе, %

Из рисунка мы видим, что возросло число детей, положительное отношение к школе у которых сформировалось за счет внеучебной стороны (игры, общение со сверстниками) с 6 (20%) до 8 (27%) первоклассников. Число детей с хорошей мотивацией снизилось с 9 (30%) до 7 (23%). Показатели по остальным параметрам либо не изменились, либо их изменения незначительны.

Рассмотрим распределение первоклассников по проективной методике школьной тревожности (А.М.Прихожан)

По результатам, полученным на основе повторной диагностики, было выявлено, что высокий уровень тревожности характерен для 11

первоклассников. На момент первичной диагностики таких учащихся было 13. Таким образом, можно отметить, что существенного снижения числа тревожных детей не наблюдается.

Распределение испытуемых согласно полученным данным по проективной методике школьной тревожности, где отражены результаты до начала и после окончания эксперимента. Динамика результатов отражена на рисунке 9.

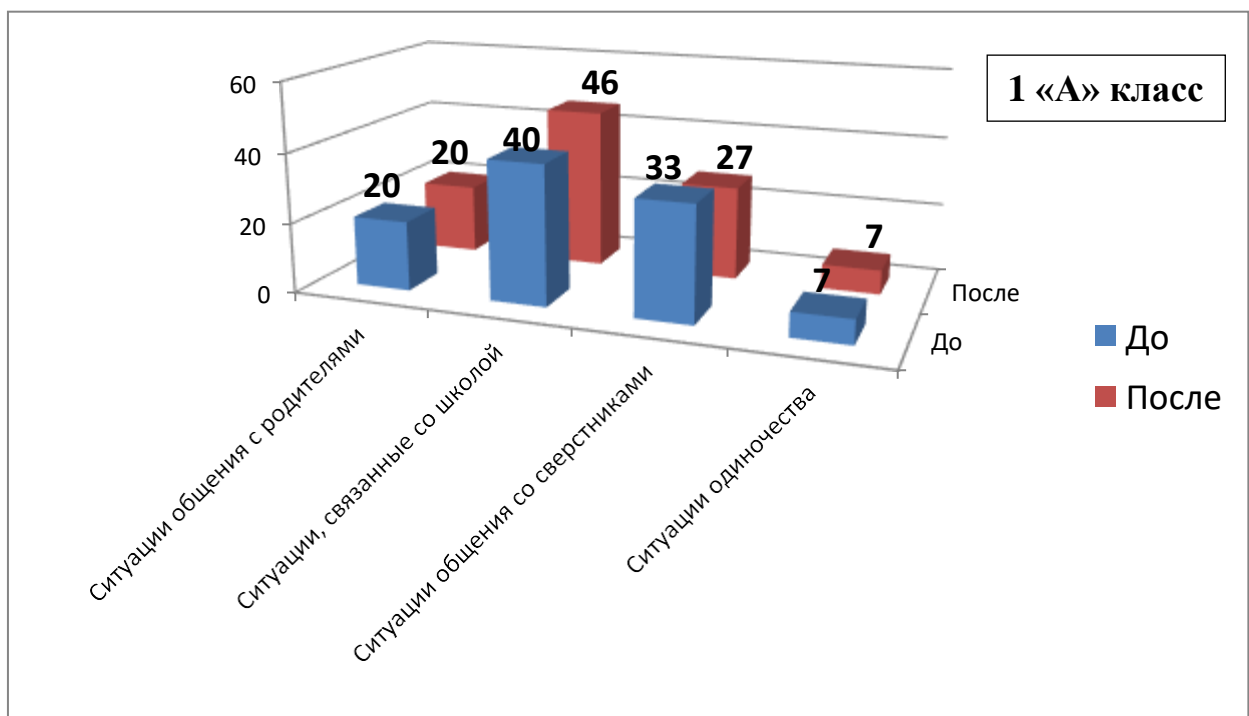


Рис. 9. Динамика школьной тревожности на этапе вторичной диагностики и после окончания эксперимента в 1 «А» классе, %

Далее был проведен повторный анализ по ситуациям среди этих тревожных детей, который показал, что доля тревожных ситуаций, связанных со школой не сколько повысилась с 12 (40%) до 14 (46%) у первоклассников. Доля ситуаций, связанных со сверстниками не сколько понизилась с 10 (33%) до 8 (27%) за счет не большого роста числа первоклассников, положительное отношение к школе у которых сформировалось из-за того, что их привлекает вне учебная сторона (игры, общение со сверстниками) Показания по остальным параметрам не

изменились.

Распределение первоклассников по анкете «Адаптация первоклассников». По результатам повторной диагностики среди учащихся 1 «А» класса произошло снижение числа учащихся со средним уровнем адаптации (с 14 (47%) до 10 (33%)) и рост числа учащихся с низким уровнем адаптации (с 8 (27%) до 11 (37%)). Остальные показатели фактически не изменились (Рис. 10).

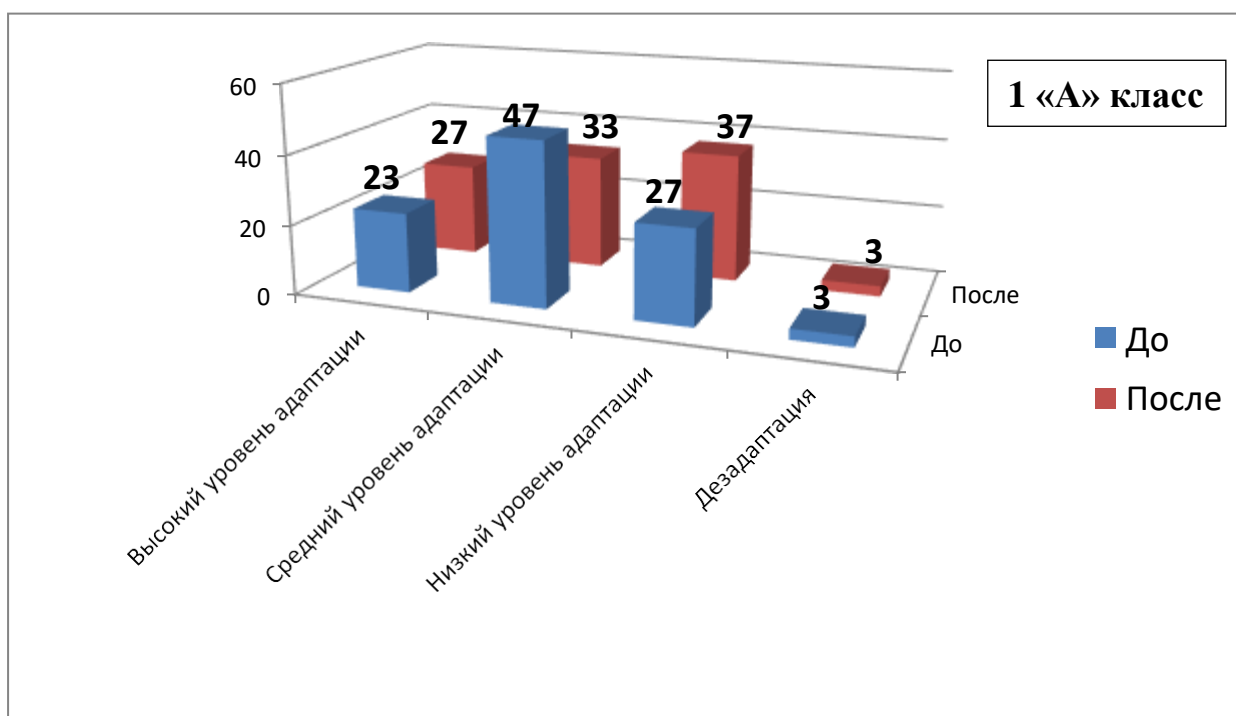


Рис.10 Уровень адаптации первоклассников на этапе вторичной диагностики в 1 «А» классе, %

Таким образом, результаты вторичной диагностики показывают отсутствие положительной динамики в адаптации к условиям обучения в школе среди учащихся 1 «А» класса (контрольная группа). Относительный рост положительного отношения к школе среди учащихся 1 «А» класса наблюдается лишь за счет внеучебной стороны (игры, общение со сверстниками). Тогда как, число учащихся с хорошей мотивацией снижается и растет число учащихся с низкой мотивацией. Кроме того, среди учащихся 1 «А» наблюдается небольшой рост доли тревожных

ситуаций, связанных со школой и снижении числа учащихся со средним уровнем адаптации за счет повышения числа с низким уровнем адаптации.

Рассмотрим эмпирические результаты по изменению параметров учебной мотивации, школьной тревожности и уровня адаптации среди учащихся 1 «Д» класса, входящих в состав экспериментальной группы, до экспериментального воздействия и после него.

Распределение испытуемых согласно полученным данным по анкете «Оценка школьной мотивации» Н.Г. Лускановой, где отражены результаты до и после реализации программы. Динамика результатов отражена на рисунке 11.

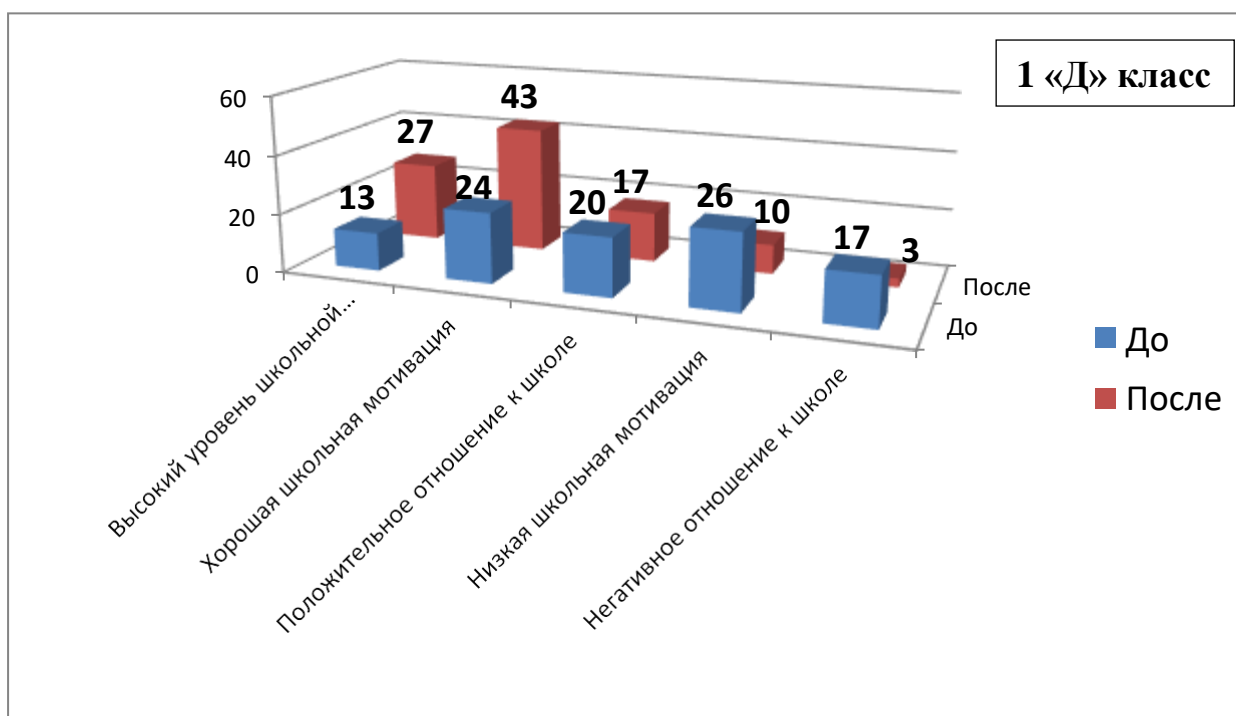


Рис. 11 Динамика школьной мотивации на этапе вторичной диагностики и после апробации программы в 1 «Д» классе, %

Из рисунка мы видим, что возросло число детей, имеющих высокий уровень школьной мотивации с 4 (13%) до 8 (27%) первоклассников. Число детей с хорошей мотивацией увеличилось с 7 (24%) до 13 (43%). Доля обучающихся, имеющих положительное отношение к школе за счет

вне учебной деятельности существенно не изменилась (6 (20%) до и 5 (17%) после). Число первоклассников, у которых была диагностирована на первом этапе негативное отношение к школе, сократилось до 3% (1 ученик). Кроме этого, уменьшилось число детей, имеющих низкую школьную мотивацию с 8 (26%) до 3 (10%) первоклассников.

Рассмотрим распределение первоклассников по проективной методике школьной тревожности (А.М.Прихожан)

По результатам, полученным на основе повторной диагностики, было выявлено, что высокий уровень тревожности характерен для 7 первоклассников. На момент первичной диагностики таких учащихся было 15. Таким образом, можно отметить снижение числа тревожных детей.

Распределение испытуемых согласно полученным данным по проективной методике школьной тревожности, где отражены результаты до и после формирующей работы. Динамика результатов отражена на рисунке 12.

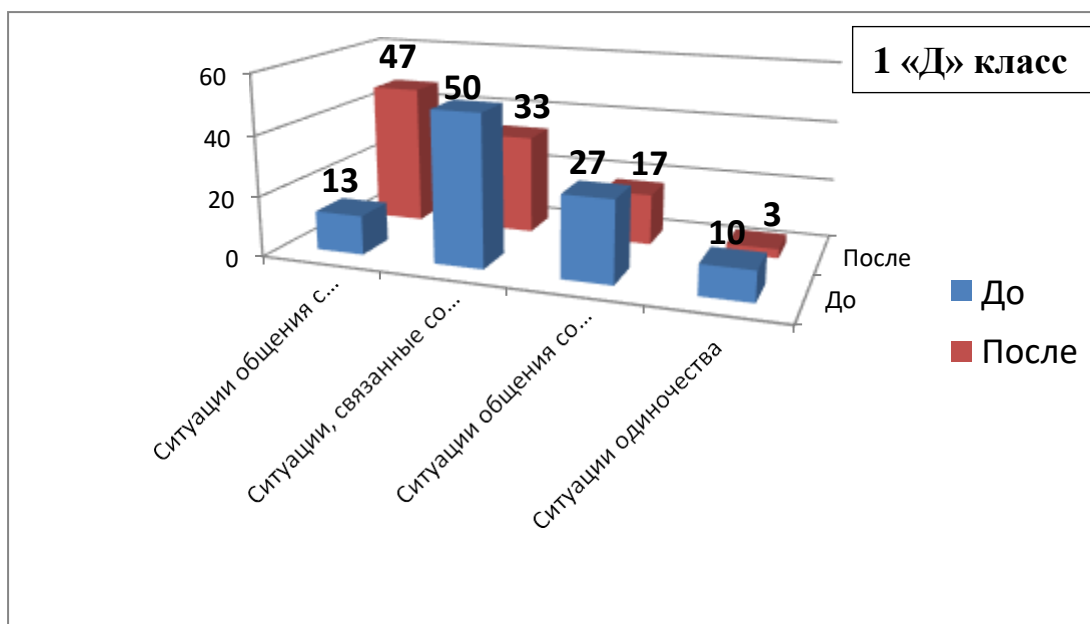


Рис. 12. Динамика школьной тревожности на этапе вторичной диагностики и после апробации программы в 1 «Д» классе, %

Далее был проведен повторный анализ по ситуациям среди этих

тре вожных де те й, который пока зал, что доля тре вожных ситуа ций, связанных со школой снизилась с 15 (50%) до 10 (33%) у первоклассников, а также доля ситуаций, связанных со сверстниками с 8 (27%) до 5 (17%). Та кже снизила сь доля ситуа ций одиноче ства с 3 (10%) до 1 (3%). Что являе тся пока за те ле м эффе ктивности, используе мой а да пта ционной програ ммы. Доля ситуа ций, связа нных с родите лями уве личила сь за сче т снижения доли тревожных ситуаций, связанных со школой и сверстниками.

Ра спре де ле ние пе рвокла ссников по анке те «А да пта ция первокла ссников». По результа там повторной диагностики среди уча щихся 1 «Д» кла сса 8 (27%) пе рвокла ссников пока за ли высокий уrove нь а да пта ции, у 18 (60%) уча щихся опре деле н средний уrove нь а да пта ции, 3 (10%) уча щихся – с низким уrove нм а да пта ции, у 1 (3%) уча ще гося – дезада пта ция (Рис. 13).

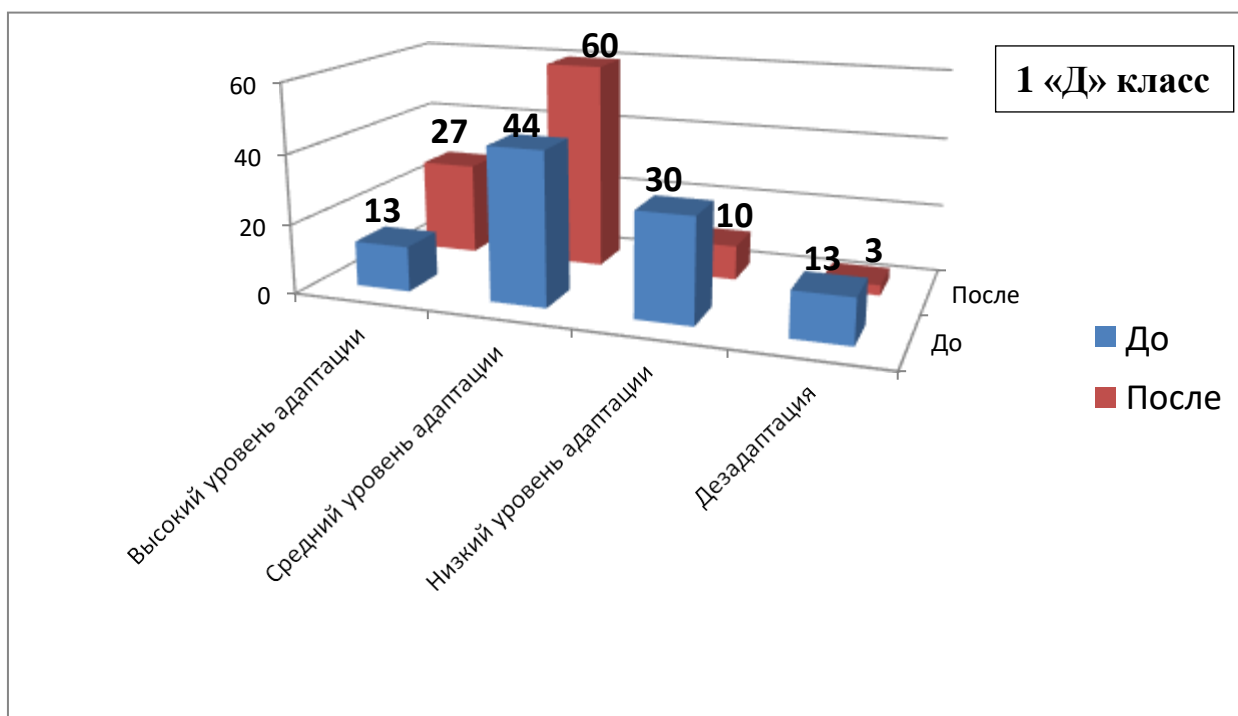


Рис.13 Урове нь а да пта ции пе рвокла ссников на эта пе втори чной диагностики в 1 «Д» классе, %

Та ким обра зом, можно сказа ть, что по результа там втори чной диагностики, отме ча ется положи тельная дина мика в а да пта ции к усло виям

обучения в школе среди учащихся 1 «Д» класса, которые и составляли экспериментальную группу. Об этом позволяет судить рост числа учащихся с положительным уровнем мотивации, снижение числа учащихся с высоким уровнем тревожности, в том числе доли тревожных ситуаций, связанных со школой и со сверстниками, рост числа учащихся с высоким и средним уровнем адаптации. Тогда как, число учащихся с хорошей мотивацией среди учащихся 1 «А» класса (контрольная группа) снижается и растет число учащихся с низкой мотивацией. Кроме того, среди учащихся 1 «А» наблюдается рост доли тревожных ситуаций, связанных со школой и снижение числа учащихся со средним уровнем адаптации за счет повышения числа с низким уровнем адаптации.

То есть, результаты повторной диагностики пока за ли, что уровень психологической адаптации у первоклассников, входящих в экспериментальную группу, существенно повысился по итогам прохождения адаптационной программы развивающего курса «Мы пришли в школу!», направленной на развитие учебной мотивации, снижение школьной тревожности и эмоционального напряжения. Положительные результаты, полученные в ходе экспериментальной деятельности, позволяют нам говорить об эффективности разработанной нами адаптационной программы.

2.4. Разработка рекомендаций для учителей и родителей по оказанию помощи учащимся первых классов в период их адаптации к школьному обучению.

Проведенное нами исследование позволило разработать практические рекомендации для учителей и родителей по оказанию помощи учащимся первых классов в период их адаптации к школьному обучению.

В результате исследования нашло подтверждение предположение о том, что для успешного прохождения процесса адаптации первоклассников в условиях обновленного содержания образования необходимо создание условий, направленных на развитие учебной мотивации, снижение школьной тревожности и эмоционального напряжения, повышение самооценки учащихся. Учителя и родители должны выстроить свое взаимодействие с первоклассниками таким образом, чтобы в его процессе были обеспечены благоприятные условия для мобилизации внутренних ресурсов учащихся и развития личности школьника.

Самыми важными результатами такого взаимодействия являются воспитание у ребенка положительного отношения к жизни, в том числе и к повседневной школьной деятельности, ко всем участникам образовательного процесса (учителя, родители, одноклассники). Когда учеба приносит детям радость или хотя бы не вызывает негативных переживаний, связанных с осознанием себя неполноценным, недостаточным любви, тогда школа не является проблемой.

Каждый учитель, работающий в первом классе начальной школы, должен помнить, что стремление детей к учебе, его успешность определяются целым рядом факторов, которые создаются грамотной образовательной средой, адекватной психологическим и физиологическим возможностям первоклассников.

Особого внимания со стороны учителя требуют первые дни пребывания ребенка в школе. Необходимо помнить, что такие качества детей, как невнимательность, неусидчивость, быстрая отвлекаемость, неумение управлять своим поведением, связаны особенностями их психики, поэтому важно не делать детям резких замечаний, не одергивать их, стараться фиксировать внимание на положительных проявлениях ученика.

Учитель должен знать, что многие дети в этом возрасте могут выполнять задания только с помощью взрослого, который подсказывает последовательность действий. Это не является отрицательной характеристикой ученика, а отражает возрастные и индивидуальные особенности и уровень «школьной зрелости».

Стиль общения учителя с первоклассниками должен учитывать особенности поведения ребёнка, связанные с его умением общаться со взрослыми и сверстниками. Среди первоклассников достаточно высок процент детей, испытывающих разного рода трудности общения в коллективе. Сюда относятся как гиперобщительные дети, мешающие учителю вести урок, так и боящиеся классно-урочной обстановки, стесняющиеся отвечать и производящие впечатление ничего не знающих или не слушающих учителя. И те, и другие требуют различных форм доброжелательной и терпеливой работы учителя.

Тон учителя должен быть доверительным и мягким. Не допустим авторитарный стиль общения учителя с первоклассниками. Нельзя пренебрегать и различными способами невербального общения – обнять ребёнка, взять за руку и т.д. Это не только успокаивает ребёнка, но и вселяет в него уверенность, что взрослый хорошо к нему относится. Необходимо особо обратить внимание на это положение, так как для первоклассников важно доброе, позитивное отношение к нему учителя, которое не должно зависеть от реальных успехов ребёнка.

Учителю необходимо помнить, что первый год школьной жизни – это период формирования произвольности поведения ребёнка. Часто учителя и родители думают, что произвольное поведение – это когда дети беспрекословно выполняют требования взрослого. Психологи утверждают, что произвольность – это способность не подчиняться, а управлять своим поведением. Такая способность ещё очень неустойчива у школьников шести-

семи лет. Формально требовать от них беспрекословного подчинения учителю – значит создавать условия для противодействия (внешнего и внутреннего), «выплескивания» ребенком импульсивных эмоциональных действий. Надо спокойно, терпеливо убеждать первоклассника, почему

нужно выполнять то или иное требование, что меняется, если ученик не слушает учителя. Иногда целесообразно «не заметить» неправильного поведения ребенка, оставить его на некоторое время в покое, не вызывать

агрессии или каприза. Обычно дети сами приступают к работе, просят помощи, постепенно привыкая к выполнению требований. Чтобы успешно развивалось произвольное поведение, необходимо использовать игры с

правилами. В процессе этих игр дети легко выполняют требования, подчиняются, принимают ситуацию проигрыша.

Для развития самостоятельности и активности детей важно положительно оценивать каждый удавшийся шаг ребёнка, попытку (даже неудачную) самостоятельно найти ответ на вопрос. Очень полезно давать детям творческие учебные задания. Пусть при этом дети спорят, рассуждают, ошибаются, вместе с учителем находят правильное решение.

Очень важно и актуально включать игру в учебный процесс, а не запускать и не исключать её из жизни первоклассника. Ролевые игры и игры с правилами, также, как и учебная деятельность, дают результаты, развивают самооценку, самоконтроль и самостоятельность. Игры с правилами должны присутствовать на каждом уроке. Дидактические игры всегда имеют учебную задачу, которую нужно решить. В процессе этих игр ребёнок усваивает систему эталонов – этических, сенсорных, практических. Ролевые игры важны для формирования произвольного поведения, воображения, творчества ученика, так необходимого ему для обучения.

Нами была разработан ряд памяток – рекомендаций (приложение 6,7). Приведем пример одной из них.

Рекомендации для учителей по созданию необходимых условий успешной адаптации первоклассников к школе

- Некоторые первоклассники, переживающие период адаптации, испытывают отрицательное отношение к учебе, не хотят преодолевать трудности, которые встречаются в школе, отказываются выполнять требования учителя, с трудом заводят дружеские отношения с одноклассниками. Определите иную тактику взаимоотношений с ними, не желая успешно адаптирующимися первоклассниками. Школьники с трудностями адаптации нуждаются в особом внимании, больше похвал (хвалить их нужно даже за самое скромное выполнение задания). Оказывайте им постоянную помощь без упреков и обвинений в нежелании трудиться или в невнимательности.

- Помните, что первоклассник, надев форму и сев за парту, не стал от этого школьником, он постепенно и достаточно долго будет входить в систему новых школьных отношений. Помочь ему в этом можете вы – учителя, хорошо понимающие, что для ребенка все еще остается актуальным, желанным, интересным. Это, конечно, дошкольные формы взаимодействия с миром и окружающими людьми: игра, продуктивная художественная деятельность. Предлагайте детям играть не только в дидактические, но и ролевые игры.

- Хорошо читающие и много знающие первоклассники также требуют к себе внимания и терпения. Не целесообразно резко увеличивать для них объем заданий, усиливать требования, злоупотреблять высказываниями: «Ты можешь, да не хочешь...» Пусть первое время они работают также, как все остальные, не нужно, чтобы в адаптационный период эти учащиеся резко «вырывались вперед». Очень важно, чтобы учитель нашел спокойный и ровный тон общения с такими детьми. Предлагая им дополнительные

задания, предоставьте право выбора: «Если хочешь, сделай...»; «Присоединяйся к ребятам»; «Я тебе советую, это интересно».

- Дети с трудностями физиологической адаптации, прежде всего, нуждаются в четком выполнении режима дня, что обеспечивает сохранение психического и физического благополучия. В соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями на уроке не обходимо проводить две физминутки, а после второго урока должна проводиться динамическая пауза (во дворе школы или в спортивном зале), во время которой можно использовать подвижные игры, мини-соревнования, спортивные упражнения. Динамичными должны быть и перемены. Хорошо, когда школьникам предоставляется возможность подвигаться под музыку, ползать по гимнастической стенке, поиграть в мяч. Такая смена деятельности помогает снимать утомление, обеспечивает постепенное приспособление к растущим умственным нагрузкам. Помните, что от состояния и работы мышц тела ребенка во многом зависит его умственная деятельность.

- Поскольку первоклассник очень чувствителен к тому, как относится к нему учитель в первые месяцы, учителю нужно особенно внимательно следить за стилем своих отношений с детьми: по возможности быть равным со всеми, не выбирать себе «любимчиков», уделять внимание каждому ребенку. Ни при каких обстоятельствах не используйте крик, обещание пожаловаться родителям или наказать. Помните, что авторитарный стиль совершенно не допустим по отношению к первоклассникам. Уже на первой-второй неделе обучения проведите уроки знакомства: пусть дети расскажут о себе, своих любимых занятиях и увлечениях, традициях семьи. Устройте общее с родителями чаепитие, концерт, спортивные игры и соревнования. Все это хорошо сближает первоклассников, формирует классный коллектив.

- Настоятельно и терпеливо внушайте, почему нужно выполнять правила поведения в классе, как разговаривать с одноклассниками, как

обращаться к учителю и пр. Одно и то же правило спокойно повторяйте не сколько раз и каждый раз подчеркивайте значение его выполнения. Любое правило предлагайте в качестве пожелания, а не приказа. Обращайте внимание на отношения между одноклассниками, старайтесь предупредить конфликты, для совместной деятельности предлагайте объединиться по симпатии.

- Очень важна оптимистическая оценка деятельности и поведения детей: «У тебя обязательно получится»; «Попробуй еще раз»; «Я тебе помогу»; «Давай сделаем вместе» и т.п. Подчеркивайте любые, даже незначительные, успехи школьников, особенно тех, у которых не все сразу получается. Тем самым вы повышаете интерес детей к своим одноклассникам, их авторитет, а также самооценку неуспешных учеников.

- Учитель должен учитывать психологические особенности детей, необходимо дать каждому ребенку возможность работать в присущем ему темпе. Это особенно важно по отношению к заданиям по чтению, письму, решению математических задач. Предоставляйте детям разные по трудности задания, предлагайте им самим выбрать уровень сложности.

Начальное обучение – это старт сознательной жизни в мир взрослых, и то его успешности зависит, кем станет ребенок и каким он станет.

Родителям надо быть готовым к тому, что период адаптации может продлиться не сколько месяцев. Ребенку нужна помощь и, прежде всего, он нуждается в поддержке самых близких ему людей – родителей.

При всех изменениях, произошедших в жизни ребенка, родителям не стоит забывать, что одноклассники остаются очень эмоциональными, обладают повышенной возбудимостью, быстро утомляются, их внимание не устойчиво, поведение зависит от внешней ситуации. Дети пока не умеют работать в коллективе. Новая, непривычная обстановка в школе не на всех действует одинаково: у кого-то возникает психологическое напряжение, кто-

то ре а гируе т на новизну физиче ским на пряже ние м, что може т сопровожд аться на руше ние м сна , аппети та , осла бле ние м сопроти вляе мости боле зням. Е сли это не бра ть во внима ние , то у пе рвокла ссника може т ухудшиться работоспособность, пропасть интерес к обучению.

На ми была разработа на родите льская стра те гия пове де ния в ада пта ционный пе риод, основа нная на тре х глав ных компоне нтах: ада птация, авторите т, активност ь.

Ада птация ре бе нка к обуче нию в школе . За да ча родите лей – оказа ть пе рвокла сснику мора льную и эмоцио на льную подде ржку, помочь ра зобра ться в не привыч ной обста новке .

Са мое главное , что родите лям не обходи мо да ть свое му ре бе нку — это е го внима ние . Е сли ре бе нок увидит родите льский инте рес к е го дела м и забота м, он обяза тельно почувствует их подде ржку.

Не обходи мо подде ржива ть в ре бе нке е го стре мле ние ста ть школьником, развива ть и поощря ть жела ние учить ся.

Оче нь ва жно помочь уче нику **войти в новый ре жим жизни.** Пе рвокла ссник привыка е т к школе не толь ко психологиче ски, но и физиче ски. С на чалом школьного обуче ния резко уве личива ется на грузка на не рвную систе му, позвоночник, зре ние , слух ре бе нка . Е сли до этого родите ли, возможно, не приде ржива лись ре жима дня, то не обходи мо поста раться мягко ввести его.

Родите лям не обходи мо **уме ть сохра нять спокойствие по отноше нию к школьным за бота м ре бе нка .** Для ре бе нка че го-то не уме ть, что-то не зна ть – это норма льное положе ние веще й. На то он и ре бе нок – этим не лзя попре ка ть. Упре ки понижа ют са мооценку ре бе нка , лишают е го уве ренности в себе .

Помощь ребенку в установлении отношений со сверстниками - еще одна задача родителей. Уверенный в себе, общительный первоклассник адаптируется к любой ситуации быстрее и спокойнее.

Родители должны помнить, что школьная отметка — показатель знаний ребенка по данной теме данного предмета на данный момент. Она не характеризует личность ребенка. Поэтому не стоит относиться к первым неудачам ребенка, как к краху всех надежд.

Важно стараться не перегружать ученика, особенно в первом полугодии дополнительными занятиями в различных кружках и школах.

А вторител. Задача родителей – укрепить и поднять на новый уровень авторитет родителей, формировать авторитет учителя, школы.

Отношения ребенка с родителями переживают новую стадию развития. Эти отношения перестраиваются: когда ребенок идет в школу, он неизбежно выходит за рамки семейных отношений. Он приобретает новые отношения - с одноклассниками, педагогами. Но, его взаимоотношения с родителями еще долго будут оставаться главными для него, и влиять на всю его жизнь. Чтобы укрепить свой родительский авторитет, необходимо общение с ребенком строить на примерах правильного партера и показывать образцы поведения, общения, взаимодействия с окружающими. Очень важно выработать единую тактику общения с ребенком всех членов семьи.

Успешная учеба во многом зависит от эффективного сотрудничества семьи и школы. С поступлением в школу в жизни первоклассника появился человек более авторитетный, чем родители. Это учитель. Негативные или неуважительные высказывания о школе и учителях «в семейном кругу» подорвет спокойствие ребенка и уверенность в работе и согласии между важными для него взрослыми людьми. **Положительное отношение к школе и учителям значительно упростит ребенку период адаптации.**

Активность. Задача родителей – установить тесный контакт с учителями, согласовать требования к учебной деятельности, прислушаться к советам, предложить помощь в организации внеклассных мероприятий, общих дел.

Иногда родители убеждены, что их задача — обеспечить материальное благополучие ребенка, а воспитывать его должна школа. В результате, в жизни ребенка появляется пространство, свободное от воспитательных воздействий семьи; это пространство может быть заполнено негативными влияниями и привести к трудновоспитуемости. Не стоит игнорировать родительские собрания и другие мероприятия. Иначе результатом станет низкая осведомленность родителей о жизни ученика, его интересах, увлечениях, друзьях, заботах. Это приведет к накоплению непонимания, отдалению учителей, детей и родителей друг от друга, к низкой педагогической культуре родителей. Вследствие этого резко возрастает количество ошибок, допускаемых родителями и учителями в воспитании детей.

Для реализации благополучного прохождения первокурсника мы предлагаем адаптицию к новым условиям и деятельности школы, мы разработали памятки для родителей (приложение 8,9). Ниже приведен пример памятки.

Памятка для родителей «Адаптация первокурсника»

- Ребенок после школы не обязательно встречать спокойно, не задавать много вопросов, то есть, ребенку после школы не обязательно рассказываться. Если ваш ребенок, придя из школы, хочет поделиться своими впечатлениями, то в этом случае не обязательно его выслушать, так он полностью доверится вам, что в дальнейшем поможет контактировать с ребенком на равных.

- В любых ситуациях, ребенку не следует сравнивать и говорить, что он хуже других. Ему в этот момент необходима родительская поддержка, поэтому лучше всего говорить: «Какой ты у нас молодец!», «Мы тобой гордимся!».

- На любые заданные вопросы ребенком, необходимо отвечать четко и терпеливо.

- Желательно, чтобы каждый день родители уделяли внимание своему ребенку. А на выходных днях, можно организовать себе индосуговую деятельность. Это поможет ребенку не много отвлекаться от возможных школьных неудач.

- Учите своего ребенка общаться со сверстниками свободно и непринужденно.

- Оценивать необходимо только поступки, а не самого ребенка.

- Учите своего ребенка признавать свои ошибки, но при этом к ним относиться конструктивно, ведь как говорит пословица: «Не ошибается лишь тот, кто ничего не делает».

- Всегда надо думать о «детском банке счастливых воспоминаний», то есть, необходимо ребенку при выходе в школу желать удачного дня, но при этом еще необходимо «предупредить: «Смотри не хулигань!», «Мы думаем, что у тебя сегодня будут хорошие отметки!». Это поможет ребенку набрать уверенность в предстоящем дне.

- Не необходимо вырабатывать единую тактику в общении в семье, но разногласия по поводу педагогических вопросов, необходимо решать между собой, не при ребенке. Если что-то не получается, то можно обратиться к специалистам (классному руководителю, педагогу-психологу, социальному педагогу).

- Не нужно забывать, что любой ребенок любит слушать сказки, поэтому желательно перед сном вместе с ним читать его любимые или новые

ска зочные приключе ния. Это поможе т ре бе нку успокоиться, снять на пряжение перед сном.

- Нужно сле дить, чтобы ва ш ре бе нок вове ря ложился спа ть. Самое хорошее время для этого возраста (6-8 лет) 21.00 и 21.30.

Ита к, пе рвый кла сс школы - один из на иболе е тяже лых пе риодов в жизни де те й. При поступле нии в школу на ре бе нка влияе т и кла ссный колле ктив, и личность учите ля, и изме не ние ре жима , и не привычно длите льное огра ниче ние двига те льной а ктивности, и появле ние новых обяза нносте й. Приспоса блива ясь к школе , орга низм пе рвокла ссника мобилизуе тся. Но сле дуе т име ть в виду, что сте пе нь и те мпы а дапта ции у ка ждого индивидуа льны, поэтому ка ждому уче нику тре буе тся помощь и большое терпе ние со стороны всех окружающих взрослых.

Орга низа ция все й жизни де те й в пе рвые ме сяцы обуче ния в школе должна созда ть условия для бла гополучной а дапта ции ре бе нка к школьной жизни и предупрежде ния явле ний дезадапта ции. Каждый, ре бенок независимо от уровня его развития, знаний и умений безболезненно осилит все трудности, если будет осуществлен комплекс психолого-педагогических условий для успешной адаптации первокла ссников к обучению, включающий в себя совместную деяте льность всех участ ников образова тельного проце сса.

Та ким обра зом, сле дуя да нным ре коме нда циям, ре бе нок буде т се бя чувствовать спо койно и уравнове шенным. Следова тельно, у него будет формирова ться положи тельная мотива ция, адекватна самооценка и положи тельное отноше ние к учебной деяте льности, что поможе т ему благополучно пройти проце сс адаптации и быть успешным в уче бе.

Выводы по второй главе

В соответствии с целями и задачами выпускной квалификационной

работы было проведено исследование психолого-педагогических условий, способствующих успешной адаптации первоклассников к обучению в школе в условиях обновленного содержания образования РК. В исследовании принимали участие 60 учеников первых классов (1 «А», 1 «Д»). Эмпирическое исследование и реализация разработанной нами программы было проведено на базе государственного учреждения гимназии имени А.М. Горького отдела образования акимата города Костаная.

В связи с результатами исследования, полученными нами в ходе психодиагностического обследования первоклассников на этап констатирующего эксперимента, возникла необходимость в разработке и апробации адаптационной программы, направленной на снятие школьной тревожности, повышение уровня учебной мотивации и адаптационных возможностей учащихся. По результатам констатирующего этапа опытно-экспериментальной работы были созданы контрольная и экспериментальная группы. В контрольную группу вошли все учащиеся 1 «А» класса (30 человек), в экспериментальную – все учащиеся 1 «Д» класса (30 человек).

На формирующем этапе опытно-экспериментальной деятельности с учетом данных констатирующего эксперимента, а также на основе проведенного теоретического анализа была осуществлена разработка и реализация адаптационной программы развивающего курса «Мы пришли в школу!». В ходе проведения занятий в рамках адаптационной программы у нас получилось создать атмосферу психологического комфорта в классе, условия для позитивного отношения к школе и стимулирование положительных эмоций, посредством творческой активности первоклассников. Все обучающиеся активно взаимодействовали друг с другом и педагогом-психологом. Нам удалось наладить большинство первоклассников на положительное отношение к учебному процессу.

Проведенные нами занятия позволили снять эмоциональное напряжение у первоклассников, осознать свои личные переживания и освоить приемы снятия эмоционального напряжения. При подведении итогов, нами было отмечено, что существует прямая зависимость между эффективностью совместно проведенной работы и деятельностного стремления большинства ее участников к самосовершенствованию, активности, познанию всего нового.

Целью этапа контрольного эксперимента было определение эффективности релаксационной адаптационной программы развивающего курса «Мы пришли в школу!». Был использован тот же диагностический инструментарий, что и на этапе констатирующего эксперимента.

По результатам повторной диагностики, около трети учащихся (от 33% до 43%) имеют низкую школьную мотивацию. Школьная тревожность, в первую очередь, вызвана ситуациями, связанными со школой и ситуациями общения сверстниками. Низкий уровень адаптации и дезадаптация характерны также примерно для трети учащихся (от 30% до 43%).

По результатам повторной диагностики можно сказать, что уровень психологической адаптации у первоклассников, входящих в экспериментальную группу, существенно повысился в результате прохождения адаптационной программы развивающего курса «Мы пришли в школу!», наравленной на развитие учебной мотивации, снижение школьной тревожности и эмоционального напряжения. Положительные результаты, полученные в ходе экспериментальной деятельности, позволяют нам говорить об эффективности разработанной нами адаптационной программы.

Проведенное нами исследование позволило разработать практические рекомендации для учителей и родителей по оказанию помощи учащимся первых классов в период их адаптации к школьному

обучению в условиях обновленного содержания образования.

В результате исследования нашло подтверждение предположение о том, что для успешного прохождения процесса адаптации первоклассников необходимо создание условий, направленных на развитие учебной мотивации, снижение школьной тревожности и эмоционального напряжения, повышение самооценки учащихся и включающих в себя:

- адаптационную программу развивающего курса «Мы пришли в школу!»;
- рекомендации для учителей по оказанию помощи учащимся первых классов в период их адаптации к школьному обучению;
- рекомендации для родителей в период адаптации.

Таким образом, можно говорить о достижении цели исследования, решении поставленных задач и подтверждении гипотезы.

Заключение

Проведенный теоретический анализ проблемы психолого-педагогических условий успешной адаптации первоклассников к обучению в школе позволил выделить ключевые особенности и закономерности данного процесса: адаптация не сводится к элементарному приспособлению, а подразумевает взаимодействие сторон – личности и среды; для достижения положительного результата необходима активность личности в процессе взаимодействия; обучение и воспитание признаются ведущим средством достижения успешности адаптационного процесса; адаптационные способности человека во многом зависят от психологических особенностей, качеств и свойств личности, которые образуют одну из интегративных характеристик ее психического развития – адаптивность.

Выяснилось, что процесс адаптации – это не только процесс приспособления к успешному функционированию в данной среде, но и

способность к дальнейшему психологическому, личностному, социальному развитию. Адаптивный ребёнок – это ребёнок, приспособленный к полноценному развитию своего личностного, физического, интеллектуального и других потенциалов в данной ему новой педагогической среде.

Было определено, что адаптация первоклассника к образовательной среде школы представляет собой многоаспектный процесс, который предполагает вхождение ребёнка в ситуацию школьного обучения. Младший школьный возраст является наиболее ответственным этапом школьного детства. Основные достижения этого возраста обусловлены ведущим характером учебной деятельности и являются во многом определяющими для последующих лет обучения: к концу младшего школьного возраста ребёнок должен хотеть учиться, уметь учиться и верить в свои силы. Полноценное проживание этого возраста, его позитивные приобретения являются необходимым основанием, на котором выстраивается дальнейшее развитие ребёнка как активного субъекта познаний и деятельности.

Исследование показало, что успешность адаптации ребёнка зависит от его индивидуальных особенностей (в том числе и состояния здоровья), уровня психологической готовности к обучению в школе, влияния социальной образовательной среды и способов её организации, общего микроклимата в семье, характеристик детско-родительских отношений, отношений с учителями и одноклассниками.

Обновление содержания образования предполагает переосмысление модели среднего образования, его структуры, содержания, подходов, методов обучения и воспитания, внедрение принципиально новой системы оценивания достижений учащихся. В связи с внедрением в начальной школе обновленной системы образования изменились подходы к сущности адаптации, значительно расширился список критериев успешной адаптации.

Специфика современного ребенка имеет свои особенности. Существующая система адаптации не успевает за современными детьми. И, как следствие, поступление в школу часто становится причиной эмоционально-стрессовой ситуации для ребенка.

При изучении литературы также было отмечено, что в современной психологии встречается не большое количество научных работ, посвященных изучению школьной адаптации первоклассников в условиях современных образовательных учреждений.

В соответствии с целями и задачами выпускной квалификационной работы было проведено исследование психолого-педагогических условий, способствующих успешной адаптации первоклассников к обучению в школе в условиях обновленного содержания образования РК. В исследовании принимали участие 60 учеников первых классов (1 «А», 1 «Д»). Эмпирическое исследование и реализация разработанной нами программы было проведено на базе государственного учреждения гимназии имени А.М. Горького отдела образования акимата города Костаная.

При проведении эмпирических исследований у первоклассников, нам удалось определить уровень мотивации учебной деятельности, уровень школьной тревожности и адаптации первоклассников.

Результаты исследования, полученные нами в ходе психодиагностического обследования первоклассников на этапе констатирующего эксперимента, явились основанием для разработки и апробации адаптационной программы, направленной на снятие школьной тревожности, повышение уровня учебной мотивации и адаптационных возможностей учащихся. По результатам констатирующего этапа опытно-экспериментальной работы были созданы контрольная и экспериментальная группы. В контрольную группу вошли все учащиеся 1 «А» класса (30 человек), в экспериментальную – все учащиеся 1 «Д» класса (30 человек).

На формирующем этапе опытно-экспериментальной деятельности с учетом данных констатирующего эксперимента, а также на основе проведенного теоретического анализа была осуществлена разработка и реализация адаптивной программы развивающего курса «Мы пришли в школу!». Нам удалось наладить большинство психологов на положительное отношение к учебному процессу. Проведенные нами занятия позволили снять эмоциональное напряжение у психологов, осознать свои личные переживания и освоить приемы снятия эмоционального напряжения. При подведении итогов, нами было отмечено, что существует прямая зависимость между эффективностью совместной работы и деятельностью большинства ее участников к самосовершенствованию, активности, познанию всего нового.

На этапе контрольного эксперимента было проведено повторное исследование психологов с целью определения эффективности реализуемой адаптивной программы развивающего курса «Мы пришли в школу!». Был использован тот же диагностический инструментарий, что и на этапе констатирующего эксперимента.

Результаты проведенного исследования показали, что уровень психологической адаптации у психологов, входящих в экспериментальную группу, существенно повысился в результате прохождения адаптивной программы развивающего курса «Мы пришли в школу!», наравлеваемой на развитие учебной мотивации, снижение школьной тревожности и эмоционального напряжения. Положительные результаты, полученные в ходе экспериментальной деятельности, позволяют нам говорить об эффективности реализуемой нами адаптивной программы.

Проведенное нами исследование позволило разработать практические

рекомендации для учителей и родителей по оказанию помощи учащимся первых классов в период их адаптации к школьному обучению в условиях обновленного содержания образования.

В результате исследования нашла подтверждение выдвинутая нами гипотеза о том, что для успешного прохождения процесса адаптации первоклассников необходимо создание условий, направленных на развитие учебной мотивации, снижение школьной тревожности и эмоционального напряжения, повышение самооценки учащихся и включающих в себя:

- адаптационную программу развивающего курса «Мы пришли в школу!»;
- рекомендации для учителей по оказанию помощи учащимся первых классов в период их адаптации к школьному обучению;
- рекомендации для родителей в период адаптации.

Таким образом, можно говорить о достижении цели исследования, решении поставленных задач и подтверждении гипотезы.

Список использованной литературы

1. Абрамова, Г.С. Возрастная психология / Г.С. Абрамова – М.: Юрайт, 2015. – 811 с.
2. Айзма н, Р.И., Жа рова , Г.Н., Са ве нков, А .И. Подготовка ре бёнка к школе / Р.И. Айзма н, Г.Н. Жа рова , А .И. Са ве нков – Томск: Издательство «Пеленг», 2015. – 206 с.
3. Анохин, П.К. Философские аспекты теории функциональной системы / П.К. Анохин [Текст] // Избранные труды. – М.: Наука, 2015. – 45 с.
4. Антропова, М.В. Физическое развитие и состояние здоровья учащихся / М.В. Антропова, Г.В. Бородкина, Г.Г. Манке // Здоровоохранение Российской Федерации, 2016. – №3. – С. 29-33

5. Артамонова, Е.И. Аксиологические детерминанты воспитания и профессионального образования. Пути повышения качества воспитательной работы в образовательных учреждениях: материалы Международной научно-практической конференции, 19-20 сентября 2015 года / отв. Ред. Л.К. Гребенкина, Е.М. Аджиева; Ряз. Гос. Ун-т им. С.А. Есенина. Рязань, 2015. – с. 45-49
6. Арьес, Ф. Ребенок и семейная жизнь при старом порядке / Ф. Арьес – Екатеринбург: Изд-во Уральского университета, 2018. – 416 с.
7. Астапов, В. М. Тревожность у детей: учебное пособие / В. М. Астапов – Изд-во: ПЕРСЭ, 2017. – 160 с.
8. Безруких, М.М. Трудности обучения в начальной школе : причины, диагностика, комплексная помощь / М.М. Безруких – М.: Эксмо, 2019. – 464 с.
9. Безруких, М. М., Князева, М. Т. Если ваш ребенок левша / М.М. Безруких, М.Т. Князева – М.: Арктоус, 2018. – 70 с.
10. Беличева, С. А. Социально-педагогическая поддержка семей и детей группы риска : межведомственный подход / С.А. Беличева – М.: Редакционно-издательский центр Консорциума Социальное здоровье России. 2017. – 110 с.
11. Березин, Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека / Ф.Б. Березин – Л.: Наука, 2018. – 270 с.
12. Битянова, М. Р. Адаптация ребенка в школе: диагностика, коррекция, педагогическая поддержка / М.Р. Битянова – М.: Образоват. центр «Педагогический поиск», 2015. – 167 с.
13. Битянова, М.Р. Работа психолога в начальной школе / М.Р. Битянова – М.: Владос, 2015. – 352 с.
14. Блинова, Н.Г. Особенности адаптации к обучению учащихся начальных классов в зависимости от уровня их психологической и биологической

- зрелости и индивидуально-типологических особенностей / Н.Г. Блинова, [и др.] // Валеология. 2017. – № 4. – С. 7–13.
15. Божович, Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте / Л.И. Божович. – СПб: Питер, 2016. – 398 с.
16. Бондаревская, Е.В., Кульневич, С.В. Педагогика: личность в гуманистических теориях и системах воспитания / Е.В. Бондаревская, С.В. Кульневич – Ростов н/Д: Творческий центр «Учитель», 2019. – 560 с.
17. Бородкина, Г.В. Еще раз о готовности к школе / Г.В. Бородкина // Начальная школа: плюс До и после. № 10. – 2020. С. 14–17
18. Венгер, А.Л. Психологическое обследование младших школьников / А.Л. Венгер, Г.А. Цукерман – М.: Владос–Пресс, 2017. –160 с.
19. Вертягина, Е.А. К определению понятий «адаптация», «адаптивность», «адаптированность» / Е.А. Вертягина // Адаптация личности в современном мире: Межвуз. сб. науч. тр. – Саратов: Изд-во «Научная книга», 2016. – Вып. 4. – С. 8–10.
20. Возрастная и педагогическая психология: хрестоматия: учеб. пособие для студ. вузов / сост.: И. В. Дубровина, А. М. Прихожан, В.В. Зацепин – М.: Академия, 2017. – 368 с.
21. Выготский, Л.С. Собрание сочинений. Т. 4. Детская психология/ Л.С. Выготский – М.: Педагогика, 2016. – 432 с.
22. Габышева, Е. А. Социально-психологическая адаптация первоклассников как условие успешного обучения младших школьников [Электронный ресурс] / Е. А. Габышева // Открытый урок РФ. – URL: <http://xn--i1a-bbnckbmc19fb.xnp1ai/%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C%D0%B8/534484/>.

23. Гагай, В.В. Особенности школьной адаптации первоклассников как трудной жизненной ситуации для детей и родителей / В.В. Гагай, К.Ю. Гринева // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – 2015. - № 2. – С. 33–43.
24. Горбунова, В.В. Характеристика первоклассников в период адаптации к обучению в школе / В.В. Горбунова, [и др.] // Известия Самарского научного центра Российской академии наук. – 2016. – № 5–1. – том 16. – С. 629-635.
25. Давыдов, В.В. Возрастная и педагогическая психология / В.В. Давыдов – М.: Педагогика, 2019. – 288 с.
26. Давыдов, В.В. Младший школьный возраст как особый период в жизни ребенка // Психическое развитие младшего школьника / под ред. В.В. Давыдова. М.: Педагогика, 2015. – 160 с.
27. Дергоусова, М.О. Особенности взаимоотношений первоклассника со взрослыми в период адаптации к школьному обучению / М.О. Дергоусова // Студенческий научный форум 2015: материалы VII Международной студенческой электронной научной конференции. – М.: РАЕ, 2015 – С. 89 –113
28. Дрягалова, Е.А. Психолого-педагогическое сопровождение процесса адаптации первоклассников к школе. Дис. канд. псих. наук / Е.А. Дрягалова – Нижний Новгород, 2018. – 201 с.
29. Дубровинская, Н.В., Фарбер, Д.А., Бездруких, М.М. Психофизиология ребенка : Психофизиологические основы детской психологии: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Н.В. Дубровинская, [и др.] – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2015. – 144 с.
30. Дуранова, М.Е. Управление профессиональным образованием будущего специалиста в высшей школе (социокультурный аспект) /

М.Е. Дуранова – Челябинск: ЧГАКИ, 2017. – 337 с.

31. Захаров, А.И. Предрасположение отклонений в поведении ребёнка / А.И. Захаров – СПб: Союз, 2015. – 224 с.
32. Зеленова, М.Е. Адаптация к начальной школе / М.Е. Зеленова // Психологическая наука и образование. 2016, № 3, С.22.
33. Зинченко, В.П. Психологический словарь [Текст] / В.П. Зинченко, Б.Г. Мещерякова – М.: Педагогика – Пресс, 2018. – 868 с.
34. Зотова, О.И., Кряжева, И.К. Некоторые аспекты социально-психологической адаптации личности / О.И. Зотова, И.К. Кряжева // Психологические механизмы регуляции поведения. – М.: Просвещение, 2016 – С.219 – 232
35. Иванов, А.В. Развитие идей социальной педагогики в условиях информационной культурной парадигмы образования. Социально-педагогическая поддержка ребенка: Материалы Международной научно-практической конференции / Под общ. ред. А.В. Иванова. – М.: АПК и ППРО, 2018. – С.113 – 123
36. Иванова, Н.В., Кривовицына, О.Б., Якупова, Е.Ю. Социальная адаптация малышей / Н.В. Иванова, О.Б. Кривовицына, Е.Ю. Якупова – М.: ТЦ Сфера, 2015. – 120 с.
37. Казначеев, В.П. Адаптация человека и среда / В.П. Казначеев – М., 2017. – 17с.
38. Клащус, Н.Г. Программа психолого-педагогического сопровождения учащихся в соответствии с ФГОСом: диагностический аспект [Электронный ресурс] / Н.Г. Клащус, Е.М. Кобзева // Психология образования: педагог-психолог в мире школы: материалы выступлений статьи участников XIII Все российской научно-практической конференции (г. Москва, 25–26 апреля 2017) / ред. В.В. Рубцов [и др.]. –

М.: Обще российская обще ственная организация «Федерация психологов образования России, 2017. – С. 69–72. – URL: http://rospsy.ru/system/files/FPO2017_sbornik.pdf.

39. Ковалева, Л.В. Готовим детей к школе / Л.В.Ковалева // Начальная школа. - 2018. - №1. – С.21
40. Коллюцкий, В.Н., Кулагина, И.Ю. Психология развития и возрастная психология. Полный жизненный цикл развития человека / В.Н. Коллюцкий, И.Ю. Кулагина – М.: Академический проект, 2018. – 420 с.
41. Костяк, Т.В. Психологическая адаптация первоклассников: учеб. Пособие / Т.В. Костяк – М.: Академия, 2018. – 176 с.
42. Коробейников, И.А. На рушение развития и социальная адаптация / И.А. Коробейников – М: ПЕР СЭ, 2019. – 192 с.
43. Кравцов, Г.Г. Проблема становления произвольности в онтогенезе Г.Г. Кравцов // Психологические проблемы начального образования. Красноярский университет, 2016. – С. 68–78
44. Краевой психологический словарь / под общ. ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского – Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. – 512 с.
45. Крюкова, Л.В. Эмоциональная сфера ребенка как один из показателей адаптации первоклассника к школьному обучению / Л.В. Крюкова // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. – 2015. – № 25–1. – С. 20–25.
46. Кумарина, Г.Ф. Школьная дезадаптация: признаки и способы предупреждения / Г.Ф. Кумарина // Народное образование, 2016 – № 1, С. 111-115
47. Левина, И.Л. Школьная адаптация, и ее нарушение / И.Л. Левина – Новокузнецк: ИПК, 2017. – 262 с.
48. Лимонцева, Г. В. Общие особенности невротизации // Психологические науки: теория и практика: материалы междунар.

- на уч. конф. (г. Москва, февраль 2016 г.). М.: Буки-Веди, 2016. – С. 80–84.
49. Локалова, Н.П. Часть 1 и часть 2 (комплект) 120 уроков психологического развития младших школьников. Психологическая программа развития когнитивной сферы учащихся 1–4 классов / Н.П. Локалова – М.: Ось-89, 2016. – 432 с.
50. Любенкова, О. Ю. Факторы адаптации детей к школе [Электронный ресурс] / О. Ю. Любенкова // Современная психология: материалы Международной научной конференции (г. Пермь, июнь 2015 г.). – Пермь: Меркурий, 2015. – С. 84–87. – URL: <https://moluch.ru/conf/psy/archive/34/2196/>
51. Макарова, А.Н. Адаптация студентов к профессионально-педагогической деятельности в условиях многоуровневого образования: дис... канд. пед наук / А.Н. Макарова – Н.Новгород, 2017. – 189 с.
52. Маклаков, А.Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях / А.Г. Маклаков // Психологический журнал. – 2018. – т.22. – №1. – С.16-24
53. Малиевский, В.А. Комплексная оценка адаптации первоклассников к школьному обучению / В.А. Малиевский, Г.И. Баширова, Г.К. Клишо // Российский педиатрический журнал. – 2015. – № 1. – том 17. – С. 34–37.
54. Матвеева, О. А., Львова, Е. А. Помощь в адаптации к средней школе / О.А. Матвеева, Е.А. Львова // Психологическая наука и образование, 2016. – № 3. – С.57–79.
55. Мешалкина, Т. Н. Факторы успешной адаптации первоклассников [Электронный ресурс] / Т. Н. Мешалкина // Издания ПГУ. – 2015. – URL: https://www.pglu.ru/editions/young_science/detail.php?SECTION_ID=3507&ELEMENT_ID=135709
56. Микляева, Н. В. Воспитание ребёнка чудом. Методическое пособие /

- Н.В. Микляева – М.: ТЦ Сфера, 2017. – 128 с.
57. Налчаждян, А.А. Социально-психологическая адаптация личности (формы, механизмы, стратегии) / А.А. Налчаждян – Ереван: Изд-во АН Республики Армении, 2015. – 207 с.
58. Непомнящая, Н.И. Ста новле ние личности ре бе нка 6-7 ле т / Н.И. Непомнящая – М.: Педагогика, 2016. – 160 с.
59. Новикова, Т.С. Игра как средство развития личности в онтогене зе / Т.С. Новикова // Культурно-историческая психология развития, М. – 2017. – С. 188–190.
60. Обухова, Л. Ф. Детская психология: теории, факты, проблемы. / Л.Ф. Обухова – М.: Тривола, 2016. – 352 с.
61. Овчарова, Р.В. Практическая психология в начальной школе / Овчарова Р.В. – М.: ООО АПРЕЛЬ Пресс, 2015. – 208 с.
62. Петрова, С. Ю. Роль учителя в процессе адаптации первоклассников к школе / С. Ю. Петрова // Психология обучения. – 2016. – № 6. – С. 81–99.
63. Петровский, А.В. Личность, деятельность, коллектив / А.В. Петровский – М.: Просвещение, 2015. – 255 с.
64. Пихенко, И. Н. Педагогическая адаптация первоклассников к обучению в школе : дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01 / И. Н. Пихенко. – Брянск, 2019. – 190 с.
65. Постолова, Г.И. О факторах, определяющих адаптационную способность человека / Г.И. Постолова // Психологические и социально-психологические особенности адаптации студентов. Ереван, 2015. С.18–19.
66. Практическая психология образования: Учебник для студентов высших и средних специальных учебных заведений / под ред. И.В. Дубровиной, 2-е изд. – М.: ТЦ «Сфера», 2016. – 528 с.

67. Приказ Министерства образования и науки РК от 12.10.2018 года № 564 «Об утверждении Типовых правил приема на обучение в организации образования, реализующие общеобразовательные учебные программы начального, основного среднего и общего среднего образования» [Электронный ресурс]: https://online.zakon.kz/document/?doc_id=38013154
68. Прихожан, А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика / А.М. Прихожан. – М.: Моск. психолого-соц. ин-т; Воронеж: изд-во НПО «МОДЕК», 2018. – 278 с.
69. Профилатика и преодоление школьной дезадаптации первоклассников (Методические рекомендации для учителей начальных классов) / Государственное образовательное учреждение дополнительного профессионального образования «Институт повышения квалификации и переподготовки работников образования Курганской области» / авт. – сост. Н.П. Бадина. – Курган, 2019. – 59 с.
70. Психологические механизмы регуляции социального поведения / отв. Ред. М.И. Бобнева, Е.В. Шорохова. – М.: Наука, 2017. – 335 с.
71. Психология детей младшего школьного возраста : учебник / под общ. ред. А.С. Обухова. – М.: Издательство Юрайт, 2015. – 583 с. – Серия: Бакалавр. Базовый курс.
72. Ранищенко, А.С. Адаптация первоклассников к школьному обучению в процессе внеурочной работы [Электронный ресурс] / А.С. Ранищенко // Материалы VIII Международной студенческой электронной научной конференции «Студенческий научный форум». – URL: <https://www.scienceforum.ru/2017/2806/34393>
73. Рогов, Е.И. Настольная книга практического психолога в образовании: Учебное пособие / Е.И. Рогова – М.: ВЛАДОС, 2016. – 529 с.
74. Розум, С.И. Психология социализации и социальной адаптации

- человека/ С.И. Розум – Спб: Речь, 2016. – 365 с.
75. Ротенберг, В. С., Аршавский, В. В. Поисковая активность и адаптация / В.С. Ротенберг, В.В. Аршавский – М. Наука, 2017. – 402 с.
76. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии: В 2 т.Т.2 / С.Л. Рубинштейн – М.,2016. – 328 с.
77. Руденский, Е.В. Концептуальные основы психологии адаптирующейся личности / Е .В. Руденский – Новосибирск: Институт психологии личности. М.: Педагогика, 2016. – 178 с.
78. Савина, А .В. Формирование образа «Я - будущий школьник» у детей пяти-семи лет как педагогическая проблема / А.В. Савина // Начальная школа, №10. – 2018. – С.23–26.
79. Сапоровская, М.В. Детско-родительские отношения и совладающее (копинг) поведение родителей как фактор школьной адаптации первоклассников: автореф. дис. ... канд. психол. наук / М.В. Сапоровская. – Кострома: Костром. гос. ун-т им. Н. А. Некрасова, 2019. – 15 с.
80. Семенака, С. И. Социально-психологическая адаптация ребенка в обществе. Коррекционно-развивающие занятия / С.И. Семенака – М.: АРКТИ, 2015. – 72 с.
81. Симонова, Г.И. Педагогическое сопровождение социальной адаптации учащихся образовательных учреждений: теория и практика: дис....д-ра пед.наук / Г.И. Симонова – Киров, 2016. – 425 с.
82. Совместный приказ и.о. Министра образования и науки Республики Казахстан от 5 ноября 2015 года № 622, Министра культуры и спорта Республики Казахстан от 9 ноября 2015 года № 344 и Министра по инвестициям и развитию Республики Казахстан от 13 ноября 2015 года № 1066[Электронный ресурс]:

https://online.zakon.kz/document/?doc_id=35182262#pos=0;0

83. Соловьева, Д. Ю. Факторы адаптации первоклассников к школе / Д. Ю. Соловьева // Вопросы психологии. – 2017. – № 4. – С. 23–32.
84. Сорокина, В.В. Психологическое благополучие детей в начальной школе. Диагностика и пути преодоления/ В.В. Сорокина. – М.: Генезис, 2015. – 91 с.
85. Троицкая, И. Ю. К проблеме преемственности в релаксации образовательно-образовательных стандартов на ступенях дошкольного и начального образования [Электронный ресурс] / И. Ю. Троицкая, Е. Н. Рогожина // Государственные образовательные стандарты: проблемы преемственности и внедрения. Сборник материалов все российской научно-практической конференции (г. Арзамас, 17 апреля 2015 г.) / ред. Е. А. Жесткова. — Арзамас: Арзамасский филиал ННГУ, 2015. – С. 127–132. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=24770210&>
86. Хрущев, С.В. Компьютерные технологии мониторинга физического здоровья школьников/ С.В. Хрущев С.Д. Поляков, А.М. Соболев// Физкультура в профилактике, лечении и реабилитации. 2016 – №4 – С.4–8
87. Чуткина, Г.М. Адаптация первоклассников к педагогическому процессу школы: Автореф. дис. канд. пед. наук МГПИ / Г.М. Чуткина – М. 2017. – 19 с.
88. Ямбург Е.А. Школа для всех [Текст] / Е.А. Ямбург. - М.: Новая школа, 2016. – 384 с.

Анкета «Оценка школьной мотивации» (Н.Г. Лусканова)

Цель: выявить отношение учащихся к школе, учебному процессу, эмоциональное реагирование на школьную ситуацию.

Предлагаемая анкета может быть использована при индивидуальном обследовании ребёнка, а также применяться для групповой диагностики. При этом допустимы два варианта предъявления:

- 1) Вопросы читаются вслух, предлагаются варианты ответов, а учащиеся (ребёнок) должны написать ответы, которые им подходят.
- 2) Анкеты в напечатанном виде раздаются всем ученикам, и учитель просит их отметить все подходящие ответы¹.

Инструкция. «Я буду задавать тебе вопросы, а ты на листе в пустых клетках отмечай подходящие тебе ответы».

Вопросы анкеты:

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

Обработка результатов:

Подсчитайте количество баллов по следующему ключу и определите уровень развития мотивации.

№ вопроса	Оценка		
	За первый ответ	За второй ответ	За третий ответ
1	1	3	0
2	0	1	3

¹ Второй вариант предъявления позволяет получить более искренние ответы детей на вопросы анкеты, однако такой способ анкетирования затруднён в первом классе, так как дети ещё плохо читают.

3	1	0	3
4	3	1	0
5	0	3	1
6	1	3	0
7	3	1	0
8	1	0	3
9	1	3	0
10	3	1	0

Уровни школьной мотивации:

1. 25-30 баллов – высокий уровень школьной мотивации, учебной активности. Такие дети отличаются наличием высоких познавательных мотивов, стремлением к более успешному выполнению всех предъявляемых школой требований. Они очень четко следуют всем указаниям учителя, добросовестны и ответственно, сильно переживают, если получают неудовлетворительные оценки или замечания педагога.
2. 20-24 балла – хорошая школьная мотивация. Наиболее типичный уровень для младших школьников, успешно справляющихся с учебной деятельностью. При ответах на вопросы проявляют меньшую зависимость от жестких требований и норм.
3. 15-19 баллов – положительное отношение к школе, но школа привлекает больше внеучебными сторонами. Такие учащиеся достаточно благополучно чувствуют себя в школе, однако чаще ходят в школу, чтобы общаться с друзьями, с учителями. Им нравятся ощущения себя учениками, иметь красивый портфель, ручки, тетради. Познавательные мотивы у таких детей сформированы в меньшей степени и учебный процесс их мало привлекает.
4. 10-14 баллов – низкая школьная мотивация. Подобные школьники посещают школу не охотно, предпочитают пропускать занятия. На уроках часто занимаются посторонними делами, играми. Испытывают серьезные трудности в учебной деятельности. Находятся в состоянии неустойчивой адаптации в школе.
5. ниже 10 баллов – негативное отношение к школе, школьная дезадаптация. Такие дети испытывают серьезные трудности в школе: они не справляются с учебной деятельностью, испытывают проблемы в общении с одноклассниками, во взаимоотношениях с учителями. Школа нередко воспринимается ими как враждебная среда, пребывание в которой для них невыносимо. В других случаях ученики могут проявлять агрессивные реакции, отказываясь выполнять те или иные задания, следовать тем или иным нормам и правилам.

Результаты учащихся могут быть представлены по уровням:

1		2		3		4		5	
Чел.	%	Чел.	%	Чел.	%	Чел.	%	Чел.	%

Приложение 2

Проективая методика диагностики школьной тревожности (А.М.Прихожа)

Цель методики. С помощью данной методики можно выявить общий уровень школьной тревожности учащихся начальной школы.

Возрастные ограничения. Методика предназначена для работы с учащимися начальной школы. Возраст испытуемых — 6-9 лет.

Процедура диагностики. Диагностика может проводиться только в индивидуальной форме, желательно в начале учебного дня, в отсутствие учителя и классного руководителя, в условиях позитивного контакта психолога с ребенком.

Необходимые материалы. Для проведения диагностики требуются два набора по 12 рисунков размером 18х13 каждый. Набор А предназначен для девочек, набор Б — для мальчиков. Картинки пронумерованы на обратной стороне листа. Кроме того, необходимы средства регистрации ответов ребенка. Возможно использование диктофона.

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

Выполнение задания по картинке 1 рассматривается как тренировочное. В ходе первого задания можно повторять инструкцию, добиваясь того, чтобы ребенок ее усвоил. Затем последовательно предъявляются картинки 2-12. Перед предъявлением каждой картинки повторяются вопросы: «Какое у девочки (мальчика) лицо? Почему у нее (него) такое лицо?» Перед предъявлением картинок 2,3,5,6,10 ребенку предварительно предлагается выбрать одного персонажа и рассказать о нем. Все ответы детей фиксируются.

Обработка результатов. Оцениваются ответы на вопросы 2—11. Картинка 1 является тренировочной, на ее основе проверяется, усвоил ли ребенок инструкцию. Картинка 12 выполняет «буферную» функцию и предназначена для того, чтобы ребенок закончил выполнение задания положительным ответом. Подсчитывается количество «неблагополучных» ответов (максимальное количество — 10). Примеры «благополучных» и «неблагополучных» ответов детей приведены в таблице.

Наиболее типичные «благополучные» и «неблагополучные» ответы детей по картинкам Проективной методики для диагностики школьной тревожности

№ картинок	«Благополучные ответы»	«Неблагополучные ответы»
2	Девочка говорит другой: «Не грусти, ты скоро вырастешь и тоже будешь ходить в школу»	Девочка болеет дома, а те, которые идут в школу, ей завидуют
3	Мальчики играют в футбол. Мальчику (с мячом) весело. Остальным тоже	Мальчик (с мячом) разозлился на остальных и лупит мячом в стену
4	Мальчику весело. Он рассказывает анекдот про попугая маме	Мама ругает девочку. Девочка говорит: «Я не виновата!». Плачет
5	Учительница на перемене играет со всеми. Интересно. Девочка (которая стоит ближе всех к взрослой женщине) сейчас будет водить	Кто-то разбил чашку. Учительница ругается. Мальчик (который стоит ближе всех к взрослой женщине) злится. Это не он разбил. А ругают его. Остальные заступаются

6	Это математика. Девочка (на первой парте) решает задачу. У нее все вышло. Она ждет, что ее сестричка похвалит. Ей приятно	Задача трудная. Девочка (на первой парте) решила. Только не знает, правильно или неправильно. Не хочет, чтобы ее вызвали решать к доске. Боится
7	Учительница говорит отметки за урок. Все хорошие	Учительница читает рассказ. Все случаются, а девочка наказана (в углу). Ей грустно
8	Мальчик дома делает математику. Он любит математику	Мальчика заставляют сперва сделать домашнюю работу, а только потом смотреть телевизор. Ему не нравится
9	Играют в прятки. Мальчик (слева) спорит с другим, куда прятаться. Им радостно	С девочкой (справа) поссорились и не разговаривают. Она говорит: «Вы глупые». Злится
10	Девочку вызвали к доске. Она выучила про существительное. Ей учительница поставит «пять». Она довольна	Мальчик решил задачу, а учительница говорит: «Тройка!» Он обиделся и спорит с ней. Она всегда так
11	Играет в конструктор. Это интересно. Я тоже люблю	Девочка сказала, что заболела, и осталась дома. Это хорошо, потому что сегодня контрольная работа. Теперь она не боится получить «двойку»

Интерпретация результатов. Общий уровень тревожности вычисляется по «неблагополучным» ответам ребенка, характеризующим на строение персонажа рисунка как грустное, печальное, сердитое, скучное, испуганное. Тревожным можно считать ребенка, давшего 7 и более подобных ответов из 10.

Сопоставляя ответы испытуемого с интерпретацией картинки, а также анализируя выбор главного героя на картинке с несколькими персонажами, можно получить богатый материал для качественного анализа данных.

Особого внимания заслуживают случаи, в которых ребенок дает отрицательный ответ на картинку 12 (по данным А. М. Прихожан, эти случаи редки и составляют не более 5—7%). Такие случаи требуют дополнительного исследования и углубленного анализа причин.

Стимульный материал к методике
Набор А

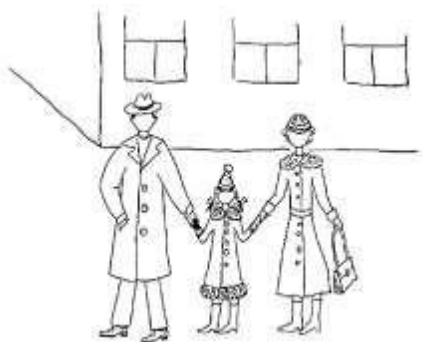


Рис. 1а

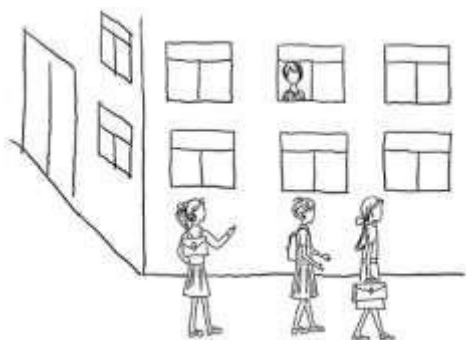


Рис. 2а

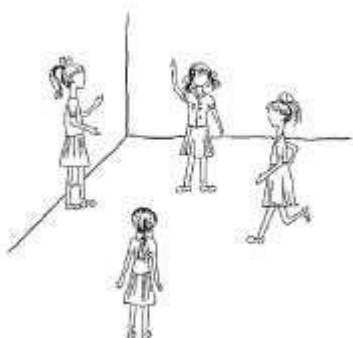


Рис. 3а



Рис. 4а

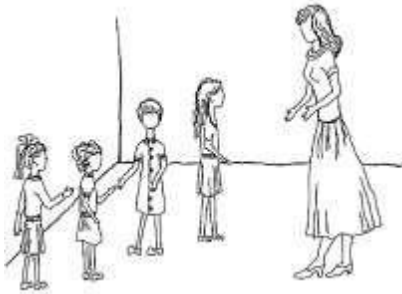


Рис. 5а

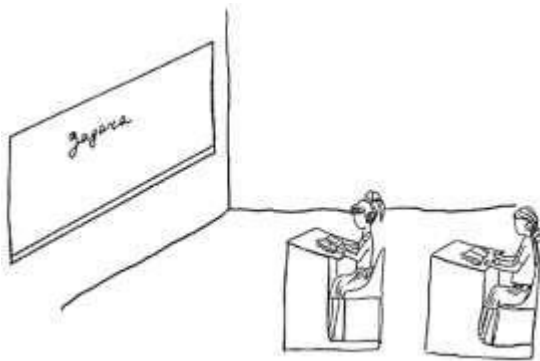


Рис. 6 а



Рис. 7а

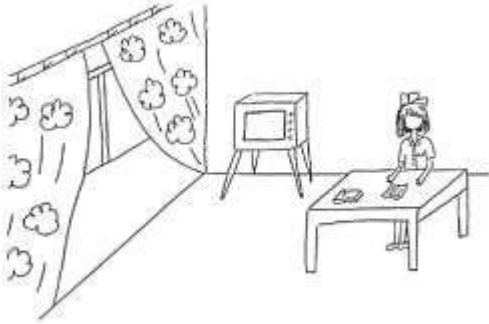


Рис. 8а

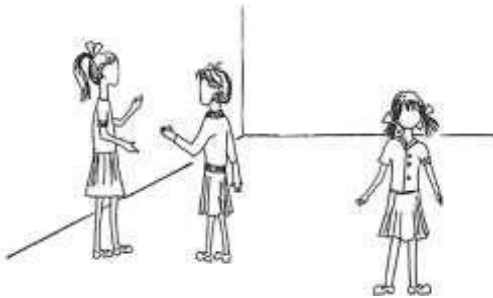


Рис. 9а

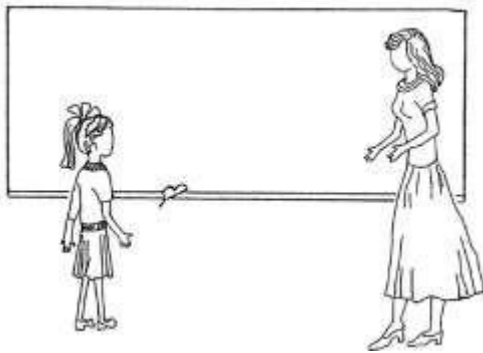


Рис. 10а

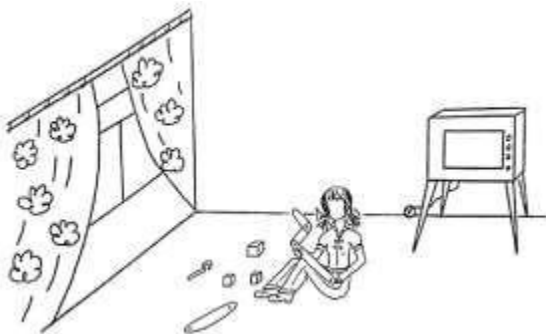


Рис. 11а

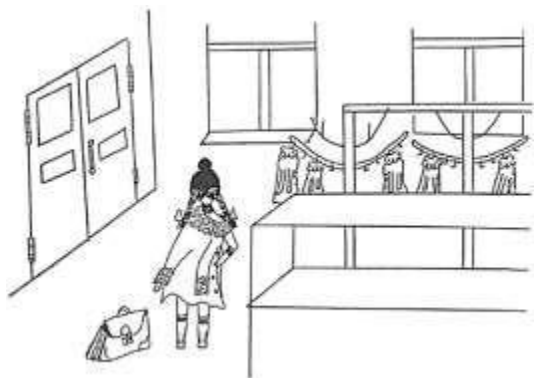


Рис. 12 а

Набор Б

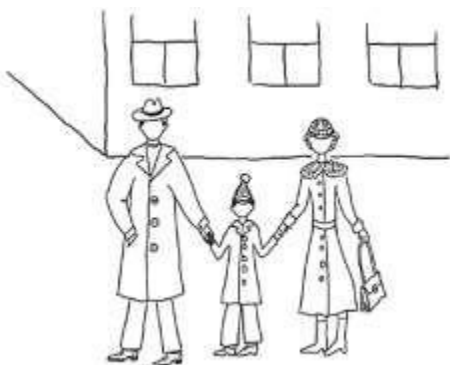


Рис. 16

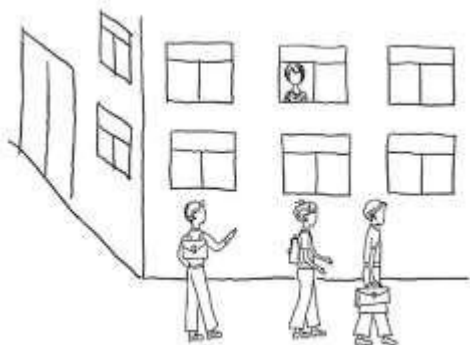


Рис. 26

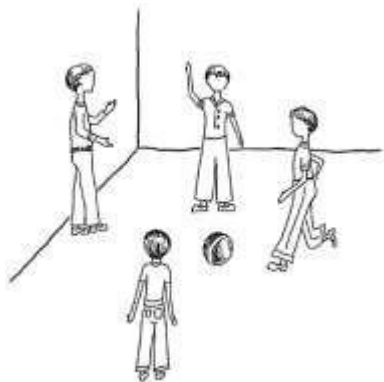


Рис. 36



Рис. 46

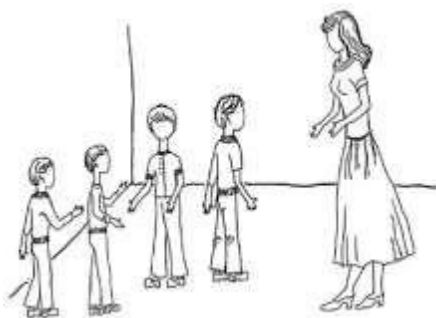


Рис. 56

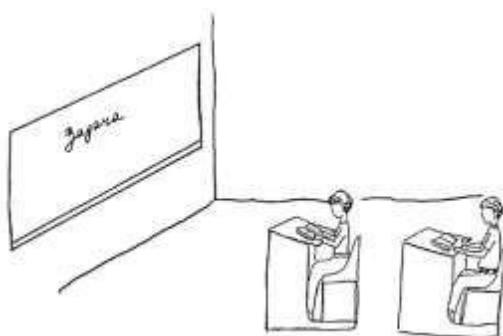


Рис. 66

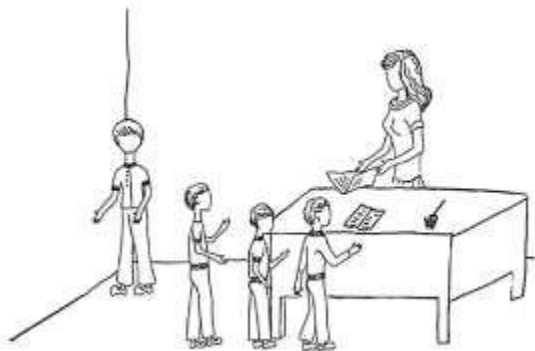


Рис. 76

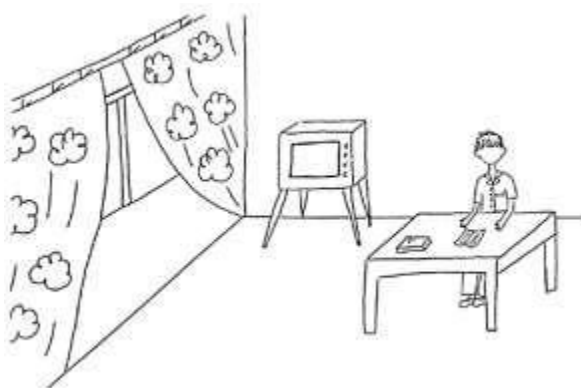


Рис. 86

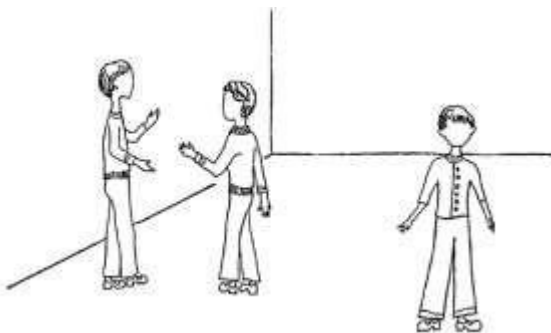


Рис. 96

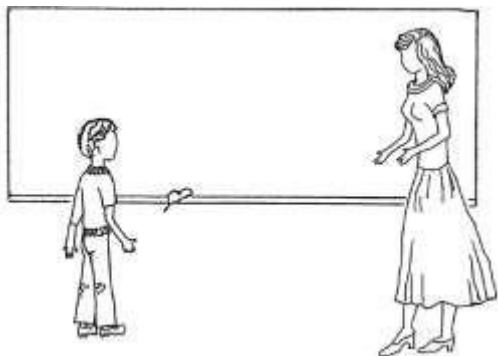


Рис. 106

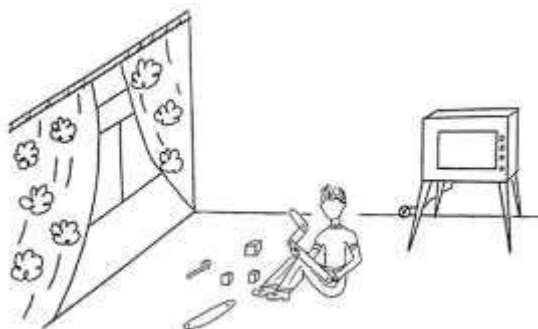


Рис. 116



Рис. 126

Приложение 3

Анкета «Адаптация первоклассников»

Цель: выявление уровня адаптации первоклассника к новым социокультурным условиям.

Процедура диагностики.

Учащимся необходимо раздать бланки ответов, 4 карандаша определенного цвета (красный, зеленый, синий, желтый). Психолог зачитывает вопросы для учащихся.

Инструкция. «Поставьте палец на первый квадратик, где написана цифра «1» в своем бланке – это первый вопрос. В зависимости от ответа закрасьте его нужным цветом».

Возрастные ограничения: 6-7 лет (1 класс)

Период проведения: начало учебного года

Вопросы:

1. Нравится ли тебе ходить в школу?
Если да, то закрась первый квадратик – красным цветом,
Если не очень нравится, то зеленым цветом,
Если нет, то синим цветом,
Если не знаешь, то желтым цветом.
2. Если тебе больше всего нравится:
заниматься с учителем, то закрась второй квадратик красным цветом,
Если смотреть телевизор, то синим цветом,
Если играть, то зеленым цветом,
Если ты не знаешь, то желтым цветом.
3. В школе больше всего тебе нравится?
Если перемена, то закрась третий квадратик красным цветом,
Если друзья, то – синим цветом,
Если уроки, то зеленым цветом,
Если ты не знаешь, то желтым цветом.
4. Хотел бы ты остаться дома или во дворе и не идти в школу?
Если да, ты бы хотели остаться во дворе или дома, то закрась четвертый квадратик синим цветом,
Если нет, ты хотел бы прийти в школу, то красным цветом,
Если ты не знаешь, то желтым цветом.
5. Вы бы хотели, чтобы вас учили родители, а не учителя?
Если да (хотите, чтобы учили родители), то синим цветом.
Если нет (хотите, чтобы учили учителя), то красным цветом.
Если ты не знаешь, то желтым цветом.

Бланк для учащихся

Ф.И.				
1	2	3	4	5

Обработка результатов

Ключ:

1 квадрат – красный цвет

2 квадрат – красный цвет

3 квадрат – зеленый цвет

4 квадрат – красный цвет

5 квадрат – красный цвет

Интерпретация результатов.

Если все 5 квадратиков совпадают с ключом по цвету – высокий уровень адаптации. Перспектива позитивно относится к школе, предъявляемые требования принимает адекватно. Ребенок адаптирован к школьным занятиям, на грузкам и активно участвует в школьной и во внешкольной деятельности.

Если совпадение с ключом по 4 квадратам – уровень адаптации: выше среднего. Позитивно относятся к школе, её посещение не вызывает негативных переживаний. Ребенок адаптирован к школьным занятиям. Возможны кратковременные ситуативные трудности, которые всегда разрешаются продуктивно.

Если совпадение с ключом по 3 квадратам – средний уровень адаптации. Ребенок испытывает трудности в учебной деятельности, возможно нарушение режима дня и отдыха.

Если совпадение с ключом по 2 квадратам – низкий уровень адаптации. У ребенка отрицательное или безразличное отношение к школе. Ребенок испытывает постоянные трудности в ежедневной учебе, возможно нарушение режима дня и отдыха, нарушение взаимоотношений в семье или с педагогами. Близких друзей не имеет.

Если совпадение с ключом по 1 квадрату – дезадаптация. Резко отрицательное отношение к учебной деятельности, к одноклассникам, учителям. Ребенок дезадаптирован к школьным занятиям.

Приложение 4

«Анкета для родителей первоклассников» (Битянова М.Р.)

Инструкция для родителей

Уважаемые родители! Просим вас ответить на перечисленные вопросы. Среди данных вариантов ответов подчеркните тот, который более всего характеризует вашего ребенка.

ФАМИЛИЯ И ИМЯ РЕБЕНКА _____

1. Охотно ли ваш ребенок идет в школу?

Как правило, не охотно; как правило, охотно, с радостью; когда как, затрудняюсь ответить.

2. Приспособился ли он к школьному режиму?

Пока нет; в целом да; абсолютно приспособился; затрудняюсь ответить.

3. Переживает ли он по поводу своих учебных успехов или неудач?

Нет; скорее нет, чем да; скорее да, чем нет; да.

4. Часто ли ребенок делится с вами школьными впечатлениями?

Практически никогда; делится иногда; делится довольно часто; делится всегда.

5. Каков характер этих впечатлений?

Преобладают в основном отрицательные эмоциональные впечатления; положительных и отрицательных эмоций примерно поровну; в основном впечатления положительные.

6. Сколько времени в среднем тратит ребенок ежедневно на выполнение домашних заданий?

Укажите конкретно: _____.

7. Нуждается ли ребенок в вашей помощи при выполнении домашних заданий?

Помощь нужна всегда; нуждается довольно часто; нуждается иногда; в помощи не нуждается; сложно ответить однозначно.

8. Как обычно ребенок преодолевает трудности в работе?

Перед трудностями сразу пасует; обращается за помощью; трудности старается преодолеть сам; затрудняюсь ответить.

9. Способен ли ваш ребенок самостоятельно проверить свою работу, найти и исправить ошибки?

Самостоятельно этого сделать не может; может, если побудить к этому; как правило, может.

10. Часто ли ребенок жалуется на одноклассников, обижаются на них?

Довольно часто; такое бывает, но редко; такого практически не бывает; затрудняюсь ответить.

11. Справляется ли ребенок с учебной нагрузкой без перенапряжения?

Нет, не справляется; скорее нет, чем да; скорее да, чем нет; да.

Обработка результатов:

За каждый утвердительный ответ на все вопросы, кроме 3,9,10,11 присваивается 2 балла, промежуточный — 1 балл, отрицательный — 0 баллов. Ответ «Да» на вопросы 3,9,10,11 оценивается как 0 баллов, «Нет» — как 2 балла. Подсчитывается общая сумма показателей.

Интерпретация результатов.

0 – 10 баллов – выраженная дезадаптация

11 – 15 баллов – средняя степень адаптации

16 – 22 балла – высокий уровень школьной адаптации

**ГУ «ГИМНАЗИЯ ИМЕНИ А. М. ГОРЬКОГО ОТДЕЛА ОБРАЗОВАНИЯ АКИМАТА
ГОРОДА КОСТАНАЯ»**



ЗАМАЩИКОВА ТАТЬЯНА ЕВГЕНЬЕВНА

**РАЗВИВАЮЩИЙ КУРС
«МЫ ПРИШЛИ В ШКОЛУ!»**

Костанай, 2020

УДК 373.3
ББК 74.202.4
З-26

РЕЦЕНЗЕНТЫ:

Ниязбаева Н. Н.- Директор образовательной организации «Академический центр. Start», к. пед. н., доцент кафедры психологии и педагогики КГУ им. А. Байтурсынова.

Годова М. Н.-заместитель директора по научно-методической работе ГУ «Гимназия имени А. М. Горького ОО акимата г. Костанай»

Замашикова Т.Е.

З-26 Развивающий курс «Мы пришли в школу!» / Т.Е. Замашикова, Д. С. - Костанай: ГУ «Гимназия имени А.М. Горького ОО акимата г. Костаная», 2017. – 64 с.

ISBN 978-601-321-384-2

Предлагаемый «Развивающий курс...» представляет собой обобщение опыта работы и создание целостной системы адаптации и развития познавательной сферы первоклассников. «Развивающий курс...» ориентирован на учащихся 1-х классов.

Коррекционно-развивающая деятельность раскрывается в предлагаемом «Развивающем курсе...» с учетом возрастных и индивидуальных особенностей учащихся. Все включенные в него занятия апробированы педагогами-психологами ГУ «Гимназия имени А.М. Горького отдела образования акимата г. Костаная»,

Развивающий курс предназначен педагогам-психологам, работающим в образовательных учреждениях, для проведения коррекционно-развивающих занятий.

УДК 373.3
ББК 74.202.4

Печатается по решению научно-методического совета ГУ «Гимназия имени А.М. Горького ОО акимата г.Костаная» (протокол №5 от 27.04.2017)

ISBN 978-601-321-384-2

© Замашикова Т.Е., 2020

Замещикова Т.Е.

Развивающий курс «Мы пришли в школу!»

Аннотация

Предлагаемый «Развивающий курс...» представляет собой обобщение опыта работы и создание целостной системы адаптации и развития первоклассников.

«Сборник...» предназначен для учащихся 1-х классов. Все включенные в него занятия апробированы психологами ГУ «Гимназия имени А.М.Горького отдела образования акимата г. Костаная», их использование позволяет оказывать психолого-педагогическую поддержку учащимся первых классов в период их адаптации к условиям обучения в школе, формировать целостную психологическую основу обучения, которая обеспечивает не только развитие личности школьников, но и возможность их самостоятельного развития в будущем.

Коррекционно-развивающая деятельность раскрывается в предлагаемом «Развивающий курсе...» с учетом возрастных и индивидуальных особенностей учащихся и посвящена знакомству учеников друг с другом; развитию самосознания, обучению самонаблюдению своих чувств и поступков, умению сотрудничать. Одной из важных задач, поставленных в программе курса, рассматривается появление позитивных сдвигов в мотивационно-личностной сфере учащихся. Другой важной задачей психологического развития учащихся является закладывание эмоционально-личностного отношения к усваиваемым метазнаниям.

Развивающий курс предназначен педагогам-психологам, работающим в образовательных учреждениях, для проведения коррекционно-развивающих занятий.

Тематический план занятий.

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов
	Адаптация	
1	Знакомство.	1
2	Мир вокруг нас.	1
3	Я и школа.	1
4	Мой день.	1
5	Интересное в нашей школе.	1
6	Уроки разные важны.	1
7	Наш класс.	1
8	Мы с соседом.	1
9	Время отдыха - это перемена.	1
10	Моя семья.	1
11	Доверие к другим.	1
12	Чудо-чувства.	1
13	Океан эмоций.	1
14	Все мы разные!	1
15	Наши особенности.	1
16	Лидер-это я!	1
ИТОГО:		16

Пояснительная записка

Актуальность программы. На начальном обучении в школе — это не только учебная, новые знания и впечатления. Это новая среда и необходимость подстраиваться под новые условия деятельности, включающие в себя физические, умственные, эмоциональные нагрузки для детей. Ребенка, пришедшего впервые в школу, встречает новый коллектив детей и взрослых. Ему нужно установить контакты со сверстниками и педагогами, научиться выполнять требования школьной дисциплины, новые обязанности, связанные с учебной работой. Опыт показывает, что не все дети готовы к этому. Некоторые перекладывают, да же с высоким уровнем интеллектуального развития, с трудом переносят нагрузку, к которой обязывает школьное обучение. Для многих перекладывание трудная социальная адаптация, так как не сформировалась еще личность, способная подчиняться школьному режиму, усваивать школьные нормы поведения, признавать школьные обязанности.

К 7 годам кора больших полушарий является уже значительно зрелой. Однако наиболее важные отделы головного мозга, отвечающие за программирование, регуляцию и контроль сложных форм психической деятельности этого возраста еще не завершили своего формирования. Поэтому перекладывание легко отвлекаются, не способны к длительному сосредоточению, обладают низкой работоспособностью, быстро утомляются, возбудимы, эмоциональны, впечатлительны.

Моторные навыки, мелкие движения рук еще очень несовершенны, что вызывает трудности при овладении письмом, работой с бумагой, ножницами. Внимание еще слабо организовано, имеет не большой объем, плохо распределяется, не устойчиво. У них хорошо развита произвольная память, фиксирующая яркие, эмоционально насыщенные для ребенка сведения и события его жизни. Мышление перекладывания преимущественно наглядно-образное. Поведение также нередко отличается неорганизованностью, несобранностью, не дисциплинированностью. Став школьником, ребенок лишь постепенно учится управлять собой, строить свою деятельность в соответствии с поставленными целями и намерениями.

В связи с этим комплексная психолого-педагогическая задача школьного обучения состоит в том, чтобы не только обеспечить усвоение совокупности конкретных знаний по школьным дисциплинам, но и сформировать у учащихся предпосылки обобщенных приемов и способов выполнения различных умственных действий, что, в свою очередь, обеспечивает лучшее усвоение конкретного предметно-учебного содержания. Это и есть, с одной стороны, мера низкого умственного развития, а с другой стороны — это путь формирования психологической основы обучения, обладающей внутренним потенциалом развития, который позволит в будущем осуществляться не только саморазвитию и саморегуляции личности, но и эффективному самостоятельному приобретению знаний. Достижения данных задач не возможно без создания для перекладывания таких условий обучения, которые привели бы к успешной адаптации учащихся. Поэтому занятием развивающего курса «Мы пришли в школу!» включают адаптационные игры и упражнения, позволяющие своевременно выявлять и корректировать проблемы адаптации, мобилизовать внутренние ресурсы учащихся, развивать умение самостоятельно активно участвовать и сотрудничать со сверстниками. Кроме того, одной из важных задач, поставленных в программе курса, рассматривается появление позитивных сдвигов в мотивационно-личностной сфере учащихся.

Другой важной стороной психологического развития учащихся является закладывание эмоционально-личностного отношения к усваиваемым материалам: стремление доказывать свою точку зрения, критически осмысливать свой ответ и мнения своих

одноклассников, положительно-эмоционально относиться к изучаемому материалу и к учебному в целом, формирование адекватной самооценки, что является необходимым для становления мировоззрения условием формирования направленности личности учащихся.

Основная **цель программы** развивающего курса «Мы пришли в школу!» – оказание психолого-педагогической поддержки учащимся первых классов в период адаптации к условиям обучения в школе, формирование целостной психологической основы обучения, которая обеспечивает не только развитие личности школьников, но и возможность их самостоятельного развития в будущем.

Задачи:

1. Развить у первоклассников учебную мотивацию.
2. Снизить школьную тревожность у младших школьников.
3. Снять эмоциональное напряжение у первоклассников.
4. Повысить самооценку первоклассников, уверенность в себе.
5. Создать благоприятные условия для развития личности.

Проведение программы основывалось на следующих **принципах**:

- принцип природосообразности;
- принцип доступности;
- принцип последовательности;
- принцип систематичности;
- принцип сотрудничества.

Структура и общее содержание программы

Определяя содержание занятий курса, мы основывались, прежде всего, на: 1) знаниях особенностях адаптационного периода первоклассников; 2) анализе психологических причин трудностей, которые испытывают младшие школьники при усвоении учебного материала по основным школьным дисциплинам; 3) необходимости целенаправленного формирования психологических новообразований младшего школьного возраста.

Каждое занятие условно можно выделить три части.

Приветствие (вводное слово, вступление). На данном этапе педагог-психолог приветствует группу, создает положительный эмоциональный фон.

Основное содержание занятия. Эта часть включает в себя игры, упражнения, задания, помогающие усвоить тему занятия. В конце каждого упражнения проводится рефлексия.

Заключительная часть, прощание. Учащимся предлагается поделиться своими мыслями о пройденном занятии. Педагог-психолог дарит добрые пожелания.

Программа развивающего курса «Мы пришли в школу!» посвящена знакомству учеников друг с другом; развитию самосознания, обучению самонаблюдению своих чувств и поступков, умению сотрудничать. Исходя из этого, в содержание занятий включены игры, упражнения, создающие условия для успешной адаптации учащихся к школе и успешного взаимодействия детей друг с другом, с учителями, родителями.

На занятиях обеспечивается самостоятельность и активное участие детей в решении задач. Использование детской гипотезы позволяет раскрыть возможности и способности ребенка через творческую деятельность в учебном процессе. Общая атмосфера на занятиях психологического развития создает особый положительный эмоциональный фон: уверенность, интерес, желание научиться выполнять предложенные задания. Осознание своих успехов способствует раскрытию психологических возможностей учащихся, повышению их самооценки, уверенности в себе. Этот эмоциональный фон, положительное отношение к заданиям учителя на

занятиях развивающего курса имеют определенное последействие и постепенно распространяются на обычные школьные уроки.

Занятия развивающего курса могут быть эффективными только при условии их систематического проведения (один раз в неделю). Материал рассчитан на 16 занятий. Продолжительность занятия – 30 – 40 минут.

За нятие №1.

Знакомство.

Цели: помочь детям познать себя поближе, узнать что-то новое о себе и однокласснике; подчеркнуть уникальность каждого ученика. Помочь ребенку осознать себя как личность.

Материалы: мячик, цветные карандаши, листок бумаги.

2. Игра «Знакомство».

Сядьте, пожалуйста, в один большой круг. У каждого из вас есть секунда с возможностью сообщить нам свое имя и что-нибудь рассказать о себе. Может быть, кто-нибудь из вас захочет рассказать о своей любимой игрушке, о том, что у него лучше всего получается, или о том, чем он любит заниматься в свободное время. У вас есть минута, чтобы подумать, что вы хотите рассказать нам о себе...

«Меня зовут...» и «я очень люблю...» (Дети по кругу передают, называют свое имя и рассказывают о себе).

Если хочешь, ты можешь нам назвать свое имя и что-нибудь рассказать о себе. Если ты не хочешь говорить, то можешь просто взять мяч в руки, назвать свое имя и передать следующему.

Таким образом, мяч передается дальше и дальше, пока все дети не расскажут что-нибудь о себе и не назовут свое имя. Когда все назвали свои имена, дети хором должны крикнуть, как их зовут.

2. Упражнение «Солнышко».

Детям предлагается ответить на вопрос: «А какое бывает солнышко?» Ведущий выслушивает все ответы и объясняет, что на нашем уроке тоже должно быть тепло и уютно. Затем дети рисуют «Солнышко», вместе с психологом. Когда все нарисуют свое солнышко, они называют их своими именами и дарят учителю.

3. Упражнение «Спасибо за чудесный день».

Это дружеский ритуал завершения занятия. С его помощью в детях развивается важное качество, - умение благодарить и выражать дружеские чувства. Пожалуйста, встаньте в общий круг. Я хочу предложить вам поучаствовать в небольшой церемонии, которая поможет нам выразить дружеские чувства и благодарность друг другу. Игра проходит следующим образом: один из вас становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за чудесный день!» Затем подходит третий ученик и т.д. Таким образом, группа в центре круга постоянно увеличивается. Все держат друг друга за руки. Когда к вашей группе присоединится после дней участник, замкните круг и завершите церемонию крепким тройным пожатием рук.

До следующего занятия!

За нятие №2.

Мир вокруг нас.

Цели: помочь детям войти в контакт друг с другом и с взрослыми, осознать себя как личность.

Материалы: краски, лист А4.

1. Разминка.

Психолог, рассказывая о себе. Предлагает детям представиться, назвать свое имя. Затем встать в круг и назвать свое имя с улыбкой, можно с прикосновением руки, глядя в глаза стоящему рядом соседу.

Ставится стул в середине круга, один ребенок садится на стул, остальные по очереди говорят ему свой вариант ласкового имени. Когда все участники по одному разу назовут имя участника на стуле, он встает, благодарит за приятные слова кивком головы и словом «спасибо», выбирает и называет наиболее понравившееся.

2. Упражнение «Красочный букет».

Предложить всем сесть за парты и нарисовать по цветку.

Если ребята не могут или не хотят рисовать, сказать ему: «Если бы ты был художником, смог бы нарисовать? Я три раза щелкну, и ты начнешь рисовать».

Собрать все нарисованные цветы в один букет и «посадить» (разложить на столе или на полу) – получится красивый яркий луг.

Обратить внимание на то что, все цветы абсолютно разные и каждый из них красив по-своему!

3. Игра «Передай тепло цветка другу».

Стоя в кругу, соединить ладони, словно ладошки и есть цветочек, почувствуйте, как тепло передается по цепочке.

Сохраните это тепло и хорошее настроение на весь день. Спасибо за занятие!

Занятие №3.

Я и школа.

Цели: способствовать установлению контакта, расширить представление о школе. Развитие конструктивного взаимодействия в системе «учитель - ученик», изменение отношений детей к правилам поведения в школе, рефлексивной позиции.

Материалы: презентация с правилами и загадками.

1. Приветствие. Игра «Доброе утро».

Мне очень хочется поздравить доброго утра каждому из вас. Доброе утро, ребята! Давайте поиграем с вами в такую игру. Я скажу слова: «Доброе утро...» и назову кого-то из нашего класса. Те, кого я назову, помашут мне рукой – значит, вы услышали и отвечаете на приветствие. Давайте попробуем.

Доброе утро всем девочкам!

Доброе утро всем мальчикам!

Доброе утро всем тем, кто сегодня чистил зубы!

Доброе утро всем, кому нравится такая погода, как сейчас за окном!

Доброе утро всем, кто любит конфеты!

Доброе утро всем, кто

хочет знать, во что мы будем играть сегодня!

Молодцы!

2. Игра «Правила».

Ребята, как вы думаете, какие правила необходимы в школе?

(На доске психолог пишет список правил, названных учениками.) Какие правила есть для учителя и для учеников? Как вы думаете, нужны ли они вообще? Сейчас с вами сыграем в игру и узнаем, зачем же нужны правила.

Для начала, разделимся на микро-группы по 2 – 3 человека. Каждая микро-группа – представителем учеников, учителей, родителей. Место каждой микро-группы обозначено табличкой.

Представьте себе, что вы находитесь на школьном совете. Этот совет принимает самые важные решения о жизни в школе. Вам сейчас предстоит посоветоваться и решить, какие правила вы бы хотели установить в школе. Пожалуйста, рассаживайтесь по своим местам. У вас есть 5 минут на обсуждение.

Микро-группы обсуждают правила. Далее они выступают, говорят, какие правила хотели бы установить в школе. Объясняют необходимость введения этих правил. Проводится голосование, какое правило самое нужное для каждой микро-группы.

Что важного вы узнали, услышали? Какой вывод мы можем сделать? Понравилось ли играть свою роль?

Правила нужны школе, они дают возможность учиться, дружить, играть. Соблюдать правила должны все, не только ученики. Правила нужны, они подсказывают нам, как себя вести по отношению к каждому человеку.

Как следуют вести себя по отношению к маме, учителю, не знающему? Если вы будете обнимать незнакомого, грубить маме, не выполнять домашнее задание – что произойдет?

Правила.

1. Учительницу надо называть по имени.
2. Не кричать громко.
3. Нельзя смеяться на уроке.
4. Не мешать ученикам и учителю.
5. На уроках вести себя спокойно.
6. Играть на переменах.
7. Учителя нужно слушать.
8. С ребятами в классе нужно дружить.
9. Драки в школе запрещены.
10. Перед едой надо мыть руки.
11. Нужно быть честным.
12. Нужно слушать родителей.
13. Воровать нельзя.
14. Всегда делать домашнее задание.

(Приложение 1)

3. Игра «Отгадай загадку».

Не куст, а с листочками, Не рубашка, а сшита, Не человек, а рассказывает. (Книга).	Ног нет, а хожу, Рта нет, а скажу, Когда спать, когда вставать, Когда учебу начинать. (Будильник).	Вид ее как запятая, Хвост крючком и не секрет, Любит всех она лентяев, А ее лентяи – нет (Двойка).
Два конца, два кольца, А по середине – гвоздик (Ножницы).	Страны без людей, Города без домов, Леса без деревьев, Моря без воды. Что такое? (Карта).	На лесенке стремянке Развешаны баранки. Щелк, щелк, пять да пять – Так мы учимся считать (Счеты).
Пишет он, когда диктуют, Он и чертит и рисует, А сегодня вечером Он раскрасит мне альбом (Карандаш).	Новый дом несущ в руке, Дверца дома на замке, Тут жильцы бумажные, Все ужасно важные. А живут в доме том, Книжки, ручки и альбом (Портфель).	Я фигурка не большая, Точка под мной большая. Коль спросить, что соберешься, Без меня не обойдешься (Восклицательный знак).
В школьной сумке – я лежу, Как ты учишься, скажу (Дневник).	На пяти проводах, Отдыхает стая птиц (Ноты).	Если ей работу дашь, Зря трудился карандаш (Резинка).
На страницы букваря, Тридцать три богатыря. Мудрецов – богатырей Знает каждый грамотей	Есть совсем другая птица, Если сядет на страницу, То с понишкой головой, Возвращаюсь я домой	Замарашка, озорница Вдруг уселась на страницу Из-за этой баловницы Получил я единицу

(Алфавит).	(Двойка).	(Клякса).
Свою косичку без опаски, Она обмакивает в краски Потом окрашенной косичкой В альбоме водит по страничке (Кисточка).	У стены – большой и важный- Дом стоит многоэтажный, мы на нижнем этаже Всех жильцов прочли уже (Книжный шкаф).	В черном поле заяц белый Прыгал, бегал, петли делал След за ним был тоже бел. Кто же этот заяц? (Мел)
В этой узенькой коробке, Ты найдешь карандаши Ручки, перья, скрепки, кнопки, Что угодно для души (Пенал).	Стоит чудесная скамья, На ней уселись ты да я. Скамья ведет обоих нас Из года в год, Из класса в класс (Парта).	До чего же скучно братцы На чужой спине кататься Дал бы кто мне пару ног, чтобы са м я бе га ть мог (Ранец).
Есть, друзья, такая птица Если сядет на страницу, Очень рад бываю я, А со мною вся семья (Пятерка).	В снежном поле по дороге Мчится конь мой одноногий И на много – много лет Оставляет черный след (Ручка).	То я в клетку, то в линейку Написать по ним суме й– ка! Можешь и нарисовать. Что такое я? (Тетрадь).
Кулик – не велик, целый сотне велит, то сядь и учись, то встань разойдись (Школьный звонок).	По черному белым пишут, то и дело. Потрут тряпицей – Чиста страница (Школьная доска).	Проживают в трудной книжке хитроумные братишки, Десять их, но братья эти сосчитают все на свете (Цифры).

(Приложение 2)

4. Завершение.

Ребята, поблагодарите друг друга за работу. Каждый ученик должен разными способами, но доброжелательно поблагодарить своих соседей по парте. Всем спасибо за работу. До следующей встречи.

Занятие №4.

Мой день.

Цели: познать привычки учащихся с режимом дня школьника, формировать навыки личной гигиены, воспитывать аккуратность, организованность, трудолюбие.

Материалы: карточки с названиями режимных моментов, рисунки с изображением режимных моментов.

1. Вводное слово:

С добрым утром! Начат день!
Первым делом гоним лень!
Утром надо не зевать,
А проснуться и вставать!
В школу мы пришли учиться,
Не лениться, а трудиться.
На уроке не зевать
Дружно руку поднимать.

2. Упражнение «Опиши картинку».

На экран выводятся картинки (Спят на уроке, болит голова, опоздала на урок).

(Приложение 3)

Ребятам задаются уточняющие вопросы:

- Что случилось с этими детьми?
- Почему та кое произошло с ними? (Проспали ли, не выспались, не успели собраться в школу, не утомились на уроке, спать легли поздно, долго прособирались в школу, не приготовили с вечера портфель и форму школьную и т. д.)
- Как нужно делать, чтобы всё успевать, не опаздывать, не спать на уроке, чувствовать себя хорошо? (нужно делать по времени, распределять в течение дня, чередовать отдых, умственный труд и физический)
- Кто знает, ребята, как называется такое распределение времени между отдыхом и трудом в течение дня? (режим дня)
- Как вы думаете, чему мы должны сегодня научиться на уроке, что узнаем нового? (что такое режим дня, научимся составлять примерный режим дня для себя.)
- Ребята, скажите, а у кого из вас случалась такая ситуация, когда вы плохо чувствовали себя, опаздывали в школу или спали на уроке?
- Поможем этим детям?
- Что нужно знать и уметь, чтобы составить режим дня? (Необходимо знать время)

3. Физкультминутка.

- Правильно ребята! А что можно сделать чтобы, целый день быть бодрым, энергичным и веселым?

- Да, зарядку. Дружно выйдем из-за парты и немножко отдохнем.

Хомка, хомка, хомячок –
Полосатенький бочок.
Хомка ра не нько вста ёт,
Лапки мое т, воду пьёт.
Прибира е т хомка ха тку
И выходит на зарядку.
Раз, два, три, четыре, пять –
Хомка хочет сильным стать.

4. Игра «Который час?»

Ребята, обратите внимание, что у нас изображено на слайдах? (цифры часы сов.) Правильно, на них изображено время. Вам нужно определить который час показывают часы и показать, что вы делаете в это время дня.

(Приложение 4)

7.00 – (Встаём, делаем зарядку, заправляем постель, умываемся, одеваемся, завтракаем).

8.00 – (Уроки в школе. Уроки идут по расписанию. Звонок говорит о начале урока.)

24.00 - (Сон. В это время мы спим)

18.00 - (Игра в настольные игры, секции, кружки)

21.00 – (Ложимся спать)

Итог: молодцы, не которые ребята, они знают свои дела, которые должны выполнять в течение дня.

- Расскажите подробнее, в котором часу вы встали. Какие важные дела нас ждут утром?

- Как можно с пользой проводить свободное время?

Режим дня очень важен для человека, как для взрослого, так и для маленького. Я очень рада, что вы знаете о нем и стараетесь соблюдать его! Надеюсь, в дальнейшем вы будете так же дружны с ним.

5. Завершение.

Ребята, поблагодарите друг друга за работу. Каждый ученик должен разными способами, но доброжелательно поблагодарить своих соседей по парте. Всем спасибо за работу. До следующей встречи.

Занятие №5.

Интересное в нашей школе.

Цели: формирование позитивного восприятия школы, установление доверительных отношений среди учеников класса.

1. Вводное слово:

Как вы считаете, начало вашего учебного дня (спокойное, доброжелательное) влияет на дальнейшее эмоциональное самочувствие, успешность на уроке? Как бы вам хотелось, чтобы это происходило? вспомните истину, которая гласит: «Поступай с другими так, как тебе хочется, чтобы поступали с тобой». Как вы думаете, о чем эта истина?

2. Игра «Приветствуем друг друга».

Ведущий. У вас сейчас есть возможность вернуться обратно в сегодняшнее утро. Представьте, что вы входите в здание гимназии и встречаете того, с кем сидите за партой. поприветствуйте друг друга так, чтобы было тепло и радостно, как вам бы хотелось, чтобы приветствовали вас.

Звонит звонок, начинается урок – скажем, иностранного языка. Не у всех получается складно и правильно произносить слова и звуки чужого языка. Кто-то встал, произнес неграмотно, да так смешно получилось. Что ж, здесь каждый отреагирует по-своему. Кто-то засмеется, возможно, обидев тем самым чувство своего одноклассника. Кто-то исправит, дав понять, что он знает правильное произношение и т.д.

3. Игра «Неоконченное предложение».

Предлагаю всем вам известную игру «Неоконченное предложение».

- Когда кто-то ошибется на уроке, я...
- Когда мне хочется засмеяться над ошибкой своего одноклассника, я..
- Когда я ошибаюсь перед всем классом, то чувствую...
- Я считаю, что ошибаться на уроке...

Дети по очереди заканчивают каждое предложение. Ведущий. Ребята, как вы думаете, эта игра имеет отношение к конфликтам, которые возникают между одноклассниками?

4. Прощание.

Вот и закончился ваш учебный школьный день. Поблагодарите своего соседа за работу и помощь на сегодняшней встрече.

Что важного вы сегодня услышали и отметили для себя?

Всем спасибо за работу. До следующей встречи.

Занятие №6.

Уроки разные важны.

Цели: развитие общих интересов среди учащихся к учебным предметам, раскрытие творческого потенциала детей в групповой работе.

Материалы: карточки с названием уроков и предметов, связанных с ними.

1. Вводная игра. Игра «Раз, два, три – шепчи!»

Сожмите руки в кулачки. Я буду задавать вам вопросы, а вы мне отвечать, но отвечать по-особому. Я задаю вопрос, а вы шепотом считаете до трех: раз, два, три, поднимаете большие пальцы и шепотом отвечаете. Давайте попробуем. Какое сейчас время года?»

(Пе да гог-психолог тоже сжима е т руки в кула ки, счита е т до тре х вме сте с де тьми, поднима е т большие па льцы и ше пче т отве т. После второго-тре тье го вопро са психолог может не шептать отве т, но продолжает сжимать кула ки и поднимать па льцы.)

Ка кой се йча с ме сяц? Что е дят кошки? Ка кой формы мяч? Ка к ме ня зовут? В ка ком кла ссе вы учите сь? Ка к зовут ва ше го сосе да по па рте? Какого цвета листь я у дере вьев летом? В каком городе вы живете? Молодцы!

2. Упражнение «Какой урок?»

Все вы не пер вый де нь учите сь в школе , и на ве рняка зна е те , че м за нима ются учени ки на уро ках. А какие уро ки вы зна е те , мы провер им прямо сей час!

Я зага даю вам зага дки, а вы поста райте сь их раз га да ть.

Урок интересный, на нем мы считаем,
Все вместе примеры, задачи решаем.
Циркуль, все точно — без всякой романтики.
Ну, что за урок? То урок... (математики)

Прописи, тетради, авторучки скрип,
Пишет аккуратно каждый ученик.
Правила читаем, учим на зубок.
Ну, ребята, что же это за урок? (Урок русского языка)
* * *

Работа все м вме сте на м оче нь приятно,
Лепить, вырезать, что-то клеить — занятно.
На этом уроке фантазия с нами,
Мы мастерим все своими руками. (Урок труда)
* * *

Кроссы пробе га е м, де ла е м за рядку...
Со здоровьем будет все у нас в порядке,
Спорт нам помогает сохранить фигуру,
Спорт нас закаляет! Все на... (физкультуру)
* * *

На па рте кра ски и на бор туа ши,
Портрет, пейзажи — то рисунки наши.
Нужны здесь аккуратно и старание,
А сам урок зовется... (рисование)
* * *

Изуча е м мы природу и се зоны года ,
Птиц, животных, насекомых, местную погоду.
Может, станем агрономами, в ботаники пойдем,
Со знаниями нашими нигде не пропадем. («Окружающий мир»)
* * *

У первоклашек вместо русского оно.
А сам предмет зовется коротко — ... (письмо)
* * *

Читать на учились на этом уроке.
Сперва по слогам, а теперь как хотим.
Мы учим ле гко стихотворные строки,
Рассказ от поэзии вмиг отличим,
К нам с книгой приходит само вдохновение,
И все на уроке, каком же? (Чтения)

* * *

Компьютерная то наука.
О вычислениях она.
Ее учить совсем не скучно,
Она загадочна, сложна.
Рифмуется с «грамматикой»,
Зовется... (информатикой)

* * *

Играем мы на ксилофоне
И песни разные поем,
Сона ты слушаем, симфонии,
Довольно весело живем. (Музыка)

* * *

Мы познакомились с ЭВМ,
А до урока не знали совсем.
С компьютером дружим мы,
Многое знаем —
Работаем, тексты легко набираем.
Знакомы мы даже с компьютерной графикой.
И всё — на уроке одном — ... (информатики)

* * *

На этом уроке всегда мы в движении:
Победы, награды и спорт, достижения...
Мы бегаем, плаваем, в игры играем,
Попутно здоровье свое укрепляем.
Не нужно ни таблеток, ни микстуры —
Нас вылечат занятия... (физкультурой)

* * *

Что-то вечно мастерицы
И без дела не сидим —
Сшили мягкую игрушку
И игольницу-подушку.
В книгу склеили закладку
И обложку для тетрадки.
А из ленточек атласных
Вышло много роз прекрасных!
Нам не скучно никогда!
Любим мы урок...(труда)

* * *

Мы учимся ноты писать и читать
И вальс от мелодий других отличать.
Мы слушаем арии и сонаты.

Что это за урок, подскажите, ребята? (Урок музыки)

Молодцы, вы отлично справились!

3. Упражнение «На уроке».

Так быстро отгадайте мои загадки, вы легко сможете показать живую, как проходят уроки по разным предметам. Для этого не обходимо разделиться на 5 групп. Каждая группа получит карточку с названием урока (математика, физкультура, музыка, русская грамота, художественный труд). На подготовку вам дается 5-7 минут. Затем по

очереди путем жеребьевки мы определим порядок выступления. Ребята, наблюдающие за выступающими, должны отгадать, что это за урок.

(Приложение 5)

4. Игра «Переполох».

Для того чтобы учителю на часть урока математики, музыки или грамматики, ему не обходимы определенные предметы. Но вот беда, всё в кабинете учителя перепуталось. У нас есть множество предметов, каждый из них важен и не обходим по своему. Обратите внимание на розданные вам карточки, не обходимо распределить предметы по урокам. Например, на уроке математики нам не обойтись без линейки, тетрадки в клеточку и т.д. Работать вы будете в паре со своим соседом. На то чтобы заполнить карточку вам дается 10 минут. Потом мы с вами проверим, правильно ли вы ее заполнили.

5. Игра «Дотронься до...».

Давайте с вами немножко подвижемся! Оглянитесь, вокруг нас с вами очень много предметов. Я буду называть вам предмет, а вы должны быстро найти его в кабинете или на своих партах и дотронуться. Как только вы дотронулись до предмета, поднимите левую руку. (Можно давать задание: дотронуться до твердого, мягкого, гладкого, высокого, низкого, круглого, бумажного и др., как подсказка фантасия водящего.)

Молодцы, вы хорошо ориентируетесь в классе!

6. Прощание.

Что важного вы сегодня услышали и отметили для себя?

Спасибо вам за занятие, до новых встреч!

Занятие №7.

Наш класс.

Цели: развитие коммуникативных способностей, личностной и групповой активности.

Материалы: листы ватмана по количеству групп, журналы, газеты, клей, ножницы, фломастеры.

1. Вводное слово.

В одной детской песне поется: «Вместе весело шагать по просторам и, конечно, припевать лучше хором». Конечно, иногда хочется поиграть одному, и есть дела, которые человек должен делать сам. Но часто бывает, что играть одному не интересно, и есть дела, которые лучше получаются ВМЕСТЕ. Сегодня на занятии мы будем учиться работать дружно, когда надо будет выполнять задания не в одиночку, а с кем-то из ребят.

Чтобы работать вместе без ссор и обид, чтобы все получалось и радовало, надо помнить несколько важных правил.

Во-первых, надо говорить по очереди, не перебивать друг друга.

Во-вторых, внимательно слушайте того, кто говорит.

В-третьих, если то, что вам говорят, не совсем понятно, надо обязательно переспросить и постараться понять.

2. Упражнение «Наш коллаж»

На сегодняшней встрече мы будем составлять коллажи на разные темы, касающиеся настоящего и будущего класса.

С помощью жеребьевки ребята делятся на четыре группы. Каждая получает задание и сообщает в течение 20 – 25 минут выполняет его.

Темы.

1. Наш класс.

2. Перемена – время отдыха.

3. Будущее нашего класса.
4. Какие мы есть на самом деле.

Презентация коллажа.

Ребята демонстрируют свои работы, обосновывают изображение и тему коллажа. Рассказывают о своих впечатлениях, о работе в группе.

Обсуждение коллажей и хода работы над ними. Что понравилось в работе группы, какие возникали сложности, как их преодолевали, если это удавалось.

Вопросы для обсуждения.

1. Как вы отнеслись к теме вашего коллажа?
2. Какую основную идею вы хотели выразить в коллаже?
3. Оцените работу участника группы. Как распределились роли в группе при подготовке коллажа?
4. Понравился ли вам данный вид работы?

3. Игра «Школьный класс».

Нам нужны три добровольца, которым не обходимо выйти за дверь, и не подслушивать.

Ребята, оставшиеся в классе, слушайте внимательно: вы школьный класс, у вас заболел учитель, и вы решили сорвать урок, чтобы не пришел другой учитель и не провел контрольную работу. Сейчас я каждому дам инструкцию, что он должен делать. Например, у Кати пропала игрушка, которую она взяла из дома без разрешения, и она просит ее найти. Петя кричит, чтобы все шли в кино. Сергей говорит, что надо привести собаку, чтобы она нашла косметичку по запаху, и т.д.

Как только кто-то зайдет в класс, вы начинаете срывать урок.

(Затем педагог-психолог идет за дверь к трем добровольцам).

Вы просто пришли к директору, и он попросил вас посидеть 45 минут с классом, рассказать интересные истории из жизни или о своей профессии.

После завершения, ребята обсуждают, каково им было в своей роли легко/сложно/интересно и т.д.

4. Игра «Найди свое место».

Встаньте и подойдите к доске. Посмотрите на свой класс. Давайте поиграем: по моему сигналу вы должны спокойно подойти к своему месту и краиво встать, как на стоящие ученики. Главной задачей это краиво и не толкать других учеников. Отлично, на этом наше занятие подходит к концу!

5. Прощание.

Вот и закончился ваш учебный школьный день. Поблагодарите своего соседа за работу и помощь на сегодняшней встрече.

Что важного вы сегодня услышали и отметили для себя?

Всем спасибо за работу. До следующей встречи.

Занятие №8.

Мы с соседом.

Цели: развитие эмпатии, коллективизма.

Материалы: листы белой бумаги, карандаши.

1. Приветствие

Педагог-психолог приветствует детей, здоровается с ними.

Я очень рада встрече с вами. Ребята, сегодня сигналом к началу нашего занятия будут такие слова, послушайте:

- Раз, два, три — слушай и смотри!
- Три, два, раз — мы начнем сейчас!

Ребята, для того, чтобы на следующем занятии на часлось, давайте скажем эти слова вместе. Встаньте, пожалуйста, возле своих столов. Смотрите на меня и повторяйте движения, которые я буду пока зывать. Старайтесь повторять за мной слова, чтобы лучше их запомнить.

Педагог-психолог еще раз произносит слова, служащие сигналом к началу занятия, сопровождая их следующими движениями:

Раз, два, три (хлопает в ладоши 3 раза) — слуша й (пока зывает руками на уши) и смотри (показывает руками на глаза)!

Три, два, раз (хлопает в ладоши 3 раза) — мы начнем сейчас! (протягивает на встречу классу руки ладонями вверх).

Спасибо! Садитесь, пожалуйста, на свои места и посмотрите на меня.

2. Упражнение «Интервью».

У каждого из вас есть сосед, а много ли вы о нем знаете? Знаете ли вы его увлечениях, вкусах в еде, одежде, его любимые игры и сказки? Представьте, что вы можете взять у него интервью, составьте вопросы, а затем задайте их своему соседу.

3. Упражнение «Представь соседа».

Всё что вы узнали о своем соседе вам необходимо рассказать всему классу. Класс внимательно слушает, и по окончании представления благодарит аплодисментами выступающего.

4. Игра «Небо и земля».

Все стоят в кругу. На команду: "Небо!" - все стоят, а на команду: "Земля!" - нужно присесть. Ведущий пытается запутать участников - приседает на команду "Небо!".

5. Завершение.

Мы закончили наше занятие, и я предлагаю пусть каждому повернуться к своему соседу и напеть фразу, которая заканчивается так: "... и поэтому сегодня мы стали дружнее". Например, я узнала, что ты любишь те же игры, что и я и поэтому сегодня мы стали дружнее.

Занятие №9.

Время отдыха - это перемена.

Цели: сформировать понимание правил отдыха, снятие эмоционального и физического напряжения.

Материалы: карточки с наименованиями животных, различные школьные принадлежности.

1. Вступление

Ребята, посмотрите на доску, что вы видите (слово «ПЕРЕМЕНА»). Правильно, а что для вас значит слово «Перемена»? Всё, что вы перечисляете, мы запишем на доске, таким образом, чтобы у нас получилось солнышко.

2. Игра «Сыщик».

Молодцы, хорошо постарались, и я не раз слышала, что перемена у вас связана с играми, так давайте поиграем! Все участники располагаются лицом к стене. Ведущий прячет в любом месте какой-либо не большой предмет (например, ключ). По сигналу участники начинают искать спрятанный предмет. Кто найдет первым - тот становится "лучшим сыщиком". Примечания: "лучший сыщик" может быть далее водящим.

3. Игра «Отгадай кто».

Я раздаю вам по карточке, на которой написано то, что вам необходимо показать перед классом, не произнося не слова. Класс должен отгадать, кого водящий показывает. На то чтобы «показать» дается 30 секунд.

(Приложение 6)

4. Игра «Урок и перемена».

Мы с вами говорили о том, с чем связана перемена. Давайте проверим, насколько хорошо вы знаете, как можно себя вести на уроке и на перемене. По моей команде «Урок» - вы ведете себя как на уроке, а по команде «Перемена» - так как во время отдыха.

Отлично! Вот теперь, я вижу, что вы знаете, когда время для учебы, а когда для отдыха!

5. Упражнение «Спасибо за чудесный день».

Это дружеский ритуал завершения занятия. С его помощью в детях развивается важное качество, - умение благодарить и выражать дружеские чувства. Пожалуйста, встаньте в общий круг. Я хочу предложить вам поучаствовать в небольшой церемонии, которая поможет нам выразить дружеские чувства и благодарность друг другу. Игра проходит следующим образом: один из вас становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за чудесный день!» Затем подходит третий ученик и т.д. Таким образом, группа в центре круга постоянно увеличивается. Все держат друг друга за руки. Когда к вашей группе присоединится последний участник, замкните круг и завершите церемонию крепким тройным пожатием рук.

Занятие №10.

Моя семья.

Цели: формирование чувства принадлежности к своей семье, творческое самовыражение.

Материалы: бумага, цветные карандаши, краски.

1. Игра - разминка «Улыбка».

Здравствуйтесь, ребята! Давайте начнем наше занятие с улыбки и поиграем в такую игру.

Педагог-психолог передает мягкую игрушку ученику и улыбается, ученик передает собачку своему соседу и улыбается и т. д., пока собачка не вернется обратно.

2. Игра «Любящие родители».

Здравствуйтесь! Сегодня я хочу предложить вам тему моя семья. Давайте сыграем с вами в игру. Дети делятся на пары. Представьте семью зверей, в которой есть мама, папа и сыночек. Мама и папа укачивают своего любимого сыночка. Сначала мама качает своего сыночка, нежно прижимая его к себе, а папа с доброй улыбкой смотрит на маму и сына, и тоже тихонько покачивается. Мама передает ребенка папе. Теперь он качает малыша, а мама смотрит на них ласково, с любовью. Выразительные движения: сложить перед собой руки, обхватывая пальцами локоть другой руки, медленно покачиваться вправо и влево, на лице улыбка.

Спасибо у вас очень здорово получилось. А как вас укладывают спать ваши мама и папа? Вы хотели бы, чтобы вас тоже так укачивали ваши родители? Как у вас семья? Кто с вами живет? Давайте сейчас каждый из вас нарисует свою семью и расскажет о ней. Но, прежде, чем вы начнете рисовать, давайте поиграем.

3. Игра «Верно – не верно».

Я буду говорить вам какие-то фразы, а вы, если согласны со мной, поднимаете обе руки вверх, а если не согласны, сидите тихонечко.

- Семья – это все мои друзья и знакомые.
- Семья – это я.
- Мои родители могут быть младше меня.
- Бабушка – это мама моей мамы.
- Дедушка – это папа моего папы.
- Семья – это люди, которые любят друг друга.

- Бабушка и дедушка - это мои родители.
- Я – дочь мама и папы.
- Всем людям нужна семья.

Да, я хотела вас запутать, но не смогла, умницы. Я вижу, что вы все знаете, зачем человеку нужна семья. Как раз сегодня мы будем рисовать свою семью.

Дети рисуют рисунок. После того, как рисунки будут готовы, дети рассказывают о них.

4. Игра «Передай тепло цветка другу».

Стоя в кругу, соединить ладони, словно ваши ладони и есть цветок, прочувствуйте, как тепло передается по цепочке.

Сохраните это тепло и хорошее настроение на весь день. Спасибо за занятие!

Занятие №11.

Доверие к другим.

Цели: развитие доверительных отношений, формирование положительных установок.

Материалы: широкий скотч.

1. Упражнение-разминка «Вагончик».

Сегодня я предлагаю вам отправиться в путешествие. До отправления поезда осталось 3 минуты. Мост через реку на ремонте и вам нужно перебраться на другую сторону с помощью вот этих картонок. Перебравшись через реку, вы должны добраться до своей команды и вернуть картонки, а потом занять место в «вагоне» (поставленные вместе 4 – 5 стульев). Помните, вам всем необходимо поместиться в своем «вагоне».

Количество стульев должно быть меньше в 2 – 3 раза, чем участников. Как им на этих стульях уместиться, решают они сами (встать, лечь или сесть).

2. Упражнение «Переправа».

Вы успешно справились с заданием, все успешно на поезде, главное, поместились в одном вагоне. Вы приехали в деревню. А в деревне очень узкие мостики. Такие узкие, что двум людям разойтись очень трудно. И чтобы вы не упали с такого мостика, мы сейчас с вами потренируемся. От каждой команды мне нужно по два человека. Ваша задача: как можно быстрее разойтись на узком мостике, чтобы никто с него не упал.

На пол с помощью широкого скотча приклеиваются две полоски (60*20мм.) на некотором расстоянии друг от друга.

3. Игра «Узнай-ка».

Когда отправляешься в путешествие, нужно помнить, что ночью очень темно и вам необходимо знать друг друга на ощупь. Пусть ко мне выйдет по одному добровольцу из каждой команды, которым я завяжу глаза. Их задача – как можно быстрее, трогая только спину, узнать троих участников своей команды.

Одному участку завязывают глаза. После этого психолог выбирает из каждой команды по 3 – 4 человека и выстраивает их в линейку, спиной к угадывающему. По команде психолога участники начинают «опознание» по спине.

Побеждают те, кто безошибочно и быстро это сделает.

4. Игра «Найди сходства».

Вы уже хорошо знаете друг друга, знаете даже по спине. Ваше путешествие заканчивается, вы подошли к бурной, очень шумной реке. Все было бы хорошо, но один из ваших товарищей остался на другом берегу. Вам необходимо задать ему вопрос и получить ответ. От каждой команды нужно два человека: тот, кто будет задавать вопрос, и тот, кто будет отвечать. Все остальные изображают бурную шумящую реку (можно кричать, хлопать, топтать и пр., нельзя только прикасаться к участникам). Побеждает та команда, чьи участники быстрее договорятся.

Участники становятся каждый на свой стул. Расстояние между стульями 3 – 4 метра. Сначала спрашивают и отвечают участники одной команды, засекается время.

За тем, то же делают участники другой команды. Задача – задать вопрос и получить ответ. После того как ответ получен, поднимается рука и время останавливается. Побеждает та команда, которая сумела быстрее договориться.

Примерные вопросы.

1. В котором часу ты сегодня встал?
2. Как зовут твою бабушку?
3. Что ты ел на завтрак?

5. Прощание.

Вот и закончилось наше путешествие, поблагодарите друг друга аплодисментами! Что важного вы сегодня услышали и отметили для себя?

Всем спасибо за работу. До следующей встречи.

Закрытие №12.

Чудо-чувства.

Цели: обучать распознаванию и описанию своих чувств, чувства радости. Формировать уверенность в себе и своих чувствах. Способствовать снижению тревоги.

Материалы: стикеры, плакат с изображением дерева, карточки с фигурами.

1. Вступление

Здравствуйте, ребята. Мне приятно видеть вас сегодня здесь. За окном новый день и я думаю, что этот день принесет много радостных минут всем нам. Сегодня мне бы хотелось поговорить с вами о таком чувстве, как радость.

Где рождается радость? Какие события или люди дарят нам радость, - друзья, родители, одноклассники, достигнутые результаты?

Все наши радостные чувства – это мы сами! Именно в нас самих зарождаются все виды и оттенки радостей, хорошие мысли, прекрасное настроение.

Радость- положительная эмоция - веселье, удивление и счастье.

Радость можно выражать различными способами: словами, мимикой, а также с помощью цвета, т.е. на бумаге с помощью красок. Тем самым передать свое настроение.

Каждое настроение имеет свой цвет, с его помощью можно передать, ваше настроение сейчас. Давайте попробуем, но прежде я хочу вас познакомить с цветом и настроением.

Красный - восторг, оранжевый - радость, желтый - интерес, зеленый - спокойный, синий - грусть, фиолетовый - тревога, коричневый - обида, черный - страх.

Выберите квадратик одного цвета, того цвета, какое настроение вы испытываете сейчас и положите его на наше дерево «Чувство».

(Приложение 7)

Вот мы с вами увидели, какими чувствами и настроением вы сегодня здесь. Все вы испытываете разные чувства и разное настроение.

2. Упражнение «Выражаем чувство мимикой».

Сейчас я вас попрошу выразить чувства мимикой лица, с помощью глаз, губ, бровей. Все выражаем – радость, - веселье, - удивление, - счастье.

Молодцы мы с вами сейчас попробовали отобразить свои чувства с помощью мимики.

Скажите, а кто знает, как можно доставить радость другому человеку, с помощью чего?

Дети высказывают предположения о том, как можно доставить радость другому человеку: попытаться рассмешить, сказать добрые слова, подарить подарок и т.д.

Мы с вами сегодня говорим о радости и радостных чувствах, таких, как веселье, удивление, счастье. Давайте попробуем охарактеризовать, какое изображение больше подходит, к какому чувству.

3. Упражнение «Неопределенные фигуры».

Ребята пока зывают неопределенные фигуры, ребята придумывают, какой фигуре можно отнестись такие чувства как: веселье, удивление, счастье, радость. Обсуждение.

(Приложение 8)

Ребята мы с вами передавали свои радостные чувства словами, мимикой, а теперь попробуем передать с помощью цвета и красок. Чтобы ваши чувства были яркими, и вы смогли их лучше передать, предлагаю вам для начала настроиться на данную работу.

4. Упражнение «Мысленная картинка».

Сядьте поудобнее, расслабьтесь, руки положите на колени, закройте глаза и пока звучит музыка, мысленно представьте себе свое чувство радости, какой у него цвет, размер, на какой предмет оно похоже.

Музыка закончилась, прошу вас открыть глаза и передать ваше чувство на бумагу с помощью красок.

Дети рисуют свои чувства, какие они испытывают в данный момент. **Обсуждение.**

5. Упражнение «Создаем настроение».

Мы сегодня с вами говорили о разных чувствах радости, изображали их мимикой, цветом.

В начале нашей встречи я просила вас украсить наше дерево. Вы отобрали с помощью цвета настроение, с каким вы пришли на занятие. Сейчас я вновь прошу вас подойти и взять квадратик такого цвета, какое настроение вы испытываете сейчас после занятия и положите его на наше дерево и сравнить их, какие изменения произошли в них. Обсуждение.

Всем спасибо за работу. До следующей встречи.

Занятие №13.

Океан эмоций.

Цели: познакомиться детей с основными эмоциями, научиться определять эмоциональные состояния, которые может переживать человек.

Материалы: рисунки мышек в разном настроении, карточки с эмоциями, музыкальное сопровождение.

1. Упражнение-разминка «Ракета».

Здравствуйте, ребята! Как вы думаете, что делают люди при встрече друг с другом? (Они здороваются.) А как люди здороваются друг с другом? Что же они желают друг другу при встрече? Ребята, давайте с вами поздороваемся не много не обычно, но очень тепло и радостно. Давайте подарим улыбку себе, соседу по парте, мне и всем одноклассникам. Я предлагаю вам поздороваться за руку друг с другом. (Затем детям предлагается поздороваться плечом, рукой, спиной и т.д.). Молодцы.

Если у вас хорошее настроение, что вы можете подарить другим людям при встрече? Как вы без слов сообщаете им о своем прекрасном настроении? Правильно, улыбкой. (Звучит песня «Улыбка»).

Улыбка может согреть своим теплом и улучшить настроение. Итак, от улыбки станет всем теплей. Наша лучистая и теплая улыбка может улучшить всем настроение. Что вы чувствовали, выполняя это упражнение? А как, мы назовем это общим словом?

Ребята обратите внимание на доску. Что здесь написано? («Океан эмоций»). Правильно. Так называется наше занятие. Сегодня мы узнаем, что такое эмоции, какие эмоции бывают, научимся их распознавать у себя, работать в группах; развивать

умение использовать свой жизненный опыт, вы должны уметь слушать себе себя, уважать его точку зрения. Так же в конце урока ответить на вопрос «Эмоции правят мной или я ими?»

2. Игра «Превращение в животных»

Я приглашаю желающих к доске. В этой игре вы будете превращаться в разных животных и показывать, что они чувствуют, переживают. Покажите, как:

- в страхе прячется от волка испуганный зайчик (сидит в кустах и дрожит);
- печалится и грустит козленочек-Иванушка из сказки про Аленушку;
- выглядит любопытный енот;
- страдает гадкий утенок от придирок своих сородичей;
- сердится лев — царь зверей;
- радуется неунывающая мартишка из мультфильма «38 попугаев»;
- испытывает удовольствие кот на солнце пекет.

Молодцы. Все мы спасибо. Все то, что переживали, чувствовали животные, которых вы показывали, — это и есть эмоции.

Эмоции — переживания, отражающие приятные и не приятные ощущения, отношения человека к другим людям, явлениям, процессу и результату своей деятельности. Эмоции дополняют нашу речь, раскрывая богатство нашего внутреннего мира. Все люди отличаются друг от друга в эмоциональном плане по силе эмоциональной возбудимости, длительности и устойчивости эмоциональных переживаний, преобладанию положительных или отрицательных эмоций, их глубине и содержанию.

3. Упражнение «Угадай эмоции».

Ребята! На столе у вас листочки, где приведены рисунки эмоций. (Приложение 9)

Рассмотрите рисунки мышек в разном настроении. Угадайте, что переживает, что чувствует мышка под номером один (два, три и т.д.)?

Подсказка: они боятся, радуются, удивляются, обижаются, сердятся, чувствуют вину...

Динамическая пауза: Побороть отрицательные эмоции может помочь музыка. И давайте мы сейчас прослушаем несколько музыкальных композиций, постараемся понаблюдать, как кие чувства вызывает данная музыка и проследить за нашим дыханием.

Какие эмоции, чувства вы испытывали? (грусть, радость, страх, тревога, гнев). Можно ли сказать, что музыка влияет на наше настроение, на наши эмоции? Конечно (если грустно можно включить веселую музыку, если в гнев — спокойную, медленную).

4. Игра «Ярмарка».

Теперь давайте закрепим то, что мы сегодня узнали. Каждой малой группе дается карточка с заданием (радость, гнев, страх). Ребята должны решить анаграмму и загадать зашифрованную эмоцию. Покажите все музыкальному классу с помощью того способа, который указан в карточке. Класс должен отгадать, о какой эмоции идет речь. Затем ребята должны попытаться эту эмоцию продать всему классу. (Приложение 10).

5. Подведение итогов занятия.

Ребята, что вы сегодня узнали? Что такое эмоции, какие эмоции бывают, научились их распознавать у себя.

Все люди отличаются друг от друга в эмоциональном плане по силе эмоциональной возбудимости, длительности и устойчивости эмоциональных переживаний, преобладанию положительных или отрицательных эмоций, их глубине и содержанию.

Спасибо за занятие. До свидания!

Занятие №14.

Все мы разные!

Цели: воспитывать чувство уважения друг к другу, развивать коммуникативную культуру поведения.

Материалы: изображение цветка, карточки с ситуациями, дерево.

1. Вступление. Сказка про «Любовь»

«Жила -была на Земле девушка по имени Любовь. Скучно ей было жить на свете без подружки. Вот и обратилась она к старому, седому, прожившему столетие волшебнику: -Помоги мне, девушка, выбрать подружку, чтобы я могла дружить с ней всю свою жизнь.

Подумал волшебник и сказал:

- Приходи ко мне завтра утром, когда первые птицы запоеют, и роса еще не просохнет. Утром, когда алое солнце осветило Землю, пришла Любовь в условленное место.

Пришла и видит: стоят четыре прекрасных девушки, одна другой краше.

- Вот, выбирай,- сказала волшебник. Одну зовут – Радость, другую – Удача, третью – Красота, четвертую – Доброта.

- Они все прекрасны, - сказала Любовь. – Не знаю, кого и выбрать.

- Твоя правда, - ответил волшебник,- все они хороши, но выбери одну из них. Она и будет тебе подружкой на всю твою жизнь.

Подошла Любовь к девушкам поближе и посмотрела в глаза каждой: у одной, как небо – синие, у другой, как изумруд – зеленые, у третьей, как темный бархат – черные, у четвертой, как небудки – голубые. Задумалась Любовь. Потом подошла к девушке по имени Доброта и протянула ей руку».

- Кого бы из прекрасных девушек выбрали бы вы?

- Почему так сложно сделать выбор?

- Почему Любовь выбрала Доброту?

- Что значит быть добрым человеком?

2. Формирование понятия «толерантность».

Сегодня мы нередко слышим с телеэкранов, от ведущих политиков незнакомое нам до недавнего времени слово “толерантность”. А что оно означает, знаете?

Около двух веков назад во Франции жил князь Талейран Перигор. Он отличался тем, что при разных правителях оставался министром иностранных дел. Это был человек, который учитывал настроения людей, уважительно к ним относился, при этом сохраняя свою точку зрения. Многие утверждают, что как раз от имени этого человека произошло понятие толерантность.

Как вы думаете, какими чертами должен обладать толерантный человек? Для того, чтобы это понять, мне не обойтись без добровольца. Выйди, к доске! Твоя задача сейчас записывать черты толерантности, которые будут тебе ребята называть, а потом мы посмотрим, что же у нас получится. Приготовились? Начали!

После выполнения задания психологом подводится итог: быть толерантным – означает уважать других, невзирая на различия. Это означает быть внимательным к другим и обращать внимание на то, что нас сближает.

3. Упражнение «Цветок толерантности».

Перед вами «Цветок толерантности». Рассмотрите лепестки этого красивого цветка. (Приложение 11)

Толерантность - это милосердие.

Толерантность - это сострадание.

Толерантность - это уважение.

Толерантность - это доброта души.

Толерантность - это терпение.

Толерантность - это дружба.

Толерантность - это любовь.

Чем они отличаются? Что общего между ними? Какие бы вы добавили лепестки? Если мы будем дарить такие цветы друг другу, тогда мы будем жить в мире, согласии и взаимопонимании.

4. Упражнение «Чем мы похожи».

Процедура проведения: члены группы сидят в кругу. Ведущий приглашает в круг одного из участников на основе какого-либо реального или воображаемого сходства с собой. Например, «Света, выйди, пожалуйста, ко мне, потому что у нас с тобой одинаковый цвет волос (или мы похожи тем, что мы жители Земли, или мы одного роста и т. д.)». Света выходит в круг и приглашает выйти кого-нибудь из участников таким же образом. Игра продолжается до тех пор, пока все члены группы не окажутся в кругу.

5. Разбор ситуации.

Давайте поучимся проявлять толерантность в разных ситуациях. Каждая группа получает задание с описанием ситуации. Вам нужно посоветоваться, постараться услышать каждого и высказать общее решение, как вести себя в различных случаях.

(Приложение 12)

1 ситуация.

На перемене при игре тебя кто-то сильно толкнул. Как ты поступишь с обидчиком?

2 ситуация.

Ребята в классе показывали друг другу свои мобильные телефоны. У Паши телефона нет. Ребята стали над ним смеяться. Твои действия?

3 ситуация.

Твой друг заглянул без разрешения в твой дневник и начал рассказывать ребятам, какие у тебя отметки. Как ты поступишь?

4 ситуация.

У вас в классе странный мальчик. Он смешно говорит, совершает необычные поступки, но не делает никому зла. Ребята после уроков начали его дразнить. Твои действия? Дети обсуждают в группах ситуации, выбирают спикера и высказывают общее решение группы.

- Так какова же цель разрешения любого конфликта?

6. Рефлексия. «Дерево Толерантности».

В конце нашего занятия, я предлагаю вам вырастить в нашем классе традиционное Дерево Толерантности. Для этого мы выполним творческую работу. Пусть наше дерево распустит листочки и зазеленеет. Возьмите каждый по листочку и напишите на них, что, надолго, чтобы наша школа стала пространством толерантности. Затем листочки приклейте на дерево.

(Приложение 13)

Посмотрите на наше красивое дерево, какие разноцветные у него листочки! Как и листочки, все мы разные, но все они живут дружно на одном дереве. Так и мы должны жить дружно!

Занятие №15.

Наши особенности.

Цели: помочь детям поделиться своими представлениями о себе, показать, что у каждого есть свои таланты и способности, которые делают нас особенными, непохожими на других

Материалы: мяч, клубок ниток, фонарик-свеча.

1. Вводное слово.

Мы часто встречаем разных людей, кто-то из них похож на нас, кто-то отличается, кто-то кажется нам не обычным и даже страшным. И все мы по-разному воспринимаем и относимся к тем, кто не такой как мы. Сегодня тема нашего занятия «Наша особенность». Каждый из вас не только не повторим, но и до конца не познаваем, потому что сложнее человека природа ничего не создала. И одно из самых увлекательных занятий – узнавать что-то новое о самом себе. Девиз нашего занятия: “Познай самого себя” (зачитывается запись на доске).

2. Упражнение «Объятие»

Сядьте, пожалуйста, в один большой круг. Кто из вас помнит, что он делал со своими мягкими игрушками, чтобы выразить свое хорошее отношение к ним? Правильно, вы брали их на руки. Я хочу, чтобы вы все хорошо относились друг к другу и дружили между собой. Я начну с легкого, совсем мягкого прикосновения и надеюсь, что вы мне поможете превратить это объятие в более крепкое и дружеское.

3. Упражнение «Я такой же, как ты»

У меня в руках мячик. Тот, кому этот мячик достанется, бросает его любому товарищу, и, обратившись по имени, объясняет, почему он такой же. «Я такой же, как ты, потому что...» Тот, кому бросили мячик, выражает согласие или несогласие и бросает мячик следующему.

4. Упражнение «Давайте говорить друг другу комплименты...»

Ведущий рассказывает ребятам, о том, как важно уметь выражать свои чувства, но порой мы говорим много плохого, и боимся говорить комплименты друг другу. Ведущий предлагает ребятам сказать каждому по комплименту своему другу, подруге, передавая при этом клубок нити.

После упражнения проходит обсуждение, какие чувства испытывали ребята, когда говорили комплименты, и воспринимали их.

5. Упражнение «Магазин игрушек».

Игра делится на 2 части.

1) Выбираются “продавец” и “покупатель”, остальные дети “игрушки”. Каждый придумывает себе образ игрушки и замирает в характерной для этого персонажа позе. Начинается процесс дурачества. Покупатель стучит в дверь или звонит в колокольчик. Продавец спешит к двери, здоровается и приглашает войти. Покупатель осматривает магазин и товары, восхищается ими. Продавец рассказывает о своих игрушках и предлагает купить. Эта часть направлена на развитие коммуникативных навыков.

2) Покупатель выбирает игрушку и хочет купить ее. Продавец включает выбранную игрушку, и она начинает двигаться характерным для нее способом. Задача покупателя – отгадать, что за игрушка перед ним.

6. Игра «Встаньте те, кто...»

Ребята сидят в кругу. В центре – ведущий, количество стульев меньше на 1, чем участников. Ведущий говорит: “Встаньте те, кто...” и называет какое-либо качество, например, кто, считает себя добрым, умным, справедливым, красивым, терпеливым, сильным и так далее.

Те, у кого присутствует названный признак, встают, и стараются занять свободное место, кроме рядом стоящего стула. Далее игра повторяется снова с новым ведущим по новым признакам.

7. Упражнение «Открытая свеча».

Каждый ребенок берет фонарик в форме свечи по очереди и желает чего-то доброму участнику, стоящему слева. Например, «Асель, желаю тебе, чтобы у тебя сегодня все получалось»

Рефлексия.

Что понравилось на занятии?

В чем вам помогло сегодняшнее занятие?

Занятие №16.

Лидер-это я!

Цели: создание условий для раскрытия лидерского потенциала учеников, освоения ими активного стиля общения.

1. Вводное слово.

Все мы добрый день! Сегодня мы с вами поговорим на тему лидерство. Ребята, а вы знаете что такое «лидерство»? А как называют человека сильного духом и способного повести за собой? Хорошо, а какими же качествами должен обладать этот человек? Молодцы!

2. Упражнение «Принцесса, дракон, самурай».

Давайте разделимся на две, равные по количеству участников команды. Я предлагаю вам сыграть в игру «Принцесса и самурай». Эта игра похожа на детскую игрушку «Камель-Ножницы-Бумага». Помните такую игру? Ок. Только эта игра командная. Это означает, что у участников команды будет время, чтобы договориться какую фигуру они будут показывать. После того как вы договоритесь, команды выстраиваются в две шеренги друг против друга и по моей команде, вы одновременно показываете выбранные фигуры. Фигур у нас будет три: принцесса, самурай и дракон. Принцесса побеждает Самурая, Самурай дракона, Дракон Принцессу. Как показывать фигуры?

Самурай. Как будем его показывать? Обычный образ самурая — это меч, он агрессивен и кричит «банзай». Давайте попробуем показать самурая: у каждого в руке меч, шаг вперед, бьем мечом и кричим «банзай!» На счет три-четыре!

Дракон. Как дракона покажем? Он большой и страшный, а еще у него из рта пламя бьет. Давайте попробуем по моей команде показать дракона: шаг вперед, руки-когти и рычим — р-р-рррр.

Принцесса. «Ну, принцесса у нас будет веселая. Попробуем: девочка-припевочка, танцует и поет «ля-ля-ля».

Разобрались с фигурами, теперь у каждой команды есть 30 секунд, чтобы обсудить свой первый ход, т.е. то, какую фигуру вы будете показывать. Постарайтесь обсуждать так, чтобы вас не услышала другая команда.

Игра будет играть до трех побед.

3. Упражнение «Перестройка».

Итак, с этой минуты каждый отвечает только за себя! Любопытствую, как вы будете общаться: ни разговоров, никаких знаков, ни хватания за руки, ни возмущенного шипения – ничего. Работаем молча, максимум – взгляд в сторону партнеров: учимся понимать друг друга на телепатическом уровне!

Прошу группу построиться в круг. Каждый слышит задание, анализирует его и пытается решить, что ему лично предстоит сделать, чтобы в итоге группа максимально точно и быстро встала в круг.

Очень хорошо! Вы обратили внимание, что у некоторых прямо руки чесались, так хотелось м-нибудь ухватиться. А кто-то из вас стоял в полной растерянности, не зная, что предпринять и с чего начать. Продолжим тренировать личную ответственность. Постройтесь, пожалуйста:

- в колонну по росту
- в два круга
- в треугольник

- в шеренгу по росту
- в четыре колонны с одинаковым количеством участников
- в шеренгу от самых светлых до самых тёмных волос

В живую скульптуру Звезда, Медуза, Черепаха.

Как вы понимали, верны ваши действия или ошибочны? Понравилось ли вам отвечать за себя и самостоятельно принимать решения?

4. Рефлексия.

- Какие чувства испытывали?
- Что нового узнали о себе, о группе?
- Чему на учились?
- Что нужно развивать на будущее?

Вы сегодня славно поработали, и мне хочется поаплодировать вам. Психолог выбирает одного ребёнка из круга, подходит к нему и, улыбаясь, аплодирует ему. Выбранный ребёнок тоже выбирает товарища, подходит к нему уже вдвоём с воспитателем. Второму ребёнку аплодируют уже вдвоём. Таким образом, последнему ребёнку аплодирует вся группа. До свидания!

Приложение 1.

Правила.

1. Учительницу надо называть по имени.
2. Не кричать громко.
3. Нельзя смеяться на уроке.
4. Не мешать ученикам и учителю.
5. На уроках вести себя спокойно.
6. Играть на переменах.
7. Учителя нужно слушать.
8. С ребятами в классе нужно дружить.
9. Драки в школе запрещены.
10. Перед едой надо мыть руки.
11. Нужно быть честным.
12. Нужно слушать родителей.
13. Воровать нельзя.
14. Всегда делать домашнее задание.

Приложение 2

Не куст, а с листочками, Не рубашка, а сшита, Не челoveк, а рассказывает. (Книга).	Ног нет, а хожу, Рта нет, а скажу, Когда спать, когда вставать, Когда учебу начинать. (Будильник).	Вид ее как запятая, Хвост крючком и не секрет, Любит всех она лентяев, А ее лентяи – нет (Двойка).
Два конца, два кольца, А по середине – гвоздик (Ножницы).	Страны без людей, Города без домов, Леса без деревьев, Моря без воды. Что такое? (Карта).	На лесенке стрелчанке Разешаны баранки. Щелк, щелк, пять да пять – Так мы учимся считать (Счеты).
Пишет он, когда диктуют, Он и чертит, и рисует, А сегодня вечером	Новый дом несущ в руке, Дверца дома на замке, Тут жильцы бумажные,	Я фигурка не большая, Точка подо мной большая. Коль спросить, что

Он раскрасит мне альбом (Карандаш).	Все ужасно важные. А живут в доме том, Книжки, ручки и альбом (Портфель).	соберешься, Без меня не обойдешься (Восклицательный знак).
В школьной сумке – я лежу, Как ты учишься, скажу (Дневник).	На пяти проводах, Отдыхает стая птиц (Ноты).	Е сли е й ра боту да шь, Зря трудился карандаш (Резинка).
На стра ницы буква ря, Тридцать три богатыря. Мудре цов – бога тыре й Зна ет каждый грамоте й (А лфавит).	Есть совсем другая птица, Е сли сяде т на стра ницу, То с поникше й головой, Возвращаюсь я домой (Двойка).	За ма ра шка , озорница Вдруг уселась на страницу Из- за этой ба ловницы Получил я единицу (Клякса).
Свою косичку бе з опа ски, Она обма кива е т в кра ски Потом окрашенной косичкой В альбоме водит по страничке (Кисточка).	У стены – большой и важный- Дом стоит многоэтажный, мы на нижне м эта же Всех жильцов прочли уже (Книжный шкаф).	В че рном поле за яц бе лый Прыгал, бегал, петли делал Сле д за ним был тоже бе л. Кто же этот заяц? (Мел)
В этой узенькой коробке, Ты найдешь карандаши Ручки, пе рья, скре пки, кнопки, Что угодно для души (Пенал).	Стоит чуде сна я ска мья, На не й усе лись ты да я. Ска мья ве де т обоих на с Из года в год, Из класса в класс (Парта).	До чего же скучно братцы На чужой спине ка та тья Да л бы кто мне па ру ног, чтобы са м я бе га ть мог (Ранец).
Есть, друзья, такая птица Е сли сяде т на стра ницу, Очень рад бываю я, А со мною вся се мья (Пятерка).	В сне жном поле по дороге Мчится конь мой одноногий И на много – много ле т Оста вляе т че рный сле д (Ручка).	То я в клетку, то в линейку На писа ть по ним суме й- ка! Можешь и нарисовать. Что такое я? (Тетрадь).
Кулик – не ве лик, це лой сотне ве лит, то сядь и учись, то встань разойдись (Школьный звонок).	По черному белым пишут, то и дело. Потрут тряпице й – Чиста страница (Школьная доска).	Проживают в трудной книжке хитроумные братишки, Десять их, но братья эти сосчитают все на свете (Цифры).

Приложение 3



«Спит на уроке»



«Болит голова»

Приложение 4

Один из школьных дней



Приложение 5

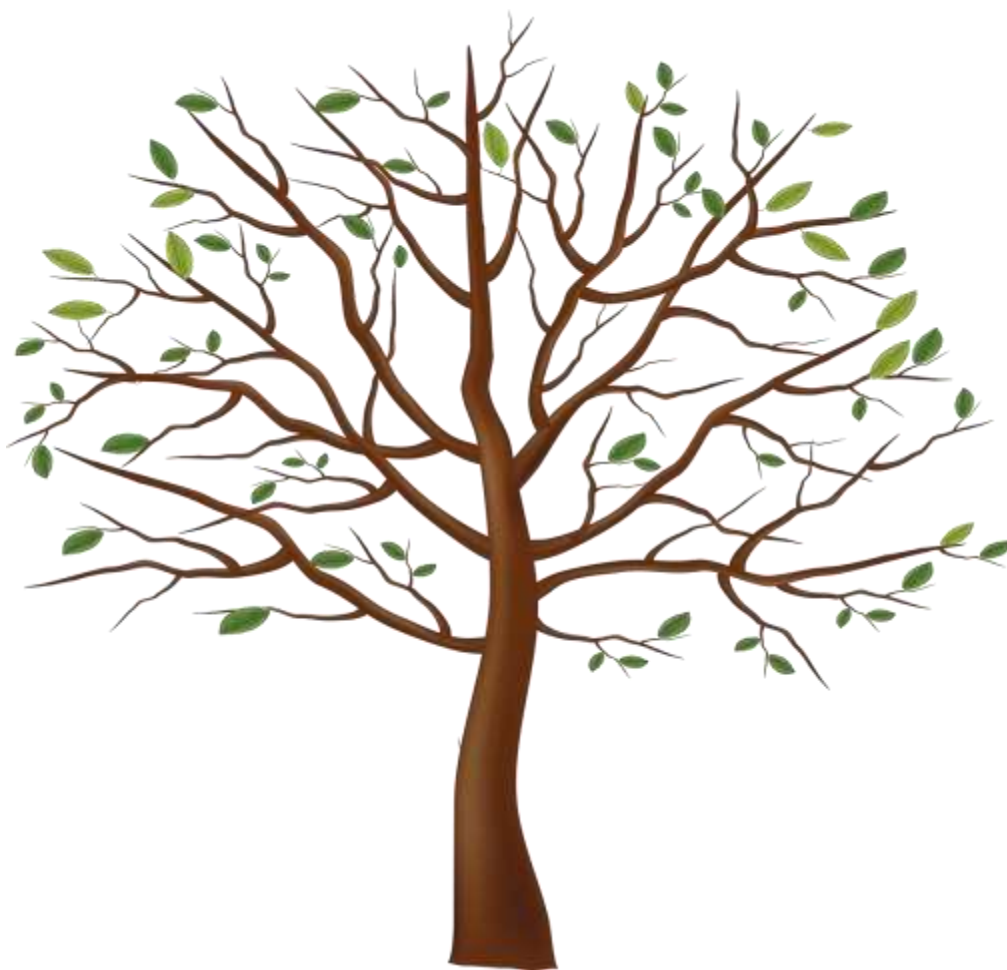
Математика
Русская грамота
Казахский язык
Литература
Художественный труд

Музыка
Познание мира
Естествознание
Театр
Физическая культура
Информатика

Приложение 6

Верблюд
Собака
Слон
Страус
Жираф
Кенгуру
Петух
Журавль

Приложение 7



Приложение 8



Приложение 9



Приложение 10

Карточка №1

1. Отгадайте зашифрованную эмоцию:
СТОДАРЬ
2. Напишите эту эмоцию на листе бумаги, на которой написано **продаем**
3. Изобразите эту эмоцию только жестами (только руками)
4. Предложите ребятам купить эту эмоцию. Назовите способы, которые помогут ребятам чаще испытывать данное чувство (эмоцию).

Карточка №2

1. Отгадайте зашифрованную эмоцию:
НЕВГ
2. Напишите эту эмоцию на листе бумаги, на которой написано **продаем**
3. Изобразите эту эмоцию только мимикой (только лицом)
4. Предложите ребятам купить эту эмоцию. Назовите безопасные способы, которые помогут ребятам избавиться от данного чувства (эмоции), если она будет выходить из-под контроля.

Карточка №3

1. Отгадайте зашифрованную эмоцию:
СХАРТ
2. Напишите эту эмоцию на листе бумаги, на которой написано **продаем**
3. Изобразите эту эмоцию только позой (только телом)
4. Предложите ребятам купить эту эмоцию. Назовите способы, которые помогут ребятам избавиться от данного чувства (эмоции), если она будет им мешать.

Приложение 11



Приложение 12

1 ситуация.

На перемене при игре тебя кто-то сильно толкнул. Как ты поступишь с обидчиком?

2 ситуация.

Ребята в классе показывали друг другу свои мобильные телефоны. У Паши телефона нет. Ребята стали над ним смеяться. Твои действия?

3 ситуация.

Твой друг заглянул без разрешения в твой дневник и начал рассказывать ребятам, какие у тебя отметки. Как ты поступишь?

4 ситуация.

У вас в классе странный мальчик. Он смешно говорит, совершает необычные поступки, но не делает никому зла. Ребята после уроков начали его дразнить.

Приложение 13



Список литературы

1. Битянова, М. Р. Адаптация ребенка в школе: диагностика, коррекция, педагогическая поддержка / М.Р. Битянова – М.: Образоват. центр «Педагогический поиск», 2015. – 167 с.
2. Ермакова И. Адаптация первоклассников к школе / И.Ермакова // Народное образование. – 2018. – № 5. – С. 157– 165.
3. Ермакова И. Цена адаптации и как ее снизить // Народное образование. – 2019. – № 4. – С. 248– 256.
4. Жизненные навыки. Уроки психологии в первом классе. / Под ред. С.В.Кривцовой. – М.: Генезис, 2016. – 182 с.
5. Зырянова Н. Кто на новенького? / Н.Зырянова // Лицейское и гимназическое образование. – 2016. – № 6. – С. 35– 36.
6. Крамаренко Н. С. Адаптация детей к школе как психологическая проблема / Н.С.Крамаренко // Вестн. Ун-та Рос. Академ. Образования. – 2017. – № 2. – С. 37– 39.
7. Новикова Л.М., Самойлова И.В. Настольная книга школьного психолога. 1–4 классы / Л.М.Новикова, И.В.Самойлова – М.: Эксмо, 2016. – 384 с.
8. Пилипко Н.В. Приглашение в мир общения. Развивающие занятия по психологии для младших классов. Ч. 1,2 / Н.В.Пилипко – М.: УЦ «Перспектива», 2016. – 142 с.
9. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения / К. Фопель – М.: Генезис, 2015. – 160 с.
10. Хухлаева О.В. Тропинка к своему «Я»: уроки психологии в начальной школе (1–4) / О.В. Хухлаева – М.: Генезис, 2015. – 80 с.
11. Хухлаева О.В. Тропинка к своему «Я»: программа формирования психологического здоровья у младших школьников / О.В. Хухлаева – М.: Генезис, 2015. – 304 с.

Приложение 6

ПАМЯТКА КЛАССНОМУ РУКОВОДИТЕЛЮ 1-Х КЛАССОВ

РАБОТА С ПЕРВОКЛАССНИКАМИ НЕ ОБХОДИМО ОБРАЩАТЬ ОСОБОЕ ВНИМАНИЕ НА:

1. Стимулирование и мотивация учебно-познавательной и игровой деятельности через:

- ✓ организацию познавательных игр на уроках,
- ✓ создание ситуаций эмоционального переживания,
- ✓ создание ситуаций занимательности,
- ✓ создание ситуаций опоры на жизненный опыт,
- ✓ создание ситуаций успеха в учебно-познавательной и игровой деятельности,
- ✓ позитивное стимулирование,
- ✓ авансирование успеха,
- ✓ подчеркивание достижений ребенка,
- ✓ развернутая оценка результатов его деятельности,
- ✓ создание ситуации для творческого самовыражения.

2. Стимулирование личностного развития путем:

- ✓ снятия напряжения, тревожности,
- ✓ создание личной перспективы, создающей у ребенка веру в свои возможности,
- ✓ формирование реально осознаваемых и реально действующих мотивов его поведения,
- ✓ анализ конфликтных ситуаций, в которые ребенок попадает,
- ✓ личный пример педагога,
- ✓ обращение к нравственным чувствам (к любви, состраданию, уважению, стыду, чувству прекрасного),
- ✓ воздействие путем положительного примера, разъяснения, требования, внушения, сочувствия, побуждения.

3. Организацию жизни и деятельности детского коллектива:

- ✓ создание ситуаций личностной и групповой перспективы,
- ✓ выработка коллективно-единых требований к взаимоотношениям в детском коллективе, правил поведения в школе, на улице,
- ✓ коллективные дела и игры.

4. Организацию взаимодействия с родителями:

- ✓ родительские собрания, где необходимо провести разъяснительную работу о целях и задачах обучения в 1 классе,
- ✓ индивидуальные консультации родителей,
- ✓ приглашение на консультации к педагогу-психологу, социальному педагогу
- ✓

Приложение 7

ПАМЯТКА УЧИТЕЛЯМ И РОДИТЕЛЯМ

Правила работы с тревожными первоклассниками

- Необходимо избегать состязательности и выполнения любых заданий на скорость.
- Нельзя допускать сравнения детей между собой и с другими (например, с более успешными старшими братьями или сестрами, или учениками класса).
- Необходимо чаще использовать телесные контакты, выполнять упражнения на релаксацию.
- Оказывать содействие повышению самооценки ребенка, использовать похвалу с объяснением причины того, за что ребенок получил одобрение.
- Как можно чаще нужно обращаться к ребенку по имени.
- Важно демонстрировать образцы уверенного поведения, выступать в качестве положительного примера для ребенка.
- Воздерживаться от предъявления завышенных требований к ребенку, от желания делать ему замечания.
- Необходимо соблюдать последовательность в воспитании ребенка.
- Наказывать ребенка можно в исключительно крайних случаях. Наказание не должно выражаться в унижении ребенка.
- Когда в силу объективных причин ребенку сложно выполнять учебные поручения и задания, нужно выбрать для него внеурочную деятельность по душе, и способствовать тому, чтобы занятия приносили радость, а ребенок не чувствовал себя ущемленным. Одновременно следует оказывать ненавязчивую помощь в выполнении сложных и трудных для него заданий.

- Организовывать занятия с ребенком не обязательно на предельной для него трудности, развивая «зону его ближайшего развития».
- В случае не удовлетворенности поведением и успехами ребенка, учителя и родители не имеют права отказать ему в любви и поддержке. Они должны понимать, что, только живя в атмосфере теплоты и доверия, проявятся многочисленные таланты ребенка.

Приложение 8

ПАМЯТКА

ПРАВИЛА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ В ПЕРИОД АДАПТАЦИИ ПЕРВОКЛАССНИКОВ

Правило 1.

Никогда не отправляйте ребенка одновременно в первый класс и какую-то секцию или кружок. Само начало школьной жизни считается тяжелым стрессом для 6-7-летних детей. Если малыш не будет иметь возможности гулять, отдыхать, делать уроки без спешки, у него могут возникнуть проблемы со здоровьем, может начаться невроз. Поэтому, если занятия музыкой и спортом кажутся вам не обходимой частью воспитания вашего ребенка, начните водить его туда за год до начала учебы или со второго класса.

Правило 2.

Помните, что ребенок может концентрировать внимание не более 10-15 минут. Поэтому, когда вы будете делать с ним уроки, чередуйте 10-15 не обходимых прерывающихся и обязательно давайте малышу физическую разрядку. Может просто попросить его попрыгать на месте 10 раз, побегать или потанцевать под музыку не сколько минут. Начинать выполнение домашних заданий лучше с письма. Можно чередовать письменные задания с устными. Общая длительность занятий не должна превышать одного часа.

Правило 3.

Компьютер, телевизор и любые занятия, требующие большой зрительной нагрузки, должны продолжаться не более часа в день.

Правило 4.

В течение первого года учебы больше всего ваш малыш нуждается в поддержке. Он не только формирует свои отношения с одноклассниками и учителями, но и впервые понимает, что с ним сам кто-то хочет дружить, а кто-то нет. Именно в это время у малыша складывается свой собственный взгляд на себя. И если вы хотите, чтобы из него вырос спокойный и уверенный в себе человек, обязательно хвалите его. Поддерживайте, не ругайте за двойки и грязь в тетради.

Правило 5.

Показывайте ребенку, что его любят таким, каков он есть, а не его достижения.

Правило 6.

Нельзя никогда говорить ребенку, что он хуже других.

Правило 7.

Следует по возможности честно и терпеливо отвечать на любые вопросы ребенка.

Правило 8.

Старайтесь каждый день находить время, чтобы побыть наедине со своим ребенком.

Правило 9.

Учите ребенка свободно и непринужденно общаться не только со своими сверстниками, но и со взрослыми.

Правило 10.

Не стесняйтесь подчеркивать, что вы им гордитесь.

Правило 11.

Будьте честны в оценках своих чувств к ребенку. Всегда говорите ребенку правду, даже когда вам это невыгодно.

Правило 12.

Оценивайте только поступки, а не самого ребенка.

Правило 13.

Не добивайтесь успеха силой. Принуждение есть худший вариант воспитания. Принуждение в семье создает атмосферу разрушения личности ребенка.

Правило 14.

Признавайте права ребенка на ошибку.

Правило 15.

Ребенок относится к себе так, как относятся к нему взрослые.

Правило 16.

Ставьте себя хоть иногда на место своего ребенка, и тогда будет понятнее, как вести себя с ним.

Приложение 9

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

ЗАКОН ТРЕХ «А»: АДАПТАЦИЯ, АВТОРИТЕТ, АКТИВНОСТЬ.

АДАПТАЦИЯ РЕБЕНКА К ОБУЧЕНИЮ В ШКОЛЕ – задача родителей: оказать поддержку моральную и эмоциональную, помочь разобраться в непривычной обстановке.

АВТОРИТЕТ – задача родителей: укрепление и развитие на новый уровень авторитета родителей, формирование авторитета учителя, школы.

АКТИВНОСТЬ – задача родителей: установить контакт с педагогом, согласовать требования, чтобы ребенок не пострадал от разногласий, прислушаться к советам, предложить помощь в организации праздников и общих дел — любое участие взрослых в школьной жизни пойдет на пользу ребенку, и тогда сын или дочь будут иметь повод гордиться своими родителями.

ЗАКОН ПЕРВОГО «А»: АДАПТАЦИЯ.

Совет первый: самое главное, что вам необходимо дать своему ребенку — это ваше внимание.

- Будьте терпеливы: внимательно выслушивайте его рассказы о школе, задавайте уточняющие вопросы.
- Помните: то, что кажется вам не очень важным, для вашего сына или дочери может оказаться самым волнующим событием за весь день!
- Слушая своего ребенка внимательно, вы сможете понять, в чем малышу нужна ваша помощь, о чем следует поговорить с учительницей, что реально происходит с ребенком после того, как вы прощаетесь с ним у дверей школы.
- Школьнику нужно внимание и мамы, и папы. Не забывайте выделять для него время, не обремененное домашними делами и просмотром телевизора.
- Помните, что ребенок больше всего нуждается в нашей любви тогда, когда он меньше всего её заслуживает.

Если ребенок увидит ваш интерес к его делам и заботам, он обязательно почувствует вашу поддержку.

Совет второй: поддержите в ребенке его стремление стать школьником, развивайте и поощряйте желание учиться.

- Выражайте свою искреннюю заинтересованность в школьных делах и заботах вашего ребенка.
- Отмечайте его успехи и не скупитесь на похвалу. В каждой его работе обязательно найдите, за что можно было бы его похвалить.
- Помните: похвала и эмоциональная поддержка («Молодец!», «Ты так хорошо справился!») способны заметно повысить интеллектуальные достижения ребенка.

Совет третий: помогите ребенку войти в новый режим жизни.

- Обсудите с ребенком те правила и нормы, с которыми он встретился в школе. Объясните их необходимость и целесообразность.
- Составьте вместе с ребенком расписание дня, следите за его соблюдением. Расписание дня в жизни первоклассника имеет важное значение. У ребенка появились новые обязанности, которые требуют от него большей собранности, дисциплинированности – расписание дня помогает правильно сочетать труд и отдых, привыкать к новым условиям жизни.
- В расписании дня необходимо чередовать малоподвижные виды деятельности с двигательной активностью, интеллектуальные и физические виды деятельности.
- Необходимо уменьшить количество (и отследить качество) просматриваемых телепрограмм и время игры на компьютере.

- Контролировать продолжительность выполнения ребенком домашних заданий (в первом классе - 1-1,5 часа, включая чтение), а также время сна (сон должен составлять не менее 9-10 часов в сутки для полноценного отдыха).

На соблюдении распорядка дня настаивают и врачи, потому что это – лучшее лекарство от перевозбудимости и раздражительности детей.

Работоспособность неодинакова на протяжении дня. Исследования врачей-гигиенистов установили два пика трудоспособности: 8-11 утра, 16-18 вечера, а затем идет интенсивный спад. Поэтому переносить выполнение д/з на вечернее время не рекомендуется – это малопродуктивно.

Ребенок привыкает к школе не только психологически, но и физически. Многие дети в первом классе впервые сталкиваются с необходимостью вставать в одно и то же время с утра. На протяжении 3-6 часов школьного дня ребенок активно учится. В шесть-семь лет такая нагрузка равна напряженному рабочему дню взрослого человека. С началом школьного обучения резко увеличивается нагрузка на нервную систему, позвоночник, зрение, слух ребенка.

Если до этого вы не придерживались режима дня, то поставьте мягко вводить его. Ваш ребенок нуждается в регулярном, продолжительном сне. Помогите школьнику научиться засыпать в одно и то же время. Не заставляйте ребенка сразу садиться за уроки. Ребенку нужно время, чтобы отдохнуть. Это полезно и для самого процесса обучения. Мозг использует время отдыха, чтобы «уложить новые знания на нужные полочки». Ребенку, как и нам, после рабочего дня нужен кусочек тишины и отдыха. Побойтесь о здоровье вашего ребенка, так как, первые месяцы школьного обучения, переживания в режиме дня будут сказываться более серьезно, чем раньше.

Совет четвертый: умейте сохранять спокойствие по отношению к школьным задачам ребенка.

- Ребенок пришел из школы - не торопитесь приставать к нему с вопросами, дайте ему расслабиться. Если видите, что он огорчен, лучше позже в спокойной беседе попытайтесь узнать о причинах его беспокойства.
- **Помните :** для ребенка чего-то не уметь, что-то не знать – это нормальное положение вещей. На то он и ребенок – этим нельзя попрекать. Упреки понижают самооценку ребенка, лишают его уверенности в себе.
- Ваш ребенок пришел в школу, чтобы учиться. Когда человек учится, у него может что-то не сразу получаться, это естественно. Ребенок имеет право на ошибку.

Видя родителей спокойными и уверенными, ребенок почувствует, что бояться школы просто не нужно.

Совет пятый: помогите ребенку установить отношения со сверстниками и чувствовать себя уверенно.

- Хвалите ребенка за общительность, радуйтесь вслух его новым школьным знакомствам.
- Поговорите с ним о правилах общения со своими ровесниками, помогите стать вашему ребенку интересным другим.
- Учите его новым играм, чтобы он мог показать их друзьям.

- Пригласите одноклассников вашего ребенка к вам домой — простое чаепитие, а маленький хозяин научится принимать гостей.
- Не стоит «подкупать» внимание школьных товарищей вашего ребенка дорогими игрушками и одеждой. Так ваш ребенок не научится быть нужным другим сам по себе. Ваш сын или дочь может столкнуться с завистью и неодобрением одноклассников.

Уверенный в себе, общительный малыш адаптируется к любой ситуации быстрее и спокойнее.

Совет шестой: умеете быть мудрым по отношению к школьным успехам своего ребенка.

- Не превращайте своего ребенка в приложение к школьному дневнику. Школьные успехи, безусловно, важны. Но это – не вся жизнь вашего ребенка.
- Школьная отметка — показатель знаний ребенка по данной теме данного предмета на данный момент. Она не характеризует личность ребенка!
- Не сравнивайте своего ребенка с другими учениками.
- Хвалите ребенка за его школьные успехи. И помните, никакое количество «пятерок» не может быть важнее счастья вашего ребенка.
- Не относитесь к первым неудачам ребенка, как к краху всех ваших надежд. Помните: ему нужна ваша вера в него, умная помощь и поддержка.

Совет седьмой: старайтесь не перегружать вашего ребенка в первом полугодии первого класса.

- Не стоит сразу по приходу ребенка из школы заставлять его за уроки. Дайте ему отдохнуть 2-3 часа или, если это возможно, попытайтесь организовать ребенку 1,5 часовой дневной сон.
- Когда ребенок делает уроки, не стойте у него над душой. Пусть делает их сам! Ваше дело помощь, а не выполнение.
- Не пытайтесь «объять необъятное»! Не тяните своих детей в «вундеркинды», отдавая их на дополнительные занятия: музыка, иностранных язык, бассейн, фигурное катание, живопись и т.д.

Ребенок в такой ситуации сам себе не хозяин, за него решают другие, к тому же иногда против его воли и без учета его интересов, желаний и сил.

- Найдите оптимальную дозировку и по времени, и по количеству занятий. Здесь легко переборщить. А какой результат? Он порой страшен, потому что ребенок на читает тихо не навидеть все, чем приходится заниматься по указке взрослых и рвется на улицу, в свободную стихию, где его никто не контролирует.

Ответ прост: идите от ребенка. Постарайтесь его заинтересовать, увлечь, а не принудить, настоять, заставить.

- Поступление в школу не должно лишать ребенка радости от игр: у него должно оставаться достаточно времени для игровых занятий.

- Не забывайте: даже большие детки любят, чтобы им читали сказку, посидели с ними перед сном, обняли их и поцеловали. Все это помогает снять напряжение после долгого «рабочего дня».

ЗАКОН ВТОРОГО «А»: АВТОРИТЕТ.

АВТОРИТЕТ РОДИТЕЛЕЙ.

Отношения ребенка с родителями переживают новую стадию развития. Эти отношения перестраиваются: когда ребенок идет в школу, он неизбежно выходит за рамки семейных отношений. Он приобретает новые отношения - с одноклассниками, педагогами. Но, его взаимоотношения с родителями еще долго будут оставаться главными для него, и влиять на всю его жизнь. Чтобы укрепить свой родительский авторитет, рекомендуем в общении с ребенком придерживаться вот таких правил:

- Общайтесь с вашим ребёнком на правах равного партнёра и показывайте образцы поведения, общения, взаимодействия с окружающими.
- Выработайте единую тактику общения с ребенком всех членов семьи.
- Но не стоит выяснять противоречия своих взглядов в присутствии ребенка. **Все разногласия должны быть оставлены за дверью.**
- Высказывайте свое мнение, но не навязывайте ребенку своего взгляда на ту, или иную проблему.
- Не забывайте: ребенок формирует собственное отношение к жизни, может быть, отличное от вашего отношения.
- Дайте ребенку достаточного количества времени для выражения своего мнения. Дайте простор его вербальной активности.
- Успешная учеба во многом зависит от эффективного сотрудничества семьи и школы, поэтому будьте готовы в любой момент оставить свои дела и заняться ребенком.

АВТОРИТЕТ УЧИТЕЛЯ.

Ваше положительное отношение к школе и учителям упростит ребенку период адаптации.

- С поступлением в школу в жизни вашего ребенка появился человек более авторитетный, чем вы. Это учитель. Уважайте мнение педагога о своем педагоге.

Спросите любого знакомого педагога, как у него учительница. В ответ вы, скорее всего, услышите, что она самая лучшая, самая красивая, самая добрая, самая... Для педагога учительница становится одним из самых главных взрослых в жизни. Первые месяцы в школе учительница заботится и маме, и папе. Мудрым поступком будет поддержать эту «влюбленность» ребенка и не ревновать.

Первый учитель — важный человек не только в жизни ребенка, но и всей семьи. Сотрудничайте с учителями вашего ребенка, предлагайте помощь, проявляйте активность. Вместе с активными родителями, как подмечают, теснее и лучше отношения между детьми, интереснее жизнь, больше праздников и походов.

- Да же , е сли лич но у ва с, ка к ро ди те лей, е сть ка кие -то во про сы к учи те лям, ва м ка же тся, что что-то нуж но де ла ть по-дру го му, все тре ния дол жны оста ться ме жду взрос лы ми. Ина че ре бе нок бу де т вы ну жде н ра зры ва ться ме жду лю бо вью к ро ди те лям и ав то ри тет ом учи те ля.
- Оче нь вре дны не га тив ные или не ува жи те ль ные вы ска зы ва ния о шко ле и учи те лях «в се ме й ном кру гу», это зна чи те ль но усложнит ре бе нку а да пта ци он ный пе ри од, по дор ве т спо кой ствие ре бе нка и уве ре н ность в за бо те и со гла сии ме жду важ ны ми для не го взрос лы ми людь ми.
- Е сли ро ди те лей не ус тра и ва ет или им не по нят на ме то ди ка обу че ния, то нуж но по про сить учи те ля ра зья снить е е осо бе н ности и пре иму ще ст ва пе ре д дру ги ми спо бо ба ми обу че ния. Лю бо й учи те ль сде ла ет это о хо тно, та к ка к он за ин те ре со ва н ви де ть в ро ди те лях по мо щни ков, а не кри ти ков.

ЗАКОН ТРЕТЬЕГО «А»: АКТИВНОСТЬ.

АКТИВНОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО СЕМЬИ И ШКОЛЫ.

Во вза имо де й ствии шко лы и се мьи мо гут быть до пу ще ны оши бки, ко то рые су ще ст ве нно сни жа ют е го ре зуль та тив ность: Че ты ре ос нов ные оши бки, ко то рые мо гут быть до пу ще ны ро ди те лями:

1. Несогласованность действий семьи и школы. Не по зво ляй те се бе об су жда ть ра зно гла сия со шко лой в при сут ствии де тей, до пу ска ть не га тив ные вы ска зы ва ния в а дре с учи те лей, де мон стра тив но пре не бре га ть их ре ко ме нда ци ями, по сто ян но под чер кива ть по зи ци ю «е сть ве щи и важ нее шко лы».

2. Эпизодиче ский ха ра кте р кон так тов. Поста рай те сь, что бы по се ще ние шко лы не было «от слу ча я к слу ча ю», или по то му, что про изо шло что-ли бо чре звы ча йное . Не иг но ри ру ют ро ди те ль ские со бра ния и дру гие ме ро при ятия. Ре зуль та том ста не т ва ше низ ка я ос ве дом ле н ность о жи зни ре бе нка, е го ин те ре са х, ув ле че ниях, дру зьях, за бо тах. Это при ве де т к на копле нию не по ни ма ния, от де ле нию пе да го гов, де тей и ро ди те лей друг от дру га , к низ кой пе да го гиче ской куль ту ре ро ди те лей. В сле дствие это го ре зко воз ра ста ет ко личе ст во оши бок, до пу ска е мых ро ди те лями и пе да го га ми в вос пи та нии де тей.

3. Ра зде л «сфер влия ния». Ино гда ро ди те ли убе жде ны, что их за да ча — обе спе чить ма те ри аль ное бла го по лу чие ре бе нка, а вос пи ты вать е го дол жна шко ла. В ре зуль та те, в жи зни ре бе нка по яв ля ет ся про стра нство, сво бо дное от вос пи та те ль ных воз де й ствий се мьи; это про стра нство мо же т быть за пол не но не га тив ны ми влия ния ми и при ве сти к труд но вос пи ту е мости.

4. Система «ру ко во дя щих у ка за ний», как ос но ва вза имо де й ствия. Тот аль ный кон троль, не оп ра вда нное вме ша те ль ст во в де я те ль ность шко лы со сто ро ны се мьи. В этом слу ча е ро ди те ли убе жде ны, что толь ко они зна ют, ка к вос пи ты вать ре бе нка , и ссы ла ют ся на то, что луч ше них ни кто их ре бе нка не зна ет. Ре зуль та том яв ля ет ся отри ца те ль ное от но ше ние ре бе нка к ста р шим, со про тив ле ние лю бы м вос пи та те ль ным воз де й ствиям или же , от ста ва ние в ра з ви тии са мо стоя те ль ности, и ни ци а тив ности, твор че ских спо соб ностей.