



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

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

**Работа педагога по профилактике школьной дезадаптации у детей  
младшего школьного возраста**

**Выпускная квалификационная работа по направлению  
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)  
Направленность программы бакалавриата  
«Начальное образование. Дошкольное образование»  
Форма обучения заочная**

Проверка на объем заимствований:  
68,42 % авторского текста

Работа рекомендована к защите  
«20» 02 2025 г.  
Директор института  
Сибиркина - Сибиркина А.Р.

Выполнила:  
Студент(ка) группы ЗФ-609-072-6-1Пл  
Ермоленко Руфина Динарисовна

Научный руководитель:  
д.п.н., профессор  
Савченков А.В.

## СОДЕРЖАНИЕ

|  |     |
|--|-----|
| ВВЕДЕНИЕ.....  | 3   |
| ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ПРОБЛЕМЫ ПРОФИЛАКТИКИ ШКОЛЬНОЙ ДЕЗАДАПТАЦИИ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....          | 7   |
| 1.1 Проблема дезадаптации личности в психолого-педагогической литературе.....  | 7   |
| 1.2 Причины школьной дезадаптации у детей младшего школьного возраста.....   | 14  |
| 1.3 Содержание психолого-педагогической деятельности по профилактике дезадаптации у детей младшего школьного возраста.....               | 20  |
| Выводы по первой главе.....  | 25  |
| ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ РАБОТА ПО АПРОБАЦИИ ПРОГРАММЫ ПРОФИЛАКТИКИ ШКОЛЬНОЙ ДЕЗАДАПТАЦИИ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА . | 28  |
| 2.1 Организация и методы исследования. Анализ результатов первичной диагностики.....   | 28  |
| 2.2. Описание программы профилактики школьной дезадаптации у детей младшего школьного возраста.....                                      | 37  |
| 2.3. Анализ результатов опытно-исследовательской работы по профилактике дезадаптации у детей младшего школьного возраста.....            | 43  |
| Выводы по второй главе.....  | 48  |
| ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....  | 50  |
| СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....  | 53  |
| ПРИЛОЖЕНИЕ А.....  | 61  |
| ПРИЛОЖЕНИЕ Б.....  | 67  |
| ПРИЛОЖЕНИЕ В.....  | 79  |
| ПРИЛОЖЕНИЕ Г.....  | 96  |
| ПРИЛОЖЕНИЕ Д.....  | 98  |
| ПРИЛОЖЕНИЕ Е.....  | 100 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ Ж.....  | 103 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ З.....  | 106 |

## ВВЕДЕНИЕ

В последнее время проблема дезадаптации для отечественной и зарубежной психологической науки не является новым веянием, но сегодня она приобретает новое содержание. Дезадаптация в критические периоды развития личности в данный момент является недостаточно разработанной проблемой и затрудняет возможность диагностики, прогноза развития, изменчивости или устойчивости данного состояния. Остаются мало исследованными вопросы структуры состояния дезадаптации, а также потенциалы личности, позволяющие регулировать его позитивной позицией во взаимодействии с другими людьми (Г.М. Андреева Г.В. Залевский, В.П. Зинченко; А.В. Петровский).

В силу существенного изменения социальной ситуации развития детей вследствие глобальных социально-экономических, демографических и информационно-технологических изменений, происходящих в обществе, появления нового «цифрового поколения» школьников [3], введения федеральных государственных образовательных стандартов (ФГОС), ускорения темпа жизни, введения различных образовательных инноваций, повышения учебных требований приводит к росту напряженности, тревожности, нарушениям поведения и межличностного взаимодействия, то есть к школьной дезадаптации младших школьников. Исследованию условий предупреждения и коррекции школьной дезадаптации посвящены работы многих исследователей (В.В. Гурьева, Т.А. Дорофеев, Л.В. Замулина, Л.С. Иванова).

При всей безусловной важности упомянутых исследований, до настоящего времени не имеется ясных представлений о ранних проявлениях школьной дезадаптации у детей 6 – 7 лет, для этого важна профилактика школьной дезадаптации с комплексом различных мероприятий, направленных на предупреждение неадекватных механизмов приспособления младшего школьника к школе.

Актуальность проблемы, ее практическая значимость и недостаточная разработанность в теоретическом, методологическом и практическом аспектах определили выбор темы исследования: «Работа педагога по профилактике школьной дезадаптации у детей младшего школьного возраста».

Таким образом, существует проблема в недостаточности разработки психолого-педагогических программ профилактики школьной дезадаптации младших школьников с учётом современных условий обучения, обязанных положениям Федерального государственного образовательного Стандарта.

**Цель** теоретически обосновать, разработать и апробировать программу профилактики школьной дезадаптации младших школьников.

**Объект исследования** – школьная дезадаптация младших школьников.

**Предмет исследования** – психолого-педагогическая деятельность по профилактике дезадаптации в начальной школе.

**Гипотеза исследования:**

Психолого-педагогическая коррекция школьной дезадаптации младших школьников будет эффективной, если:

– будут учтены факторы и структура школьной дезадаптации младших школьников;

– будет разработана модель психолого-педагогической коррекции школьной дезадаптации младших школьников, характеризующаяся целостностью, согласованностью и взаимосвязанностью составляющих ее блоков;

– реализована целенаправленная программируемая деятельность по психолого-педагогической коррекции школьной дезадаптации младших школьников основанной на определении степени школьной дезадаптации младших школьников, включении детей в социально и личностно значимые виды деятельности, использовании психолого-педагогических б

технологий, основываться на активном эмоционально-личностном общении с младшего школьниками.

**Задачи исследования:**

1. Провести теоретический анализ проблемы дезадаптации в современной теории и практике.
2. Провести анализ подходов к профилактике школьной дезадаптации младших школьников.
3. Эмпирическим путем изучить характеристики учебной мотивации, школьной тревожности, эмоционального напряжения как показателей наличия школьной дезадаптации у младших школьников.
4. Разработать и апробировать программу профилактики с дезадаптацией младших школьников.
5. Провести анализ результатов апробации программы, сформулировать выводы исследования.

**Теоретико-методологические исследования составляют:**

- подходы к изучению особенностей адаптации и дезадаптации в процессе обучения в школе (В. Н. Дружинина; В. П. Зинченко; В. Е. Коган; М.Г Петровский и др.);
- представления о психологических особенностях младших школьников (Л.С. Выготский, П.П. Блонский, А.В. Запорожец, Л.А. Вегнер и др.).

**Методы исследования:**

- теоретические методы исследования – изучение и анализ проблемы профилактики школьной дезадаптации младших школьников, причин ее возникновения и подходов к организации профилактики в современной теории и практике.
- эмпирические методы исследования – организация исследования методики диагностики: психологическое исследование с помощью анкеты для определения школьной мотивации (Н.Г.Лусканова); проективная методика диагностики школьной тревожности (А.М.Прихожан); методика

«Мое настроение в школе». Метод математической статистики (критерий Ткритерий Вилкоксона).

**Практическая база исследования.** Опытно-поисковая работа осуществлялась в

Практическая значимость работы заключается в том, что разработанная и апробированная нами программа профилактики школьной дезадаптации младших школьников может быть использована в образовательных организациях, регулирующих программы начального общего образования.

**Структура ВКР.** Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников, приложений.

# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ПРОБЛЕМЫ ПРОФИЛАКТИКИ ШКОЛЬНОЙ ДЕЗАДАПТАЦИИ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

## 1.1 Проблема дезадаптации личности в психолого-педагогической литературе

Существуют различные подходы к определению понятия «дезадаптация». Если начать с этимологии слов «адаптация» и «дезадаптация», то позднелатинское слово «adaptation» буквально переводится как приспособление, прилаживание. Слова «adapto» – приспособляю, «adaptare» – приспособлять. В английском языке слово «adaptation» имеет значения «адаптация», «приспособление», «переделка». Латинская приставка de-, означает исчезновение, уничтожение, полное отсутствие, и только иногда употребляющаяся со смыслом снижения, уменьшения, искажения и деформации, в тех же смыслах приставка desупотребляется во французском языке. Конечно, вскрытие этимологического значения данных слов не является процедурой их определения, но, тем не менее, позволяет понять значение этих слов.

Можно выделить несколько подходов разных авторов к пониманию понятия дезадаптация: Ю.А. Александровский считает, что дезадаптация как «поломки» в механизмах психического приспособления при остром или хроническом эмоциональном стрессе, которые активизируют систему защитных реакций [4, с. 89]. А.И. Миллер говорит о том, что дезадаптация – неприспособленность индивида к конкретным условиям социально полезной деятельности [37, с. 75]. По мнению Т.Д. Молодцовой, дезадаптация – это результат внутренней или внешней (иногда комплексной) десгармонизации взаимодействия личности самой с собой и обществом, проявляющейся во внутреннем дискомфорте, нарушениях деятельности, поведения и взаимоотношений личности или такое поведение

личности, которое дисгармонизирует отношения в обществе, нанося материальный или моральный ущерб [36, с. 105].

Данный анализ понятий дезадаптации показывает, что оно содержит широкий перечень состояний, в котором на одном полюсе находятся легкие расстройства, представляющие собой переживание неудач и жизненных проблем, а на другом – адаптационные нарушения, граничащие с психическими расстройствами не психотического уровня. Можно сделать вывод о том, что дезадаптация формируется вследствие нарушений адаптационных механизмов организма, субъекта и личности.

По мнению С.Б. Семичева дезадаптация делится на два значения:

– в широком смысле под дезадаптацией можно подразумевать расстройства адаптации, включающие непатологические ее формы.

– в узком смысле дезадаптация предполагает лишь предболезнь, то есть процессы, выходящие за пределы психической нормы, но не достигающие степени болезни [48, с. 250].

В.А. Слостенин, В.П. Каширин считают, что дезадаптирующим можно назвать такой ход внутрипсихических процессов и поведения, который приводит к не разрешению проблемной ситуации, а к ее усугублению, к усилению трудностей и тех неприятных переживаний, которые они вызывают. К объективным признакам дезадаптации человека они относят: изменение поведения человека в социальной сфере, несоответствие его социальным функциям, патологическую трансформацию поведения. К субъективным – психоэмоциональные сдвиги – от негативно окрашенных переживаний до клинически выраженных психопатологических синдромов [33, с. 92].

По мнению А.А. Налчаджян, можно выделить следующие виды дезадаптации: временная дезадаптированность – нарушение баланса между личностью и средой, порождающее адаптивную активность личности; устойчивая ситуативная дезадаптированность личности – отсутствие у личности механизмов дезадаптации, наличие желания, но неумение



адаптироваться; общая устойчивая дезадаптированность – состояние перманентной фрустрированности, активизирующее патологические защитные механизмы [40, с. 95].

Рядом исследователей (Р.М. Баевский; Н.К. Смирнова; С.Б. Семичев) дезадаптация рассматривается как переходное, похожее на патологическое состояние, главной отличительной чертой которого является отсутствие отчетливых оснований для постановки нозологического диагноза. Такие состояния характеризуются повышенной готовностью организма к возникновению того или иного заболевания, формирующегося под влиянием неблагоприятных факторов. В схематическом виде процесс дезадаптации разворачивается по принципу «замкнутого порочного круга» (Е. Олинкура), где пусковым механизмом является, как правило, резкое изменение условий жизни, привычной среды, наличие стойкой психотравмирующей ситуации. Вместе с тем, немалое значение имеют и те особенности или недостатки в индивидуальном развитии человека, которые не позволяют ему выработать адекватные новым условиям формы поведения и деятельности.

Патогенность тех или иных факторов, как отмечал В.Н. Мясищев, определяется не только объективным характером травмирующей ситуации, но и субъективным отношением к ней личности, поэтому процесс дезадаптации в большей степени зависит от мотивационной структуры, эмоциональных и интеллектуальных особенностей. С позиций онтогенетического подхода к исследованию механизмов дезадаптации особое значение приобретают кризисные, переломные моменты в жизни человека, когда происходит резкое изменение его «ситуаций социального развития» [17] вызывающее необходимость реконструкции сложившегося модуса адаптивного поведения.

С.А. Беличева дала наиболее глубокий анализ и социально-психологическую характеристику трудновоспитуемости как варианту социальной дезадаптации индивида, то есть неадекватности его поведения

нормам, требованиям той системы общественных отношений, в которую включается человек по мере своего социального развития и становления. При делении дезадаптации на виды она учитывает, прежде всего, внешние или смешанные проявления дефекта взаимодействия личности с обществом, окружением, самим собой. Дезадаптацию автор рассматривает как явление интегративное, имеющее ряд видов: патогенную, психосоциальную и социальную (в зависимости от природы, характера и степени дезадаптации).

Патогенная дезадаптация как результат отклонений, патологий психического развития и нервно-психических заболеваний, в основе которых лежат функционально-органические поражения центральной нервной системы, проявляющиеся в устойчивых, хронических, и неустойчивых формах. Психосоциальная дезадаптация связана с половозрастными и индивидуально-психологическими особенностями, которые обуславливают их определенную нестандартность, трудновоспитуемость, требующую специальных психолого-педагогических коррекционных программ (выделяются устойчивые и временные неустойчивые формы адаптации). Социальная дезадаптация проявляется в нарушении норм морали права, в асоциальных формах поведения и деформации системы внутренней регуляции, референтных и ценностных ориентаций, социальных установок (отмечается педагогическая запущенность учащихся и социальная запущенность детей и подростков).

Основными причинами дезадаптации человека являются следующие группы факторов: личностные (внутренние), средовые (внешние), либо и те, и другие. Личностные (внутренние) факторы дезадаптации человека связаны с недостаточной реализацией его социальных потребностей как личности. К ним можно отнести: длительную болезнь; ограниченные возможности для общения со средой обитания, людьми и отсутствие адекватного (с учетом индивидуальных особенностей) общения с ним со стороны его окружения; длительную изоляцию человека независимо от его возраста (вынужденная или принудительная) от среды повседневной

жизнедеятельности; переключение на другой вид деятельности (длительный отпуск, временное исполнение иных служебных обязанностей) и другие.

Средовые (внешние) факторы дезадаптации человека связаны с тем, что они являются непривычными для него, создают дискомфорт, в той или иной степени сдерживающий личностное проявление. К ним следует отнести: нездоровую семейную обстановку, подавляющую личность. Такая обстановка может иметь место в семьях «группы риска»; семьях, в которых преобладает авторитарный стиль воспитания, насилие; отсутствие или недостаточное внимание со стороны родителей; подавление личности новизной обстановки (поступление в детский сад, школу; на работу; смена группы, класса, коллектива); подавление личности группой (дезадаптирующая группа) – неприятие человека коллективом, микрогруппой, притеснение, насилие над ним.

В современной психологии исследователей А.В. Петровский, В.В. Непапинский выделяют три основные разновидности дезадаптированности личности. Первая позиция – это устойчивая ситуативная дезадаптированность, когда личность не видит путей и средств адаптации в определенных ситуациях, это состояние относят к неэффективной адаптации; вторая позиция – это временная дезадаптированность, которая устраняема с помощью адаптивных мероприятий, что соответствует неустойчивой адаптации; и третья позиция – общая устойчивая дезадаптированность, состояние фрустрации, которая активизирует защитные механизмы [43, с. 132].

Проявления психической дезадаптации принято считать, как неэффективную дезадаптацию, выраженную в формировании психопатологических состояний, а также неустойчивую адаптацию как периодически возникающие невротические реакции. Результатом психологической дезадаптации выступает состояние дезадаптированности личности. С точки зрения процесса дезадаптации, основа

дезадаптированного поведения составляет конфликт, а под его влиянием формируются различные отклонения в поведении, тем самым, провоцируя различные факторы, с которыми ребенок просто не может справиться. Началом дезадаптированности является, что ребенок не знает, как ему поступить в данной ситуации, выполняя данное непосильное требование, он либо не реагирует, либо применяет первый попавшийся способ. Отсюда следует вывод, что на начальной стадии ребенок дезадаптирован, через некоторое время это пройдет, и он успокоится. Но если проявление довольно часто появляется, то у ребенка возникает недовольство собой, тем самым, раскрывая конфликт, который приведет к дезадаптивному поведению. Этой точки зрения придерживаются многие отечественные психологи Б.Н. Алмазов, И.А. Невский, К.С. Лебединский и другие. Они определяют отклонения поведения через психологический комплекс отчуждения субъекта, не имея возможности сменить среду, побуждая субъекта на различные защитные механизмы, создавая барьеры в социальных отношениях, снижению самооценки. Все эти исследования рассматривают дезадаптированность как психологическое состояние, обусловленное функционированием психики, выражающиеся в недостаточной активности, в затруднении общения с окружающими.

Рассматривая феномен дезадаптации, можно сказать о том, что существуют защитные механизмы, скрывающие причины и частично нейтрализующие дезадаптированные процессы. Интересная позиция А.В. Петровского, компонент адаптации является согласование самооценки с его возможностями, а также выделение индивидуальности личности, обретение социального статуса и способности приспособиться к данной среде. Противоречием между целью и результатом, по мнению автора, неизбежно, так как если цель достигнута, она побуждает продолжить активность в заданном направлении. «То, что рождается в общении, оказывается неизбежно иным, чем намерения и побуждения общающихся

людей. Если вступающие в общение занимают эгоцентрическую позицию, то это составляет очевидную предпосылку распада общения».

Другая точка зрения отечественных психологов (Б.Н. Алмазов, М.А. Аммаскин, М.С. Певзнер, И.А. Невский, А.С. Белкин, К.С. Лебединский и другие). Авторы определяют отклонения в поведении, потому что не приспособленность к среде приводит к защитным реакциям. Форма социально-психологической дезадаптации, по их понятиям такова: конфликт – фрустрация – активное приспособление.

Таким образом, множество работ посвящено изучению о проблеме дезадаптации, определяющие виды, изучают психогенные формы [30], коррекционные и диагностические меры по профилактике возникновения, разработка единого подхода к предупреждению школьной дезадаптации [9]. Рассмотрение проблем нарушения дезадаптации принадлежит отечественным педагогам П.П.Блонский, К.Д.Ушинский, Т.С.Шацкий и многим другим. Начинают появляться узкоспециализированные изучения по разным направлениям, включая исследования причин и решения проблем дезадаптации. По работам С.А.Беличевой, К.Н Волкова, Ю.А.Миславского и других авторов, особое внимание уделяется на психологические аспекты дезадаптации. В зарубежной печати можно выделить изучения П. Поппера и И.Раншбурга о социальных факторах развития личности. Повышенное внимание уделяется социальной обусловленности и психики человека.

Можно сделать вывод о том, что под дезадаптацией следует понимать результат внутренней или внешней (иногда комплексной) десгармонизации взаимодействия личности с самой собой и обществом, проявляющейся во внутреннем дискомфорте, нарушениях деятельности, поведения и взаимоотношений личности» [35] – наиболее полно отражает суть этого явления применительно к младшему школьному возрасту. Остановившись на дезадаптации, стоит упомянуть, что особенно остро эта проблема проявляется в ранние школьные годы. В связи с этим появляется еще один

термин, такой как «школьная дезадаптация». Это ситуация, при которой ребенок по разным причинам становится неспособен как к построению отношений «личность-социум», так и к учебе в принципе.

Поступление ребенка в школу является одним из важнейших переломных моментов в его жизни. Этот период требует напряжения адаптационных механизмов личности, поскольку связан с усилением умственных, эмоциональных и физических нагрузок. В последнее время проявления школьной дезадаптации становятся одной из актуальных проблем современной школы.

## 1.2 Причины школьной дезадаптации у детей младшего школьного возраста

Для описания различных проблем и трудностей, возникающих у младших школьников в связи с обучением в школе, используют понятие «школьная дезадаптация». Само понятие относится к числу наиболее частых к употреблению и популярных ныне в школьной практической психологии. В истории отечественной педагогики и психологии было не принято заострять внимание на данной проблеме. Сама проблема школьной дезадаптации младших школьников долгое время не поднималась, хотя понятия адаптации и дезадаптации, применительно к школьной практике, периодически затрагивалась, но в биологическом аспекте. Только с начала 1980-х годов появляются работы, посвященные проблеме, которая остро обозначалась в школьной практике [12, с. 120]. Становится все более очевидным, что внешние симптомы неблагополучия имеют глубокую основу, требующую серьезного изучения (Т.Ю. Артюхова, О.А Бенькова).

Таким образом, понятие «школьная дезадаптация» стало применяться в последние годы в целях описания различных трудностей и проблем, появляющихся у младших школьников различного возраста в связи с обучением в школе. Более приемлемым в практике школьного психолога является следующее определение: «школьная дезадаптация – это

образование неадекватных механизмов приспособления ребенка к школе, в форме нарушений учебы и поведения, конфликтных отношений, повышенного уровня тревожности, искажений в личностном развитии, эмоциональной неустойчивости» [14].

Известный детский психиатр В. Е. Коган так определяет школьную дезадаптацию: «психогенное заболевание или психогенное формирование личности младшего школьника, нарушающее его субъективный и объективный статус в школе и затрудняющее учебно-воспитательный процесс» [40, с. 77]. По мнению В.Е. Коган, школьная дезадаптация – патологическое, болезненное, психогенное состояние, порожденное воздействием неких травмирующих психику факторов. Сходным образом школьную дезадаптацию рассматривает детский психиатр Н.М. Иовчук. Она утверждает, что школьная дезадаптация является невозможность младшего школьника обучаться по программе, адекватной его особенностям.

В школьной дезадаптации психологи видят образование неадекватных механизмов приспособления младшего школьника к школе в форме нарушения учебы, повышенного уровня тревожности, искажений в личностном развитии [29].

По мнению В.С. Гончарова поступление в школу и первые месяцы обучения в школе вызывают у младшего школьника перестройку всего образа его жизни и деятельности. Этот период одинаково труден для детей, поступающих в школу и в шесть, и в семь лет. Поэтому среди младших школьников есть дети, которые в силу индивидуальных психофизиологических особенностей трудно адаптируются к новым для них условиям, лишь частично справляются с режимом работы и учебной программой. В основе проблемы дезадаптации лежит сложное взаимодействие индивидуальных и социальных факторов, неблагоприятных для гармоничного развития. Так, например, несоответствие школьного режима психофизиологическим особенностям физически и психически

ослабленных детей; несоответствие этим особенностям темпа учебной работы в классе; экстенсивный характер учебных нагрузок; преобладание отрицательной оценочной ситуации и, возникающие на этой почве «барьеры» в отношениях ребенка и педагогами; повышенный уровень требований родителей в отношении своего ребенка; невозможность ребенка оправдать их ожидания и надежды и, в связи с этим возникающая психотравмирующая ситуация в семье. Но особым, наиболее важным фактором, влияющим на формирование школьной дезадаптации, особенно на первом году обучения, является, прежде всего, психологический климат в семье.

По мнению А.М. Прихожан в качестве основного симптома дезадаптации учащихся начальных классов является состояние тревожности, определяя ее как сравнительно мягкую форму эмоционального неблагополучия, выражающуюся в волнении, повышенном беспокойстве в учебных ситуациях, в классе, в ожидании плохого отношения к себе, отрицательной оценки со стороны педагогов и сверстников. Автором было экспериментально подтверждено, что повышенный уровень тревожности имеет место у 18-26% младших школьников [62, с. 60].

В психолого-педагогической литературе все более настойчиво отмечается тот факт, что значительная часть детей, поступивших в школу, испытывают серьезные трудности в школе. Согласно данным выборочных исследований, уже в начальных классах выявляется около 25 % младших школьников с подобными проблемами, причем отмечается тенденция к дальнейшему росту их количества. Природа школьной дезадаптации младших школьников может быть представлена самыми различными факторами, таким образом, происходит углубленное изучение ее причин и механизмов, осуществляемых не столько в рамках педагогики, сколько с позиции педагогической и медицинской психологии, дефектологии,



психиатрии и психофизиологии (Т.А. Султанова, Б.К. Тупоногов, Ю.С. Шевченко, Т.А. Шилова, В.Л. Юлдашев).

Таким образом, период 6-8 лет – один из наиболее трудных периодов жизни младшего школьника. В это время у младшего школьника происходит осознание своего места в отношениях с взрослыми, он стремится к осуществлению общественно значимой и общественно-оцениваемой деятельности. У младшего школьника возникает осознание возможностей своих действий, он начинает понимать, что не все может. На основании возникновения личного сознания происходит «кризис 7 лет». Кризис требует перехода к новой социальной ситуации, требует нового содержания отношений. Ребенок должен вступить в отношения с обществом, осуществлять общественно необходимую и общественно полезную деятельность. В данном случае это стремление скорее пойти в школу. Здесь очень важны знания о психологических особенностях детей 6-7 летнего возраста, о том общем и особенном, что важно учитывать при приеме детей в школу, в период их адаптации к обучению и в организации учебно-воспитательного процесса [43].

Одной из первых отечественных работ по школьной дезадаптации является работа В.Е. Коган «Психогенные формы школьной дезадаптации» [31], в которой определяются две группы причин школьной дезадаптации: внутренние (психофизиологические особенности детей) и внешние, относящиеся к личности учителя и тактике педагогических воздействий. В настоящее время круг как внутренних, так и внешних причин дезадаптации младших школьников существенно расширился. Внутренние причины школьной дезадаптации связаны с несформированностью у младшего школьника готовности к школьному обучению, под которой понимается необходимый и достаточный уровень психического развития младшего школьника для освоения школьной учебной программы в условиях обучения [44].

К внешним причинам школьной дезадаптации большинство авторов относят определенные составляющие образовательной среды. Так, Н.Я. Семаго к числу внешних причин дезадаптации младших школьников относит большое количество компонентов образовательной среды, к которым ребенок должен приспособиться: «ориентирование» в незнакомом физическом пространстве, построение модели поведения в пространстве новых формальных отношений, недостаточная структурированность школьных правил, несовпадение идеальных представлений о школе с реальной ситуацией, значительное возрастание к началу октября учебной нагрузки и повышение требований со стороны учителя и родителей. В последнее время включают дополнительные внешние причины. Они связаны с повышенным требованием к уровню образования со стороны родителей.

По мнению А.М.Прихожан, есть другая группа причин – это те причины, которые возникают уже в школе (неправильно сформировавшееся отношение к учению, нарушение взаимоотношений между учителем и учеником, отсутствие навыков учебной работы). В связи с этим возникает один важный вопрос – вопрос об ответственности образовательного учреждения за появление и развитие школьной дезадаптации младших школьников. В современной психолого-педагогической литературе актуальность этой проблемы все более настойчиво заявляется.

Можно выделить общую картину причин возникновения школьной дезадаптации младших школьников: неприспособленность к предметной стороне учебной деятельности – недостаточное интеллектуальное развитие ребенка, низкий содержательный уровень общения в семье, недостаток профессиональных навыков педагога; несформированность школьной мотивации, направленность на нешкольные виды деятельности – стремление родителей «инфантилизировать» ребенка, психологическая неготовность к школе, разрушение мотивации под воздействием неблагоприятных факторов в школе или дома; неспособность принять темп

школьной жизни – психофизиологические особенности нервной системы ребенка (слабость, инертность, ригидность), игнорирование взрослыми индивидуальных особенностей ребенка в построении образовательного процесса.

Таким образом, трудности, которые могут возникать у ребёнка в период обучения, особенно начального, связаны с воздействием большого числа факторов как внешнего, так и внутреннего порядка. Однако, решение проблемы школьной дезадаптации младших школьников невозможно без изучения всего комплекса возникающих затруднений, взаимовлияния всех факторов, действующих на него в школе.

Подводя итоги описания причин школьной дезадаптации, следует подчеркнуть, как минимум, три основных момента, важных для верного понимания сущности этого феномена, а также для формулировки общих принципов его диагностики (Т.А. Шилова). Во-первых, несформированностью мотивации обучения. Во-вторых, нарушения эмоционально-личностного отношения к отдельным предметам, обучению в целом, к педагогам, а также перспективам, связанным с учебной (эмоционально-оценочный, личностный компонент школьной дезадаптации). В-третьих, повышенный уровень тревожности младших школьников.

Решение проблемы школьной дезадаптации младших школьников диктует необходимость становления и укрепления психологической работы на начальной ступени общеобразовательной школы. В период начального обучения в школе основные усилия необходимо направить на раннее выявление факторов риска школьной дезадаптации, своевременную диагностику и профилактику школьной дезадаптации младших школьников.

### 1.3 Содержание психолого-педагогической деятельности по профилактике дезадаптации у детей младшего школьного возраста

В современной литературе профилактика означает комплекс различных мероприятий, направленных на предупреждение какого-либо явления или устранение факторов риска. Согласно одной классификации, существует два вида профилактики: личностная, то есть индивидуальная, направленная на одного отдельно взятого человека; общественная, когда профилактические меры распространяются на группу людей, общество или же всех жителей одной страны. Иные группировки видов профилактических мер могут происходить в зависимости от области их действия: медицинская, социальная, пожарная, преступная профилактика и многие другие. Таких подвидов может быть огромное количество, их нужно рассматривать отдельно [32, с. 186].

Рассматривая основы профилактики, стоит обратить внимание на задачи, которые ставит перед собой данный вид предупредительной работы: проведение различных комплексов и мер по профилактике, использование инновационных форм в различных областях для улучшения профилактических мер и формирование понимания среди людей необходимости периодического проведения профилактических мер по тому или иному вопросу. Можно сказать, о том, что мероприятия по профилактике могут проводиться в различных направлениях. Существует четыре направления профилактики: поведенческое направление, санитарногигиеническое, функционально-биологическое и лечебно-оздоровительное. Согласно данным направлениям проводятся различные профилактические меры.

По профилактике дезадаптации детей и подростков имеются методические рекомендации для педагогов-психологов, социальных педагогов разработчиками, которых являются Т.А. Крылова, М.Л. Струкова. Они считают, что профилактика дезадаптации – работа сугубо

индивидуальная. Педагог-психолог, анализируя причины дезадаптации конкретного учащегося, ориентируется на искоренение этих причин, то есть работа носит профилактический характер и направлена на формирование приспособительных умений у учащихся, а именно на выработку индивидуального стиля обучения и общения, освобождение от страхов, обучение навыкам принятия решений. Разработчиками предложены следующие основные этапы работы по профилактике дезадаптации обучающихся:

– диагностика проблемы, с целью выявления особенностей поведенческой и личностных сфер, обучающихся (адаптация учащихся к школьной среде); актуальные проблемы учебной деятельности; отношение к самому себе (самооценка, самопознание); эмоционально-поведенческие проблемы; особенности межличностных взаимоотношений ребенка со сверстниками, определение его социального статуса. Результаты психодиагностики позволяют: определить преимущества и проблемные стороны ребенка на индивидуальном и групповом уровне; возможные пути коррекции образовательного процесса (учебного и воспитательного); сформулировать задачи по профилактике дезадаптации, выделить группу риска для углубленной диагностики и профилактики развивающей программы.

– реализация программ психолого-педагогической помощи (проведение индивидуальных и групповых консультаций информационно рекомендательного плана с участниками образовательного процесса (детьми, родителями, педагогами)) по следующим направлениям: несформированность общеучебных умений и навыков, снижение учебной мотивации – профилактическая работа с целью развить познавательные процессы, организационные умения и навыки самостоятельной работы до уровня соответствующего возрастной норме; несформированность конструктивных форм общения в группе сверстников – профилактическая работа по развитию навыков эффективного взаимодействия между всеми

участниками образовательного процесса; нарушение характера взаимоотношений между учеником и учителем – профилактическая работа для повышения психологической грамотности и культуре педагогов [28, с. 80].

Наиболее критичным периодом является профилактика школьной дезадаптации младших школьников. Поэтому необходимо внедрение в образовательный процесс комплекса мер, способных обеспечить дезадаптированным первоклассникам адекватные, соответствующие их учебным возможностям, условия обучения.

Для того, чтобы преодолеть школьную дезадаптацию, необходимо пройти длинный путь, который включает специальные беседы с первоклассником, устанавливающие причины нарушений учебных навыков, определение оптимального режима нагрузки на ученика, анализ учителем собственного поведения с целью предотвращения возможно неправильного поведения, работу с семьей, включение школьного психолога для работы с первоклассником и родителями или учителем одновременно. Таким образом, профилактика школьной дезадаптации младших школьников ориентирована на разную возрастную категорию и имеет своей целью предотвращение ухудшения физического и психологического здоровья, которое может быть обусловлено с началом школьного обучения.

По мнению Е.М. Мининой в рамках профилактики школьной дезадаптации младших школьников наиболее важными являются три направления:

– валеологическая организация учебно-воспитательного процесса; валеологическая организация учебно-воспитательного процесса противоречит между величиной учебной нагрузки и психофизиологическими возможностями младших школьников, так как образование должно учитывать индивидуальные особенности ученика, а с другой стороны образовательный процесс требует от первоклассника

множество усилий. Валеологическая организация учебно-воспитательного процесса предлагает разработку и введение организационно-педагогических и санитарно-гигиенических условий, позволяющих обеспечить распределение учебной нагрузки и отдыха в течение дня, недели, четверти и учебного года с учетом возрастных анатомо-физиологических особенностей младших школьников. Валеологический подход к составлению расписания учебных занятий в первом классе следует определять динамикой изменения физиологических функций и работоспособности младших школьников на протяжении учебного дня и недели. Валеологизация образовательного процесса в первом классе способствует отсутствию домашних заданий, сокращение уроков до 35 минут и введения третьего урока физкультуры [21, с. 73].

– мероприятия оздоровительного цикла.

Большое значение к процессу профилактики дезадаптации младших школьников относят мероприятия оздоровительного цикла. Основу данных мероприятий будут составлять здоровьесберегающие технологии, представляющие комплекс различных видов воздействия на младших школьников в учебно-воспитательном процессе. Здоровьесберегающие технологии направлены на профилактику и коррекцию переутомления, поддержание у младших школьников положительного эмоционального состояния. Здоровьесберегающие технологии используются на уроках и переменах. Поддержание эмоционального состояния осуществляется путем воздействия звука, света, цвета. Распространены и эффективны методики ароматерапии, музыкотерапии, цветотерапии. Для профилактики утомления и переутомления, учащихся можно использовать физкультминутки, включающие обычно три или пять физических упражнений, которые могут сопровождаться музыкой, содержать элементы самомассажа и другие средства, помогающие восстановить активную работоспособность. Для младших школьников рекомендуется проводить физкультминутки при первых признаках утомления, невнимательности,

растормаживания двигательной сферы (1-2 раза в течение урока по 3-4 минуты).

– обеспечение психологического комфорта и коррекция психологических трудностей младших школьников.

В период школьной дезадаптации психологический дискомфорт у младших школьников может быть вызван множеством факторов. К ним относят длительное нахождение в большом коллективе детей, строгие дисциплинарные правила, ограничение игровой деятельности, травмирующий характер оценочной системы и многое другое. В настоящее время в педагогической психологии и педагогике активно разрабатываются теоретические основы, а в педагогической практике нарабатываются конкретные формы организации педагогических условий, обеспечивающих психологический комфорт младших школьников в образовательном учреждении. В последние годы в образовательном учреждении реализуется новый подход к оцениванию младших школьников, позволяющий устранить негативные моменты, возникающие в ходе учебного процесса. Реализуется переход на безотметочное обучение в начальной школе. Основные принципы безотметочной системы оценивания:

– оцениванию должны подлежать не только знания, умения и навыки, но и творческие проявления ребенка, его инициатива во всех сферах школьной жизни;

– оцениванию на уроках не должны принадлежать психологические качества ребенка;

– учитель не должен использовать «заменители» оценочной системы;

– учитель должен фиксировать индивидуальное продвижение ученика, что не должно быть предметом сравнения или причиной поощрения, или наказания первоклассника ни учителем, ни родителями. Тем самым большое значение в создании психологического комфорта учащихся является целенаправленная и грамотная работа учителя.



Таким образом, понимание в этом ключе процесса профилактики школьной дезадаптации первоклассника требует: знания социальной ситуации развития и жизнедеятельности ребенка; анализ его ведущего, для школьной дезадаптации конфликта; характера ведущего отношения и особенностей реакций на кризисную ситуацию и лично значимый конфликт; учета факторов, выступающих как условия провоцирования, дополнительного углубления.

Следовательно, своевременное диагностирование причин школьной дезадаптации младших школьников, послужит для дальнейшей разработки программы профилактики школьной дезадаптации младших школьников, включающий определенный комплекс мероприятий направленный на развитие у обучающихся учебной мотивации, снижение школьной тревожности и на снятие эмоционального напряжения.

#### Выводы по первой главе

Особенно остро проблема дезадаптации проявляется в ранние школьные годы. По мнению Т.Д. Молодцовой под дезадаптацией следует понимать результат внутренней или внешней (иногда комплексной) десгармонизации взаимодействия личности с самой собой и обществом, проявляющейся во внутреннем дискомфорте, нарушениях деятельности, поведения и взаимоотношений личности» – наиболее полно отражает суть этого явления применительно к младшему школьному возрасту. В связи с этим появляется еще один термин, такой как «школьная дезадаптация». Это ситуация, при которой ребенок по разным причинам становится неспособен как к построению отношений «личность-социум», так и к учебе в принципе.

Поступление ребенка в школу является одним из важнейших переломных моментов в его жизни. Этот период требует напряжения адаптационных механизмов личности, поскольку связан с усилением умственных, эмоциональных и физических нагрузок. В последнее время проявления школьной дезадаптации младших школьников становятся

одной из актуальных проблем современной школы. Таким образом, трудности, которые могут возникать у первоклассника в период обучения, особенно начального, связаны с воздействием большого числа факторов как внешнего, так и внутреннего порядка.

Подводя итоги описания причин школьной дезадаптации, следует подчеркнуть, как минимум, три основных момента, важных для верного понимания сущности этого феномена, а также для формулировки общих принципов его диагностики (Т.А. Шилова). Во-первых, несформированность мотивации обучения. Во-вторых, нарушения эмоционально-личностного отношения к отдельным предметам, обучению в целом, к педагогам, а также перспективам, связанным с учебной (эмоционально-оценочный, личностный компонент школьной дезадаптации). В-третьих, повышенный уровень тревожности младших школьников.

Таким образом, в период начального обучения в школе основные усилия необходимо направить на раннее выявление факторов риска школьной дезадаптации, своевременную диагностику и профилактику школьной дезадаптации младших школьников.

Поэтому, понимание процесса профилактики школьной дезадаптации первоклассника требует: знания социальной ситуации развития и жизнедеятельности первоклассника; анализ его ведущего, для школьной дезадаптации конфликта; характера ведущего отношения и особенностей реакций на кризисную ситуацию и лично значимый конфликт; учета факторов, выступающих как условия провоцирования, дополнительного углубления.

Следовательно, своевременное диагностирование причин школьной дезадаптации младших школьников, послужит для дальнейшей разработки программы профилактики школьной дезадаптации младших школьников, включающий определенный комплекс мероприятий направленный на

развитие у обучающихся учебной мотивации, снижение школьной тревожности и на снятие эмоционального напряжения.

## **ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ РАБОТА ПО АПРОБАЦИИ ПРОГРАММЫ ПРОФИЛАКТИКИ ШКОЛЬНОЙ ДЕЗАДАПТАЦИИ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

2.1 Организация и методы исследования. Анализ результатов первичной диагностики

Профилактика школьной дезадаптации младших школьников – это комплекс различных мероприятий, направленных на предупреждение неадекватных механизмов приспособления ребенка к школе, в форме нарушений учебной мотивации, а также снижения школьной тревожности и понижение эмоционального напряжения.

Цель эмпирической части исследования – разработать и апробировать программу профилактики школьной дезадаптации младших школьников.

В соответствии с выдвинутой целью, эмпирическая часть работы предполагает решение следующих задач:

1. Эмпирическим путем диагностировать у младших школьников школьную дезадаптацию показателями уровня школьной тревожности, мотивации учебной деятельности и навыка саморегуляции.

2. Проанализировать результаты исследования, сделать выводы и описать выявленные в ходе эмпирического исследования профилактику школьной дезадаптации младших школьников.

3. На основе полученных результатов разработать и апробировать программу профилактики школьной дезадаптации младших школьников.

4. Проверить эффективность разработанной программы формирования профилактики школьной дезадаптации младших школьников.

Этапы эмпирического исследования:

1. Этап констатирующего эксперимента.

Цель: выявление уровня тревожности, мотивации учебной деятельности и навыков саморегуляции у младших школьников.

## 2. Этап формирующего эксперимента

Цель: Апробация программы профилактики школьной дезадаптации младших школьников.

3. Этап контрольного эксперимента. Цель: проверка эффективности программы профилактики школьной дезадаптации младших школьников.

База исследования: Кидышевская средняя общеобразовательная школа. Описание выборки: в исследовании принимали участие 14 младших школьников из первого класса. Первичная диагностика проводилась в октябре 2024 года. Исходя из выбранных критериев, констатирующий эксперимент был проведен на основе следующих диагностических методик:

– Психологическое исследование с помощью анкеты для определения школьной мотивации (Н.Г. Лусканова);

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

– Методика «Мое настроение в школе».

Приведем описание данного диагностического инструментария.

Психологическое исследование с помощью анкеты для определения школьной мотивации (Н.Г. Лусканова).

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. Представить, что тебе учитель сказал, что завтра не обязательно приходить 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 младших школьников 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 адаптации, 20-24 – 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.

Проективная методика диагностики школьной тревожности (А.М. Прихожан). 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 (Приложение Б).

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, представляют 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 последний «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.

Методика «Мое настроение в школе».

Детям была предложена карточка, на которой изображены три лица (рисунок 1).



Рисунок 1 – Карточка, используемая в методике «Мое настроение в школе»

Затем каждого первоклассника просили показать:

1. Какое у тебя обычно бывает лицо, когда ты собираешься в школу?  
А когда идешь в школу?
2. Какое у тебя лицо на уроке математики (письма, чтения, рисования, физкультуры, труда)?
3. Какое у тебя лицо на переменах?

4. Какое у тебя бывает лицо, когда закончился последний урок? А когда идешь домой? и т.д.

#### Анализ результатов первичной диагностики

На констатирующем этапе эксперимента, было проведено диагностическое обследование учащихся по представленным выше методикам. На основании полученных результатов исследования уровня школьной мотивации были получены следующие показатели: высокий уровень школьной мотивации – характерен для 4 младших школьников, это составляет 8%; хорошая школьная мотивация – характерна для 17 младших школьников, это составляет 34%; положительное отношение к школе – характерно 6 первоклассникам, это составляет 12%; низкая школьная мотивация – характерна 14 первоклассникам, это составляет 28 %; негативное отношение к школе – характерно для 9 младших школьников, это составляет 18%.

По результатам первичной диагностики получены следующие данные уровня учебной мотивации с помощью анкеты для определения школьной мотивации Н.Г. Лусканова (рисунок 2).



Рисунок 2 – Уровень мотивации младших школьников на этапе первичной диагностики, %



Проанализировав полученные данные по методике, можно сделать вывод о том, что высокий уровень школьной мотивации характерен только для 4 (8%) младших школьников, хорошая школьная мотивация характерна для 17 (34%) обучающихся, положительное отношение к школе характерно для 6 (12%) младших школьников и привлекает их больше внеучебными сторонами. Они достаточно хорошо чувствуют себя в школе, однако чаще их привлекает дополнительная возможность пообщаться с друзьями. Низкая мотивация к школе была диагностирована у 14 (28%) младших школьников, еще у 9 (18%) младших школьников выявлено негативное отношение к школе, они часто испытывают значительные затруднения в школе, это может быть, как, неуспеваемость в школьной программе, так и проблемы в общении со сверстниками и взрослыми. Им кажется, что школа является враждебной средой, в которой невыносимо находится, что позволяет относить младших школьников к группе риска.

Далее у младших школьников, по показателям первичной диагностики с негативным отношением в 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 не нравится в школе (вопрос 1), они бы не пошли в школу, если бы учитель сказал, что можно не приходить (вопрос 3), им хочется, чтобы не задавали домашние задания (вопрос 4), им нравится, когда отменяют уроки (вопрос 5), им не нравятся одноклассники и у них мало друзей (вопросы 9 и 10).

Для определения школьной тревожности, была использована проективная методика диагностики школьной тревожности (А.М.Прихожан).

На основании полученных результатов исследования уровня школьной тревожности были получены следующие показатели: ситуации общения с родителями - 7 младших школьников, это составляет 15%; ситуации, связанные со школой – 21 первоклассник, это составляет 42%;

ситуации общения со сверстниками – 16 младших школьников, это составляет 32%; ситуации одиночества – 5 младших школьников, это составляет 11%.

По результатам первичной диагностики получены следующие данные уровня школьной тревожности с помощью проективная методика диагностики школьной тревожности (А.М.Прихожан) (рисунок 3).



Рисунок 3 – Уровень тревожности младших школьников по отношению к ряду типичных для него жизненных ситуаций общения с другими людьми на этапе первичной диагностики, %

По результатам, полученным на основе данной методики, было выявлено, что высокий уровень тревожности характерен для 19 младших школьников, по отрицательным ответам характеризующие настроение обучающихся. Анализ ответов по ситуациям позволил установить, что прежде всего тревога вызвана ситуациями, связанными со школой у 21 (42%) первоклассника и ситуациями общения сверстниками у 16 (32%) младших школьников. Это значит, что у них существуют проблемы в сфере общения, которые могут выражаться в неумении: оказывать и принимать знаки внимания (комплименты) от сверстника, реагирование на несправедливую критику, реагирование на задевающее, провоцирующее поведение со стороны собеседника, 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, контактность и негативные реакции на попытку вступить с испытуемым в контакт.

Методика «Мое настроение в школе» позволила выявить эмоциональный фон развития обучающихся.

По результатам первичной диагностики ответов на первый вопрос «Какое у тебя обычно бывает лицо, когда ты собираешься в школу? А когда идешь в школу?», 14 (27%) обучающихся ответили, что хорошее, 8 (17%) младших школьников грустное, 29 (56%) обучающихся нейтральное (рисунок 4).

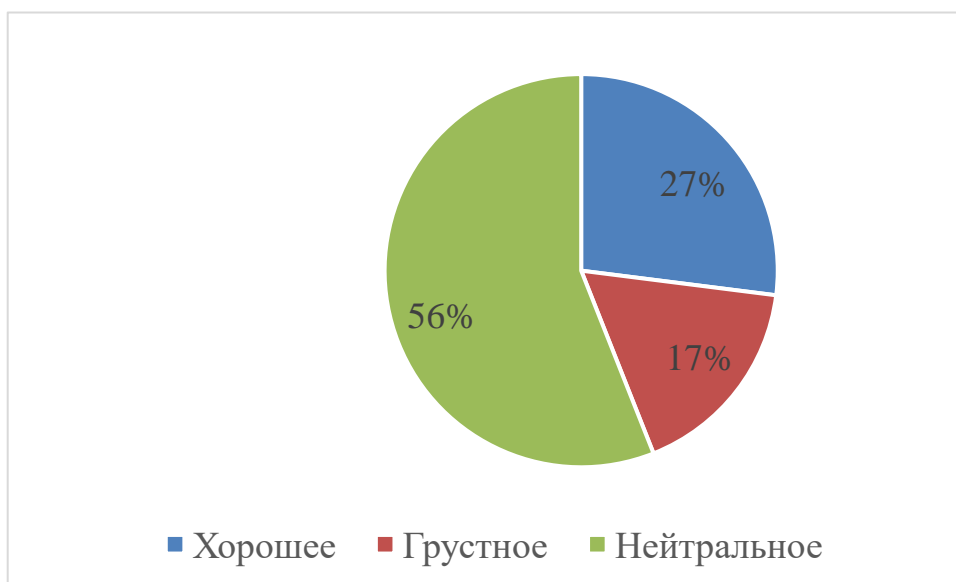


Рисунок 4 – Настроение, с которым первоклассники собираются и идут в школу, %

На вопрос «Какое у тебя лицо на переменах?» большая часть младших школьников ответили, что нейтральное ответили 4 (9%) первоклассника, 19 (37%) младших школьников отметили грустное настроение, 28 (54%) обучающихся дали ответ, что у них хорошее настроение (рисунок 5).

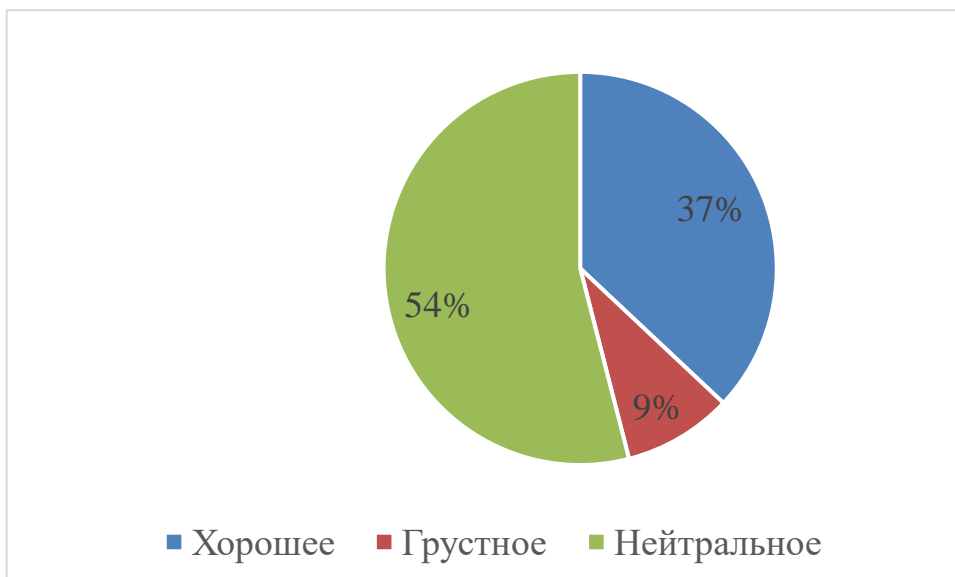


Рисунок 5 – Настроение младших школьников на переменах, %

И на вопрос «Какое у тебя бывает лицо, когда закончился последний урок?» большая часть 24 (47%) первоклассника ответили, что нейтральное, грустными уходят из школы 3 (7%) первоклассника и с хорошим настроением уходят из школы 21 (11%) первоклассник.

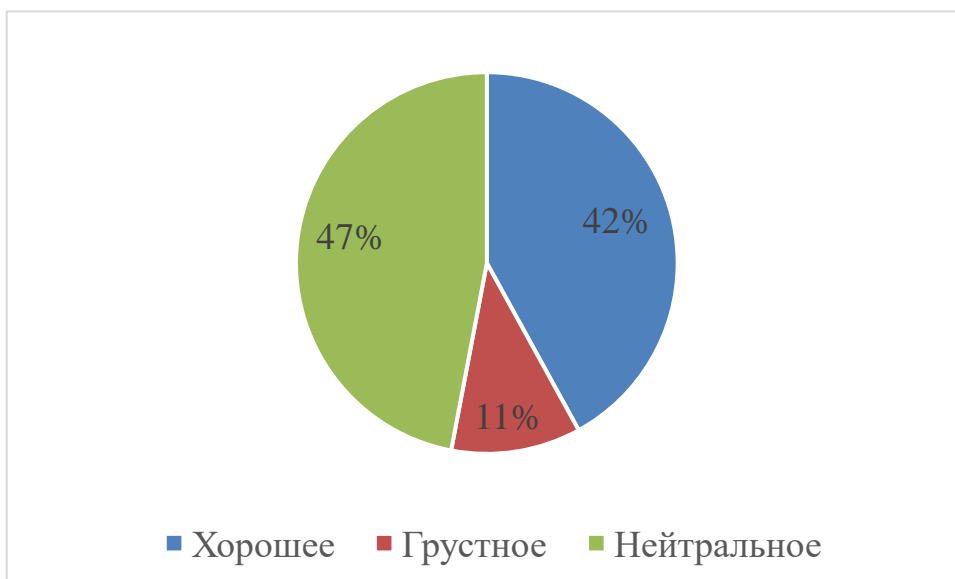


Рисунок 6 – Настроение младших школьников после уроков, %

Таким образом, по результатам первичной диагностики, около трети детей имеют низкую школьную мотивацию; школьная тревожность вызвана в первую очередь ситуациями, связанными со школой и ситуациями общения сверстниками; а эмоциональный фон у младших школьников отрицательно влияет на учебную деятельность.

В связи с результатами исследования, полученными нами в ходе психодиагностического обследования младших школьников, возникает необходимость в разработке и апробации программы профилактики школьной дезадаптации.

## 2.2. Описание программы профилактики школьной дезадаптации у детей младшего школьного возраста

Актуальность программы. Первый класс, является серьезным испытанием для большинства детей. Связанно это с резким изменением всего образа жизни, обучающегося. Так, как первоклассники должны привыкнуть к новому школьному коллективу, к новым требованиям и к новым повседневным обязанностям.

Согласно данным социологических исследований, наибольшее количество детей старшего дошкольного возраста стремится стать школьниками: они идут в школу с большим интересом и готовностью выполнять учебные задания. Но с началом учебной деятельности для многих из них школьные требования оказываются слишком трудными, а распорядок слишком строгим. Для этих детей период адаптации к школе может стать травмирующим.

По мнению отечественных ученых (А.М. Вейн, Г.М. Зараковский, В.П. Казначеев, А.И. Клиорин, В.И. Медведев, Н.А. Разыграев, В.П. Чтецов, Г.Я. Шидловский и др.), качество адаптационного процесса определяется величиной «психофизиологического потенциала индивида», в структуру которого входят характер, интеллект, энергетические и регуляторноадаптационные возможности индивида.

В своих трудах М.М. Безруких, Н.В. Дубровинская, И.В. Дубровина, Д.А. Фарбер и др., исследуя проблему школьной дезадаптации, делают акцент на внешних факторах, влияющих на процесс адаптации, точнее – тех факторах, которые ее тормозят, а именно: чрезмерная интенсификация учебного процесса; раннее начало систематического обучения;

несоответствие методик и технологий возрастным, и функциональным возможностям детей; нерациональная организация учебного процесса и зачастую стрессовая тактика педагогического взаимодействия. Поэтому взаимосвязь и взаимозависимость эмоционально-мотивационной сферы и систем вегетативного регулирования, особенности взаимодействия педагога и учащихся в процессе педагогического общения обуславливают необходимость изучения соотношений педагогических, психологических и психофизиологических функций в адаптационном процессе младших школьников.

Для обеспечения эффективности адаптационного процесса существенное значение имеет программа профилактики школьной дезадаптации.

Программа профилактики школьной дезадаптации в условиях общеобразовательной школы – достаточно молодое направление в образовании. Первая книга в помощь школьному психологу: «Рабочая книга школьного психолога» под ред. А.И. Дубровиной. В работах М.Р. Битяновой, Р.В. Овчаровой, Л.М. Фридмана.

По мнению М.Р. Битяновой есть такие условия, которые не провоцировали бы отклонений в поведении, внутриличностных конфликтов, позволяли бы в доступной первокласснику форме решить образовательные задачи. Всё это может послужить основой успешной школьной жизни, а может стать камнем преткновения, причиной болезненных состояний, внутренних и внешних конфликтов, тотальной личностной не успешности в настоящем и будущем.

Именно поэтому необходима система профилактики младших школьников в школе, позволяющая преодолевать трудности, вовремя реагировать на проблемы и направлять процесс адаптации таким образом, чтобы учащиеся первого класса благополучно адаптировались, сохранили своё физическое и психическое здоровье и успешно усвоили учебную программу.

Таким образом, задачей профилактики школьной дезадаптации младших школьников в школе, является разработка и внедрение в школьную практику программы таких условий и ситуаций, которые обеспечивали бы каждому ребенку возможности решения своих актуальных потребностей: образовательных, возрастных, индивидуально-личностных. И задачи эти - общие для всех взрослых, включенных в учебно-воспитательный процесс. Наличие общей профессиональной цели, сфокусированной на первокласснике, процессе его обучения и развития, делает всех взрослых равноправными и равно ответственными, задаёт им общее поле для сотрудничества, заставляет искать различные формы обмена знаниями, представлениями. Педагог и психолог в рамках работы, построенной на идее профилактики, становятся нужными друг другу, так как их связывает единое отношение к первокласснику, и общая профессиональная цель, достичь которую легче, объединив усилия и ресурсы.

Таким образом, цель данной программы развитие у младших школьников школьной мотивации, снижение школьной тревожности и снятие эмоционального напряжения.

Задачи:

1. Развить у младших школьников учебную мотивацию.
2. Снизить школьную тревожность у младших школьников.
3. Снять эмоциональное напряжение у младших школьников.

При планировании и проведении занятий с детьми младшего школьного возраста с трудностями адаптации и трудностями в обучении необходимо учитывать некоторые принципы организации профилактического процесса. Основные принципы групповой работы:

1. Принцип активности, предполагающий построение предметноразвивающей среды в образовательном учреждении, которая включает в себя создание эмоционального поля, обеспечивающего

формирование эмоциональной сферы младшего школьного возраста - основы социального развития.

2. Принцип природосообразности предполагает, что в процессе совместной деятельности ребёнка и взрослого именно ребёнок является центром этой ситуации взаимодействия. Данный принцип предполагает учёт пола, возраста, уровня развития ребёнка. Как отмечает А.В. Мудрик, важно, чтобы у ребёнка формировалось чувство сопричастности к социуму, осознание себя как субъекта жизнедеятельности.

3. Принцип сотрудничества предполагает ориентацию в процессе деятельности на личность ребёнка, создание благоприятных условий для её самоопределения, самореализации, для развития способностей. Совместная деятельность ребёнка младшего школьного возраста и родителей построена на межсубъективном взаимодействии, в котором ребёнок выступает как равноправный партнёр.

4. Принцип социализации - предполагает усвоение и активное воспроизводство индивидом социального опыта, опыта взаимодействия ребёнка с миром взрослых. Социализация личности происходит в процессе деятельности, общения ребёнка со значимым взрослым в определённой культуре, что обеспечивает формирование у него социальной активности.

Структура занятия:

Каждое занятие состоит из трех частей:

– Приветствие, представление домашнего задания. На данном этапе ведущий приветствует группу, предлагает участникам представить группе выполненное домашнее задание;

– Разминка. Включает в себя упражнения, способствующие активизации участников группы, созданию непринужденной, доброжелательной атмосферы, повышению сплоченности;

– Основное содержание занятия. Эта часть включает в себя лекции, игры, упражнения, задания, помогающие понять и усвоить главную тему занятия. В конце каждого упражнения предполагается рефлексия.



Участникам предлагается поделиться своими чувствами, впечатлениями, мнениями, поговорить о своем настроении.

– Заключительная часть, прощание. Эта часть включает в себя рассказ о домашнем задании. Участникам предлагается поделиться своими мыслями о пройденном занятии, высказать благодарности кому-либо из участников группы.

Этапы программы:

#### 1. Подготовительный этап.

Цель – создание благоприятных условий для работы с первоклассниками.

Задачи:

- ознакомить с правилами взаимодействия с классом;
- поднять эмоциональный тонус;
- снять общее напряжение.

#### 2. Основной этап.

Цель – формирование психологических свойств и умений, необходимого для успешного развития, обучения и общения на соответствующем этапе обучения.

Задачи:

- сформировать положительную школьную мотивацию;
- понизить тревожность обучающихся;
- снять эмоциональное напряжение.

#### 3. Заключительный этап

Цель – подвести итоги программы, узнать состояние младших школьников.

Задачи:

- проанализировать уровень сформированности школьной мотивации;
- узнать уровень тревожности;
- проверить эмоциональное состояние младших школьников.

Планируемый результат: благоприятное течение адаптации младших школьников к обучению в школе.

Количество занятий – 1 раз в неделю, продолжительность занятия – 35 минут, для предупреждения переутомления и сохранения оптимального уровня работоспособности первоклассника (Приложение А).

Таким образом, по первому блоку – развитие школьной мотивации у младших школьников мы проводили четыре занятия. Приведенные нами занятия прошли на высоком уровне. У нас получилось создать атмосферу психологического комфорта в классе, создание условий для позитивного отношения к школе и стимулирование положительных эмоций, под средством творческой активности младших школьников. Все обучающиеся активно взаимодействовали друг с другом и учителем. Нам удалось настроить младших школьников на положительное отношение к учебному процессу.

Снижение школьной тревожности у младших школьников, является вторым блоком, для приведенных нами занятий. В процессе занятий, с помощью упражнений нам удалось: вербализировать, проработать тревожность у младших школьников, снизить уровень негативных эмоций, связанных со школой. В течение работы, обучающиеся активно взаимодействовали друг с другом. Каждая встреча отличалась позитивным эмоциональным зарядом участников.

Третий блок посвящен снятию эмоционального напряжения у младших школьников. Перечень приведенных нами занятий позволил снять эмоциональное напряжение у младших школьников, осознание своих личных переживаний и освоения приемов по эмоциональному напряжению.

В ходе занятий первоклассники активно взаимообменивались эмоциями, что послужило в дальнейшем эмоциональному благополучию в классе и в целом для самого первоклассника.

В целом цель программы можно считать достигнутой. Общее эмоциональное состояние по ее завершении приподнятое, со стороны

участников отношении благодарности. По словам ребят, все задания на занятиях были полезны и помогли лучше узнать себя и своих сверстников.

### 2.3. Анализ результатов опытно-исследовательской работы по профилактике дезадаптации у детей младшего школьного возраста

На этапе контрольного эксперимента нами был использован тот же диагностический инструментарий, что и на этапе констатирующего эксперимента. Главной целью этого этапа является определение эффективности реализованной программы профилактики школьной дезадаптации, с помощью методов математико-статистической обработки данных.

Далее мы опишем эмпирические результаты по измеряемым параметрам учебной мотивации, школьной тревожности и навыки саморегуляции до экспериментального воздействия и после него.

Распределение испытуемых согласно полученным данным по анкете определения школьной мотивации Н.Г. Лусканова, где отражены результаты до и после формирующей работы (рисунок 7).

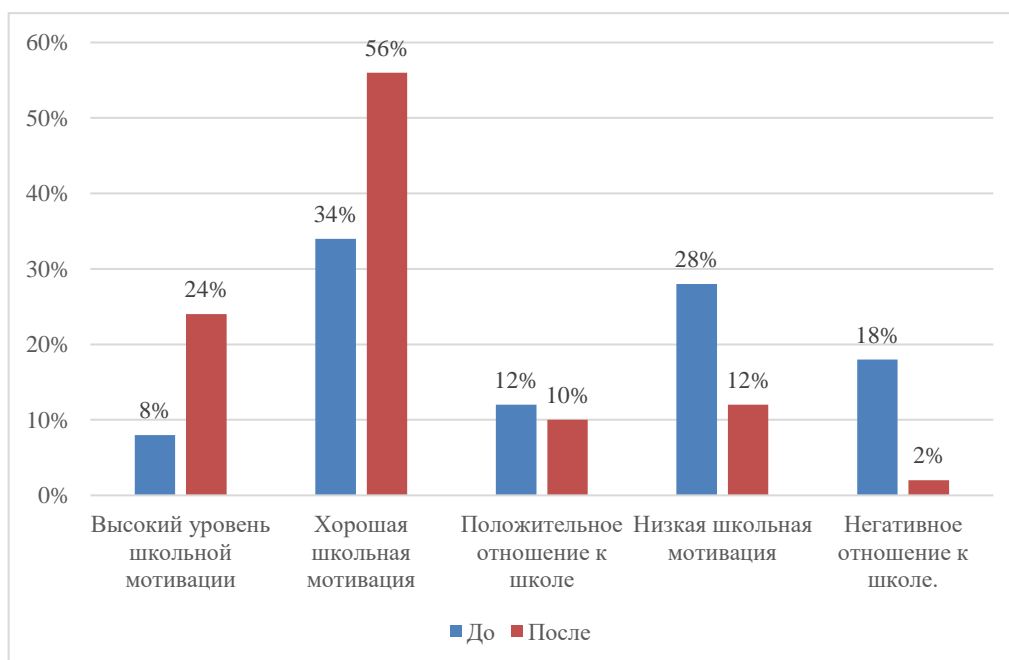


Рисунок 7 – Динамика школьной мотивации на этапе первичной диагностики и после апробации методики, %

Из рисунка мы видим, что возросло число младших школьников, имеющих высокий уровень школьной мотивации с 4 (8%) до 12 (24%) младших школьников. Число младших школьников с хорошей школьной мотивацией увеличилось с 17 (34%) до 26 (56%) обучающихся. Число младших школьников, у которых была диагностирована на первом этапе негативное отношение к школе сократилось до 2% (1 ребенок). Кроме этого, уменьшилось число младших школьников, имеющих низкую школьную мотивацию с 14 (28%) до 6 (12%) младших школьников. Показатели обучающихся, имеющие положительное отношение к школе, существенно не изменилась с 6 (12%) младших школьников до и 5 (10%) младших школьников после. Достоверность сдвига в уровне школьной мотивации у младших школьников до проведения программы и после нее оценивалась нами с помощью критерия Т-Вилкоксона, который показал значимость сдвига (Приложение В). По результатам, полученным на основе повторной диагностики, было выявлено, что высокий уровень школьной мотивации характерен для 8 младших школьников. На момент первичной диагностики было 19 младших школьников. Таким образом, можно отметить снижение численности младших школьников с низким уровнем школьной мотивацией.

Распределение младших школьников по проективной методике школьной тревожности (А.М.Прихожан), где отражены результаты до и после формирующей работы (рисунок 8).

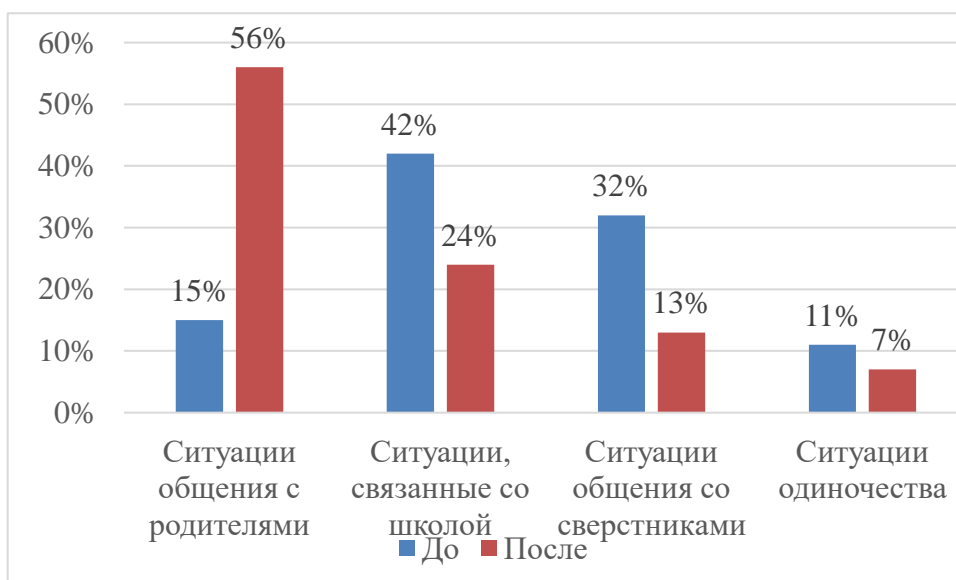


Рисунок 8 – Динамика школьной тревожности на этапе первичной диагностики и после апробации методики, %

Далее был проведен повторный анализ по ситуациям среди этих тревожных детей, который показал, что доля тревожных ситуаций, связанных со школой снизилась с 21 (42%) до 12 (24%) у младших школьников, а также доля ситуаций, связанных со сверстниками с 16 (32%) до 6 (13%) обучающихся. Что является показателем эффективности, используемой программы профилактики дезадаптации младших школьников. Доля ситуаций, связанных с родителями увеличилась за счет снижения доли тревожных ситуаций, связанных со школой и сверстниками (Приложение Г).

Распределение младших школьников по методике «Мое настроение в школе», где отражены результаты до и после формирующей работы ответов на первый вопрос «Какое у тебя обычно бывает лицо, когда ты собираешься в школу?», 19 (39%) младших школьников ответили, что хорошее, 6 (11%) обучающихся дали ответ грустное, 25 (50%) нейтральное (рисунок 9).

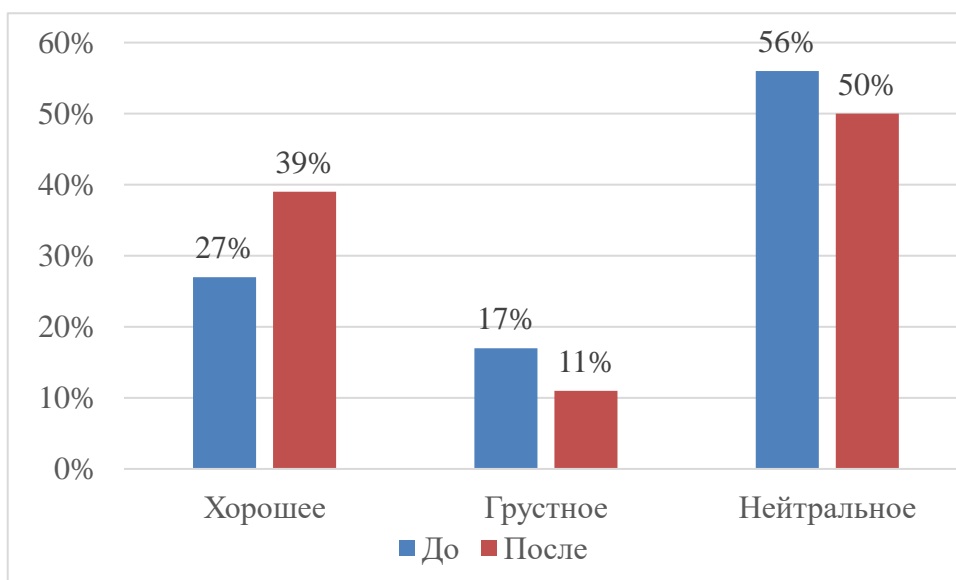


Рисунок 9 – Настроение, с которым первоклассники собираются и идут в школу, %

Достоверность сдвига настроения, с которым первоклассники идут в школу до проведения программы и после нее оценивалась нами с помощью критерия Т-Вилкоксона, который показал значимость сдвига (Приложение Д).

На вопрос «Какое у тебя настроение на переменах?» после проведения программы профилактики школьной дезадаптации 28 (56%) младших школьников ответили, что хорошее, 20 (39%) обучающихся - нейтральное и 2 (5%) первоклассника - грустное (рисунок 10).

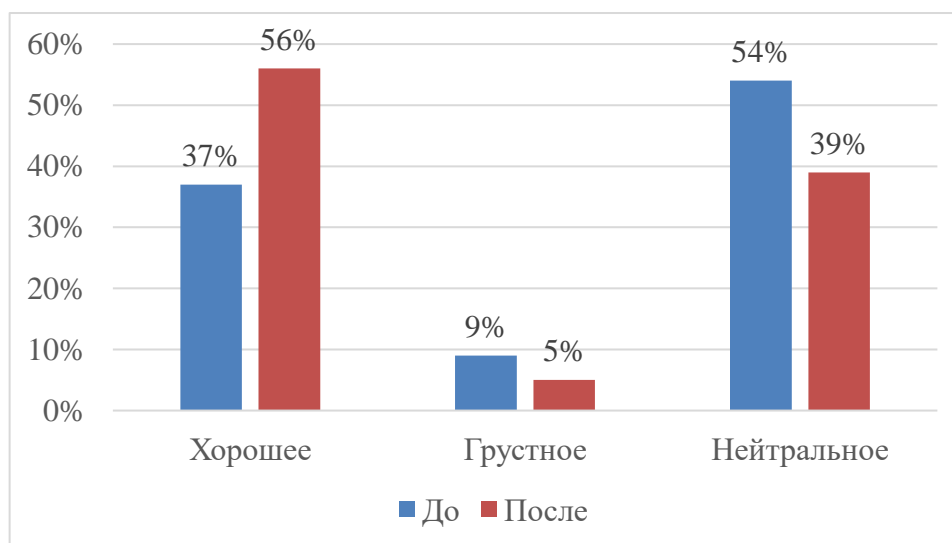


Рисунок 10 – Настроение младших школьников на переменах, %

Достоверность сдвига настроения на переменах у младших школьников до проведения программы и после нее оценивалась нами с

помощью критерия Т-Вилкоксона, который показал значимость сдвига (Приложение Е).

И на вопрос «Какое у тебя бывает лицо, когда закончился последний урок?» большая часть детей ответили, что с хорошим настроением уходят 29 (59%) младших школьников, с нейтральным настроением – 19 (37%) обучающихся, грустными уходят из школы 2 (4%) первоклассника (рисунок 11).

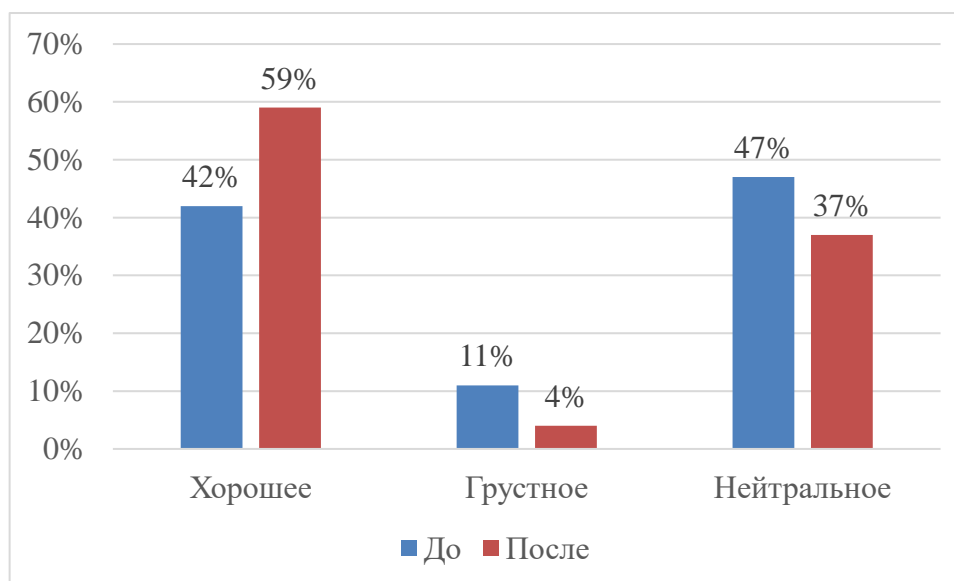


Рисунок 11 – Настроение младших школьников после уроков, %

Достоверность сдвига настроения после уроков у младших школьников до проведения программы и после нее оценивалась нами с помощью критерия Т-Вилкоксона, который показал значимость сдвига (Приложение Ж).

Таким образом, можно сказать, что по результатам вторичной диагностики, отмечается положительная динамика в адаптации к условиям обучения в школе. Об этом позволяет судить положительная динамика в улучшении отношения к школе, которое проявляется через настроение.

По результатам повторной диагностики можно сказать, что уровень психологической адаптации у младших школьников существенно повысился в результате прохождения программы профилактики школьной дезадаптации младших школьников направленной на повышение уровня

адаптации к учебной деятельности обучающихся, говорит об ее эффективности.

#### Выводы по второй главе

В соответствии с целью и задачами выпускной квалификационной работы было проведено исследование профилактики школьной дезадаптации первоклассников. Выборку составили 14 первоклассников «Кидышевской средней общеобразовательной школы». Исследование проводилось в два этапа. Первичная диагностика проводилась в октябре 2024 года.

На формирующем этапе опытно-экспериментальной деятельности с учетом данных констатирующего эксперимента, а также на основе проведенного теоретического анализа, нами была разработана и апробирована программа профилактики школьной дезадаптации первоклассников.

На третьем этапе контрольного эксперимента был реализован комплекс методов для оценки эффективности нашей программы. Для этого был применен тот же диагностический инструментарий, что и на этапе констатирующего эксперимента. Достоверность полученных результатов обеспечивалась подсчетом с помощью метода математической статистики Ткритерий Вилкоксона.

По результатам первичной диагностики, около трети детей имеют низкую школьную мотивацию; школьная тревожность вызвана в первую очередь ситуациями, связанными со школой и ситуациями общения сверстниками; а эмоциональный фон у первоклассников отрицательно сказывается на учебную деятельность.

По результатам повторной диагностики можно сказать, что уровень психологической адаптации у младших школьников существенно повысился в результате прохождения программы профилактики школьной дезадаптации первоклассников направленной на повышение уровня



адаптации к учебной деятельности обучающихся, что говорит об ее эффективности.

Таким образом, результаты проведенной программы профилактики школьной дезадаптации свидетельствует о том, что цель исследования достигнута, а эмпирическая гипотеза подтверждена.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведя теоретический анализ проблемы профилактики школьной дезадаптации первоклассников можно сделать вывод о том, что особенно остро проблема дезадаптации проявляется в ранние школьные годы. Понятие «дезадаптация» в психологических исследованиях трактуется по-разному, но один факт остается неизменным, большинство авторов отмечает «дезадаптацию», как результат внутренней или внешней (иногда комплексной) десгармонизации взаимодействия личности с самой собой и обществом, проявляющейся во внутреннем дискомфорте, нарушениях деятельности, поведения и взаимоотношений личности».

Анализ литературы выявил показатели успешной адаптации первоклассников к школьному обучению, их можно определить по таким критериям как, школьная мотивация, так как от нее зависит развитие познавательных интересов. Первokласснику необходимо произвольно управлять своим поведением, познавательной деятельностью, что становится возможным при сформированной иерархической системе мотивов; школьная тревожность, особое внимание она привлекает потому, что выступает ярчайшим признаком школьной дезадаптации ребенка, отрицательно влияя на все сферы его жизнедеятельности: не только на учебу, но и на общение, в том числе и за пределами школы, на здоровье и общий уровень психологического благополучия; уровень саморегуляции первоклассника является важным критерием, поскольку формируется новый тип его деятельности - активная познавательная деятельность, когда он не просто интересуется чем-то, а может исследовать этот вопрос и довести знания по нему до такого уровня, который требуется для реального осуществления деятельности.

В данной работе нами была изучена психолого-педагогическая литература по проблеме школьной дезадаптации первоклассников, таким образом можно сделать вывод о том, что в период начального обучения в

школе основные усилия необходимо направить на раннее выявление факторов риска школьной дезадаптации, своевременную диагностику и профилактику школьной дезадаптации первоклассников.

В соответствии с целью и задачами выпускной квалификационной работы было проведено исследование психолого-педагогического сопровождения первоклассников в адаптационный период. Выборку составили 50 ребенка (24 девочки и 26 мальчиков) из двух первых классов «Березовского муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №2». Исследование проводилось в два этапа. Первичная диагностика проводилась в октябре 2024 года.

На формирующем этапе опытно-экспериментальной деятельности с учетом данных констатирующего эксперимента, а также на основе проведенного теоретического анализа, нами была разработана и апробирована программа психолого-педагогического сопровождения первоклассников в адаптационный период.

На этапе контрольного эксперимента был реализован комплекс методов для оценки эффективности нашей программы. Для этого был применен тот же диагностический инструментарий, что и на этапе констатирующего эксперимента.

По результатам первичной диагностики, около трети детей имеют низкую школьную мотивацию. Школьная тревожность в первую очередь вызвана ситуациями, связанными со школой и ситуациями общения сверстниками, а эмоциональный фон у первоклассников отрицательно сказывается на учебную деятельность.

По результатам повторной диагностики можно сказать, что уровень психологической адаптации у обучающихся существенно повысился в результате прохождения обучения по программе психолого-педагогического сопровождения первоклассников адаптационный период

направленной на повышение уровня адаптации к учебной деятельности первоклассников, что говорит об ее эффективности.

Таким образом, результаты проведенной программы по психолого-педагогическому сопровождению первоклассников в адаптационный период свидетельствуют о том, что цель исследования достигнута, а эмпирическая гипотеза подтверждена.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абрамова, Г. С. Возрастная психология / Г. С. Абрамова. – Москва : Юрайт, 2020. – 816 с.
2. Александровская, Э. М. Социально-психологические критерии адаптации к школе / Э. М. Александровская. – Москва : Медицина, 2021. – 254 с.
3. Андреева, Г. М. Социальная психология / Г. М. Андреева. – Москва : Аспект-Пресс, 2019. – 376 с.
4. Андреева, Д. А. О понятии адаптации / Д. А. Андреева // Человек и общество. – 2019. [Электронный ресурс] URL: <http://5psy.ru/obrazovanie/psihologicheskaya-adaptaciya.html>
5. Аникеев, Н. П. Психологический климат в коллективе / Н. П. Аникеева. – Москва : Просвещение, 2022. – 319 с.
6. Антонов, А. И. Микросоциология семьи / А. И. Антонов. – Москва : Инфра-М, 2022. – 369 с.
7. Асеев, В. Г. Возрастная психология / В. Г. Асеев. – Москва : Просвещение, 2023. – 230 с.
8. Бодалёв, А. А. Общая психодиагностика / А. А. Бодалев. – Санкт-Петербург : Речь, 2021. – 440 с.
9. Божович, Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте / Л. И. Божович. – Санкт-Петербург : Питер, 2019. – 400 с.
10. Бортов, Р. В. Семейные отношения / Р. В. Бортов. – Москва : Проспект, 2021. – 336 с.
11. Буров, А. В. Корреляционный анализ взаимосвязей между индивидуально-психологическими особенностями детей и показателями адаптации к школьному обучению / А. В. Буров // Научнометодический электронный журнал «Концепт». – 2020. – № 7 (июль). – С. 101–105.
12. Варга, А. Я. Структура и типы родительских отношений / А. Я. Варга. – Москва : Педагогика, 2021. 258 с.

13. Вострокнутов, Н. В. Школьная дезадаптация: ключевые проблемы диагностики и реабилитации / Н. В. Вострокнутов // Мат. Всерос. научн. – 2023. №1. – С. 125-128
14. Выготский, Л. С. Психология развития человека / Л. С. Выготский. – Москва : Изд-во Смысл, Эксмо, 2021. – 136 с.
15. Головин, С. Ю. Словарь практического психолога / С. Ю. Головин. Москва : Харвест, 2022. – 800 с.
16. Горбатов, Д. С. Общепсихологический практикум: учеб. пособие для бакалавров / Д. С. Горбатов. – Москва : Юрайт, 2021. – 307 с.
17. Гордон, Т. Р. Повышение родительской эффективности / Т. Р. Гордон. – Екатеринбург : АРД ЛТД, 2021. – 150 с.
18. Демиденко, М. В. Педагогическая психология: Методики и тесты / М. В. Демиденко. – Самара : Бахрах-М, 2023. – 143 с.
19. Джидарьян, И. А. О месте потребностей, эмоций и чувств в мотивации личности / И. А. Джидарьян. – Москва : Наука, 2021. – 256 с.
20. Долгова, В. И. Влияние детскородительских отношений на самооценку дошкольников В. И. Долгова // Научнометодический электронный журнал «Концепт». – 2019. – № 31. – С. 116–120.
21. Долгова, В. И. Гендерные особенности психологической адаптации первоклассников к школе / В. И. Долгова // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2024. – Т. 44. – С. 73–80.
22. Долгова, В. И. Влияние детскородительских отношений на агрессивное поведение младших школьников / В. И. Долгова // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2019. – № 31. – С. 41–45.
23. Долгова, В. И. Психолого-педагогическое сопровождение детскородительских отношений: монография / В. И. Долгова, Е. Г. Капитанец, О. А. Кондратьева, О. А. Шумакова. – Москва : Буки Веди, 2023. – 152 с.
24. Долгова, В. И. Эмоциональная устойчивость как ключевая компетенция: монография / В. И. Долгова. – Челябинск : Изд-во «АТОКСО», 2024. – 183 с.

25. Долгова, В. И. Регламент аттестационных материалов / В. И. Долгова. – Челябинск : Изд-во ЧГПУ, 2019. – 139 с.
26. Долгова, В. И. Изучение тревожности у детей младшего школьного возраста / В. И. Долгова // Научно-методический электронный журнал Концепт. – 2019. – № 31. – С. 26-30.
27. Долгова, В. И. Влияние стиля детскородительских отношений на адаптацию первоклассников к школе / В. И. Долгова // Современные проблемы науки и образования. – 2024. – № 4.
28. Долгова, В. И. Психолого-педагогические основы гармонизации детско-родительских отношений: монография / В. И. Долгова. – Челябинск : АТОКСО, 2024. – 112 с.
29. Дружинин, В. Н. Экспериментальная психология: учебное пособие для вузов / В. Н. Дружинин. – Санкт-Петербург : Питер, 2021. – 318 с.
30. Дубровина, И. В. Особенности обучения и психического развития школьников 6-7 лет / И. В. Дубровина. – Москва : Содействие, 2022. – 388 с.
31. Дубровина, И. В. Словарь для начинающего психолога / И. В. Дубровиной. – Санкт-Петербург : Питер, 2021. – 160 с.
32. Еремина, Е. А. Оптимизация детско-родительских отношений в приемной семье / Е. А. Еремина // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2019. – № 30. – С. 186–190.
33. Жилина, Л. Я. Некоторые аспекты подготовки детей 6-7 лет к школьному обучению / Л. Я. Жилина // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2019. – №8. – С. 271–275.
34. Запорожченко, О. И. Влияние семейного воспитания на успешную социализацию младших школьников / О. И. Запорожченко // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2021. – № 12 (декабрь). – С. 81– 85.
35. Истратова, О. Н. Справочник по групповой психокоррекции / О. Н. Истратова. – Ростовна-Дону : Феникс, 2021. – 444 с.

36. Карелин, А. А. Психологические тесты / А. А. Карелин. – Москва: Юрайт, 2020. – 152 с.
37. Кащенко, В. П. Педагогическая коррекция: пособие для студ. сред. и высш. пед. учеб. заведений / В. П. Кащенко. – Москва : Издательский центр «Академия», 2024. – 304 с.
38. Ковалев, А. Г. Психология личности / А. Г. Ковалев. – Москва : Просвещение, 2023. – 240 с.
39. Коломинский, Я. Л. Учителю о психологии детей шестилетнего возраста / Я. Л. Коломинский. – Москва : Просвещение, 2024. – 265с.
40. Кон, И. С. Социология личности / И. С. Кон // Семейная психология и семейная практика. – 2023. – № 4. – С. 77.
41. Коррекционная педагогика в начальном образовании: учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений / Г.Ф. Кумарина. – Москва : Академия, 2021. – 320 с.
42. Корытова, Г. С. Психологические особенности внутрисемейных отношений и их влияние на проявления школьной дезадаптации / Г. С. Корытова. – Улан-Удэ : Просвещение, 2023. – 166 с.
43. Костяк, Т. В. Психологическая адаптация первоклассников / Т. В. Костяк. – Москва: Издательский центр «Академия», 2021. – 176 с.
44. Краткий психологический словарь / под ред. С. Я. Подопригора, А. С. Подопригора. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2023. – 317 с.
45. Крыжановская, Н. В. Формирование мотивации к учебной деятельности как способ школьной адаптации среди младших школьников / Н. В. Крыжановская // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2024. – № 7. – С. 11–15.
46. Кулагин, И. Ю. Возрастная психология: Полный жизненный цикл развития человека / И. Ю. Кулагин. – Москва : Академический проект, 2021. – 432 с.



47. Кулагина, И. Ю. Возрастная психология: развитие ребенка от рождения до 17 лет / И. Ю. Кулагина. – Москва : Издво УРАО, 2021. – 175 с.

48. Лисовский, В. Т. Социализация молодежи. Возрастная психология. Детство, отрочество, юность: хрестоматия. / В. Т. Лисовский. – Москва : Академия, 2024. – 534 с.

49. Лосева, Н. А. Оптимизация детско-родительских отношений как условие обеспечения эмоционального благополучия детей с ОВЗ / Н. А. Лосева // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2020. – № 20. – С. 2306–2310.

50. Лысенко, Р. И. Педагогические условия адаптации младших школьников к обучению в основной школе / Р. И. Лысенко // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2019. – № 13. – С. 2076–2080.

51. Лыткина, А. О. Формирование сознательного отношения к учебе у младших школьников / А. О. Лыткина // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2019. – № 19. – с. 131–135.

52. Маркова, А. К. Формирование интереса к учению школьников / А. К. Маркова. – Москва : Просвещение, 2023. 140 с.

53. Маркова, А. К. Формирование мотивации учения в школьном возрасте: Пособие для учителя / А. К. Маркова. – Москва : Просвещение, 2020. 96 с.

54. Матюхина, М. В. Вопросы формирования мотивации учения у младших школьников на уроке / М. В. Матюхина. – Волгоград : Просвещение, 2021. – 204 с.

55. Микляева, А. Направление деятельности школьного психолога по коррекции школьной тревожности / А. Микляева, П. Румянцева // Педагогическая техника. – 2020. – №1. – 261 с.

56. Мухина, В. С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество / В. С. Мухина. – Москва : Академия, 2024. – 453 с.

57. Овчарова, Р. В. Справочная книга социального педагога / Р. В. Овчарова. – Москва : Сфера, 2023. – 480 с.
58. Овчарова, Р. В. Справочная книга социального педагога / Р. В. Овчарова. – Москва : СК «Сфера», 2021. – 524 с.
59. Овчарова, Р. В. Практическая психология в начальной школе / Р. В. Овчарова. – Москва : ООО АПРЕЛЬ Пресс, 2023. – 208с.
60. Павлова, М. Н. Формирование учебной мотивации у младших школьников [Электронный ресурс] URL: <http://nsportal.ru> (Дата обращения 16.01.2025).
61. Педагогический словарь: учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений / В. И. Загвязинский, А. Ф. Закирова, Т. А. Строкова. – Москва : Издательский центр «Академия», 2024. – 352 с.
62. Петровский, А. В. Дети и тактика семейного воспитания / А. В. Петровский. – Москва : Знание. 2021. – 95 с.
63. Плотинский, Ю. М. Теоретические и эмпирические модели социальных процессов / Ю. М. Плотинский. – Москва : Владос, 2022. – 362 с.
64. Подласый, И. П. Педагогика начальной школы: учеб.для студентов пед. уч-щ и колледжей, обучающихся по группе специальностей «Образование» / И. П. Подласый. – Москва : Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2021. – 463 с.
65. Резникова, Е. В. Психолого-педагогическая программа коррекционной работы: методическое пособие / Е. В. Резникова. – Челябинск : Цицеро, 2021. – 107 с.
66. Рогов, Е. И. Настольная книга практического психолога: практическое пособие / Е. И. Рогов. – Москва : Юрайт. 2023. – 412 с.
67. Рогов, Е. И. Настольная книга практического психолога в образовании: Учебное пособие / Е. И. Рогов. – Москва : ВЛАДОС, 2021. – 460 с.

68. Свеницкий, Л. А. Краткий психологический словарь / Л. А. Свеницкий. – Москва : Проспект, 2022. – 512 с.
69. Словарь по коррекционной педагогике и специальной психологии / сост. Н.В. Новоторцева. – Ярославль : Академия развития, 2019. – 144 с.
70. Смирнова, Е. О. Структура и динамика родительского отношения / Е. О. Смирнова // Вопросы психологии. – 2022. – № 6. – С. 29 – 35.
71. Смирнова, Е. О. Межличностные отношения ребенка от года до семи лет / Е. О. Смирнова. – Воронеж: МОДЭК, 2021. – 239 с.
72. Солодянкина, Е. Г. Влияние детско-родительских отношений на мотивацию учения первоклассников / Е. Г. Солодянкина // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2020. – № 30. – С. 26–30.
73. Тихонова, Д. В. Психолого-педагогическая коррекция детскородительских отношений / Д. В. Тихонова // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2019. – №10. – С. 41–45.
74. Томчук, А. С. Психолого-педагогические условия успешной адаптации первоклассников к школьному обучению / А. С. Томчук // Научнометодический электронный журнал «Концепт». – 2019. – №10. – С. 161–165.
75. Филиппова, Г. Г. Материнство: сравнительно-психологический подход / Г. Г. Филиппова // Психологический журнал. – 2021. – №20. – №5.
76. Хекхаузен, Х. Мотивация и деятельность / Х. Хекхаузен. – Москва : Педагогика, 2023. – 360 с.
77. Хуторской, А. В. Методика личностно-ориентированного обучения. Пособие для учителя / А. В. Хуторский. – Москва : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2021. – 383 с.
78. Черевик, К. С. Как провести родительское собрание на тему «Адаптация первоклассников к обучению в школе» / К. С. Черевик // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2019. – № S4. – С. 36–40.

79. Шпика, И. В. Учебная мотивация как показатель качества обучения младших школьников / И. В. Шпика // Начальная школа. – 2021. – №2. – С.18-19.

80. Шульга, Т. И. Психологическая служба в учреждениях социально-педагогической помощи и поддержки детей и подростков / Т. И. Шульга. – Москва : Проспект, 2021. – 362 с.

## ПРИЛОЖЕНИЕ А

Таблица 1 – Программа профилактики школьной дезадаптации младших школьников

| Блоки  | Неделя                | Занятие   | Упражнения  | Предполагаемый результат  |
|--|-----------------------|---|---|---|
| I. Развитие школьной мотивации у младших школьников. | 5.10.24 –<br>9.10.24  | Занятий 1. Давайте познакомимся. Цель: создание атмосферы психологического комфорта в группе, знакомство младших школьников с учителем, психологом и друг с другом. | Вводная часть: упражнение - «Эстафета хорошего настроения». Основная часть: игра «Дракон, кусающий свой хвост», игра «Мой смешной портрет» и игра «Рисуем настроение». Заключительная часть: упражнение «Спасибо за прекрасный день». | Группа настроена и заинтересована в дальнейшей работе.  |
|  | 12.10.24-<br>16.10.24 | Занятие 2. Я тебе доверяю. Цель: формирование «позитивной Я- концепции» младшего школьника.   | Вводная часть: игра «Волшебная палочка». Основная часть: упражнение «Кто Я?». Заключительная часть: упражнение «Какой я есть и каким бы хотел быть».  | Точно и грамотно выражать свои мысли; отстаивать свою точку зрения, решения в процессе беседы; развитие творческих способностей через активные формы деятельности; воспитание доброго, уважительного отношения к людям. |

|  |                   |   |  |  |
|--|-------------------|---|--|--|
|  | 19.10.24-23.10.24 | Занятие 3.<br>Сказкотерапия.<br>Цель: создание условий для формирования   | Вводная часть: упражнение – «ролевая гимнастика».<br>Основная часть: создание "Лесной школы". Сказка М.А.                                      | Занятие по сказкотерапии предполагает уменьшение времени на психологическую адаптацию, возникновение                               |
|  |                   | учебно-познавательной мотивации и положительного отношения к школе у младших школьников через сказкотерапию.  | Панфиловой «Школьные правила».<br>Заключительная часть: упражнение «Рисуем настроение».  | позитивного изменения поведения, развитие самосознания, формирования социально-адекватных способов взаимодействия с внешним миром. |
|  | 26.10.24-30.10.24 | <b>Занятие 4.</b> Арт-терапия.<br>Цель: стимулирование положительных эмоциональных переживаний, связанных с процессом творчества, с целью повышения мотивации учащихся и их творческой активности участников. | Вводная часть: рисование на темы «Я и моя школа».<br>Основная часть: «Я и мои родители».<br>Заключительная часть: упражнения «Я и мои друзья». | Гармонизация личности ребёнка через развитие способностей самовыражения и самопознания посредством соприкосновения с искусством.   |

|   |                         |   |   |   |
|---|-------------------------|---|---|---|
| II. Снижение школьной тревожности у младших школьников. | <b>2.11.24-6.11.24</b>  | <b>Занятие 5.</b> Проработка и снижение школьной тревожности младших школьников.<br>Цель: вербализация содержания школьной тревожности. | Вводная часть: упражнение - «Изобрази предмет».<br>Основная часть: игра «Мои школьные трудности», «Разыгрывание ситуаций».<br>Заключительная часть: упражнения «Новое и важное для меня». | Снижение школьной тревожности у младших школьников.     |
|   | <b>9.11.24-13.11.24</b> | <b>Занятие 6.</b><br>Разрядка школьной тревожности.<br>Цель: вербализация и   | Вводная часть: упражнение «Кто пройдёт лучше?»<br>Основная часть: упражнение  | Снижение уровня негативных эмоций, связанных со школой; |

|  |                   |   |  |   |
|--|-------------------|---|--|---|
|  |                   | проработка школьной тревожности, повышение самооценки младших школьников.   | «Иностранец в школе», «Сочинение сказки». Заключительная часть: упражнения «Новое и важное для меня».  | <b>снижение школьной тревожности</b>  |
|  | 16.11.24-20.11.24 | Занятие 7. Коррекция личностной тревожности. Цель: развить умения анализировать свои личностные особенности.                            | Вводная часть: упражнение «Слушай команду». Основная часть: «Назови свои сильные стороны», «Как мы боремся с трудностями». Заключительная часть: упражнения «Новое и важное для меня». | <b>Повышение уверенности в себе; снижение тревожности.</b>                                    |
|  | 23.11.24-27.11.24 | Занятия 8. Снижение уровня тревожности. Цель: создать условия для преодоления школьной тревожности младших школьников.                  | Вводная часть: упражнение «Говорящие ладошки». Основная часть: «групповое животное». Заключительная часть: упражнение «Мне сегодня».   | <b>Снижение уровня школьной тревожности у Младших школьников.</b>                             |
| III.Снятие эмоционального напряжения у младших школьников. | 1.12.24-4.12.24   | Занятие 9. Установление эмоционального контакта между всеми участниками занятий. Цель: снятие эмоционального напряжение первоклассника. | Вводная часть: упражнение - приветствие «Здравствуйте», игра «Назови себя»; игра «Змейка». Основная часть: игра «Флажок»; игры «Жучок», «На тропинке» Заключительная часть:            | <b>Формирование позитивного отношения к сверстникам и снижение эмоционального напряжения.</b> |



|  |                          |  |   |  |
|--|--------------------------|--|---|--|
|  |                          |  | упражнения «Нарисуй облако своего настроения».  |  |
|  | <b>7.12.24-11.12.24</b>  | <b>Занятие 10.</b> Освоение позитивных формул поведения и отношения первоклассника к себе и окружающим.<br>Цель: осознание первоклассником своих эмоциональных переживаний.  | Вводная часть: игра «Расставить посты».<br>Основная часть: игры «Запретное движение», «Змейка-2»; игра «Передай настроение», игра «Атомы и молекулы».<br>Заключительная часть: упражнения «Понравилось – не понравилось».         | Снижение эмоционального напряжения.  |
|  | <b>14.12.24-18.12.24</b> | <b>Занятие 11.</b> Снятие психического напряжения и освоение приемов само расслабления.<br>Цель: формирование способности понимать и передавать эмоциональное состояние другого человека при помощи жестов и мимики. | Вводная часть: упражнение - приветствие «Общий круг»; игра «Змейка-2».<br>Основная часть: упражнения «Пингвины», «Солнышко и тучка»; игра «Инсценировка».<br>Заключительная часть: упражнения «Нарисуй облако своего настроения». | Снятие психического напряжения, освоение позитивных форм поведения и отношения к себе. |

|  |                               |  |   |   |
|--|-------------------------------|--|---|---|
|  | <p>21.12.24-<br/>25.12.24</p> | <p><i>Занятие 12. Коррекция эмоционального состояния первоклассника.</i></p> <p><i>Цель: освоение приемов снятия эмоционального и мышечного напряжения младших школьников.</i></p> | <p><i>Вводная часть: упражнение - приветствие «Поздороваться с соседом справа»; игра «Иголка и нитка».</i></p> <p><i>Основная часть: упражнение «Солнышко и тучка», игра «Пожалуйста»; игра «Напряжение - расслабление»</i></p> <p><i>Заключительная часть: упражнения «Нарисуй облако своего настроения», «Понравилось – не понравилось»; упражнение – прощание «До свидания».</i></p> | <p><i>Улучшается психологический климат в коллективе; формируются навыки саморегуляции негативных психоэмоциональных состояний; повышается самооценка и уверенность в себе.</i></p> |
|--|-------------------------------|--|---|---|

## ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Экспериментальный материал для проективной методики диагностики школьной тревожности (А.М.Прихожан).

Набор картинок для девочек

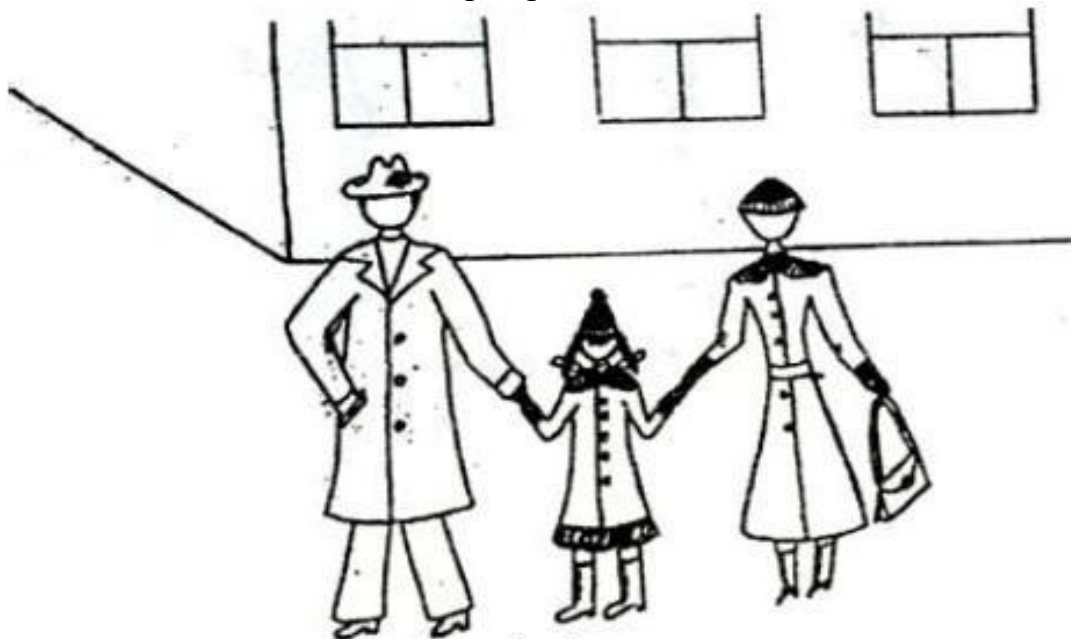


Рис. 1

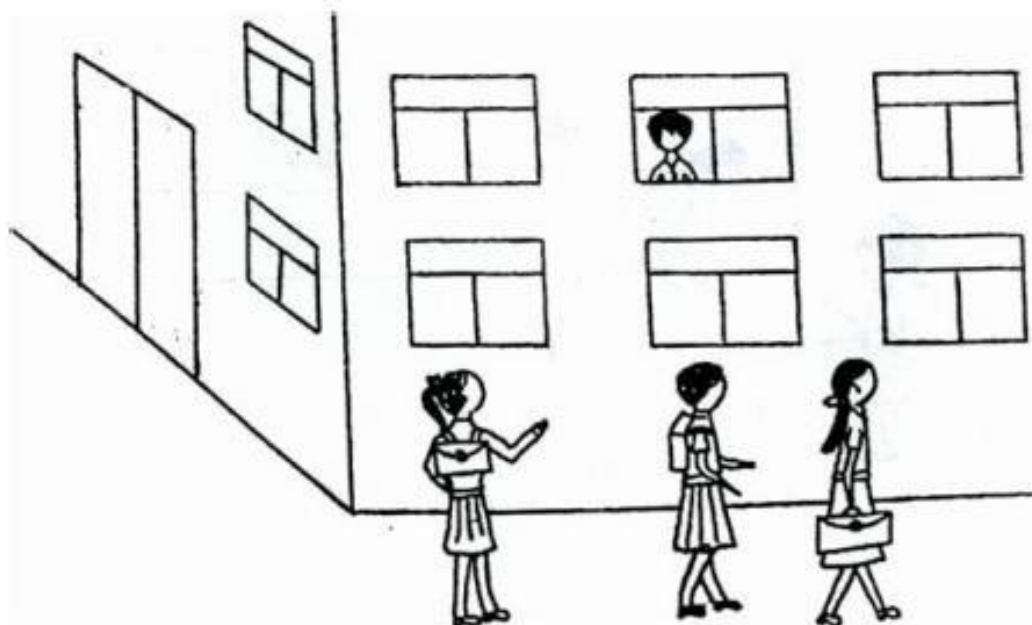


Рис. 2

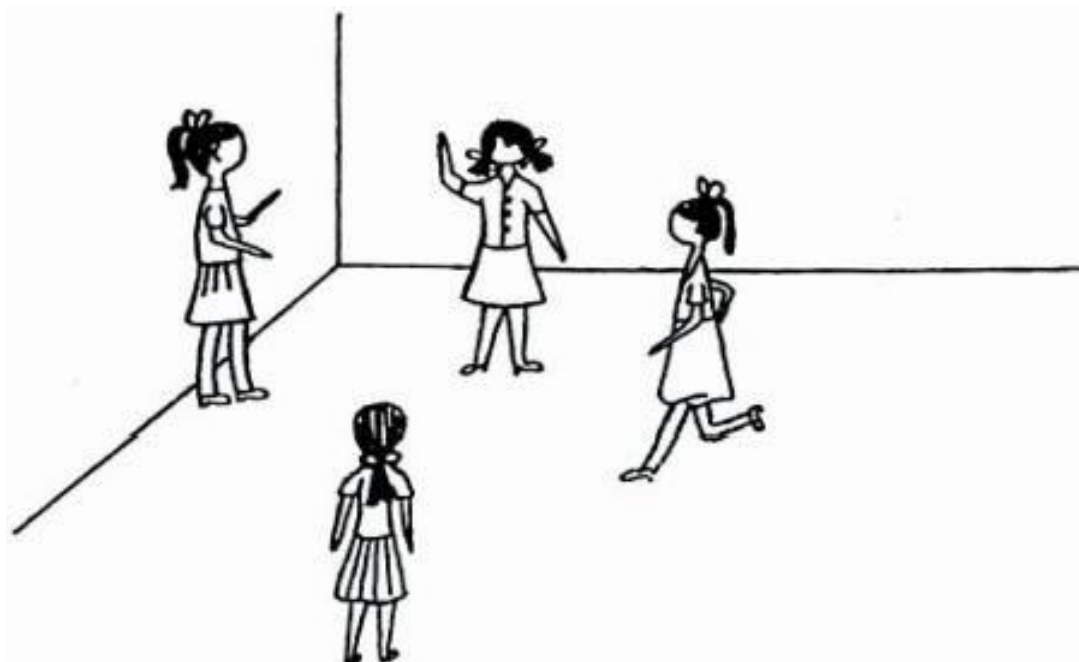


Рис. 3



Рис. 4

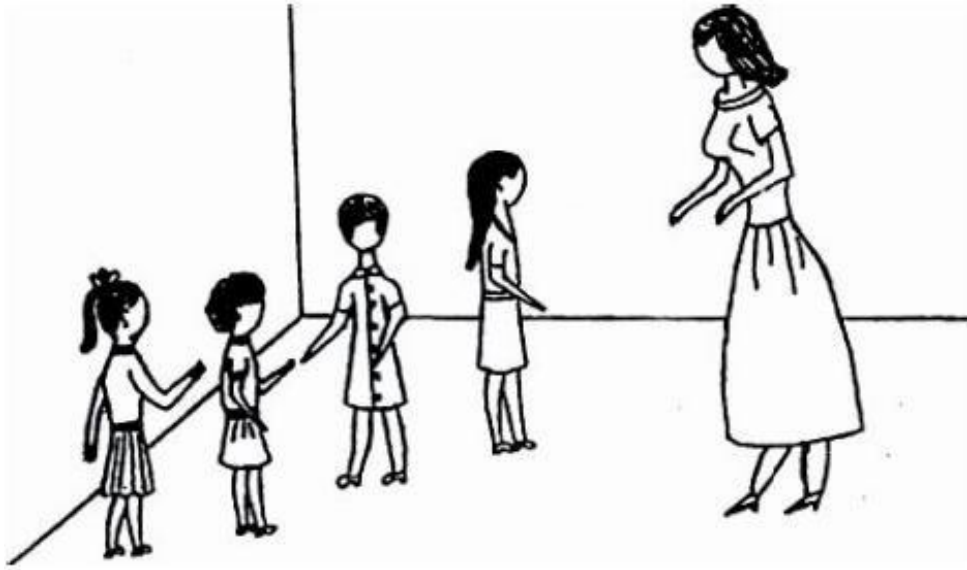


Рис. 5

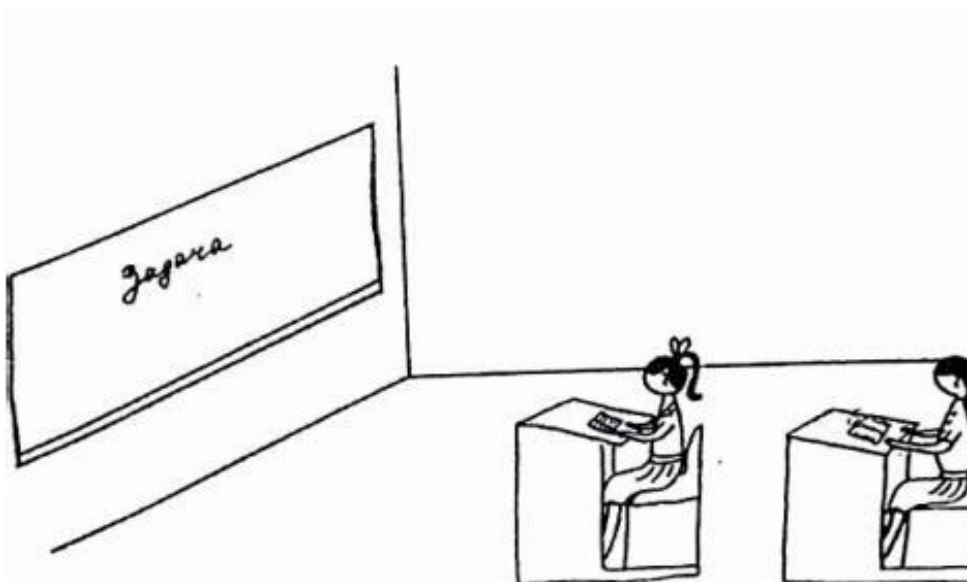


Рис. 6

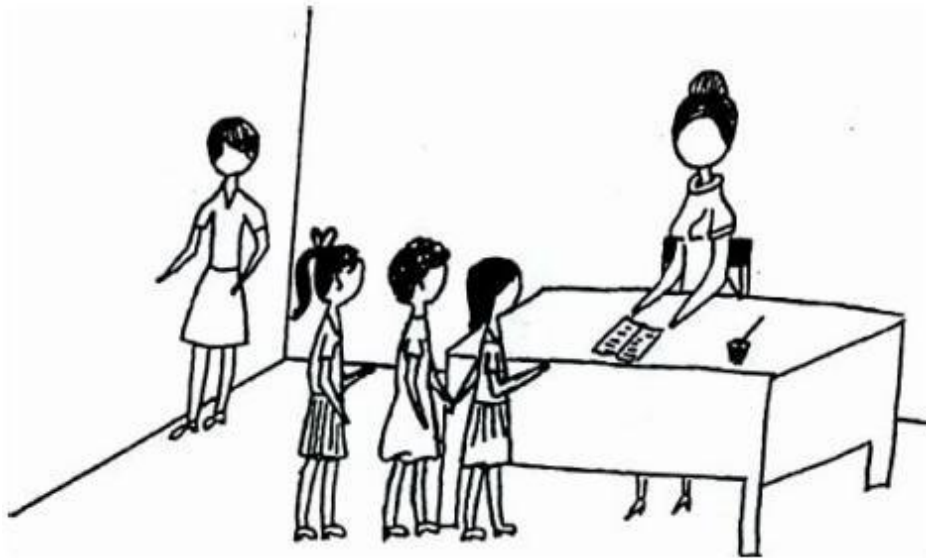


Рис. 7

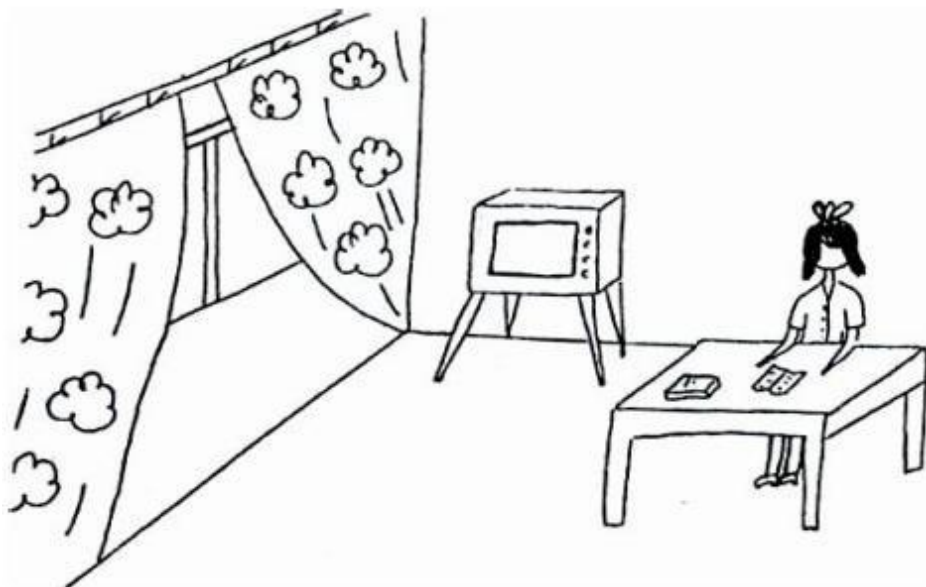


Рис. 8

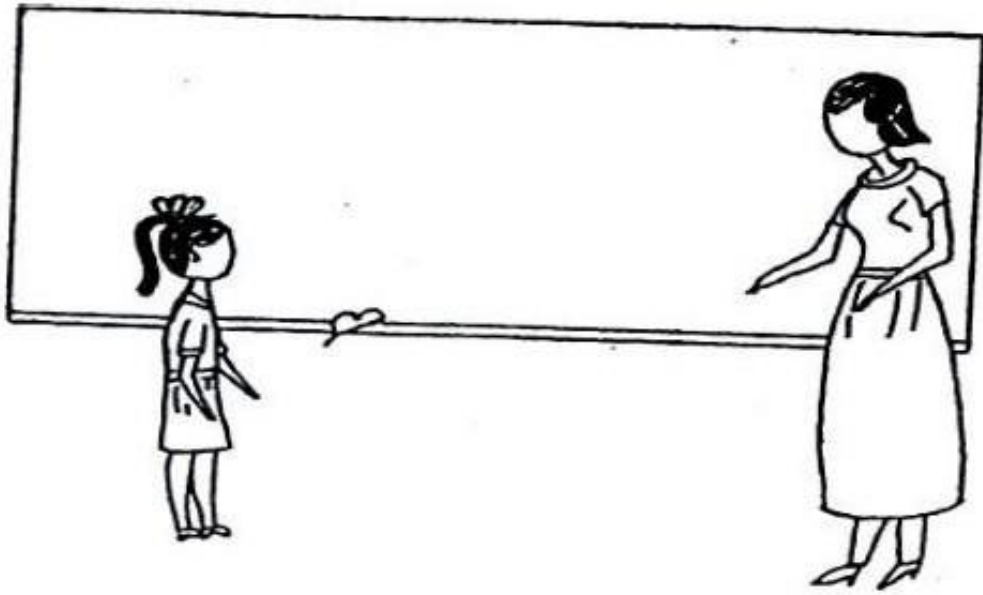


Рис. 9

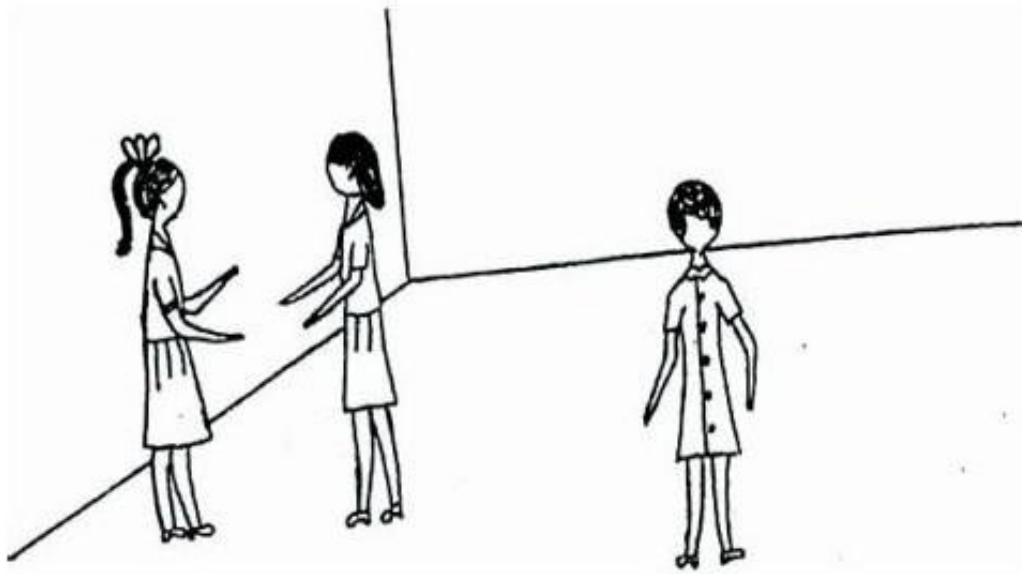


Рис. 10



Рис. 11

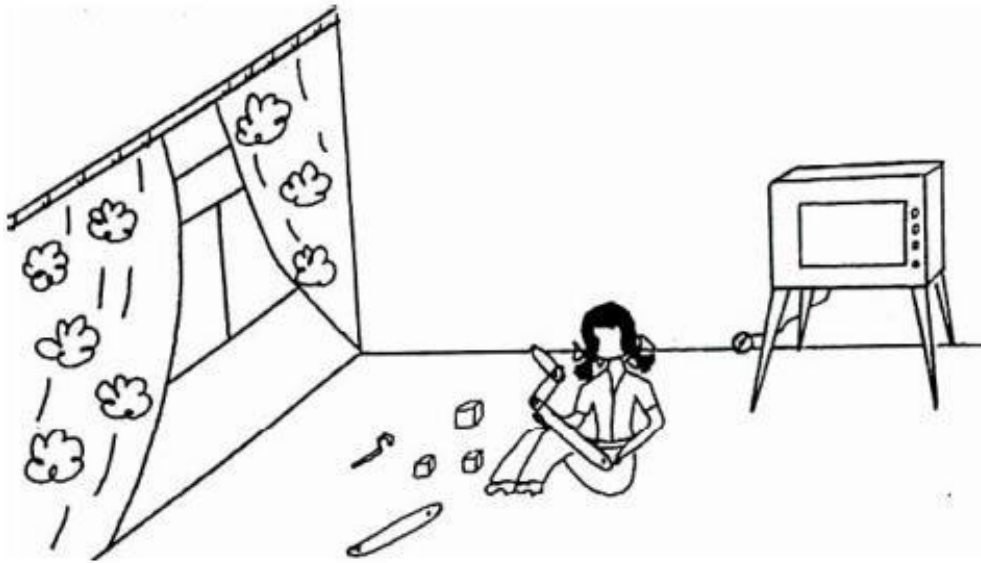


Рис. 12



Набор картинок для мальчиков

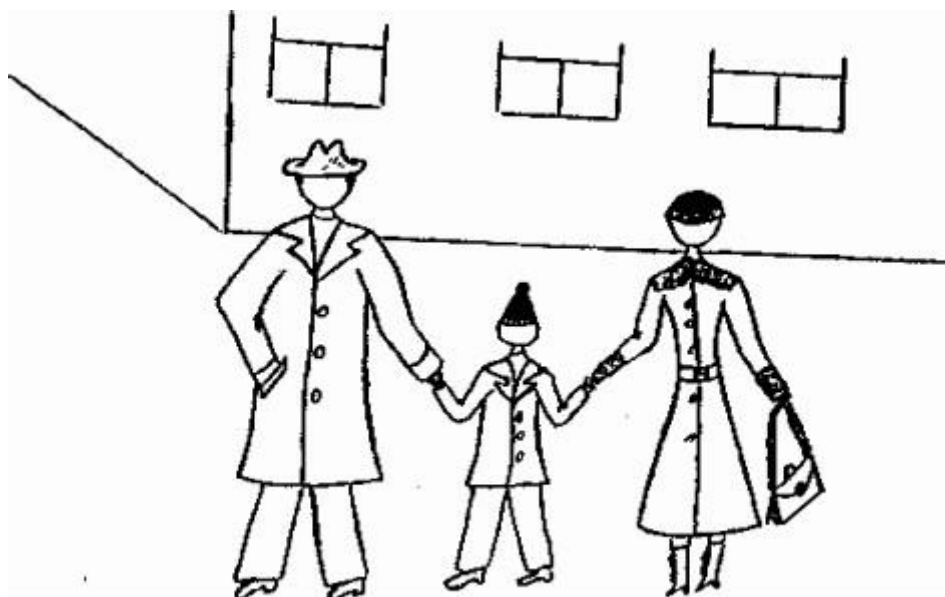


Рис. 1

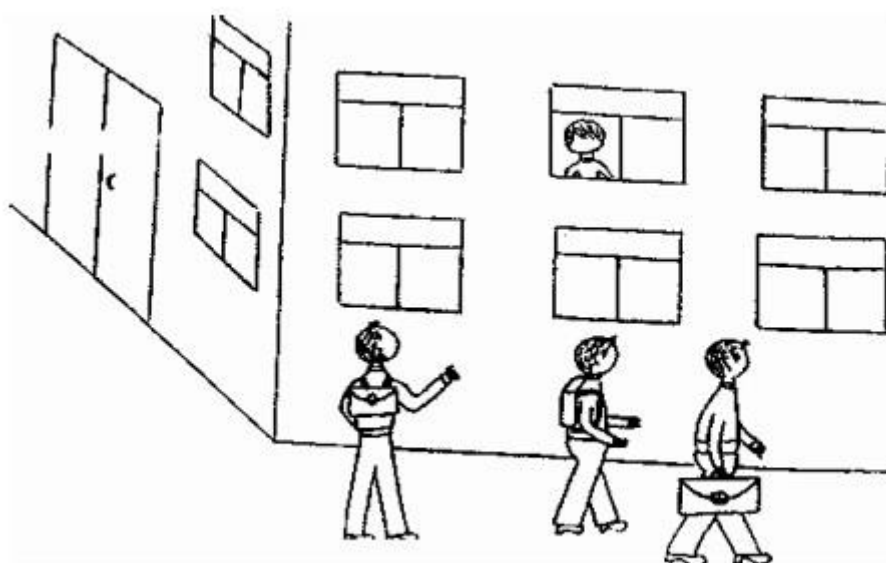


Рис. 2

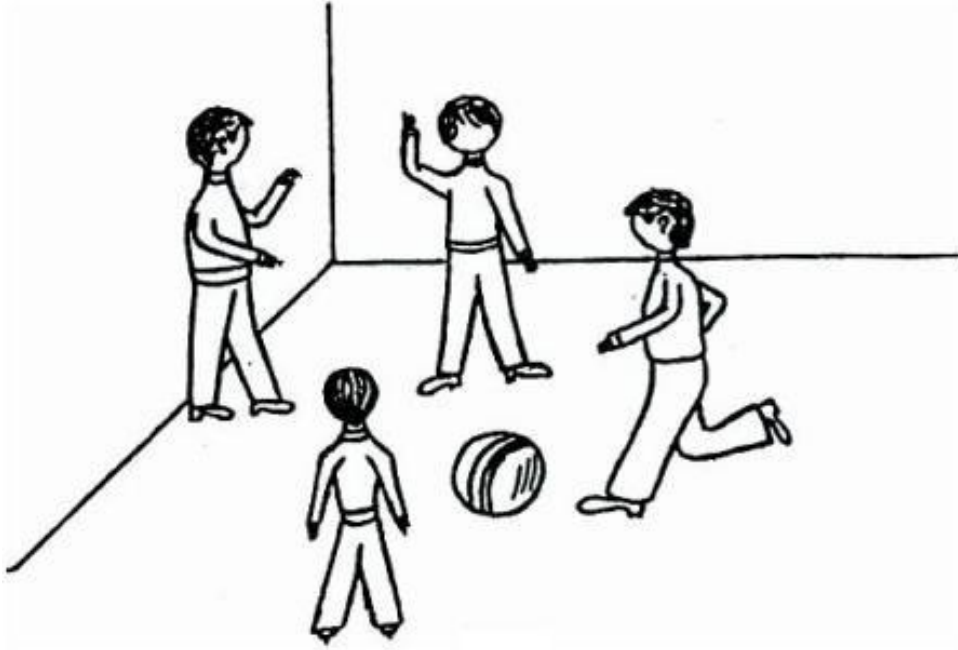


Рис. 3



Рис. 4

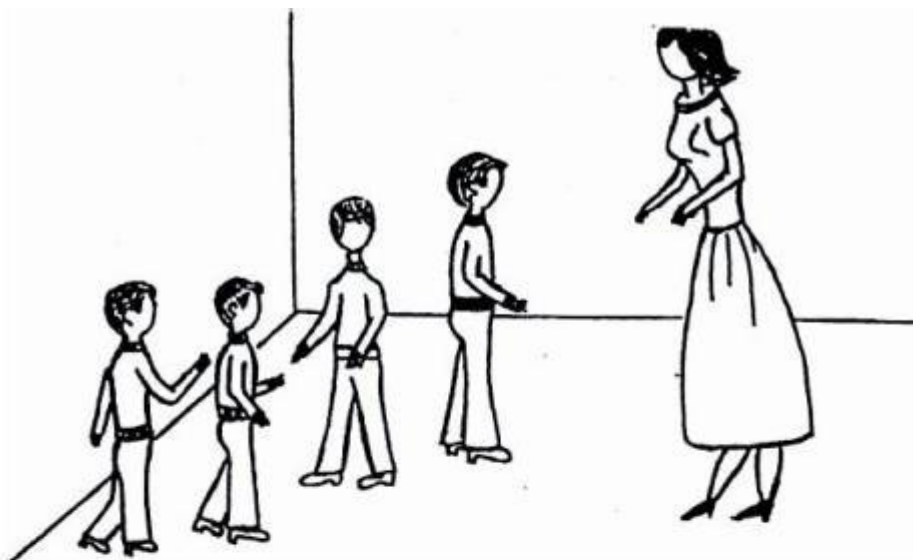


Рис. 5

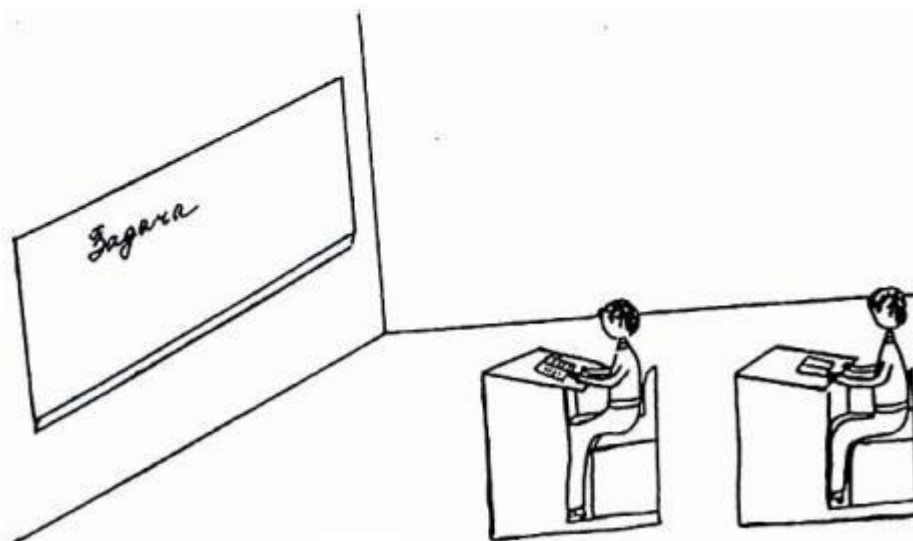


Рис. 6



Рис. 7

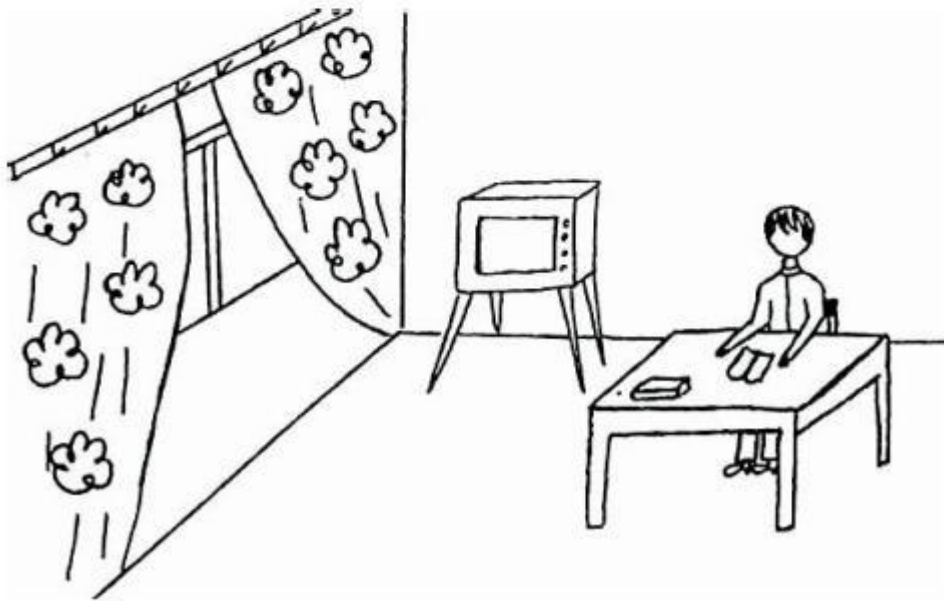


Рис. 8

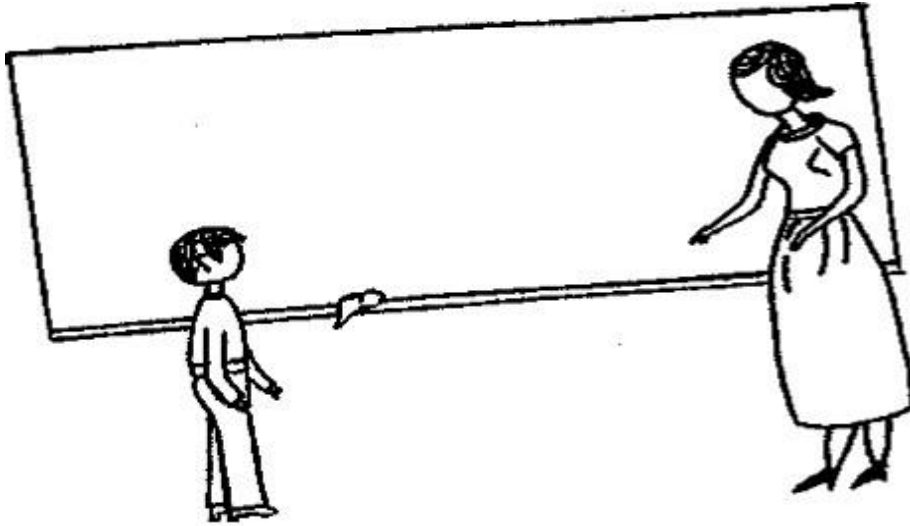


Рис. 9

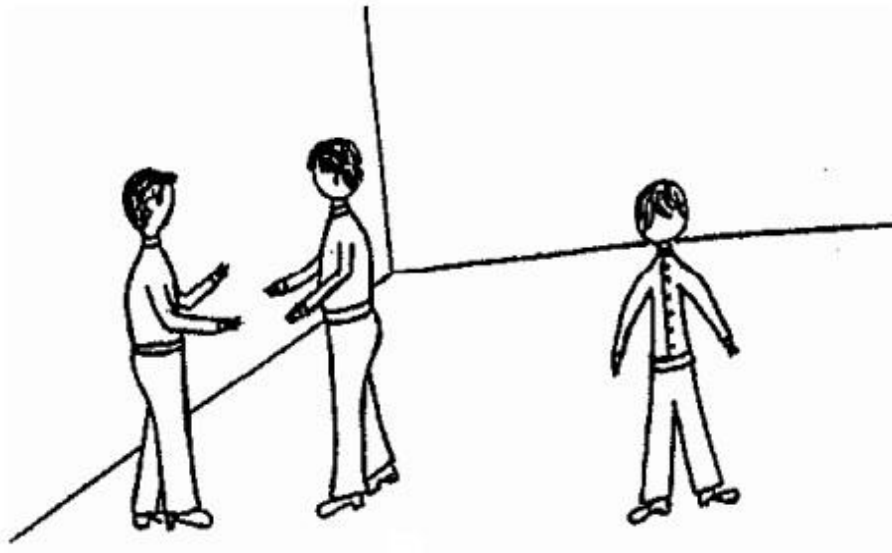


Рис. 10

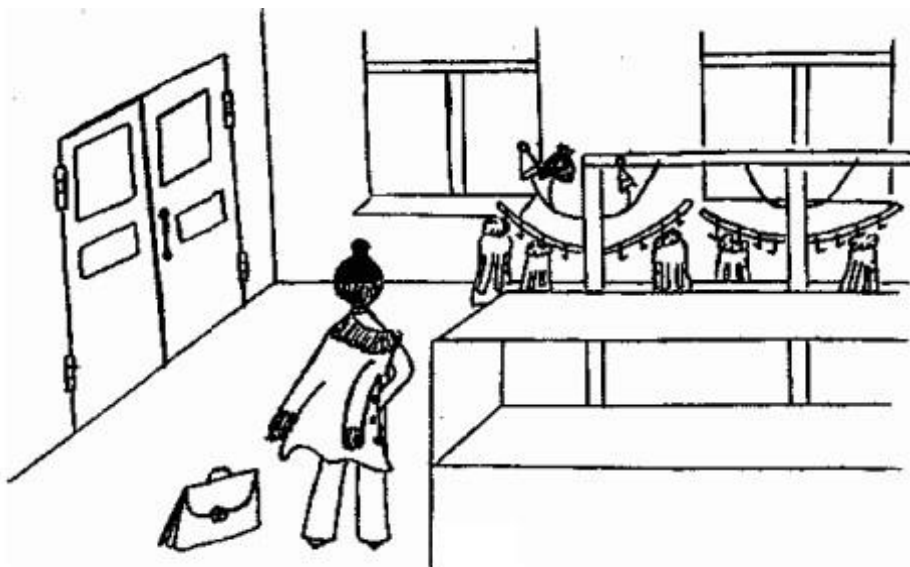


FIG. 11

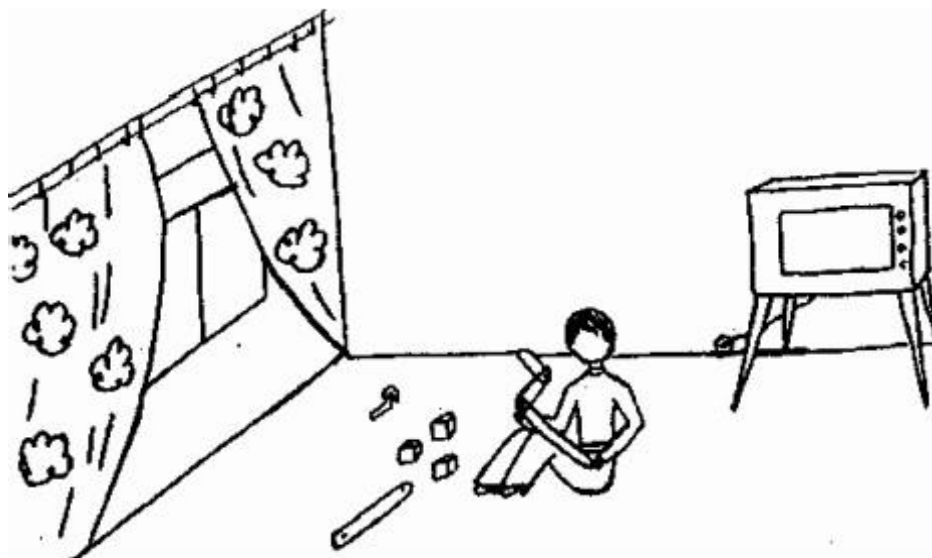


FIG. 12

## ПРИЛОЖЕНИЕ В

### Конспекты занятий по программе психолого-педагогического сопровождения первоклассников в адаптационный период Блок 1. Развитие школьной мотивации у первоклассников.

**Занятий 1.** Давайте познакомимся. Цель: создание атмосферы психологического комфорта в группе, знакомство первоклассников с учителем, психологом и друг другом.

**Вводная часть:** Упражнение - «Эстафета хорошего настроения». Цель: Создание атмосферы психологического комфорта в группе. Ход упражнения: учитель - Я хочу, чтобы каждый из вас рассказал о чем-нибудь приятном, что случилось с ним вчера (на этой неделе). Причем, пока вы говорите, мячик или мягкая игрушка находится у вас в руках. Когда вы закончите рассказывать, передайте эстафету хороших известий, то есть передайте мячик соседу, и так по кругу.

Основная часть:

1. Игра «Дракон кусает свой хвост». Цель: снятие напряженности, невротических состояний, страхов. Процедура игры: Звучит веселая музыка. Дети встают друг за другом и крепко держатся друг за друга (за плечи). Первый ребенок – «голова дракона», последний – «хвост дракона». «Голова дракона» пытается поймать «хвост», а тот уворачивается от нее. Замечания: педагогу необходимо следить, чтобы дети не отпускали друг друга, а также затем, чтобы роли «головы дракона» и «хвоста» выполняли все желающие.

2. Настольная игра "Смешной портрет". Игра состоит из цветных карточек, которые нужно разрезать по линиям и ч/б карт. Как мы играем: Вариант № 1: собираем портрет, ориентируясь на свою ч/б карту. Вариант № 2: собираем "смешной портрет". Детям по очереди раздаются части лица: глаза, нос, подбородок, волосы и т.д. Как правило, мы с помощью кубика выбираем первого, а потом идем по кругу. Карточки раздаются до тех пор, пока у всех детей портреты не собраны.

3. Упражнение «Рисуем настроение». Цель: Развитие эмпатии. Материал: Краски, бумага. Проведение: Рисуем красками различные настроения (грустное, веселое, радостное и т.д.). Обсуждаем с детьми, от чего зависит настроение, как выглядит человек, когда у него хорошее настроение, грустное и т.д.

**Заключительная часть:** упражнение «Спасибо за прекрасный день». Цель: Это дружеский ритуал завершения очередного учебного дня, окончания классной экскурсии, прощальной церемонии в конце пикника или загородной прогулки, завершения последнего урока перед каникулами. Кроме того, этот ритуал развивает в детях важное качество — столь редкое в наш век высоких скоростей — умение ярко и выражено благодарить. Инструкция: 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 приятный день!" Оба остаются в центре, по-прежнему держась за руки. Затем подходит третий ученик, берет за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает ее и говорит: "Спасибо за приятный день!" Таким образом, группа в центре круга постоянно увеличивается. Все держат друг друга за руки. Когда к вашей группе присоединится последний ребенок, замкните круг и завершите церемонию безмолвным крепким троекратным пожатием рук. Этим игра и завершается. Если представится соответствующая возможность, постарайтесь тоже оказаться в центре круга.

**Занятие 2.** Я тебе доверяю. Цель: формирование «позитивной Я - концепции» младшего школьника.

**Вводная часть:** Метод «волшебной палочки». Представьте, что у Вас появилась волшебная палочка, которую Вы в любой момент можете использовать, на свое усмотрение. Коснитесь ею своего бизнеса и карьеры. Если бы Вам, как старику из сказки о золотой рыбке, предложили загадать три



желания, но только касающихся сферы вашей непосредственной деятельности, что бы вы пожелали? А теперь, коснитесь волшебной палочкой своего финансового положения. Если бы и в этой сфере Вам представилась возможность загадать три желания, какими бы они были? Коснитесь волшебной палочкой своей семейной жизни. О чем Вы мечтаете? Какой была бы Ваша семья, если бы все в жизни складывалось идеально? Коснитесь волшебной палочкой и своего здоровья, какие три желания Вы загадали бы здесь? Теперь коснитесь палочкой собственных способностей и умений. Если бы Вам предложили выбрать три способности доведенных до совершенства, что бы вы выбрали? В каких областях хотели бы достичь идеала?

**Основная часть:** Упражнение «Кто я?» На листе бумаги выпишите приведенные ниже вопросы и ответьте на них:

1. Мой жизненный путь: мои основные успехи и неудачи.
2. Мои дружеские связи: с кем я дружен и почему.
3. Мои конфликты: в чем они состоят, и чем я их объясняю.
4. Мои стимулы: что/кто контролирует мою жизненную активность.
5. Негативные воздействия, какие и как я хочу их устранить.
6. Позитивные воздействия, какие хочу использовать или поддержать.
7. Мои проблемы: что мне мешает жить, и что я хочу в связи с этим изменить.

**Заключительная часть:** упражнение «Какой я есть, и каким бы хотел быть». Ведущий: Вы уже представили образ своего животного. Сейчас попробуйте внутренне почувствовать его... Встаньте около своего стула так, как это животное могло бы стоять... А сейчас пройдите и подвигайтесь так, как двигалось бы ваше животное... Вы можете останавливаться и взаимодействовать с другими, как это сделало бы ваше животное. Упражнение выполняется пантомимически, без слов, возможны неартикулированные звуки. Спасибо, вы показали, какое сейчас ваше

животное есть. А хотели бы вы, чтобы оно изменилось? Возможно, стало более изящным или более смелым, ярким, более дружелюбным? Если да, вы можете представить его новый образ и выразить его по-новому. Ведущий внимательно следит за происходящим, при необходимости помогает участникам, испытывающим затруднения, не теряя при этом контроль за всей группой и выдерживая необходимый темп. По окончании упражнения ведущий может задать участникам следующие вопросы:

- Как вы чувствовали себя в роли животного?
- Что вас удивило?
- Какие различия вы заметили между двумя образами животного?

**Занятие 3.** Сказкатерапия. Цель: создание условий для формирования учебно-познавательной мотивации и положительного отношения к школе у первоклассников через сказкотерапию.

**Вводная часть:** Упражнение – Ролевая гимнастика. Произносить разные слова. Например, слово да, нет, привет и так далее. Одно и то же слово «да» вы можете произнести: громко, тихо, кратко, растянуто, заикаясь, утвердительно, удивленно, восторженно, задумчиво, вызывающе, скорбно, нежно, иронически, злобно, разочарованно, торжествующе как «нет» с максимальной громкостью, переходя волнообразно из одного в другое, с пулеметной скоростью, со скоростью улитки, как будто вы страшно замерзли, как будто во рту у вас горячая картошка, как будто вас через десять минут расстреляют, то же самое, в сочетании со всем вышеперечисленным, как бы его прочел марсианин, лошадь, только что научившаяся говорить, робот. Пятилетняя девочка и так далее возможности безграничны. Точно, так же любое слово, любую фразу и реплику, любой монолог. Перепробовать, почувствовать всю палитру внутренних состояний. Все диапазоны! Важна не внешняя правильность выполнения, а внутренняя. То есть лучше хорошо прочувствовать, чем хорошо показать. Вы будете замечать удивительное

освежение духа, облегчение общения, улучшение самочувствия. Пойдет на подъем и ваша работоспособность.

**Основная часть:** создание "Лесной школы". Сказка М.А. Панфиловой «Школьные правила». Психолог: А теперь, когда у всех хороший настрой, веселые лица, я предлагаю вам сесть удобно на ковер и послушать интересную сказку, которую я вам сейчас расскажу. Итак, жил-был ежик. Он был маленький, кругленький, серого цвета, с остреньким носиком и черными глазками-пуговками. На спине у ежика были самые настоящие колючки. Но он был очень добрым и ласковым, а жил ежик в школе. Да, в самой обыкновенной школе, где было много детей. Которых учили мудрые учителя. Как он сюда попал, ежик и сам не знал: может быть, его какой-то школьник принес для «живого уголка» еще крохотным, а может он, и родился в школе. Сколько ежик себя помнил, он всегда слышал школьные звонки, чувствовал теплые руки детей. Очень нравилось ежику, как проходили уроки. Вместе с детьми ежик учился писать, считать, изучал разные предметы. Конечно, это было незаметно для людей. Ну, бегают ежик, радуется жизни. А ежик мечтал... И мечтал он о том, что, когда вырастет, станет учителем и сможет научить всех своих лесных друзей всему, что умеет и чему научился сам у людей в школе. И ежик вырос, и его мечта осуществилась. Он действительно построил свою лесную школу, где учил всех зверей: и домашних животных, и лесных зверей, и даже птиц читать, писать, считать и многому другому. Ребята, а вы хотите попасть в эту лесную школу? (ответ: «да»). Очень хорошо. Но ведь эта школа для зверей, и чтобы туда попасть я предлагаю вам надеть «волшебные» маски зверей. (Дети, вместе с психологом, проходят в заранее построенную «лесную школу». Психолог надевает маску ежика, выполняя роль учителя, а дети выбирают себе маски по желанию. Дети садятся за парты).

**Заключительная часть:** Упражнение «Рисуем настроение». Материал: Краски, бумага. Проведение: Рисуем красками различные настроения

(грустное, веселое, радостное и т.д.). Обсуждаем с детьми, от чего зависит настроение, как выглядит человек, когда у него хорошее настроение, грустное и т.д.

**Занятие 4.** Арт-терапия. Цель: стимулирование положительных эмоциональных переживаний, связанных с процессом творчества, с целью повышения мотивации учащихся и их творческой активности участников.

**Вводная часть:** рисование на темы «Я и моя школа».

**Основная часть:** «Я и мои родители».

**Заключительная часть:** упражнения «Я и мои друзья».

**Блок 2. Снижение школьной тревожности у первоклассников.**

**Занятие 5.** Проработка и снижение школьной тревожности первоклассников. Цель: вербализация содержания школьной тревожности.

**Вводная часть:** упражнение - «Изобрази предмет». Цель: знакомство с приемами общения; развитие базовых коммуникативных умений. Ход упражнения: Психолог движениями рук и тела и мимикой изображает, как использовать какой-то предмет. Например, он говорит по мобильному телефону, бреется, пристраивает у подбородка скрипку, собирает на поляне цветы и т.п., побуждая группу отгадать, что за предмет у него в руках. Отгадавший первым загадывает свой предмет и т.д.

**Основная часть:**

1. Игра «Мои школьные трудности». Цель: вербализация личных целей участия в группе. Ход занятия: ведущий предлагает собрать «копилку трудностей школьника». Затем каждый участник получает лист бумаги, где делает иллюстрации к выбранным трудностям. Законченные работы комментируются. Стимульный материал: альбомные листы, карандаши. Вопросы ведущего: Что может быть трудным в школе? Что может расстроить в школе? У вас такое было? Комментарии для ведущего: на полученные рисунки, можно дать советы, о

том, как поступить ребенку, попавшему в эту ситуацию.

2. Упражнение «Разыгрывание ситуаций». Детям предлагается разыграть ситуации и проанализировать их: Ты вышел во двор и увидел, что там дерутся два незнакомых мальчика (твои действия). Тебе очень хочется поиграть с такой же игрушкой, как у одного из ребят из вашей группы (попроси себе). Ты очень обидел своего друга (попробуй помириться с ним). Ты нашел на улице слабого, замерзшего котенка - пожалей его. Два мальчика поссорились - помири их. Твой друг обиделся на тебя, извинись перед ним и попробуй помириться. Анализ упражнения. Что ты делал? Какое чувство у тебя было?

**Заключительная часть:** упражнения «Новое и важное для меня». Обсуждение итогов занятия: круг «Новое и важное для меня» (Чем мы сегодня занимались? Что нового узнали на занятии? Что было интересным? Что понравилось на занятии? С каким настроением заканчиваем занятие?).

**Занятие 6.** Разрядка школьной тревожности. Цель: вербализация и проработка школьной тревожности, повышение самооценки первоклассников.

**Вводная часть:** упражнение «Кто пройдет лучше? Цель: развитие уверенности в себе, создание позитивного настроения. Ход занятия: Дети встают в шеренгу и имитируют ходьбу по разным поверхностям (по льду, по снегу, по грязи, по горячему песку, по луже, по опавшим листьям). Стимульный материал: музыка М.И. Глинка «Руслан и Людмила», магнитофон. Вопросы ведущего: Что было тяжёлым для вас в этом задании? Комментарии для ведущего: музыкальное сопровождение можно не делать. Музыку можно выбрать на свой вкус.

Основная часть:

1. Упражнение «Иностранец в школе». Вы попали в другую страну, вас не понимают, так как вы не знаете языка. Попробуйте спросить с

помощью жестов: “Который час?”, “Как пройти в гостиницу, на море...”. Вывод: пантомимика – очень информационный способ общения. Рассказ учителя о значении слова в общении. О том, что с помощью слова можно обидеть человека, а можно и сделать человеку приятное.

2. Упражнение «Сочинение сказки». Цель упражнения: создание психотерапевтического текста, который сможет помочь вам найти новые пути и новые решения сложных ситуаций. Упражнение хорошо подойдет и для тех, кто стремится стать профессиональным сказкотерапевтом. Придумайте десять слов – существительных, они могут быть никак не связаны между собой, также можно взять словосочетания. Берите слова из разных областей жизни, так получится и веселей и интересней (директор, кукла, корова, банка...). Итак, после того как вы придумали десять слов, попытайтесь связать их между собой так, чтобы у вас получился рассказ. При этом слова можно переделывать, переворачивать как угодно. Каким образом? А вот как! Например, вы придумали слова: гол, еж, уж, баран. Берем слово «еж» и склоняем его, первое, что приходит на ум, - «ежу». Читаем это слово справа налево, получается «уже»! Также перевернув слово

«гол», можно получить «лог». Начало сказки может быть следующим: «Жил был в лесу ежик по кличке «Баран». Куда бы он ни приходил везде ему говорили «Смотри, куда идешь Баран! Видишь, вон тут мои детки играют, домик у них не сломай! А тут вон сети расставлены для комаров, все перепутаешь! Смотри, куда идешь!» А однажды Баран забрел в старый сырой лог, где наткнулся на ужа» Ну, и так далее. Этот способ хорош для тех, кто любит игру слов, любит находить у одного слова несколько смыслов и использовать каждое из значений.

**Заключительная часть:** упражнения «Новое и важное для меня». Обсуждение итогов занятия: круг «Новое и важное для меня» (Чем мы сегодня занимались? Что нового узнали на занятии? Что было интересным? Что понравилось на занятии? С каким настроением заканчиваем занятие?).

## **Занятие 7. Коррекция личностной тревожности.**

Цель: развить умения анализировать свои личностные особенности.

**Вводная часть:** Упражнение «Слушай команду». Цель: развитие внимания, произвольного поведения, навыков самоконтроля.

Ход занятия: дети маршируют под музыку, а психолог шёпотом произносит команду (сесть на стулья, присесть, поднять правую руку и так далее).

Стимульный материал: стулья, магнитофон, музыка С.С. Прокофьева, марш из оперы «Любовь к трём апельсинам».

Вопросы ведущего: Что было трудным для вас?

Комментарии для ведущего: игра проводится до тех пор, пока дети хорошо слушают и контролируют себя. Музыкальное сопровождение можно не делать.

Основная часть:

1. Упражнение «Назови свои сильные стороны» Цель: осознание и вербализация положительных личностных черт.

Ход занятия: Каждый ребёнок должен рассказать о своих сильных сторонах – о том, что он любит, ценит, что даёт ему чувство уверенности в себе. Стимульный материал: не требуется.

Вопросы ведущего: тяжело было рассказывать о себе? Комментарии для ведущего: не обязательно, чтобы ребёнок говорил только о положительных чертах характера. Важно, чтобы ребёнок говорил прямо, честно.

2. Упражнение «Как мы боремся с трудностями» Цель: проработка личностных трудностей, визуализация, совместная творческая работа. Ход занятия: обсуждаются различные способы преодоления трудностей. Дети рисуют совместный рисунок преодоления трудностей. Стимульный материал: ватман, карандаши цветные, магнитофон, музыка Д.Д. Шостаковича, вальс №2.

Вопросы ведущего: расскажите, что вы нарисовали?

Комментарии для ведущего: участникам может понадобиться помощь ведущего, в том, чтобы найти правильный способ для преодоления трудностей.

**Заключительная часть:** упражнения «Новое и важное для меня». Ход занятия: (Чем мы сегодня занимались? Что нового узнали на занятии? Что узнали о себе и других? Что было интересным? Что понравилось на занятии? Что не понравилось? С каким настроением вы заканчиваете занятие?)

**Занятие 8.** Снижение уровня тревожности. Цель: создать условия для преодоления школьной тревожности первоклассников.

**Вводная часть:** упражнение «Говорящие ладошки». Ход занятия: Ведущий. Сейчас вам надо разбиться на пары, взяться за руки и закрыть глаза. Представьте, что руки у вас стали говорящие. Только с помощью кистей рук вам надо: познакомиться друг с другом, затеять спор, поспорить, поругаться, помириться, попросить извинения друг у друга. Обсуждение: какие ощущения вы испытывали в различных ситуациях, какие из них приятные, какие нет, почему? Обсуждение домашнего задания: какие ситуации вызвали у вас негативную оценку, почему? Какие положительную, почему?

**Основная часть:** упражнение «групповое животное» Цель: включение участников тренинга в групповой процесс, «включение» интеграционных процессов, снижение уровня тревоги, изучение структуры группы. Материалы: стандартные листы белой бумаги и простые карандаши (по количеству членов группы), 5–6 половинок и один целый лист ватмана. Процедура: возьмите по листу бумаги и простому карандашу и расположитесь так, чтобы было удобно рисовать. Придумайте и нарисуйте несуществующее животное и назовите его несуществующим названием. После окончания рисования группа образует общий круг. Каждый рассказывает о своем животном: как оно называется, где живет, чем питается,



с кем дружит, и др. Теперь участники встают, ходят по комнате, еще раз смотрят на окружающих их несуществующих животных. А теперь участникам необходимо объединиться в «стада» с теми животными, с которыми им хочется. Объединившись необходимо обсудить: что стало причиной объединения ваших животных, что в них общего, чем они отличаются? Далее необходимо придумать какой -нибудь девиз или лозунг, который хоть как-то характеризовал бы ваше сообщество. Выбирается

«вожак», который представляет свое сообщество группе. Далее сообществам необходимо на половинке ватмана нарисовать одно животное, которое получилось бы слияния всех животных вашего сообщества. В рисовании участвуют все. Так же как в предыдущем задании надо придумать ему несуществующее название. После завершения работы обсуждение в группе: что это за животное, какие черты характера оно имеет, что любит и что ненавидит. Снова определяется «вожак», который об этом рассказывает остальным. Теперь участники подходят к столу, на котором лежит большой лист ватмана и карандаши. Необходимо представить, что все животные невероятным образом слились в одно и нарисовать его.

**Заключительная часть:** упражнение «Мне сегодня». Процедура: каждый высказывается, начиная со слов: "Мне сегодня понравилось, что ..."

Блок 3. Снятие эмоционального напряжения у первоклассников.

**Занятие 9.** Установление эмоционального контакта между всеми участниками занятий. Цель: снятие эмоционального напряжения первоклассника.

Вводная часть:

1. Упражнение – приветствие «Здравствуйте». Ход занятия: все дети и психолог встают в круг, держась за руки, и, проговаривая по слогам «Здравствуйте», делают несколько шагов вперед и встречаются в центре круга.

2. Ход игры «Назови себя». Дети садятся полукругом на стульчики вместе с психологом, который предлагает всем участникам назвать себя любым именем, которое сохраняется за ребенком на все время занятий (можно выбрать любое имя или название животного).

3. Ход игры «Змейка» - 2 или 3 человека встают друг за другом и бегут по классу мимо других участников, которые по очереди за ними пристраиваются. Игра заканчивается, когда последний из детей присоединился к «змейке» и побежал круг по классу.

Основная часть:

1. Игра «Флажок» - дети ходят под музыку. Когда психолог поднимает флажок, все дети должны остановиться, хотя музыка продолжает звучать.

2. Игра «Жучок». Дети встают в шеренгу за водящим. Водящий стоит спиной к группе, выставив из-под мышек свою руку с раскрытой ладонью. Водящий должен угадать, кто из детей дотронулся до его руки (по выражению лица, движению). Водящий водит до тех пор, пока не угадает правильно.

3. Игра «На тропинке». На полу или чертится, или раскладывается узкая полоска. Психолог обращает внимание детей на полоску: «Это – узенькая тропинка на заснеженной дороге, по ней одновременно может пройти только один человек. Сейчас вы разделитесь на пары, каждый из вас встанет по равные стороны тропинки. Ваша задача – пойти одновременно навстречу друг другу и встать на противоположную сторону тропинки, ни разу не заступив за черту. Переговариваться при этом бесполезно: метет метель, ваши слова уносит ветер, и они не долетают до товарища». Психолог помогает детям разбиться на пары и наблюдает вместе с остальными за тем, как по тропинке проходит очередная пара. Обсуждение игры: как каждая пара выполнила задание? Успешное выполнение этого задания возможно только в том случае, если один из партнеров уступит дорогу своему товарищу.

**Заключительная часть:** упражнения «Нарисуй облако своего настроения». Дети мысленно рисуют облако и мысленно раскрашивают его в зависимости от того, какое у них в данный момент настроение. Психолог записывает ответы детей. Можно данное упражнение выполнять на листе бумаги.

**Занятие 10.** Освоение позитивных формул поведения и отношения первоклассника к себе и окружающим. Цель: осознание первоклассником своих эмоциональных переживаний.

Вводная часть:

1. Упражнение «Расставить посты». Дети маршируют друг за другом под музыку. Впереди идет ведущий. Когда ведущий хлопает в ладоши, ребенок идущий последним, должен немедленно остановиться, так ведущий (командир) расставляет всех детей в задуманном порядке (линейка, круг, по углам и так далее). В данном случае – в две шеренги, друг напротив друга.

Основная часть:

1. Игра «Запретное движение». Дети стоят полукругом. Психолог стоит в центре и говорит: «Следите за моими руками. Вы должны в точности повторять все мои движения, кроме одного. Как только мои руки будут опускаться вниз, вы должны поднять свои вверх. А все остальные мои движения повторяйте за мной». Психолог делает различные движения руками, периодически опуская их вниз, и следит за тем, чтобы дети в точности выполняли инструкцию. Если детям понравилась игра, можно предложить любому желающему побывать вместо психолога в роли ведущего.

2. Игра «Змейка 2». Дети стоят друг за другом. Психолог говорит: «Я буду головой, а вы – туловищем. У нас на пути будет много препятствий. Внимательно следите за мной и в точности повторяйте мои движения. Когда я буду перепрыгивать через ямы, вы перепрыгиваете тоже, когда я обхожу препятствия, вы обходите тоже. Готовы, тогда начали». Когда дети освоились с упражнением, психолог переходит в хвост змейки, а

ребенок, который был за ним, становится следующим ведущим. Затем по команде психолога его сменяет новый ведущий и т.д.

3. Игра «Передай настроение». Правила игры те же, что и в игре «Передай движение», только ведущий должен придумать настроение (грустное, веселое, тоскливое, удивленное и т.д.). Когда дети передали его по кругу, нужно обсудить, какое именно настроение было загадано. Затем ведущим становится следующий ребенок.

4. Игра «Атомы и молекулы». Игроки – атомы беспорядочно движутся. По сигналу психолога они в течение десяти секунд, пока психолог считает до десяти, объединяются в молекулы определенной величины (по 2 – 5 атомов). Атомы, не вошедшие в состав молекул, выбывают из игры. Психолог каждый раз называет такое количество атомов, входящих в молекулу, чтобы один игрок оставался лишним.

**Заключительная часть:** Упражнение – рефлексия «Понравилось – не понравилось». Дети по очереди (по кругу) говорят, чем мы сегодня занимались на занятии, какие игры, упражнения понравились, какие не понравились, было хорошо – было плохо и почему.

**Занятие 11.** Снятие психического напряжения и освоение приемов само расслабления. Цель: формирование способности понимать и передавать эмоциональное состояние другого человека при помощи жестов и мимики.

Вводная часть:

1. Упражнение «Общий круг». Поздороваться глазами со всеми по кругу. Начинает психолог, он заглядывает в глаза каждому ребенку по кругу и слегка кивает головой, когда он поздоровался со всеми детьми, то слегка дотрагивается до плеча своего соседа, предлагая ему поздороваться с ребятами.

2. Игра «Змейка - 2». Дети стоят друг за другом. Психолог говорит: «Я буду головой, а вы – туловищем. У нас на пути будет много препятствий».

Внимательно следите за мной и в точности повторяйте мои движения. Когда я буду перепрыгивать через ямы, вы перепрыгиваете тоже, когда я обхожу препятствия, вы обходите тоже. Готовы, тогда начали». Когда дети освоились с упражнением, психолог переходит в хвост змейки, а ребенок, который был за ним, становится следующим ведущим. Затем по команде психолога его сменяет новый ведущий и т.д.

Основная часть:

1. Упражнение «Пингвины». «Говорят, в Антарктике в особо холодную погоду эти симпатичные неуклюжие водоплавающие сбиваются в кучки, тесно прижимаясь, друг к другу, чтобы согреться. А те, кто оказался с края, мерзнут и стараются протиснуться в центр стаи». Детям требуется изобразить поведение пингвинов.

2. Упражнение «Солнышко и тучка». Солнышко зашло за тучку, стало свежо – сжаться в комок, чтобы согреться. Солнце вышло из-за тучки, стало жарко – расслабиться, потому что разморило на солнце. Повторять 2 – 3 раза.

3. Игра «Инсценировка». Дети по очереди инсценируют фразы, которые произносит психолог (Я съел шоколадку.... У меня болит зуб... Мне купили велосипед... Я поссорился с другом... и так далее).

**Заключительная часть:** упражнение «Нарисуй облако своего настроения». Дети мысленно рисуют облако и мысленно раскрашивают его в зависимости от того, какое у них в данный момент настроение. Психолог записывает ответы детей. Можно данное упражнение выполнять на листе бумаги.

**Занятие 12.** Коррекция эмоционального состояния первоклассника. Цель: освоение приемов снятия эмоционального и мышечного напряжения первоклассников.

Вводная часть:

1. Упражнение «Поздороваться с соседом справа». Дети по очереди по кругу здороваются с соседом справа, называя его имя и улыбаясь.

2. Упражнение «Иголка и нитка». Выбирается водящий из детей. Под веселую музыку водящий играет роль иголки, а все другие дети — роль нитки. «Иголка» бегаёт между стульями, а «нитка» (группа детей друг за другом) — за ней. Замечание: если в группе имеется зажатый, аутичный ребенок, то предложите роль «иголки» ему. В ходе игры, когда он будет водить за собой группу детей, у него будут развиваться коммуникативные и организаторские способности.

Основная часть:

1. Упражнение «Солнышко и тучка». Солнышко зашло за тучку, стало свежо – сжаться в комок, чтобы согреться. Солнце вышло из-за тучки, стало жарко – расслабиться, потому что разморило на солнце. Повторять 2 – 3 раза.

2. Игра «Пожалуйста». Дети за психологом повторяют движения лишь в том случае, если он к показу добавляет слово «пожалуйста». Кто ошибается, выходит на середину и выполняет какое-либо движение.

3. Игра «Напряжение - расслабление». Дети садятся на пол (или приседают на корточки), сгибают ноги в коленях, руками обнимают колени, подбородок прижимают к коленям – напряжение. Расслабление – свободная поза. После проделанных упражнений обсуждают, что они чувствовали, каковы их ощущения.

Заключительная часть:

1. Упражнение «Нарисуй облако своего настроения». Дети мысленно рисуют облако и мысленно раскрашивают его в зависимости от того, какое у них в данный момент настроение. Психолог записывает ответы детей. Можно данное упражнение выполнять на листе бумаги.

2. Упражнение – рефлексия «Понравилось – не понравилось». Дети по очереди (по кругу) говорят, чем мы сегодня занимались на занятии, какие игры, упражнения понравились, какие не понравились, было хорошо – было плохо и почему.

3. Упражнение – прощание «До свидания». Дети, взявшись за руки,

плотно собираются в круг. Затем, проговаривая по слогам «До свидания», расходятся, делая круг шире, и в конце опускают руки.

## ПРИЛОЖЕНИЕ Г

Расчет T- критерия Вилкоксона по Анкете для оценки уровня школьной мотивации Н.Г. Лускановой.

| N  | "До" | "После" | Сдвиг ( $t_{\text{после}} - t_{\text{до}}$ ) | Абсолютное значение сдвига | Ранговый номер сдвига |
|----|------|---------|--|----------------------------|-----------------------|
| 1  | 25   | 25      | 0  | 0                          | 3                     |
| 2  | 27   | 25      | -2   | 2                          | 10.5                  |
| 3  | 30   | 27      | -3   | 3                          | 15                    |
| 4  | 25   | 30      | 5  | 5                          | 25                    |
| 5  | 20   | 27      | 7  | 7                          | 31.5                  |
| 6  | 23   | 26      | 3  | 3                          | 15                    |
| 7  | 21   | 25      | 4  | 4                          | 20                    |
| 8  | 22   | 30      | 8  | 8                          | 35.5                  |
| 9  | 21   | 25      | 4  | 4                          | 20                    |
| 10 | 24   | 30      | 6  | 6                          | 28.5                  |
| 11 | 24   | 27      | 3  | 3                          | 15                    |
| 12 | 21   | 26      | 5  | 5                          | 25                    |
| 13 | 20   | 20      | 0  | 0                          | 3                     |
| 14 | 21   | 21      | 0  | 0                          | 3                     |
| 15 | 23   | 22      | -1   | 1                          | 7                     |
| 16 | 22   | 24      | 2  | 2                          | 10.5                  |
| 17 | 24   | 23      | -1   | 1                          | 7                     |
| 18 | 21   | 20      | -1   | 1                          | 7                     |
| 19 | 20   | 22      | 2  | 2                          | 10.5                  |
| 20 | 21   | 21      | 0  | 0                          | 3                     |
| 21 | 20   | 20      | 0  | 0                          | 3                     |
| 22 | 17   | 24      | 7  | 7                          | 31.5                  |
| 23 | 15   | 23      | 8  | 8                          | 35.5                  |
| 24 | 16   | 21      | 5  | 5                          | 25                    |
| 25 | 19   | 21      | 2  | 2                          | 10.5                  |
| 26 | 17   | 21      | 4  | 4                          | 20                    |



|                                  |    |    |    |    |             |
|----------------------------------|----|----|----|----|-------------|
| 27                               | 18 | 22 | 4  | 4  | 20          |
| 28                               | 10 | 24 | 14 | 14 | 49.5        |
| 29                               | 13 | 20 | 7  | 7  | 31.5        |
| 30                               | 10 | 21 | 11 | 11 | 45.5        |
| 31                               | 11 | 24 | 13 | 13 | 48          |
| 32                               | 10 | 20 | 10 | 10 | 41.5        |
| 33                               | 12 | 20 | 8  | 8  | 35.5        |
| 34                               | 13 | 24 | 11 | 11 | 45.5        |
| 35                               | 14 | 21 | 7  | 7  | 31.5        |
| 36                               | 10 | 21 | 11 | 11 | 45.5        |
| 37                               | 12 | 22 | 10 | 10 | 41.5        |
| 38                               | 11 | 22 | 11 | 11 | 45.5        |
| 39                               | 10 | 19 | 9  | 9  | 38.5        |
| 40                               | 10 | 15 | 5  | 5  | 25          |
| 41                               | 11 | 16 | 5  | 5  | 25          |
| 42                               | 4  | 18 | 14 | 14 | 49.5        |
| 43                               | 7  | 17 | 10 | 10 | 41.5        |
| 44                               | 9  | 13 | 4  | 4  | 20          |
| 45                               | 4  | 10 | 6  | 6  | 28.5        |
| 46                               | 5  | 14 | 9  | 9  | 38.5        |
| 47                               | 3  | 11 | 8  | 8  | 35.5        |
| 48                               | 7  | 10 | 3  | 3  | 15          |
| 49                               | 4  | 14 | 10 | 10 | 41.5        |
| 50                               | 8  | 5  | -3 | 3  | 15          |
| Сумма рангов нетипичных сдвигов: |    |    |    |    | <b>61.5</b> |

**Результат:  $T_{эмп} = 61.5$**

Критические значения T при n=50

| n  | $T_{кр}$   |            |
|----|------------|------------|
|    | 0.01       | 0.05       |
| 50 | <b>397</b> | <b>466</b> |

**Полученное эмпирическое значение  $T_{эмп}$  находится в зоне значимости.**

## ПРИЛОЖЕНИЕ Д

Расчет T- критерия Вилкоксона по проективной методике диагностики школьной тревожности (А.М. Прихожан).

| N  | "До" | "После" | Сдвиг ( $t_{\text{после}} - t_{\text{до}}$ ) | Абсолютное значение сдвига | Ранговый номер сдвига |
|----|------|---------|--|----------------------------|-----------------------|
| 1  | 7    | 2       | -5   | 5                          | 35                    |
| 2  | 10   | 4       | -6   | 6                          | 42.5                  |
| 3  | 10   | 4       | -6   | 6                          | 42.5                  |
| 4  | 7    | 7       | 0  | 0                          | 5                     |
| 5  | 7    | 5       | -2   | 2                          | 20                    |
| 6  | 7    | 6       | -1   | 1                          | 13                    |
| 7  | 10   | 6       | -4   | 4                          | 29                    |
| 8  | 10   | 3       | -7   | 7                          | 47.5                  |
| 9  | 8    | 2       | -6   | 6                          | 42.5                  |
| 10 | 9    | 2       | -7   | 7                          | 47.5                  |
| 11 | 8    | 4       | -4   | 4                          | 29                    |
| 12 | 10   | 4       | -6   | 6                          | 42.5                  |
| 13 | 10   | 4       | -6   | 6                          | 42.5                  |
| 14 | 11   | 2       | -9   | 9                          | 50                    |
| 15 | 7    | 7       | 0  | 0                          | 5                     |
| 16 | 8    | 8       | 0  | 0                          | 5                     |
| 17 | 8    | 10      | 2  | 2                          | 20                    |
| 18 | 9    | 10      | 1  | 1                          | 13                    |
| 19 | 10   | 8       | -2   | 2                          | 20                    |
| 20 | 9    | 9       | 0  | 0                          | 5                     |
| 21 | 11   | 9       | -2   | 2                          | 20                    |
| 22 | 11   | 10      | -1   | 1                          | 13                    |
| 23 | 9    | 11      | 2  | 2                          | 20                    |
| 24 | 2    | 8       | 6  | 6                          | 42.5                  |
| 25 | 3    | 11      | 8  | 8                          | 49                    |
| 26 | 3    | 8       | 5  | 5                          | 35                    |

|                                  |    |    |    |   |            |
|----------------------------------|----|----|----|---|------------|
| 27                               | 5  | 11 | 6  | 6 | 42.5       |
| 28                               | 6  | 11 | 5  | 5 | 35         |
| 29                               | 6  | 8  | 2  | 2 | 20         |
| 30                               | 7  | 2  | -5 | 5 | 35         |
| 31                               | 5  | 2  | -3 | 3 | 25         |
| 32                               | 2  | 3  | 1  | 1 | 13         |
| 33                               | 7  | 5  | -2 | 2 | 20         |
| 34                               | 11 | 6  | -5 | 5 | 35         |
| 35                               | 11 | 6  | -5 | 5 | 35         |
| 36                               | 10 | 7  | -3 | 3 | 25         |
| 37                               | 8  | 2  | -6 | 6 | 42.5       |
| 38                               | 9  | 5  | -4 | 4 | 29         |
| 39                               | 9  | 5  | -4 | 4 | 29         |
| 40                               | 11 | 8  | -3 | 3 | 25         |
| 41                               | 11 | 10 | -1 | 1 | 13         |
| 42                               | 2  | 2  | 0  | 0 | 5          |
| 43                               | 3  | 2  | -1 | 1 | 13         |
| 44                               | 3  | 3  | 0  | 0 | 5          |
| 45                               | 5  | 5  | 0  | 0 | 5          |
| 46                               | 6  | 5  | -1 | 1 | 13         |
| 47                               | 6  | 10 | 4  | 4 | 29         |
| 48                               | 2  | 7  | 5  | 5 | 35         |
| 49                               | 10 | 10 | 0  | 0 | 5          |
| 50                               | 11 | 11 | 0  | 0 | 5          |
| Сумма рангов нетипичных сдвигов: |    |    |    |   | <b>354</b> |

**Результат:  $T_{\text{эмп}} = 354$**

Критические значения  $T$  при  $n=50$

| n  | $T_{\text{кр}}$ |            |
|----|-----------------|------------|
|    | 0.01            | 0.05       |
| 50 | <b>397</b>      | <b>466</b> |

**Полученное эмпирическое значение  $T_{\text{эмп}}$  находится в зоне значимости.**

## ПРИЛОЖЕНИЕ Е

Расчет T- критерия Вилкоксона по методике «Мое настроение в школе», на первый вопрос «Какое у тебя обычно бывает лицо, когда ты собираешься в школу?».

| N  | "До" | "После" | Сдвиг ( $t_{\text{после}} - t_{\text{до}}$ ) | Абсолютное значение сдвига | Ранговый номер сдвига |
|----|------|---------|--|----------------------------|-----------------------|
| 1  | 2    | 1       | -1   | 1                          | 26.5                  |
| 2  | 2    | 1       | -1   | 1                          | 26.5                  |
| 3  | 3    | 3       | 0  | 0                          | 6.5                   |
| 4  | 2    | 1       | -1   | 1                          | 26.5                  |
| 5  | 3    | 3       | 0  | 0                          | 6.5                   |
| 6  | 3    | 3       | 0  | 0                          | 6.5                   |
| 7  | 2    | 1       | -1   | 1                          | 26.5                  |
| 8  | 2    | 1       | -1   | 1                          | 26.5                  |
| 9  | 1    | 3       | 2  | 2                          | 45.5                  |
| 10 | 1    | 1       | 0  | 0                          | 6.5                   |
| 11 | 1    | 3       | 2  | 2                          | 45.5                  |
| 12 | 1    | 3       | 2  | 2                          | 45.5                  |
| 13 | 2    | 1       | -1   | 1                          | 26.5                  |
| 14 | 2    | 1       | -1   | 1                          | 26.5                  |
| 15 | 3    | 3       | 0  | 0                          | 6.5                   |
| 16 | 2    | 2       | 0  | 0                          | 6.5                   |
| 17 | 2    | 3       | 1  | 1                          | 26.5                  |
| 18 | 2    | 2       | 0  | 0                          | 6.5                   |
| 19 | 1    | 2       | 1  | 1                          | 26.5                  |
| 20 | 1    | 2       | 1  | 1                          | 26.5                  |
| 21 | 3    | 3       | 0  | 0                          | 6.5                   |
| 22 | 2    | 2       | 0  | 0                          | 6.5                   |
| 23 | 2    | 1       | -1   | 1                          | 26.5                  |
| 24 | 3    | 3       | 0  | 0                          | 6.5                   |

|                                  |   |   |    |   |            |
|----------------------------------|---|---|----|---|------------|
| 25                               | 2 | 1 | -1 | 1 | 26.5       |
| 26                               | 2 | 3 | 1  | 1 | 26.5       |
| 27                               | 2 | 1 | -1 | 1 | 26.5       |
| 28                               | 2 | 1 | -1 | 1 | 26.5       |
| 29                               | 3 | 1 | -2 | 2 | 45.5       |
| 30                               | 2 | 1 | -1 | 1 | 26.5       |
| 31                               | 2 | 3 | 1  | 1 | 26.5       |
| 32                               | 2 | 1 | -1 | 1 | 26.5       |
| 33                               | 3 | 1 | -2 | 2 | 45.5       |
| 34                               | 3 | 1 | -2 | 2 | 45.5       |
| 35                               | 2 | 3 | 1  | 1 | 26.5       |
| 36                               | 2 | 1 | -1 | 1 | 26.5       |
| 37                               | 2 | 1 | -1 | 1 | 26.5       |
| 38                               | 3 | 1 | -2 | 2 | 45.5       |
| 39                               | 2 | 1 | -1 | 1 | 26.5       |
| 40                               | 2 | 3 | 1  | 1 | 26.5       |
| 41                               | 2 | 1 | -1 | 1 | 26.5       |
| 42                               | 3 | 1 | -2 | 2 | 45.5       |
| 43                               | 2 | 1 | -1 | 1 | 26.5       |
| 44                               | 2 | 1 | -1 | 1 | 26.5       |
| 45                               | 2 | 3 | 1  | 1 | 26.5       |
| 46                               | 1 | 1 | 0  | 0 | 6.5        |
| 47                               | 3 | 2 | -1 | 1 | 26.5       |
| 48                               | 1 | 3 | 2  | 2 | 45.5       |
| 49                               | 2 | 2 | 0  | 0 | 6.5        |
| 50                               | 3 | 1 | -2 | 2 | 45.5       |
| Сумма рангов нетипичных сдвигов: |   |   |    |   | <b>394</b> |

**Результат:  $T_{ЭМП} = 394$**

Критические значения T при n=50

| n  | $T_{кр}$   |            |
|----|------------|------------|
|    | 0.01       | 0.05       |
| 50 | <b>397</b> | <b>466</b> |

**Полученное эмпирическое значение  $T_{\text{эмп}}$  находится в зоне значимости.**

## ПРИЛОЖЕНИЕ Ж

Расчет T- критерия Вилкоксона по методике «Мое настроение в школе»,  
на вопрос «Какое у тебя настроение на переменах?».

| N  | "До" | "После" | Сдвиг ( $t_{\text{после}} - t_{\text{до}}$ ) | Абсолютное значение сдвига | Ранговый номер сдвига |
|----|------|---------|--|----------------------------|-----------------------|
| 1  | 2    | 1       | -1   | 1                          | 24.5                  |
| 2  | 2    | 1       | -1   | 1                          | 24.5                  |
| 3  | 3    | 1       | -2   | 2                          | 44                    |
| 4  | 2    | 3       | 1  | 1                          | 24.5                  |
| 5  | 2    | 1       | -1   | 1                          | 24.5                  |
| 6  | 2    | 3       | 1  | 1                          | 24.5                  |
| 7  | 2    | 1       | -1   | 1                          | 24.5                  |
| 8  | 3    | 1       | -2   | 2                          | 44                    |
| 9  | 2    | 1       | -1   | 1                          | 24.5                  |
| 10 | 2    | 1       | -1   | 1                          | 24.5                  |
| 11 | 1    | 3       | 2  | 2                          | 44                    |
| 12 | 1    | 1       | 0  | 0                          | 6                     |
| 13 | 3    | 1       | -2   | 2                          | 44                    |
| 14 | 3    | 1       | -2   | 2                          | 44                    |
| 15 | 3    | 1       | -2   | 2                          | 44                    |
| 16 | 1    | 3       | 2  | 2                          | 44                    |
| 17 | 3    | 1       | -2   | 2                          | 44                    |
| 18 | 3    | 3       | 0  | 0                          | 6                     |
| 19 | 2    | 3       | 1  | 1                          | 24.5                  |
| 20 | 2    | 3       | 1  | 1                          | 24.5                  |
| 21 | 2    | 3       | 1  | 1                          | 24.5                  |
| 22 | 3    | 2       | -1   | 1                          | 24.5                  |
| 23 | 2    | 3       | 1  | 1                          | 24.5                  |
| 24 | 2    | 2       | 0  | 0                          | 6                     |
| 25 | 2    | 3       | 1  | 1                          | 24.5                  |

|                                  |   |   |    |   |              |
|----------------------------------|---|---|----|---|--------------|
| 26                               | 3 | 3 | 0  | 0 | 6            |
| 27                               | 2 | 2 | 0  | 0 | 6            |
| 28                               | 2 | 3 | 1  | 1 | 24.5         |
| 29                               | 3 | 1 | -2 | 2 | 44           |
| 30                               | 3 | 1 | -2 | 2 | 44           |
| 31                               | 2 | 1 | -1 | 1 | 24.5         |
| 32                               | 3 | 3 | 0  | 0 | 6            |
| 33                               | 2 | 1 | -1 | 1 | 24.5         |
| 34                               | 2 | 3 | 1  | 1 | 24.5         |
| 35                               | 2 | 1 | -1 | 1 | 24.5         |
| 36                               | 2 | 1 | -1 | 1 | 24.5         |
| 37                               | 2 | 1 | -1 | 1 | 24.5         |
| 38                               | 3 | 1 | -2 | 2 | 44           |
| 39                               | 2 | 1 | -1 | 1 | 24.5         |
| 40                               | 3 | 3 | 0  | 0 | 6            |
| 41                               | 2 | 1 | -1 | 1 | 24.5         |
| 42                               | 3 | 1 | -2 | 2 | 44           |
| 43                               | 1 | 1 | 0  | 0 | 6            |
| 44                               | 3 | 3 | 0  | 0 | 6            |
| 45                               | 3 | 2 | -1 | 1 | 24.5         |
| 46                               | 3 | 3 | 0  | 0 | 6            |
| 47                               | 1 | 3 | 2  | 2 | 44           |
| 48                               | 3 | 3 | 0  | 0 | 6            |
| 49                               | 3 | 2 | -1 | 1 | 24.5         |
| 50                               | 2 | 1 | -1 | 1 | 24.5         |
| Сумма рангов нетипичных сдвигов: |   |   |    |   | <b>352.5</b> |

**Результат:  $T_{Эмп} = 352.5$**

Критические значения T при n=50

| n  | $T_{кр}$   |            |
|----|------------|------------|
|    | 0.01       | 0.05       |
| 50 | <b>397</b> | <b>466</b> |



**Полученное эмпирическое значение  $T_{\text{эмп}}$  находится в зоне значимости.**

### ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Расчет T- критерия Вилкоксона по методике «Мое настроение в школе», на вопрос «Какое у тебя бывает лицо, когда закончился последний урок?».

| N  | "До" | "После" | Сдвиг ( $t_{\text{после}} - t_{\text{до}}$ ) | Абсолютное значение сдвига | Ранговый номер сдвига |
|----|------|---------|--|----------------------------|-----------------------|
| 1  | 2    | 1       | -1   | 1                          | 20.5                  |
| 2  | 2    | 1       | -1   | 1                          | 20.5                  |
| 3  | 2    | 3       | 1  | 1                          | 20.5                  |
| 4  | 3    | 1       | -2   | 2                          | 41.5                  |
| 5  | 2    | 1       | -1   | 1                          | 20.5                  |
| 6  | 3    | 1       | -2   | 2                          | 41.5                  |
| 7  | 2    | 3       | 1  | 1                          | 20.5                  |
| 8  | 2    | 1       | -1   | 1                          | 20.5                  |
| 9  | 2    | 1       | -1   | 1                          | 20.5                  |
| 10 | 2    | 3       | 1  | 1                          | 20.5                  |
| 11 | 3    | 1       | -2   | 2                          | 41.5                  |
| 12 | 2    | 1       | -1   | 1                          | 20.5                  |
| 13 | 2    | 1       | -1   | 1                          | 20.5                  |
| 14 | 3    | 1       | -2   | 2                          | 41.5                  |
| 15 | 1    | 3       | 2  | 2                          | 41.5                  |
| 16 | 3    | 1       | -2   | 2                          | 41.5                  |
| 17 | 3    | 1       | -2   | 2                          | 41.5                  |
| 18 | 3    | 1       | -2   | 2                          | 41.5                  |
| 19 | 1    | 1       | 0  | 0                          | 4.5                   |
| 20 | 3    | 1       | -2   | 2                          | 41.5                  |
| 21 | 3    | 1       | -2   | 2                          | 41.5                  |
| 22 | 2    | 2       | 0  | 0                          | 4.5                   |
| 23 | 3    | 3       | 0  | 0                          | 4.5                   |
| 24 | 2    | 3       | 1  | 1                          | 20.5                  |

|                                  |   |   |    |   |            |
|----------------------------------|---|---|----|---|------------|
| 25                               | 2 | 2 | 0  | 0 | 4.5        |
| 26                               | 1 | 3 | 2  | 2 | 41.5       |
| 27                               | 3 | 3 | 0  | 0 | 4.5        |
| 28                               | 2 | 3 | 1  | 1 | 20.5       |
| 29                               | 2 | 2 | 0  | 0 | 4.5        |
| 30                               | 2 | 1 | -1 | 1 | 20.5       |
| 31                               | 3 | 1 | -2 | 2 | 41.5       |
| 32                               | 2 | 1 | -1 | 1 | 20.5       |
| 33                               | 2 | 3 | 1  | 1 | 20.5       |
| 34                               | 3 | 1 | -2 | 2 | 41.5       |
| 35                               | 3 | 1 | -2 | 2 | 41.5       |
| 36                               | 2 | 1 | -1 | 1 | 20.5       |
| 37                               | 3 | 1 | -2 | 2 | 41.5       |
| 38                               | 2 | 3 | 1  | 1 | 20.5       |
| 39                               | 2 | 1 | -1 | 1 | 20.5       |
| 40                               | 2 | 1 | -1 | 1 | 20.5       |
| 41                               | 2 | 1 | -1 | 1 | 20.5       |
| 42                               | 2 | 3 | 1  | 1 | 20.5       |
| 43                               | 3 | 1 | -2 | 2 | 41.5       |
| 44                               | 2 | 1 | -1 | 1 | 20.5       |
| 45                               | 3 | 1 | -2 | 2 | 41.5       |
| 46                               | 1 | 2 | 1  | 1 | 20.5       |
| 47                               | 3 | 3 | 0  | 0 | 4.5        |
| 48                               | 3 | 2 | -1 | 1 | 20.5       |
| 49                               | 3 | 3 | 0  | 0 | 4.5        |
| 50                               | 1 | 3 | 2  | 2 | 41.5       |
| Сумма рангов нетипичных сдвигов: |   |   |    |   | <b>309</b> |

**Результат:  $T_{Эмп} = 309$**

Критические значения T при n=50

| n | $T_{кр}$ |      |
|---|----------|------|
|   | 0.01     | 0.05 |

|    |     |     |
|----|-----|-----|
| 50 | 397 | 466 |
|----|-----|-----|

**Полученное эмпирическое значение  $T_{\text{эмп}}$  находится в зоне значимости.**