



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ

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

ФАКУЛЬТЕТ ПОДГОТОВКИ УЧИТЕЛЕЙ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ
Кафедра педагогики, психологии и предметных методик

Адаптация первоклассников к обучению в школе

Выпускная квалификационная работа
по направлению 44.03.02. Психолого-педагогическое образование
Направленность программы бакалавриата
«Психология и педагогика начального образования»

Проверка на объем заимствований:

60,92 % авторского текста

Работа рекомендована к защите
рекомендована/не рекомендована

« 24 » мая 2019 г.

зав. кафедрой ППиПМ

Волчегорская Е.Ю.

Выполнила:

Студентка группы ЗФ-5-110-5-1

Гончаренко Татьяна Васильевна

Научный руководитель:

Фролова Елена Владимировна

к.п.н., доцент кафедры ПП и ПМ

(звание, должность)

Челябинск

2019 год

Оглавление

Введение.....	3
Глава I. Рассмотрение проблемы адаптации ребенка к обучению в школе в психолого–педагогической литературе.....	5
1.1 Понятие «адаптация» как психолого–педагогический феномен.....	5
1.2 Возрастные особенности первоклассников.....	19
1.3 Работа педагога по адаптации детей в школе.....	27
Выводы по главе I.....	38
Глава II. Экспериментальная работа по изучению уровня адаптации первоклассников к школьному обучению.....	40
2.1 Цель и задачи экспериментальной работы. Используемые методики.....	40
2.2 Результаты исследования.....	44
2.3 Разработка комплекса занятий, направленных на успешную адаптацию первоклассников.....	50
Выводы по главе II.....	57
Заключение.....	59
Список литературы.....	61
Приложения.....	66

Введение

Актуальность исследования. В настоящее время проблема адаптации ребенка к школе является актуальной. Согласно ФГОС НОО личностные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования должны отражать овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире и принять и освоить социальную роль обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.

В школе за последнее время произошли серьезные преобразования, введены новые программы. Все более высокие требования предъявляются к детям, идущим в первый класс. Развитие в школе альтернативных методик позволяет обучать детей по более интенсивной программе.

Высокие требования к организации воспитания и обучения активизируют поиски новых, более эффективных психолого–педагогических подходов, нацеленных на приведение методов обучения в соответствие с требованиями жизни.

В этом контексте адаптация первоклассников к обучению в школе имеет особое значение. С ее решением связано определение целей и принципов организации обучения и воспитания в образовательных учреждениях. В тоже время от ее решения зависит успешность последующего обучения детей в школе.

Подготовка детей к школе является одним из наиболее важных вопросов педагогики и психологии. Воспитание детей, формирование личности ребенка с первых лет его жизни – основная обязанность родителей. Семья влияет на ребенка, приобщает его к окружающей жизни. Главными воспитателями своих детей являются родители.

Вопросы психологической адаптации первоклассников в школе рассматривают педагоги, психологи, дефектологи: Л.И. Божович, Л.А.

Венгер, А.Л. Венгер, Л.С. Выготский, А.В. Запорожец, А.Р. Лурия, В.С. Мухин и многие другие.

Таким образом, существует **противоречие** между необходимостью адаптации ребенка к обучению в школе и методическим обеспечением данной проблемы.

Проблема исследования: каково содержание разработанного нами комплекса занятий по адаптации первоклассников к обучению в школе?

Цель исследования: изучить теоретические основы адаптации первоклассников к обучению в школе для комплекса занятий, направленного на успешную адаптацию детей.

Объект исследования: процесс обучения первоклассников.

Предмет исследования: адаптации ребенка к обучению в школе.

Исходя из цели, объекта и предмета исследования, для реализации поставленной цели были определены **задачи** работы:

1. Изучить понятие «адаптация».
2. Рассмотреть возрастные особенности первоклассников.
3. Проанализировать работу педагога по адаптации первоклассника к обучению в школе.
4. Выявить уровень адаптации первоклассников к обучению в школе.
5. Разработать комплекс занятий, направленный на успешную адаптацию младших школьников.

База проведения эксперимента, количество испытуемых и их возраст: исследование проводилось на базе МАОУ «Образовательный центр №2 г. Челябинска». В эксперименте приняли участие 26 детей в возрасте 6–7 лет.

Практическая значимость заключается в том, что подобранный комплекс занятий, направленный на успешную адаптацию детей, может быть использован учителями начальной школы.

Структура работы: работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка литературы, в количестве 55 источников, четырех таблиц, двух рисунков, двух приложений.

Глава 1. Рассмотрение проблемы адаптации ребенка к обучению в школе в психолого–педагогической литературе

1.1 Понятие «адаптация» как психолого–педагогический феномен

Адаптация детей раннего школьного возраста к социальной жизни особенно интенсивно начинается с обучения в школьном образовательном учреждении и определяется как интенсивный и динамичный, многосторонний и комплексный процесс жизнедеятельности, в ходе которого индивид на основе соответствующих приспособительных реакций вырабатывает устойчивые навыки удовлетворения тех требований, которые предъявляются к нему в ходе обучения и воспитания в школьном образовательном учреждении. При этом происходит адаптация к образовательной и социокультурной среде.

В настоящее время в психолого–педагогической литературе под адаптацией понимают сложный, многоаспектный процесс включения человека в новые условия жизнедеятельности, новую систему требований и контроля, в новый коллектив [4, с.15].

Адаптация – это не только приспособление к успешному функционированию в данной среде, но и способность к дальнейшему психологическому, личностному, социальному развитию [1].

Ускорение процессов адаптации детей к новому для них образу жизни и деятельности, исследование особенностей психических состояний, возникающих в новой деятельности на начальном этапе обучения в школьном образовательном учреждении, а также оптимизация условий среды, в которой происходит этот процесс, являются чрезвычайно важными задачами. От того, как долго по времени и по различным «затратам» происходит процесс адаптации, зависят текущие и предстоящие успехи детей, процесс их дальнейшей социализации.

В.Н. Касткина отмечает, что в настоящее время здоровых детей поступает в школу только 20–25%. В школах только 14% детей имеют 1

группу здоровья. Общая ослабленность ребенка, любое заболевание, как острое, так и хроническое, задержка функционального созревания, ухудшая состояние, служат и обуславливают снижение работоспособности, высокую утомленность, более низкую успеваемость, ухудшения здоровья.

Результативный аспект адаптации традиционно раскрывается как ключевой элемент при оценке эффективности адаптивных процессов в целом. Адаптация, как формирование различных личностных качеств, интегрирует не только множество знаний, умений и навыков, полученных и сформированных субъектом адаптации, но и включает сложную систему межличностного взаимодействия с образовательной и социокультурной средой школьного образовательного учреждения.

Адаптация первоклассников к школе – это перестройка познавательной, мотивационной и эмоционально–волевой сфер ребенка при переходе к систематическому организованному школьному обучению. При поступлении в школу главным образом изменяются условия жизнедеятельности первоклассника; ведущей становится учебная деятельность. [23, с.22].

Цель школьного образовательного учреждения – сформировать личность с высоким уровнем общей культуры, свободно ориентирующуюся в системе современного знания о природе, обществе, человеке, способную к выбору стратегии последующего непрерывного образования и образа жизни в соответствии с нормами морали, гражданского долга и ответственности.

Цель школьного образовательного учреждения достигается построением многоуровневой, поливариантной, открытой, саморазвивающейся системы гуманитарного образования.

Адаптация к школе – это процесс привыкания к новым школьным условиям, которые каждый первоклассник испытывает и осознает по–своему. До школы большинство детей посещали детский сад, где каждый день был наполнен играми и игровыми мероприятиями, прогулками, сном и расслабленными ежедневными занятиями, которые не утомляли детей. В школе все по–другому: новые требования, интенсивные режимы,

необходимость идти в ногу со всем. Чтобы приспособиться к ним, нам нужно время и энергия.

Адаптация ребенка к школе занимает от 2–3 недель до шести месяцев. В первые недели школы можно заложить фундамент для развития плохой успеваемости в будущем. Поэтому многие исследователи придают большое значение школьной готовности и адаптации первоклассников к новым условиям систематического обучения в коллективе коллег (М. М. Безруких, Л. И. Божович, А. Л. Венгер, Л. А. Венгер, И. В. Дубровина, С. П. Ефимова, И. А. Коробейников, Н.Г. Лусканова, Р.В. Овчарова, Д.Б. Эльконин). Это зависит от многих факторов: индивидуальных особенностей ребенка, типа учебного заведения, сложности образовательных программ, степени готовности ребенка к школе и т.д.

В литературе можно найти разное определение понятия «адаптация».

Адаптация физиологическая – это совокупность физиологических реакций, лежащих в основе приспособления организма к изменению окружающих условий и направленная к сохранению относительного постоянства его внутренней среды – гомеостаза.

Адаптация социальная:

– постоянный процесс активного приспособления индивида к условиям социальной среды;

– результат этого процесса.

Школьная адаптация – приспособление ребенка к новой системе социальных условий, новым отношениям, требованиям видам деятельности.

Дезадаптация – это образование неадекватных механизмов приспособления ребенка к школе и форме нарушений учебы и поведения, конфликтных отношений, психологических заболеваний и реакций, повышенного уровня тревожности, исканий в личностном развитии. Таким образом, из предложенных определений адаптации можно выделить общее приспособление к новым условиям, способность (организма, человека) к

дальнейшему развитию: психологическому, личностному, социальному, это комфортное психологическое состояние.

Безруких М.М., Ефимова С.П. рассмотрели вопрос о физиологической адаптации ребенка. Процесс физиологической адаптации ребенка к школе можно разделить на несколько периодов, каждый из которых имеет свои особенности и характеризуется различной степенью напряжения функциональных систем организма.

1 этап – ориентировочный, когда на весь комплекс новых воздействий, связанных с началом систематического обучения, отвечают бурной реакцией и значительным напряжением все системы организма. Эта «физиологическая буря» длится достаточно долго (2–3 недели).

2 этап – неустойчивое приспособление, когда организм ищет и находит какие-то оптимальные (или близкие оптимальным) варианты реакций на эти воздействия.

3 этап – период относительно устойчивого приспособления, когда организм находит наиболее подходящие варианты реагирования на нагрузку, требующие меньшего напряжения всех систем. Чем больше напряжения потребуются от каждой системы, тем больше ресурсов израсходует организм. А возможности детского организма далеко не безграничны, и длительное напряжение и связанные с ним утомление и переутомление могут привести к нарушению здоровья [4, с.43].

Нельзя забывать, что готовность детей к систематическому обучению различна, различно состояние их здоровья, а значит и процесс адаптации к школе. Продолжительность всех трех фаз, как указывают авторы, приблизительно 7–8 недель, и наиболее сложными являются 1–4 недели.

Процесс физиологической адаптации ребенка к школе долгие годы изучали специалисты Института возрастной физиологии Российской академии образования Антропова М.В., Кольцова М.М. и др. На основании многочисленных экспериментов и наблюдений они пришли к выводу, что физиологическая адаптация к школе у детей проходит несколько этапов,

каждый из которых имеет свои особенности и характеризуется различными нагрузками на функциональные системы организма [2, с. 22].

Первая фаза физиологической адаптации происходит приблизительно тогда, когда организм реагирует бурной реакцией и значительным напряжением практически всех систем на все новые эффекты, связанные с началом систематических упражнений. Этот «физиологический шторм» длится две–три недели.

Второй этап – нестабильная адаптация, когда организм ищет оптимальные варианты и находит реакции на внешние воздействия.

Третий этап – это период относительно стабильной адаптации, когда организм находит наиболее подходящие варианты реагирования на нагрузку, тем самым снижая нагрузку на все системы.

Продолжительность всех трех этапов физиологической адаптации составляет около пяти–шести недель, а первая и четвертая недели самые тяжелые.

Безруких М.М., Ефимова С.П. считают, что одним из критериев, характеризующих успешность адаптации к систематическому обучению, являются состояние здоровья ребенка и изменение его показателей под влиянием учебной нагрузки. [5, с.18].

Критериями благополучной адаптации детей к школе могут служить благополучная динамика работоспособности и ее улучшение на протяжении первого полугодия, отсутствие выраженных неблагоприятных изменений показателей состояния здоровья и хорошее усвоение программного материала.

Безруких М.М., Касаткина В.И., Битянова М.Р. отмечают, что основным показателем психологической адаптации ребенка к школе и в школе является:

1) сформирование адекватного поведения, установление контактов с учащимися, учителем, двигатель овладения навыками учебной деятельности;

2) именно поэтому при проведении специальных исследований по изучению адаптации детей к школе изучался характер поведения ребенка в этих трех сферах, а на основании социально–психологической адаптации по этим критериям анализировались ее особенности.

Битянова М.Р., Азарова Т.В., Васильева М.Л. указывают на факторы, влияющие на успешность адаптации, которые мало зависят от учителя, а какие – полностью в его руках, что может облегчить или наоборот, усложнить этот процесс.

Отмечается, что успешность и безболезненность адаптации ребенка к школе связаны в первую очередь с его готовностью, к началу систематического обучения. Организм должен быть функционально готов; возраст начала систематического обучения; здоровье – это все то, что, к сожалению, изменить достаточно быстро в положительную сторону невозможно.

Факторы, которые во многом зависят от учителя: рациональная организация учебных занятий, рациональный режим дня, оценка учителем успехов и неудач в процесс учебы.

Психологическая адаптация ребенка к школе охватывает все аспекты психики ребенка: личностно–мотивирующий, волевой, педагогический и познавательный.

В процессе обучения главное – научить детей выполнять учебное задание. Для достижения такой цели учащиеся должны приложить определенные усилия и развить ряд ключевых качеств обучения, таких как:

1. Личность, мотивирующая отношение к школе и учебе: желание (или нежелание) принять учебное задание, выполнить задания учителя, т.е. научиться.

2. Принятие учебного задания: понять задачи, поставленные учителем; Желание выполнить это; стремление к успеху или стремление избежать неудачи.

3. Представления о содержании упражнения и способе его реализации: уровень элементарных знаний и навыков, которые сформировались в начале обучения.

4. Настройка информации: позволяет воспринимать, обрабатывать и сохранять различную информацию в процессе обучения.

5. Управление деятельностью: планирование, мониторинг и оценка собственной деятельности и восприимчивости к эффектам обучения [8].

Следовательно, даже высокий уровень познавательной активности не гарантирует достаточной мотивации к обучению. Необходимо, чтобы общий уровень развития ребенка был высоким и развивались ведущие черты личности.

Во время адаптации ребенка к школе происходят наиболее важные изменения в его поведении. Поведенческие изменения, такие как чрезмерное возбуждение и даже агрессивность или, наоборот, летаргия, депрессия и беспокойство, а также недостаточная готовность к обучению, являются индикатором трудностей адаптации. Все изменения в поведении ребенка отражают специфику психологической адаптации к школе.

Личная или социальная адаптация связана с желанием и способностью ребенка взять на себя новую роль – ученика и достигается с помощью ряда условий:

1. Развитие у детей способности слушать, реагировать на действия учителя, планировать свою работу, анализировать результат – навыки и умения, необходимые для успешного обучения в начальной школе.

2. Развитие способности общаться с другими детьми, строить отношения со взрослыми, быть общительным и представлять интерес для других – навыки, которые позволяют людям строить отношения со сверстниками и учителями.

3. Создание способности правильно оценивать свои действия и действия своих одноклассников, используя самые простые критерии оценки и самооценки (это полнота знаний, их объем и глубина, способность

использовать знания в разных ситуациях, т. Е. практический и т. д.) – т. е. устойчивая педагогическая мотивация на фоне позитивных представлений ребенка о себе и низкой тревожности в школе.

Важным показателем удовлетворенности детей посещением школы является их эмоциональное состояние, которое тесно связано с эффективностью учебной деятельности, усвоением школьных норм поведения, успешностью социальных контактов и, в конечном итоге, формированием внутренней позиции обучающегося.

В зависимости от уровня адаптации детей можно разделить на три группы.

Первая группа детей адаптируется в первые два месяца обучения. Эти дети относительно быстро вступают в команду, учатся в школе, заводят новых друзей. У них почти всегда хорошее настроение, они спокойны, добры, добросовестны и без явного напряжения отвечают всем требованиям учителя. Иногда они по–прежнему испытывают трудности, либо в контакте с детьми, либо в общении с учителем, потому что все еще трудно выполнить все требования правил поведения. Но к концу октября трудности этих детей обычно преодолеваются, ребенок полностью контролируется и приобретает новый статус ученика, новые требования и новый режим.

Вторая группа детей имеет более длительный период адаптации, период, в котором их поведение не соответствует потребностям школы. Дети не могут принять новую учебную ситуацию, общение с учителем, детей. Такие школьники могут играть в классе, уточнить с другом, они не отвечают на замечания учителя или реагируют со слезами и обидой. Как правило, этим детям трудно усваивать учебную программу, и только в конце первой половины года их реакция на потребности учителя была адекватной.

Третья группа – дети, у которых социально–психологическая адаптация сопряжена со значительными трудностями. У них негативное поведение, резкое проявление негативных эмоций, они очень усердно

изучают учебную программу. Именно на этих детей чаще всего жалуются учителя: они мешают работе в классе.

В своих наблюдениях за первоклассниками М.М. Безруких и Ефимова С.П. показали, что социально–психологическая адаптация (привыкание к школе) может осуществляться по–разному [5, с.16].

Большинство младших школьников адаптируются в первые два месяца обучения. Они сравнительно быстро присоединяются к команде, учатся в классе, находят новых друзей; У них почти всегда хорошее настроение, они спокойные, дружелюбные, добросовестные и без явного напряжения, отвечающего требованиям учителя. Конечно, им по–прежнему сложно соответствовать всем требованиям Кодекса поведения. Однако к концу октября эти дети обычно овладевают новым статусом ученика, новыми требованиями и новым распорядком дня.

Другим нужно больше времени; На уроках можно играть либо тем, либо другим, либо третьим, либо третьим, либо отношениями с другом, не отвечая на замечания учителя (или наоборот, со слезами и истерикой «так мало» реагирует). А с разработкой учебной программы им нелегко. Только в конце первого полугодия их поведение становится «правильным».

В–третьих, к серьезным трудностям в обучении добавляются более серьезные трудности. Они проявляют негативное поведение, резкие выбросы негативных эмоций. Именно на этих детей чаще всего жалуются учителя, товарищи и родители. Часто таких детей отвергают в классе, и это приводит к протестной реакции – они запугивают в перерыве, кричат и плохо ведут себя в классе. Невозможность вовремя понять причины такого поведения может привести к психическому расстройству и проблемам с психическим здоровьем. Если поведение ребенка по отношению к учителям и родителям очень тревожно, вам следует обратиться к детскому психологу и психоневрологу. Конечно, все эти психологические стрессы и перестройка образа жизни первоклассника также реализуются на «физиологическом уровне» [1, с.26].

И. А. Коробейников анализирует аспекты успешной адаптации детей и выделяет следующие признаки успеха:

Во-первых, это удовлетворенность детей учебным процессом. Он любит школу, он не чувствует себя неуверенно и тревожно.

Второй признак – насколько легко ребенок может справиться с программой. Если школа нормальная, а программа традиционная и у ребенка возникают трудности с обучением, необходимо поддержать его в трудную минуту, не излишне критиковать летаргию и не сравнивать с другими детьми. Все дети разные.

Следующим признаком успешной адаптации является степень самостоятельности ребенка в выполнении образовательных задач, готовность обращаться за помощью к взрослому только после попытки выполнить само задание. Зачастую родители тоже «помогают» ребенку старательно, что порой вызывает обратный эффект. Студент привык разделять уроки и не хочет делать это один. Лучше сразу признать пределы вашей помощи и постепенно их уменьшать.

Наиболее важным показателем того, что ребенок полностью привык к школьной среде, является его удовлетворенность межличностными отношениями с одноклассниками и учителем. В течение этого времени первоклассник активно устанавливает контакты, ищет свое место в непосредственной близости от ребенка, учится работать с другими детьми и принимает самостоятельную помощь [9, с.55].

Решение проблемы успешной адаптации ребенка во многом зависит от характера взаимодействия школы и семьи.

Объясните факторы, которые влияют на успешность процесса адаптации к школе:

– достаточная степень интеллектуального развития, хорошая память, высокая степень произвольного внимания, воли и других качеств;

– возраст начала систематического обучения – 6,5 лет;

– рациональная организация учебных занятий (4 урока по 35 минут, смена 20 минут), рациональный распорядок дня (регламентированное время для подготовки домашнего задания, адекватный отдых на природе, хорошее питание, достаточное время сна).

В свете адаптации ребенка к школе исследователи будут определять уровни, механизмы и показатели адаптации. А.Л. Венгер рассматривает адаптацию как систему личностных качеств, способностей и способностей, которая обеспечивает успех последующей жизнедеятельности, и выделяет три уровня адаптации первого года [10, с.34].

Высокая адаптивность. У первоклассника позитивное отношение к школе, он адекватно выполняет свои требования; Учебный материал легко адаптируется; Глубокий и полный освоенный программный материал; решает сложные задачи, старательно слушает инструкции, объяснения преподавателя, выполняет приказы без внешнего контроля; проявляет большой интерес к самостоятельной учебной работе (всегда готовится ко всем урокам), добровольно и добросовестно выполняет государственные контракты.

Средняя степень адаптации. Первokлассники положительно относятся к школе, ее посещение не вызывает никаких негативных чувств, она понимает материал урока, когда он подробно представлен учителем, и усваивает основное содержание учебного плана, самостоятельно решает типичные задачи, сосредоточена и внимательна при выполнении заданий. Приказы, инструкции взрослого, но его контроль; может быть сосредоточен только тогда, когда он занят чем-то, что ему интересно (он готовится к уроку и почти всегда делает свою домашнюю работу); добросовестно занимается государственной службой, дружит со многими одноклассниками.

Низкая степень адаптации. Первokлассник отрицателен или безразличен к школе; частые жалобы на болезни; преобладает депрессивное настроение; есть нарушения дисциплины; материал, объясненный учителем, усваивается фрагментарно; самостоятельная работа с учебником затруднена;

когда выполняются самостоятельные задачи обучения, это не проявляет интереса; нерегулярная подготовка к урокам требует постоянного контроля, систематических напоминаний и подсказок от учителя и родителей; Поддержание работоспособности и внимания в течение более длительных периодов отдыха для понимания новых и решения типовых проблем требует значительной педагогической поддержки от учителя и родителей; выполняет общественные обязанности под контролем, без особого пассивного желания; У него нет близких друзей, он знает только часть своих одноклассников по имени и фамилии [5].

В исследованиях Е.М. Александровская, для анализа процесса адаптации младших школьников используются четыре критерия:

- эффективность учебной деятельности (учебная деятельность и обучение);
- адаптация школьных норм поведения в процессе обучения и изменения;
- успешные социальные контакты (отношения с детьми и учителями);
- эмоциональное благополучие [2, с. 44].

Важной особенностью этого подхода является акцент на следующем методологическом принципе: отсутствие индикаторов корректировки также выступает в качестве индикатора неадаптации.

Т. В. Дорожевец расширяет спектр критериев и показателей адаптации ребенка к школе и предлагает трехкомпонентную модель. Школьная адаптация осуществляется по трем направлениям [14, с.34].

Академическая адаптация показывает степень, в которой поведение ребенка соответствует школьным жизненным стандартам: принятие требований учителя и ритма учебной деятельности, овладение правилами поведения в классе, отношение к учебе, адекватная познавательная деятельность в классе и т.д.

Социальная адаптация отражает успех ребенка, вступающего в новую социальную группу, в форме усыновления ребенка одноклассником,

достаточного количества коммуникационных связей, способности решать межличностные проблемы и т.д.

Личная адаптация отмечает степень самопринятия детей как представителей новой социальной общности (я школьник) и выражается в форме соответствующего уровня самооценки и уровня стремления в школьном секторе, стремления к самопреобразованию и т.д.

Поэтому фаза адаптации ребенка к школе очень важна для его личностного развития. На этом этапе мне нужно максимальное внимание со стороны ребенка, его внутреннего мира и его отношения к ребенку. Следует помнить, что ребенок сталкивается с новыми жизненными ситуациями и в его реакции на него преобладают формирование характера и последующее качество образования. Грамотный и индивидуальный подход к ребенку на этом критическом этапе является ключом к успешному завершению адаптации ребенка к школе, для успешного обучения и хорошего поведения.

Школьная дезадаптация – это образование неадекватных механизмов приспособления ребенка к школе в форме нарушений учебы и поведения, конфликтных отношений, психологических заболеваний и реакций, повышенного уровня тревожности, искажений в личностном развитии [37,с. 35].

Для детей младшего школьного возраста с первых лет обучения, в первую очередь, важно обеспечить школьную успешность каждого без исключения учащегося, поскольку, как правило, начинается с осложнений, возникающих в учебной деятельности, которая для него является ведущей.

Дезадаптированные дети те, кто, по словам детского психолога Когана В.Е., не смог «..найти в пространстве обучения свое место, на которое они могли бы быть приняты такими, каковы они есть в человеческой ситуации, сохраняя и развивая свою идентичность, человеческие потенции и возможности самореализации, самоактуализации».

Овчарова Р.В., анализируя причины школьной дезадаптации, указывала на их связь с:

1) характером семейного воспитания (если ребенок приходит в школу из семьи, где он не чувствовал «мы», он и в новую социальную общность – школу входит с трудом. Бессознательное стремление к отчужденности, неприятие норм и правил любой общности во имя сохранения неизменного «я» лежит в основе школьной дезадаптации детей, воспитанных в семьях с несформированным чувством «мы» или в семьях, где родителей от детей отделяет стена отвержения, безразличия);

2) другая причина школьной дезадаптации младших школьников заключается в том, что трудности в учебе и поведении осознаются детьми в основном через отношение к ним учителя, а причины возникновения дезадаптации часто связаны с отношением к ребенку и его учебе в семье. [36].

Ряд авторов, Заваденко Н.Н., Петрухин А.С., Успенская Т.Ю., Суворикова Н.Ю., Борисова Т.Х. отмечают, что феномен школьная дезадаптация, а также распространенность и причины его возникновения в современной популяции детей школьного возраста проанализированы недостаточно.

1.2 Возрастные особенности первоклассников

Первые 7 лет жизни ребенка характеризуются интенсивным развитием всех органов и систем. Ребенок рождается с определенными наследственными биологическими характеристиками, включая типологические характеристики основных нервных процессов (сила, равновесие и гибкость). Однако эти особенности являются лишь основой для дальнейшего физического и психического развития, и определяющим фактором в первые месяцы жизни является окружающая среда и образование ребенка. Поэтому очень важно создать такие условия и организовать обучение таким образом, чтобы обеспечить сильное, позитивное

эмоциональное состояние ребенка и полное физическое и психическое развитие.

Возрастные физиологические особенности развития детей от 7 до 10 лет:

- Завершение всплеска роста (5–7 лет).
- До наступления половой зрелости (11–13 лет) самые низкие показатели роста для длины и массы тела ребенка:
 - 3–4 см в год – длина тела;
 - 2–3 кг в год – масса тела.
 - снижение относительного содержания подкожного жира.
 - Индивидуальные типологические характеристики.
 - пропорции тела похожи на взрослую.
 - Позвоночник продолжает расти, формирование физиологических кривых завершено.
 - Мышцы эластичны и богаты водой, но хуже взрослых, белков, жиров и неорганических соединений.
 - Морфофункциональные изменения в органах и системах (сердечно–сосудистая система, органы дыхания) создают благоприятные условия для физических упражнений [1, с. 9].

В это время происходит дальнейшее физическое и психофизиологическое развитие ребенка, благодаря чему существует возможность систематического обучения. Во–первых, улучшается работа мозга и нервной системы.

По словам физиологов, кора головного мозга уже созрела в возрасте 7 лет. Однако наиболее важные, особенно человеческие части мозга, отвечающие за программирование, регулирование и контроль сложных форм умственной деятельности у детей этого возраста, еще не закончили свое образование (развитие лба мозга прекращается в возрасте 12 лет) и тормозящее влияние коры на подкорковые структуры оказывается недостаточным. Несовершенство регуляторной функции коры проявляется в

особенностях детей определенного возраста, поведения, организации деятельности и эмоциональной сферы: младшие школьники легко отвлекаются, неспособны к длительной концентрации, возбудимы, эмоциональны.

Начало обучения практически совпадает со временем второго физиологического кризиса, который возникает в возрасте 7 лет (в организме ребенка наблюдается сильный эндокринный сдвиг, который сопровождается быстрым ростом тела, увеличением внутренних органов и вегетативной перестройкой). Это означает, что коренное изменение системы социальных взаимоотношений и деятельности ребенка совпадает с периодом перестройки всех систем и функций организма, что требует больших усилий и мобилизации его резервов [1, с. 91].

В ранние школьные годы психофизиологическое развитие у разных детей разное. Различия в темпах развития мальчиков и девочек сохраняются: развитие девочек по-прежнему превышает развитие мальчиков. Некоторые ученые приходят к выводу, что в младших классах за одним столом фактически сидят дети разных возрастов: мальчики в среднем на полтора года моложе девочек, хотя разница не в календарном возрасте.

Переход к систематическому обучению предъявляет высокие требования к умственным способностям детей, которые все еще нестабильны для младших школьников, а сопротивление усталости низкое. Хотя эти параметры увеличиваются с годами, производительность и качество работы младших школьников, как правило, в два раза ниже, чем соответствующие показатели для студентов [52, с. 52].

В начальной школе также происходят значительные изменения в психическом развитии ребенка: когнитивная сфера качественно трансформируется, формируется личность, складывается сложная система взаимоотношений со сверстниками и взрослыми.

У ребенка, поступившего к школьному обучению, происходит интенсивное формирование важнейших новообразований – произвольности

психических процессов, саморегуляции поведения, ускорения социализации всех личностных качеств [32, с. 15].

Поступление ребенка в школу, отмечает Лисина М.И., дает начало не только перевода познавательных процессов на более высокий уровень развития, но и возникновению новых условий для личностного развития ребенка. [30, с. 36].

В этот же период жизни, в 6–7 лет, меняется и весь психологический облик ребенка, преобразуется его личность, познавательные и умственные возможности, сфера эмоций и переживаний, круг общения. Хороша развита произвольная память, фиксирующая яркие, эмоционально насыщенные для ребенка сведения и события его жизни.

Доминирующей функцией у ребенка становится мышление, которое определяет работу всех функций сознания, они становятся контролируемыми. Хотя формируется словесно–логическое мышление, поэтому для успешного усвоения материала важно, чтобы он был представлен в наглядной форме (картинка, таблица). Материал, преподнесенный в игровой форме, дети запоминают легко и быстро.

Младший школьный возраст связан с переходом ребенка в систематическую школу. Начало школы приводит к коренному изменению социальной ситуации развития ребенка. Он становится «социальным» субъектом и теперь имеет социально значимые задачи, выполнение которых получает общественную оценку. Вся система жизненных отношений ребенка перестраивается и во многом зависит от того, насколько хорошо он сможет справиться с новыми требованиями [41, с. 43].

Приход ребенка в школу связан с происхождением самой важной личной социальной роли – внутренней позиции ученика.

Внутренняя позиция – это мотивационный центр, который обеспечивает ориентацию ребенка на учебу, его эмоциональное и позитивное отношение к школе и желание адаптироваться к образцу «хорошего ученика». В тех случаях, когда наиболее важные потребности ребенка,

которые отражают позицию ученика, не удовлетворены, может возникнуть постоянный эмоциональный стресс, выражающийся в ожидании постоянной неудачи в школе, плохом отношении к себе и себе. Одноклассники, из-за страха перед школой, нежелания навещать его [40, с. 55].

Поступление в школу – серьезное испытание для детей. Новая среда, новые требования и сколько ребенку нужно сделать – внимательно слушать учителя, сосредоточиться, ответить на вопросы учителя. Но желание бегать, играть, подавлять веселье. Когда ребенок справляется со всем этим и у него все хорошо – он счастлив, страстен, он верит в свои силы. Если нет, то есть быстрый интерес к учебе, нет успеха и ничего, что могло бы понравиться и ребенку, и родителям.

Обучение играет ведущую роль в умственном развитии детей младшего школьного возраста. Процесс обучения предполагает формирование интеллектуальных и когнитивных навыков; через научения этих лет преподается вся система взаимоотношений ребенка со взрослыми в окружающей среде.

В.И. Кочубей и Е.Н. Новиков считают, что беспокойство, тревожность развивается из-за внутреннего конфликта ребенка, который может быть вызван:

1. Противоречивые требования родителей или родителей и школы.

Например, родители не разрешают ребенку ходить в школу из-за плохого самочувствия, и учитель записывает в дневник «два» и объявляет, что пропустил урок в присутствии других детей.

2. Чрезмерные, неадекватные требования (в основном раздутые).

Например, родители неоднократно повторяют ребенку, что он обязательно должен быть отличником, и не могут смириться с тем, что сын или дочь в школе не только получают «пятерку» и не являются лучшим учеником в классе,

3. Негативные требования, которые унижают ребенка в зависимую позицию. Например, учитель или учитель говорит ребенку: «Если вы скажете

мне, кто плохо себя вел в мое отсутствие, я не скажу маме, что вы подрались» [21, с. 48].

Эксперты считают, что дошкольники и младшие школьники более тревожны, а после 12 лет – девочки. В этом случае девочек больше заботят отношения с другими людьми, а мальчиков больше волнуют насилие и наказание. После некоего «непристойного» поступка девочки беспокоятся о том, что их мать или учитель плохо думают о ней, а ее друзья отказываются играть с ними. В этой ситуации мальчики с большей вероятностью будут наказаны взрослыми или избиты своими сверстниками.

По мнению экспертов, через 6 недель после начала учебного года учащиеся обычно усиливают состояние тревоги и нуждаются в 7–10–дневном отдыхе [50, с. 16].

Тревога ребенка во многом зависит от страха взрослых. Ребенку передается высокая тревога учителя или родителей. В семьях с доброжелательным происхождением дети менее обеспокоены, чем в семьях, где часто возникают конфликты.

Интересен тот факт, что после развода родителей, когда казалось, что семья привела к скандалам, страхи ребенка не уменьшаются, а, как правило, резко возрастают. Психолог Е.Ю. Брель также показала такую картину: страх перед детьми возрастает, когда родители не удовлетворены своей работой, условиями жизни и финансовым положением. Возможно, именно поэтому число тревожных детей в наше время неуклонно растет [36, с. 37].

Авторитарный родительский стиль воспитания в семье также не способствует внутреннему спокойствию ребенка.

Существует мнение, что образовательные страхи развиваются даже в дошкольном возрасте. Это может способствовать работе опекуна, а также преувеличенным требованиям к ребенку, его постоянному сравнению с другими детьми. В некоторых семьях выбор «приличной» школы, «многообещающего» учителя, учитывается в присутствии ребенка в течение года до поступления в школу. Забота о родителях передается детям. Кроме

того, родители нанимают много учителей для ребенка, и они часами выполняют задания. Тело ребенка, которое еще не является сильным и еще не готово к таким интенсивным тренировкам, иногда выходит из строя, ребенок начинает болеть, желание учиться теряется, и страх перед будущим обучением быстро возрастает [18, с. 84].

Тревога может быть связана с неврозом или другими психическими расстройствами. В этих случаях требуется помощь специалистов.

Первоклассники, которые по разным причинам не справляются с нагрузкой с течением времени, попадают в категорию неудачников, неуспевающих детей. Что в свою очередь приводит к неврозу и беспокойству.

Такое устойчивое переживание стресса может иметь различную форму и интенсивность и подразумевать, что некоторые дети обеспокоены, потому что они боятся ходить в школу. Однако зачастую речь идет не столько о страхе перед школой, сколько о страхе покинуть дом, разлучении с родителями, с которыми ребенок с тревогой связан, часто болеет и находится под чрезмерной защитой [27, стр. 52].

Иногда родители сами боятся школы и невольно передают этот страх детям или драматизируют проблемы с поступлением в школу, выполняют всю работу вместо детей и перегружают их. В результате у детей возникает чувство неуверенности в своих знаниях и привычке жить как работа другого человека [27, с. 53].

Уверенные в себе, любимые, активные и любознательные дети, которые справляются со своими проблемами в учебе и строят отношения со сверстниками, обычно не боятся ходить в школу.

Иногда родителям приходится иметь дело с тем, что дети не хотят ходить в школу, и спорить, что их там спрашивают.

Основой этого страха является страх совершить ошибку, сделать что-то глупое, смущающее, выставить себя дураком [20, с. 69].

Большинство детей боятся отвечать у доски. Доска для них – это своеобразное фронтальное место. На доске изображены беззащитность некоторых детей, их неуверенность в полной мере выражена: они вздрагивают от вопроса, который они задают, они боятся лица, дети, кажется, теряют самообладание, способность думать и говорить [20,с.71].

В некоторых случаях страх перед школой вызван конфликтами со сверстниками и страхом перед физической агрессией. Это особенно верно для эмоционально чувствительных, часто больных и ослабленных мальчиков и особенно для тех, кто перешел в другую школу, где распределение полномочий в классе уже произошло.

Следующим важным моментом, который следует рассмотреть, является конкретное, специфическое отношение озабоченных детей к успеху, неудаче, оценке и результату. Как известно, такие дети чрезвычайно чувствительны к плодам своей деятельности, испытывают мучительную тревогу и избегают неудач. В то же время им очень трудно самим оценить результаты своей деятельности, они не могут сами решить, поступили ли они правильно или неправильно, и ждать оценки от взрослого [26, с. 72].

С одной стороны, такое особое отношение детей к успехам и неудачам увеличивает травмирующую вероятность неудач и неудач, которые объясняют детей школьной тревогой, особенно из-за собственной неполноценности, отсутствия навыков. С другой стороны, такое отношение делает ребенка чрезвычайно зависимым от взрослого. Это отражено в мотивации учения, которая основана на желании делать все, что говорит учитель за его похвалу.

Ребенок идет в школу, и при этом лавинообразно увеличивает количество словесных и невербальных оценок, с которыми он сталкивается ежедневно. Обеспокоенные, тревожные дети, которые ходят в школу с первых дней посещения школы, оказываются в негативном суждении, хронической неудаче. Неспособность ребенка справиться с этой неудачей во многом служит основой для развития тревоги и ее обострения.

Ребенок находится в постоянном напряжении из-за боязни не соответствовать требованиям взрослых, не угодить и не выйти за жесткую рамку.

Под жесткими рамочными условиями подразумеваются ограничения, налагаемые учителем. К ним относятся ограничения на спонтанные действия в играх (особенно в мобильной области), действия и т.д.; ограничение спонтанности детей в классе, например, бег, игра детей. Ограничения могут включать прерывание эмоциональных проявлений детей. Поэтому, если у ребенка есть эмоции в ходе занятия, их нужно выплеснуть, отреагировать, что может быть затруднено авторитарным учителем.

Жесткая основа, созданная авторитарным учителем, часто подразумевает высокий уровень занятости, который долго держит ребенка в постоянном напряжении и боится не успеть или сделать это неправильно.

Дисциплинарные меры, которые применяет такой учитель, обычно сводятся к осуждению, крикам, негативным отзывам и наказаниям.

Непоследовательный учитель вызывает беспокойство у ребенка, что не дает ему возможности предсказать его или ее собственное поведение. Постоянная изменчивость требований учителя, зависимость его поведения от его настроения и эмоциональная нестабильность вызывают у ребенка растерянность, невозможность решить, как действовать в том или ином случае.

1.3 Работа педагога по адаптации детей в школе

По предложению М.Р. Битяновой система деятельности, ориентированной психологической и образовательной поддержки ребенка по адаптации к школе от педагога решает три основные задачи.

Первые – функции отслеживания психического развития ребенка на разных этапах обучения (диагностический минимум). Показатели развития ребенка сравниваются с содержанием психологического и образовательного

статуса. В случае соответствия можно сделать вывод о том, что развитие благополучно и дальнейшее развитие направлено на создание условий для перехода к следующему этапу возрастного развития. При несогласованности причина исследуется и принимается решение о вариантах коррекции: либо требования к ребенку сводятся к более щадящим, или развивают его возможности.

Второе – создание психологических условий в данной образовательной среде для всестороннего развития каждого ребенка в его возрасте и его или ее отдельных навыков. Эта цель достигается с помощью таких средств, как образование, активная психологическая подготовка родителей, учителей и самих и методической поддержки для развития психологической работы с детьми.

В–третьих, создание специальных психологических условий для оказания помощи детям, которые испытывают трудности в психическом развитии. В возрастной норме, многие дети не могут реализовать свой потенциал, они «не берут» из образовательной среды, которая дана им, что они могут принять в принципе. Они становятся сосредоточением внимания конкретной работы школьного психолога. Эта цель достигается путем коррекции, консультирования, методической и социальной работы.

Особенность требований и возможностей ребенка определенного возраста, который является определенным ориентиром разумными оснований для социально–психологического статуса.

Социально–психологический статус ребенка представляет основу для:

- диагностики, коррекции развивающей работы;
- диагностический минимум (набор методик), который может быть идентифицирован с конкретными показателями развития: психологические и образовательные консультации как способ «создать» целостный портрет ребенка и класса и стратегии сохранения и определение содержания работы, которые должны быть разработаны.

Эта модель является очень универсальной и может быть использована в любом классе. Следует, однако, отметить, что содержание и последовательность действий педагогов–психологов в психологической и педагогической поддержке школьной адаптации детей в основном зависят от конкретной школьной среды, где обучение и развитие ребенка имеет место. Обычная школа проявляет одни возможности в работе, частная школа – другие.

Большое значение имеют образовательные технологии, используемые в школе, общие педагогические принципы, которые будут использоваться учителями. Изменчивость программ школьной адаптации учитывает характеристики общества, в частности, условия семейного воспитания, отношения и ценности родителей. Наконец, концептуальная основа и профессиональные навыки педагогов–психологов являются еще одной причиной вариативности программ поддержки.

Как правило, дети не сразу усваивают новые модели поведения взрослых, узнают положение учителя и дистанцируются от отношений с ним и взрослыми в школе.

Следовательно, и педагогу, и родителю необходимо чаще разговаривать с ребенком, развивать навыки социального взаимодействия и вести этические дискуссии. На самом деле, требуется время, чтобы адаптируясь к школе, ребенок привык к новым условиям и научился соответствовать новым требованиям.

Педагог должен помочь ребенку привыкнуть к позиции ученика, чтобы сформировать «внутреннюю позицию». Для этого педагогу необходимо провести работу с родителями с целью того, чтобы они поговорили со своим ребенком о том, что такое школа и какие правила применяются в школе. Для первоклассника очень важно чувствовать себя включенным в школьную семью. Для успешного обучения ребенок должен быть уверен в себе, своих способностях, способностях и способностях. Позитивная самооценка как ученика даст ему возможность лучше адаптироваться к меняющимся

условиям жизни и уверенно занять позицию ученика и сформировать позитивное отношение к школе.

На первом году обучения для педагога важно:

- вызвать и воспитывать интерес к учебной деятельности;
- научить составлять режим школьного дня;
- введение в концепцию занятий оценки, самооценки и ее различных критериев (точность, аккуратность, красота, забота, интерес);
- развивать активные навыки деятельности ребенка;
- развивать способность контролировать и управлять своими эмоциями и поведением;
- развить коммуникативные навыки.

Процесс социально–педагогического сопровождения объединяет основные институты социализации: семью и школу.

Социально–педагогическая деятельность по адаптации первоклассников к школе осуществляется совместной работой психолога, социального педагога, классного руководителя, а также семьи.

Работа по программе педагогического сопровождения имеет следующие направления:

- работа с детьми;
- работа с родителями;
- работа с педагогами.

Педагогическое сопровождение процесса адаптации первоклассников к школе предполагает решение следующих задач:

1. В работе с первоклассниками:

- установление благоприятного микроклимата в классе, сплочение коллектива;
- формирование позитивного самоотношения, уверенности в себе;
- формирование положительного отношения к школе, учебной мотивации;
- формирование культуры поведения.

- игровые методы обучения;
- контроль за соблюдением осанки и правильного держания ручки детьми при письме;
- минутки физической разгрузки;
- упражнения на сплочение классного коллектива, снижению ситуационной и школьной тревожности;
- упражнения на снижение симптомов тревожности и т.п.

2. В работе с родителями:

- формирование представлений об особенностях нового социального статуса первоклассников и трудностях, связанных с адаптацией к школе;
- разработка рекомендаций по организации режима дня первоклассников;
- содействие установлению здоровых внутрисемейных отношений в период адаптации ребенка к школе;
- развитие навыков решения актуальных проблем первоклассников в период адаптации.

3. В работе с психологом:

- организация встреч детей с проблемами с адаптацией со школьным психологом.

4. В организации внеурочной деятельности:

- организация разнообразных внеклассных мероприятий, конкурсов, экскурсий, посещения театров и выставок и т.п.;
- проведение дополнительных занятий с классом вне уроков – рисования, занимательной математики, природоведению и т.п.;
- организация совместных выездов детей класса с родителями на экскурсии соревнования и т.п.

В работе с первоклассниками педагог может использовать следующие формы и методы работы:

- игры (психологические упражнения, ролевые, подвижные, игры–драматизации);

- рисуночная терапия;
- анализ проблемных ситуаций;
- беседы;
- экскурсии.

Работа с родителями может включать использование следующих форм и методов:

- традиционные родительские собрания;
- семинары;
- круглые столы;
- индивидуальные и групповые консультации;
- устный журнал;
- творческая лаборатория.

Одним из приоритетных направлений деятельности педагога является взаимодействие с классным коллективом первоклассников. В своей деятельности педагог руководствуется следующими целями:

- обеспечение психологической адаптации детей;
- знакомство первоклассников с основными школьными правилами;
- привитие навыков индивидуальной, парной и коллективной работы;
- обучение элементарным приемам обратной связи;
- знакомство с системой школьного оценивания;
- развитие внимания, памяти, мышления, воображения;
- организация классного коллектива.

В процессе обучения учитываются индивидуальные особенности ребенка. Часть первоклассников имеет несформированность школьно–значимых функций: многие быстро утомляются, с трудом организуют свою деятельность без внешнего контроля. Разные приходят ребята и по уровню интеллектуального, речевого, нравственно–волевого развития. В данной ситуации применяются следующие формы индивидуальной дифференцированной работы в первом классе:

- задания разной степени трудности;

– специально подобранные упражнения на развитие мышления, речи, воображения, внимания, памяти и пр., занимающие небольшую по времени часть урока. При этом по возможности дети объединяются в пары, группы, чтобы коллективно решить ту или иную логическую или творческую задачу;

– предлагаемый детям на уроке дополнительный материал, который создает благоприятный интеллектуальный и эмоциональный фон обучения.

Внеучебная деятельность первоклассников организуется в соответствии с интересами и желаниями детей и их родителей. Педагог, совместно с родительским коллективом, проводит следующие мероприятия:

– организация групп продленного дня;

– общешкольные и классные мероприятия во внеурочное время с целью приобщения первоклассников к школьным традициям;

– воспитание в процессе игры (сюжетно–ролевые, игры–драматизации, спортивные и т.д.);

– детские праздники;

– экскурсии;

– выставки детского творчества;

– концерты для родителей.

Первоклассник должен уметь сознательно подчинять свою деятельность правилам, внимательно слушать и точно выполнять задание. Это может быть поддержано дидактическими играми и разнообразными играми по правилам. Многие дети пока могут понять много школьных занятий только через игру.

Процесс управления психологической адаптацией первоклассников включает в себя два тесно связанных периода – преадаптацию и адаптацию. Задача первого периода – определить условия успешной адаптации ребенка. Эта фаза включает такие уровни активности, как сбор и анализ необходимой информации о ребенке, прогнозирование характера корректировки и планирования пропедевтической работы, а также характер работы в случае серьезных нарушений адаптации. На втором этапе задача решается

непосредственно, чтобы создать условия для быстрой и безболезненной адаптации ребенка. Этот период включает в себя следующие этапы: внедрение пропедевтического подхода, наблюдение и анализ результатов адаптации детей и собственной деятельности педагога, а также осуществление мер по оказанию помощи при серьезных расстройствах адаптации.

Безусловно, главная роль в создании благоприятного психологического климата в классе принадлежит учителю. Благодаря своему положению каждый учитель потенциально может стать посредником между ребенком и новой для него социальной реальностью. Педагог должен постоянно работать над улучшением учебной мотивации, тем самым создавая ситуации успеха ребенка в классе, во время перерывов, внеклассных занятий и общения с одноклассниками.

Тем не менее, следует отметить, что низкая мотивация к обучению также является следствием причин, которые в основном происходят из семьи. Таким образом, успех устранения причин заключается в целенаправленной индивидуальной работе не только с детьми, но и с их родителями.

Только совместные усилия родителей, врачей, педагогов и учителей могут снизить риск ошибок в школе и трудностей в обучении ребенка.

Чтобы помогать с психологической адаптацией первоклассников, сам учитель должен обладать высоким уровнем профессиональной компетентности, определяемой требуемым уровнем образования и необходимыми навыками, в соответствии с установленной структурой практической деятельности. Ориентация личности учителя на управление психологической адаптацией первоклассников отражается в отношении к фазе адаптации первоклассников как к сложному периоду для детей. Понимание трудностей адаптации первоклассников и осознание важности быстрого, безболезненного и успешного завершения фазы адаптации

учениками для их последующего обучения и развития убеждают учителя в необходимости активной поддержки детей с трудностями адаптации.

Работать с ребенком, впервые поступившим в школу и имеющим проблемы с адаптацией, сложно и обычно занимает много времени.

Эксперты рекомендуют работать с такими детьми тремя способами:

1. Повысить самооценку.
2. Научите ребенка осваивать определенные, самые захватывающие ситуации.
3. Снимите мышечное напряжение.

Неадаптированные, боязливые дети часто имеют низкую самооценку, что отражается в болезненном восприятии критики других и обвинении себя во многих неудачах из-за боязни принять новую, сложную задачу. Такими детьми, как правило, манипулируют взрослые и сверстники. Иногда такие дети также критикуют других за то, что они не растут в своих глазах. Чтобы помочь детям этой категории повысить свою самооценку, необходимо поддержать их, проявить искреннюю заботу и как можно чаще дать положительную оценку их действиям и действиям.

Чтобы помочь ребенку повысить самооценку, можно использовать следующие методы работы.

Во-первых, ребенок должен быть назван как можно чаще и хвалится в присутствии других детей и взрослых. В этом классе для этой цели можно отмечать достижения ребенка на специально разработанных стендах («Звезда недели», «Наши успехи», «Мы можем это сделать», «Я сделал это!» и т.д.), ребенок вознаграждение письмами, грамотами, жетонами. Кроме того, можно поощрять этих детей, обучая их выполнять репрезентативные задания в этой группе (раздавать тетради, что-то писать на доске) [19, с. 81].

Негативное влияние на формирование адекватной самооценки оказывает методика, используемая в работе некоторых учителей: сравнение результатов успеваемости одних детей с другими. При взаимодействии с другими категориями детей (например, гиперактивными) этот метод может

играть положительную роль, но просто неприемлем, когда имеешь дело с тревожным ребенком. Если учитель хочет провести сравнение, лучше сравнить результаты ребенка с его собственными результатами, которые он сделал вчера, неделю назад или месяц назад [19, с. 82].

При работе с детьми с низкой самооценкой желательно избегать тех заданий, которые учитель выполняет за определенное время. Желательно не спрашивать таких детей в начале или в конце урока, лучше в середине. Не торопитесь и адаптируйте их с ответом. Если взрослый уже задал вопрос, он должен дать ребенку долгое время, чтобы ответить, и постараться не повторять его вопрос дважды или даже трижды. В противном случае ребенок не ответит в ближайшее время, так как воспринимает каждое повторение вопроса как новый стимул [31, с. 32].

Когда взрослый обращается к испуганному ребенку, он должен попытаться установить зрительный контакт. Такое прямое общение между людьми передает уверенность в душе ребенка.

Работа над повышением самооценки – это только одно из направлений по работе с робким ребенком. Очевидно, что быстрых результатов этой работы не ожидается, поэтому взрослые должны быть терпеливы.

Требования взрослых, которые ребенок не может выполнить, часто заставляют их испытывать беспокойство, не соответствовать ожиданиям других, ощущать себя неудачниками. Со временем он привыкает «сдаваться» даже в обычных ситуациях без боя. Так строится личность человека, который пытается действовать таким образом, чтобы у него не было проблем.

Некоторые родители, которые пытаются защитить своего ребенка от реальных и предполагаемых угроз его жизни и безопасности, заставляют его чувствовать себя по-своему беспомощным перед опасностями мира. Как уже упоминалось выше, все это не способствует нормальному развитию ребенка, реализации его творческих способностей и влияет на общение со взрослыми и сверстниками.

Эксперты исследования показали, что большинство родителей тревожных детей не понимают, как их собственное поведение влияет на характер ребенка. Это говорит о том, что необходимо проводить разъяснительные беседы с родителями, рекомендовать конкретные материалы для чтения литературы и вовлекать их во взаимодействие с учителем или психологом [4, с. 39].

Как правило, родители неадаптированных детей сами очень беспокоятся и поэтому имеют низкую самооценку, страдают от мышечных спазмов, не удовлетворены собой и своими действиями и т.д.

Благоприятный психологический климат в семье способствует гармоничному развитию личности ребенка и снижает уровень тревожности.

Родители должны как можно больше общаться со своими детьми, организовывать праздники вместе, ходить в поездки в зоопарк, театр или на выставки, чаще ездить на природу.

Поскольку детям часто нужно кого-то любить и ласкать, хорошо иметь дома своих домашних животных: кошку, собаку, хомяка или попугая. Уход за питомцем помогает наладить партнерские отношения между родителем и ребенком.

Родителям тревожных детей будут полезны релаксационные упражнения и игры, приведенные ниже. Выполнение этих упражнений совместно с детьми способствует не только физическому расслаблению организма, но и укреплению доверительных отношений между взрослым и ребенком.

Несколько исследований показали признаки успеха адаптации ребенка к школе. Первый признак – удовлетворенность самих детей процессом обучения. Ребенок любит школу, он не чувствует себя неуверенно и тревожно. Важно, насколько легко ребенок может справиться с учебной программой. Если у ребенка есть трудности в обучении, вы должны поддержать его, а не критиковать за медлительность и не сравнивать с другими детьми, но помогать и поддерживать его. Все дети разные.

Следующий признак – степень независимости ребенка в выполнении домашнего задания. Многие попытки детьми выполнить задания направлены на оказывающих им помощь родителями. Зачастую родители помогают «прилежным» детям, что приводит к плохому результату. Ребенок привыкает к тому, что его контролируют и направляют родители и отказывается делать уроки самостоятельно.

Однако самый важный признак, по которому ребенок оказывается адаптирован к школьной среде – это удовлетворенность межличностными отношениями с одноклассниками и учителями.

Выводы по главе I

Рассмотрев проблемы адаптации первоклассников к обучению в школе в психолого–педагогической литературе, позволило нам сделать следующие выводы:

1. Адаптация первоклассников к школе – это перестройка познавательной, мотивационной и эмоционально–волевой сфер ребенка при переходе к систематическому организованному школьному обучению. Адаптация может быть психологическая, физиологическая, социальная. Анализ психолого–педагогической литературы по проблеме исследования позволяет сделать вывод о том, что ребенок не сразу становится школьником, а необходим определенный этап адаптации, в ходе которого его прежний опыт взаимоотношения с окружающими, все привычные факторы и стереотипы его поведения преобразуются в соответствии с новыми требованиями и условиями.

2. Начало обучения в первом практически совпадает со временем второго физиологического кризиса, который возникает в возрасте 7 лет (в организме ребенка наблюдается сильный эндокринный сдвиг, который сопровождается быстрым ростом тела, увеличением внутренних органов и вегетативной перестройкой). Особое значение имеют особенности

психического развития и развитие познавательной деятельности у ребенка: когнитивная сфера качественно трансформируется, формируется личность, складывается сложная система взаимоотношений со сверстниками и взрослыми.

3. Начальный период обучения в первом классе должен создать благоприятные условия для адаптации ребенка к школе, обеспечивающие его дальнейшее благополучное развитие, обучение и воспитание. Работа педагога по адаптации детей в школе включает в себя: взаимодействие детей с психологом, работу по организации внеурочной деятельности, празднование дней рождений, совместное посещение театра, выставок, экскурсий, игры с детьми на знакомство, на сплочение коллектива, на снижение симптомов тревожности; работа педагога с родителями.

Глава 2. Экспериментальная работа по изучению уровня адаптации первоклассников к школьному обучению

2.1 Цель и задачи экспериментальной работы Используемые методики

Цель нашего экспериментального исследования – выявить уровень адаптации каждого ученика и разработать комплекс занятий, направленных на адаптацию первоклассников.

Задачи:

1. Осуществить подбор диагностических методик.
2. Провести диагностирование обучающихся с помощью выбранных методик.
3. Разработать игры, направленные на успешную адаптацию детей.

Этапы эксперимента.

1 этап: Подбор методик для изучения общего уровня адаптации обучающихся первого класса к условиям школьной жизни.

2 этап: Проведение диагностики уровня адаптации первоклассников к школьной жизни.

3 этап: Анализировать полученные данные.

4 этап: Разработать комплекс занятий, направленных на адаптацию детей.

Для проведения исследования были использованы различные методы (анкетирование, диагностическая беседа).

Исследовательская работа проводилась с обучающимися первого класса МАОУ «Образовательный центр №2 г. Челябинска» в октябре 2018 года.

Для проведения психолого–педагогического эксперимента, нами были подобраны методики для определения уровня адаптации первоклассников к обучению в школе.

Методика №1. Анкета для определения школьной мотивации (разработана Н.Г. Лускановой), (приложение 1).

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

Вопросы данной анкеты представлены в таблице. Учитель зачитывает вопросы вслух и фиксирует ответы детей. После того, как все дети ответили на вопросы, происходит обработка результатов.

За каждый первый ответ – 3 балла, за промежуточный – 1 балл, последний – 0 баллов. Подсчитываем количество баллов.

Максимальная оценка – 30 баллов. Чем выше балл, тем выше школьная мотивация. 25–30 баллов: сформировано отношение к себе как к школьнику, высокая учебная активность (высокий уровень мотивации).

20–24 балла: отношение к себе как к школьнику практически сформировано (средний уровень мотивации).

15–19 баллов: положительное отношение к школе, но школа привлекает больше внеучебными сторонами (внешняя мотивация).

10–14 баллов: отношение к себе как к школьнику не сформировано (низкий уровень адаптации).

Ниже 10 баллов: негативное отношение к школе (школьная дезадаптация). Анкетирование может проводиться неоднократно, что позволяет оценить динамику школьной мотивации. Снижение уровня школьной мотивации может служить показателем школьной дезадаптации ребенка, а его повышение – признаком положительной динамики в обучении и развитии ребенка, что соответствует более легкой адаптации. [8, с. 39].

Методика №2 Проективная методика диагностики школьной тревожности (разработана А.М. Прихожан) (приложение 2). С ее помощью выявляется уровень школьной тревожности, анализируются школьные ситуации, вызывающие у ребенка страх, напряжение, дискомфорт.

Данная методика имеет большое значение в исследовании адаптации обучающихся. Проводя качественный анализ детей, можно обнаружить не только школьную тревожность, но и показатели школьной дезадаптации. Показателями дезадаптации могут выступать: общее негативное отношение к

школе, нежелание ребенка учиться и посещать школу; проблемные, конфликтные отношения с одноклассниками и учителем; установка на получение плохих оценок, осуждение со стороны родителей, страх наказания и др. Таким образом, методика изучения школьной тревожности может применяться также и для исследования общей адаптации ребенка к школе.

В нее включены 12 рисунков, по ним задаются вопросы, которые оцениваются от 0 до 1 (отрицательный ответ –0, положительный –1).

Методика проводится с каждым испытуемым индивидуально. Требования к проведению стандартны для проективных методик. Перед началом работы дается общая инструкция. Кроме того, перед показом некоторых рисунков даются дополнительные инструкции.

Инструкция к тесту: Сейчас ты будешь придумывать рассказы по картинкам. Картинки у меня не совсем обычные. Посмотри, все – и взрослые, и дети – нарисованы без лиц. (Предъявляется картинка № 1.) Это сделано специально, для того чтобы интереснее было придумывать. Я буду показывать тебе картинки, их всего 12, а ты должен придумать, какое у мальчика (девочки) на каждой картинке настроение и почему у него такое настроение. Ты знаешь, что настроение отражается у нас на лице. Когда у нас хорошее настроение, лицо у нас веселое, радостное, счастливое, а когда плохое – грустное, печальное. Я покажу тебе картинку, а ты мне расскажешь, какое у мальчика (девочки) лицо – веселое, грустное или какое-нибудь еще, и объяснишь, почему у него или нее такое лицо.

Выполнение задания по картинке №1 рассматривается как тренировочное. В ходе его можно повторять инструкцию, добиваясь того, чтобы ребенок ее усвоил.

Затем последовательно предъявляются картинки №2–12. Перед предъявлением каждой повторяются вопросы: Какое у девочки (мальчика) лицо? Почему у него такое лицо?

Перед предъявлением картинок №2, 3, 5, 6, 10 ребенку предварительно предлагается выбрать одного из персонажей–детей и рассказывать о нем.

Анализ результатов:

Количественный.

9-12 баллов – можно говорить о том, что школьной тревожности у ребенка не обнаружено.

5-8 баллов – уровень школьной тревожности нормальный.

0-4 баллов - наличие школьной тревожности

Качественный.

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

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

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

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

Картинка №4 – общение с взрослым (учителем). С помощью этой картинки можно выявить, умеет ли ребенок общаться с взрослым, а также подчиняться его требованиям. Обнаруживаются проблемы во взаимоотношениях ребенка и учителя, ребенка и мамы.

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

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

Картинка №7 – ситуация урока. Эта картинка позволяет определить взаимоотношения с учителем и с детьми. Помимо этого, можно понять, как

ребенок оценивает свои знания и себя. Например, ребенок говорит: «Он радуется, потому что ему поставили «5» или «Ему грустно, он получил «2». Картинка дает возможность также выявить нарушения в поведении. Например, ребенок говорит: «Его поставили в угол, он баловался».

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

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

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

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

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

2.2 Результаты исследования

Нами был проведен констатирующий элемент, направленный на изучение уровня адаптации первоклассников к процессу обучения. Исследование было проведено на базе МАОУ «Образовательный центр №2 г. Челябинска» с обучающимися 1 класса. Исследование проводилось в группе одноклассников, общей численностью 26 человек.

Для начала представим результаты диагностики по методике – Анкета для определения школьной мотивации (разработана Н.Г. Лускановой). В сводной диагностической таблице представлены результаты обследования уровня школьной мотивации у детей младшего школьного возраста (первоклассники).

**Результаты исследования уровня школьной мотивации
первоклассников (по Н.Г.Лускановой)**

№	Фамилия, имя ребенка	Количество баллов	Общий уровень
1	Арсений А.	26	Высокий уровень мотивации
2	Ксения А.	11	Низкий уровень мотивации
3	Милана А.	21	Средний уровень мотивации
4	Роман Г.	28	Высокий уровень мотивации
5	Ольга Г.	17	Внешняя мотивация
6	Егор Е.	16	Внешняя мотивация
7	Карина Е.	26	Высокий уровень мотивации
8	Дмитрий Ж.	12	Низкий уровень мотивации
9	Даниил Ж.	22	Средний уровень мотивации
10	Глеб И.	6	Негативное отношение к школе
11	Тихон К.	18	Внешняя мотивация
12	Архип К.	18	Внешняя мотивация
13	Анастасия К.	12	Низкий уровень мотивации
14	Матвей М.	7	Негативное отношение к школе
15	Александра Н.	22	Средний уровень мотивации
16	Глеб Н.	23	Средний уровень мотивации
17	Иван О.	24	Средний уровень мотивации
18	Арсений П.	12	Низкий уровень мотивации
19	Глеб Р.	23	Средний уровень мотивации
20	Ирина С.	24	Средний уровень мотивации
21	Полина С.	17	Внешняя мотивация
22	Денис С.	19	Внешняя мотивация
23	Артем Т.	26	Высокий уровень мотивации
24	Софья У.	21	Средний уровень мотивации
25	Арсений У.	23	Средний уровень мотивации
26	Зарина Ш.	23	Средний уровень мотивации

В ходе диагностического исследования нами были получены количественные оценки, которые учитывались при выявлении общего уровня школьной мотивации первоклассников. Мы подсчитали средние значения по всем показателям. Полученные данные представлены в таблице (Таблица 1) и диаграмме (Рисунок 1).

Характеристика уровней школьной мотивации у первоклассников

Уровни	Количество человек	%
Высокий уровень мотивации	4 чел	15
Средний уровень мотивации	10 чел	39
Внешняя мотивация	6 чел	23
Низкий уровень мотивации	4 чел	15
Негативное отношение к школе	2 чел	8

Отразим полученные нами данные с помощью диаграммы (рисунок 1)



**Рисунок 1. Оценка уровня школьной мотивации у
первоклассников**

Таким образом, мы видим, что результаты диагностирования показывают, что у 4 человек (15% от общего количества первоклассников) показал высокий уровень мотивации. Детям в школе нравится, они учатся с удовольствием, выполняют все задания, которые дает учитель, ответственно относятся к выполнению домашних заданий. В школе у них преобладает хорошее настроение, эмоциональное состояние в норме. Отношение к учителю, к одноклассникам и, в целом, к школе положительное.

10 человек (39% от общего количества первоклассников) имеют среднюю мотивацию к обучению в школе. Адаптация к школе проходит средне, возможно наличие некоторых проблем в усвоении школьных правил и норм поведения. У детей со средним уровнем адаптации может быть не сформирована позиция школьника, то есть школа привлекает его не собственно учебным содержанием, а тем, что в ней интересно.

У 6 человек (23% от общего количества первоклассников)- внешняя мотивация. Такие дети достаточно благополучно чувствуют себя в школе, однако чаще ходят в школу, чтобы общаться с друзьями, с учителем. Им нравится ощущать себя учениками, иметь красивый портфель, ручки, тетради. Познавательные мотивы у таких детей сформированы в меньшей степени, и учебный процесс их мало привлекает.

4 человека (15% от общего количества первоклассников) имеют низкую мотивацию. Эти дети посещают школу неохотно, предпочитают пропускать занятия. На уроках часто занимаются посторонними делами, играми. Испытывают серьезные затруднения в учебной деятельности. Находятся в состоянии неустойчивой адаптации к школе.

2 человека (8% от общего числа обучающихся) имеют негативное отношение к школе, школьная дезадаптация. Дети испытывают серьезные трудности в обучении: они не справляются с учебной деятельностью, испытывают проблемы в общении с одноклассниками, во взаимоотношениях с учителем. Школа нередко воспринимается ими как враждебная среда, пребывание в которой для них невыносимо.

Представим результаты диагностики по проективной методике определения школьной тревожности (разработана А.М Прихожан). В сводной диагностической таблице представлены результаты обследования уровня школьной тревожности у детей младшего школьного возраста (первоклассники).

**Результаты исследования уровня школьной тревожности
первоклассников (по А.М. Прихожан)**

№	Фамилия, имя ребенка	Количество баллов	Наличие школьной тревожности
1	Арсений А.	12	Не обнаружена
2	Ксения А.	4	Обнаружена
3	Милана А.	8	Не обнаружена
4	Роман Г.	11	Не обнаружена
5	Ольга Г.	7	Не обнаружена
6	Егор Е.	9	Не обнаружена
7	Карина Е.	3	Обнаружена
8	Дмитрий Ж.	4	Обнаружена
9	Даниил Ж.	10	Не обнаружена
10	Глеб И.	3	Обнаружена
11	Тихон К.	4	Обнаружена
12	Архип К.	8	Не обнаружена
13	Анастасия К.	4	Обнаружена
14	Матвей М.	3	Обнаружена
15	Александра Н.	8	Не обнаружена
16	Глеб Н.	11	Не обнаружена
17	Иван О.	10	Не обнаружена
18	Арсений П.	4	Обнаружена
19	Глеб Р.	9	Не обнаружена
20	Ирина С.	11	Не обнаружена
21	Полина С.	9	Не обнаружена
22	Денис С.	8	Не обнаружена
23	Артем Т.	12	Не обнаружена
24	Софья У.	9	Не обнаружена
25	Арсений У.	11	Не обнаружена
26	Зарина Ш.	10	Не обнаружена

В ходе диагностического исследования нами были получены количественные оценки, которые учитывались при выявлении общего уровня школьной мотивации первоклассников. Мы подсчитали средние значения по всем показателям. Полученные данные представлены в таблице (Таблица 4) и диаграмме (Рисунок 2).

**Характеристика оценки школьной тревожности у
первоклассников**

Наличие тревожности	Количество человек	%
Обнаружена	8 чел	30
Не обнаружена	18 чел	70

Отразим полученные нами данные с помощью (рисунок 2)



Рисунок 2. Оценка школьной тревожности у первоклассников

Таким образом, мы видим, что результаты диагностирования показывают, что у 8 человек (30% от общего количества детей) обнаружена школьная тревожность. У таких детей преобладает беспокойство в учебных ситуациях, в классе, в ожидании плохого отношения к себе, отрицательной оценки со стороны педагога, сверстников. Ребенок постоянно чувствует собственную неадекватность, неполноценность, не уверен в правильности своего поведения, своих решений. Тревожность отражается на всех сферах жизнедеятельности ребенка, заметно ухудшая его самочувствие и осложняя отношения с окружающим миром.

У 18 человек (70% от общего количества детей) школьная тревожность не обнаружена. Ребенку в школе нравится, он учится с удовольствием,

выполняет все задания, которые дает учитель, ответственно относится к выполнению домашних заданий. В школе у него преобладает хорошее настроение, эмоциональное состояние в норме. Отношение к учителю, к одноклассникам и, в целом, к школе, положительное.

Таким образом, анализ результатов нашего исследования дает возможность говорить о недостаточном уровне адаптации к школе у первоклассников.

Так как учебная деятельность является совсем новой для первоклассников, им, естественно, хочется больше играть, нежели усердно заниматься на уроках.

Главными затруднениями в процессе адаптации к школьной жизни у первоклассников вызывало взаимоотношение со сверстниками.

Из-за высокой двигательной активности и физической утомляемости существуют некоторые проблемы в усвоении учебной программы, а именно из-за недостаточной концентрированности внимания.

Это говорит о необходимости организации целенаправленной работы учителя в данный период с первоклассниками. Полученные данные будут учтены при разработке комплекса мероприятий по адаптации первоклассников в школе.

2.3 Разработка комплекса занятий, направленных на успешную адаптацию первоклассников

Результаты исследования, описанного нами в параграфе 2.2, убеждают в необходимости разработки комплекса занятий для успешной адаптации первоклассников.

Планируемый результат: создание комфортных и благоприятных условий воспитательного процесса, способствующих успешной адаптации первоклассников. важно почувствовать себя принятым в школьную жизнь, а также реализовать свое желание быть услышанным и понятым. Поэтому

процесс адаптации первоклассников к школе должен состоять из следующих этапов:

1 этап: (длительность примерно 1 неделя): знакомство детей друг с другом. Цель учителя: создать доброжелательную атмосферу в классе, дать возможность детям почувствовать себя членами нового коллектива.

2 этап: знакомство первоклассников с правилами школьной жизни. Цель: познакомить первоклассников с правилами поведения в школе.

3 этап: учимся работать дружно. Цель: познакомить обучающихся с навыками учебного сотрудничества, проведение мероприятий на сплочение коллектива.

4 этап: работа на стабилизацию эмоционального фона, на снижение симптомов тревожности. Цель: снижение уровня тревожности у детей, развитие уверенности в себе.

Заключительный этап: мероприятие «Посвящение в школьники». Ребята обменивались впечатлениями о школе, рассказывали, что им больше всего понравилось в школе.

В программу данных мероприятий были включены занятия, которые были разделены на несколько разделов:

1. Проведение упражнений и игр с целью снижения двигательной активности и усталости ребенка.

-Например, игра «Маленький пушистый зверек», целью которой была нормализация обстановки и формирование рабочей атмосферы в классе;

Ход игры: ведущий говорит детям следующие слова: Ребята, закройте глаза и представьте, что у каждого из нас в ладошках уютно устроился маленький пушистый зверёк. У каждого он свой. Наши зверьки сладко спят. Вы, чтобы их не разбудить, можете аккуратно их потрогать. А затем так же осторожно, не нарушая их сон, положите на краешек парты. Теперь вернёмся к работе. Но помните, зверьки ещё спят и нам нужно вести себя как можно тише, чтобы их не разбудить.

-Глазная гимнастика на уроках чтения, пальчиковая на уроках письма, дыхательная после перемены и уроков физкультуры;

-Физические минутки и расслабляющие упражнения, целью которых было восстановление рабочего настроения у учеников, снижение мышечных зажимов и двигательной расторможенности, а также для концентрации внимания на заданиях учителя.

Особенно дети полюбили физические минутки «Буратино», «Замок»(они были выучены наизусть).

2. Проведение игр на тренировку внимания.

По данному направлению работы проводились следующие мероприятия:

-«Хлопни столько раз, сколько букв в слове».

-«Замри по хлопку».

3. Проведение игр с целью установления контакта и укрепления межличностного взаимодействия между первоклассниками:

«Тень»;

«Скульптор»;

«Построение».

Занятия проводились каждый день, непосредственно в течение уроков и на переменах, а также на уроках классных часов.

Занятие №1

Тема: «Знакомство».

Цель: знакомство первоклассников с учителем и друг с другом.

Учитель приветствует детей, здоровается с ними.

Учитель: «Я очень рада встрече с вами. Вы пришли в первый класс, и наша школа станет местом, где вы узнаете много нового и интересного, встретите новых друзей. А для того, чтобы вы лучше узнали своих одноклассников и свою школу, мы будем встречаться на уроках знакомства. На этих уроках можно вместе и поработать, и поиграть.

Ребята, сигналом к началу урока знакомства будут такие слова, послушайте:

- Раз, два, три — слушай и смотри!

- Три, два, раз — мы начнем сейчас!

Ребята, смотрите на меня и повторяйте то, о чем я буду говорить.

Учитель еще раз произносит слова, служащие сигналом к началу занятия, сопровождая их следующими движениями:

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

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

Учитель знакомится с детьми и вывешивает на доску цветок, где печатными буквами написано имя, отчество учителя.

Посмотрите вокруг: с вами учится много детей и всех у них есть имена. Нужно узнать их имена, так как вам придется к ним обращаться.

Давайте будем знакомиться. Когда я скажу: «Три-четыре!» — каждый выкрикнет свое имя. Ну-ка, попробуем! (Учитель громко командует, дети выкрикивают свои имена.) Ой-ой-ой! Вроде бы громко кричали, а я ни одного имени не расслышала! А вы все имена расслышали? Вот и я не расслышала.

Давайте попробуем сказать свое имя тише, шёпотом. Опять не слышно.

Наверное, ребята, дело в том, что все говорят одновременно. Вместе работать хорошо, играть весело, петь здорово, а вот отвечать плохо: когда все сразу говорят разные слова, то ничего не понять. Давайте попробуем говорить, по одному и послушаем, как зовут каждого из вас. Я буду подходить по очереди к каждому из вас, и тот, до чьего плеча я дотронусь, громко и четко назовет свое имя. У меня в руке цветы с вашими именами, каждому я дам один из цветов. (Учитель идет по классу, дотрагиваясь по очереди до каждого ребенка, и, когда услышит имя, кладет на парту цветок с именем этого ребенка.) Теперь все имена мы услышали!

«Имя и фрукт»

Дети стоят в кругу. Первый игрок представляется (например, Алена) и называет свой любимый фрукт на первую букву своего имени ("Меня зовут Алена, я люблю абрикосы"). Ребенок, который стоит рядом, повторяет "Алена любит абрикосы" и также называет свое имя и свой любимый фрукт. Так дети играют по кругу, пока не запомнят имена одноклассников.

«Круг знакомства»

Дети становятся в круг. Ведущий начинает игру словами: «Ты скорее поспеши, как зовут тебя, скажи...» и бросает мяч ребенку. Тот, кто его ловит, выходит в центр круга и называет свое имя. Затем этот ребенок бросает мяч другому игроку, и так по кругу.

«Теремок»

К ведущему подходит первый игрок и спрашивает:

«Кто в теремочке живет?

Кто в невысоком живет?

Я ... (Маша) А ты кто?

Я ... (Миша)».

К ним подходит следующий игрок и диалог повторяется.

Занятие №2

Тема: «Правила школьной жизни»

Цель: познакомить детей с правилами поведения в школе.

Учитель рассказывает детям, что есть дорожные знаки. С помощью их водители и пешеходы соблюдают правила дорожного движения. Далее учитель объясняет, что для детей в школе тоже есть правила, которые им нужно соблюдать.

Давайте познакомимся с этими правилами и подумаем, что можно делать в школе, а что нельзя.

Учитель задает вопросы, а ученики отвечают:

«Чего нельзя делать на уроке?»

«Как нужно вести себя на уроке?»

«Можно подсказывать другим ребятам, когда учитель спрашивает не вас?»

«Можно кричать с места?»

А что делать, если хочешь о чем-то спросить или ответить на вопрос?

А что делать, если хочешь о чем-то спросить или ответить на вопрос?

Дети отвечают на эти вопросы, учитель комментирует их ответы и вывешивает на доску знаки.

«Конечно, ребята, это не все школьные правила, их много, и постепенно вы их все узнаете. Сегодня мы постарались запомнить только несколько таких правил, но они очень важны для того, чтобы учиться в школе и чтобы в классе был порядок».

Задание «Подарок классу»

Учитель раздает ребятам круглые листки бумаги. «Ребята, сегодня мы сделаем подарок классу. Сначала послушайте музыку и подумайте, что бы вы хотели нарисовать. Представьте, что вам напоминает эта мелодия. У кого-то это будет лес, у кого-то – море, у кого-то -лес или поляна с цветами. Послушайте мелодию и приступайте к работе. Пока играет музыка, дети рисуют. Готовые работы учитель надевает на нить, получившаяся гирлянда вешается в классе.

Занятие №3

Тема: «Учимся играть и работать дружно»

Цель: учить детей работать сообща, прислушиваться к мнению других.

Учитель поет песню: «Вместе весело шагать по просторам и, конечно, припевать лучше хором». Каждому из вас нравится играть по одному, но есть такие дела, которые лучше получаются вместе. Так как мы с вами все вместе находимся в одном классе, то и работу придется выполнять вместе. На занятии мы будем учиться работать дружно.

Чтобы работать мирно, и без ссор, надо запомнить несколько важных правил.

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

Во-вторых, внимательно слушайте того, кто говорит.

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

Об этих правилах нам будут напоминать знаки. Знаки вывешиваются на доске и дети повторяют правила работы в коллективе.

А сейчас давайте поиграем в «Разноцветные варежки».

Игра «Разноцветные варежки»

В эту игру нужно играть вдвоем. Попрошу вас объединиться в пары со своим соседом по парте, так как у вас один набор карандашей на двоих.

Учитель раздает каждой паре детей по паре варежек и объясняет, что нужно будет разукрасить варежки так, чтобы они получились одинаковыми. По окончании работы учитель просит поднять варежки и посмотреть, у кого они получились одинаковыми.

Занятие №4

Упражнение «Воздушный шарик»

Цель: снять напряжение, успокоить детей.

Дети стоят в кругу. Ведущий дает задание: «Сейчас мы с вами будем надувать шары. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы надувайте его. Следите, как ваш шарик становится все больше и больше, как увеличивается. Представили? Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажите их друг другу». Упражнение можно повторить 3 раза.

Разработанный комплекс занятий по адаптации первоклассников к школе может быть использован в дальнейшей деятельности классного руководителя.

Выводы по главе II

В результате проведения экспериментального исследования по выявлению уровня адаптации первоклассников к школе, мы пришли к следующим выводам:

1. Мы подобрали диагностический инструментарий по выявлению уровня адаптации первоклассников в соответствии с двумя критериями-школьная мотивация и школьная тревожность, к которым подобрали соответствующие методики (Анкета для определения школьной мотивации (Н.Г.Лусканова)), проективная методика диагностики школьной тревожности (А.М. Прихожан).

2. Анализ результатов исследования адаптации первоклассников в школе дает возможность говорить о недостаточном уровне адаптации к школе у первоклассников. По методике Н.Г. Лускановой мы выявили, что у 4 человек (15% от общего количества первоклассников) высокий уровень мотивации, у 6 человек (23% от общего количества первоклассников)-внешняя мотивация, 10 человек (39% от общего количества первоклассников) имеют среднюю мотивацию к обучению в школе, 4 человека (15% от общего количества первоклассников) имеют низкую мотивацию и 2 человека (8% от общего числа обучающихся) имеют негативное отношение к школе, школьная дезадаптация.

Результаты диагностирования по проективной методике А.М.Прихожан показывают, что у 8 человек (30% от общего количества детей) обнаружена школьная тревожность, у 18 человек (70% от общего количества детей) школьная тревожность не обнаружена.

3. Мы разработали комплекс занятий по адаптации первоклассников к школе, состоящий из 8 занятий по данному направлению. Занятия проводились каждый день, непосредственно в течение уроков и на переменах, а также на уроках классных часов. Разработанный комплекс

занятий по адаптации первоклассников к школе может быть использован в дальнейшей деятельности классного руководителя.

Заключение

Рассмотрев проблемы адаптации первоклассников к обучению в школе в психолого–педагогической литературе, позволило нам сделать следующие выводы:

Адаптация первоклассников к школе –это перестройка познавательной, мотивационной и эмоционально–волевой сфер ребенка при переходе к систематическому организованному школьному обучению. Адаптация может быть психологическая, физиологическая, социальная. Анализ психолого–педагогической литературы по проблеме исследования позволяет сделать вывод о том, что ребенок не сразу становится школьником, а необходим определенный этап адаптации, в ходе которого его прежний опыт взаимоотношения с окружающими, все привычные факторы и стереотипы его поведения преобразуются в соответствии с новыми требованиями и условиями.

Начало обучения в первом практически совпадает со временем второго физиологического кризиса, который возникает в возрасте 7 лет (в организме ребенка наблюдается сильный эндокринный сдвиг, который сопровождается быстрым ростом тела, увеличением внутренних органов и вегетативной перестройкой). Особое значение имеют особенности психического развития и развитие познавательной деятельности у ребенка: когнитивная сфера качественно трансформируется, формируется личность, складывается сложная система взаимоотношений со сверстниками и взрослыми.

Начальный период обучения в первом классе должен создать благоприятные условия для адаптации ребенка к школе, обеспечивающие его дальнейшее благополучное развитие, обучение и воспитание. Работа педагога по адаптации детей в школе включает в себя: взаимодействие детей с психологом, работу по организации внеурочной деятельности, празднование дней рождений, совместное посещение театра, выставок,

экскурсий, игры с детьми на знакомство, на сплочение коллектива, на снижение симптомов тревожности; работа педагога с родителями.

Анализ результатов исследования адаптации первоклассников в школе дает возможность говорить о недостаточном уровне адаптации к школе у первоклассников. По методике Н.Г. Лускановой мы выявили, что у 4 человек (15% от общего количества первоклассников) высокий уровень мотивации, у 6 человек (23% от общего количества первоклассников)- внешняя мотивация, 10 человек (39% от общего количества первоклассников) имеют среднюю мотивацию к обучению в школе, 4 человека (15% от общего количества первоклассников) имеют низкую мотивацию и 2 человека (8% от общего числа обучающихся) имеют негативное отношение к школе, школьная дезадаптация.

Результаты диагностирования по проективной методике А.М.Прихожан показывают, что у 8 человек (30% от общего количества детей) обнаружена школьная тревожность, у 18 человек (70% от общего количества детей) школьная тревожность не обнаружена.

Мы разработали комплекс занятий по адаптации первоклассников к школе, состоящий из 8 занятий по данному направлению. Занятия проводились каждый день, непосредственно в течение уроков и на переменах, а также на уроках классных часов. Разработанный комплекс занятий по адаптации первоклассников к школе может быть использован в дальнейшей деятельности классного руководителя.

Таким образом, в нашем исследовании цель достигнута, задачи решены. Продолжение нашей работы мы видим в проведении формирующего эксперимента.

Список литературы

1. Адаптация учащихся: Методическая копилка// Школьный психолог. – 2005. – №18 – с. 27–38.
2. Александровская Э.М., Социально–психологические критерии адаптации в школе /Школа и психическое здоровье учащихся/ Под. ред. С. М. Громбаха. М. Медицина, 2000, с.27–34.
3. Артюхова И.С. В первом классе – без проблем/ И. С. Артюхова. – М.: Чистые пруды, 2008. – 32с
4. Баданиа Л.П. Адаптация первоклассника: комплексный подход/ Л П Баданина//Школа плюс До и После. – 2007. – № 12. – С. 59-62.
5. Безруких М.М. Ребенок идет в школу: учеб. Пособие/ М. М. Безруких, С. П. Ефимова. – 4–е изд., перераб. – М.: Академия, 2000. – 247с.
6. Безруких М.М., Князева М. Т., Если ваш ребенок левша. Москва, г. 2004. с.21–22, 44–48.
7. Берлянд И.Е., Игра как феномен сознания. Кемерово «альф», 2002.
8. Божович Л.И., Этапы формирования личности. / М.; Воронеж, 2005.
9. Войнов В.Б., К проблеме психофизиологической оценки успешности адаптации детей к школьным условиям//Мир психологии. 2000, № 4 с134–136.
10. Венгер Л. А., Венгер А. Л. Готов ли ваш ребенок к школе? — М.: Знание, 1994.
11. Выготский Л.С., Игра и ее роль в психическом развитии ребенка. Журнал психологического общества Л. С. Выготского. 2000, с.2–25.
12. Выготский Л.С., Психология. «Апрель пресс, эксмо пресс», Москва, г. 2002.
13. Горшкова Е.А. Влияние семейных конфликтов на отклоняющее поведение несовершеннолетних – М., 2000.
14. Дорожевец Т.М., Психологические особенности школьной адаптации воспитанников детского сада: – Москва, 1994. –182 с.

15. Дружинин В.Н., Психология общих способностей. Спб. Питер, 2004.
16. Дубровина И.В., Данилова Е.Е., Прихожан А.М., Психология – М. «Академия», 2003. с.380–381, 438–446.
17. Журавлев А.Н., Первый раз в первый класс. // Народное образование. – 2004, с.17–19.
18. Захаров А.И. Отклонения в поведении ребенка. М., 2003.
19. Иваницкий А.М. Психическая деятельность и организация мозговых процессов // Вестник Росси № 8: 14–20. 2007.
20. Ильина М.Н. Подготовка к школе/ М. Н. Ильина – Спб., 2003. – 205с.
21. Казначеев В.П., Современные аспекты адаптации. Новосибирск, «Наука», 2000, с. 5.
22. Кожарина Л.А., Развитие личности ребенка//Проблемы психологии развития. М.2000, ст.134–138.
23. Коломинский, Я.Л., Психология детского коллектива : Система лич. взаимоотношений : [Перевод] / Я. Л. Коломинский. - Ереван : Луйс, 1988. - 323,[1] с.
24. Костина Л.М., Адаптация первоклассника к школе путем снижения уровня их тревожности//Вопросы психологии. 2004. № 1.
25. Кравцов Г.Г., Проблема становления произвольности онтогенезе//Психологические проблемы начального образования. Красноярский университет, 2004, с.68–78
26. Леутин В.П., Николаева Е. И. Запоминание эмоциогенной и нейтральной вербальной информации при моноауральном предъявлении в процессе адаптации // Физиология человека.— 2004,— Т. 10, № 4.— С. 569—572.
27. Леутин В.П. Нарушение межполушарного переноса эмоциональной информации при неврозе// Бюлл. СО РАМН., 2002, № 1, С. 25–29.

28.Леутин В.П. Особенности переработки информации в процессе адаптации. Физиология человека. 2002. Т. 18, № 4, С.18–22.

29.Леутин В.П., Дубровина Н. И. Инверсия «эффекта правого уха» при запоминании сигнальной информации в процессе адаптации // Журн. высш. нерв. деятельности им. И. П. Павлова.— 2003.— № 1.— С. 153–156.

30.Лисина М. И. Проблемы онтогенеза общения / Науч.-исслед. ин-т общей и педагогической психологии Акад. пед. наук СССР. — М.: Педагогика, 1986. — 144 с.

31.Лурия С.Б., Блинова Н.Г., Анисова Е.А., Роль морфофизиологических и психологических особенностей первоклассников в адаптации к систематическому обучению//Мир психологии, 2002. № 1. с.67–69,127–128.

32.Львов М. Р. Л891 Методика преподавания русского языка в начальных классах: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / М. Р. Львов, В. Г. Горецкий, О. В. Сосновская. – 3-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. – 464 с.

33.Марцинковская Т.Д., Психология развития. М. «Академия» 2001.с.208.

34.Мухина В.С., Возрастная психология. М. «Академия» 2004. с. 321.

35.Немов Р.С. Психологический словарь/ Р. С. Немов. – М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2007. – 560с.

36.Новикова Т.С., Игра как средство развития личности в онтогенезе//Культурно–историческая психология развития, М.2001, с.188–190.

37.Обухова Л.Ф. Детская психология: теории, факты, проблемы. / М.: Тривола, 2006, с. 22–28.

38.Овчарова Р.В. Практическая психология образования: Учеб. пособие - Курган: Изд-во Курганского гос. ун-та, 2001.

39.Популярная психология для родителей./ Под ред. А. А. Бодалева. М.: Педагогика, 1989. – 151с.

40. Прихожан А.М., Гуткина Н.И. Особенности самосознания // Формирование личности в переходный период от подросткового к юношескому возрасту. М., 2007. 143–148.
41. Райс Ф. Психология подросткового и юношеского возраста. СПб., 2000.
42. Ротенберг В.С., Аршавский В.В. Поисковая активность и адаптация. М. Наука, 2004, с. 3.
43. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии: В 2 т. Т.2 М., 2009, с. 105.
44. Семья и школа: детско–родительские отношения как предикторы особенностей школьной адаптации первоклассников // Проблемы социальной психологии XXI столетия / Под ред. В. В. Козлова. Ярославль, 2001. Т.2. С. 32–35.
45. Смирнова Е.О., Гударева О.В., Игра и произвольность у современных дошкольников // Вопросы психологии 2002. № 1. с.91–92.
46. Сорокина В.В., негативные переживания детей в начальной школе // Вопросы психологии 2002. № 1. с.43–44.
47. Сухомлинский В.А. Сборник работ по педагогике. Избранное. / М.: Прогресс, 2008, с.143–144.
48. Уразолиева Г.К., Кудрявцев В.Т., Кирилов И.Л., Личностный рост ребенка в дошкольном образовании // Вестник МГУ серия 14– Психология – 2003 № 11.
49. Хананашвили М.М. Информационные неврозы. Л.: Медицина, 2007, с.144
50. Цукерман Г.А. Введение в школьную жизнь / Г.А. Цукерман, К.Н. Поливанова. –М.: Новая школа, 2002. –64 с.
51. Эльконин Д.Б., Детская психология. М. «Академия» 2004, с.43–44.
52. Эльконин Д.Б., От Автора. Биография исследования // Вопросы психологии. 2/2004. № 1. с. 143–149.
53. Эльконин Д.Б., Психология игры. М. «Владос» 2009. – 421 с.

54.Эльконин Б.Д. Введение в психологию развития (в традиции культурно–исторической теории Л.С. Выготского). М.: Тривола, 2004.

55.Эриксон Э. Г., Детство и общество СПб. «Летний сад» 2000, с. 38.

Приложение

Приложение 1

Методики по выявлению степени адаптации первоклассников в школе
Методика № 1. Анкета для определения школьной мотивации
(разработана Н.Г.Лускановой)

Вопросы данной анкеты представлены в таблице. Учитель зачитывает вопросы вслух и фиксирует ответы детей.

Таблица 1

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

Методика №2 Проективная методика диагностики школьной тревожности
(разработана А.М Прихожан)

Методика проводится с каждым испытуемым индивидуально

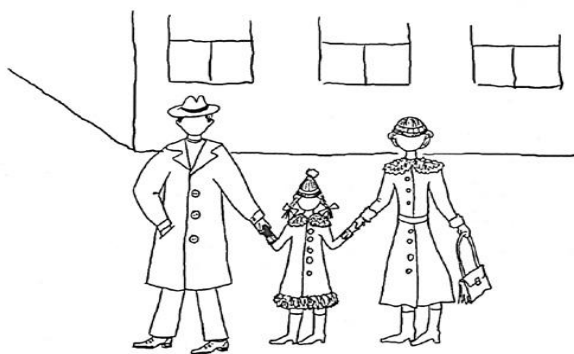


рис.1а

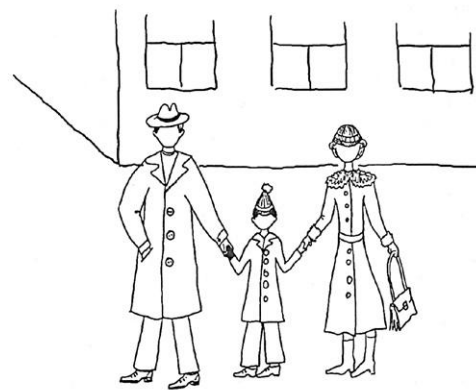


рис.1б

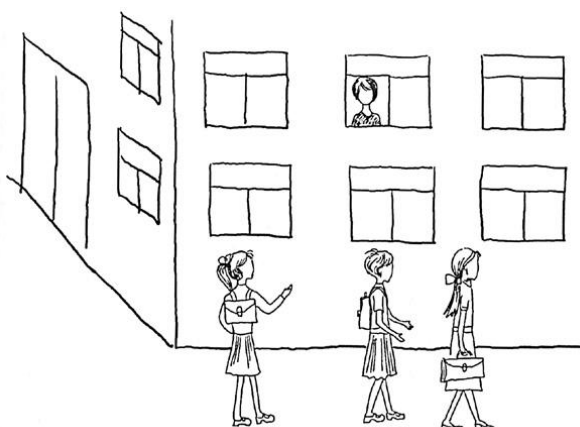


рис.2а



рис.2б

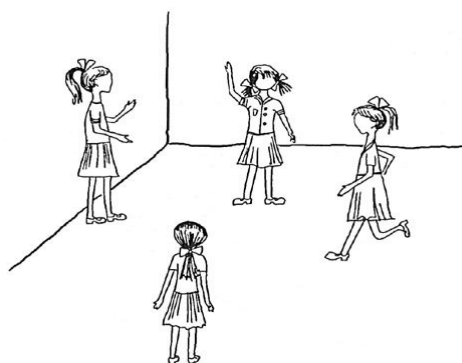


рис.3а

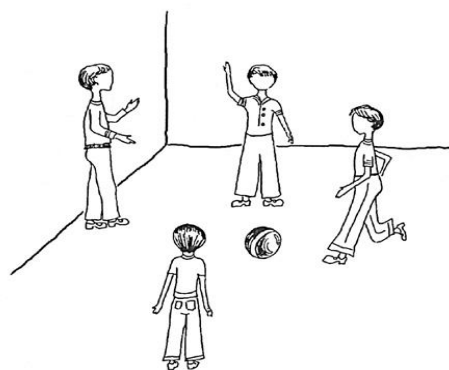


рис.3б



рис. 4а



рис.4б

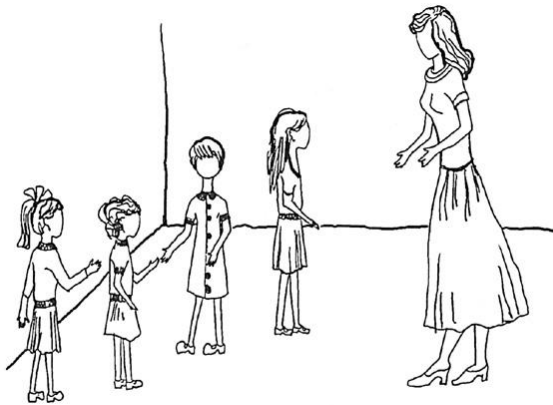


рис. 5а

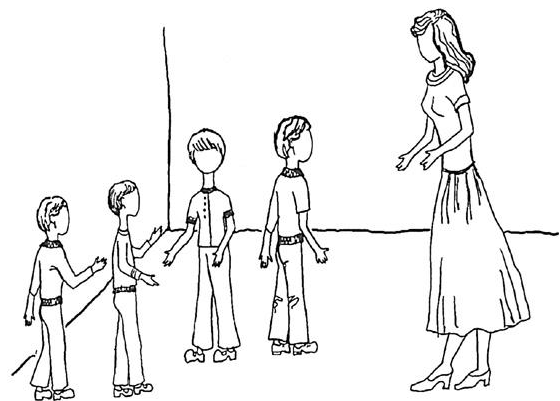


рис.5б

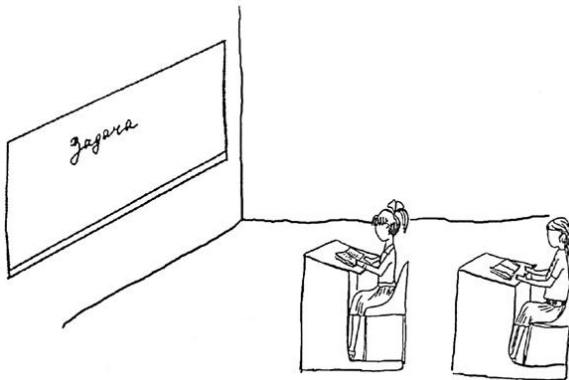


рис.6а

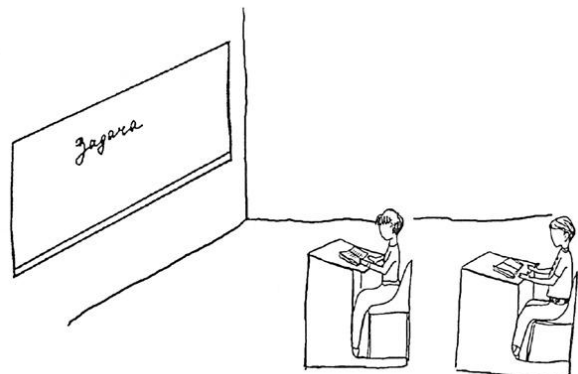


рис.6б



рис.7а

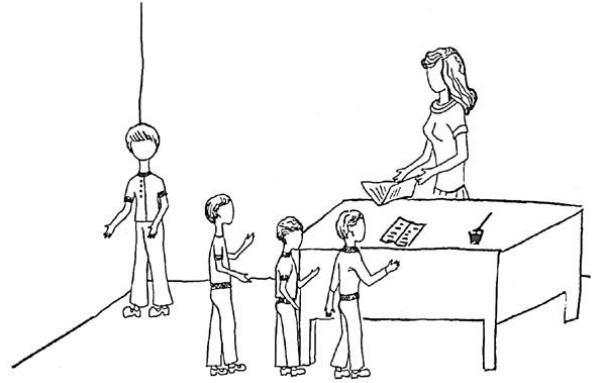


рис.7б

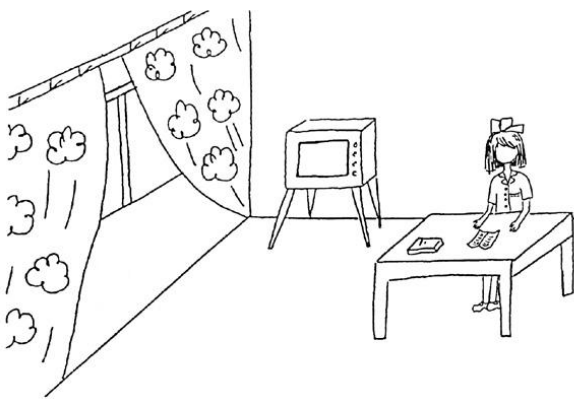


рис.8а

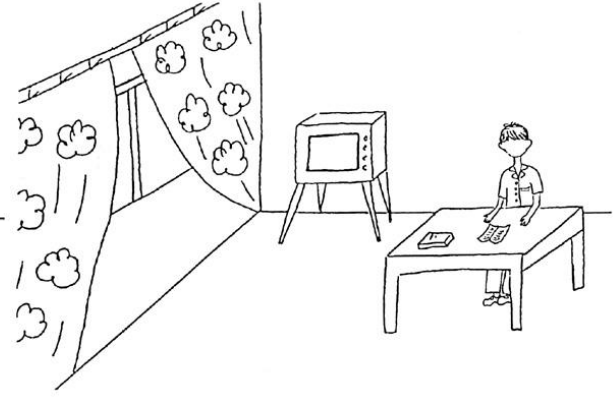


рис.8б

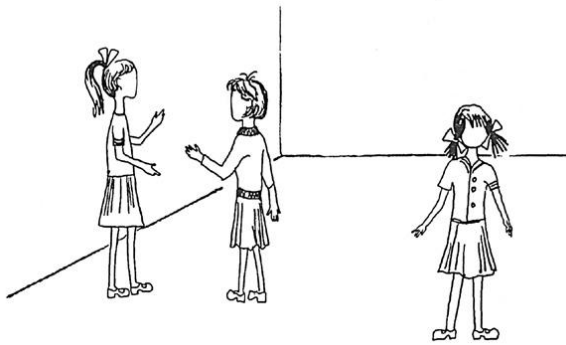


рис.9а

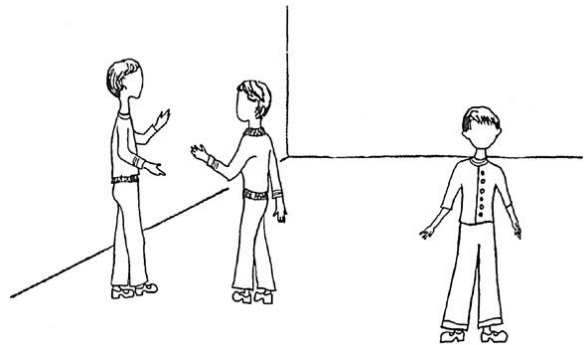


рис.9б

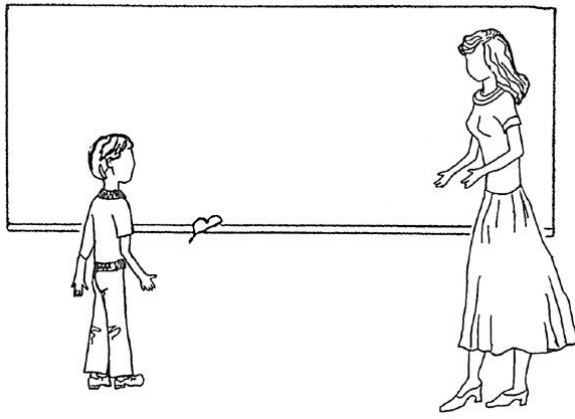


рис.10а

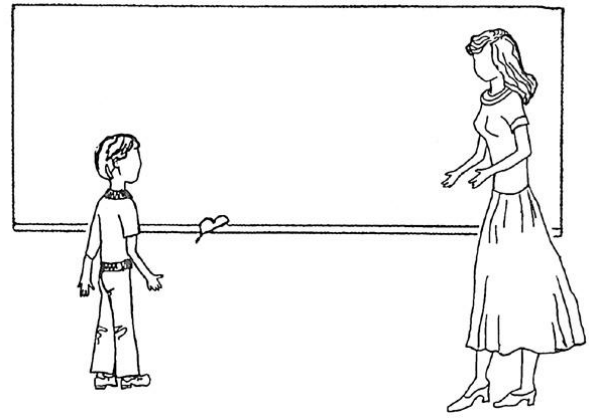


рис.10б

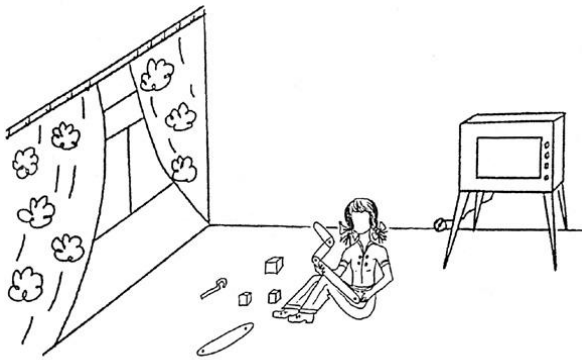


рис.11а

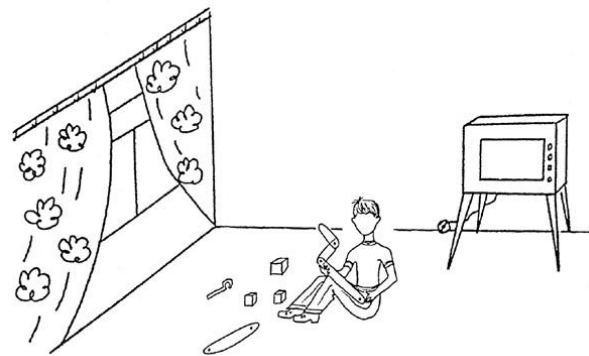


рис.11б

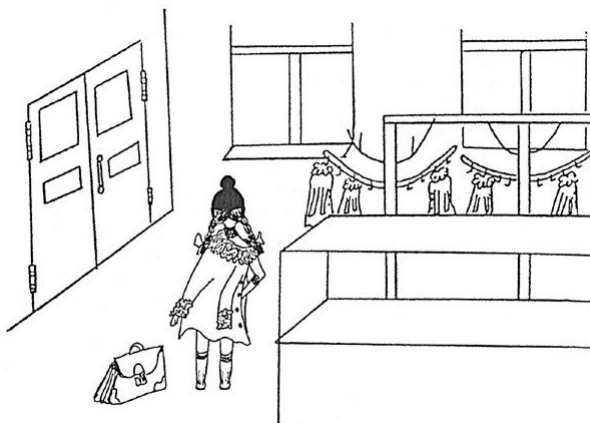


рис.12а

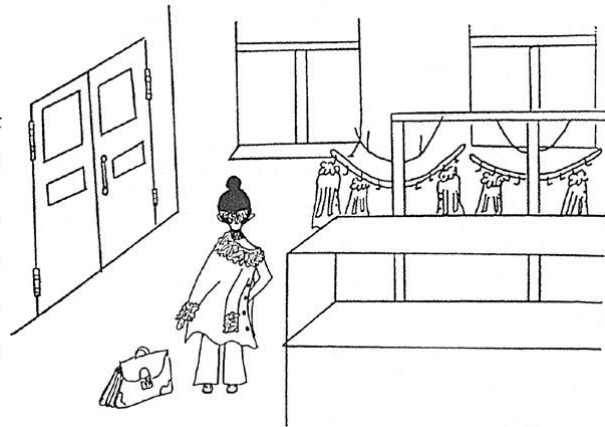


рис.12б