



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

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  
КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ

**Психолого-педагогическое сопровождение адаптации первоклассников  
к условиям общеобразовательной организации**

**Выпускная квалификационная работа по направлению**

**44.03.02 Психолого-педагогическое образование**

**Направленность программы бакалавриата**

**«Психология образования»**

**Форма обучения заочная**

Проверка на объем заимствований:

79,24 % авторского текста

Работа рекомендована к защите  
рекомендована/не рекомендована

«12» мая 2025 г.

и.о. зав. кафедрой ТиПП

Батенова Батенова Ю.В.

Выполнила:

Студентка группы ЗФ-522-099-5-1

Санпитев Мария Георгиевна

Научный руководитель:

к.п.н, доцент, доцент кафедры ТиПП

Барышникова Елена Викторовна

Челябинск

2025

## СОДЕРЖАНИЕ

|   |    |
|---|----|
| ВВЕДЕНИЕ.....   | 4  |
| ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ АДАПТАЦИИ ПЕРВОКЛАССНИКОВ К УСЛОВИЯМ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ..... | 7  |
| 1.1 Понятие «адаптация» в психолого-педагогической литературе.....  | 7  |
| 1.2 Особенности адаптации первоклассников к условиям общеобразовательной организации.....   | 16 |
| 1.3 Теоретическое обоснование модели психолого-педагогического сопровождения адаптации первоклассников к условиям общеобразовательной организации.....            | 24 |
| ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ АДАПТАЦИИ ПЕРВОКЛАССНИКОВ К УСЛОВИЯМ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ.....               | 33 |
| 2.1 Этапы, методы и методики исследования.....  | 33 |
| 2.2 Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента.....   | 41 |
| ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ АДАПТАЦИИ ПЕРВОКЛАССНИКОВ К УСЛОВИЯМ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ.....  | 50 |
| 3.1 Программа психолого-педагогического сопровождения адаптации первоклассников к условиям общеобразовательной организации.....                                   | 50 |
| 3.2 Анализ результатов формирующего эксперимента.....   | 60 |
| 3.3 Психолого-педагогические рекомендации педагогам и родителям по сопровождению адаптации первоклассников к условиям общеобразовательной организации.....        | 67 |

|   |     |
|---|-----|
| ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....   | 79  |
| СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....   | 84  |
| ПРИЛОЖЕНИЕ 1 Методики диагностики адаптации первоклассников к условиям общеобразовательной организации.....   | 95  |
| ПРИЛОЖЕНИЕ 2 Результаты исследования адаптации первоклассников к условиям общеобразовательной организации.....  | 101 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ 3 Программа психолого-педагогического сопровождения адаптации первоклассников к условиям общеобразовательной организации.....  | 103 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ 4 Результаты опытно-экспериментального исследования психолого-педагогического сопровождения адаптации первоклассников к условиям общеобразовательной организации ..... | 124 |

## ВВЕДЕНИЕ

Актуальность психолого-педагогического сопровождения адаптации первоклассников к условиям общеобразовательной организации обусловлена рядом факторов. Во-первых, важность первых месяцев обучения, так как в этот период формируются системы отношений ребёнка с миром и с самим собой, формы взаимоотношений со сверстниками и взрослыми, базовые учебные установки. Именно они определяют обучение школьника в дальнейшем и его самореализацию в школьной среде. Во-вторых, влияние на дальнейший образовательный процесс: от того, насколько успешно пройдёт адаптация в первые годы обучения, зависит успешность всего дальнейшего образовательного процесса. В-третьих, сопровождение помогает защитить ребёнка от негативного воздействия различных факторов на личностное развитие, снизить тревожность и гармонизировать эмоциональное состояние. Кроме того, актуальность проблемы связана с тем, что Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования предусматривает создание благоприятных условий для младших школьников в период адаптации к школе в рамках комплексного социально-психологического сопровождения [55].

Значимость социально-психологической адаптации в начале школьного обучения отмечали многие психологи, такие как Л.С. Выготский, Б.Г. Ананьев, М.М. Безруких, В.С. Мухина, Л.С. Славина, Д.Б. Эльконин и др. Исследовались особенности адаптации первоклассников к новым школьным условиям (М.М. Безруких, А. Беличева, Л.И. Божович, Н.Г. Лусканова, Р.В. Овчарова и др.) [Цит. по: 7, с. 474].

В трудах Л.И. Божович, Л.С. Выготского, Д.Б. Эльконина рассмотрена проблема особенностей психологической адаптации первоклассников к новым условиям обучения в школе. В работах М.В. Мартынова, В.С. Мухина, Е.А. Пархоменко дана характеристика возрастным

особенностям первоклассников. Б.Ф. Олейник, Н.А. Пожарская описали особенности адаптации первоклассников в новых социальных условиях. В их трудах А.А. Зиминной, З.С. Комлевой, Ю.Е. Кривоносовой представлены методы психологической работы в период адаптации первоклассников к условиям общеобразовательной организации [Цит. по: 9, с. 137].

Несмотря на то, что в литературе имеется достаточное количество психолого-педагогических исследований по рассматриваемой проблеме, вместе с тем следует отметить, что аспект сопровождения адаптации первоклассников к условиям образовательной среды школы остается недостаточно изученным. Сказанное определило тему квалификационной работы: «Психолого-педагогическое сопровождение адаптации первоклассников к условиям общеобразовательной организации».

Цель исследования: теоретически обосновать, разработать и проверить эффективность реализации программы психолого-педагогического сопровождения адаптации первоклассников к условиям общеобразовательной организации.

Объект исследования: адаптация первоклассников к условиям общеобразовательной организации.

Предмет исследования: психолого-педагогическое сопровождение адаптации первоклассников к условиям общеобразовательной организации.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что процесс адаптации первоклассников к условиям общеобразовательной организации возможно изменится при реализации программы психолого-педагогического сопровождения первоклассников к условиям общеобразовательной организации, включающей упражнения и игры.

Задачи исследования:

1. Рассмотреть понятие «адаптация» в психолого-педагогической литературе.

2. Раскрыть особенности адаптации первоклассников к условиям общеобразовательной организации.

3. Теоретически обосновать модель психолого-педагогического сопровождения адаптации первоклассников к условиям общеобразовательной организации.

4. Определить этапы, методы и методики исследования.

5. Охарактеризовать выборку и проанализировать результаты констатирующего эксперимента.

6. Разработать и реализовать программу психолого-педагогического сопровождения адаптации первоклассников к условиям общеобразовательной организации.

7. Проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования адаптации первоклассников к условиям общеобразовательной организации.

8. Разработать рекомендации педагогам и родителям по сопровождению адаптации первоклассников к условиям общеобразовательной организации.

Методы и методики исследования:

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

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

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

4. Математико-статистические: Т-критерий Вилкоксона.

База исследования: ГБОУ «Гимназия № 586 Василеостровского района» Санкт-Петербурга, учащиеся 1 «А» класса в количестве 20 человек.

# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ АДАПТАЦИИ ПЕРВОКЛАССНИКОВ К УСЛОВИЯМ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

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

Изучению адаптации посвящено множество исследований и теоретического, и практического направления. За последние 10-15 лет осуществлен ряд исследований, которые углубили, расширили и несколько разнообразили знания по этому вопросу. Учитывая разнообразие подходов к изучению адаптации, появляется необходимость периодического анализа ее сущности и содержания как категории психологической и педагогической науки, что позволит понять современное состояние исследования вопроса, его особенности и определить пути дальнейшего развития. Также заслуживает внимания проблема слишком широкого толкования явления адаптации [58, с. 70].

В научной литературе существует много толкований определения «адаптация». Феномен адаптации можно отнести к междисциплинарным исследованиям, поскольку эта концепция относится к различным научным концепциям в области философии, биологии, социологии, психологии и педагогики [10, с. 233].

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

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

организмами, он может приводить к приемлемой их аккомодации деятельности и жизни [64, с. 286].

Исследования ученых в философской и социологической областях (В.Ю. Верещагина, И.Д. Калайкова, И.А. Милославовой, К.В. Рубчевского, С.П. Татаровой, Г.И. Царегородцева, Л.Л. Шпака и др.) раскрывают адаптацию как вхождение человека в среду социума, овладение нормами социума, правилами, ценностями, новыми социальными ролями и новыми социальными позициями [Цит. по: 62, с. 73].

В словаре философии адаптация – это приобщение живого существа к другим живым существам или к окружающей среде в целом [Цит. по: 65, с. 3956].

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

Суть адаптации человека к незнакомым условиям, в анализе отечественной психолого-педагогической литературе, позволила раскрыть некоторые подходы. По мнению Д.А. Андреевой, «адаптация – это способность человека приспособиться, подготовиться к незнакомым условиям и вживание в них» [Цит. по: 26, с. 24].

По мнению Ю.С. Колесникова, Б.Г. Рубина «адаптация – это активное овладение социальными ролями» [Цит. по: 28, с. 422].

Словарь В.Г. Крысько раскрывает термин адаптации как «взаимодействие живых организмов и окружающей среды, которое приводит к полному их приспособлению к жизни и деятельности [Цит. по: 31, с. 85].

Мнение российского психолога Т.Д. Марцинковской: «адаптация является это непрерывным процессом адаптации человека к окружающей среде [46, с. 143].

Исследования М.Р. Битяновой раскрывают процесс адаптации как: «не только адаптация к успешному выживанию в различной среде, но и

возможность содействовать личному, психологическому и социальному развитию [56, с. 47].

В это время, по словам Л.В. Мардахаева, адаптация рассматривается как процесс, проявление и результат. Адаптация является естественным развитием возможностей человека адаптироваться в разных условиях среды его жизнедеятельности [Цит. по: 66, с. 162].

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

- 1) биологическая адаптация – активное взаимодействие организма со средой;
- 2) социальная адаптация – способность приспосабливаться к условиям социума;
- 3) физиологическая адаптация – реакция, наиболее полно отвечающая потребностям данной ситуации.

По мнению автора, эти типы адаптаций тесно связаны, что указывает на специфику самого феномена адаптации и определяет его как тройной процесс, затрагивающий все аспекты развития личности [Цит. по: 41, с. 208].

В.П. Каширин, Е.А. Теппер дополняет классификационные данные определением «психологическая адаптация», которое представляет собой процесс сближения психической деятельности человека с социальными и социально-психологическими требованиями среды, условий и содержания человеческой деятельности, это процесс гармонизации внутренних и внешних условий жизни и деятельности человека и окружающей среды [Цит. по: 27, с. 282].

Понятие «адаптация» также может иметь разные значения в зависимости от того, включены ли его биологические или социальные аспекты в конкретное исследование. Понятие «социальная адаптация» в

национальной литературе стало широко использоваться с середины 1960-х годов, но авторы понимали его по-разному [Цит. по: 53, с. 46].

М.Е. Потапова социальная адаптация трактуется как «интеграция личности в полную систему отношений с социумом» [Цит. по: 75, с. 176].

Ж. Пиаже рассматривал адаптацию как один из основных процессов интеллектуального развития ребенка. В качестве основных механизмов адаптации Ж. Пиаже описывает ассимиляцию (включение факторов окружающей среды в существующие когнитивные структуры) и аккомодацию (противоположный процесс воздействия окружающей среды на человека). Ж. Пиаже определил аккомодацию как перестройку механизмов умственной деятельности с целью усвоения новой информации, а ассимиляцию – как присвоение внешнего события и его превращение в ментальное. Другими словами, адаптация предполагает, что, с одной стороны, знания, навыки и компетенции приобретаются, а с другой стороны, изменяется психическая организация человека – когнитивная (сенсорная, перцептивная, мнемонические и т.д.) и личные (мотивация, постановка целей, эмоции и т.д.) [Цит. по: 6, с. 5].

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

- 1) психофизиологическое направление (Г. Селье);
- 2) психодинамическое направление (З. Фрейд и др.);
- 3) бихевиоральное направление (Дж. Рибсон, Л. Фестингер и др.);
- 4) гуманистическое направление (А. Маслоу, К. Роджерс, В. Франкл и др.) [Цит. по: 57, с. 162].

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

- 1) термин адаптация применяется для обозначения процесса, при котором происходит аккомодация организма к среде;
- 2) термин адаптация используется для обозначения отношения равновесия, которое устанавливается между организмом и средой;
- 3) под адаптацией понимается результат приспособительного процесса;
- 4) адаптация связывается с какой-то определенной «целью», к которой «стремится» организм [2, с. 7].

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

Проблема адаптации в школе рассматривается большим количеством авторов (М.М. Безруких, М.Р. Битяновой, А.Л. Венгером, И.В. Дубровиной, Р.В. Овчаровой) [Цит. по: 12, с. 182].

Р.В. Овчарова говорит об адаптации как о процессе и результате вхождения детей в школьное обучение, результат которого адаптированность, т.е. система личностных качеств, умений и навыков, которые обеспечивают успешность последующей жизнедеятельности [Цит. по: 11, с. 22].

По мнению А.Л. Венгера, адаптация – это готовность детей изменять свое положение в социуме, социально-психологическую ситуацию, создание собственной личностной микросреды. Адаптация представляет собой активный процесс, результатом которого является система личностных качеств, навыков и способностей, гарантирующих последующую жизненную активность. Однако адаптация детей к школе понимается не только как процесс адаптации ребенка к потребностям и порядкам школы, к новым условиям для него, к новым условиям жизни

(организационная сторона жизни, его социальная роль, но и как процесс привыкания к характеристикам классного обучения [Цит. по: 74, с. 432].

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

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

2) социальная сфера: критерий адаптированности – сформированность навыков эффективного взаимодействия со сверстниками и взрослыми; развитие социально приемлемых и одобряемых личностных качеств;

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

4) физиологическая сфера: критерием успешной адаптации в этом случае является психическое и соматическое здоровье ребенка: оптимальное функциональное состояние (совокупность функций и обеспечивающих выполнение заданий; умственная работоспособность) и эмоциональное состояние (внутренняя лабильность, эмоциональная устойчивость); более или менее устойчивый характер реакции ребенка на определенные жизненные события, стабильное позитивное настроение [13, с. 48].

Как упомянуто выше, результатом процесса настройки является состояние настройки. В зависимости от отношения ребенка к школе, динамики и результатов учебного материала, участия в общественной

жизни, социального статуса в коллективе и других параметров, А.Л. Венгер выделил три уровня адаптации детей к школьным условиям:

1) высокий: подразумевает позитивное отношение ребенка к школе, адекватный ответ на требования, глубокое и полное усвоение материала, заботу, внимание, выполнение задач без внешнего контроля, самостоятельное выполнение учебной работы, благоприятный социальный статус в коллективе [Цит. по: 20, с. 162];

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

3) низкий: характеризуется отрицательным или безразличным отношением к школе, преобладанием депрессивного настроения, жалобами на плохое самочувствие, фрагментарным усвоением учебных материалов, отсутствием способности самостоятельно работать с учебником, нарушенной дисциплиной, нерегулярной подготовкой к урокам, необходимостью постоянного внешнего контроля со стороны взрослого отсутствие готовности выполнять общественные задания, отсутствие друзей в классе. Эти трудности являются очевидными признаками дезадаптации в школе [29, с. 333].

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

Э.М. Александровская и С.М. Тромбах предлагают определять уровень адаптации в педагогической психологии по следующим критериям: успешность обучения (усвоение образовательной программы), степень принятия социальных норм поведения в школе, успешность социальных

контактов и эмоциональное благополучие. Согласно их мнению, адаптированный обучающийся должен:

- принимать социальные нормы поведения и действовать в соответствии с требованиями, которые предъявляются к учащимся;
- иметь адекватную самооценку;
- бесконфликтно общаться со сверстниками и взрослыми;
- иметь в классе друзей;
- усваивать образовательную программу [Цит. по: 30, с. 43].

Адаптация первоклассника к школьной жизни сопряжена с трудностями, которые он должен преодолеть:

- освоение нового школьного пространства;
- выработка нового режима дня;
- вхождение в новый, нередко первый, коллектив сверстников (школьный класс);
- принятие множества ограничений и установок, регламентирующих поведение;
- установление взаимоотношений с учителем;
- построение новой гармонии отношений в домашней, семейной ситуации [47, с. 262].

Тревожность является неотъемлемым элементом адаптационного процесса первоклассников. В этот период происходит полная перестройка деятельности и социальной роли ребёнка, а также системы социальных и межличностных отношений. Отметим особенности проявления тревожности у первоклассников:

- сравнительно высокий уровень обучаемости, при этом учитель может считать такого ребёнка неспособным или недостаточно способным к учению [1, с. 287];

– первоклассники не могут выделить в работе основную задачу, сосредоточиться на ней. Они пытаются контролировать одновременно все элементы задания;

– если не удаётся сразу справиться с заданием, тревожный ребёнок отказывается от дальнейших попыток [45, с. 416].

Тревожность влияет на успеваемость учащихся, поскольку у высокотревожных детей, по сравнению с их эмоционально устойчивыми сверстниками, меньше объём наглядно-образной памяти, скорость восприятия и переработки информации. Высокий уровень тревожности затрудняет процесс адаптации первоклассников к обучению в школе. Тревожность может привести к проблемам первого года обучения: нарушениям аппетита и сна, снижению успеваемости и мотивации к учёбе, появлению нежелания и протеста учиться [34, с. 69].

Школьная мотивация и адаптация первоклассников тесно взаимосвязаны: чем выше уровень мотивации учащегося, тем лучше и проще протекают процессы его адаптации к новым условиям школьной жизни. Школьная мотивация – это частный вид мотивации, включённый в учебную деятельность, который побуждает активность учащегося и определяет направленность его деятельности. Мотивация подразделяется на внутреннюю (ориентирована на процесс и результат) и внешнюю (награды, требования). Мотивация первоклассников складывается из познавательных и социальных мотивов учения, а также мотивов достижения. От мотивации зависит, с каким желанием ребёнок будет идти в школу по утрам [54, с. 68].

Мотивация учения – это соединение внутренних и внешних движущих сил, которые побуждают ученика к деятельности, к учёбе и придают ей определённый смысл. Мотивы учения младших школьников делятся на:

1. Непосредственно-побуждающие (яркость, новизна, занимательность, желание получить хорошую отметку, заслужить похвалу учителя или родителей, страх перед наказанием).

2. Учебно-познавательные (интерес к знаниям, любознательность).

3. Перспективно-побуждающие (ответственность, стремление хорошо учиться) [33, с. 28].

Внутренняя позиция школьника – психологическое новообразование, которое представляет собой сплав познавательной потребности ребёнка и потребности занять более взрослую социальную позицию. Внутренняя позиция школьника обеспечивает направленность ребёнка на учёбу, эмоционально-положительное отношение к школе, стремление соответствовать образцу «хорошего ученика». Выделяют три уровня сформированности внутренней позиции школьника:

1. Позиция сформирована – ребёнок хочет ходить в школу, ему нравится учиться. Он осознаёт для себя цели, важность и необходимость учения, проявляет позитивный интерес. Ведущая деятельность – учебная.

2. Позиция сформирована средне – есть положительное отношение к школе, ориентация на содержательные моменты школьной действительности и образец «хорошего ученика», но при сохранении приоритета социальных аспектов школьного образа жизни по сравнению с учебными. Желание учиться заменяется установкой: «Надо учиться, должен учиться».

3. Позиция школьника не сформирована – ребёнок предпочитает игровую деятельность и дошкольный тип отношений, не ориентирован на содержание школьно-учебной действительности, не принимает новый социальный статус ученика. Ребёнок не осознаёт целей и важности учения, школа привлекает лишь внешней стороной [73, с. 34].

Таким образом, мы рассмотрели понятие «адаптация» и можем отметить, что под адаптацией учеными понимается процесс активного приспособления, результатом которого является адаптированность первоклассника к школьным требованиям и порядкам, к новому окружению, к новым условиям жизни, к особенностям усвоения знаний в условиях

общеобразовательной организации. Адаптация первоклассника к школьной жизни – это многоплановый процесс, который включает в себя социализацию в группе сверстников, усвоение правил и норм школьной жизни, формирование внутренней позиции школьника. Показателями благоприятной адаптации первоклассника к школьной жизни являются: адекватное поведение, налаживание контактов со сверстниками, учителем, овладение навыками учебной деятельности и принятием правил школьной жизни.

## 1.2 Особенности адаптации первоклассников к условиям общеобразовательной организации

Адаптация к школе – это особо важная и серьезная проблема, так как ситуация неопределенности всегда волнующа, а перед школой каждый ребенок испытывает чрезвычайное волнение. Он вступает в жизнь в новые по сравнению с детским садом условия. Может случиться и так, что ребенок в младших классах будет подчиняться большинству вопреки собственному желанию. Поэтому надо помочь ребенку в этот трудный для него период жизни обрести самого себя, научить его самому отвечать за свои поступки. Не без основания можно сказать, что положительные пути, которыми осуществляется адаптация, ведут к успешному обучению в школе [32, с. 746].

Проблемой адаптации к школе занимались и занимаются ученые, педагоги, школьные гигиенисты, психологи, физиологи, медики. Среди них Ш.А. Амонашвили, М.М. Безруких, С.А. Беличева, Л.С. Выготский, И.А. Коробейников, Н.Г. Лусканова, Р.В. Овчарова [Цит. по: 21, с. 149].

Дальнейшая успешность ученика во многом будет зависеть от того, как он начнёт учиться. Поэтому проблема адаптации первоклассников к школе не теряет своей актуальности, требуя постоянного пристального внимания и дальнейшего раскрытия [50, с. 46].

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

1) формирование «внутренней позиции школьника»: стремление ребенка занять новое социальное положение ведет к образованию его внутренней позиции. Готовый к школе ребенок хочет учиться, так как сплав двух потребностей – познавательной и потребности в общении со взрослыми на новом уровне, способствует возникновению нового отношения ребенка к окружающей среде, названного Л.И. Божович «внутренней позицией школьника» [44, с. 45];

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

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

4) установление адекватных форм межличностных взаимоотношений в системах «ученик-ученик», «ученик-учитель», «ученик-родитель»: еще одной актуальной проблемой социально-психологической готовности ребенка является проблема формирования у детей качеств, благодаря которым они могли бы общаться с другими детьми, учителем. Ребенок приходит в школу, класс, в которых дети заняты общим делом и ему необходимо обладать достаточно гибкими способами установления взаимоотношений с другими детьми, необходимо умение войти в детское общество, действовать совместно с другими, умение отступать и защищаться [44, с. 47].

В период поступления ребенка в школу проявляются отчетные изменения в поведении. Положительный эффект приспособления к школе сказывается в достижении относительного соответствия поведения требованиям новой среды и обеспечивается психологической готовностью к выполнению стоящих перед ребенком задач. В данном случае речь идет о выработке наиболее адекватных форм поведения в условиях меняющейся микро социальной среды [51, с. 211].

Индикатором трудности процесса адаптации в поведении детей могут быть чрезмерное возбуждение и даже агрессивность, а может быть, наоборот заторможенность, депрессия. Может возникнуть (особенно при неблагоприятных ситуациях) и чувство страха, нежелание идти в школу. Все эти изменения в поведении ребенка отражают особенности психологической адаптации к школе [19, с. 230].

Рассмотрим уровни адаптации первоклассников:

1. Первые недели обучения характеризуются у ребенка низким уровнем и неустойчивостью работоспособности, очень высоким уровнем напряжения сердечно-сосудистой системы, симпатoadреналовой системы, а также низким показателем координации (взаимодействия) различных систем организма между собой. Несоответствие требований и

возможностей ребенка ведет к неблагоприятным изменениям функционального состояния центральной нервной системы, к резкому падению учебной активности, к снижению работоспособности. У значительной части школьников в конце учебных занятий отмечается резко выраженное утомление [14, с. 292].

2. Только на 5-6 неделях обучения постепенно нарастают и становятся более устойчивыми показатели работоспособности, снижается напряжение основных жизнеобеспечивающих систем организма (центральной нервной, сердечно-сосудистой, симпатoadреналовой), т.е. наступает относительно устойчивое приспособление ко всему комплексу нагрузок, связанных с обучением. Однако эта фаза относительно устойчивого приспособления затягивается до 9 недель, т.е. длится более 2 месяцев. И хотя считается, что период острой физиологической адаптации организма к учебной нагрузке заканчивается на 5–6 неделях обучения, весь первый год (если сравнивать показатели на следующих периодах обучения) можно считать периодом неустойчивой и напряженной регуляции всех систем организма [24, с. 488].

Эмоционально-стрессовое воздействие у первоклассников в виду незавершенности морфологического и функционального созревания организма часто приводит к формированию функциональных нарушений центральной нервной системы в виде невротических реакций. При лёгкой адаптации состояние напряженности организма компенсируется в течение первой четверти. При адаптации средней тяжести нарушения самочувствия и здоровья более выражены и могут наблюдаться в течение первого полугодия, что можно считать закономерной реакцией организма на изменившиеся условия жизни. У части детей адаптация к школе проходит тяжело. При этом значительные нарушения в состоянии здоровья нарастают от начала к концу учебного года, и это свидетельствует о непосильности учебных нагрузок и режима обучения для организма данного первоклассника [15, с. 49].

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

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

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

3. Фаза устойчивого приспособления детского организма, когда ученик уже четко понимает, что от него требуется, он меньше напрягается, мобилизует свои умения и возможности. Энергозатраты становятся пропорциональными поставленной перед ним задаче [3, с. 185].

Оценка уровня школьной адаптации состоит из следующих блоков:

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

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

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

4. Уровень школьной зрелости ребенка в дошкольный период [8, с. 33].

Результаты исследований Г.М. Чуткиной показали, что исходя из уровня развития каждого из перечисленных показателей (показатель интеллектуального развития, показатель эмоционального развития, показатель сформированности коммуникативных навыков, уровень школьной зрелости ребенка в дошкольный период), можно выделить три уровня социально-психологической адаптации к школе:

1. Высокий уровень адаптации – первоклассник положительно относится к школе, предъявляемые требования воспринимает адекватно; учебный материал усваивает легко; глубоко и полно овладевает программным материалом; решает усложненные задачи, прилежен, внимательно слушает указания, объяснения учителя, выполняет поручения без внешнего контроля; проявляет большой интерес к самостоятельной учебной работе (всегда готовится ко всем урокам), общественные поручения выполняет охотно и добросовестно; занимает в классе благоприятное статусное положение [Цит. по: 60, с. 349].

Как следует из описания, уровни развития всех показателей, перечисленных ранее, соответствуют высоким. Характеристики ребенка с высоким уровнем адаптации к школе соответствуют характеристикам ребенка, готового к школе и пережившего кризис 7 лет, так как в данном случае присутствуют указания на сформированную произвольность, учебную мотивацию, положительное отношение к школе, развитые коммуникативные навыки. Исходя из данных некоторых исследователей, шестилетний первоклассник не может относиться к высокому уровню в силу неразвитости таких аспектов адаптации, как готовность к школьному обучению (по параметрам произвольности поведения, способности к обобщению, учебной мотивации и др.), несформированность личностных новообразований кризиса 7 лет (самооценка и уровень притязаний) без необходимого вмешательства педагогов и психологов [39, с. 85].

2. Средний уровень адаптации – первоклассник положительно относится к школе, ее посещение не вызывает отрицательных переживаний, понимает учебный материал, если учитель излагает его подробно и наглядно, усваивает основное содержание учебных программ, самостоятельно решает типовые задачи, сосредоточен и внимателен при выполнении заданий, поручений, указаний взрослого, но при его контроле; бывает сосредоточен только тогда, когда занят чем-то для него интересным (готовится к урокам и выполняет домашние задания почти всегда); общественные поручения выполняет добросовестно, дружит со многими одноклассниками [63, с. 307].

3. Низкий уровень адаптации – первоклассник отрицательно или индифферентно относится к школе; нередки жалобы на нездоровье; доминирует подавленное настроение; наблюдаются нарушения дисциплины; объясняемый учителем материал усваивает фрагментарно; самостоятельная работа с учебником затруднена; при выполнении самостоятельных учебных заданий не проявляет интереса; к урокам готовится нерегулярно, необходимы постоянный контроль, систематические напоминания и побуждения со стороны учителя и родителей; сохраняет работоспособность и внимание при удлинённых паузах для отдыха, для понимания нового и решения задач по образцу требуется значительная учебная помощь учителя и родителей; общественные поручения выполняет под контролем, без особого желания, пассивен; близких друзей не имеет, знает по именам и фамилиям лишь часть одноклассников [17, с. 82].

Фактически это уже показатель «школьной дезадаптации». В данном случае возрастные особенности выделить сложно, так как мы имеем дело с нарушениями соматического и психического здоровья ребенка, что может являться определяющим фактором низкого уровня развития процессов обобщения, функций внимания других психических процессов и свойств,

входящих в выделенные показатели адаптации. В силу возрастных особенностей первоклассники могут достигнуть только среднего уровня адаптации к школе при отсутствии специальной организации педагогом учебного процесса и психологической поддержки [35, с. 373].

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

### 1.3 Теоретическое обоснование модели психолого-педагогического сопровождения адаптации первоклассников к условиям общеобразовательной организации

Опираясь на результаты теоретического исследования, представленные в предыдущих параграфах, нами была сконструирована модель психолого-педагогического сопровождения адаптации первоклассников к условиям общеобразовательной организации. Процесс моделирования психолого-педагогического сопровождения адаптации первоклассников к условиям общеобразовательной организации начинается с целеполагания.

В 1957 г. Ч. Черчмен и Р. Акофф впервые представили концепцию «дерева целей». Эта методика планирования использует визуализацию взаимосвязей между различными целями и шагами, которые требуются для их достижения. Создание дерева целей позволяет установить приоритеты, правильно распределить ресурсы и измерять прогресс по ходу работы. Каждая ветвь дерева представляет подцель, которая способствует достижению более высокоуровневой цели. Данный метод предполагает разделение стратегических целей предприятия на подзадачи. Выполнение каждой нижней задачи является средством для достижения более высокой цели. Такая иерархия обеспечивает структурирование задач и их эффективное решение. Структура дерева содержит главную цель проекта, которая устанавливается на вершине. Затем разрабатываются подцели первого и последующих уровней, формирующих ветви дерева целей [Цит. по: 23, с. 16].

В.И. Долгова в своих работах представила «дерево целей» для моделирования психолого-педагогических процессов. «Дерево целей» в понимании В.И. Долговой – это метод планирования, основанный на теории графов. Он представляет собой совокупность целей, распределённых по уровням: генеральной цели («вершина дерева») и подчинённых ей подцелей первого, второго и последующего уровней («ветви дерева»). При построении «дерева целей» используется метод «от общего к частному». В работах В.И. Долговой представлено «дерево целей» для моделирования психолого-педагогических процессов [23, с. 18].

Алгоритм построения «дерева целей» включает следующие шаги:

1. Определение основной цели. Это высокоуровневая цель, которая определяет общую направленность и цель-функцию проекта.
2. Идентификация подцелей. Определяются подцели, которые необходимо достичь для реализации основной цели.
3. Разработка плана действий. Разрабатывается план действий для

достижения каждой подцели. План должен включать определение необходимых ресурсов, последовательность действий и сроки.

4. Определение показателей достижения. Определяются показатели, которые позволят оценить степень достижения каждой подцели [23, с. 19].

Представим дерево целей психолого-педагогического сопровождения адаптации первоклассников к условиям общеобразовательной организации на рисунке 1.



Рисунок 1 – «Дерево целей» исследования психолого-педагогического сопровождения адаптации первоклассников к условиям общеобразовательной организации

Генеральная цель: теоретически обосновать, разработать и проверить эффективность реализации программы психолого-педагогического сопровождения адаптации первоклассников к условиям общеобразовательной организации.

1. Теоретически изучить основы психолого-педагогического сопровождения адаптации первоклассников к условиям общеобразовательной организации.

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

1.1.1. Охарактеризовать подходы к пониманию определения «адаптация».

1.2. Выявить возрастно-психологические особенности адаптации первоклассников.

1.2.1. Описать возрастные границы первоклассников.

1.2.2. Выявить особенности адаптации первоклассников.

1.3. Обосновать модель психолого-педагогического сопровождения адаптации первоклассников к условиям общеобразовательной организации.

1.3.1. Разработать «дерево целей» психолого-педагогического сопровождения адаптации первоклассников к условиям общеобразовательной организации.

1.3.2. Провести анализ концепций построения «дерево целей».

1.3.3. Выделить основные принципы построения программы сопровождения адаптации первоклассников к условиям общеобразовательной организации.

2. Провести исследование психолого-педагогического сопровождения адаптации первоклассников к условиям общеобразовательной организации.

2.1. Определить этапы, методы и методики проведения исследования.

2.1.1. Спланировать этапы исследования.

2.1.2. Выбрать методы исследования.

2.1.3. Подобрать методики исследования.

2.2. Охарактеризовать выборку и провести анализ полученных результатов констатирующего эксперимента.

2.2.1. Определить и охарактеризовать выборку исследования.

2.2.2. Провести констатирующий эксперимент.

2.2.3. Провести анализ результатов диагностического исследования.

3. Провести опытно-экспериментальное исследование адаптации первоклассников к условиям общеобразовательной организации.

3.1. Разработать и реализовать программу психолого-педагогического сопровождения адаптации первоклассников к условиям общеобразовательной организации.

3.1.1. Определить цели, задачи, этапы сопровождения.

3.1.2. Составить программу психолого-педагогической сопровождения адаптации первоклассников к условиям общеобразовательной организации.

3.1.3. Реализовать программу сопровождения адаптации первоклассников к условиям общеобразовательной организации.

3.2. Проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования адаптации первоклассников к условиям общеобразовательной организации.

3.2.1. Провести диагностическое исследование адаптации первоклассников к условиям общеобразовательной организации.

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

3.2.3. Проанализировать эффективность программы сопровождения адаптации первоклассников к условиям общеобразовательной организации.

3.3. Составить рекомендации для родителей и педагогов по сопровождению адаптации первоклассников к условиям общеобразовательной организации.

3.3.1. Разработать рекомендации родителям по сопровождению адаптации первоклассников к условиям общеобразовательной организации.

3.3.2. Составить рекомендации педагогам по сопровождению адаптации первоклассников к условиям общеобразовательной организации.

Под моделью понимается знаковый образ системы, в котором фиксируются её наиболее существенные компоненты и связи, который может выступать дальнейшим образцом [52, с. 212].

Проведенное целеполагание помогло сконструировать модель психолого-педагогического сопровождения адаптации первоклассников к условиям общеобразовательной организации, которая представлена на рисунке 2.

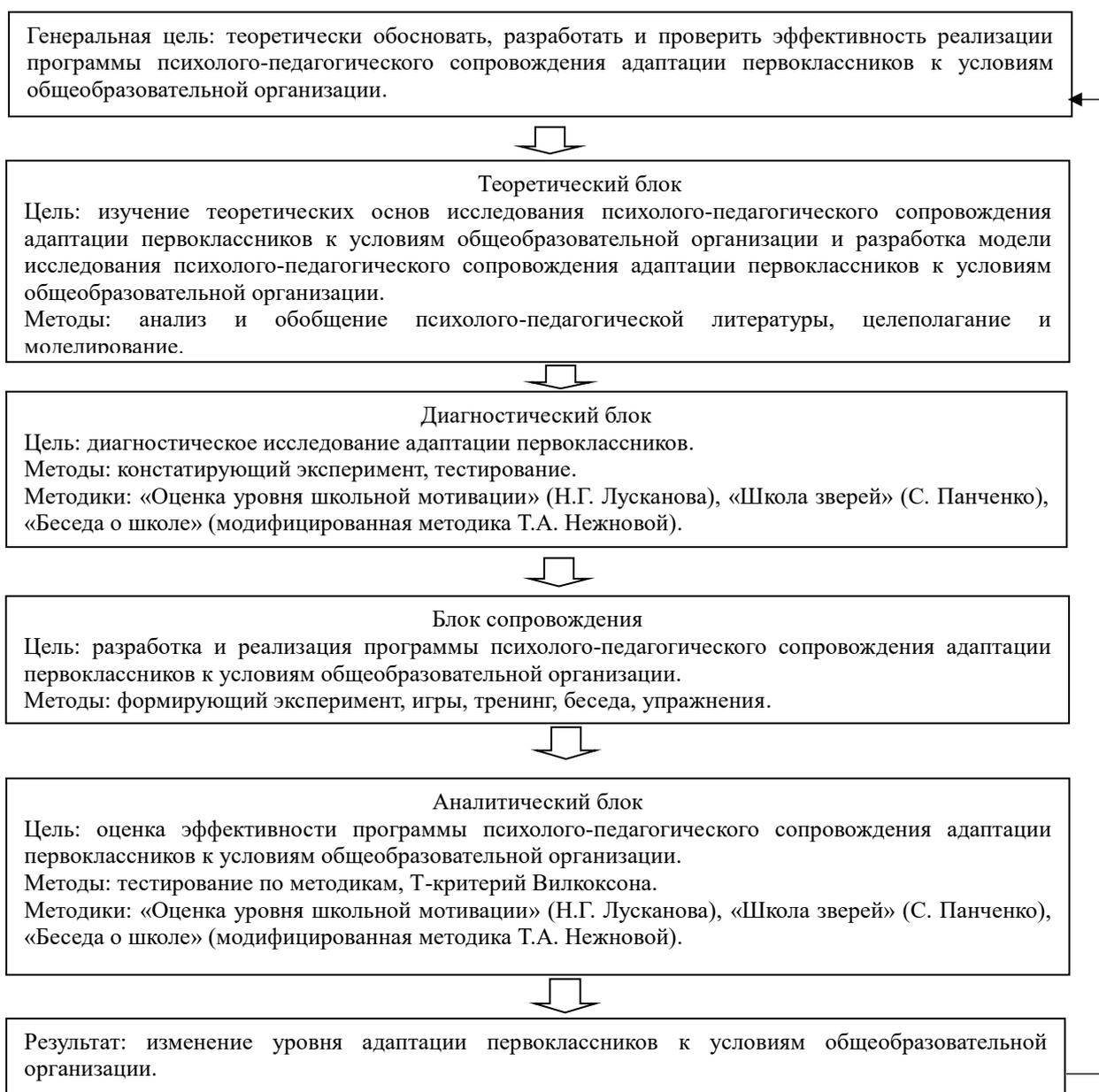


Рисунок 2 – Модель исследования психолого-педагогического сопровождения адаптации первоклассников к условиям общеобразовательной организации

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

Теоретический блок. Цель: изучение теоретических основ исследования сопровождения адаптации первоклассников к условиям общеобразовательной организации и разработка модели исследования психолого-педагогического сопровождения адаптации первоклассников к условиям общеобразовательной организации. Блок включает анализ психолого-педагогической литературы по проблеме сопровождения адаптации первоклассников к условиям общеобразовательной организации и изучение психологических особенностей адаптации первоклассников.

Диагностический блок. Цель: диагностическое исследование адаптации первоклассников. Блок представлен тремя методиками, которые позволят оценить уровень школьной мотивации, внутреннюю позицию школьника и характер ориентации на учебную деятельность, проблемы адаптации к школе:

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

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

Аналитический блок. Цель: оценка эффективности программы психолого-педагогического сопровождения адаптации первоклассников к условиям общеобразовательной организации. В блок входит оценка эффективности программы сопровождения адаптации первоклассников к условиям общеобразовательной организации, сравнение результатов первичного и вторичного срезов, разработка рекомендаций для родителей и педагогов.

Таким образом, модель исследования психолого-педагогического сопровождения адаптации первоклассников к условиям общеобразовательной организации состоит из четырех блоков: теоретический, блок диагностики, блок сопровождения и аналитический блок. Эффективность развития зависит от трех составляющих: адекватность поставленных целей, задач, выбора методов и принципов работы, прогнозирование процесса развития. Каждому блоку соответствуют необходимые методы реализации поставленной цели – с помощью программы сопровождения адаптации первоклассников к условиям общеобразовательной организации можно повысить уровень адаптации первоклассников.

#### Выводы по первой главе

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

Мы определили особенности адаптации первоклассников к условиям общеобразовательной организации, и выявили, что адаптация ребенка к школе – довольно длительный процесс, связанный со значительным напряжением всех систем организма. Длится 5-6 недель. Проблема школьной адаптации рассматривается в тесной взаимосвязи с представлениями о психологической готовности ребенка к школьному обучению, так как сформированность у ребенка данного психологического образования является важнейшей предпосылкой его успешной адаптации. Выделяют три уровня социально-психологической адаптации к школе: высокий уровень, средний уровень и низкий уровень адаптации.

Опираясь на результаты теоретического исследования, нами была сконструирована модель исследования психолого-педагогического сопровождения адаптации первоклассников к условиям общеобразовательной организации. Процесс моделирования психолого-педагогического сопровождения адаптации первоклассников к условиям общеобразовательной организации начался с целеполагания. Мы разработали «дерево целей» психолого-педагогического сопровождения адаптации первоклассников к условиям общеобразовательной организации. Модель психолого-педагогического сопровождения адаптации первоклассников к условиям общеобразовательной организации состоит из четырех блоков: теоретический, блок диагностики, блок сопровождения и аналитический блок. Эффективность развития зависит от трех составляющих: адекватность поставленных целей, задач, выбора методов и принципов работы, прогнозирование процесса развития.

## **ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ АДАПТАЦИИ ПЕРВОКЛАССНИКОВ К УСЛОВИЯМ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ**

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

Опытно-экспериментальное исследование психолого-педагогического сопровождения адаптации первоклассников к условиям общеобразовательной организации проходило в 3 этапа:

1. Поисково-подготовительный этап: изучалась научно-методическая, психологическая, педагогическая литература по проблеме исследования, был собран теоретический материал, выявлены основные понятия предмета исследования: объекта, предмета, цели и задач исследования. На первом этапе мы определили то, что тема сопровождению адаптации первоклассников к условиям общеобразовательной организации актуальна.

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

условиям общеобразовательной организации. На основании первичных результатов производился отбор первоклассников для участия в программе психолого-педагогического сопровождения адаптации первоклассников к условиям общеобразовательной организации.

3. Контрольно-обобщающий этап: проводилась повторная диагностика по тем же самым методикам; применен метод математико-статистической обработки данных; разработаны рекомендации для педагогов и родителям по сопровождению адаптации первоклассников к условиям общеобразовательной организации.

Решение задач исследования предполагает использование следующих методов:

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

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

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

4. Математико-статистические: Т-критерий Вилкоксона.

Рассмотрим и дадим характеристику используемым в исследовании методам.

Анализ – метод исследования, который включает в себя изучение предмета путем мысленного или практического расчленения его на составные элементы (части объекта, его признаки, свойства, отношения, характеристики, параметры). Каждая из выделенных частей анализируется отдельно в пределах единого целого [43, с. 35].

Обобщение – метод, состоящий в выделении и фиксации относительно устойчивых, инвариантных свойств предметов и их отношений. Обобщение представляет собой переход на более высокую

степень абстракции путем выявления общих признаков (свойств, отношений, тенденций развития и т.п.) предметов рассматриваемой области, влечет за собой появление новых научных понятий, законов, теорий [43, с. 36].

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

Моделирование – исследование объектов познания на их моделях; построение и изучение моделей реально существующих объектов, процессов явлений с целью получения объяснений этих явлений, а также для предсказания явлений, интересующих исследователя [23, с. 15].

Констатирующий эксперимент – предусматривает выявление существующих психических особенностей или уровней развития соответствующих качеств, а также констатацию отношений причин и последствий.

Цель констатирующего эксперимента – измерение наличного уровня развития (например, уровня развития абстрактно-логического мышления, степени сформированности морально-нравственных представлений). В этом случае констатирующий эксперимент реализуется с помощью психодиагностического метода. Полученные данные составляют основу формирующего эксперимента.

Формирующий эксперимент – это исследование, которое предполагает воздействие на выборку испытуемых с целью развития у них чего-то хорошего или коррекции чего-то плохого [43, с. 37].

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

соответствуют уже ранее выявленным психическим нормам и стандартам [61, с. 29].

Психодиагностический метод – исследовательский метод психологической науки, который имеет определенную специфику по отношению к традиционным исследовательским методам психологии, неэкспериментальному (описательному) и экспериментальному. Основной особенностью психодиагностического метода является его измерительно-испытательная направленность, за счет которой достигается количественная (и качественная) оценка изучаемого явления. Это становится возможным в результате выполнения требований стандартизации, валидности и надежности [43, с. 38].

Методы статистической обработки результатов эксперимента – математические приемы, формулы, способы количественных расчетов, с помощью которых показатели, получаемые в ходе эксперимента, можно обобщать, приводить в систему, выявляя скрытые в них закономерности. Все методы математико-статистического анализа условно делятся на первичные и вторичные. Первичными называют методы, с помощью которых можно получить показатели, непосредственно отражающие результаты производимых в эксперименте измерений (меры центральной тенденции, меры разброса данных). Вторичными называются методы статистической обработки, с помощью которых на базе первичных данных выявляют скрытые в них статистические закономерности. С помощью вторичных методов статистической обработки экспериментальных данных непосредственно проверяются, доказываются или опровергаются гипотезы, связанные эмпирическим исследованием.

К ним относятся: критерии различий, корреляционный анализ, дисперсионный анализ, факторный анализ, регрессионный анализ [43, с. 45].

Охарактеризуем диагностический инструментарий исследования.

Название психодиагностической методики: «Оценка уровня школьной мотивации».

Автор психодиагностической методики: Н.Г. Лусканова.

Назначение психодиагностической методики: анкета позволяет изучить уровень школьной мотивации.

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

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

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

Способ обработки результатов психодиагностической методики: для возможности дифференцировать детей по уровню школьной мотивации используется система балльных оценок:

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

Регистрируемые показатели: уровни мотивации (ПРИЛОЖЕНИЕ 1).

Название психодиагностической методики: проективная методика «Школа зверей».

Автор психодиагностической методики: С. Панченко.

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

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

Стимульный материал: бумага и цветные карандаши.

Процедура обследования: методика допускает индивидуальное и групповое применение без ограничения времени (в среднем 20-30 минут). Если в процессе работы у обследуемого возникнут вопросы, то психолог должен дать разъяснения.

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

Регистрируемые показатели: уровень внутренней позиции школьника и характера ориентации на учебную деятельность (ПРИЛОЖЕНИЕ 1).

Охарактеризуем диагностический инструментарий исследования.

Название психодиагностической методики: «Беседа о школе».

Автор психодиагностической методики: Т.А. Нежнова.

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

Структура психодиагностической методики: состоит из 10 вопросов.

Психолог дает ребенку инструкцию: «Я буду рассказывать истории про две школы, школу А и школу Б, а ты должен самостоятельно выбрать, какая школа больше нравится (по данной методике ребенок должен подчеркнуть нужную букву в заранее подготовленном листе бумаге со строчками-прямоугольниками, в каждом из которых буквы А и Б)». Но в данной технологии педагог сам отмечает выбор ребенка в бланке вопросов,

так как беседа проводится индивидуально, и психолог может уточнить выбор ребенка или повторить вопрос или варианты ответов при необходимости, что позволяет исключить ошибку в ответах ребенка, связанную с недопониманием.

Стимульный материал: бланк с вопросами.

Процедура обследования: индивидуальная беседа с ребенком, без ограничения времени (в среднем 20-30 минут). Если в процессе работы у обследуемого возникнут вопросы, то психолог должен дать разъяснения.

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

Регистрируемые показатели: действия, направленные на определение своего отношения к поступлению в школу и школьной действительности; действия, устанавливающие смысл учения (ПРИЛОЖЕНИЕ 1).

Нами были выбраны данные методики, потому что в педагогической психологии адаптация рассматривается в трех аспектах:

- социальный,
- психологический,
- образовательный.

Показателями благоприятной адаптации первоклассника к школьной жизни являются:

- адекватное поведение;
- налаживание контактов со сверстниками, учителем;
- овладение навыками учебной деятельности и принятием правил школьной жизни;
- сформированность внутренней позиции школьника и характер ориентации на учебную деятельность;
- сформированность мотивации к учению, внутренней позиции школьника.

Для проверки гипотезы исследования используем Т-критерий Вилкоксона – это непараметрический статистический тест, используемый для проверки различий между двумя выборками парных или независимых измерений по уровню какого-либо количественного признака, измеренного в непрерывной или в порядковой шкале [61, с. 35].

Данная методика позволяет оценить различия между двумя признаками, рядами изменений, которые были выполнены в отношении выборки. Важным условием применения приема является то, что экспериментальная часть должна проводиться неоднократно в разное время и в разных условиях.

Т-критерий Вилкоксона помогает установить наличие изменений, их направление и выраженность интенсивность. С его помощью исследователь устанавливает, в каком направлении доминируют сдвиги (например, в положительную или отрицательную сторону).

Самым распространенным вариантом применения метода Вилкоксона является анализ ситуации «до» и «после» для сравнения показателей до конкретного обстоятельства / ситуации / явления и после его наступления.

Рассматриваемый механизм относится к непараметрическим методам исследований. В связи с этим здесь не обязательно равномерное распределение признаков. Важно, чтобы в качестве испытуемых принимало участие не менее 5 человек.

Этот алгоритм применим для сравнения количественных и качественных характеристик, в порядковой и ранговой шкале [61, с. 37].

Таким образом, наше опытно-экспериментальное исследование проходило в 3 этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный, контрольно-обобщающий. В ходе работы мы использовали различные методы и методики, которые адекватны поставленным цели и задачам.

## 2.2 Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента

В нашем исследовании, которое проходило на базе ГБОУ гимназия № 586 Василеостровского района. Нами была определена экспериментальная выборка, в которую вошли 20 обучающихся 1 «А» класса.

13 воспитанников достигли шестилетнего возраста, 7 воспитанников семилетнего возраста, 8 детей растут в семье с одним родителем, остальные 12 – воспитываются в полных семьях.

Большая часть детей класса находятся в едином коллективе с первой младшей группы и 8 человек пришли в старшей группе. Атмосфера в детском коллективе доброжелательная, позитивная. Преобладают партнерские взаимоотношения и совместная деятельность детей. Конфликты между детьми, если и возникают, то быстро и продуктивно разрешаются.

Атмосфера в детском коллективе доброжелательная, позитивная. Преобладают партнерские взаимоотношения и совместная деятельность детей. Конфликты между детьми, если и возникают, то быстро и продуктивно разрешаются.

Содержание образовательного процесса определено образовательной программой, разработанной и реализуемой в соответствии с федеральными государственными требованиями к структуре основной общеобразовательной программы начального образования. В течение учебного года деятельность школы направлена на обеспечение непрерывного, всестороннего и своевременного развития ребенка. Все дети разносторонне развиты, многие из них дополнительно занимаются в различных кружках, изостудии, музыкальной школе, спортивных секциях.

В процессе общения дети делятся с педагогом своими мыслями, взглядами, чувствами, доказывают свою самостоятельность, ищут подтверждение правильности своей моральной позиции. Для

первоклассника педагог является старшим, мудрым товарищем, готовым всегда оказать помощь. Если ребёнок чувствует со стороны педагога внимание и уважение к себе, то у него формируется чувство переживания оценки взрослого.

С первоклассниками было проведено исследование уровня школьной мотивации по методике «Оценка уровня школьной мотивации» (Н.Г. Лусканова). Результаты исследования по данной методике представлены на рисунке 3 и в ПРИЛОЖЕНИИ 2, таблице 2.1.

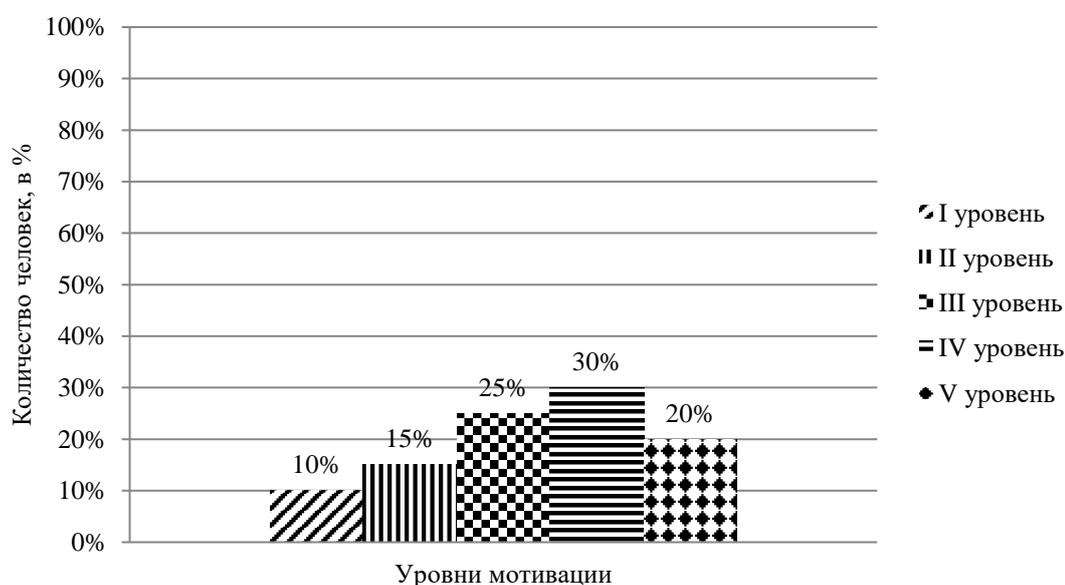


Рисунок 3 – Результаты исследования адаптации (уровня мотивации) первоклассников к условиям общеобразовательной организации (по методике «Оценка уровня школьной мотивации» (Н.Г. Лусканова)

Согласно рисунку 3 и таблицы 2.1 (ПРИЛОЖЕНИЕ 2), мы видим, что I уровень – высокий уровень школьной мотивации, учебной активности был выявлен у 10 % (2 испытуемых). У таких детей есть познавательный мотив, стремление наиболее успешно выполнять все предъявляемые школой требования. Ученики четко следуют всем указаниям учителя, добросовестны и ответственны, сильно переживают, если получают неудовлетворительные оценки. В рисунках на школьную тему они изображают учителя у доски, процесс урока, учебный материал и т.п.

II уровень – хорошая школьная мотивация была выявлена у 15 % (3 испытуемых). Учащиеся успешно справляющихся с учебной деятельностью. В рисунках на школьную тему они также изображают учебные ситуации, а при ответах на вопросы проявляют меньшую зависимость от жестких требований и норм. Подобный уровень мотивации является средней нормой.

III уровень – положительное отношение к школе, но школа привлекает таких детей внеучебной деятельностью, средний уровень школьной мотивации, было выявлено у 25 % (5 испытуемых). Такие дети достаточно благополучно чувствуют себя в школе, однако чаще ходят в школу, чтобы общаться с друзьями, с учителем. Им нравится ощущать себя учениками, иметь красивый портфель, ручки, тетради. Познавательные мотивы у таких детей сформированы в меньшей степени, и учебный процесс их мало привлекает. В рисунках на школьную тему такие ученики изображают, как правило, школьные, но не учебные ситуации.

IV уровень – низкий уровень школьной мотивации была выявлена у 30 % (6 испытуемых). Эти дети посещают школу неохотно, предпочитают пропускать занятия. На уроках часто занимаются посторонними делами, играми. Испытывают серьезные затруднения в учебной деятельности. Находятся в состоянии неустойчивой адаптации к школе. В рисунках на школьную тему такие дети изображают игровые сюжеты, хотя косвенно они связаны со школой.

V уровень – негативное отношение к школе, низкий уровень школьной мотивации, школьная дезадаптация был выявлен у 20 % (4 испытуемых). Такие дети испытывают серьезные трудности в школе: они не справляются с учебной деятельностью, испытывают проблемы в общении с одноклассниками, во взаимоотношениях с учителями. Школа нередко воспринимается ими как враждебная среда, пребывание в которой для них невыносимо. Могут плакать, проситься домой. В других случаях ученики

могут проявлять агрессивные реакции, отказываться выполнять те или иные задания, следовать нормам, правилам. Часто у таких школьников отмечаются нарушения нервно-психического здоровья. Рисунки таких детей, как правило, не соответствуют школьной теме, а отражают индивидуальные пристрастия ребенка.

С первоклассниками было проведено исследование внутренней позиции школьника и характера ориентации на учебную деятельность, диагностика проблем адаптации по проективной методике «Школа зверей» (С. Панченко). Результаты исследования по данной методике представлены на рисунке 4 и в ПРИЛОЖЕНИИ 2, таблице 2.2.

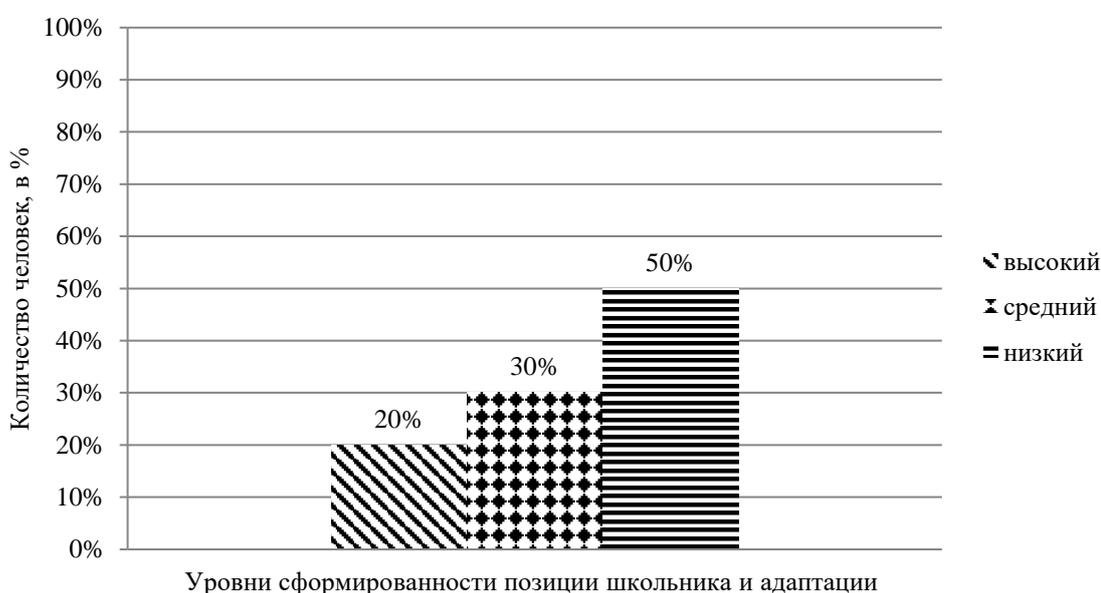


Рисунок 4 – Результаты исследования адаптации первоклассников к условиям общеобразовательной организации (внутренней позиции школьника и характера ориентации на учебную деятельность) по методике «Школа зверей» (С. Панченко)

Согласно рисунку 4 и таблицы 2.2 (ПРИЛОЖЕНИЕ 2), в выборке у 20 % (4 человека) был выявлен высокий уровень сформированности внутренней позиции школьника и характера ориентации на учебную деятельность, не имеют проблем с адаптацией – дети нарисовали учебную деятельность, следовательно, у них сформировалась внутренняя позиция школьника, они ориентируются на учебную деятельность.

У 30 % (6 человек) был выявлен средний уровень сформированности внутренней позиции школьника и характера ориентации на учебную деятельность, есть незначительные проблемы с адаптацией – дети нарисовали здание школы, вокруг зверей – у них частично сформировалась внутренняя позиция школьника, они частично ориентируются на учебную деятельность.

У 50 % (10 человек) был выявлен низкий уровень сформированности внутренней позиции школьника и характера ориентации на учебную деятельность, существуют проблемы с адаптацией – дети не нарисовали учебную деятельность или здание школы, а абсолютно другой рисунок – у них не сформировалась внутренняя позиция школьника, они не ориентируются на учебную деятельность, у таких детей проблемы с адаптацией к школе.

Результаты методики показали следующие результаты:

– у 20 % (4 человека) был выявлен высокий уровень сформированности внутренней позиции школьника и характера ориентации на учебную деятельность, не имеют проблем с адаптацией;

– у 30 % (6 человек) был выявлен средний уровень сформированности внутренней позиции школьника и характера ориентации на учебную деятельность, есть незначительные проблемы с адаптацией;

– у 50 % (10 человек) был выявлен низкий уровень сформированности внутренней позиции школьника и характера ориентации на учебную деятельность, существуют проблемы с адаптацией.

С первоклассниками было проведено исследования внутренней позиции школьника и характера ориентации на учебную деятельность, по проективной методике «Беседа о школе» (модифицированная методика Т.А. Нежнова). Результаты исследования по данной методике представлены на рисунке 5 и в ПРИЛОЖЕНИИ 2, таблице 2.3.

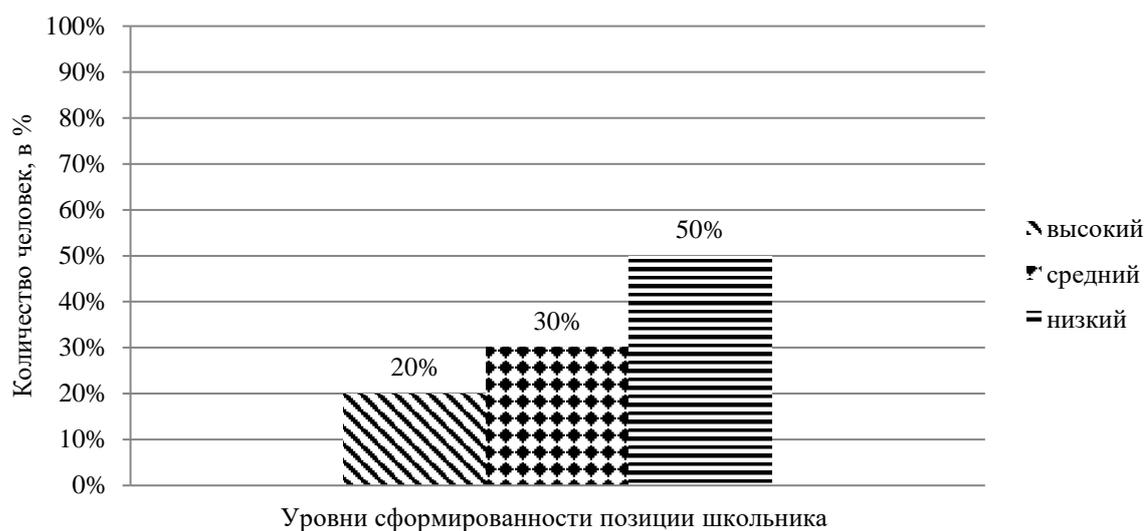


Рисунок 5 – Результаты исследования адаптации первоклассников к условиям общеобразовательной организации (внутренней позиции школьника и характера ориентации на учебную деятельность) по методике «Беседа о школе» (модифицированная методика Т.А. Нежнова)

Согласно рисунку 5 и таблицы 2.3 (ПРИЛОЖЕНИЕ 2), видим, что высокий уровень выявлен у 20 % (4 человека). Данный уровень говорит о школьно-учебной ориентации ребенка и положительном отношении к школе (внутренняя позиция школьника достаточно сформирована).

Средний уровень был выявлен у 30 % (6 человек). Данный уровень свидетельствует о преимущественном интересе детей к внешней атрибутике школьной жизни (начальная стадия формирования внутренней позиции школьника);

Низкий уровень был выявлен у 50 % (10 человек). Данный уровень говорит о том, что дети не проявляют интереса к школе (внутренняя позиция школьника не сформирована).

Проведя исследование на данном этапе, видно, что первоклассники имеют высокие, средние и низкие показатели уровня адаптации. Мы обратили внимание на то, что по всем трем методикам у 10 (50 %) человек низкий уровень. Данные исследования говорят о том, что необходимо разработать и реализовать программу психолого-педагогического

сопровождения адаптации первоклассников к условиям общеобразовательной организации.

Таким образом, наше исследование проводилось на базе ГБОУ гимназия № 586 Василеостровского района. В нем принимали участие обучающиеся 1 «А» класса, в количестве 20 человек. В ходе нашего исследования были проведены 3 методики. Мы определили выборку, провели методики, произвели анализ методик констатирующего эксперимента – построили диаграммы и выразили количество первоклассников в процентах по каждой методике. Было принято решение разработать и реализовать программу психолого-педагогического сопровождения адаптации первоклассников к условиям общеобразовательной организации. Данную программу мы будем проводить с 10 первоклассниками, которые имеют низкий уровень мотивации, внутренней позиции школьника и низкий уровень характера ориентации на учебную деятельность.

#### Выводы по второй главе

Во второй главе были определены этапы, методы и методики исследования. Опытно-экспериментальное исследование психолого-педагогического сопровождения адаптации первоклассников к условиям общеобразовательной организации проходило в 3 этапа: поисково-подготовительный этап, опытно-экспериментальный этап, контрольно-обобщающий этап. Решение задач исследования предполагает использование следующих методов и методик: теоретические (анализ и обобщение психолого-педагогической литературы, синтез, целеполагание, моделирование), эмпирические (констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент, тестирование), психодиагностические (методики «Оценка уровня школьной мотивации» (Н.Г. Лусканова), «Школа

зверей» (С. Панченко), «Беседа о школе» (модифицированная методика Т.А. Нежнова)), математико-статистические (Т-критерий Вилкоксона).

Нами была охарактеризована выборка и проанализированы результаты эксперимента. Исследование проходило на базе ГБОУ гимназия № 586 Василеостровского района. Нами была определена экспериментальная выборка, в которую вошли 20 обучающихся 1 «А» класса.

Анализ результатов по методике «Оценка уровня школьной мотивации» (Н.Г. Лусканова): I уровень – высокий уровень школьной мотивации, учебной активности был выявлен у 10 % (2 испытуемых), II уровень – хорошая школьная мотивация была выявлена у 15 % (3 испытуемых), III уровень – положительное отношение к школе, но школа привлекает таких детей внеучебной деятельностью, было выявлено у 25 % (5 испытуемых), IV уровень – низкая школьная мотивация была выявлена у 30 % (6 испытуемых), V уровень – негативное отношение к школе, школьная дезадаптация был выявлен у 20 % (4 испытуемых).

Анализ результатов по методике «Школа зверей» (С. Панченко): у 20 % (4 человека) был выявлен высокий уровень сформированности внутренней позиции школьника и характера ориентации на учебную деятельность; у 30 % (6 человек) был выявлен средний уровень сформированности внутренней позиции школьника и характера ориентации на учебную деятельность; у 50 % (10 человек) был выявлен низкий уровень сформированности внутренней позиции школьника и характера ориентации на учебную деятельность.

Анализ результатов по проективной методике «Беседа о школе» (модифицированная методика Т.А. Нежнова): высокий уровень выявлен у 20 % (4 человека), средний уровень был выявлен у 30 % (6 человек), низкий уровень был выявлен у 50 % (10 человек).

Проведя исследование на данном этапе, видно, что первоклассники имеют высокие, средние и низкие показатели уровня адаптации. Мы обратили внимание на то, что по всем трем методикам у 10 (54%) человек имеют низкий уровень. Данные исследования говорят о том, что необходимо разработать и реализовать программу психолого-педагогического сопровождения адаптации первоклассников к условиям общеобразовательной организации.

### **ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ АДАПТАЦИИ ПЕРВОКЛАССНИКОВ К УСЛОВИЯМ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ**

3.1 Программа психолого-педагогического сопровождения адаптации первоклассников к условиям общеобразовательной организации

Начало школьной жизни – серьезное испытание для большинства детей, приходящих в первый класс, связанное с резким изменением всего образа жизни. Дети должны привыкнуть к новому коллективу, к новым требованиям, к повседневным обязанностям, адаптироваться к школьной жизни.

Адаптация – естественное состояние человека, проявляющееся в приспособлении (привыкании) к новым условиям жизни, новой деятельности, новым социальным контактам, новым социальным ролям. В самом распространенном своем значении школьная адаптация понимается как приспособление ребенка к новой системе социальных условий, новым отношениям, требованиям, видам деятельности, режиму жизнедеятельности. Ребенок, который вписывается в школьную систему требований, норм и социальных отношений, чаще всего и называется адаптированным.

Значение этого периода вхождения в непривычную для детей жизненную ситуацию проявляется в том, что от благополучности его протекания зависит не только успешность овладения учебной деятельностью, но и комфортность пребывания в школе, здоровье ребенка, его отношение к школе и учению.

Не у всех детей процесс адаптации происходит безболезненно. Для содействия обучающимся в социально-психологической адаптации к условиям общеобразовательной организации и формированию мотивации

разработана программа сопровождения адаптации первоклассников к школе.

Цель программы: психолого-педагогическое сопровождение адаптации первоклассников к условиям общеобразовательной организации.

Задачи программы:

1) создать условия для развития учебно-познавательной мотивации и положительного отношения к учебно-познавательной деятельности;

2) сформировать навыки освоения учебной деятельности;

3) способствовать развитию эмоциональной устойчивости к новой социальной ситуации;

4) развивать навыки межличностного общения с одноклассниками и педагогами.

Принципы программы:

1. Принцип индивидуализации предполагает учёт возраста, учёт типа детско-родительских отношений, уровня общего состояния ребёнка.

2. Принцип наглядности – демонстрация упражнений, этюдов, моделирование ситуаций, игр подтверждает объяснение и помогает ребёнку их правильно выполнять.

3. Принцип систематичности и последовательности заключается в непрерывности, регулярности, планомерности процесса, в котором реализуются задачи коррекционно-развивающей работы.

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

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

При построении программы психолого-педагогического сопровождения адаптации первоклассников к условиям общеобразовательной организации мы опирались на следующие программы авторов:

– «Программа психолого-педагогического сопровождения первичной адаптации младшего школьника», авторы: Т.В. Азарова, Е.И. Афанасьева, М.Р. Битянова, Н.Л. Васильева;

– программа «Психолого-педагогическое сопровождение адаптационного периода первоклассника» Л. Н. Румянцевой;

– занятия с элементами психогимнастики Р.В. Овчаровой;

– работы, связанные с проблемами психолого-педагогического сопровождения и адаптации первоклассников: Э.М. Александровская, И.В. Дубровина, Е.В. Зволейко, Е.И. Казакова, Н.И. Кокуркина, Н.В. Куренкова, М.Л. Шипицына.

Ожидаемые результаты реализации программы:

1) сформированность учебно-познавательной мотивации и положительного отношения к учебно-познавательной деятельности;

2) сформированность навыков освоения учебной деятельности, способствующих усвоению программы обучения;

3) развитость эмоциональной устойчивости к новой социальной ситуации;

4) сформированность навыков межличностного общения с одноклассниками и педагогами.

Программа рассчитана для обучающихся 1 класса.

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

В ходе программы используются игры и упражнения, так как младшие школьники. Игра – это активный метод обучения младших школьников. Младший школьник не перестает играть, начав посещать школу. Он с

удовольствием играет на перемене и во дворе, дома и даже иногда на уроках. При этом, как тоже отмечалось ранее, в играх младших школьников почти нет взрослых, если только последние не играют роли учеников в игре в школу. У младших школьников на первый план выступают правила игры, и даже их сюжетно-ролевые игры становятся мало похожими на сюжетно-ролевые игры дошкольников. Помимо этого, последние много и долго играют в игры с правилами, которые по-настоящему становятся доступными лишь в младшем школьном возрасте. Однако все эти замечания касаются так называемого досуга (свободного времени) учащихся начальной школы. Для того чтобы разобраться в проблеме взаимодействия игры с обучением в младшем школьном возрасте, обратимся к анализу их игровой деятельности [16, с. 12].

С родителями первоклассников были проведены индивидуальные и групповые консультации по вопросам поддержки детей в период школьной адаптации. Некоторые тематики таких консультаций: «Общение ребёнка в классе», «Успеваемость первоклассника», «Страхи и тревоги перед школьной жизнью», «Характер и способности ученика» и др.

Также для родителей проводилось родительское собрание на тему адаптации первоклассников к школе. На встрече обсуждали физиологические и психологические трудности адаптации, взаимоотношения одноклассников.

В конце консультаций родителям раздавались памятки с рекомендациями, как помочь ребёнку преодолеть трудности адаптационного периода.

Занятие 1. «Разрешите представиться!».

Цель: знакомство с детьми, установление доверительных отношений.

Ход занятия:

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

Цель: развитие коммуникативных навыков, активизация детей.

2. Упражнение «Тропинка».

Цель: сплочение группы.

3. Упражнение «Сделай как я».

Цель: повышение настроения и сплочение коллектива.

4. Упражнение «Меткий стрелок».

Цель: развитие скорости реакции и произвольно внимания.

5. Упражнение «Как чихает слон».

Цель: сплочение коллектива.

6. Подведение итогов занятия.

Цель: развитие рефлексивных способностей.

Занятие 2. Тема: «Я и мои увлечения».

Цель: развитие доверительных отношений.

Ход занятия:

1. Упражнение-активатор «Коллективный счёт».

Цель: развитие доверительных отношений.

2. Беседа «Мои увлечения».

Цель: формирование представления о себе.

3. Упражнение «Прогноз погоды».

Цель: создание условий для понимания собственного эмоционального состояния.

4. Упражнение «Солдат и тряпичная кукла».

Цель: снижение мышечного и эмоционального напряжения.

5. Упражнение «Подарок».

Цель: развитие невербальных способов общения.

6. Подведение итогов занятия.

Цель: развитие рефлексивных способностей.

Занятие 3. Тема: «Мы друг другу доверяем»

Цель: развитие доверительных межличностных отношений.

Ход занятия:

1. Упражнение «Комплименты».

Цель: развитие способности видеть положительные качества в других людях.

2. Беседа «Что такое доверие».

Цель: формирование представления о понятии «доверие».

3. Упражнение «Паровоз».

Цель: сплочение коллектива.

4. Упражнение «Сиамские близнецы».

Цель: обучения навыкам общения и возникновению доверия между учащимися.

5. Упражнение «Доброе животное».

Цель: сплочение коллектива.

6. Подведение итогов занятия.

Цель: развитие рефлексивных способностей.

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

Цель: развитие доверительных межличностных отношений в группе и навыков совместной деятельности.

Ход занятия

1. Упражнение-активатор «Давайте поздороваемся!».

Цель: снятие мышечного напряжения.

2. Упражнение «Слепой и поводырь».

Цель: развитие чувства доверия и взаимной ответственности.

3. Упражнение «Скала».

Цель: развитие чувства доверия и ответственности друг к другу.

4. Упражнение «Свеча».

Цель: развитие доверия.

5. Упражнение «Добрые пожелания».

Цель: развитие межличностных доверительных отношений.

6. Подведение итогов занятия.

Цель: развитие рефлексивных способностей.

Занятие 5. Тема: «Путешествие в мир эмоций и чувств».

Цель: развитие способности к рефлексии и эмпатии.

Ход занятия

1. Упражнение-активатор «Печатная машинка».

Цель: сплочение коллектива.

2. Беседа «Что такое эмоции и чувства».

Цель: формирование представления о чувствах и эмоциях.

3. Упражнение «Классификация чувств».

Цель: развитие способности распознавать чувства других людей.

4. Упражнение «Угадай эмоцию».

Цель: развитие эмпатии.

5. Упражнение «Передай с чувством».

Цель: развитие невербального способа общения и эмпатии.

6. Подведение итогов занятия.

Цель: развитие рефлексивных способностей.

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

Цель: развитие способности к рефлексии и эмпатии и снижение эмоционального напряжения.

Ход занятия:

1. Упражнение-активатор «А я еду!».

Цель: снижение эмоционального напряжения, повышение настроения.

2. Упражнение «Зеркало».

Цель: развитие невербального общения, эмпатии.

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

Цель: развитие совместной деятельности и сплочение коллектива.

4. Упражнение «Руку выше».

Цель: снятие эмоционального напряжения.

5. Подведение итогов занятия.

Цель: развитие рефлексивных способностей.

Занятие 7. Тема: «Чего мы боимся?».

Цель: снижение тревожности и эмоционального, и мышечного напряжения.

Ход занятия:

1. Упражнение-активатор «Коллективный хлопок».

Цель: сплочение коллектива.

2. Беседа «Что такое волнение и страх».

Цель: ознакомление с понятиями «волнение» и «страх».

3. Упражнение «Путаница».

Цель: сплочение коллектива.

4. Упражнение «Рисунок на спине».

Цель: развитие чувства эмпатии.

5. Упражнение «Спокойствие, только спокойствие!».

Цель: обучение навыкам сохранять спокойствие в самых разных ситуациях при испуге, удивлении, неожиданности, отвращении.

6. Упражнение «Импульс».

Цель: сплотить коллектив детей.

7. Подведение итогов занятия.

Цель: развитие рефлексивных способностей.

Занятие 8. Тема: «Чего мы боимся?»

Цель: снижение уровня тревожности и эмоционального напряжения.

Ход занятия:

1. Упражнение-активатор «Импульс».

Цель: сплотить коллектив детей.

2. Упражнение «Нарисуй свой страх».

Цель: снижение уровня тревожности.

3. Упражнение «Стряхни».

Цель: формирование способности преодолевать неудачи и снятие отрицательных эмоциональных переживаний.

4. Упражнение «Спасибки».

Цель: развитие рефлексивных способностей и чувства благодарности.

5. Подведение итогов занятия.

Цель: развитие рефлексивных способностей.

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

Цель: снижение эмоционального напряжения и повышение самооценки.

Ход занятия

1. Упражнение-активатор «Ритмичные хлопки».

Цель: сплочение коллектива детей.

2. Беседы на темы «Каким должен быть уверенный человек».

Цель: ознакомление с качествами уверенного человека.

3. Упражнение «Пластилин-силач».

Цель: отреагирование эмоций и снятие эмоционального напряжения.

4. Упражнение «Паутинка».

Цель: сплочение коллектива.

5. Подведение итогов занятия.

Цель: развитие рефлексивных способностей.

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

Цель: снижение эмоционального напряжения и повышение самооценки.

Ход занятия:

1. Упражнение-активатор «Контакт»

Цель: развитие саморегуляции и повышение эмоционального настроения.

2. Упражнение «Менялки».

Цель: развитие коммуникативных навыков.

3. Упражнение «Солнышко».

Цель: повышение самооценки.

4. Упражнение «Запачкаться с удовольствием».

Цель: снижение эмоционального напряжения.

5. Упражнение «Подарок».

Цель: развитие невербальных способов общения.

6. Подведение итогов занятия.

Цель: развитие рефлексивных способностей.

Занятие 11. Тема: «Мой характер».

Цель: развитие адекватного самовосприятия детей и снижение мышечного и эмоционального напряжения.

Ход занятия

1. Упражнение-активатор «Импульс».

Цель: сплочение коллектива.

2. Беседа «Мои достоинства и недостатки».

Цель: определение личностных качеств.

3. Упражнение «Волшебная рука».

Цель: обучение навыкам оценивать свои достоинства и недостатки.

4. Упражнение «Движения наоборот».

Цель: преодоление чувства неуверенности.

5. Упражнение «Комплименты».

Цель: развитие способности видеть положительные качества в других людях.

6. Подведение итогов занятия.

Занятие 12. Тема: «Путешествие к волшебнику»

Цель: развитие позитивных межличностных отношений.

Ход занятия:

Упражнение «Гусеница».

Цель: сплочение детского коллектива.

2. Упражнение «Заколдованный лес».

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

3. Упражнение «Пропась».

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

4. Упражнение «Плот».

Цель: развитие способности к взаимодействию и сплочение группы.

5. Упражнение «Доброе животное».

Цель: сплочение детского коллектива.

6. Подведение итогов занятия.

Цель: развитие рефлексивных способностей.

Таким образом, была разработана программа психолого-педагогического сопровождения адаптации первоклассников к условиям общеобразовательной организации. Мы сформулировали цель, задачи, принципы программы. Программа рассчитана для детей 1 класса. В программе мы использовали игровые технологии. Сроки реализации программы – в течение месяца с детьми проводятся 12 занятий, 3 раза в неделю – по 40-45 минут.

### 3.2 Анализ результатов формирующего эксперимента

С целью проверки эффективности реализации программы психолого-педагогического сопровождения адаптации первоклассников к условиям общеобразовательной организации повторная диагностика уровня адаптации у первоклассников по тем же самым методикам:

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

С целью исследования уровня школьной мотивации после реализации программы психолого-педагогического сопровождения адаптации

первоклассников к условиям общеобразовательной организации было проведено исследование по методике «Оценка уровня школьной мотивации» (Н.Г. Лусканова). Результаты исследования по данной методике представлены на рисунке 6 и в ПРИЛОЖЕНИИ 4, таблице 4.1.

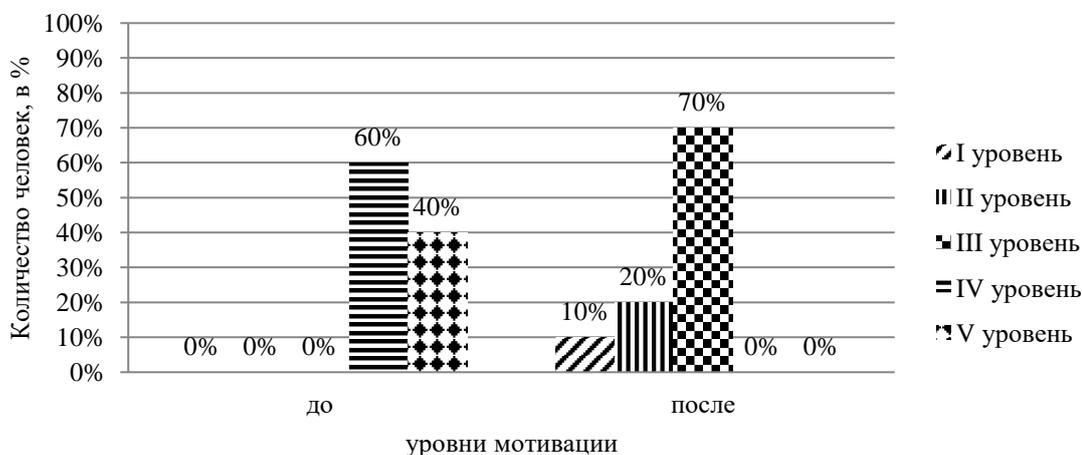


Рисунок 6 – Результаты исследования адаптации первоклассников к условиям общеобразовательной организации (уровень школьной мотивации) по методике «Оценка уровня школьной мотивации» (Н.Г. Лусканова) до и после реализации программы

Согласно рисунку 6 и таблицы 4.1 (ПРИЛОЖЕНИЕ 4), мы видим, что I уровень (очень высокий уровень школьной мотивации, учебной активности) до реализации программы не был выявлен у 0 % (0 человек), а после уровень повысился и был выявлен у 10 % (1 человек). У таких детей есть познавательный мотив, стремление наиболее успешно выполнять все предъявляемые школой требования. Ученики четко следуют всем указаниям учителя, добросовестны и ответственны, сильно переживают, если получают неудовлетворительные оценки. В рисунках на школьную тему они изображают учителя у доски, процесс урока, учебный материал и т.п.

II уровень (высокий уровень) до реализации программы не был выявлен у 0 % (0 человек), а после уровень повысился и был выявлен у 20 % (2 человек). Учащиеся успешно справляющихся с учебной деятельностью. В рисунках на школьную тему они также изображают учебные ситуации, а

при ответах на вопросы проявляют меньшую зависимость от жестких требований и норм. Подобный уровень мотивации является средней нормой.

До реализации программы III уровень (средний уровень) не был выявлен у 0 % (0 человек), а после уровень повысился и был выявлен у 70 % (78 человек). Такие дети достаточно благополучно чувствуют себя в школе, однако чаще ходят в школу, чтобы общаться с друзьями, с учителем. Им нравится ощущать себя учениками, иметь красивый портфель, ручки, тетради. Познавательные мотивы у таких детей сформированы в меньшей степени, и учебный процесс их мало привлекает. В рисунках на школьную тему такие ученики изображают, как правило, школьные, но не учебные ситуации.

До реализации программы IV уровень (низкий уровень) был выявлен у 60 % (6 испытуемых), а после уровень снизился и не был выявлен.

До реализации программы V уровень (очень низкий уровень) был выявлен у 40 % (0 испытуемых), а после уровень снизился и не был выявлен.

С первоклассниками было проведено повторное исследование после реализации программы по проективной методике «Школа зверей» (С. Панченко). Результаты исследования по данной методике представлены на рисунке 7 и в ПРИЛОЖЕНИИ 2, таблице 4.2.

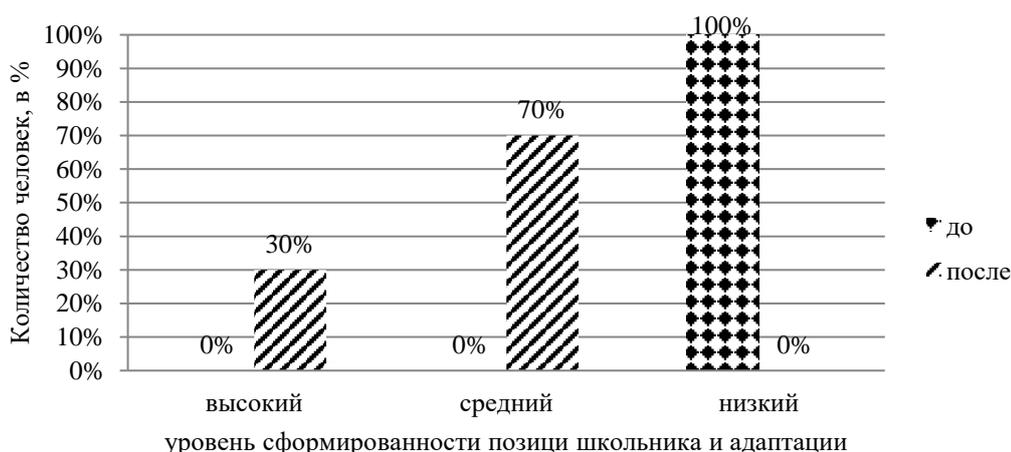


Рисунок 7 – Результаты исследования адаптации первоклассников к условиям общеобразовательной организации (уровня сформированности позиции школьника и адаптации) по методике «Школа зверей» (С. Панченко) до и после реализации программы

Согласно рисунку 7 в выборке до реализации программы высокий уровень сформированности внутренней позиции школьника и характера ориентации на учебную деятельность, не имеют проблем с адаптацией не был выявлен 0 % (0 человек), а после уровень повысился и был выявлен у 30 % (3 человек). Дети нарисовали учебную деятельность, следовательно, у них сформировалась внутренняя позиция школьника, они ориентируются на учебную деятельность.

До реализации программы средний уровень сформированности внутренней позиции школьника и характера ориентации на учебную деятельность не был выявлен 0 % (0 человек), а после уровень повысился и был выявлен у 70 % (7 человек). Дети нарисовали здание школы, вокруг зверей – у них частично сформировалась внутренняя позиция школьника, они частично ориентируются на учебную деятельность.

До реализации программы у 100 % (10) человек был выявлен низкий уровень сформированности внутренней позиции школьника и характера ориентации на учебную деятельность, существуют проблемы с адаптацией, а после уровень снизился и не был выявлен 0 % (0 человек).

С первоклассниками было проведено исследование после реализации программы проведено повторное исследование внутренней позиции школьника и характера ориентации на учебную деятельность, по проективной методике «Беседа о школе» (модифицированная методика Т.А. Нежной). Результаты исследования по данной методике представлены на рисунке 8 и в ПРИЛОЖЕНИИ 4, таблице 4.3.

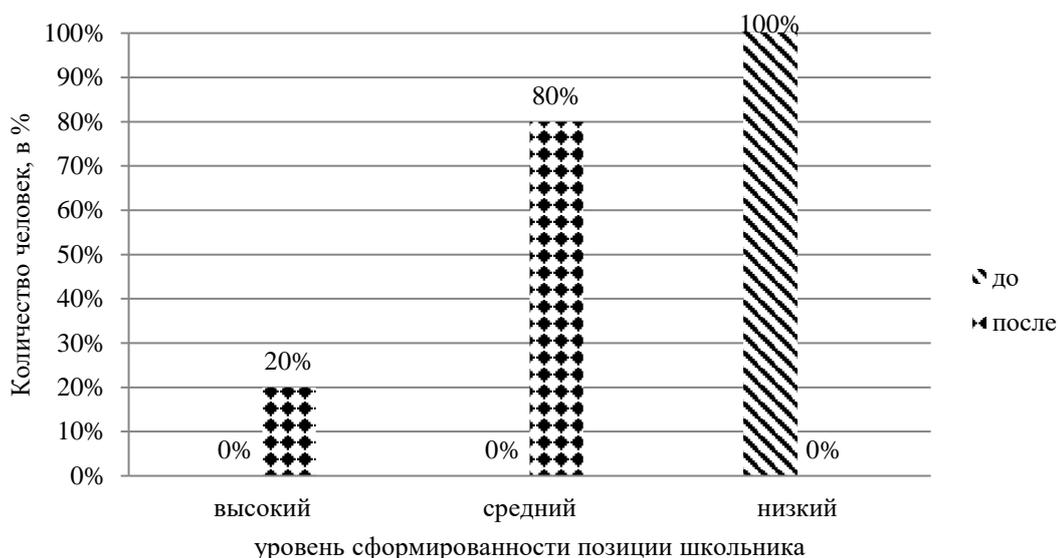


Рисунок 8 – Результаты исследования адаптации первоклассников к условиям общеобразовательной организации (уровня сформированности позиции школьника) по методике «Беседа о школе» (модифицированная методика Т.А. Нежной) до и после реализации программы

Согласно рисунку 8 в выборке мы видим, что до реализации программы не был выявлен 0 % (0 человек), а после уровень повысился и был выявлен у 20 % (2 человека). Данный уровень говорит о школьно-учебной ориентации ребенка и положительном отношении к школе (внутренняя позиция школьника достаточно сформирована).

До реализации программы средний уровень не был выявлен 0 % (0 человек), а после уровень повысился и был выявлен у 80 % (8 человек). Данный уровень свидетельствует о преимущественном интересе детей к внешней атрибутике школьной жизни (начальная стадия формирования внутренней позиции школьника).

Низкий уровень до реализации программы был выявлен у 100 % (10 человек), а после уровень снизился и не был выявлен 0 % (0 человек).

Полученные результаты исследования указывают, на то, что после реализации программы психолого-педагогического сопровождения адаптации первоклассников к условиям общеобразовательной организации изменился уровня адаптации первоклассников – повысился.

С целью проверки гипотезы исследования о том, что процесс адаптации первоклассников к условиям общеобразовательной организации возможно изменится при реализации программы психолого-педагогического сопровождения первоклассников к условиям общеобразовательной организации, включающей упражнения и игры, мы применим T-критерий Вилкоксона.

Произведем расчет T-критерия Вилкоксона по результатам исследования уровня школьной мотивации и уровня адаптации по методике «Оценка уровня школьной мотивации» (Н.Г. Лусканова) до и после реализации программы.

Расчёт критерия представлен в Таблице 4.4 в Приложении 4.

Предположили две гипотезы:

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

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

$$T_{эмп} = \sum R_t = 0$$

По таблице находим критические значения для T-критерия Вилкоксона для  $n=10$ :  $T_{кр}=5$  ( $p \leq 0,01$ ),  $T_{кр}=10$  ( $p \leq 0,05$ ).

Построим ось значимости (рисунок 9).

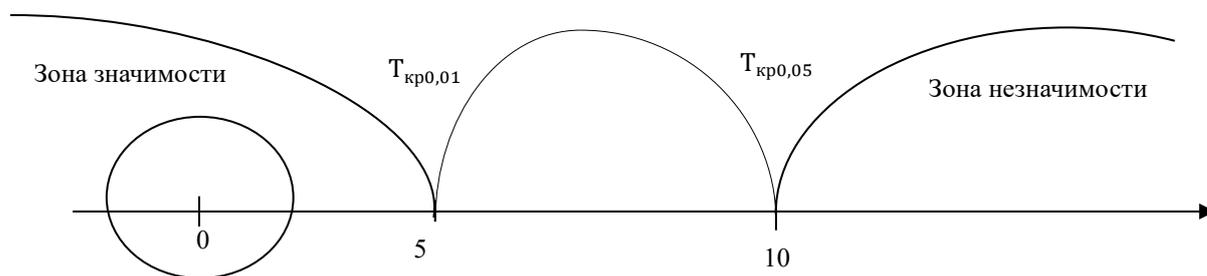


Рисунок 9 – Ось значимости по методике «Оценка уровня школьной мотивации» (Н.Г. Лусканова)

Зона значимости простирается влево.  $T_{эмп}$  попадает в зону значимости:  $T_{эмп} < T_{кр}(0,01)$ , следовательно, принимается Гипотеза  $H_1$ : интенсивность сдвигов в сторону увеличения уровня адаптации

превосходит интенсивности сдвигов в сторону ее уменьшения. Математическая обработка подтвердила эффективность программы психолого-педагогического сопровождения адаптации первоклассников к условиям общеобразовательной организации.

Произведем расчет Т-критерия Вилкоксона по результатам исследования адаптации первоклассников к условиям общеобразовательной организации (внутренней позиции школьника и характера ориентации на учебную деятельность) по методике «Беседа о школе» (модифицированная методика Т.А. Нежнова) до и после реализации программы.

Расчёт критерия представлен в Таблице 4.5 в Приложении 4.

Предположили две гипотезы:

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

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

$$T_{эмп} = \sum R_t = 0$$

По таблице находим критические значения для Т-критерия Вилкоксона для  $n=10$ :  $T_{кр}=5$  ( $p \leq 0,01$ ),  $T_{кр}=10$  ( $p \leq 0,05$ ).

Построим ось значимости (рисунок 10).

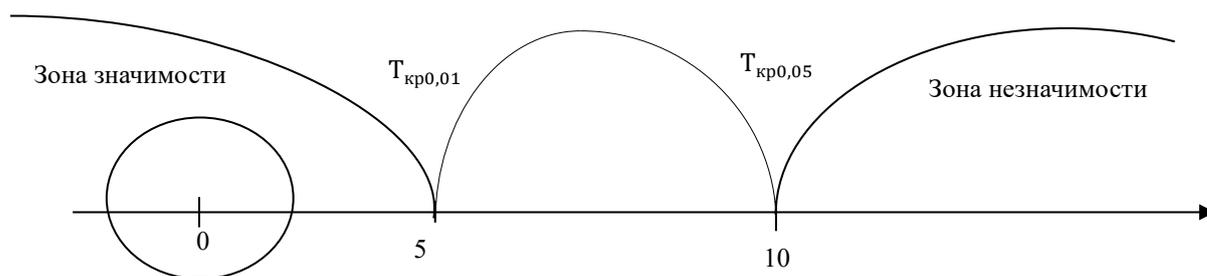


Рисунок 10 – Ось значимости по методике «Беседа о школе» (модифицированная методика Т.А. Нежнова)

Зона значимости простирается влево.  $T_{эмп}$  попадает в зону значимости:  $T_{эмп} < T_{кр}(0,01)$ , следовательно, принимается Гипотеза  $H_1$ : интенсивность сдвигов в сторону увеличения уровня адаптации превосходит интенсивности сдвигов в сторону ее уменьшения.

Математическая обработка подтвердила эффективность программы психолого-педагогического сопровождения адаптации первоклассников к условиям общеобразовательной организации.

Таким образом, результаты математической статистики подтверждают достоверность изменения уровня адаптации первоклассников, что доказывает эффективность разработанной программы психолого-педагогического сопровождения и подтверждает выдвинутую гипотезу исследования: процесс адаптации первоклассников к условиям общеобразовательной организации возможно изменится при реализации программы психолого-педагогического сопровождения первоклассников к условиям общеобразовательной организации, включающей упражнения и игры.

3.3 Психолого-педагогические рекомендации педагогам и родителям по сопровождению адаптации первоклассников к условиям общеобразовательной организации

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

Психолого-педагогическое сопровождение – это система совместной деятельности всех участников образовательного процесса, цель которой заключается в разработке содержания, средств и методов обучения, направленных на выявление и использование индивидуального опыта младших школьников и индивидуального развития, с учётом их потребности [38, с. 370].

Для обеспечения наилучшей адаптации первоклассников в социальной среде, важно теоретически обосновать, разработать и внедрить модель психолого-педагогического сопровождения, которая будет осуществляться всеми участниками образовательного процесса. К участникам образовательного процесса относятся учителя, родители обучающихся, администрация, педагоги-психологи, логопеды, педагоги-организаторы, социальные педагоги. Эти участники должны обладать знаниями о различных этапах и закономерностях развития детей, а также пониманием задач психолого-педагогической адаптации. Таким образом, совместные усилия всех специалистов, включая педагогов-психологов, социальных педагогов и учителей начальных классов, позволят обеспечить эффективность психолого-педагогического сопровождения процесса адаптации обучающихся начальной школы [71, с. 258].

Психолого-педагогическое сопровождение для первоклассников в период адаптации к условиям общеобразовательной организации предполагает создание условий, которые помогут им более комфортно познакомиться с образовательной средой школы и адаптироваться в ней [4; 40; 68]. Психолого-педагогическое сопровождение – это, прежде всего, совместная работа всех участников образовательного процесса. Цель сопровождения заключается в том, чтобы средства, методы образовательного процесса были направлены на индивидуальное развитие младших школьников, их личностное развитие, на помощь школьнику сформировать навыки и внутренние психологические механизмы, необходимые для успешного обучения и общения в школьной среде [70, с. 79].

Идея сопровождения как воплощение гуманистического и личностно-ориентированного подходов последовательно и детально разрабатывается в настоящее время в работах М.Р. Битяновой, Э.М. Александровской, Е.И. Казаковой, Г. Бардиер и др. в трех основных плоскостях:

- ценностно-смысловые основания метода сопровождения;
- организационные модели сопровождающей деятельности;
- содержание и технологии психолого-педагогического сопровождения [Цит. по: 4, с. 17].

Для современных систем психолого-педагогического сопровождения характерны следующие организационные принципы, также составляющие его методологическую базу:

- комплексный, междисциплинарный, интегративный подход к решению любой проблемы развития ребенка;
- равнозначность программ сопровождения ребенка в проблемной ситуации и программ предупреждения возникновения проблемных ситуаций [25, с. 193];
- гарантия непрерывного сопровождения развития ребенка в образовательном процессе;
- информационное и диагностическое обеспечение процесса сопровождения;
- необходимость социально-педагогического и психологического проектирования в сопровождающей деятельности;
- рефлексивно-аналитический подход к процессу и результату психолого-педагогического сопровождения;
- ориентация на работу в современном правовом поле [48, с. 507].

В системно-ориентированной деятельности психолого-педагогического сопровождения, предложенного М.Р. Битяновой, педагог-психолог решает три основные задачи:

1. Отслеживание особенностей психологического развития ребенка на различных этапах обучения (диагностический минимум). Показатели развития ребенка сравниваются с содержанием психолого-педагогического статуса.

2. Создание в данной педагогической среде психологических условий для полноценного развития каждого ребенка в рамках его возрастных и индивидуальных возможностей.

3. Создание специальных психологических условий для оказания помощи детям, испытывающим трудности психологического развития. Данная задача решается средствами коррекционно-развивающей, консультационной, методической и социально-диспетчерской работы [56, с. 225].

В организационной модели сопровождения М.Р. Битяновой, которой придерживаемся и мы, в качестве «базисных элементов» выделяются: социально-психологический статус – характеристика требований-возможностей ребенка определенного возраста, представляющая некий ориентир, содержательную основу для диагностики, коррекционной и развивающей работы; диагностический минимум (набор методик), позволяющий выявлять те или иные показатели развития: психолого-педагогический консилиум как метод «сборки» целостного портрета ребёнка и класса и выработки стратегии сопровождения и конкретизации содержания работы [18, с. 25].

С целью успешной реализации психолого-педагогического сопровождения первоклассников предлагаются следующие направления деятельности:

1. Психологическая диагностика, которая позволяет выявить индивидуальные особенности школьников. Проводится в начале учебного года.

2. Осуществление развивающей психологической работы на протяжении всего учебного года, которая будет зависеть от поставленных целей на каждом этапе обучения.

3. Предоставление консультативной поддержки педагогам и родителям. Психолог будет заниматься обсуждением результатов

проведенной диагностики, а также рассмотрением конкретных запросов педагогов и родителей, связанных с проблемами в обучении, общении или психическом состоянии учеников.

4. Организация методической работы, направленной на улучшение методик обучения и модифицирование содержания учебного плана.

5. Проведение психокоррекционной работы, ориентированной на оказание помощи детям, испытывающим трудности с адаптацией к школьной среде. Рекомендуется проводить индивидуальную коррекционную работу с помощью таких методов коррекции эмоционально-личностных расстройств как игротерапия, сказкотерапия, арттерапия и метафорические карты [71, с. 258].

Рекомендации для родителей по психологической адаптации первоклассника:

1. Развивайте двигательную активность ребенка, т. к. выносливый ребенок, который привык к физическим нагрузкам, переносит адаптацию легче, чем слабый и малоподвижный ребенок. Узнайте если в школе дополнительные занятия по физической культуре или секции. Достаточно ходить 2 – 3 раза в неделю.

2. Не заставляйте ребенка сразу после школы делать уроки. Пусть ребенок отдохнет после школы 2 – 3 часа [36, с. 746].

3. Не забывайте, что ваш ребёнок – самоценность для родителей. Указывайте ребенку на его положительные стороны, что он делает хорошо.

4. Интересуйтесь школой, расспрашивайте ребёнка о событиях каждого дня. Разговор лучше начать с того, как ребенок провел день, что было ему интересно.

5. Проводите время с ребенком после школьного дня. Прогулка после школы в течении 30 мин, отлично поможет сбросить напряжение после долгого школьного дня.

6. Не допускайте физических мер воздействия на ребёнка.

7. Учитывайте характер и темперамент ребёнка – только индивидуальный подход [37, с. 1022].

8. Понаблюдайте, что у него лучше и быстрее получается, а где следует оказать помощь, подсказать.

9. Предоставьте первокласснику самостоятельность в организации собственной учебной деятельности. Контролируйте целесообразно.

10. Поощряйте ученика за разные успехи – не только за учебные. Стимулируйте его к достижению поставленных целей.

11. Формируйте режим дня первоклассника, отличный от режима дня дошкольника, постепенно. Это лучше сделать за 1 месяц перед походом в школу.

12. Возьмите за правило следить за сменой видов деятельности дома. Можно составить ежедневный план на неделю, с учетом уроков, отдыха, дополнительных занятий. Пусть ребенок сам вносит коррективы и дополнения в свой распорядок [22, с. 6].

13. Не забывайте о регулярных физкультминутках при выполнении домашнего задания. 5-10 мин проделывайте небольшую зарядку для рук, ног, глаз. Таким образом не будет скапливаться напряжение.

14. Следите за правильной осанкой ученика. Для этого можно распечатать картинки как правильно сидеть за выполнением заданий, расположите их над столом [49, с. 10].

15. Правильно освещайте место, где ребёнок делает уроки. Освещение письменного стола для школьника должно быть без возможных бликов и теней. Рекомендуется мягкое и ровное освещение; Освещение рабочего места школьника должно быть с левой стороны от ребенка (если школьник левша, тогда освещения с правой стороны); Идеальной мощностью ламп считается диапазон 60-100 Вт.

16. Следите за правильным питанием первоклассника. Рацион должен быть разнообразным, сезонные фрукты и овощи, крупы, мясо. По рекомендации врача – давайте витаминные препараты.

17. Придерживайтесь правил здорового сна ребёнка – не менее 9,5 часов. Ложится спать необходимо до 21:00.

18. Ограничьте просмотр телепередач и игр за компьютером. Не более 30 мин в день. Впишите это время в распорядок дня.

19. Воспитывайте у ребёнка волю и самостоятельность [5, с. 298].

Рекомендации педагогам по адаптации первоклассников:

1. Обеспечить оптимальный процесс физиологической адаптации. Для этого нужно обеспечить своевременную смену видов деятельности, не давать задания, требующие длительного сосредоточения взгляда на одном предмете, монотонных движений. Также рекомендуется использовать щадящий режим, который включает в себя прогулки и физические упражнения для поднятия мышечного тонуса.

Педагогам следует помнить, что длительное напряжение, утомление и переутомление могут стоить ребёнку здоровья:

– не давать задания, требующие длительного сосредоточения взгляда на одном предмете, монотонных движений;

– отводить больше внимания и времени на практические действия с предметами, работе с наглядностью;

– использовать щадящий режим, который включает в себя прогулки, физические упражнения для поднятия мышечного тонуса [38, с. 372].

2. Использовать игровые приёмы. Ролевые игры и игры с правилами развивают самооценку, самоконтроль и самостоятельность. Используя игровые психологические методики, учитель может создать в классе атмосферу доброжелательности и конструктивного взаимодействия, позволяющую детям ослабить внутреннее напряжение, познакомиться друг с другом, подружиться.

3. Следует позаботиться об отборе и использовании на уроках специальных упражнений, помогающих детям быстрее войти в непривычный для них мир школьной жизни, освоить новую социальную позицию школьника.

4. Положительно оценивать каждый удавшийся шаг ребёнка, попытку (даже неудачную) самостоятельно найти ответ на вопрос. Полезно давать детям творческие учебные задания [42, с. 186].

5. Систематически проводить индивидуальную работу с детьми, имеющими трудности в адаптации.

6. Создавать в классе атмосферу доброжелательности и конструктивного взаимодействия, позволяющую детям ослабить внутреннее напряжение, познакомиться друг с другом, подружиться. Необходимо помнить, что процесс адаптации ребенка во многом зависит от обстановки в классе, от того, насколько интересно, комфортно, безопасно чувствует себя ребенок во время уроков, в ситуациях взаимодействия с учителем и одноклассниками.

7. Включать детей, занимающих низкое статусное положение в группе сверстников, в общественно значимую деятельность, повышая их авторитет и самооценку.

8. Помогать детям организовать свою деятельность, повторять последовательность действий из урока в урок. Просить повторить задание самых невнимательных учеников, но не в качестве наказания.

9. Поощрять детей задавать вопросы, если им что-то непонятно. Снисходительно относиться к тому, что первоклашки склонны спросить одно и то же несколько раз.

10. Организовать личное общение с каждым учеником своего класса, быть в курсе их радостей и переживаний [39, с. 36].

11. Обеспечить дифференцированный и индивидуальный подход к детям, имеющим особенности в психофизическом развитии и поведении

(если такие есть в классе): леворукие, синдром гиперактивности, застенчивость, неврозы.

12. Поощряйте детей задавать вопросы, если им что-то непонятно. Снисходительно относитесь к тому, что первоклашки склонны спросить одно и то же несколько раз.

13. Организуйте личное общение с каждым учеником своего класса, будьте в курсе их радостей и переживаний.

14. Следует помнить, что шестилетка – это маленький человек в зоне перехода, весь устремлённый в будущее, который имеет право на счастье и уважение своего сложного внутреннего мира со стороны взрослых [67, с. 408].

Рекомендации классным руководителям по работе с дезадаптированными детьми и их родителями:

1. Наладить положительный эмоциональный фон, связанный со школой ни в коем случае не сравнивать ребёнка с другими детьми, так как это может привести к озлоблению, либо к формированию неуверенности к себе.

2. Советовать родителям не говорить плохо о школе при ребёнке, создавать у него позитивное, положительное отношение к школе.

3. Помогать ребёнку выполнять трудные задания, предлагать выход из сложной ситуации, но не забывать давать ему возможность самому найти выход, решение, совершить поступок.

3. Учитель должен помнить, что процесс адаптации ребенка во многом зависит от обстановки в классе, от того, насколько интересно, комфортно, безопасно чувствует себя ребенок во время уроков, в ситуациях взаимодействия с учителем и одноклассниками [59, с. 44].

4. Учителю стоит позаботиться об отборе и использовании на уроках специальных упражнений, помогающих детям быстрее войти в

непривычный для них мир школьной жизни, освоить новую социальную позицию школьника.

Используя игровые психологические методики и психотехнические упражнения, учитель может создать в классе атмосферу доброжелательности и конструктивного взаимодействия, позволяющую детям ослабить внутреннее напряжение, познакомиться друг с другом, подружиться. В процессе обучения ребенок постигает науку общения с другими детьми, знакомится с правилами поведения в школе, осознаёт необходимость следовать определенным нормам взаимоотношений со сверстниками и учителем [69, с. 75].

Таким образом, разработаны психолого-педагогические рекомендации педагогам и родителям по сопровождению адаптации первоклассников к условиям общеобразовательной организации. Данные рекомендации могут использоваться педагогами и родителями в процессе сопровождения адаптации первоклассников к условиям общеобразовательной организации.

#### Выводы по третьей главе

В третьей главе была разработана и реализована программа психолого-педагогического сопровождения адаптации первоклассников к условиям общеобразовательной организации. Мы сформулировали цель, задачи, принципы программы. Программа рассчитана для детей 1 класса. В программе использовались методы психологического консультирования. Основной метод – игра. Так же в программе были использованы игровые технологии. Сроки реализации программы – в течение месяца с детьми проводятся 12 занятий, 3 раза в неделю – по 40-45 минут.

Проанализированы результаты опытно-экспериментального исследования. С целью проверки эффективности реализации программы психолого-педагогического сопровождения адаптации первоклассников к

условиям общеобразовательной организации проведена повторная диагностика уровня адаптации у первоклассников по тем же самым методикам.

Результаты исследования по методике «Оценка уровня школьной мотивации» (Н.Г. Лускановой): I уровень (очень высокий уровень школьной мотивации, учебной активности) до реализации программы не был выявлен у 0 % (0 человек), а после уровень повысился и был выявлен у 10 % (1 человек); II уровень (высокий уровень) до реализации программы не был выявлен у 0 % (0 человек), а после уровень повысился и был выявлен у 20 % (2 человек); до реализации программы III уровень (средний уровень) не был выявлен у 0 % (0 человек), а после уровень повысился и был выявлен у 70 % (78 человек); IV уровень (низкий уровень) до реализации программы был выявлен у 60 % (6 испытуемых), а после уровень снизился и не был выявлен; V уровень до реализации программы (очень низкий уровень) был выявлен у 40 % (0 испытуемых), а после уровень снизился и не был выявлен 0 % (0 человек).

Результаты исследования по методике «Школа зверей» (С. Панченко): до реализации программы высокий уровень не был выявлен 0 % (0 человек), а после уровень повысился и был выявлен у 30 % (3 человек); средний уровень до реализации программы не был выявлен 0 % (0 человек), а после уровень повысился и был выявлен у 70 % (7 человек); низкий уровень до реализации программы был выявлен у 100 % (10) человек, а после уровень снизился и не был выявлен 0 % (0 человек).

Результаты исследования по проективной методике «Беседа о школе» (модифицированная методика Т.А. Нежнова): высокий уровень до реализации программы не был выявлен 0 % (0 человек), а после уровень повысился и был выявлен у 20 % (2 человека); до реализации программы средний уровень не был выявлен 0 % (0 человек), а после уровень повысился и был выявлен у 80 % (8 человек); низкий уровень до реализации программы

был выявлен у 100 % (10 человек), а после уровень снизился и не был выявлен 0 % (0 человек).

С целью проверки гипотезы исследования о том, что процесс адаптации первоклассников к условиям общеобразовательной организации возможно изменится при реализации программы психолого-педагогического сопровождения первоклассников к условиям общеобразовательной организации, включающей упражнения и игры, мы применили Т-критерий Вилкоксона. Результаты математической статистики подтвердили достоверность изменения уровня адаптации первоклассников, что доказывает эффективность программы сопровождения и подтверждает выдвинутую гипотезу исследования.

Разработаны рекомендации по психолого-педагогическому сопровождению адаптации первоклассников к условиям образовательной среды школы для педагогов и родителей. Разработанные рекомендации представляют практическую значимость и могут быть использованы педагогами и психологами в образовательных учреждениях с целью сопровождению адаптации первоклассников к условиям образовательной среды школы.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

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

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

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

Теоретически обосновали и разработали обосновать модель психолого-педагогического сопровождения адаптации первоклассников к условиям общеобразовательной организации. Модель психолого-

педагогического сопровождения адаптации первоклассников к условиям общеобразовательной организации состоит из четырех блоков: теоретический, блок диагностики, блок сопровождения и аналитический блок.

Исследование адаптации первоклассников к условиям общеобразовательной организации включало в себя три этапа: поисково-подготовительный этап, опытно-экспериментальный этап, контрольно-обобщающий этап. Исследование проходило на базе, ГБОУ гимназия № 586 Василеостровского района. Нами была определена экспериментальная выборка, в которую вошли 20 обучающихся 1 «А» класса.

Согласно результатам констатирующего эксперимента:

– по результатам методики «Оценка уровня школьной мотивации» (Н.Г. Лусканова): I уровень – высокий уровень школьной мотивации, учебной активности был выявлен у 10 % (2 испытуемых), II уровень – хорошая школьная мотивация была выявлена у 15 % (3 испытуемых), III уровень – положительное отношение к школе, но школа привлекает таких детей внеучебной деятельностью, было выявлено у 25 % (5 испытуемых), IV уровень – низкая школьная мотивация была выявлена у 30 % (6 испытуемых), V уровень – негативное отношение к школе, школьная дезадаптация был выявлен у 20 % (4 испытуемых);

– по результатам методики «Школа зверей» (С. Панченко): у 20 % (4 человека) был выявлен высокий уровень; у 30 % (6 человек) был выявлен средний уровень; у 50 % (10 человек) был выявлен низкий уровень;

– по результатам методики «Беседа о школе» (модифицированная методика Т.А. Нежнова): высокий уровень выявлен у 20 % (4 человека), средний уровень был выявлен у 30 % (6 человек), низкий уровень был выявлен у 50 % (10 человек).

Для того чтобы повысить уровень адаптации первоклассников нами была разработана и реализована программа психолого-педагогического

сопровождения адаптации первоклассников к условиям общеобразовательной организации. Данная программа позволила повысить уровень адаптации и мотивации первоклассников.

Для того чтобы проверить действенность программы психолого-педагогического сопровождения адаптации первоклассников к условиям общеобразовательной организации, мы провели повторную диагностику адаптации первоклассников по тем же методикам. Оценивался сдвиг между результатами «До» и «После» реализации программы.

По результатам повторной диагностики по методике «Оценка уровня школьной мотивации» (Н.Г. Лусканова) было выявлено:

– I уровень (очень высокий уровень школьной мотивации, учебной активности) до реализации программы не был выявлен у 0 % (0 человек), а после уровень повысился и был выявлен у 10 % (1 человек);

– II уровень (высокий уровень) до реализации программы не был выявлен у 0 % (0 человек), а после уровень повысился и был выявлен у 20 % (2 человек);

– до реализации программы III уровень (средний уровень) не был выявлен у 0 % (0 человек), а после уровень повысился и был выявлен у 70 % (78 человек);

– IV уровень (низкий уровень) до реализации программы был выявлен у 60 % (6 испытуемых), а после уровень снизился и не был выявлен;

– V уровень до реализации программы (очень низкий уровень) был выявлен у 40 % (0 испытуемых), а после уровень снизился и не был выявлен 0 % (0 человек).

По результатам повторной диагностики по методике «Школа зверей» (С. Панченко) было выявлено:

– до реализации программы высокий уровень не был выявлен 0 % (0 человек), а после уровень повысился и был выявлен у 30 % (3 человек);

– средний уровень до реализации программы не был выявлен 0 % (0 человек), а после уровень повысился и был выявлен у 70 % (7 человек);

– низкий уровень до реализации программы был выявлен у 100 % (10 человек), а после уровень снизился и не был выявлен 0 % (0 человек).

По результатам повторной диагностики по методике «Беседа о школе» (Т.А. Нежнова) было выявлено:

– высокий уровень до реализации программы не был выявлен 0 % (0 человек), а после уровень повысился и был выявлен у 20 % (2 человека);

– до реализации программы средний уровень не был выявлен 0 % (0 человек), а после уровень повысился и был выявлен у 80 % (8 человек);

– низкий уровень до реализации программы был выявлен у 100 % (10 человек), а после уровень снизился и не был выявлен 0 % (0 человек).

В результате проведения повторной диагностики адаптации первоклассников можно сказать, что полученные результаты исследования указывают, на то, что после реализации программы психолого-педагогического сопровождения адаптации первоклассников к условиям общеобразовательной организации повысился уровень адаптации первоклассников.

В результате проведения формирующего эксперимента мы увидели, что произошли качественные изменения показателей адаптации первоклассников, после реализации программы психолого-педагогического сопровождения адаптации первоклассников к условиям общеобразовательной организации: повысился уровень адаптации.

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

На основании данных результатов исследования мы делаем вывод, что гипотеза нашего исследования о том, что процесс адаптации первоклассников к условиям общеобразовательной организации возможно изменится при реализации программы психолого-педагогического сопровождения первоклассников к условиям общеобразовательной организации, включающей упражнения и игры, подтвердилась.

Разработаны рекомендации педагогам и родителям по психолого-педагогическому сопровождению адаптации первоклассников к условиям общеобразовательной организации. Разработанные рекомендации представляют практическую значимость и могут быть использованы педагогами и психологами в образовательных учреждениях с целью сопровождению процесса адаптации первоклассников к условиям общеобразовательной организации.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Айнур Ф. К. А. Адаптация первоклассников к обучению в общеобразовательной школе : психолого-педагогические условия повышения эффективности / Ф. К. Айнур // Вестник Московского университета МВД России. – 2021. – № 5. – С. 285–293.
2. Афанасьева С. А. Характеристика понятий «адаптация», «социально-психологическая адаптация» и «дезадаптация» / С. А. Афанасьева // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2022. – № 11-2. – С. 6–8.
3. Барышникова Е. В. Проектирование как способ адаптации обучающихся к условиям образовательной организации / Е. В. Барышникова, А. А. Мельникова // Современное образование : актуальные вопросы и инновации. – 2020. – № 3. – С. 185–187. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44400793> (дата обращения: 16.05.2023). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.
4. Барышникова Е. В. Психолого-педагогическое сопровождение адаптации обучающихся в условиях образовательной среды : учеб.-метод. пособие / Е. В. Барышникова. – Челябинск : Изд-во Южно-Урал. гос. гуман.-пед. ун-та, 2020. – 82 с. – ISBN 978-5-907284-25-8.
5. Беспанская-Павленко Е. Д. Взаимодействие родителей и школы как фактор, способствующий социально-психологической адаптации первоклассников / Е. Д. Беспанская-Павленко // Социокультурные и психологические проблемы современной семьи : актуальные вопросы сопровождения и поддержки. – Тула, 2022. – С. 296–299.
6. Богус М. Б. Психолого-педагогические основы развития умственных способностей младших школьников : моногр. / М. Б. Богус. – Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 184 с. – ISBN 978-5-4475-52565.
7. Валиулина И. Ф. Особенности адаптации первоклассников к школе / И. Ф. Валиулина // Молодой ученый. – 2017. – № 5 (139). – С. 474–

477. – URL: <https://moluch.ru/archive/139/39293/> (дата обращения: 16.05.2023).

8. Вареца Е. В. Организация учебного процесса в период адаптации первоклассников к обучению в школе / Е. В. Варец // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2017. – Т. 34. – С. 32–36. – URL: <http://e-koncept.ru/2017/771146.htm> (дата обращения: 16.05.2023).

9. Васюк С. Н. Адаптация первоклассников к школе // Вопросы науки и образования / С. Н. Васюк // Психологические науки. – 2018. – № 23 (35). – С. 137–139. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/adaptatsiya-pervoklassnikov-k-shkole-2/viewer> (дата обращения: 16.05.2023).

10. Ворончихина Г. Ф. Проблемы адаптации первоклассников к образовательному процессу / Г. Ф. Ворончихина // Молодой ученый. – 2020. – № 45 (335). – С. 233–235. – URL: <https://moluch.ru/archive/335/74551/> (дата обращения: 21.03.2025).

11. Гагай В. В. Совладание с трудными ситуациями в период адаптации первоклассников к обучению в школе : моногр. / В. В. Гагай, К. Ю. Гринева. – Сургут : СГПУ, 2016. – 176 с. – ISBN 978-5-93190-3385.

12. Гакаме Ю. Д. Трудности адаптации детей к школьному обучению / Ю. Д. Гакаме, М. Э. Тавадьян // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2017. – Т. 34. – С. 181–185. – URL: <http://e-koncept.ru/2017/771170.htm> (дата обращения: 16.05.2023).

13. Галушко И. Г. Успешная адаптация первоклассников к обучению в школе как следствие взаимодействия учителя и родителей / И. Г. Галушко, Г. Г. Микерова, А. Г. Чебелко // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2017. – Т. 34. – С. 47–54. – URL: <http://e-koncept.ru/2017/771149.htm> (дата обращения: 16.05.2023). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

14. Галюк Д. А. Социальная адаптация первоклассников / Д. А. Галюк // Молодой ученый. – 2016. – № 17 (121). – С. 291–293. – URL: <https://moluch.ru/archive/121/33388/> (дата обращения: 16.05.2023).
15. Гармаева Т. В. Психология дошкольников, младших школьников и подростков / Т. В. Гармаева, Н. Н. Климентьева, О. А. Пестерева. – Улан-Удэ : Издательство Бурятского госуниверситета, 2021. – 186 с. – ISBN 978-5-9793-1572-0.
16. Гин С. И. Первые дни в школе. 1 класс : метод. рек. по адаптации детей в школе : пособие для учителя / С. И. Гин, И. Е. Прокопенко. – 2-е изд. – Москва : Вита Пресс, 2016. – 79 с. – ISBN 978-5-7755-3379-3.
17. Горбунова И. С. Синдром первоклассника, или Психосоматика и школьные стрессы / И. С. Горбунова. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2021. – 126 с. – ISBN 978-5-222-36090-3.
18. Горемыкина А. Н. Сохранение психофизического здоровья первоклассников в период адаптации / А. Н. Горемыкина, О. П. Золотова, С. В. Морокова. – Астрахань : Изд. Сорокин Р. В., 2019. – 98 с. – ISBN 978-5-903285-81-5
19. Гусова А. Д. Проблема психологической адаптации детей к обучению в школе / А. Д. Гусова // Вестник университета. – 2019. – № 8. – С. 229–233. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/problema-psihologicheskoy-adaptatsii-detey-k-obucheniyu-v-shkole/viewer> (дата обращения: 16.05.2023).
20. Давыдова Г. И. Направленность личности дошкольников как фактор психологической готовности к школе / Г. И. Давыдова // Гуманитарные науки. – 2023. – № 3 (63). – С. 159–167.
21. Долгова В. И. Адаптация как научно-исследовательский феномен: сущность и содержание / В. И. Долгова // Молодой ученый. – 2019.

– № 9 (9). – С. 149–152. – URL: <https://moluch.ru/archive/9/602/> (дата обращения: 16.05.2023).

22. Долгова В. И. Влияние стиля детско-родительских отношений на адаптацию первоклассников к школе / В. И. Долгова, Ю. А. Рокицкая, Л. В. Копыл // *Современные проблемы науки и образования*. – 2016. – № 4. – С. 1–8.

23. Долгова В. И. Инновационные психолого-педагогические технологии в работе с дошкольниками / В. И. Долгова, Е. В. Попова. – Москва : Перо, 2015. – 208 с. – ISBN 978-5-00086-513-2.

24. Долгова В. И. Исследование адаптации первоклассников с учетом гендерных различий / В. И. Долгова, Е. Г. Капитанец, Н. Н. Дедышева // *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта*, 2021. – № 12 (202). – С. 486–490.

25. Долгова В. И. Формирование адаптации первоклассников : программа, результаты, рекомендации / В. И. Долгова // *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта*. – 2014. – № 11 (117). – С. 191–196.

26. Дрягалова Е. А. Успех. Особенности психолого-педагогической работы : пособие для педагогов / Л. В. Филиппова, Е. А. Дрягалова, Н. В. Ермилова [и др.] . – Москва : Просвещение, 2012. – 105 с. – ISBN 978-5-09-026373-3.

27. Житникова А. А. Адаптация детей младшего дошкольного возраста к условиям дошкольного образовательного учреждения / А. А. Житникова // *Научно-методический электронный журнал «Концепт»*. – 2015. – Т. 10. – С. 281–285. – URL: <http://e-koncept.ru/2015/95100.htm> (дата обращения: 16.05.2024).

28. Завражнов В. В. Психолого-педагогические аспекты проблемы адаптации младших школьников к условиям обучения в школе / В. В. Завражнов, М. В. Чагина // *Молодой ученый*. – 2017. – № 49 (183). – С.

422–424. – URL: <https://moluch.ru/archive/183/46927/> (дата обращения: 16.05.2024).

29. Заика Д. А. Адаптация первоклассников к школе / Д. А. Заика // Молодой ученый. – 2014. – № 12 (71). – С. 333–335. – URL: <https://moluch.ru/archive/71/12228/> (дата обращения: 16.05.2024).

30. Зеленая Л. В. Проблема адаптации в педагогической психологии / Л. В. Зеленая // Современная психология : мат-лы IV Междунар. науч. конф. – Казань : Бук, 2016. – С. 43–45. – URL: <https://moluch.ru/conf/psy/archive/236/11143/> (дата обращения: 16.04.2024)

31. Историческая грамматика русского языка : энциклопедический словарь / О. Ф. Жолобов, С. И. Иорданиди, В. Б. Крысько / под ред. В. Б. Крысько. – Москва : Азбуковник, 2020. – 518 с. – ISBN 978-5-91172-192-3.

32. Кайгородова Н. З. Эколого-психофизиологическая адаптация первоклассников к школе : моногр. / Н. З. Кайгородова. – Барнаул : Изд-во Алтайского гос. ун-та, 2016. – 134 с. – ISBN 978-5-7904-1386-5.

33. Капустина И. М. К вопросу о социально-психологической адаптации первоклассников / И. М. Капустина, С. С. Игнатович // Педагогика: история, перспективы. – 2022. – Т. 5, № 3. – С. 26–38.

34. Каширина К. А. Тревожность как психологический аспект адаптации первоклассников к обучению в школе / К. А. Каширина // Наука через призму времени. – 2020. – № 2. – С. 67–70. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=42367804> (дата обращения: 14.03.2025). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

35. Корепанов А. В. Адаптации к школе / О. А. Корепанова // Молодой ученый. – 2017. – № 4 (138). – С. 372–375. – URL: <https://moluch.ru/archive/138/38509/> (дата обращения: 21.03.2025).

36. Короткова Ю. А. Психолого-педагогическое сопровождение младших школьников в период адаптации к школе / Ю. А. Короткова //

Молодой ученый. – 2015. – № 13 (93). – С. 745–748. – URL: <https://moluch.ru/archive/93/20686/> (дата обращения: 16.04.2024).

37. Костюнина Е. А. Помощь родителям во взаимодействии с детьми в период адаптации к школе / Е. А. Костюнина // Молодой ученый. – 2016. – № 2 (106). – С. 1020–1024. – URL: <https://moluch.ru/archive/106/25383/> (дата обращения: 16.04.2024).

38. Кочеренко О. А. Педагогические условия социально-педагогического сопровождения учащихся начальных классов в период адаптации к школе / О. А. Кочеренко // Молодой ученый. – 2017. – № 4 (138). – С. 370–372. – URL: <https://moluch.ru/archive/138/38509/> (дата обращения: 17.05.2024).

39. Кочисов В. К. Психологические факторы адаптации первоклассников в общеобразовательной школе : моногр. / В. К. Кочисов, О. У. Гогицаева, И. И. Тужимеева. – Ульяновск : Зебра, 2022. – 80 с. – ISBN 978-5-6047927-2-8.

40. Кочисов В. К. Психологические факторы, влияющие на адаптацию первоклассников к обучению в общеобразовательной школе / В. К. Кочисов, И. И. Тужимеева // Мир университетской науки : культура, образование. – 2024. – № 4. – С. 83–91.

41. Крыжановская Н. В. Исследование процесса адаптации младших дошкольников к условиям образовательной среды дошкольного образовательного учреждения / Н. В. Крыжановская, Н. А. Непомнящая // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 44. – С. 206–215. – URL: <http://e-koncept.ru/2016/56996.htm> (дата обращения: 14.05.2024).

42. Курбатова М. Н. Как помочь ребенку при адаптации к школе в 1 классе / М. Н. Курбатова // Новое слово в науке : стратегии развития. – 2023. – С. 185–187.

43. Курсовая работа по направлению «Психолого-педагогическое образование» : учеб. пособие / сост. В. И. Долгова, О. А. Кондратьева, Е. В. Барышникова [и др.]. – Москва : Издательство Перо, 2022. – 159 с. – ISBN 978-5-00204-126-8.
44. Личностные факторы развития позиции субъекта учения / Л. И. Божович, А. С. Буга, Г. А. Вайзер и др. / под ред. Л. И. Божович. – Москва : Санкт-Петербург : Нестор-История, 2020. – 366 с. – ISBN 978-5-4469-1717-4.
45. Маринина А. О. Оценка уровня тревожности первоклассников / А. О. Маринина // Российский педиатрический журнал. – 2022. – Т. 25, № 6. – С. 415–416.
46. Марцинковская Т. Д. История возрастной психологии : учеб. пособие / Т. Д. Марцинковская. – Москва : Трикста : Акад. Проект, 2018. – 311 с. – ISBN 978-5-8291-1255-4.
47. Мохотаева Я. В. Адаптация дошкольников к школе / Я. В. Мохотаева // Ребенок-дошкольник в современном образовательном пространстве. – Липецк, 2021. – С. 260–264. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=47210998> (дата обращения: 14.03.2025). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.
48. Мусихин А. Чему нужно научить детей, чтобы они любили школу : для тех, у кого ребенок учится или поступает в школу / А. Мусихин. – Б. м. : Издательские решения, 2017. – 34 с. – ISBN 978-5-4483-6646-8.
49. Мы идём в школу : метод. рек. для учащихся и родителей / под ред. М. Г. Боровик. – Санкт-Петербург : Просвещение : Дрофа, 2021. – 43 с. – ISBN 978-5-09-086014-7.
50. Носкова Н. В. Психология возрастного развития человека / Н. В. Носкова. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2019. – 289 с. – ISBN 978-5-4475-8311-8.

51. Обухова Л. Ф. Возрастная психология : учеб. для академ. бакалавриата / Л. Ф. Обухова. – Москва : Издательство Юрайт, 2019. – 460 с. – ISBN 978-5-534-00249-2.

52. Основы инновационной деятельности : учеб. для сред. проф. образования / отв. ред. С. В. Мальцева. – Москва : Издательство Юрайт, 2024. – 517 с. – ISBN 978-5-534-17989-7.

53. Осолодкова Е. В. Диагностика готовности и адаптация детей к обучению в школе : учеб. пособие / Е. В. Осолодкова. – Челябинск : Изд-во Челябинского гос. пед. ун-та, 2016. – 197 с. – ISBN 978-5-906777-775.

54. Попова Т. А. Особенности и динамика адаптации, самооценки и учебных мотивов в первый год обучения в школе / Т. А. Попова, Е. В. Иванова // Вестник Пермского государственного гуманитарно-педагогического университета. Психологические и педагогические науки. – 2018. – № 1. – С. 66–74.

55. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (с изменениями на 22 января 2024 года) [утвержден приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 286]. – URL: <https://docs.cntd.ru/document/607175842?marker=6540IN> (дата обращения: 12.10.2024).

56. Работа психолога в начальной школе / М. Р. Битянова, Т. В. Азарова, Е. И. Афанасьева, Н. Л. Васильева. – Москва : Совершенство, 2018. – 341 с. – ISBN 5-8089-0006-9.

57. Реан А. А. Психология адаптации личности : анализ, теория, практика / А. А. Реан, А. Р. Кудашев, А. А. Баранов. – Москва : Московский педагогический государственный университет, 2022. – 524 с. – ISBN 978-5-4263-1108-4.

58. Родичкина В. О. Трактовка понятия «адаптация» / В. О. Родичкина // Вестник забайкальского государственного университета.

– 2017. – № 1 (21). – С. 70–73. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=30113954> (дата обращения: 16.05.2024). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

59. Санникова Н. Д. Адаптация первоклассников к школе : проблемы и пути их решения / Н. Д. Санникова, Т. С. Чайкина // Актуальные проблемы общего (дошкольного и начального) и специального образования : теория и практика. – Омск, 2021. – С. 42–46.

60. Скворцова И. И. Социально-педагогические аспекты адаптации первоклассника к обучению в школе / И. И. Скворцова, Н. Е. Горбачева, Е. В. Зюкина // Педагогическое призвание. – Петрозаводск, 2021. – С. 345–357. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=45570394> (дата обращения: 16.05.2024). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

61. Солобутина М. М. Методы исследования в психологии : учеб. пособие / М. М. Солобутина. – Казань : Изд-во Казанского ун-та, 2015. – 99 с. – ISBN 978-5-00019-399-0.

62. Сони́на О. Н. Адаптационный период первоклассников / О. Н. Сони́на // Вестник науки и образования. – 2018. – Т. 2, № 2. – С. 73–75. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/adaptatsionnyy-period-pervoklassnikov/viewer> (дата обращения: 16.05.2024).

63. Степанова О. Ю. Социально-психологическая адаптация первоклассников к школе / О. Ю. Степанова, Т. А. Липская // Интеграция психолого-педагогических наук и актуальных образовательных практик. – Оренбург, 2021. – С. 306–310.

64. Тимофеева М. В. Понятие адаптации и ее сущность / М. В. Тимофеева // NovaUm. Ru. – 2021. – № 31. – С. 285–288.

65. Тимошина Е. И. Новые аспекты адаптации детей младшего дошкольного возраста к условиям дошкольного образовательного учреждения / Е. И. Тимошина, Е. Н. Палева // Научно-методический

электронный журнал «Концепт». – 2014. – Т. 20. – С. 3956–3960. – URL: <http://e-koncept.ru/2014/55056.htm> (дата обращения: 26.05.2024).

66. Томчук А. С. Психолого-педагогические условия успешной адаптации первоклассников к школьному обучению учреждения / А. С. Томчук // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – Т. 10. – С. 161–165. – URL: <http://e-koncept.ru/2015/95076.htm> (дата обращения: 18.05.2024).

67. Ульева Е. Я – первоклассник : книга-памятка / Е. Ульева. – Ростов-на-Дону : Феникс-Премьер, 2017. – 30 с. – ISBN: 978-5-222-27483-5.

68. Фадина М. А. Особенности процесса адаптации первоклассников к условиям образовательной среды современной школы и их учет в практической деятельности учителя / М. А. Фадина, М. А. Кувырталова // Вестник науки и образования. – 2018. – № 13. – С. 25–27. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-protsesssa-adaptatsii-pervoklassnikov-k-usloviyam-obrazovatelnoy-sredy-sovremennoy-shkoly-i-ih-uchet-v-prakticheskoy/viewer> (дата обращения: 20.05.2024).

69. Фатерина О. А. Взаимодействие классного руководителя начальных классов с семьями первоклассников / О. А. Фатерина, Л. В. Мамедова // Современное педагогическое образование. – 2023. – № 10. – С. 74–78.

70. Фатерина О. А. Особенности адаптации первоклассников к обучению в школе / О. А. Фатерина, Л. В. Мамедова // Управление образованием: теория и практика. – 2023. – Т. 13, № 11-2. – С. 78–86.

71. Харькина А. Г. Модель педагогического сопровождения социальной адаптации первоклассников к образовательной среде школы / А. Г. Харькина // Педагогический институт имени В. Г. Белинского : традиции и инновации. – Пенза, 203. – С. 257–260.

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

педагогические технологии : мат-лы IV Междунар. науч. конф. – Казань, 2016. – С. 72–75. – URL: <https://moluch.ru/conf/ped/archive/190/10159/> (дата обращения: 16.05.2024).

73. Шавернева Ю. Ю. Психологические особенности адаптации первоклассников к школьной среде / Ю. Ю. Шавернева, А. В. Вертеленко // Problems of modern education. – Пенза, 2024. – С. 32–37.

74. Ширшова Л. В. Особенности адаптации первоклассников к обучению в начальной школе / Л. В. Ширшова // Молодой ученый. – 2020. – № 25 (315). – С. 432–433. – URL: <https://moluch.ru/archive/315/71910/> (дата обращения: 22.03.2025).

75. Эркенова А. Х. Адаптация первоклассников к школе / А. Х. Эркенова // Технологии, модели и алгоритмы модернизации науки в современных. – Уфа, 2023. – С. 175–177.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

### Методики диагностики адаптации первоклассников к условиям общеобразовательной организации

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

Цель методики: анкета позволяет изучить уровень школьной мотивации.

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

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

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

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

Вопросы анкеты:

1. Тебе нравится в школе или не очень?

- не очень,
- нравится,
- не нравится.

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

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

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

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

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

- не нравится,
- бывает по-разному,

– нравится.

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

– хотел бы,

– не хотел бы,

– не знаю.

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

– не знаю,

– не хотел бы,

– хотел бы.

7. Ты часто рассказываешь о школе родителям?

– часто,

– редко,

– не рассказываю.

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

– точно не знаю,

– хотел бы,

– не хотел бы.

9. У тебя в классе много друзей?

– мало,

– много,

– нет друзей.

10. Тебе нравятся твои одноклассники?

– нравятся,

– не очень,

– не нравятся.

Обработка:

– ответ ребенка, свидетельствующий о его положительном отношении к школе и предпочтении им учебных ситуаций – 3 баллов;

– нейтральный ответ (не знаю, бывает по-разному и т.п.) – 1 балл;

– ответ, позволяющий судить об отрицательном отношении ребенка к школе, к той или иной школьной ситуации – 0 баллов.

Интерпретация.

I – 25-30 баллов (максимально высокий уровень) – высокий уровень школьной мотивации, учебной активности. Такие дети отличаются наличием высоких

познавательных мотивов, стремлением наиболее успешно выполнять все предъявляемые школой требования. Они очень четко следуют всем указаниям учителя, добросовестны и ответственны, сильно переживают, если получают неудовлетворительные оценки или замечания педагога. В рисунках на школьную тему они изображают учителя у доски, процесс урока, учебный материал и.п.

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

III – 15-19 баллов – положительное отношение к школе, но школа привлекает больше внеучебными сторонами. Такие дети достаточно благополучно чувствуют себя в школе, однако чаще ходят в школу, чтобы общаться с друзьями, с учителями. Им нравится ощущать себя учениками, иметь красивый портфель, ручки, тетради. Познавательные мотивы у таких детей сформированы в меньшей степени и учебный процесс их мало привлекает. В рисунках на школьную тему такие дети изображают, как правило, школьные, но не учебные ситуации.

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

V – ниже 10 баллов – негативное отношение к школе, школьная дезадаптация. Такие дети испытывают серьезные трудности в школе: они не справляются с учебной деятельностью, испытывают проблемы в общении с одноклассниками, во взаимоотношениях с учителями. Школа нередко воспринимается ими как враждебная среда, пребывание в которой для них невыносимо. Могут плакать, проситься домой. В других случаях ученики могут проявлять агрессивные реакции, отказываться выполнять те или иные задания, следовать нормам, правилам. Часто у таких школьников отмечаются нарушения нервно-психического здоровья. Рисунки таких детей, как правило, не соответствуют школьной теме, а отражают индивидуальные пристрастия ребенка.

Методика «Школа зверей» (С. Панченко).

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

Форма проведения: групповая, индивидуальная.

Оборудование: бумага, цветные карандаши.

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

Интерпретация результатов:

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

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

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

4. Изображение на рисунке органов чувств (глаз, ушей, рта). Отсутствие глаз свидетельствует о неприятии информации; изображение ушей (особенно больших и детально прорисованных) – о заинтересованности в информации, в основном

касающейся мнения окружающих о себе; открытый заштрихованный рот – о страхах, возникающих с легкостью; зубы – о вербальной агрессии.

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

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

7. Изображение учебной деятельности. В случае отсутствия изображения учебной деятельности можно предположить, что школа привлекает ребенка лишь внеучебной стороной; отсутствия учеников, учителя, учебной или игровой деятельности, школы зверей или людей – что у него не сформирована позиция ученика, он не осознает своих задач в роли школьника.

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

Обработка: 2 балла – высокий уровень – ребенок нарисовал учебную деятельность – у него сформировалась внутренняя позиция школьника, он ориентируется на учебную деятельность; 1 балл – средний уровень – ребенок нарисовал здание школы, вокруг зверей – у него частично сформировалась внутренняя позиция школьника, он частично ориентируется на учебную деятельность; 0 баллов – низкий уровень – ребенок не нарисовал учебную деятельность или здание школы, а абсолютно другой рисунок – у него не сформировалась внутренняя позиция школьника, он не ориентируется на учебную деятельность.

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

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

Порядок работы: в ходе обследования ребенку задаются вопросы, ответы на которые позволяют выявить один из трех типов ориентации в отношении школы и учения. Преимущественная ориентация на содержание учебной деятельности

свидетельствует о наличии у ребенка внутренней позиции школьника. Варианты ответов и их оценка: А – ориентация на содержание учебной деятельности – 2 балла, Б – ориентация на внешние атрибуты учебной деятельности и школьной жизни – 1 балл, В – ориентация на внешкольные виды деятельности и условия – 0 баллов.

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

| Вопросы беседы  | Варианты ответов   | Баллы       |
|---|--|-------------|
| 1. Хочешь ли ты идти в школу?   | А – очень хочу<br>Б – так себе, не знаю<br>В – не хочу   | 2<br>1<br>0 |
| 2. Почему ты хочешь идти в школу?   | А – интерес к учению, знаниям: хочу научиться читать, писать, стать грамотным, умным, много знать, узнать новое и т.д.<br>Б – интерес к внешним школьным атрибутам: новая форма, книги, портфель и т.д.<br>В – внеучебные интересы: в садике надоело, в школе не спят, там весело, все ребята идут в школу, мама сказала   | 2<br>1<br>0 |
| 3. Готовишься ли ты к школе? Как ты готовишься (тебя готовят)?  | А – освоение некоторых навыков чтения, письма, счета: с мамой учили буквы, решали задачки и т.д.<br>Б – приобретение формы, школьных принадлежностей<br>В – занятия, не относящиеся к школе  | 2<br>1<br>0 |
| 4. Нравится ли тебе в школе? Что тебе нравится или не нравится больше всего? (предварительно у ребенка спрашивают, был ли он в школе) | А – уроки, школьные занятия, не имеющие аналогов в дошкольной жизни ребенка<br>Б – внеучебные занятия и прочие, не связанные с учением моменты: перемена, занятия во внеурочное время, личность учителя, внешний вид школы, оформление класса<br>В - уроки художественно- физкультурного цикла, знакомые и близкие ребенку в дошкольном детстве и продолжающиеся в школе | 2<br>1<br>0 |
| 5. Если бы тебе не надо было ходить в школу и в детский сад, чем бы ты занимался дома, как бы проводил свой день?                     | А – занятия учебного типа: писал бы буквы, читал и т.д.<br>Б – дошкольные занятия: рисование, конструирование<br>В – занятия, не имеющие отношения к школе: игры, гуляние, помощь по хозяйству, уход за животными  | 2<br>1<br>0 |

Интерпретация результатов: результат 10–9 баллов говорит о школьно-учебной ориентации ребенка и положительном отношении к школе (внутренняя позиция школьника достаточно сформирована); 8–5 баллов свидетельствуют о преимущественном интересе ребенка к внешней атрибутике школьной жизни (начальная стадия формирования внутренней позиции школьника); 4–0 баллов – ребенок не проявляет интереса к школе (внутренняя позиция школьника не сформирована).

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

### Результаты исследования адаптации первоклассников к условиям общеобразовательной организации

Таблица 2.1 – Результаты исследования адаптации (уровня мотивации) первоклассников к условиям общеобразовательной организации (по методике «Оценка уровня школьной мотивации») (Н.Г. Лусканова)

| № испытуемого  | Балл | Уровень         |
|--|------|-----------------|
| Испытуемый 1   | 15   | средний уровень |
| Испытуемый 2   | 12   | низкий уровень  |
| Испытуемый 3   | 20   | высокий уровень |
| Испытуемый 4   | 7    | очень низкий    |
| Испытуемый 5   | 16   | средний уровень |
| Испытуемый 6   | 10   | низкий уровень  |
| Испытуемый 7   | 21   | высокий уровень |
| Испытуемый 8   | 13   | низкий уровень  |
| Испытуемый 9   | 17   | средний уровень |
| Испытуемый 10  | 8    | очень низкий    |
| Испытуемый 11  | 30   | очень высокий   |
| Испытуемый 12  | 11   | низкий уровень  |
| Испытуемый 13  | 19   | средний уровень |
| Испытуемый 14  | 7    | очень низкий    |
| Испытуемый 15  | 22   | высокий уровень |
| Испытуемый 16  | 11   | низкий уровень  |
| Испытуемый 17  | 16   | средний уровень |
| Испытуемый 18  | 9    | очень низкий    |
| Испытуемый 19  | 13   | низкий уровень  |
| Испытуемый 20  | 25   | очень высокий   |
| Итого:<br>I уровень – очень высокий уровень у 2 (10%) человек.<br>II уровень – высокий уровень у 3 (15%) человек.<br>III уровень – средний уровень у 5 (25%) человек.<br>IV уровень – низкий уровень у 6 (30%) человек.<br>V уровень – очень низкий у 4 (20%) человек. |      |                 |

Таблица 2.2 – Результаты исследования адаптации первоклассников к условиям общеобразовательной организации (внутренней позиции школьника и характера ориентации на учебную деятельность) по методике «Школа зверей» (С. Панченко)

| № испытуемого | Балл | Уровень         |
|---------------|------|-----------------|
| Испытуемый 1  | 1    | средний уровень |
| Испытуемый 2  | 0    | низкий уровень  |
| Испытуемый 3  | 2    | высокий уровень |
| Испытуемый 4  | 0    | низкий уровень  |
| Испытуемый 5  | 1    | средний уровень |
| Испытуемый 6  | 0    | низкий уровень  |

Продолжение таблицы 2.2

|   |   |                 |
|---|---|-----------------|
| Испытуемый 7  | 2 | высокий уровень |
| Испытуемый 8  | 0 | низкий уровень  |
| Испытуемый 9  | 1 | средний уровень |
| Испытуемый 10   | 0 | низкий уровень  |
| Испытуемый 11   | 2 | высокий уровень |
| Испытуемый 12   | 0 | низкий уровень  |
| Испытуемый 13   | 2 | средний уровень |
| Испытуемый 14   | 0 | низкий уровень  |
| Испытуемый 15   | 2 | высокий уровень |
| Испытуемый 16   | 0 | низкий уровень  |
| Испытуемый 17   | 1 | средний уровень |
| Испытуемый 18   | 0 | низкий уровень  |
| Испытуемый 19   | 0 | низкий уровень  |
| Испытуемый 20   | 1 | средний уровень |
| Итого:<br>высокий уровень – 4 (20%) человека.<br>средний уровень – 6 (30%) человек.<br>низкий уровень – 10 (50%) человек. |   |                 |

Таблица 2.3 – Результаты исследования адаптации первоклассников к условиям общеобразовательной организации (внутренней позиции школьника и характера ориентации на учебную деятельность) по методике «Беседа о школе» (модифицированная методика Т.А. Нежнова)

| № испытуемого   | Балл | Уровень         |
|---|------|-----------------|
| Испытуемый 1  | 8    | средний уровень |
| Испытуемый 2  | 1    | низкий уровень  |
| Испытуемый 3  | 9    | высокий уровень |
| Испытуемый 4  | 2    | низкий уровень  |
| Испытуемый 5  | 7    | средний уровень |
| Испытуемый 6  | 1    | низкий уровень  |
| Испытуемый 7  | 10   | высокий уровень |
| Испытуемый 8  | 3    | низкий уровень  |
| Испытуемый 9  | 6    | средний уровень |
| Испытуемый 10   | 2    | низкий уровень  |
| Испытуемый 11   | 9    | высокий уровень |
| Испытуемый 12   | 3    | низкий уровень  |
| Испытуемый 13   | 5    | средний уровень |
| Испытуемый 14   | 2    | низкий уровень  |
| Испытуемый 15   | 10   | высокий уровень |
| Испытуемый 16   | 3    | низкий уровень  |
| Испытуемый 17   | 6    | средний уровень |
| Испытуемый 18   | 1    | низкий уровень  |
| Испытуемый 19   | 2    | низкий уровень  |
| Испытуемый 20   | 7    | средний уровень |
| Итого:<br>высокий уровень – 4 (20%) человека.<br>средний уровень – 6 (30%) человек.<br>низкий уровень – 10 (50%) человек. |      |                 |

## ПРИЛОЖЕНИЕ 3

### Программа психолого-педагогического сопровождения адаптации первоклассников к условиям общеобразовательной организации

Начало школьной жизни – серьезное испытание для большинства детей, приходящих в первый класс, связанное с резким изменением всего образа жизни. Дети должны привыкнуть к новому коллективу, к новым требованиям, к повседневным обязанностям, адаптироваться к школьной жизни.

Адаптация – естественное состояние человека, проявляющееся в приспособлении (привыкании) к новым условиям жизни, новой деятельности, новым социальным контактам, новым социальным ролям. В самом распространенном своем значении школьная адаптация понимается как приспособление ребенка к новой системе социальных условий, новым отношениям, требованиям, видам деятельности, режиму жизнедеятельности и т.д. Ребенок, который вписывается в школьную систему требований, норм и социальных отношений, чаще всего и называется адаптированным.

Значение этого периода вхождения в непривычную для детей жизненную ситуацию проявляется в том, что от благополучности его протекания зависит не только успешность овладения учебной деятельностью, но и комфортность пребывания в школе, здоровье ребенка, его отношение к школе и учению.

Не у всех детей процесс адаптации происходит безболезненно. Для содействия обучающимся в социально-психологической адаптации к школьному обучению и формированию УУД разработана программа сопровождения адаптации первоклассников к школе.

Цель программы: психолого-педагогическое сопровождение адаптации первоклассников к условиям общеобразовательной организации.

Задачи программы:

- 1) создать условия для развития учебно-познавательной мотивации и положительного отношения к учебно-познавательной деятельности;
- 2) сформировать навыки освоения учебной деятельности;
- 3) способствовать развитию эмоциональной устойчивости к новой социальной ситуации;
- 4) развивать навыки межличностного общения с одноклассниками и педагогами.

1. Принцип индивидуализации предполагает учёт возраста, учёт типа детско-родительских отношений, уровня общего состояния ребёнка.

2. Принцип наглядности – демонстрация упражнений, этюдов, моделирование ситуаций, игр подтверждает объяснение и помогает ребёнку их правильно выполнять.

3. Принцип систематичности и последовательности заключается в непрерывности, регулярности, планомерности процесса, в котором реализуются задачи коррекционно-развивающей работы.

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

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

При построении программы психолого-педагогического сопровождения адаптации первоклассников к условиям общеобразовательной организации мы опирались на следующие программы авторов:

– программа психолого-педагогического сопровождения первичной адаптации младшего школьника, авторы: Т.В. Азарова, Е.И. Афанасьева, М.Р. Битянова, Н.Л. Васильева;

– программа «Психолого-педагогическое сопровождение адаптационного периода первоклассника» Л. Н. Румянцевой;

– занятия с элементами психогимнастики Р.В. Овчаровой;

– работы, связанные с проблемами психолого-педагогического сопровождения и адаптации первоклассников: Э.М. Александровская, И.В. Дубровина, Е.В. Зволейко, Е.И. Казакова, Н.И. Кокуркина, Н.В. Куренкова, М.Л. Шипицына.

Форма работы: групповая.

Методы работы: игры и упражнения.

Ожидаемые результаты реализации программы:

1) сформированность учебно-познавательной мотивации и положительного отношения к учебно-познавательной деятельности;

2) сформированность навыков освоения учебной деятельности, способствующих усвоению программы обучения;

3) развитость эмоциональной устойчивости к новой социальной ситуации;

4) сформированность навыков межличностного общения с одноклассниками и педагогами.

Программа рассчитана для обучающихся 1 класса.

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

Таблица 3.1 – Тематическое планирование программы психолого-педагогического сопровождения адаптации первоклассников к условиям общеобразовательной организации

| Тема  | Цели и задачи  | Формы работы, методы, упражнения  |
|---|--|---|
| Занятие 1. «Разрешите представиться!».                | Знакомство с детьми, установление доверительных отношений.                                 | 1. Упражнение-активатор «Ветер дует...».<br>2. Упражнение «Тропинка».<br>3. Упражнение «Сделай как я».<br>4. Упражнение «Меткий стрелок».<br>5. Упражнение «Как чихает слон».<br>6. Подведение итогов занятия.                            |
| Занятие 2. Тема: «Я и мои увлечения».                 | Развитие доверительных отношений.  | 1. Упражнение-активатор «Коллективный счёт».<br>2. Беседа «Мои увлечения».<br>3. Упражнение «Прогноз погоды».<br>4. Упражнение «Солдат и тряпичная кукла».<br>5. Упражнение «Подарок».<br>6. Подведение итогов занятия.                   |
| Занятие 3. Тема: «Мы друг другу доверяем»             | Развитие доверительных межличностных отношений.  | 1. Упражнение «Комплименты».<br>2. Беседа «Что такое доверие».<br>3. Упражнение «Паровоз».<br>4. Упражнение «Сиамские близнецы».<br>5. Упражнение «Доброе животное».<br>6. Подведение итогов занятия.                                     |
| Занятие 4. Тема: «Мы друг другу доверяем».            | Развитие доверительных межличностных отношений в группе и навыков совместной деятельности. | 1. Упражнение-активатор «Давайте поздороваемся!».<br>2. Упражнение «Слепой и поводырь».<br>3. Упражнение «Скала».<br>4. Упражнение «Свеча».<br>5. Упражнение «Добрые пожелания».<br>6. Подведение итогов занятия.                         |
| Занятие 5. Тема: «Путешествие в мир эмоций и чувств». | Развитие способности к рефлексии и эмпатии.  | 1. Упражнение-активатор «Печатная машинка».<br>2. Беседа «Что такое эмоции и чувства».<br>3. Упражнение «Классификация чувств».<br>4. Упражнение «Угадай эмоцию».<br>5. Упражнение «Передай с чувством».<br>6. Подведение итогов занятия. |
| Занятие 6. Тема: «Путешествие в мир эмоций и чувств». | Развитие способности к рефлексии и эмпатии и снижение эмоционального напряжения.           | 1. Упражнение-активатор «А я еду!».<br>2. Упражнение «Зеркало».<br>3. Упражнение «Согласованность мыслей» (коллективный рисунок).<br>4. Упражнение «Руку выше».<br>5. Подведение итогов занятия.  |

Продолжение таблицы 3.1

|  |   |   |
|--|---|---|
| Занятие 7. Тема: «Чего мы боимся?».                          | Снижение тревожности эмоционального, мышечного напряжения.                                  | 1. Упражнение-активатор «Коллективный хлопок».<br>2. Беседа «Что такое волнение и страх».<br>3. Упражнение «Путаница».<br>4. Упражнение «Рисунок на спине».<br>5. Упражнение «Спокойствие, только спокойствие!».<br>6. Упражнение «Импульс».<br>7. Подведение итогов занятия. |
| Занятие 8. Тема: «Чего мы боимся?».                          | Снижение уровня тревожности эмоционального напряжения                                       | 1. Упражнение-активатор «Импульс».<br>2. Упражнение «Нарисуй свой страх».<br>3. Упражнение «Страхни».<br>4. Упражнение «Спасибки».<br>5. Подведение итогов занятия.   |
| Занятие 9. Тема: «Как быть уверенным, но не самоуверенным».  | Снижение эмоционального напряжения повышение самооценки.                                    | 1. Упражнение-активатор «Ритмичные хлопки».<br>2. Беседы на темы «Каким должен быть уверенный человек».<br>3. Упражнение «Пластин-силач».<br>4. Упражнение «Паутинка».<br>5. Подведение итогов занятия.   |
| Занятие 10. Тема: «Как быть уверенным, но не самоуверенным». | Снижение эмоционального напряжения повышение самооценки.                                    | 1. Упражнение-активатор «Контакт»<br>2. Упражнение «Менялки».<br>3. Упражнение «Солнышко».<br>4. Упражнение «Запачкаться с удовольствием».<br>5. Упражнение «Подарок».<br>6. Подведение итогов занятия.   |
| Занятие 11. Тема: «Мой характер».                            | Развитие адекватного самовосприятия детей и снижение мышечного и эмоционального напряжения. | 1. Упражнение-активатор «Импульс».<br>2. Беседа «Мои достоинства и недостатки».<br>3. Упражнение «Волшебная рука».<br>4. Упражнение «Движения наоборот».<br>5. Упражнение «Комплименты».<br>6. Подведение итогов занятия.   |
| Занятие 12. Тема: «Путешествие к волшебнику».                | Развитие позитивных межличностных отношений.  | 1. Упражнение «Гусеница».<br>2. Упражнение «Заколдованный лес».<br>3. Упражнение «Пропась».<br>4. Упражнение «Плот».<br>5. Упражнение «Доброе животное».<br>6. Подведение итогов занятия.   |

Занятие 1.

Тема: «Разрешите представиться!».

Цель: знакомство с детьми, установление доверительных отношений.

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

Цель: развитие коммуникативных навыков, активизация детей.

Инструкция: со словами «Ветер дует на...» ведущий начинает игру. Чтобы участники игры побольше узнали друг о друге, вопросы могут быть следующими: «Ветер дует на того, у кого светлые волосы» все светловолосые собираются в одну кучку. «Ветер дует на того, у кого... есть сестра», «кто любит животных», «кто много плачет», «у кого нет друзей» и т.д.

Ведущего необходимо менять, давая возможность поспрашивать участников каждому.

## 2. Упражнение «Тропинка».

Цель: сплочение группы.

Инструкция: Дети свободно передвигаются по комнате. По команде «Копна» все сбегаются в круг, поднимают над головой руки, наклоняются вперёд и соединяют кончики пальцев с другими детьми, по команде «Кочка» дети присаживаются, а по команде «болото» должны встать все в круг, взявшись за руки.

## 3. Упражнение «Сделай как я».

Цель: повышение настроения, сплочение коллектива.

Инструкция: Ведущий стоит в центре и показывает разные элементарные движения (присесть, попрыгать на одной ноге и т.п.), остальные игроки повторяют за ним. Тот, кто сбился, становится ведущим и выходит в центр круга.

## 4. Упражнение «Меткий стрелок».

Цель: развитие скорости реакции и произвольно внимания.

Инструкция: Участники встают все в круг. Ведущий стоит в центре, вытянув руки вперёд так, будто он держит в руках пистолет. Когда ведущий наводит «пистолет» на одного из игроков и говорит: «Ты-дыщ», рядом стоящие игроки присаживаются, а тот, в кого стреляли, стоит. Если игроки ошибаются – они выбывают из игры. В конце остаются двое, и между ними происходит суперигра. Они поворачиваются друг к другу спиной и расходятся в противоположных направлениях. При этом ведущий называет числа. Как только ведущий называет нечётное число – игроки стреляют друг в друга. Кто сделал первым – тот победил.

## 5. Упражнение «Как чихает слон».

Цель: сплочение коллектива.

Инструкция: Ведущий спрашивает у детей: «Вы знаете, как чихает слон? А хотите узнать?»

Группа делится на три равные части, и каждая из них разучивает свое слово:

Первая группа – ящики.

Вторая группа – хрящики.

Третья группа – потащили.

И затем по взмаху руки ведущего, все дети кричат одновременно – но каждая группа свое слово.

Вот так чихает слон.

6. Подведение итогов занятия.

Цель: развитие рефлексивных способностей.

Инструкция: Отметь своё настроение на «Аквариумном настроении» или «Паровозике настроения» (синий - плохое настроение, жёлтый – спокойное, красное – хорошее).

Занятие 2.

Тема: «Я и мои увлечения».

Цель: развитие доверительных отношений.

Ход занятия:

1. Упражнение-активатор «Коллективный счёт».

Цель: развитие доверительных отношений.

Инструкция: Участники стоят по кругу, опустив головы вниз и, естественно, не глядя друг на друга. Задача группы – называть по порядку числа натурального ряда, стараясь добраться до самого большого, не совершив ошибок. При этом должны выполняться три условия: во-первых, никто не знает, кто начнёт счёт, и кто назовёт следующее число (запрещается договариваться друг с другом вербально и не вербально); во-вторых, нельзя одному и тому же участнику называть два числа подряд; в-третьих, если нужное число будет названо вслух двумя или более игроками, ведущий требует начать счёт заново.

2. Беседа «Мои увлечения».

Цель: формирование представления о себе.

План беседы: Знакомство с ребенком, в ходе которого он рассказывает о себе, о своих любимых занятиях, увлечениях, интересах, о своих не любимых занятиях. Можно попросить ребенка рассказать о своей семье, о том, чего он хочет добиться в будущем.

3. Упражнение «Прогноз погоды»

Цель: создание условий для понимания собственного эмоционального состояния.

Инструкция: Попробуй сейчас нарисовать рисунок, который будет соответствовать твоему настроению. Или просто напиши большими раскрашенными

буквами слова «Штормовое предупреждение». Таким образом, ты можешь показать, что у тебя сейчас «плохая погода» и тебя лучше не трогать.

Пожалуйста, поощряйте использование «прогноза погоды» детьми, будет здорово, если это станет для них привычным. После следует провести анализ нарисованного рисунка.

#### 4. Упражнение «Солдат и тряпичная кукла».

Цель: снижение мышечного и эмоционального напряжения.

Инструкция: предложите ребенку представить, что он солдат. Вспомните вместе с ним, как нужно стоять на плацу, – вытянувшись в струнку и замерев. Пусть игрок изобразит такого военного, как только вы скажете слово «солдат». После того как ребенок постоит в такой напряженной позе, произнесите другую команду – «тряпичная кукла». Выполняя ее, мальчик или девочка должны максимально расслабиться, слегка наклониться вперед так, чтобы их руки болтались, будто они сделаны из ткани и ваты. Помогите им представить, что все их тело мягкое, податливое. Затем игрок снова должен стать солдатом.

Примечание. Заканчивать такие игры следует на стадии расслабления, когда вы почувствуете, что ребенок достаточно отдохнул.

#### 5. Упражнение «Подарок».

Цель: развитие невербальных способов общения.

Инструкция: В конце занятия, обязательно необходимо похвалить ребенка за его успехи. И предложить ребенку подарить друг другу подарок, но необыкновенный... Сначала ребенок должен придумать и изобразить что же он хотел подарить при помощи мимики и жестов, то есть без слов, а взрослый должен угадать. Затем наоборот взрослый дарит подарок ребенку.

#### 6. Подведение итогов занятия.

Цель: развитие рефлексивных способностей.

Инструкция: Отметь своё настроение на «Аквариумном настроении» или «Паровозике настроения» (синий - плохое настроение, жёлтый – спокойное, красное – хорошее).

### Занятие 3.

Тема: «Мы друг другу доверяем»

Цель: развитие доверительных межличностных отношений.

Ход занятия:

#### 1. Упражнение «Комплименты».

Цель: развитие способности видеть положительные качества в других людях.

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

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

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

## 2. Беседа «Что такое доверие».

Цель: формирование представления о понятии «доверие».

Ход беседы: спросить, что дети считают «доверием». Дать понятие «доверия».

Обсудить, какому человеку можно доверять, и можно ли доверять им самим.

## 3. Упражнение «Паровоз».

Цель: сплочение коллектива.

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

## 4. Упражнение «Сиамские близнецы».

Цель: обучения навыкам общения и возникновению доверия между учащимися.

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

## 5. Упражнение «Доброе животное».

Цель: сплочение коллектива.

Инструкция: сейчас все мы встанем в круг и возьмемся за руки. Представьте, что все мы сердце одного большого доброго животного. Мы дружно делаем шаг вперед, а потом назад, вперед-назад. Слышите, как стучит сердце доброго животного? А теперь каждый из вас может взять себе кусочек этого сердца, чтобы доброе животное всегда было с вами.

Теперь вы окончательно расколдованы, потому что, пройдя через все испытания, сумели стать дружными.

6. Подведение итогов занятия.

Цель: развитие рефлексивных способностей.

Инструкция: Отметь своё настроение на «Аквариумном настроении» или «Паровозике настроения» (синий - плохое настроение, жёлтый – спокойное, красное – хорошее).

Занятие 4.

Тема: «Мы друг другу доверяем».

Цель: развитие доверительных межличностных отношений в группе и навыков совместной деятельности.

Ход занятия

1. Упражнение-активатор «Давайте поздороваемся!».

Цель: снятие мышечного напряжения.

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

1 хлопок – здороваемся за руку;

2 хлопка – здороваемся плечиками;

3 хлопка – здороваемся спинками.

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

2. Упражнение «Слепой и поводырь».

Цель: развитие чувства доверия и взаимной ответственности.

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

### 3. Упражнение «Скала».

Цель: развитие чувства доверия и ответственности друг к другу.

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

### 4. Упражнение «Свеча».

Цель: развитие доверия.

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

### 5. Упражнение «Добрые пожелания».

Цель: развитие межличностных доверительных отношений.

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

### 6. Подведение итогов занятия.

Цель: развитие рефлексивных способностей.

Инструкция: Отметь своё настроение на «Аквариумном настроении» или «Паровозике настроения» (синий - плохое настроение, жёлтый – спокойное, красное – хорошее).

### Занятие 5.

Тема: «Путешествие в мир эмоций и чувств».

Цель: развитие способности к рефлексии и эмпатии.

Ход занятия

1. Упражнение-активатор «Печатная машинка».

Цель: сплочение коллектива.

Инструкция: Ведущий распределяет между детьми буквы алфавита. Затем ведущий произносит какое-то слово, а игроки «распечатывают» его на «печатной машине»: сначала первая «буква» хлопает в ладоши, потом вторая и т.д.

2. Беседа «Что такое эмоции и чувства».

Цель: формирование представления о чувствах и эмоциях.

Ход беседы: спросить детей, что такое эмоции и чувства, какие эмоции и чувства они знают. Что вы делаете, когда у вас плохое настроение? Почему оно появляется? Что ты делаешь, когда у тебя хорошее настроение? Попросить ребенка узнать эмоции людей, изображенных на картинках.

3. Упражнение «Классификация чувств».

Цель: развитие способности распознавать чувства других людей.

Инструкция: Ребенок рассматривает те же карточки и раскладывает их по следующим признакам:

– какие нравятся;

– какие не нравятся.

Затем необходимо назвать эмоции, изображенные на карточках, поговорить, почему он так их разложил.

4. Упражнение «Угадай эмоцию».

Цель: развитие эмпатии.

Инструкция: Дети садятся в круг. Ведущий передаёт ребёнку мяч и показывает на лице какую-нибудь эмоцию. Дети должны гадать, что это. Потом следующий участник передаёт мяч уже со своей задуманной эмоцией и т.д.

5. Упражнение «Передай с чувством».

Цель: развитие невербального способа общения и эмпатии.

Инструкция: Педагог говорит детям: «Представьте, что этот мячик только что родившийся цыплёнок. Передайте его бережно, нежно. А теперь представьте, что это горячая картошка и т.д.»

6. Подведение итогов занятия.

Цель: развитие рефлексивных способностей.

Инструкция: Отметь своё настроение на «Аквариумном настроении» или «Паровозике настроения» (синий - плохое настроение, жёлтый – спокойное, красное – хорошее).

Занятие 6.

Тема: «Путешествие в мир эмоций и чувств».

Цель: развитие способности к рефлексии и эмпатии и снижение эмоционального напряжения.

Ход занятия

1. Упражнение-активатор «А я еду!».

Цель: снижение эмоционального напряжения, повышение настроения.

Инструкция: Участники игры сидят на стульях по кругу, одно место не занято никем. В центре – водящий. Все участники во время игры пересаживаются по кругу против часовой стрелки. Игрок, сидящий около пустого стула, пересаживается на него со словами «А я еду».

Следующий игрок – со словами «А я тоже». Третий участник говорит «а я заяц» и, левой рукой ударяя по пустому стулу, называет имя человека, сидящего в кругу. Тот, чьё имя произнесли, должен как можно быстрее перебежать на пустой стул. Задача водящего – успеть занять стул быстрее того, кого назвали. Кто не успел, становится водящим. Игра начинается заново.

2. Упражнение «Зеркало».

Цель: развитие невербального общения, эмпатии.

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

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

Цель: развитие совместной деятельности и сплочение коллектива.

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

4. Упражнение «Руку выше».

Цель: снятие эмоционального напряжения.

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

Руку выше, палец в рот,

А теперь наоборот.  
Волос дыбом поднимите,  
Ухо к уху прислоните,  
За руки возьмитесь дружно.

А зачем вам это нужно?  
Потому что это ДРУЖБА!

5. Подведение итогов занятия.

Цель: развитие рефлексивных способностей.

Инструкция: Отметь своё настроение на «Аквариумном настроении» или «Паровозике настроения» (синий - плохое настроение, жёлтый – спокойное, красное – хорошее).

Занятие 7.

Тема: «Чего мы боимся?».

Цель: снижение тревожности и эмоционального, и мышечного напряжения.

Ход занятия:

1. Упражнение-активатор «Коллективный хлопок».

Цель: сплочение коллектива.

Инструкция: Педагог задаёт определенный темп счётом «1, 2, 3, 4, 5...» и постукивает карандашом по столу. После последнего, пятого, сигнала нужно мысленно продолжить счёт до заранее оговоренного числа (10, 15...) и произвести хлопок в ладоши. Команда побеждает, когда дружно и согласованно выполнила хлопок.

2. Беседа «Что такое волнение и страх».

Цель: ознакомление с понятиями «волнение» и «страх».

Ход беседы: Детям даются понятия «волнение» и «страх». Взрослый спрашивает: «А когда люди боятся? А когда вы боялись? А когда волнуетесь? Мешают ли вам страх и волнение?»

3. Упражнение «Путаница».

Цель: сплочение коллектива.

Инструкция: выбирается водящий, который выходит из комнаты. Остальные дети берутся за руки и становятся в круг. Не разжимая рук, они начинают запутываться, кто как может. Затем водящий заходит в комнату и пытается распутать то, что получилось, также не разжимая рук.

4. Упражнение «Рисунок на спине».

Цель: развитие чувства эмпатии.

Инструкция: Дети саятся в круг, повернувшись друг к другу спиной по часовой стрелке. Сзади сидящий рисует на спине, а впереди сидящий угадывает, что это было. Важно, чтобы прикосновения были нежными и ласковыми, чтобы человеку было приятно. Потом дети поворачиваются против часовой стрелки и рисуют рисунки благодарности на спине соседа.

#### 5. Упражнение «Спокойствие, только спокойствие!».

Цель: обучение навыкам сохранять спокойствие в самых разных ситуациях при испуге, удивлении, неожиданности, отвращении.

Инструкция: попросите ребенка вспомнить какое-нибудь простое, всем известное стихотворение. Сейчас он должен будет читать его максимально спокойно, проговаривая по одной строчке, что бы ни происходило вокруг. А происходить вокруг будет то, что вы сумеете придумать страшного и неприятного.

«Ехал грека через реку». А вы тем временем подкрадетесь сзади и хлопнете в ладоши. Но отец должен спокойно продолжить: «Видит грека: в реке рак». Тогда вы можете выключить свет или даже неожиданно толкнуть ребенка в плечо. В общем, так вы будете «издеваться над маленьким» до последней строчки стихотворения

#### 6. Упражнение «Импульс».

Цель: сплотить коллектив детей.

Инструкция: Участники стоят в кругу, достаточно близко и держатся сзади за руки. Кто-то, легко сжимая руку, посылает сигнал в виде последовательности быстрых или более длинных сжатий. Импульс передается по кругу, пока не вернется к автору.

#### 7. Подведение итогов занятия.

Цель: развитие рефлексивных способностей.

Инструкция: Отметь своё настроение на «Аквариумном настроении» или «Паровозике настроения» (синий – плохое настроение, жёлтый – спокойное, красное – хорошее).

#### Занятие 8.

Тема: «Чего мы боимся?»

Цель: снижение уровня тревожности и эмоционального напряжения.

Ход занятия:

#### 1. Упражнение-активатор «Импульс».

Цель: сплотить коллектив детей.

Инструкция: Участники стоят в кругу, достаточно близко и держатся сзади за руки. Кто-то, легко сжимая руку, посылает сигнал в виде последовательности быстрых или более длинных сжатий. Импульс передается по кругу, пока не вернется к автору.

#### 2. Упражнение «Нарисуй свой страх».

Цель: снижение уровня тревожности.

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

#### 3. Упражнение «Стряхни».

Цель: формирование способности преодолевать неудачи и снятие отрицательных эмоциональных переживаний

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

#### 4. Упражнение «Спасибки».

Цель: развитие рефлексивных способностей и чувства благодарности

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

#### 5. Подведение итогов занятия.

Цель: развитие рефлексивных способностей.

Инструкция: Отметь своё настроение на «Аквариумном настроении» или «Паровозике настроения» (синий – плохое настроение, жёлтый – спокойное, красное – хорошее).

#### Занятие 9.

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

Цель: снижение эмоционального напряжения и повышение самооценки.

Ход занятия

1. Упражнение-активатор «Ритмичные хлопки».

Цель: сплочение коллектива детей.

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

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

Цель: ознакомление с качествами уверенного человека.

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

3. Упражнение «Пластилин-силач».

Цель: отреагирование эмоций и снятие эмоционального напряжения.

Материал: пластилин, лист картона.

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

4. Упражнение «Паутинка».

Цель: сплочение коллектива.

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

5. Подведение итогов занятия.

Цель: развитие рефлексивных способностей.

Инструкция: Отметь своё настроение на «Аквариумном настроении» или «Паровозике настроения» (синий – плохое настроение, жёлтый – спокойное, красное – хорошее).

Занятие 10.

Тема: «Как быть уверенным, но не самоуверенным»

Цель: снижение эмоционального напряжения и повышение самооценки.

Ход занятия:

1. Упражнение-активатор «Контакт»

Цель: развитие саморегуляции и повышение эмоционального настроения.

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

2. Упражнение «Менялки».

Цель: развитие коммуникативных навыков.

Инструкция: Игра проводится в кругу, участники выбирают водящего, который встает и выносит свой стул за круг, таким образом получается, что стульев на один меньше, чем играющих. Далее ведущий говорит: меняются местами те, у кого ... (светлые волосы, часы и т.д.). После этого имеющие названный признак должны быстро встать и поменяться местами, в то же время водящий старается занять свободное место. Участник игры, оставшийся без стула, становится водящим.

3. Упражнение «Солнышко».

Цель: повышение самооценки.

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

4. Упражнение «Запачкаться с удовольствием».

Цель: снижение эмоционального напряжения.

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

#### 5. Упражнение «Подарок».

Цель: развитие невербальных способов общения.

Инструкция: В конце занятия, обязательно необходимо похвалить ребенка за его успехи. И предложить ребенку подарить друг другу подарок, но необыкновенный... Сначала ребенок должен придумать и изобразить что же он хотел подарить при помощи мимики и жестов, то есть без слов, а взрослый должен угадать. Затем наоборот взрослый дарит подарок ребенку.

#### 6. Подведение итогов занятия.

Цель: развитие рефлексивных способностей.

Инструкция: Отметь своё настроение на «Аквариумном настроении» или «Паровозике настроения» (синий - плохое настроение, жёлтый – спокойное, красное – хорошее).

#### Занятие 11.

Тема: «Мой характер»

Цель: развитие адекватного самовосприятия детей и снижение мышечного и эмоционального напряжения.

Ход занятия

#### 1. Упражнение-активатор «Импульс».

Цель: сплочение коллектива.

Инструкция: участники стоят в кругу, достаточно близко и держатся сзади за руки. Кто-то, легко сжимая руку, посылает сигнал в виде последовательности быстрых или более длинных сжатий. Импульс передается по кругу, пока не вернется к автору.

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

Цель: определение личностных качеств.

План беседы: спросить, что такое характер, какие черты характера существуют. Спросить, кто такой хороший человек, какими качествами он обладает. Спросить ребенка, какие положительные черты есть у него, какие отрицательные, как

отрицательные черты характера мешают ему в жизни, если мешают, какие достоинства и недостатки есть у его друзей. Объяснить ребенку, что у каждого человека есть достоинства и недостатки, обсудив пословицу «В чужом глазу соринку видишь, а в своем и бревно не замечаешь».

### 3. Упражнение «Волшебная рука».

Цель: обучение навыкам оценивать свои достоинства и недостатки.

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

### 4. Упражнение «Движения наоборот».

Цель: преодоление чувства неуверенности.

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

### 5. Упражнение «Комплименты».

Цель: развитие способности видеть положительные качества в других людях.

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

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

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

### 6. Подведение итогов занятия.

Цель: развитие рефлексивных способностей.

Инструкция: Отметь своё настроение на «Аквариумном настроении» или «Паровозике настроения» (синий - плохое настроение, жёлтый – спокойное, красное – хорошее).

Занятие 12.

Тема: «Путешествие к волшебнику»

Цель: развитие позитивных межличностных отношений.

Ход занятия:

1. Погружение в игровую ситуацию.

Упражнение «Гусеница».

Цель: сплочение детского коллектива.

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

Всё понятно? Поехали!»

Обсуждение:

- было ли вам трудно?

2. Упражнение «Заколдованный лес».

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

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

3. Упражнение «Пропась».

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

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

-Какие чувства вы испытывали во время упражнения?

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

4. Упражнение «Плот».

Цель: развитие способности к взаимодействию и сплочение группы.

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

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

И вот мы достигли берега.

– Что вы чувствовали, когда путешествовали на плоту?

Дети рассказывают, какие чувства он и пережили.

5. Упражнение «Доброе животное».

Цель: сплочение детского коллектива.

Инструкция: сейчас все мы встанем в круг и возьмемся за руки. Представьте, что все мы сердце одного большого доброго животного. Мы дружно делаем шаг вперёд, а потом назад, вперёд-назад. Слышите, как стучит сердце доброго животного? А теперь каждый из вас может взять себе кусочек этого сердца, чтобы доброе животное всегда было с вами.

Теперь вы окончательно расколдованы, потому что, пройдя через все испытания, сумели стать дружными.

6. Подведение итогов занятия.

Цель: развитие рефлексивных способностей.

Инструкция: Отметь своё настроение на «Аквариумном настроении» или «Паровозике настроения» (синий – плохое настроение, жёлтый – спокойное, красное – хорошее).

## ПРИЛОЖЕНИЕ 4

### Результаты опытно-экспериментального исследования психолого-педагогического сопровождения адаптации первоклассников к условиям общеобразовательной организации

Таблица 4.1 – Результаты исследования адаптации первоклассников к условиям общеобразовательной организации (уровень школьной мотивации) по методике «Оценка уровня школьной мотивации» (Н.Г. Лусканова) после реализации программы

| № испытуемого   | Балл | Уровень         |
|---|------|-----------------|
| Испытуемый 2  | 17   | средний уровень |
| Испытуемый 4  | 15   | средний уровень |
| Испытуемый 6  | 20   | высокий уровень |
| Испытуемый 8  | 25   | очень высокий   |
| Испытуемый 10   | 16   | средний уровень |
| Испытуемый 12   | 16   | средний уровень |
| Испытуемый 14   | 17   | средний уровень |
| Испытуемый 16   | 17   | средний уровень |
| Испытуемый 18   | 15   | средний уровень |
| Испытуемый 19   | 20   | высокий уровень |
| Итого:<br>I уровень – очень высокий уровень у 1 (10%) человека.<br>II уровень – высокий уровень у 2 (20%) человек.<br>III уровень – средний уровень у 7 (70%) человек.<br>IV уровень – низкий уровень у 0 (0%) человек.<br>V уровень – очень низкий у 0 (0%) человек. |      |                 |

Таблица 4.2 – Результаты исследования адаптации первоклассников к условиям общеобразовательной организации (уровня сформированности позиции школьника и адаптации) по методике «Школа зверей» (С. Панченко) после реализации программы

| № испытуемого   | Балл | Уровень         |
|---|------|-----------------|
| Испытуемый 2  | 1    | средний уровень |
| Испытуемый 4  | 1    | средний уровень |
| Испытуемый 6  | 2    | высокий уровень |
| Испытуемый 8  | 1    | средний уровень |
| Испытуемый 10   | 1    | средний уровень |
| Испытуемый 12   | 2    | высокий уровень |
| Испытуемый 14   | 1    | средний уровень |
| Испытуемый 16   | 2    | высокий уровень |
| Испытуемый 18   | 1    | средний уровень |
| Испытуемый 19   | 1    | средний уровень |
| Итого:<br>высокий уровень – 3 (30%) человека.<br>средний уровень – 7 (70%) человек.<br>низкий уровень – 0 (0%) человек. |      |                 |

Таблица 4.3 – Результаты исследования адаптации первоклассников к условиям общеобразовательной организации (уровня сформированности позиции школьника) по методике «Беседа о школе» (модифицированная методика Т.А. Нежновой) после реализации программы

| № испытуемого   | Балл | Уровень         |
|---|------|-----------------|
| Испытуемый 2  | 7    | средний уровень |
| Испытуемый 4  | 6    | средний уровень |
| Испытуемый 6  | 5    | средний уровень |
| Испытуемый 8  | 6    | средний уровень |
| Испытуемый 10   | 7    | средний уровень |
| Испытуемый 12   | 6    | средний уровень |
| Испытуемый 14   | 7    | средний уровень |
| Испытуемый 16   | 9    | высокий уровень |
| Испытуемый 18   | 10   | высокий уровень |
| Испытуемый 19   | 5    | средний уровень |
| Итого:<br>высокий уровень – 2 (20%) человека.<br>средний уровень – 8 (80%) человек.<br>низкий уровень – 0 (0%) человек. |      |                 |

Таблица 4.4 – Расчет Т-критерия Вилкоксона по методике «Оценка уровня школьной мотивации» (Н.Г. Лускановой)

| №  | До измерения, $t_{до}$ | После измерения, $t_{после}$ | Разность ( $t_{до} - t_{после}$ ) | Абсолютное значение разности | Ранговый номер разности |
|----|------------------------|------------------------------|-----------------------------------|------------------------------|-------------------------|
| 1  | 12                     | 17                           | 5                                 | 5                            | 2,5                     |
| 2  | 7                      | 15                           | 8                                 | 8                            | 6,5                     |
| 3  | 10                     | 20                           | 10                                | 10                           | 8,5                     |
| 4  | 13                     | 25                           | 12                                | 12                           | 10                      |
| 5  | 8                      | 16                           | 8                                 | 8                            | 6,5                     |
| 6  | 11                     | 16                           | 5                                 | 5                            | 2,5                     |
| 7  | 7                      | 17                           | 10                                | 10                           | 8,5                     |
| 8  | 11                     | 14                           | 3                                 | 3                            | 1                       |
| 9  | 9                      | 15                           | 6                                 | 6                            | 4                       |
| 10 | 13                     | 20                           | 7                                 | 7                            | 5                       |
|    | Сумма                  |                              |                                   |                              | 55                      |

Сумма по столбцу рангов равна  $\Sigma=55$ .

Проверка правильности составления матрицы на основе исчисления контрольной суммы:

$$\sum x_{ij} = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+10)10}{2} = 55$$

Сумма по столбцу и контрольная сумма равны между собой, значит, ранжирование проведено правильно. Теперь отметим те сдвиги, которые являются нетипичными, в данном случае – отрицательными. Сумма рангов этих сдвигов составляет эмпирическое значение критерия Т:

$$T = \sum R_t = 0.$$

По таблице Приложения находим критические значения для Т-критерия Вилкоксона для  $n=10$ :  $T_{кр}=5$  ( $p \leq 0,01$ ),  $T_{кр}=10$  ( $p \leq 0,05$ ). Зона значимости в данном случае простирается влево, эмпирическое значение Т попадает в зону значимости:  $T_{эмп} < T_{кр}(0,01)$ .

Гипотеза  $H_1$  принимается.

Таблица 4.5 – Расчет Т-критерия Вилкоксона по методике «Беседа о школе» (модифицированная методика Т.А. Нежновой)

| №  | До измерения, $t_{до}$ | После измерения, $t_{после}$ | Разность ( $t_{до} - t_{после}$ ) | Абсолютное значение разности | Ранговый номер разности |
|----|------------------------|------------------------------|-----------------------------------|------------------------------|-------------------------|
| 1  | 1                      | 7                            | 6                                 | 6                            | 8,5                     |
| 2  | 1                      | 6                            | 5                                 | 5                            | 6                       |
| 3  | 1                      | 5                            | 4                                 | 4                            | 4                       |
| 4  | 3                      | 6                            | 3                                 | 3                            | 2                       |
| 5  | 2                      | 7                            | 5                                 | 5                            | 6                       |
| 6  | 3                      | 6                            | 3                                 | 3                            | 2                       |
| 7  | 2                      | 7                            | 5                                 | 5                            | 6                       |
| 8  | 3                      | 9                            | 6                                 | 6                            | 8,5                     |
| 9  | 1                      | 10                           | 9                                 | 9                            | 10                      |
| 10 | 2                      | 5                            | 3                                 | 3                            | 2                       |
|    | Сумма                  |                              |                                   |                              | 55                      |

Сумма по столбцу рангов равна  $\sum = 55$ .

Проверка правильности составления матрицы на основе исчисления контрольной суммы:

$$\sum x_{ij} = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+10)10}{2} = 55$$

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

Теперь отметим те направления, которые являются нетипичными, в данном случае – отрицательными. Сумма рангов этих направлений составляет эмпирическое значение критерия Т:

$$T = \sum R_t = 0$$

По таблице Приложения находим критические значения для Т-критерия Вилкоксона для  $n=10$ :  $T_{кр}=5$  ( $p \leq 0,01$ ),  $T_{кр}=10$  ( $p \leq 0,05$ ). Зона значимости в данном случае простирается влево, эмпирическое значение Т попадает в зону значимости:  $T_{эмп} < T_{кр}(0,01)$ .