

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ им. В.П.АСТАФЬЕВА (КГПУ им. В.П.Астафьева)

Факультет начальных классов

Выпускающая кафедра Естествознания, математики и частных наук  
(полное наименование кафедры)

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**ПРОФИЛАКТИКА ШКОЛЬНОЙ ДЕЗАДАПТАЦИИ МЛАДШИХ  
ШКОЛЬНИКОВ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ**

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы Начальное образование

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав.кафедрой \_\_\_\_\_  
(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

\_\_\_\_\_  
(дата, подпись)

Руководитель \_\_\_\_\_  
(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

Дата защиты \_\_\_\_\_

Обучающийся \_\_\_\_\_  
(фамилия, инициалы) (дата, подпись)

Оценка

\_\_\_\_\_  
(прописью)

Красноярск  
2019

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	3
<b>Глава 1. ДЕЗАДАПТАЦИЯ СОВРЕМЕННЫХ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ КАК ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА</b> .....	6
1.1. Понятие школьной дезадаптации и причины ее возникновения.....	6
1.1.1. Понятие школьной дезадаптации в психологии.....	6
1.1.2. Классификация школьной дезадаптации.....	8
1.1.3. Факторы и причины возникновения школьной дезадаптации.....	10
1.2. Психофизиологические особенности современных младших школьников и их адаптации к учебному процессу.....	14
1.3. Способы профилактики дезадаптации в учебном процессе начальной школы.....	22
Выводы по главе 1.....	28
<b>Глава 2. ПРАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОБЛЕМЫ ПРОФИЛАКТИКИ ДЕЗАДАПТАЦИИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ</b> .....	30
2.1. Критерии и методики оценки уровня дезадаптации современных младших школьников в учебном процессе.....	30
2.2. Актуальный уровень дезадаптации современных младших школьников к учебному процессу.....	36
Выводы по главе 2.....	65
2.3. Разработка программы профилактики школьной дезадаптации младших школьников в учебном процессе.....	42
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b> .....	65
<b>БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК</b> .....	69
Приложение	

## **ВВЕДЕНИЕ**

В настоящее время, в условиях реформирования и модернизации образования, проблема школьной дезадаптации, является одной из самой актуальных, по данным официальной статистики, носит прогрессирующий характер и осложняется тем, что зачастую протекает латентно.

В силу существенного изменения социальной ситуации развития детей вследствие глобальных социально-экономических, демографических и информационно-технологических изменений, происходящих в обществе, появления нового «цифрового поколения» школьников, введения федеральных государственных образовательных стандартов (ФГОС), ускорения темпа жизни, введения различных образовательных инноваций приводит к росту напряженности, тревожности, нарушениям поведения и межличностного взаимодействия, то есть к школьной дезадаптации первоклассников.

В последнее время растет число перинатальных повреждений центральной нервной (ППНС) системы, которые, по мнению большинства авторов, может в дальнейшем явиться причиной дезадаптации ребенка. Наиболее стрессовым для организма ребенка является начало школьного обучения. Переход к атмосфере школьного обучения, складывающейся из совокупности умственных, эмоциональных и физических нагрузок, предъявляет новые, более сложные требования к личности ребенка и его способностям. Отсроченная манифестация перенесенных на первом году жизни поражений нервной системы зачастую стартует как синдром школьной дезадаптации (ШД).

Школьная дезадаптация проявляется в виде снижения успеваемости и учебной мотивации, негативного отношения к школьным требованиям, происходит снижение статуса ребенка в группе сверстников, искажается соотношение «самооценка – уровень притязаний», наблюдается возрастание школьной тревожности.

Исследованию условий предупреждения и коррекции школьной дезадаптации посвящены работы многих исследователей (Т. А. Дорофеев; Л. С. Иванова; В. В. Гурьева; Л.В.Замулина).

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

Зачастую начальные фазы адаптации к условиям школьного обучения не переходят в устойчивое состояние, а напротив, вступают в действие механизмы дезадаптации, приводящие к конфликту ребёнка со средой, усугубляющегося со временем (Г.Ф. Кумарина, М.М. Семаго и др.).

Объект исследования – школьная дезадаптация.

Предмет исследования – актуальное состояние школьной дезадаптации.

Целью исследования является разработка программы профилактики школьной дезадаптации учащихся 1 класса МБОУ «Новоозерновская ОШ».

Гипотезой нашего исследования является предположение о том, что дезадаптация современных младших школьников в учебном процессе характеризуется наличием: низкой школьной мотивации, сниженной работоспособности, негативным отношением к обучению в школе, наличием повышенной тревожности в учебном процессе.

Задачи исследования:

1. Рассмотреть понятие школьной дезадаптации в психолого-педагогической литературе.
2. Изучить психофизиологические особенности детей младшего школьного возраста.
3. Провести теоретический обзор способов профилактики дезадаптации в учебном процессе начальной школы.

4. Выделить критерии актуального состояния дезадаптации младших школьников.

5. Подобрать методики по выявлению дезадаптации младших школьников в учебном процессе.

6. Провести констатирующий эксперимент актуального состояния дезадаптации младших школьников в учебном процессе и проанализировать его результаты.

7. Разработать программу профилактики школьной дезадаптации младших школьников в учебном процессе.

Методы исследования: теоретический – анализ литературы по проблеме исследования, эмпирические методы: анкетирование, метод опроса, тестирование, моделирование.

Структура выпускной квалификационной работы обусловлена поставленными задачами и состоит из введения, двух глав, библиографического списка, приложения.

## **Глава 1. Деадаптация современных младших школьников в учебном процессе как психолого-педагогическая проблема**

### **1.1. Понятие школьной деадаптации и причины ее возникновения**

#### **1.1.1. Понятие школьной деадаптации в психологии**

В самом широком понимании школьной деадаптацией считается некоторая совокупность признаков, которые указывают на несоответствие психофизиологического и социопсихологического статуса ученика требованиям ситуации школьного обучения, овладение которой по разным причинам становится затруднительным или, в некоторых случаях, невозможным.

Понятие школьной деадаптации используется также для описания различных трудностей, возникающих у детей различного возраста в связи с обучением в школе. С этим явлением связывают отклонения в учебной деятельности - затруднения в учебе, конфликты с одноклассниками, нарушения поведения и т.д.

Г.Ф. Кумарина рассматривает понятие «социально-психологическая деадаптация», которое является более широким по своему объему, чем понятие школьной деадаптации. Оно характеризует круг нарушений, которые могут возникнуть у ребенка под влиянием сложных социальных условий, обстоятельств его жизни и развития (физическое или социальное сиротство, потеря одного или обоих родителей, развод или конфликты в семье, изменение места жительства или привычной обстановки, длительная болезнь и т.д.). К школьной же деадаптации, по её мнению, относятся только те нарушения и отклонения, которые возникают у ребенка под влиянием школы, школьных воздействий или спровоцированы учебной деятельностью, учебными неудачами. Т.е. школьная деадаптация - это нарушение равновесия, гармоничных отношений между ребенком и школой, при котором страдает ребенок [20, с.113].

Р.В. Овчарова даёт следующее определение школьной дезадаптации: «это образование неадекватных механизмов приспособления ребенка к школе в форме нарушений учебы и поведения, конфликтных отношений, психогенных заболеваний и реакций, повышенного уровня тревожности, искажений в личностном развитии» [25, с. 193].

По мнению Н.М. Иовчук, школьная дезадаптация представляет собой невозможность обучения и адекватного взаимодействия ребенка с окружением в условиях, предъявляемых ему той индивидуальной микросоциальной средой, в которой он существует. Кроме того, наиболее часто школьная дезадаптация проявляется в невозможности обучения ребенка по программе, соответствующей его способностям, или его пребывания в школе, согласующегося с принятыми дисциплинарными нормами [15].

Ряд авторов (Е.В. Новикова, Н.П. Бадьина, А.И. Якутина) определяют школьную дезадаптацию как некоторую совокупность признаков, свидетельствующих о несоответствии социо - и психофизиологического статуса ребенка требованиям ситуации школьного обучения, овладение которой по ряду причин становится затруднительным, а в крайних случаях невозможным [24, 26, 30].

В исследовании Г.М. Гуткиной дезадаптация (низкий уровень адаптации) характеризуется следующими особенностями: ребенок отрицательно или индефектно относится к школе; нередко жалобы на нездоровье; доминирует подавленное настроение; наблюдается нарушение дисциплины; работа с учебником затруднена; при выполнении самостоятельных учебных заданий не проявляет интереса; к урокам готовится не регулярно, ему необходим постоянный контроль; сохраняет работоспособность и внимание при удлинённых паузах для отдыха; общественные поручения выполняет под контролем, без особого желания, пассивен; близких друзей не имеет, знает по именам и фамилиям лишь часть одноклассников [10].

М.М.Безруких отмечает, что при тяжелой форме у детей школьной адаптации связана со значительными трудностями; кроме того, они не усваивают учебную программу, у них отмечаются негативные формы поведения, резкое проявление отрицательных эмоций. Именно на таких детей чаще всего жалуются учителя, родители. Постоянные неуспехи в учебе, отсутствие контакта с учителем создают отчуждение и отрицательное отношение сверстников. Среди этих детей могут быть те, кто нуждается в специальном лечении – ученики с нарушениями психоневрологической сферы, но могут быть и ученики, не готовые к обучению [4].

Е.В.Новикова выделяет следующие особенности школьной дезадаптации у младших школьников [24]:

- школьная дезадаптация связана с невозможностью овладеть, в первую очередь, операциональной (а не социальной) стороной учебной деятельности;

- трудности в учебе и поведении осознаются детьми в основном через отношение к ним учителя;

- причины возникновения школьной дезадаптации часто связаны с отношением в семье к ребенку и его учебе.

Таким образом, большинство исследователей сходится во мнении, что школьная дезадаптация - это сложное социально-психолого- педагогическое явление. Многими осуществлялся анализ комплекса причин, приводящих к развитию школьной дезадаптации (Ю.Б. Баландина, Н.К. Сухотина, П.В. Безменов).

### **1.1.2. Классификация школьной дезадаптации**

Рассмотрим более подробно варианты школьной дезадаптации, т.к. такой вариант адаптации первоклассника к



школе имеет самые неблагоприятные исходы в дальнейшем.

В современной психологической науке существует своеобразная классификация форм школьной дезадаптации:

1. Ненормированность элементов и навыков учебной деятельности. Первичным следствием является снижение успеваемости. Причиной несформированности учебной деятельности могут быть как индивидуальные особенности уровня интеллектуального развития ребенка, так и педагогическая запущенность, невнимательное отношение родителей (и учителя) к тому, как дети овладевают приемами учебной деятельности, особенно в первые дни пребывания в школе.

2. Ненормированность у первоклассников мотивации учения, их направленность на другие, нешкольные, виды деятельности. Родители говорят примерно так: "Нет интереса к учебе, ему бы играть и играть, пошел в школу с интересом, а теперь ...".

Необходимо различать первичную несформированность мотивации и вторичную, т.е. разрежение мотивации учения под воздействием неблагоприятных факторов. Внешние симптомы отсутствия учебной мотивации сходны с симптомами ненормированности навыков учебной деятельности – недисциплинированность, отставание в учебе, невнимательность, безответственность, но, как правило, на фоне констатируемого достаточно высокого уровня познавательных способностей.

3. Неспособность произвольной регуляции поведения, внимания, учебной деятельности, которые проявляются в неорганизованности, невнимательности, зависимое от взрослых.

Причину недостаточного уровня развития произвольности поведения ребенка при отсутствии первичных нарушений чаще всего ищут в особенностях семейного воспитания: это либо потворствующая гиперпротекция (вседозволенность, отсутствие ограничений и норм), либо доминирующая гиперпротекция (полный контроль действий ребенка со стороны взрослого).

4. Неумение приспособиться к темпу школьной жизни. Чаще всего это бывает у детей с минимальной мозговой дисфункцией, у соматически ослабленных. Однако последнее не составляет причины социально-психологической дезадаптации. Причина может лежать в особенностях семейного воспитания, в "тепличных" условиях жизни ребенка. "Типовая" неприспособленность проявляется по-разному: в длительном (до позднего вечера в ущерб прогулкам) приготовлении уроков, иногда в хронических опозданиях в школу, часто в утешении ребенка к концу учебного дня, к концу учебной недели.

По критерию «длительность времени школьная адаптация бывает:

- Преходящая (временная) школьная дезадаптация характеризуется кратковременностью, непостоянством наличия школьных проблем. Снижение успеваемости (вплоть до неаттестованности за четверть, триместр, полугодие), сложности в межличностных отношениях со сверстниками и педагогами, приводившие к конфликтам, проявлению агрессивности пациента, либо, наоборот, его стремлению к самоизоляции, реакциям отказа, избегания, пассивного протеста - не более 6 месяцев, были транзиторными. Нередко адаптация нарушалась частично: снижалась только успеваемость. При этом пациент продолжал

регулярно посещать школу, подолгу выполнял домашние задания, прибегал к помощи сверстников, искал выходы из сложившейся ситуации.

- Длительная, стойкая школьная дезадаптация характеризуется значительной продолжительностью (более полугода). Речь идет в основном о детях, которые отличались неуспешностью в школе, имели проблемы с поведением, межличностными контактами, успеваемостью, занимались вне школьного коллектива сверстников (индивидуально, надомно, семейно и пр.)

### **1.1.3. Факторы и причины возникновения школьной дезадаптации**

Рассмотрим основные факторы, приводящие к возникновению школьной дезадаптации, выделенные исследователями.

Так, Н.М. Иовчук выделяет следующие факторы, приводящие к дезадаптации к школе [16]:

1. Школьный фактор, включающий неадекватное обучение и воспитание в стенах учебного заведения;

2. Семейный (неправильные методы семейного воспитания, алкоголизм родителей, неполные семьи и пр.),

3. Социальный (утрата идеалов, смена социальных установок, пропаганда насилия и секса в средствах массовой информации);

4. Средовой (влияние асоциальных микрогруппировок);

5. Соматический (наличие тяжёлых соматических заболеваний, уродств и пр.);

6. Психический (наличие психических отклонений у пациентов) факторы возникновения школьной дезадаптации.

Н. Корнев различал три группы этиологических факторов школьной дезадаптации [19]:

1. Биологические (резидуально-органическое поражение ЦНС, патологически протекающие возрастные кризисы, задержки психического развития и пр.),

2. Психологические (когнитивная или эмоционально-волевая незрелость, аномальные типы семейного воспитания, несоответствие когнитивных стилей ученика и учителя, неадекватный стиль поведения учителя в классе),

3. Социальные (жесткость социальных стандартов поведения ученика в школе, чрезмерная перегруженность школьной программы, частая смена школы, гипертрофированно оценочная позиция школы по отношению к ученику).

П.В. Безменов подразделял все факторы на 5 групп [2]:

- социально – средовые (состав семьи, тип воспитания, материально- бытовые условия, наличие стрессовых ситуаций в повседневной жизни),

- анамнестические (протекание беременности и родов у матери обследуемого ребёнка, особенности его раннего развития),

- факторы соматической отягощённости (предшествующие травмы головы, тяжёлые соматические заболевания, оперативные вмешательства),

- психопатологические (имеющиеся симптомы и синдромы психических отклонений),

- психолого- логопедические (по данным обследований соответствующих специалистов).

Рассмотрим некоторые причины возникновения школьной дезадаптации, рассматриваемые в психолого-педагогической литературе:

1. Традиционная система оценивания.

Среди причин в системе обучения, приводящих к школьной дезадаптации, следует назвать и традиционную систему оценивания знаний, умений и навыков учащихся.

## 2. Проблема леворукости ребенка.

Следующей причиной возникновения дезадаптации относится проблема леворукости. Хотелось бы подчеркнуть, что категорией риска является не леворукость как таковая, а те нарушения или отклонения в развитии и здоровье конкретного леворукого ребенка, которые и могут вызвать трудности в процессе обучения и адаптации к школе.

Леворукие дети имеют некоторые особенности адаптации, им еще труднее, чем остальным, потому что для них характерны повышенная эмоциональность и впечатлительность. Обычно это особо художественно одаренные и очень эмоциональные дети. Они уже с трех лет намного лучше других детей рисуют и лепят из глины или пластилина. Да и того мастера, что в знаменитом рассказе Лескова сумел подковать блоху, тоже не зря так прозвали.... Все отмечают большие музыкальные способности «левшей», для них не редок абсолютный слух. Но в это же время им свойственна задержка речи и затруднительность произношения различных звуков [3].

Психолого-педагогические исследования младших школьников М.М. Безруких, что леворукие дети отличаются повышенной отвлекаемостью вследствие чувствительности и реактивности их нервной системы, поэтому внешние раздражители в большей степени мешают целенаправленной учебной деятельности леворуких учащихся, чем праворуким. В таких условиях левша не всегда может сосредоточиться на рассказе учителя, осуществлять учебную деятельность в целом. Учитель, который в учебном процессе не ориентирован

на биологическую основу внимания леворуких детей, оценивает его неустойчивость как проявление неорганизованности, нежелания учиться [3].

### 3. Отсутствие опыта пребывания в ДООУ.

Следующая причина возникновения школьной дезадаптации связана с опытом пребывания ребенка в детских дошкольных учреждениях. Большинство детей посещают детский сад, и этот этап социализации очень важен для адаптации в школе. Однако само по себе пребывание ребенка в детском саду не гарантирует успешности его вхождения в школьную жизнь. Многие зависят от того, насколько хорошо ему удалось адаптироваться в дошкольном учреждении.

Дезадаптация ребенка в детском саду, если не были предприняты специальные усилия по ее устранению, «переходит» в школу, при этом устойчивость дезадаптационного стиля чрезвычайно высока.

К наиболее надежным предвестникам школьной дезадаптации относят следующие особенности ребенка, проявляющиеся в условиях детского сада: агрессивное поведение в игре, низкий статус в группе, социально-психологический инфантилизм.

По мнению ряда исследователей, дети, не посещавшие детский сад или какие-либо кружки и секции до школы, испытывают большие трудности в адаптации к условиям школьной жизни, к коллективу сверстников, поскольку имеют лишь незначительный опыт социального общения. У детсадовских детей более низкие показатели школьной тревожности, они спокойнее относятся к конфликтам в общении со

сверстниками и учителями, увереннее ведут себя в новой обстановке школы.

Таким образом, трудности, которые могут возникать у ребенка в период начального обучения, связаны с воздействием большого числа факторов, как внешнего, так и внутреннего порядка.

## 1.2. Психофизиологические особенности современных младших школьников и их адаптации к учебному процессу

Границы младшего школьного возраста, совпадающие с периодом обучения в начальной школе, устанавливаются в настоящее время с 6-7 до 9-10 лет. В этот период происходит дальнейшее физическое и психофизиологическое развитие ребенка, обеспечивающее возможность систематического обучения в школе.

С 7 до 13 лет отмечается медленный рост всего черепа за счет мозгового отдела. В это время в основном растет свод мозгового черепа, объем его полости достигает 1200-1300 см<sup>3</sup>. В младшем школьном возрасте происходит функциональное совершенствование мозга, развивается аналитико-систематическая функция коры. По мере прогрессивного созревания коры больших полушарий совершенствуются сила, уравновешенность и подвижность нервных процессов. Развитие процессов коркового торможения создает условия для быстрого и дифференцированного формирования условных связей. Формированию связей в высших отделах ЦНС способствует интенсивное созревание в этом возрасте внутрикорковых ассоциативных путей, объединяющих различные нервные центры [12].

В этом возрасте основные нервные процессы возбуждения и торможения обладают значительной силой, подвижностью, уравновешенностью, а условные рефлексы – достаточной стабильностью. Угасание условных рефлексов происходит быстрее, а прочность выработки дифференцировок увеличивается по сравнению с детьми 5-7 лет. Но образование



тонких дифференцировок, следовых и запаздывающих условных рефлексов, формирование сложных систем временных связей нередко происходят с трудом. Начиная с 7-летнего возраста, мальчики в созревании систем организма и развитии высшей нервной деятельности отстают от девочек примерно на 2 года.

Значительного развития достигает речевая функция и сенсорные системы. В 10-12 лет показатели функции двигательной, зрительной, вестибулярной, тактильной сенсорных систем приближаются к показателям взрослых. Словесная информация становится более конкретной и полной. Усиливается временные связи между словом как раздражителем и двигательной функцией. Повышается способность к более полному и глубокому словесному выражению своих двигательных ощущений. [12].

В школьном возрасте система зрительного восприятия продолжает усложняться и совершенствоваться за счет включения переднеассоциативных областей. Эти области, ответственные за принятие решения, оценку значимости поступающей информации и организацию адекватного реагирования, обеспечивают формирование произвольного избирательного восприятия. Существенные изменения избирательного реагирования с учетом значимости стимула отмечены к 10-11 годам.

Развитие особенностей психики младших школьников идет в неразрывной связи с овладением ими различными видами познавательной деятельности. В процессе учения дети научаются целенаправленному восприятию предметов, у них формируются новый тип запоминания, когда вначале происходит анализ запоминаемого, выделение главного,

группировка материала и т.д., и приемы произвольного, осмысленного запоминания. Постепенное формирование внутреннего плана действий приводит к существенным изменениям во всех интеллектуальных процессах. Вначале учащиеся способны делать обобщения по внешним, как правило, несущественным признакам. Но в процессе обучения учащиеся переходят на более высокий уровень обобщений, оказываются способными усваивать научные понятия, не опираясь на наглядный материал, что является условием формирования теоретического мышления.

В начальной школе происходит развитие всех познавательных процессов, но Д.Б. Эльконин, вслед за Л.С. Выготским, считает, что изменения в восприятии, в памяти являются производными от мышления. [29, с. 110]

В младшем школьном возрасте закрепляются и развиваются далее те основные человеческие характеристики познавательных процессов (восприятие, внимание, память, воображение, мышление и речь), необходимость которых связана с поступлением в школу. Из «натуральных», по Л.С.Выготскому, эти процессы к концу младшего школьного возраста должны стать «культурными», т.е. превратиться в высшие психические функции, связанные с речью, произвольные и опосредованные. Этому способствуют основные виды деятельности, которыми большей частью занят ребёнок данного возраста в школе и дома: учение, общение, игра и труд. [9]

Требования учебной деятельности обеспечивают формирование произвольности и осознанности познавательных процессов и поведения (Л.А. Венгер, Н.Г. Салмина, О.Г. Филимонова и др.). *Развитие произвольности у учащихся идет в направлении от выполнения целей, которые ставят взрослые, к целям, которые ставит сам ученик, контролирующей сам их выполнение.* Развитие произвольности

тесно связано с развитием ответственности у младших школьников за усвоение знаний. Учащиеся с ответственным отношением к учению умеют заставить себя внимательно выполнять любое задание, как интересное, так и неинтересное.

В.В. Давыдов, А.В. Захарова, и др. в качестве важного новообразования младшего школьного возраста определяют рефлексию. Рефлексия является важнейшим условием становления дифференцированной, адекватной и устойчивой самооценки. *Развитие способности к рефлексии обеспечивает в младшем школьном возрасте переход от конкретно-ситуативной самооценки (оценки своих действий, поступков) к более обобщенной.* Обобщенная самооценка предполагает наличие способности оценивать себя, свои качества и действия и сверять их с эталоном поведения [11, 14]. Исследования Т.Ю. Андрущенко показали, что если ученикам второго класса еще недоступна оценка собственной личности в целом, а то учащиеся третьего класса уже проявляют эту способность. При этом они весьма критично относятся к оценке собственной личности, способны определиться – в какой-то мере оценить – наличие или отсутствие у себя того или иного качества. [1]

В. С. Мухина считает, что некоторые возрастные особенности присущи вниманию учащихся начальных классов. Основная из них - *слабость произвольного внимания.* Возможности волевого регулирования внимания, управления им в начале младшего школьного возраста ограничены [23].

В школьные годы продолжается развитие памяти. А.А.Смирнов провёл сравнительное исследование памяти у

детей младшего и среднего школьного возраста и пришёл к следующим выводам [8]:

— с 6 до 14 лет у детей *активно развивается механическая память* на не связанные логически единицы информации;

— вопреки распространённому мнению о существовании увеличивающегося с возрастом преимущества запоминания осмысленного материала фактически обнаруживается обратное соотношение: чем старше становится младший школьник, тем меньше у него преимуществ запоминания осмысленного материала над бессмысленным.

В целом память детей младшего школьного возраста является достаточно хорошей, и это в первую очередь касается механической памяти, которая за первые три-четыре года учения в школе прогрессируют достаточно быстро. Несколько отстаёт в своём развитии опосредованная, логическая память, так как в большинстве случаев ребёнок, будучи занят учением, трудом, игрой и общением, вполне обходится механической памятью.

По мнению многих психологов (Д. Б. Эльконина, В. С. Мухиной и др.), к началу обучения в школе у ребенка начинается *переход от наглядно-образного мышления к словесно-логическому*, формируется научный склад мышления. У ребенка появляются логически верные рассуждения: он использует операции [23, 29].

Развитие личности младших школьников неразрывно связано со становлением произвольной регуляции, развитием волевых качеств, учебной мотивацией, формированием рефлексии.

В младшем школьном возрасте активно развивается мотивационная сфера, появляются потребности, связанные с учебной деятельностью: потребность точно выполнить требования учителя, потребность в высокой отметке, в одобрении успехов со стороны взрослых, потребность быть лучшим учеником, потребность в общении со сверстниками. *Ведущими в этом возрасте являются познавательные потребности* [3].

В этот период происходит насыщение мотивов поведения и деятельности новым социальным содержанием, происходит перестройка мотивационно-потребностной сферы, что качественно меняет содержание притязания на признание. Особую значимость приобретает стремление к самоутверждению и притязание на признание со стороны учителей, родителей и сверстников (в первую очередь в связи с учебной деятельностью, ее успешностью). Таким образом, учебная деятельность становится во главу угла в притязаниях младшего школьника, обуславливая характер отношений ребенка со взрослыми и сверстниками (В.С. Мухина) [23].

В целом, *мотивация развивается в направлении осознанности, приобретает произвольный характер*. Учебная деятельность требует от детей ответственности и способствует ее формированию как черты личности. Ответственность как способность понимать соответствие результатов своих действий необходимым целям, нормативам, по словам В.С. Мухиной, должна занимать самое высшее положение в иерархии всех мотивов школьника [23].

В возрасте 6-7 - 10-11 лет интенсивно развивается самосознание: ребенок начинает понимать, что он представляет

собой индивидуальность, которая подвергается социальным воздействиям: он обязан учиться и в процессе учения изменять себя, присваивая коллективные знаки (речь, цифры и пр.), коллективные понятия, знания, идеи, которые существуют в обществе, систему социальных ожиданий в отношении поведения и ценностных ориентаций; в то же время ребенок переживает свою уникальность, свою самость, стремится утвердить себя среди взрослых и сверстников.

В учебной деятельности у школьника складываются представления о себе, самооценка, формируются навыки самоконтроля и саморегуляции.

Таким образом, младший школьный возраст является периодом интенсивного развития и качественного преобразования познавательных процессов: они начинают приобретать опосредствованный характер и становятся осознанными и произвольными. Ребенок постепенно овладевает своими психическими процессами, учится управлять восприятием, вниманием, памятью. Это возраст достаточно заметного формирования личности. Для него характерны новые отношения со взрослыми и сверстниками, включение в целую систему коллективов, включение в новый вид деятельности – учение, которое предъявляет ряд серьёзных требований к ученику и его адаптации.

Адаптация младшего школьника к школе - это длительный процесс, связанный со значительным напряжением всех психологических систем. Период первичной адаптации к школе является очень сложным для первоклассников. Обычно он составляет от 4 до 7 недель (В.С. Мухина, Р.В. Овчарова, А.В. Петровский).

Напряженность начального периода обучения в школе определяется, прежде всего, тем, что школа с первых дней ставит перед учеником целый ряд задач, несвязанных непосредственно с предшествующим опытом, требует максимальной мобилизации интеллектуальных, эмоциональных, физических резервов.

Высокое функциональное напряжение, которое испытывает организм первоклассника, определяется тем, что интеллектуальные и эмоциональные нагрузки сопровождаются длительным статическим напряжением, связанным с сохранением определенной позы при работе в классе. Причем статическая нагрузка для детей 6-7 лет наиболее утомительна, т.к. при удержании определенной позы, например при письме, необходимо длительное напряжение спинных мышц, недостаточно развитых у детей этого возраста. Сам процесс письма (особенно безотрывного) сопровождается длительным статическим напряжением мышц руки (сгибателей и разгибателей пальцев). Одна из основных задач, которые ставит перед ребенком школа, - это необходимость усвоения им определенной суммы знаний, умений и навыков. И несмотря на то, что общая готовность учиться (желание учиться) практически одинакова у всех детей, реальная готовность к обучению очень различна. Поэтому у ребенка с недостаточным уровнем интеллектуального развития, с плохой памятью, с низким уровнем развития произвольного внимания, воли и других качеств, необходимых при обучении, будут самые большие трудности в процессе адаптации.

Сложность в том, что начало обучения меняет основной вид деятельности ребенка-дошкольника (им является

игра), но и новый вид деятельности - учебная деятельность - возникает не сразу.

Учение в школе нельзя отождествлять с учебной деятельностью. «Дети, как известно, учатся в самых различных видах деятельности - в игре, в труде, при занятиях спортом и т.д. Учебная же деятельность имеет свое содержание и строение, и ее необходимо отличать от других видов деятельности, выполняемых детьми как в младшем школьном, так и в других возрастах (например, от игровой, общественно-организационной, трудовой деятельности). Причем в младшем школьном возрасте дети выполняют все только что перечисленные виды деятельности, но ведущей и главной среди них является учебная. Она детерминирует возникновение основных психологических новообразований данного возраста, определяет общее психическое развитие младших школьников, формирование их личности в целом» (В.В. Давыдов).

Начало обучения в школе позволяет ребенку занять новую жизненную позицию и перейти к выполнению общественно значимой учебной деятельности. Но в самом начале обучения у первоклассников еще нет потребности в теоретических знаниях, а именно эта потребность является психологической основой формирования учебной деятельности.

Как правило, индикатором трудности процесса адаптации к школе являются изменения в поведении детей. Это 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 изменения в



поведении ребенка, как правило, отражают особенности психологической адаптации к школе.

Основными показателями психологической адаптации ребенка к школе являются формирование адекватного поведения, установление контактов с учащимися, учителем, овладение навыками учебной деятельности. Именно поэтому при проведении специальных исследований по изучению адаптации детей к школе изучался характер поведения ребенка в этих трех сферах, а на основании социально-психологической адаптации по этим критериям анализировались ее особенности.

В зависимости от состояния психического здоровья адаптация к школе, к изменившимся условиям жизни может протекать по-разному. Выделяются группы детей, с легкой, средней тяжести и тяжелой психологической адаптацией (И.А. Аршавский, Е.Б. Беззубова, М.М. Безруких, Н.В. Вострокнутов, А.О. Дробинская, Н.Н. Заваденко, Е.И. Казаков):

1) при легкой адаптации состояние напряженности функциональных систем организма ребенка компенсируется в течение первой четверти;

2) при адаптации средней тяжести нарушается самочувствие, здоровье, это более выражено, может наблюдаться в течение первого полугодия;

3) при тяжелой адаптации наблюдаются значительные нарушения в состоянии психического здоровья, они нарастают от начала к концу учебного года.

Тяжелее адаптируются дети, у которых в анамнезе: неблагоприятно протекал период новорожденности, были черепно-мозговые травмы, частые и тяжелые болезни, различные хронические заболевания, расстройства нервно-психической

сферы. Задержка функционального созревания, ухудшая состояние центральной нервной системы, служит причиной более тяжелого протекания адаптации, ее нарушения и обуславливают снижение работоспособности, высокую утомляемость, более низкую успеваемость, ухудшение здоровья (Е.И. Казаков, Н.А. Кравцова, Т.А. Маркова, Т.И. Покровская, А.А. Северный, М.М. Семаго, И. Унт).

В этой группе отмечается наиболее выраженная школьная дезадаптация, т.е. образование неадекватных механизмов приспособления к школе в форме нарушений учебной деятельности и поведения, конфликтных отношений, психогенных заболеваний и реакций, повышенного уровня тревожности, отклонений в когнитивном развитии. (Ю.А. Александровский, Р. Берне. Г.М. Бреслав, М.И. Буянов, Р.В. Овчарова).

При практически нормальном интеллектуальном развитии дезадаптированные дети испытывают трудности в усвоении учебных знаний из-за низкой работоспособности, вследствие соматической ослабленности, частичных отставаний в развитии ВПФ или педагогической запущенности. Для этих детей характерен низкий уровень выполнения учебных заданий, обусловленный сниженной учебной мотивацией и отсутствием познавательных интересов. Наблюдается недостаточный самоконтроль, неустойчивость деятельности, повышенная отвлекаемость, импульсивность, гиперактивность.

### **1.3. Способы профилактики дезадаптации в учебном процессе начальной школы**

Задачу предупреждения школьной дезадаптации должно решать коррекционно-развивающее образование, которое определяется как совокупность технологий и условий, предусматривающих профилактику,

своевременную диагностику и коррекцию школьной дезадаптации. Преодоление любой формы школьной дезадаптации, в первую очередь, должно быть направлено на устранение причин, ее вызывающих.

Для профилактики дезадаптации и обеспечения успешного адаптационного периода, необходимы, на взгляд В.Р. Кучма, следующие этапы его организации [21]:

1) разработка педагогом-психологом школы варианта программы для каждой группы классов;

2) принятие конкретными классными руководителями идеи адаптационного периода и осознание его смысла;

3) создание педагогами программы адаптационного периода с учетом собственных возможностей на основе базовой программы;

4) обеспечение директором и его заместителем организационных условий для проведения адаптационного периода (приказ по школе, изменение расписания, предоставление кабинетов для работы и т.д.);

5) привлечение к проведению адаптационного периода других специалистов (учителей физкультуры, визуального искусства и др.) для проведения итоговых коллективных творческих дел;

6) промежуточный анализ и корректировка программы психологом и классными руководителями в соответствии с проявленными психологическими особенностями детей;

7) обобщение классными руководителями материалов индивидуальной работы детей и представление результатов классу и родителям;

8) проведение родительских собраний для выяснения ожиданий родителей в связи с обучением их ребенка в школе и ознакомления с итогами и материалами адаптационного периода;

9) итоговый анализ результатов адаптационного периода психологом, педагогами, построение психолого-педагогических задач для каждого конкретного класса;

10) проведение итоговых психолого-педагогических совещаний по для обмена впечатлениями между учителями об особенностях своих классов и отдельных детей, с целью осмысления результатов адаптационного периода;

Для решения задач адаптационного периода в начале обучения В.В. Ковалева отмечает необходимость [18]:

- отслеживать результаты психолого-педагогического развития учащихся на различных этапах обучения;

- создать условия для успешной социально-психологической адаптации личности ребенка к новой социальной ситуации;

- помочь школьникам, испытывающим трудности в общении, в выработке конформного стиля поведения;

- оптимизировать естественный процесс адаптации, сделав его по возможности безболезненным для ученика и учителя;

- создать условия для организации постоянного профессионального диалога между педагогами разных ступеней обучения;

- актуализировать мотивацию обучения, постепенно вырабатывать способность учащегося брать на себя ответственность за успешность своего обучения.

Профилактика дезадаптации, по мнению А.И. Якутиной заключается в следующем [30]:

1. Возраст поступления в школу должен соответствовать не возрасту, отраженному в документах, а психофизиологическому (для некоторых детей это может быть и семь с половиной и даже восемь лет).

2. Выявление факторов и предпосылок школьной дезадаптации, своевременный анализ уровня развития каждого ребенка.

3. Для анализа должен использоваться не столько уровень умений и знаний, сколько особенности психоэмоционального развития, темперамента каждого ребенка, его сильные стороны и потенциал.

4. Создание в образовательных организациях педагогической среды, учитывающей индивидуально-типологические особенности детей риска. В ходе

учебного процесса и во внеурочное время необходимо использовать вариативные формы дифференцированной коррекционной помощи для детей различной степени риска. На организационно-педагогическом уровне такими формами могут быть классы с меньшей наполняемостью, со щадящим санитарно-гигиеническим, дидактическим и психогигиеническим режимом, с дополнительными услугами коррекционно-развивающего и лечебно-оздоровительного характера; внутриклассная дифференциация и индивидуализация, индивидуальные и групповые внеурочные занятия с педагогами основного и дополнительного образования (студии, секции, кружки), а также со специалистами (логопедом, психологом, дефектологом), направленные на развитие и коррекцию школьно-значимых дефицитных функций.

5. Привлечение при необходимости детского психиатра для консультаций.

6. Использование социальных тренингов, методов психологической коррекции, в том числе с родителями, поскольку зачастую причины школьной дезадаптации кроются вне школы – в семье.

7. Применение педагогами методик и технологий коррекционно-развивающего обучения, направленных на здоровьесберегающую учебную деятельность.

О.В. Карбанович полагает, что создание адаптивной образовательной системы является ключевым условием предупреждения и преодоления школьной дезадаптации. Выделяя адаптивную модель образования как наиболее эффективную в решении обозначенной проблемы, мы исходим из того, что она функционирует в рамках личностно-ориентированной педагогической системы, в которой созданы все необходимые условия для когнитивного и личностного развития ученика, раскрытия его индивидуальных способностей, формирования позитивного самоотношения и «образа Я» [17].

В основе создания адаптивной образовательной среды лежат идеи личностного подхода, т.е. такой методологической ориентации в

педагогической деятельности, которая позволяет посредством опоры на систему взаимосвязанных понятий, идей и способов действий обеспечивать и поддерживать процессы самопознания, самостроительства и самореализации личности ребёнка, развития его индивидуальности [17].

Результаты анализа причин школьной дезадаптации свидетельствуют о том, что наиболее значимым для успешной школьной адаптации является персонализация педагогического взаимодействия с целью раскрытия природного потенциала воспитанника и целостного развития его личности. В работах многих учёных - педагогов мы находим подтверждение тому, что практическая реализация принципа индивидуализации и дифференциации педагогического процесса служит исходным условием достижения вышеозначенных целей в рамках личностного подхода (А.С. Границкая, И.Э.Унт, И.С. Якиманская и др.).

Особое значение для успешной школьной адаптации учащихся имеют положения, сформулированные психологом-гуманистом К. Роджерсом. Учёный считает, что в педагогической деятельности необходимы: эмпатия, т.е. сопереживание, проникновение в мир чувств другого человека; тёплое отношение к ученику, принимающее его таким, каков он есть; аутентичное, т.е. искреннее и открытое поведение, позволяющее педагогу выразить во взаимодействии своё истинное «Я». По мнению А. Маслоу, подход «безусловного, положительного отношения» к ученику К. Роджерса, «создание вокруг него атмосферы принятия», приведёт к уменьшению страха, тревожности, позволит ребёнку «раскрыться», «выражать себя и действовать, экспериментировать и даже делать ошибки - и при этом проявлять себя. Имеющая место при этом адекватная обратная связь помогает ребёнку открыть, кто он и что он» [22].

Таким образом, опираясь на выводы психологов-гуманистов, ведущими условиями преодоления школьной адаптации О.В. Карбанович считает следующие: удовлетворение базовых потребностей ребёнка; создание вокруг воспитанника атмосферы принятия; предоставление каждому учащемуся

возможности проявить свои способности. Принципиально важной для решения проблемы школьной дезадаптации является идея Т.И. Шамовой и др. о том, что образовательный процесс необходимо развивать, опираясь на следующие действия: научиться познавать; научиться делать; научиться жить вместе; научиться жить в ладу с самим собой [17].

Вопросы оказания помощи дезадаптированным в школе детям явились в последние десятилетия активно, заинтересованно и многосторонне обсуждаемыми, т.к. сложившаяся в начале XXI века кризисная ситуация повлекла за собой увеличение количества «проблемных» детей, работа с которыми стала одним из важных направлений деятельности социальной, медицинской, образовательной систем. Многочисленные научные труды (М.С. Логинова, Л.А. Пронина, Н.К. Сухотина, А.А. Прокопьев, П.В. Безменов и др.).

Исследователи, работавшие с дезадаптированными детьми и подростками, подчёркивали, что коррекция школьной несостоятельности должна осуществляться с учётом следующих принципов её оказания:

- преимущества в работе специалистов (педагогов, психологов), их постоянное контактирование в процессе осуществления совместной работы;

- помощь должна включать взаимодействие с как можно большим числом людей, окружающих ребёнка в повседневной жизни (семья, коллектив учителей, соучеников, неформальные группировки);

- динамичности и непрерывности в осуществлении коррекции;

- доступности, приближённости помощи к нуждающимся, максимальной содержательности информации о ней;

- по возможности, коррекция должна оказываться многообразными способами, чтобы для ребёнка и его родителей существовали варианты выбора.

В случае выявления признаков учебной несостоятельности, либо если жалобы родителей ребёнка свидетельствовали о наличии школьных проблем (отмечалась утомляемость после занятий, головные боли, слабость, непереносимость духоты, умственных и физических нагрузок, несобранность, плохая память, конфликтные отношения с одноклассниками, учителями и пр.),

проводится углублённое обследование с целью выяснения причин дезадаптации, выработки психолого-педагогического плана её коррекции. В расширенное обследование включались: консультации невролога, психолога, дополнительная беседа с родителями.



## Выводы по главе 1

1. Школьная дезадаптация в широком смысле включает в себя совокупность различных трудностей, возникающих у детей различного возраста в связи с обучением в школе.

2. В психолого-педагогической литературе под школьной дезадаптацией понимается сложное социально- психолого- педагогическое явление:

- нарушение равновесия, гармоничных отношений между ребенком и школой (Г.Ф. Кумарина);

- образование неадекватных механизмов приспособления ребенка к школе в форме нарушений учебы и поведения, конфликтных отношений, психогенных заболеваний и реакций, повышенного уровня тревожности, искажений в личностном развитии (Р.В. Овчарова);

- невозможность обучения и адекватного взаимодействия ребенка с окружением в условиях, предъявляемых ему той индивидуальной микросоциальной средой, в которой он существует (Н.М. Иовчук);

- совокупность признаков, свидетельствующих о несоответствии социо - и психофизиологического статуса ребенка требованиям ситуации школьного обучения, овладение которой по ряду причин становится затруднительным, а в крайних случаях невозможным (Е.В. Новикова, Н.П. Бадьина, А.И. Якутина)

3. Критериями для выделения классификации форм школьной дезадаптации выступают: ненормированность элементов и навыков учебной деятельности; ненормированность мотивации учения, их направленность на другие, нешкольные, виды деятельности; неспособность произвольной регуляции поведения, внимания, учебной деятельности; длительность времени; эмоциональное отношение к процессу учебного процесса. наличие тревожности в учебных ситуациях.

4. Обобщение факторов возникновения школьной адаптации позволяет выделить несколько групп, способствующих ее появлению: биологические, психологические и социальные.

5. Исследователи выделяют следующие факторы возникновения школьной дезадаптации являются: семейный, социальный, средовой, физиологический (соматический, амнестический), психический (психопатологический).

6. В зависимости от состояния психического здоровья адаптация к школе, к изменившимся условиям жизни может протекать по-разному. Выделяются группы детей, с легкой, средней тяжести и тяжелой психологической адаптацией. Тяжелее адаптируются дети, у которых в анамнезе: неблагоприятно протекал период новорожденности, были черепно-мозговые травмы, частые и тяжелые болезни, различные хронические заболевания, расстройства нервно-психической сферы.

7. Преодоление любой формы школьной дезадаптации, в первую очередь, должно быть направлено на устранение причин, ее вызывающих.

8. Комплексными в решении данной проблемы должны быть как методы коррекции, так и способы профилактики. Способы помощи ребенку с дезадаптацией включают в себя создание в образовательных организациях, педагогической среды, учитывающей индивидуально-типологические особенности детей риска, создание адаптивной образовательной системы, социальные тренинги, квалифицированные консультации для родителей, специальные методики коррекционного обучения.

## **Глава 2. Экспериментальная работа по изучению актуального состояния школьной дезадаптации МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ**

### **2.1. Критерии и методики оценки уровня дезадаптации современных младших школьников в учебном процессе**

С целью исследования дезадаптации младших школьников – обучающихся 1-го класса в учебном процессе было проведено экспериментальное исследование.

Исследование проводилось на базе МБОУ «Новоозерновская ОШ».

В констатирующем эксперименте приняли участие 30 детей обучающихся в 1 классе, из них: -12 девочек (40%); 18 мальчиков (60%).

Анализ теоретических положений (Ю.А. Александровский, Р. Берне. Г.М. Бреслав, М.И. Буянов, Р.В. Овчарова) позволил выделить основные проявления школьной дезадаптации в учебном процессе: ребенок отрицательно или индефектно относится к школе, проявление отрицательных эмоциональных эмоций; резкое отсутствие у первоклассников мотивации учения, их направленность на другие, нешкольные, виды деятельности. У детей нарушается самочувствие, здоровье, это более выражено в различных учебных ситуациях. Наличие повышенного уровня тревожности, связанных со школой.

Критерии и уровни проявлений дезадаптации младших школьников в учебном процессе представлены в таблице 1.

Таблица 1

## Критерии и показатели школьной дезадаптации младших школьников

Критерий школьной дезадаптации	Уровень дезадаптации младших школьников в учебном процессе			Методика диагностики
	высокий (выраженная дезадаптация)	средний (проявления признаков дезадаптации)	низкий (отсутствие признаков дезадаптации)	
Эмоциональное отношение к школе	отрицательное эмоциональное отношение ребенка к себе, школьной деятельности, учителю и одноклассникам. преобладание отрицательных эмоций. У ребенка доминируют плохое настроение и неприятные переживания.  19-32 баллов	амбивалентное эмоциональное отношение ребенка к себе, школьной деятельности, учителю и одноклассникам. Ребенок может радоваться и печалиться по вопросу учебного процесса.  10-18 баллов	положительное эмоциональное отношение ребенка к себе, школьной деятельности, учителю и одноклассникам. Преобладание положительных эмоций в учебном процессе. Ребенок весел, счастлив, настроен оптимистично.  0-9 баллов	Методика 1. Проективный тест отношений, эмоций и ориентаций «Домики» О.А.Ореховой
Энергетический показатель организма (работоспособности)	хроническое переутомление, истощение, низкая работоспособность. Нагрузки непосильны для ребенка  Коэф: 0-0,5 балла  0-5 баллов	компенсируемое состояние усталости. Самовосстановление оптимальной работоспособности происходит за счет периодического снижения активности. Необходима оптимизация рабочего ритма, режима труда и отдыха.  Коэф: 0,51 – 0,91 5-9 баллов	оптимальная работоспособность. Ребенок отличается бодростью, здоровой активностью, готовностью к энергозатратам. Нагрузки соответствуют возможностям. Образ жизни позволяет ребенку восстанавливать затраченную энергию.  Коэф: 0,92 – 1,9 10-20 баллов	Методика 1. проективный тест отношений, эмоций и ориентаций «Домики» О.А.Ореховой
Школьная мотивация	Низкий и очень низкий уровни школьной мотивации. Негативное отношение к школе. Школьники посещают школу неохотно, предпочитают	Средний уровень школьной мотивации Им нравится ощущать себя учениками, иметь красивый портфель, ручки, тетради.	Хорошая и высокая учебная мотивация Такие дети отличаются наличием высоких познавательных мотивов.	Методика 2. «Анкета по оценке уровня школьной мотивации учащихся начальной

	<p>пропускать занятия. Испытывают серьезные затруднения в учебной деятельности, испытывают проблемы в общении с одноклассниками, во взаимоотношениях с учителем. Школа нередко воспринимается ими как враждебная среда.</p> <p>0-14 баллов</p>	<p>Познавательные мотивы у таких детей сформированы в меньшей степени и учебный процесс их мало привлекает.</p> <p>15-19 баллов</p>	<p>Успешно справляются с учебной деятельностью. Стремятся наиболее успешно выполнять все предъявляемые школой требования.</p> <p>20-30 баллов</p>	<p>школы» Н.Г. Лускановой</p>
Наличие школьной тревожности	<p>Высокий уровень школьной тревожности выражается в волнении, повышенном беспокойстве в большинстве учебных ситуациях, в классе, ожидании плохого отношения к себе, отрицательной оценки со стороны педагогов и сверстников</p> <p>7-12 баллов</p>	<p>Средний уровень школьной тревожности выражается в волнении, повышенном беспокойстве в некоторых учебных ситуациях</p> <p>4-6 баллов</p>	<p>Низкий уровень школьной тревожности выражается в отсутствии беспокойства в различных учебных ситуациях, в классе, ожидании отрицательной оценки со стороны педагогов и сверстников</p> <p>0-3 балла</p>	<p>Методика 3. «Проективная методика для диагностики школьной тревожности». А.М. Прихожан</p>

Ниже представлено описание подобранных нами методик:

*Методика № 1. Проективный тест отношений, эмоций и ориентаций «Домики» О.А.Ореховой.*

Методической основой теста цвето-ассоциативный эксперимент, известный по отношению А.Эткинда. Тест разработан О.А.Ореховой и позволяет провести диагностику эмоциональной сферы ребенка в части высших эмоций социального генеза, личностных предпочтений и деятельностных ориентаций, что делает его особенно ценным с точки зрения анализа эмоционального отношения ребенка к школе.

Для определения физиологического критерия адаптации к школе применяется оценка энергетического баланса организма, позволяющее выявить переутомление, истощение, работоспособность, усталость ребенка в школьных ситуациях.

Задание 1. Подразумевает выбор цвета и закрашивание дорожек прямоугольников.

Вычисляется вегетативный коэффициент по формуле:  $ВК = (18 - \text{место красного цвета} - \text{место синего цвета}) / (18 - \text{место синего цвета} - \text{место зеленого цвета})$

Вегетативный коэффициент характеризует энергетический баланс организма: его способность к энергозатратам или тенденцию к энергосбережению. Его значение изменяется от 0,2 до 5 баллов. Энергетический показатель интерпретируется следующим образом:

0 – 0,5 – хроническое переутомление, истощение, низкая работоспособность. Нагрузки непосильны для ребенка

0,51 – 0,91 – компенсированное состояние усталости. Самовосстановление оптимальной работоспособности происходит за счет периодического снижения активности. Необходима оптимизация рабочего ритма, режима труда и отдыха.

0,92 – 1,9 – оптимальная работоспособность. Ребенок отличается бодростью, здоровой активностью, готовностью к энергозатратам. Нагрузки

соответствуют возможностям. Образ жизни позволяет ребенку восстанавливать затраченную энергию.

Свыше 2,0 – перевозбуждение. Чаще является результатом работы ребенка на пределе своих возможностей, что приводит к быстрому истощению. Требуется нормализация темпа деятельности, режима труда и отдыха, а иногда и снижение нагрузки.

Задача №2 по сути, расшифровывает эмоциональную сферу первоклассника и ориентируют исследователя в вероятных проблемах адаптации.

Задача №2 характеризует сферу социальных эмоций. Здесь надо оценить степень дифференциации эмоций – в норме позитивные чувства ребенка раскрашивается основными цветами, негативные – коричневым и черным.

С целью определения эмоционального самочувствия младших школьников рассчитывается показатель суммарного отклонения от аутогенной нормы. Определенный порядковый цвет (34251607) – аутогенная норма – является индикатором психологического благополучия. Для расчета суммарного отклонения (СО) сначала вычисляется разность между реально занимаемым местом и нормативным положением цвета. Затем разности (абсолютные величины, без учета знака) суммируются. Значение СО изменяется от 0 до 32 и может быть только четным. Значение СО отражает устойчивый эмоциональный фон, т.е. преобладающее настроение ребенка. Числовые значения СО интерпретируются следующим образом:

Больше 19 – преобладание отрицательных эмоций. У ребенка доминируют плохое настроение и неприятные переживания. Имеются проблемы, которые ребенок не может решить самостоятельно.

10 – 18 – эмоциональное состояние в норме. Ребенок может радоваться и печалиться, поводов для беспокойства нет.

Менее 10 – Преобладание положительных эмоций. Ребенок весел, счастлив, настроен оптимистично.

*Методика №2. Анкета «Оценка уровня школьной мотивации»  
Н.Г.Лускановой*

Цель методики – определение школьной мотивации. Проверка уровня школьной мотивации учащихся проводится по анкете Н.Г. Лускановой, состоящей из 10 вопросов, наилучшим образом отражающих отношение детей к школе и учебному процессу, эмоциональное реагирование на школьную ситуацию.

Методика позволяет выявить следующие уровни:

25-30 баллов (очень высокий уровень) - высокий уровень школьной мотивации, учебной активности. Такие дети отличаются наличием высоких познавательных мотивов, стремлением наиболее успешно выполнять все предъявляемые школой требования. Они очень четко следуют всем указаниям учителя, добросовестны и ответственны, сильно переживают, если получают неудовлетворительные оценки или замечания педагога.

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

15 – 19 баллов – (средний уровень) положительное отношение к школе, но школа привлекает больше внеучебными сторонами. Такие дети достаточно благополучно чувствуют себя в школе, однако чаще ходят в школу, чтобы общаться с друзьями, с учителем. Им нравится ощущать себя учениками, иметь красивый портфель, ручки, тетради. Познавательные мотивы у них сформированы в меньшей степени и учебный процесс их мало привлекает.

10 – 14 баллов – (низкий уровень) низкая школьная мотивация. Подобные школьники посещают школу неохотно, предпочитают пропускать занятия. На уроках часто занимаются посторонними делами, играми. Испытывают серьезные затруднения в учебной деятельности. Находятся в состоянии неустойчивой адаптации к школе.



Ниже 10 баллов – (очень низкий уровень) негативное отношение к школе, школьная дезадаптация. Такие дети испытывают серьезные трудности в школе: они не справляются с учебной деятельностью, испытывают проблемы в общении с одноклассниками, во взаимоотношениях с учителем. Школа нередко воспринимается ими как враждебная среда, пребывание в которой для них невыносимо. В других случаях ученики могут проявлять агрессивность, отказываться выполнить те или иные задания, следовать тем или иным нормам и правилам.

*Методика № 3. «Проективная методика для диагностики школьной тревожности» А.М. Прихожан*

Методика представляет собой ряд (12) картинок, связанных со школьной ситуацией.

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

Методика позволяет выявить общий уровень тревожности в школе.

Общий уровень тревожности вычисляется по «неблагополучным» ответам испытуемых, характеризующим настроение ребенка на картинке как грустное, печальное, сердитое, скучное. Тревожным можно считать ребенка, давшего 7 и более подобных ответов из 10.

## **2.2.Актуальный уровень дезадаптации современных младших школьников к учебному процессу**

Рассмотрим результаты исследования школьной дезадаптации по каждому критерию.

### **Результаты исследования по критерию «Эмоциональное отношение к школе»**

*Результаты исследования по критерию «Эмоциональное отношение к школе», полученные по методике № 1. Проективный тест отношений, эмоций и ориентаций «Домики» О.А.Ореховой представлены на рис.1.*

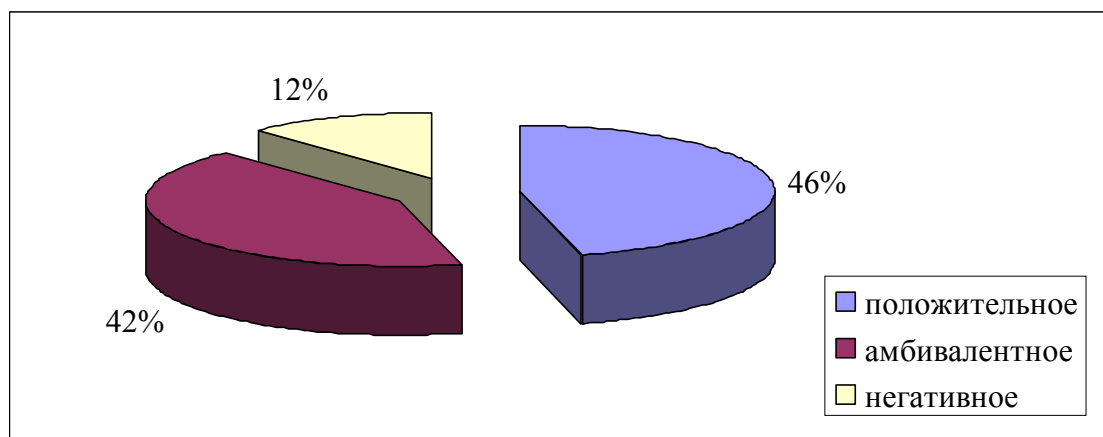


Рис. 1. Распределение младших школьников по критерию эмоционального отношения к школе (по методике «Домики» О.А. Ореховой)

Согласно представленным на рис. 1 данным эмоционального отношения к школе, у младших школьников положительное отношение к себе, школьной деятельности, учителю и одноклассникам (46% детей). Амбивалентное отношение к школе выявлено у 42% младших школьников. Негативно относятся к школе, к сверстникам и школьной ситуации в целом 12% младших школьников.

### **Результаты исследования по критерию «Энергетический показатель организма (работоспособности)»**

*Результаты исследования по критерию «Энергетический показатель организма (работоспособности)», полученные по методике № 1. Проективный тест отношений, эмоций и ориентаций «Домики» О.А.Ореховой представлены на рис.2.*

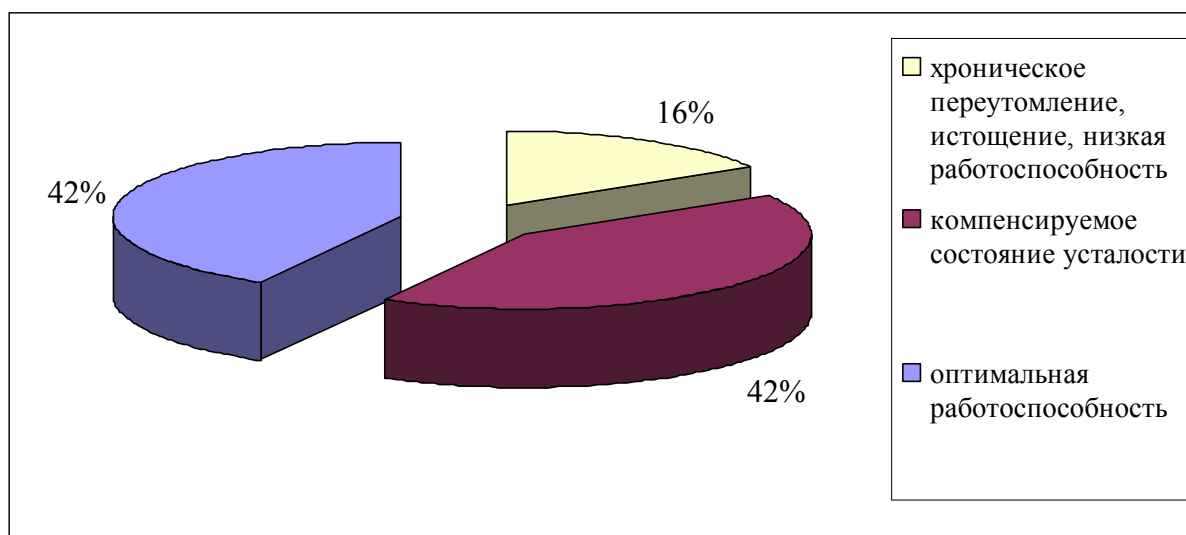


Рис. 2. Распределение младших школьников по критерию «Энергетический показатель организма (работоспособности)» (по методике «Домики» О.А.Ореховой).

Представленные на рис. 2 данные энергетического показателя свидетельствуют, что у большинства младших школьников (42% детей) выявлено компенсируемое состояние усталости, у данной группы младших школьников восстановление оптимальной работоспособности происходит за счет периодического снижения активности. Необходима оптимизация рабочего ритма, режима труда и отдыха.

Оптимальная работоспособность представлена у 42% младших школьников, которые отличаются бодростью и здоровой активностью, школьные нагрузки соответствуют их возможностям.

16% младших школьников имеют хроническое переутомление, истощение, низкая работоспособность. Школьные нагрузки являются непосильны для младших школьников.

### **Результаты исследования по критерию «Школьная мотивация»**

*Результаты исследования по критерию «Школьная мотивация», полученные по методике № 2 «Анкета по оценке уровня школьной мотивации учащихся начальной школы» Н.Г. Лускановой представлены на рис.3.*

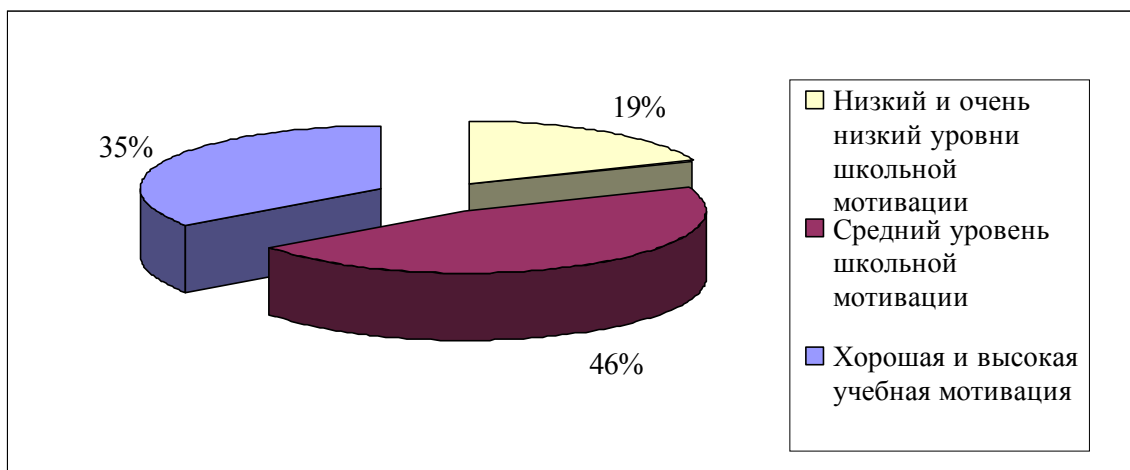


Рис. 3. Распределение младших школьников по критерию «Школьная мотивация» (по методике «Анкета по оценке уровня школьной мотивации учащихся начальной школы» Н.Г. Лускановой)

Согласно представленным на рис. 3 данным мотивации школьного обучения младших школьников, у большинства младших школьников представлена средний уровень школьной мотивации (46% детей), которые относятся положительно к школе, но школа привлекает больше внеучебными сторонами, (общение с друзьями, педагогом, привлекает внешняя сторона школьной жизни). Познавательные мотивы у них сформированы в меньшей степени и учебный процесс их мало привлекает.

Далее представлена хорошая и высокая школьная мотивация – преобладает у 35% младших школьников, которые характеризуются учебной активностью, успешно справляются с учебной деятельностью. Данные младшие школьники отличаются преобладанием познавательных мотивов, стремлением наиболее успешно выполнять все предъявляемые школой требования. низкая школьная мотивация. Подобные школьники посещают школу неохотно, предпочитают пропускать занятия

Третью группу составляют младшие школьники с низкой или очень низкой школьной мотивацией (19% детей), которые испытывают серьезные затруднения в учебной деятельности, относятся к школе негативно, испытывают проблемы в общении с одноклассниками, во взаимоотношениях с

учителем. Школа нередко воспринимается ими как враждебная среда, отвергают школьные нормы и правила, не соблюдают требования школы.

### **Результаты исследования по критерию «Школьная тревожность»**

*Результаты исследования по критерию «Школьная тревожность»*, то есть тревожности связанной со школьными ситуациями, полученные по методике №3 «Проективная методика для диагностики школьной тревожности» А.М. Прихожан представлены на рис. 4.

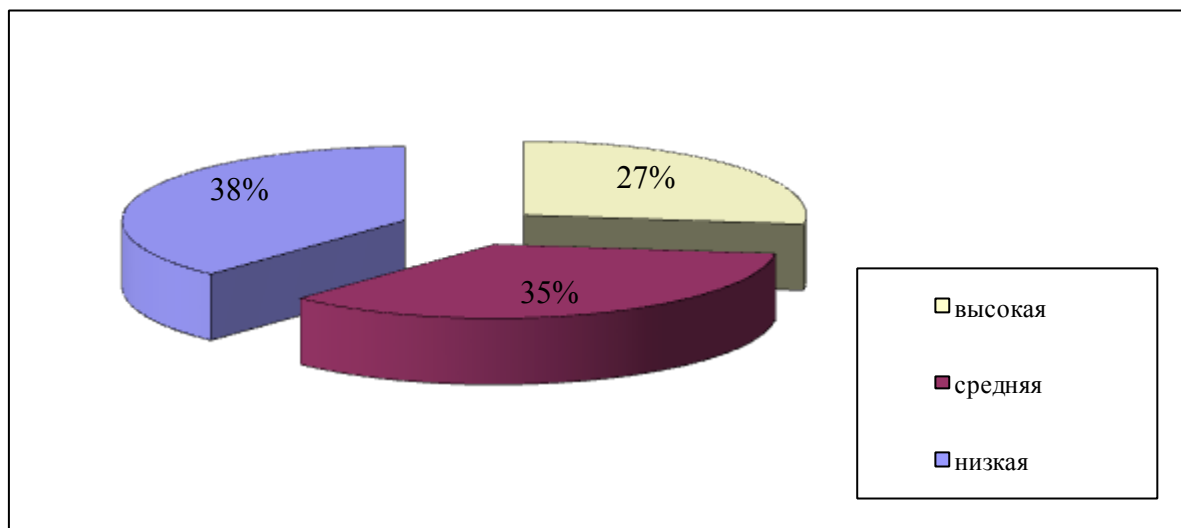


Рис. 4. Распределение младших школьников по критерию «Школьная тревожность» (по «Проективной методике для диагностики школьной тревожности» А.М. Прихожан)

Не выражена школьная тревожность у 38% младших школьников, у которых отсутствует беспокойство в различных учебных ситуациях, в классе, ожидании отрицательной оценки со стороны педагогов и сверстников.

Далее представлен средний уровень школьной тревожности – выявлен у 35% младших школьников, что выражается в волнении, повышенном беспокойстве в некоторых учебных ситуациях

Высокий уровень школьной тревожности выявлен у 27% младших школьников, что выражается в волнении, повышенном беспокойстве в большинстве учебных ситуациях, в классе, ожидании плохого отношения к себе, отрицательной оценки со стороны педагогов и сверстников.

Таким образом, проведенное исследование выявления актуального уровня дезадаптации современных младших школьников позволяет выделить три группы детей:

1 группа - младшие школьники с высоким уровнем дезадаптации, выраженная дезадаптация в учебном процессе адаптацией к школьному обучению (16% детей): отрицательное эмоциональное отношение ребенка к себе, школьной деятельности, учителю и одноклассникам, преобладание отрицательных эмоций, хроническое переутомление, истощение, низкая работоспособность, имеют низкий и очень низкий уровни школьной мотивации, негативное отношение к школе и испытывают серьезные затруднения в учебной деятельности, имеют высокую тревожность в учебных ситуациях.

Полученные результаты высокой дезадаптации младших школьников возможно объяснить особенностями воспитания и наличием соматических заболеваний: 8% детей воспитываются в неблагополучной семье, 8% детей отнесены к категории часто болеющих детей.

2 группа – младшие школьники, имеющие средний уровень дезадаптации, при котором проявляются некоторые ее признаки (42% детей). Школьная дезадаптация проявляется в некоторых признаках: амбивалентное эмоциональное отношение ребенка к себе, школьной деятельности, учителю и одноклассникам; компенсируемое состояние усталости, самовосстановление оптимальной работоспособности происходит за счет периодического снижения активности. Имеют средний уровень школьной мотивации, мотивация внешняя, познавательные мотивы у таких детей сформированы в меньшей степени и учебный процесс их мало привлекает, школьная тревожность проявляется в некоторых учебных ситуациях.

3 группа - младшие школьники с низким уровнем дезадаптации, т.е. отсутствием каких-либо ее признаков (42% детей): положительное эмоциональное отношение ребенка к себе, школьной деятельности, учителю и одноклассникам, имеют оптимальную работоспособность, хорошую и высокую

учебную мотивацию высоких познавательных мотивов. Успешно справляются с учебной деятельностью, тревожность в учебных ситуациях не проявляется.

### **2.3. Разработка программы профилактики школьной дезадаптации младших школьников в учебном процессе**

Опираясь на результаты проведенного констатирующего эксперимента, изученную литературу, проанализированный опыт по проблеме дезадаптации младших школьников, мы разработали комплекс мероприятий, направленный на профилактику школьной дезадаптации младших школьников в учебном процессе. Базой эксперимента явилось МБОУ «Новоозерновская ОШ» п.Новоозерный.

Результаты констатирующего эксперимента показали, что наиболее выраженными проблемными зонами являются недостаточная сформированность учебной мотивации и высокая тревожность. Менее выраженными показателями, но все же свидетельствуют о наличии дезадаптации, оказались эмоциональное отношение к школе, а также часть школьников имеют хроническое переутомление, истощение, низкую работоспособность.

Применительно к проблеме учебной мотивации следует заметить, что она формируется постепенно, по мере освоения первоклассниками основ учебной деятельности и всё большей вовлечённости их в учебный процесс. Кроме того, для того, чтобы учебная мотивация формировалась, необходимо, чтобы ребёнок чувствовал себя в школьной среде комфортно.

Последнее, в свою очередь, достигается за счёт преодоления тревожности, испытываемой первоклассниками, сменившими привычный для них режим пребывания в детском саду и ведущий вид деятельности с игровой деятельности на учебную.

Данные констатирующего эксперимента обуславливают актуальность разработки комплекса мероприятий для профилактики школьной дезадаптации младших школьников в учебном процессе.

Целью предлагаемой программы профилактики школьной дезадаптации будет являться создание условий для обеспечения высокого уровня сплочённости коллектива младших школьников, развитию уверенности в себе и своих учебных возможностях, обеспечении чувства психологической защищённости.

Реализация комплекса мероприятий предусматривает решение следующих задач:

1. Развитие способности к эффективной коммуникации;
2. Развитие эмпатии;
3. Формирование позитивной самооценки;
4. Формирование основ конфликтной компетентности.
5. Способствовать развитию познавательной активности младших школьников.
6. Способствовать развитию эмоционально-положительного отношения к учебной деятельности.

Анализ литературных источников по теме исследования позволяет утверждать, что на сегодняшний день в практику воспитательной работы классных руководителей прочно вошли методы и технологии практической психологии. При сохранении традиционных педагогических форм профилактики школьной дезадаптации педагогами всё чаще используются игры и упражнения, заимствованные из практики проведения психологических тренингов.

Изучив широкий арсенал психологических игр и упражнений, мы отобрали те, которые не требуют от педагога владения специфическими умениями практического психолога и скомпоновали из них содержание классных часов для первоклассников, принимавших участие в эксперименте.

Предлагаемая программа включает 12 тематических классных часов, продолжительностью по 40 минут каждый.

Тематическое планирование представлено в таблице 2.

Таблица 2 – Тематическое планирование классных часов для первоклассников



Тема	Задачи	Игры и упражнения
1. Познакомимся поближе	1. Знакомство 2. Установление положительного эмоционального настроя в классе 3. Установление правил взаимодействия в коллективе.	Упражнение «Волшебная кисть» Игра «Ветер дует» Игра «Комната»
2. Теперь мы вместе	1. Создание атмосферы доверия и принятия. 3. Формирование у школьников интереса к участию в совместной деятельности	Игра «Смена ритмов» Упражнение «Путь доверия» Игра «Ручеек добрых слов» Игра «Заколдованная тропинка»
3. Я – хороший, ты – хороший.	1. Формирование позитивной самооценки. 2. Расширение представлений о своих сильных и слабых сторонах.	Игра – тест «Нарисуй себя» Упражнение «Я очень хороший» Игра «Мышеловка» Игра «Что я умею делать хорошего?»
4. Учимся сотрудничать	1. Развитие способности к эффективной коммуникации. 2. Сформировать навыки сотрудничества. 3. Обучение умению отстаивать свои позиции.	Упражнение «Позвони другу» Игра «На мостике» Упражнение «Рисунок на спине» Упражнение «Место под солнцем»
5. Я тебя чувствую	1. Развитие умения понимать чувства других людей, а также своё психическое состояние. 2. Узнать о способах выражения своих чувств по отношению к сверстнику.	Упражнение «Ощущения» Игра «Угадай эмоцию» Игра «Эмоция»
6. Ссориться нужно правильно	1. Развить умения адекватного реагирования на действия окружающих. 2. Отработка навыков поведения в возможных конфликтных ситуациях.	Ролевая игра Игра «Покажи ситуацию»
7. Что такое хорошо, и что такое плохо?	1. Развитие умений контролировать свои действия. 2. Формирование объективного отношения к людям.	Игра «Хорошо – плохо» Упражнение «Все у кого» Упражнение «Шутливое письмо»
8. «Чего мы боимся?»	1. Изучить с воспитанниками понятия «волнение», «страх», «уверенность». 2. Снизить эмоциональное и мышечное напряжение.	Упражнение-активатор «Коллективный хлопок» Беседа «Что такое волнение и страх» Упражнение «Путаница» Упражнение «Рисунок на спине» Упражнение «Импульс»
9. «Как стать смелее?»	1. Снизить уровень ситуативной и личностной тревожности. 2. Формирование навыков уверенного поведения.	Упражнение-активатор «Контакт» Беседа «Кто такой смелый человек?» Упражнение «Луноход» Упражнение «Стул желаний» Упражнение «Пахвалилки»
10. Давайте жить дружно.	1. Расширить представление о способах преодоления конфликта. 2. Развитие рефлексии.	Упражнение «Что делать если...?» Упражнение «Ковер мира»
11. Навстречу друг к другу	1. Диагностика достигнутых навыков. 2. Отработка навыков и умений, сформированных в ходе занятий.	Упражнение «Люди становятся одиноки, если вместо мостов они возводят стены» Игра «Спустить пар» Упражнение «Прогноз погоды»
12. Наш дружный класс	1. Создание позитивного настроя на дальнейшую совместную учёбу. 2. Подведение первичных итогов.	Упражнение «Я к вам пишу..» Упражнение «Самый – самый» Упражнение «Карта чувств»

Каждое занятие завершается рефлексивным анализом деятельности, который осуществляется путём обмена впечатлениями о классном часе и о настроении, с которым каждый ребёнок уходит после занятия домой.

Рассмотрим содержание классных часов подробнее.

### **Классный час № 1.**

**Тема: Познакомимся поближе.**

Задачи:

1. Знакомство учащихся друг с другом.
2. Установление положительного эмоционального настроя в классе
3. Установление правил взаимодействия в коллективе.

Вводное слово учителя: «Здравствуйте, ребята! Я надеюсь, что наш коллектив будет дружным и сплоченным. Нас ждет много интересных дел, и мы многое узнаем друг о друге. Предлагаю начать знакомиться поближе прямо сейчас».

#### **Упражнение «Волшебная кисть»**

Цель: знакомство участников

Ход работы: Детям демонстрируется чистый лист бумаги. Затем нужно положить его на стол, посыпать сверху волшебным порошком и смести его волшебной кистью. После этого лист снова показывается ребятам, но теперь на нем проявится какое-то имя (такой эффект получится, если предварительно написать это имя на листе бесцветным клеем или кремом). Когда утихнут восторги детей, учитель предложит встать тем ребятам, которых зовут так же, как написано на листе.

После упражнения педагог напоминает детям о том, что в школе существуют правила, которые необходимо соблюдать, проводит краткий опрос о том, кто какие правила уже запомнил. Затем акцентирует внимание детей на том, что, помимо общих школьных правил, в классе тоже нужно соблюдать определённые правила, ведь большую часть времени дети проводят друг с другом в своём классе.

Вводятся правила взаимодействия в классе:

- 1) Обращаться друг к другу по имени;
- 2) Говорить по очереди, не перебивать друг друга;
- 3) Не мешать друг другу и учителю во время занятий;
- 4) Не срывать на окружающих, когда у тебя плохое настроение;
- 5) Не смеяться друг над другом, шутить только по-доброму.

### **Игра «Ветер дует...».**

Цель: Установление положительного эмоционального настроения.

Ход работы: играющие становятся в круг

«Ребята, вы чувствуете? Подул сильный ветер, и дует он в сторону, у кого есть брат. Те играющие, к которым относится это высказывание (т.е. у кого есть братья) – должны встать в центр круга. Затем выбирается другое высказывание (например, про сестру, про домашних животных и т.д.).

### **Упражнение «Комната»**

Цель: Выяснить занимаемую позицию ребенка в группе.

Ход работы: Каждый участник упражнения выбирает любой предмет, который может находиться в любой комнате. Называет его (телевизор, подушка, окно, книга...). Затем ребятам предлагается обставить воображаемую, пустую комнату. Встаньте в комнате там, где как вам кажется, вам самое место. После того, как все встали на свои места, начинается не большая экскурсия по нашей комнате. Игра показывает наличие групп, сформировавшихся в классе (участники встанут все рядом), есть ли в группе лидер (всех организует), есть ли изгой (отдельно от всех). Выбор предмета тоже может дать много информации о ребёнке, его характере, самооценке, проблемах в семье и т.д. «Плюшевый мишка», «Кошка», «Книга», «Футбольный мяч, который постоянно пинают, ему больно» и др.

### **Классный час № 2.**

**Тема: Теперь мы вместе**

Задачи:

1. Создание атмосферы доверия и принятия.

3. Формирование у школьников интереса к участию в совместной деятельности

### **Упражнение «Путь доверия»**

Цель: Создание атмосферы группового доверия и принятия.

Ход работы: «Распределитесь по парам. Я хочу вам предложить игру, которая называется «Путь доверия». Заключается она в следующем: один из вас двоих надевает повязку на глаза так, чтобы ничего не видеть. Второй будет ведущим. Когда ты ведущий – ты должен провести «слепого» одноклассника по помещению так, чтобы он чувствовал себя спокойно и уверенно. Время от времени делай паузу, чтобы твой товарищ смог потрогать различные вещи: большие и маленькие, гладкие и шероховатые. Ты можешь провести его к месту, где предмет издает звук или запах. Только ничего не говори при этом. Через пять минут я позвоню колокольчиком – тогда вы поменяетесь ролями. А еще через пять минут я позвоню ещё раз – и тогда вы возвращаетесь обратно в круг, и мы поговорим о том, что вы пережили во время прогулки. Перед началом договоритесь с партнером, как он вас будет вести: за руку или как-то по-другому.

Ребенок – «поводырь» может экспериментировать со своей ролью, при которой он частично берет ответственность на себя, а частично – отдает своему партнеру. Между двумя детьми, играющими в паре, могут измениться прежние впечатления друг от друга и улучшиться отношения. В помещении должно быть достаточно места и множество интересных объектов, чтобы их можно было потрогать, чтобы они при этом пахли или издавали звуки.

Анализ упражнения:

— Как ты чувствовал себя, когда был «слепым»?

— Вёл ли тебя твой «поводырь» бережно и уверенно?

— Знал ли ты всё время, где ты?

— Нашел ли ты что-нибудь любопытное, что интересно потрогать, понюхать или послушать?

— Как ты себя ощущал в роли поводыря?

— Старался ли ты привести своего партнера к тем местам, где ему точно что-то понравилось бы?

— Что ты делал, чтобы вызвать и укрепить доверие своего партнера?

— Когда тебе было лучше: когда ты вел или когда тебя вели?

### **Упражнение «Смена ритмов»**

Цель: помочь детям включиться в общий ритм работы.

Ход работы: Педагог предлагает детям по цепочке составить рассказ на заданную тему. Как только часть детей начинает отвлекаться, педагог начинает хлопать в ладоши и громко, в такт хлопкам, считать: раз, два, три, четыре... Дети присоединяются и тоже, все вместе хлопая в ладоши, хором считают: раз, два, три, четыре... Постепенно педагог, а вслед за ним и дети, хлопает всё реже, считает всё тише и медленнее.

### **Игра «Ручеёк добрых слов»**

Цель: создание положительного эмоционального фона.

Ход работы: детям предлагается разделиться на две группы и встать напротив друг друга. Каждый член группы по очереди проходит мимо участников, которые говорят ему что-то доброе, хорошее.

### **Игра «Заколдованная тропинка»**

Цель: формирование у школьников интереса к участию в групповой работе.

Ход работы: один из детей - ведущий, он показывает остальным участникам, как пройти по тропинке через заколдованный лес. Дети должны в точности повторить его маршрут.

Тот из детей, кто сбился с пути, превращается в «елочку». Задача команды - спасти его, расколдовать. Для этого необходимо сказать ему что-то приятное, обнять, погладить.

### **Классный час № 3.**

**Тема: Я – хороший, ты – хороший.**

Задачи:

1. Формирование позитивной самооценки.

2. Расширение представлений о своих сильных и слабых сторонах.

### **Игра – тест «Нарисуй себя»**

Цель: формирование умения находить свои особые черты.

Ребята, каждый из вас уникальный. Все мы разные. Я предлагаю вам нарисовать себя, выразите, то, что считаете своей особой чертой.

### **Упражнение «Я очень хороший».**

Цель: формирование положительной самооценки

Ход работы: «Ребята, пусть каждый скажет о себе: «Я очень хороший» или «Я очень хорошая». Но перед тем как сказать, давайте немножко потренируемся. Сначала произнесем слово «Я» шепотом, потом – обычным голосом, а затем – прокричим его. Теперь давайте таким же образом поступим со словами «очень» и «хороший» (или «хорошая»). И, наконец, дружно: «Я очень хороший (хорошая)». Теперь каждый, начиная с того, кто сидит справа от меня, скажет, как захочет – шепотом, обычным голосом или прокричит, например: «Я – Катя! Я – очень хорошая!» или «Я – Саша! Я очень хороший!». Замечательно! Давайте встанем в круг, возьмемся за руки и скажем все вместе: «Мы очень хорошие!» - сначала шепотом, потом обычным голосом и прокричим».

### **Игра «Мышеловка»**

Цель: расширение представлений о своих сильных и слабых сторонах.

Ход работы: **ребенка нужно поместить в круг из 5-6 человек, которые крепко прижимаются друг к другу. Этот круг и является «мышеловкой», а ребенок в центре должен искать из нее выход, всеми возможными способами: он может уговорить кого-нибудь пропустить его или же самостоятельно искать наличие какой-нибудь лазейки.**

**«Что я умею делать хорошего?».**

Цель: повышение самооценки ребенка.

Ход работы: каждого из участников просят рассказать о том, что он умеет делать хорошего. При затруднениях группа дополняет ответ участника.

### **Классный час № 4.**

## **Тема: Учимся сотрудничать.**

Задачи:

1. Развитие способности к эффективной коммуникации.
2. Сформировать навыки сотрудничества.
3. Обучение умению отстаивать свои позиции.

### **Игра «Позвони другу»**

Цель: развитие способности к эффективной коммуникации.

Ход работы: дети стоят по кругу. В центре круга – водящий. Водящий стоит с закрытыми глазами с вытянутой рукой. Дети движутся по кругу со словами:

Позвони мне позвони.

И что хочешь мне скажи.

Может быть, а может сказку.

Можешь слово, можешь два –

Только, чтобы без подсказки

Понял все твои слова.

На кого покажет рука водящего, тот ему должен «позвонить» и передать сообщение. Водящий может задавать уточняющие вопросы.

Обязательное правило: сообщение должно быть хорошим, звонивший должен соблюдать все правила «телефонного разговора».

### **Игра «На мостике»**

Цель: развитие коммуникативных навыков.

Ход работы: взрослый предлагает детям пройти по мостику через пропасть. Для этого на полу или на земле чертится мостик – полоска шириной 30-40 см. По условию, по «мостику» должны с двух сторон навстречу друг другу идти одновременно два человека, иначе он перевернется. Также важно не переступить через черту, иначе играющий считается свалившимся в пропасть и выбывает из игры. Вместе с ним выбывает и второй игрок (потому что когда он остался один, мостик перевернулся). Пока два ребенка идут по «мостику», остальные за них активно «болеют».

Приступив к игре, дети должны договориться о темпе движения, следить за синхронностью, а при встрече на середине мостика – аккуратно поменяться местами и дойти до конца.

### **Упражнение «Место под солнцем».**

Цель: обучение умению отстаивать свою позицию.

В центре круга ставится стул.

Ход работы: стул - это «место под солнцем». Человек, который сидит на этом стуле имеет всё, что ему хочется (счастье, здоровье, дом, деньги, семью). Люди же не сидящие на стуле несчастны, бедны, больны. Один человек садится на «место под солнцем», а других спрашивают - не хотят ли они быть счастливыми. Для этого нужно всего лишь сесть на стул. Что вы будете делать, чтобы занять «место под солнцем»?

### **Упражнение «Рисунок на спине».**

Цель: сформировать навыки сотрудничества.

Ход работы: насколько вы близки друг к другу, насколько ваша группа обладает сплоченностью и общностью? На этот вопрос вам поможет ответить следующая игра.

Группе предлагается сесть или встать друг за другом в одну линию.

Педагог на ухо говорит слово последнему в шеренге человеку. Слова должны быть не сложными, такими, чтобы их можно было изобразить. Например: дом, солнце, цветок, человек, стол и т. д.

Последний на спине предыдущего человека должен неотточенным карандашом «нарисовать» то, о чем сказал педагог. Тот, на спине которого рисовали, должен понять, о чем идет речь, и нарисовать на спине своего соседа спереди то же самое и т. д. от игрока к игроку.

Когда на спине первого, стоящего в шеренге, «нарисуют» рисунок, он должен сказать педагогу то, что было нарисовано у него на спине. Педагог сравнивает слово, которое сказал последнему человеку и услышал от первого. Если слова совпадут, т. е. «солнце-солнце», то команда близка друг к другу, они



могут прочувствовать ход мыслей другого. Если же нет, то необходимо посоветовать проявлять больше доверия друг к другу, быть ближе в общении.

### **Классный час № 5.**

**Тема: Я тебя чувствую.**

Задачи:

1. Развитие умения понимать чувства других людей, а также своё психическое состояние.

2. Узнать о способах выражения своих чувств по отношению к сверстнику.

#### **Упражнение «Ощущения».**

Цель: развить умения понимать чувства других людей.

Ход работы: каждый участник вытягивает лист и от лица этого предмета говорит о себе и своих ощущениях, например: стол, обои, мяч...

#### **Игра «Угадай эмоцию».**

Цель: Узнать о способах выражения своих чувств по отношению к сверстнику.

Ход работы: сейчас каждому из вас я раздам бумажки с названиями эмоций. Вам нужно показать их, а ребята угадают, что же вы хотели показать.

После выполнения упражнения ребята обсуждают, легко ли им было показать ту или иную эмоцию, какие приемы они использовали. Как определили эмоции других, что помогло им это узнать.

#### **Игра «Эмоция».**

Цель: развить умения понимать чувства других людей.

Ход работы: ребенок садится на стул. Взрослый бросает мяч и называет определенную эмоцию. Ребенок, в свою очередь, бросает мяч обратно, называя противоположную эмоцию.

### **Классный час № 6.**

**Тема: Ссориться нужно правильно.**

Задачи:

1. Развить умения адекватного реагирования на действия окружающих.

2. Отработка навыков поведения в возможных конфликтных ситуациях.

### **Ролевая игра.**

Цель: отработка разных способов реагирования в конфликте.

Ход игры: среди участников группы выбираются 2 добровольца, им дается конфликтная ситуация (Прохожий наступил на ногу, одноклассник не отдает ручку, в школьной столовой хотят пройти вне очереди и т.д.) они должны разыграть данную ситуацию двумя способами:

1. Со стороны агрессивного реагирования на проблемную ситуацию;
2. Найти способ спокойного разрешения конфликта.

В конце проводится обсуждение того, какой из способов разрешения конфликта наиболее предпочтителен и почему.

### **Упражнение «Покажи ситуацию».**

Цель: отработка навыков в возможных конфликтных ситуациях.

Ход работы: участники делятся на пары. Каждой паре выдается карточка, где кратко описана какая-либо конфликтная ситуация. Участники, не показывая свои карточки другим, готовят и демонстрируют сценки, в которых разыгрывают доставшуюся им историю. Разговаривать при этом нельзя, нужно показать ситуацию с помощью мимики, движений и т. п. Задача остальных участников - определить, какой именно конфликт описан на карточке у выступающей пары.

Ситуации:

1. Вы ехали на велосипедах, столкнулись и теперь разбираетесь, кто прав, а кто виноват.
2. Ты выбираешь в магазине определенную модель роликовых коньков, а продавец нахваливает тебе другую, говоря, что она позволяет быстро ездить.
3. Ты принес учительнице домашнее задание, а она не хочет его принимать, утверждая, что ты его списал.
4. Вы с другом решили вместе прогуляться, но не можете договориться, куда именно идти: один хочет в парк, а второй на набережную.

### **Классный час № 7.**

## **Тема: Что такое хорошо, и что такое плохо?**

Задачи:

1. Развитие умений контролировать свои действия.
2. Формирование объективного отношения к людям.

### **Упражнение «Всё хорошо».**

Цель: развитие умений контроля над своими действиями.

Ход работы: каждому участнику предлагаются карточки с ситуациями или вопросам. Необходимо оценить поступок или ответить на вопрос.

#### **Ситуации.**

- Ученик без уважительной причины опоздал на урок.
- Мальчик отказал маме в просьбе о помощи по дому: не вынес ведро.
- Девочка нехорошим словом обозвала мальчика, за что тот её ударил.
- Ученик регулярно мешает учителю вести урок.
- Ученик регулярно не делает домашнего задания.
- Мальчик переходит улицу в неположенном месте.
- Мальчика за плохое поведение наказали: не разрешили неделю играть в компьютер, но в отсутствие дома родителей он всё равно играет.

### **Упражнение «Шутливое письмо».**

Цель: формирование объективного отношения к людям.

Ход работы: «Выберите кого-нибудь, на кого вы недавно рассердились, с кем у вас сложные отношения. Напишите этому человеку шутливое письмо, в котором безмерно преувеличите все свои чувства по отношению к нему. Также вы можете безгранично преумножить и «провинности» этого человека. Старайтесь писать настолько смешно, чтобы вам самому захотелось посмеяться над этой проблемой или этим конфликтом».

Примечание: в виду того, что большинство первоклассников либо ещё не умеет писать вообще, либо не умеет писать быстро, дети «пишут» словесные письма, т.е. придумывают текст и произносят его.

Вопросы для обсуждения:

- Как вы себя чувствовали, когда писали шутливое письмо?
- Что было при этом труднее всего?
- Легко ли вам было преувеличить собственные чувства, например, злость или обиду?
- Можете ли вы иногда смеяться над собой?
- Как вы думаете, что бы сказал человек, которому вы писали, если бы прочитал ваше письмо?
- Когда полезно смеяться над конфликтом? (Например, когда конфликт возникает по недоразумению.)

### **Классный час № 8.**

**Тема:** «Чего мы боимся?»

**Цель:** Снижение уровня тревожности.

**Задачи:**

1. Формирование понятий: «волнение», «страх», «уверенность».
2. Снижение эмоционального и мышечного напряжения
3. Повышение сплочённости детского коллектива.

**Ход занятия**

#### **1. Упражнение-активатор «Коллективный хлопок»**

**Цель:** Сплочение детского 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»**

**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 детского 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, сплочение группы.

Инструкция: Дети салятся 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: Научить ребенка 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.

### **Классный час № 9.**

**Тема:** «Как стать смелее?»

**Цель:** Снижение тревожности и формирование уверенного поведения.

**Задачи:**

1. Снижение мышечного и эмоционального напряжения.
2. Формирование понятия смелого человека.
3. Развитие коммуникативных навыков.
4. Повышение самооценки.

**Ход занятия**

#### **1. Упражнение-активатор «Контакт»**

**Цель:** Развитие саморегуляции, 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, давая характеристику им, считать до 10 и т.д. Ведущий тоже может отгадывать слова, которые участники характеризуют. Если он отгадает, тогда придется подбирать новые слова. В этой игре ведущему важно, чтобы его слово как можно дольше не могли разгадать.

#### **2. Беседа «Кто такой смелый человек?»**

План беседы: Спросить ребенка, кто такой смелый человек, какой он. Объяснить разницу между смелым человеком и сильным. Обсудить пословицу «сила есть — ума не надо», объяснить, что силой не добьешься желаемого в жизни. Привести примеры подвигов смелых, храбрых людей, например, примеры из художественных произведений, примеры подвигов героев войн.

### **3. Упражнение «Луноход»**

Цель: Сплочение группы.

Инструкция: Доброволец встает на четвереньки начинает ползать и говорить: «Я — Луноход -1!» Тот, кто рассмеётся, станет следующим луноходом, ползает и говорит: «Я—Луноход-2!», и т.д., пока все участники не станут луноходами.

### **4. Упражнение «Пахвалилки»**

Цель: Повышение самооценки.

Инструкция: Заранее изготавливаются карточки, на которых зафиксировано какое-либо одобряемое окружающими действие. Ребенок должен озвучить карточку, причем, начав словами «Однажды я...» например, помог товарищу. На обдумывание дается 1-2 минуты.

## **Классный час № 10.**

**Тема: Давайте жить дружно.**

Задачи:

1. Расширить представление о способах преодоления конфликта.
2. Развитие рефлексии.

### **Упражнение «Что делать, если...»**

Цель: расширить представление о способах преодоления конфликта.

Ход работы: участники группы делятся на несколько команд по 3-4 человека. Педагог показывает составленный ранее список вопросов, в котором содержатся школьные конфликтные ситуации, а дети в группах должны найти как можно больше способов разрешения этих ситуаций, затем каждая команда по очереди зачитывает составленные ей способы.

В конце проводится обсуждение упражнения.

Примерный список вопросов:

- Что делать, если вымогают деньги?
- Что делать, если класс не хочет с тобой общаться?
- Что делать, если порвали портфель?
- Что делать, если видишь, что твоего одноклассника избивают?

### **Упражнение «Ковёр мира».**

Цель: расширить представление о способах преодоления конфликта.

Материал: не слишком толстый плед 90 x 150 см или мягкий коврик такого же размера; фломастеры, клей, материалы для оформления декораций - алюминиевые блестки для вышивания, бисер, ракушки и т. п.

Ход работы: «Сядьте в круг все вместе. Можете ли вы сказать, о чём иногда спорите друг с другом? Что вы делите со своими братьями или сестрами? О чем спорите здесь, в группе? Как вы чувствуете себя после такого спора? Что может произойти, если в споре сталкиваются разные мнения? Я принесла для всех нас небольшой кусок ткани, который станет нашим «ковром мира». Как только возникнет спор, «противники» могут сесть на него и поговорить друг с другом, чтобы найти путь мирного решения своей проблемы. Давайте посмотрим, что из этого получится. Плед стелется в центре круга, а на него кладется красивая книжка с картинками. Выбираются двое участников (по желанию). Представьте, что оба ваших одноклассника хотят получить эту книгу, но она одна, а их двое. Они оба сядут на «ковёр мира», я присяду рядом, чтобы помочь им, когда они захотят обсудить и разрешить эту проблему. Никто из них не имеет права просто взять книгу. Оба ребенка занимают место на ковре. У кого есть предложение, как можно было бы разрешить эту проблему? После 2-3 минут дискуссии детям предлагается украсить «ковёр мира». Сейчас мы превратим этот кусок пледа в «ковёр мира» нашего класса. Я напишу на нём имена всех вас, а вы поможете мне украсить его».

### **Классный час №11.**

**Тема: Навстречу друг к другу.**

Задачи:



1. Диагностика достигнутых навыков.
2. Отработка навыков и умений, сформированных в ходе занятий.

**Упражнение «Люди становятся одиноки, если вместо мостов они возводят стены».**

Цель: Отработка навыков и умений, сформированных в ходе занятий.

Ход работы: Детям предлагается разыграть ситуацию «В классе». Выбираются два участника.

Ситуация. Один из учеников входит в класс после болезни, а его парта занята - за ней сидит новый ученик. «Старожил» начинает выяснять отношения с приказа: «Сейчас же освободи мою парту!». Затем обсуждается поведение и реакция обоих партнеров: можно ли было не доводить дело до конфликта? Данная сцена разыгрывается несколько раз в разных вариантах - отношения выясняются: с угроз; с указаний и поучений («надо было сначала убедиться, что эта парта свободна, а только потом ее занимать»); с критики («если бы ты был умным, то знал бы, что нельзя занимать чужую парту»); с сообщения («ты такой же бестолковый, как все новенькие»).

**Упражнение «Прогноз погоды».**

Цель: отработка навыков и умений, сформированных в ходе занятий.

Ход работы: «Иногда каждому из нас бывает необходимо побыть наедине с самим собой. Может быть, вы слишком рано встали и чувствуете себя невыспавшимися или что-то испортило вам настроение - и тогда вполне нормально, если другие оставят вас на некоторое время в покое, чтобы вы восстановили свое внутреннее равновесие. Если с вами случится такое, вы можете дать другим понять, что вам хочется побыть в одиночестве, чтобы к вам никто не подходил. Сделать это можно так: вы показываете одноклассникам свой «прогноз погоды». Тогда всем будет понятно, что на некоторое время вас нужно оставить в покое. Возьмите лист бумаги и нарисуйте то, что будет соответствовать вашему настроению в таких случаях. Таким способом вы покажете другим, что у вас сейчас «плохая погода» и вас лучше не трогать. Если вы чувствуете, что вам хочется покоя, положите такой лист перед собой

на парту, чтобы все знали об этом. Когда вы почувствуете себя лучше, можете «скомандовать отбой». Для этого нарисуйте небольшую картинку, на которой из-за дождя и туч проглядывает солнце, или покажите своим рисунком, что для вас солнце уже светит вовсю».

### **Игра «Спустить пар».**

Цель: диагностика достигнутых навыков.

Ход работы: «Сядьте, пожалуйста, в один общий круг. Я хочу предложить вам игру, которая называется «Спустить пар». Каждый из вас может сказать остальным, что ему мешает или на что он сердится. Обращайтесь при этом к конкретному человеку. Например: «Алена, мне обидно, когда ты говоришь, что все мальчишки плохие» или «Федя, я выхожу из себя, когда ты назло мне сбрасываешь вещи с моей парты». Пожалуйста, не оправдывайтесь, когда на вас будут жаловаться. Просто внимательно выслушайте всё, что вам хотят сказать. До каждого из вас дойдет очередь «спустить пар». Если кому-то из вас будет совершенно не на что пожаловаться, то можно просто сказать: «У меня пока ничего не накопилось, и мне не нужно «спускать пар»". (Когда круг «спускания пара» завершится, дети, на которых жаловались, могут высказаться по этому поводу;) А теперь подумайте о том, что вам сказали. Иногда вы можете изменить в себе то, что мешает другим, иногда вы не можете или не хотите ничего менять. Услышали ли вы о чем-то таком, что можете и хотите изменить в себе? Если да, то вы можете сказать, например: «Я не хочу больше называть всех мальчишек плохими... Я больше не хочу сбрасывать твои вещи с парты».

### **Классный час № 12.**

**Тема: Наш дружный класс.**

Задачи:

1. Создание позитивного настроения на дальнейшую совместную учёбу.
2. Подведение первичных итогов.

**Упражнение «Я к вам пишу...»**

Ход работы: упражнение проводится в кругу.

«Сейчас мы будем писать друг другу письма. У каждого из вас в руках лист, в правом нижнем углу которого ваше имя. Передайте его соседу справа. У вас в руках оказался лист, на котором написано имя вашего соседа. Адресуйте ему несколько слов. Что писать? Все, что вам хочется сказать этому человеку. Затем листок снова передайте соседу справа. А вам приходит новый лист, на котором вы можете написать послание следующему человеку. И так - до тех пор, пока вы не получите листок с вашими именем и фамилией. Если затрудняетесь написать словами, то можете нарисовать своё пожелание».

### **Упражнение «Самый-самый»**

Ход работы: класс делится на команды.

«Каждый человек - уникальная личность. В чём-то он совершенно неподражаем и вне всякой конкуренции. Но именно из-за того, что не все это видят, человек может быть неудовлетворен тем, как окружающие к нему относятся. Давайте же исправим это. Пусть в каждой команде участники расскажут о своих достоинствах, которыми они могут соперничать с другими. Итак, задумайтесь и все по очереди в команде расскажите о своих достоинствах и подтвердите их фактами. На подготовку отводится одна минута». По истечении времени участникам предлагается рассказать о своих достоинствах, подтверждая их наличие фактами, после чего подводятся итоги и в каждой команде выбирается «самый-самый», например самый-самый веселый, самый-самый находчивый и т. д. Затем определяется «самый-самый» из всех команд.

### **Упражнение «Карта желаемых чувств».**

Ход работы: «Составьте карту чувств, которые вам хотелось бы пережить в ближайшее время. Спросите себя, в каких ситуациях можно пережить желаемые чувства? Что их может пробудить: общение с друзьями, другом, подругой; успехи в учебе; общение с природой; интересный досуг; занятие любимым делом; забота о других людях; ваша внешность; состояние здоровья; материальные приобретения и т.д. Разберитесь последовательно с каждой ситуацией. Запишите какие чувства хотели бы пережить. Пожелайте себе таких переживаний, которые, несомненно, доставят вам удовольствие.

Проблема профилактики школьных трудностей и проявлении дезадаптации требует не только мероприятий для самих младших школьников, но и участия в сопровождении адаптационного процесса их родителей.

В этой связи представляется целесообразным проведение родительского собрания на тему «Как помочь ребёнку успешно адаптироваться к школе».

Перечень вопросов, подлежащих обсуждению в ходе родительского собрания:

1. Что для ребёнка означает поступление в школу?
2. Какие трудности может испытывать ребёнок при поступлении в школу?
3. Сколько длится процесс адаптации ребёнка к школе, и от чего это зависит?
4. Следует ли менять привычный для ребёнка распорядок дня?
5. Что в поведении ребёнка может указывать на трудности адаптации к школе?
6. Что делать, если вы заметили признаки наличия у ребёнка школьных трудностей?
7. Что следует предпринять для того, чтобы у ребёнка не возникало трудностей при адаптации к школьной жизни?
8. Какие вопросы лучше задавать ребёнку, чтобы узнать о его школьной жизни (учёбе, взаимоотношениях со сверстниками и учителями, общем самочувствии)?
9. Самые распространённые ошибки, совершаемые родителями в период адаптации ребёнка к школе.

Исключительно важное значение имеет присутствие на таком собрании всех родителей.

В дополнение к информированию родителей можно рекомендовать запланировать личные встречи с ними, чтобы обсудить результаты первичной

диагностики и дать индивидуальные рекомендации по поддержке детей, испытывающих конкретные трудности.

## Выводы по главе 2

Изучение прикладных аспектов проблемы профилактики школьной дезадаптации предполагало проведение констатирующего эксперимента для выявления признаков дезадаптации младших школьников в учебном процессе по выявленным критериям.

1. Результаты исследования по критерию «Эмоциональное отношение к школе»: у младших школьников положительное отношение к себе, школьной деятельности, учителю и одноклассникам (46% детей). Амбивалентное отношение к школе выявлено у 42% младших школьников. Негативно относятся к школе, к сверстникам и школьной ситуации в целом 12% младших школьников.

2. Результаты исследования по критерию «Энергетический показатель организма (работоспособности)»: у 42% детей выявлено компенсируемое состояние усталости и 42% младших школьников имеют оптимальную работоспособность; 16% младших школьников имеют хроническое переутомление, истощение, низкую работоспособность.

3. Результаты исследования по критерию «Школьная мотивация»: у большинства младших школьников представлена средний уровень школьной мотивации (46% детей), далее представлена хорошая и высокая школьная мотивация – преобладает у 35% младших школьников, в меньшей степени - младшие школьники с низкой или очень низкой школьной мотивацией (19% детей).

4. Результаты исследования по критерию «Школьная тревожность»: не выражена школьная тревожность у 38% младших школьников, далее представлен средний уровень школьной тревожности – выявлен у 35% младших школьников, высокий уровень школьной тревожности выявлен у 27% младших школьников.

5. По результатам исследования были полученные данные об уровне дезадаптации младших школьников в учебном процессе:

1 группа - младшие школьники с высоким уровнем дезадаптации, выраженная дезадаптация в учебном процессе адаптацией к школьному обучению (16% детей).

2 группа – младшие школьники, имеющие средний уровень дезадаптации, при котором проявляются некоторые её признаки (42% детей):

3 группа - младшие школьники с низким уровнем дезадаптации, т.е. отсутствием каких-либо ее признаков (42% детей).

На основании полученных данных была разработана программа тематических классных часов, направленных на профилактику школьной дезадаптации младших школьников в учебном процессе.

Помимо серии классных часов для младших школьников, предложено проведение тематического родительского собрания, в ходе которого родители смогут ознакомиться с признаками успешной и нарушенной адаптации ребёнка к школе, правилами оказания ребёнку помощи и поддержки в адаптационный период, а также ознакомиться с рекомендациями по профилактике школьной дезадаптации.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Целью выполнения настоящей выпускной квалификационной работы являлась разработка программы профилактики школьной дезадаптации у учащихся 1 класса МБОУ «Новоозерновская ОШ».

Теоретический анализ литературных источников по теме исследования позволил установить, что школьная дезадаптация представляет собой нарушение приспособления ученика к внешним требованиям, что также является расстройством общей способности к психологической адаптации в связи с определенными патологическими факторами.

Школьная дезадаптация – это расстройство адаптации ребенка школьного возраста к условиям учебного учреждения, при котором снижаются способности к обучению, ухудшаются взаимоотношения с учителями и одноклассниками.

Трудности, которые могут возникать у ребёнка в период обучения, особенно начального, связаны с воздействием большого числа факторов как внешнего, так и внутреннего порядка.

Обобщение факторов возникновения школьной адаптации позволяет выделить несколько групп, способствующих её появлению: биологические, психологические и социальные. Анализ теоретических положений (Ю.А. Александровский, Р. Берне. Г.М. Бреслав, М.И. Буянов, Р.В. Овчарова) позволил выделить основные проявления школьной дезадаптации в учебном процессе: ребенок отрицательно или индеффектно относится к школе, проявление отрицательных эмоциональных эмоций; резкое отсутствие у первоклассников мотивации учения, их направленность на другие, нешкольные, виды деятельности. У детей нарушается самочувствие, здоровье, это более выражено в различных учебных ситуациях. Наличие повышенного уровня тревожности, связанных со школой.

Опытно-экспериментальная работа по исследуемой проблематике предполагала проведение констатирующего эксперимента, направленного на



выявление актуального уровня дезадаптации первоклассников в учебном процессе.

По результатам диагностики все участники исследования были распределены на три групп:

- 1 группа - младшие школьники с высоким уровнем дезадаптации, выраженная дезадаптация в учебном процессе адаптацией к школьному обучению (16% детей).

- 2 группа – младшие школьники, имеющие средний уровень дезадаптации, при котором проявляются некоторые ее признаки (42% детей):

- 3 группа - младшие школьники с низким уровнем дезадаптации, т.е. отсутствием каких-либо ее признаков (42% детей).

Самыми часто встречающимися нарушениями адаптационного процесса оказались несформированность учебной мотивации и широкая распространённость ненормативных показателей тревожности.

На основании полученных данных была разработана программа тематических классных часов, направленных на профилактику школьной дезадаптации младших школьников в учебном процессе.

Помимо серии классных часов для младших школьников, предложено проведение тематического родительского собрания, в ходе которого родители смогут ознакомиться с признаками успешной и нарушенной адаптации ребёнка к школе, правилами оказания ребёнку помощи и поддержки в адаптационный период, а также ознакомиться с рекомендациями по профилактике школьной дезадаптации.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Андрущенко, Т.Ю. Психологические условия формирования самооценки в младшем школьном возрасте // Т.Ю. Андрущенко. – Вопросы психологии. – 2007. – № 4. – С. 56-63.
2. Безменов П.В. Роль психопатологических расстройств в комплексе причин школьной неуспеваемости учеников младших классов // Российский психиатрический журнал, 2001, №4. - с.8-13.
3. Безруких М.М. Леворукий ребенок в школе и дома. – Екатеринбург: "ЛИТУР", 2013. – 320 с.
4. Безруких М.М. Почему учиться трудно.- М.,1995.
5. Белякова Н.В. Школьная дезадаптация у первоклассников: систематизация причин и комплексный подход к их предупреждению [Текст] : автореф. дис. канд. психол. наук : 19.00.07 /; Ом. гос. пед. ун-т. - Томск, 1999. – 23 с.
6. Бреслав, Г.М. Эмоциональные особенности формирования личности в детстве. - М., 2010. – 628 с.
7. Войнов В.Б. Функциональное созревание центральной нервной системы, начальная школа, дезадаптация.// Успехи физиологических наук. 2014. Т. 45. № 3. С. 66-78.
8. Волков Б.С. Психология младшего школьника. Учеб. пособие. - М., 2000.
9. Выготский, Л.С. Педагогическая психология. - М.: Академия, 2011. – 538 с.
10. Гуткина, Н.И. Психологическая готовность к школе / Н.И. Гуткин - М.: Образование, 1996. - 184 с.
11. Давыдов, В.В. Проблемы развивающего обучения / В.В. Давыдов. – М.: Педагогика, 2012. – 240 с.
12. Дубровинская Н. В., Фарбер Д. А., Безруких М. М. Психофизиология ребенка. М.: Владос, 2000.

13. Ермолаев О.Ю. Внимание школьника / Марютина Т.М., Мешкова Т.А.. – СПб.: Речь. — 180 с.
14. Захарова, А.В. Психология формирования самооценки. - Минск, 2013.
15. Иовчук Н.М. Детские депрессии и школьная дезадаптация.- Ташкент, 1994.- С. 212-213.
16. Иовчук Н.М. Психопатологические механизмы школьной дезадаптации. /Школьная дезадаптация: эмоциональные и стрессовые расстройства у детей и подростков: материалы Всероссийской научно-практической конференции (Москва, 25-27 октября, 1995г.) – М., 1995.
17. Карбанович О.В. Психолого-педагогические условия преодоления школьной дезадаптации / О.В. Карбанович // Вестник Брянского государственного университета. - 2012. - №1 (1). - С.125-128.
18. Ковалев В.В. Социально-психиатрический аспект проблемы школьной дезадаптации и некоторые пути профилактики.- М.,1988.- С. 172 - 176.
19. Корнев А.Н. Школьная дезадаптация у детей с недоразвитием речи и ее предупреждение / А.Н. Корнев // Вестник ЮУрГУ. Серия: Психология. - 2012. - №19 (278). - С.68-76.
20. Кумарина Г.Ф. Педагогические условия предупреждения школьной дезадаптации. /Школьная дезадаптация: эмоциональные и стрессовые расстройства у детей и подростков: материалы Всероссийской научно-практической конференции (Москва, 25-27 октября, 1995г.) – М., 1995.
21. Кучма В.Р. Рекомендации п организации обучения первоклассников в адаптационный период.// Начальная школа. 2001. № 8.
22. Маслоу А.Х. Новые рубежи человеческой природы: [пер. с англ.] / А.Х. Маслоу. - М.: Смысл, 2010. - 423с.
23. Мухина В.С. Возрастная психология. - М.: Академия, 2000. – 361с.
24. Новикова Е.В. Особенности общения и проявления школьной дезадаптации у младших школьников и подростков // Общение и

формирование личности школьника / Под ред. А.А. Бодалева, Р.Л. Кричевского. М.: Педагогика, 1987.

25. Овчарова Р.В. Социально-педагогическая запущенность в детском возрасте- М., 1996. №1,2.

26. Профилактика и преодоление школьной дезадаптации первоклассников (Методические рекомендации для учителей начальных классов) / Государственное образовательное учреждение дополнительного профессионального образования «Институт повышения квалификации и переподготовки работников образования Курганской области» / Автор-сост. Н.П.Бадьина. - Курган, 2009. – 59 с.

27. Рябухина Д.А. Психологические особенности младших школьников с трудностями школьной адаптации.// Символ науки. 2016. № 11-4 (23). С. 183-185.

28. Соснина Е. В. Возрастные и индивидуальные особенности развития личности младшего школьника.// IV Международная студенческая электронная научная конференция «Студенческий научный форум» 15 февраля – 31 марта 2012 года. [Электронный ресурс]: <http://www.rae.ru/forum2012/264/1216>

29. Эльконин Д.Б. Детская психология. – М.: Академия, 2007. – 319 с.

30. Якутина А.И. Почему учиться трудно, или школьная дезадаптация.// Ямальский вестник. 2016. № 2 (7). С. 66-68.

## Приложение 1

№	Имя ребенка	Эмоциональное отношение к школе		Энергетический показатель организма (работоспособности)		школьная мотивация		школьная тревожность		сумма	уровень дезадаптации
		балл	результат	балл	результат	балл	результат	балл	результат		
1	Алена Б.	11	амбивалентное	7	компенсируемое состояние усталости	15	средний	2	высокий	35	средний
2	Андрей О.	16	амбивалентное	6	компенсируемое состояние усталости	17	средний	4	средний	43	средний
3	Аня П.	15	амбивалентное	6	компенсируемое состояние усталости	16	средний	6	средний	43	средний
4	Вова В.	14	амбивалентное	6	компенсируемое состояние усталости	16	средний	7	низкий	43	средний
5	Галя Т.	21	положительное	15	оптимальная работоспособность	23	хороший	5	средний	64	низкий
6	Гриша Н.	8	отрицательное	4	переутомление, истощение	6	очень низкий	3	высокий	21	высокий
7	Дима Щ.	26	положительное	18	оптимальная работоспособность	28	высокий	5	средний	77	низкий
8	Егор П.	17	амбивалентное	6	компенсируемое состояние усталости	18	средний	5	средний	46	средний
9	Ира Б.	24	положительное	17	оптимальная работоспособность	23	хороший	9	низкий	73	низкий
10	Ира Р.	12	амбивалентное	6	компенсируемое состояние усталости	17	средний	3	высокий	38	средний

11	Карина Е.	23	положительное	19	оптимальная работоспособность	23	хороший	5	средний	70	низкий
12	Коля Б.	27	положительное	18	оптимальная работоспособность	28	высокий	8	низкий	81	низкий
13	Коля С.	25	положительное	16	оптимальная работоспособность	17	средний	4	средний	62	низкий
14	Кристина Г.	6	отрицательное	3	переутомление, истощение	5	очень низкий	3	высокий	17	высокий
15	Лена К.	26	положительное	17	оптимальная работоспособность	16	средний	6	средний	65	низкий
16	Лена Т.	15	амбивалентное	7	компенсируемое состояние усталости	23	хороший	8	низкий	53	средний
17	Лёня Л.	11	амбивалентное	2	переутомление, истощение	12	низкий	3	высокий	28	высокий
18	Марина А.	15	амбивалентное	7	компенсируемое состояние усталости	17	средний	5	средний	44	средний
19	Марина Д.	24	положительное	18	оптимальная работоспособность	27	высокий	9	низкий	78	низкий
20	Матвей П.	7	отрицательное	4	переутомление, истощение	13	низкий	8	низкий	32	высокий
21	Маша С.	21	положительное	14	оптимальная работоспособность	16	средний	7	низкий	58	низкий
22	Настя Ш.	22	положительное	15	оптимальная работоспособность	17	средний	8	низкий	62	низкий
23	Паша К.	16	амбивалентное	5	компенсируемое состояние усталости	15	средний	2	высокий	38	средний
24	Рома Ф.	27	положительное	15	оптимальная работоспособность	16	средний	7	низкий	65	низкий

25	Таня Ч.	13	амбивалентное	8	компенсируемое состояние усталости	23	хороший	7	низкий	51	средний
26	Юля Т.	14	амбивалентное	9	компенсируемое состояние усталости	16	средний	2	высокий	41	средний

### Рекомендации родителям по профилактике школьной дезадаптации



**Первое.** Постарайтесь быть более внимательными к своему ребенку, проявляйте больше любви, тепла и ласки, чаще говорите ему, что вы его любите и скучаете без него.

**Второе.** Помните о том, что у вашего ребенка тоже есть свои проблемы. Дайте ему возможность выговориться, обсудить вместе с вами то, что его тревожит и огорчает. Каждый

день выделяйте время для беседы с ребенком, чтобы он мог рассказать вам о том, что произошло за день. Спокойно обсудите с ним сложные конфликтные ситуации, объясните, как надо поступать в том или ином случае, помогите понять причины поступков других людей. Например: «Сережа, вероятно, сломал твой карандаш не нарочно, он случайно уронил его на пол. Не надо было драться из-за этого с Сережей. Он не хотел этого, да и карандаш можно было отточить». «Галина Петровна не спросила тебя на уроке не потому, что она тебя не любит. Она видела, что ты поднял руку, значит, ты знаешь, как решать задачу. Учитель должен научить всех детей в классе решать задачи, поэтому она спросила Таню, которая не подняла руку, чтобы научить и ее». Важно помнить, что с ребенком 6-7 лет уже можно рассуждать, он в состоянии понять ваши доводы, анализировать вместе с вами ситуацию. Главное при этом — с пониманием и уважением относиться к проблемам ребенка, не считать их чем-то несерьезным, вести разговор спокойно и доверительно, а не на повышенных тонах в форме назиданий.

**Третье.** Заведите традицию беседовать с ребенком перед сном. Когда малыш уже в постели, присядьте рядом, погладьте его по голове, возьмите его ладошки в свои руки и спокойно поговорите о чем-то приятном. Вспомните, например, летний отдых в деревне: теплое летнее солнышко, смешного поросенка и т.д. Избегайте при этом бурных проявлений эмоций, не нужно, чтобы ребенок перевозбуждался перед сном. Поговорите о будущей поездке в выходные дни или летом. Пусть ваш ребенок засыпает с приятными мыслями и переживаниями. Если ему трудно заснуть, помогает теплая грелка, положенная к ногам, можно разрешить взять в постель любимого мишку или зайчика. Если на ребенка успокаивающе действует вода, полезны перед сном душ или ванна.

**Четвертое.** Никогда не высказывайте в присутствии ребенка-дошкольника своих опасений относительно начала его обучения в школе, не пугайте школой. Ваша тревога и опасения обязательно передадутся ребенку,



послужат причиной формирования «школьной тревожности» — устойчивого состояния тревоги и страха в отношении всего, что связано со школой и учением.

**Пятое.** Не срывайтесь и не кричите на ребенка. Даже если он совершил что-то, на ваш взгляд, ужасное, держите себя в руках, старайтесь говорить ровным, спокойным голосом. Дети, чьи родители постоянно кричат и ругаются, перестают их слышать. Для начала введите один «разгрузочный» день в неделю. В этот день дайте себе слово, что не будете кричать на ребенка и ругать его, даже если он перевернет все вверх дном. Будьте с ним спокойны и выдержаны в этот день. Если получится, можно устраивать такие дни чаще, с тем чтобы постепенно отвыкнуть разговаривать с ребенком на повышенных тонах. Вы заметите, что он начинает вас «слышать», легче понимает и выполняет ваши требования.

**Шестое.** Пересмотрите свои требования к ребенку, всегда ли они обоснованы, не слишком ли многого вы хотите от него? Полезно вспомнить себя в этом возрасте и «пропустить» требования к своему ребенку через собственные детские переживания. Только при этом постарайтесь быть объективными. Взрослым свойственно идеализировать свое прошлое!

**Седьмое.** Большое значение для лечения и профилактики неврозов имеет правильный режим дня ребенка. Здесь необходимо запомнить и выполнять три важных правила.

**Правило 1.** У ребенка должен быть полноценный сон. Несмотря ни на что, в 9 часов вечера его необходимо укладывать в кровать. Длительность ночного сна должна составлять 9-10 часов. Для детей с неустойчивой нервной системой полезен дневной сон в течение 1-1,5 часов. Шумные игры, излишне эмоциональные развлечения перед сном следует исключить.

**Правило 2.** Ребенку необходимы продолжительные ежедневные прогулки на свежем воздухе, подвижные игры и упражнения. Хорошо, если вы найдете возможность гулять вместе с ним: общение с вами ему также необходимо.

**Правило 3.** Не позволяйте ребенку подолгу сидеть перед телевизором, часами играть в видеоигры. Кровавые боевики и фильмы ужасов — не для вашего ребенка, их нужно полностью исключить. Если вы купили видеокассету с новым фильмом, сначала просмотрите ее сами и решите, стоит ли показывать это ребенку.

Список рекомендаций можно было бы продолжить. Вероятно, главной рекомендацией в этом случае может быть следующее: **больше любви и доброты в общении с ребенком, больше веры в его силы, больше терпения и выдержки**, и тогда все получится. Родителям и педагогам следует помнить, что здоровая нервная система — залог успешного обучения в школе. При поступлении в школу определенные трудности у ребенка будут — они есть у всех первоклассников, но это *другие* трудности, они вполне преодолимы, если у ребенка не будет проблем с точки зрения здоровья.

Для профилактики и лечения детских неврозов, снятия нервного напряжения используются специальные *релаксационные* приемы и упражнения.

Давно замечено, что нервное напряжение влечет за собой напряжение мускулатуры всего тела: лица, шеи, спины и т.д. Рассерженный ребенок сжимает кулаки, стискивает зубы, поднимает плечи и т.д. Да и мы сами после сильных волнений чувствуем себя усталыми и «разбитыми», как после интенсивной физической работы. Организм человека представляет собой единое целое, поэтому эмоциональное напряжение всегда сопровождается напряжением мышечным, и, наоборот, расслабление мышц приводит к снижению нервного возбуждения, эмоциональному расслаблению. Чем больше расслаблены мышцы тела, тем глубже состояние общего покоя.