

Согласие  
на размещение текста выпускной квалификационной работы, научного  
доклада об основных результатах подготовленной научно-  
квалификационной работы в ЭБС КГПУ им. В.П. АСТАФЬЕВА

Я, Тимонова Ирина Михайловна  
(фамилия, имя, отчество)

разрешаю КГПУ ИМ. В.П. Астафьева безвозмездно воспроизводить и размещать (доводить до всеобщего сведения) в полном объеме и по частям написанную мною в рамках выполнения основной профессиональной образовательной программы выпускную квалификационную работу на тему: Специфика организации перекрестных  
взаимоотношений

(название работы) (далее - работа) в ЭБС КГПУ им. В.П.АСТАФЬЕВА, расположенной по адресу <http://elib.kspu.ru>, таким образом, чтобы любое лицо могло получить доступ к ВКР из любого места и в любое время по собственному выбору, в течение всего срока действия исключительного права на работу.

Я подтверждаю, что работа написана мною лично, в соответствии с правилами академической этики и не нарушает интеллектуальных прав иных лиц.

дата 14.11.2020

подпись 

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

Факультет начальных классов  
Кафедра педагогики и психологии начального образования

**Тихонова Оксана Васильевна**

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

ОСОБЕННОСТИ АДАПТАЦИИ ПЕРВОКЛАССНИКОВ К ШКОЛЬНОМУ  
ОБУЧЕНИЮ

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование  
Направленность (профиль) образовательной программы Начальное образование

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав. Кафедрой  
кан. псих. наук Мосина Н.А.

15.12.2020

  
(дата, подпись)

Руководитель кан. пед.наук доцент  
Плеханова Е.М.

14.12.2020

  
(дата, подпись)

Дата защиты 24.12. 2020 г.  
Обучающийся Тихонова О. В.

\_\_\_\_\_  
(оценка прописью)

Красноярск, 2020

## Содержание

Введение.....	4
Глава 1. Теоретические аспекты проблемы адаптации первоклассников к школьному обучению .....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
1.1 Проблема адаптации к обучению в школе в отечественной и зарубежной педагогике и психологии	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
1.2. Особенности адаптации первоклассников к школе .....	21
1.3. Педагогические условия адаптации первоклассников к школьному обучению.....	33
Выводы по первой главе.....	45
Глава 2. Опытно-экспериментальная работа по реализации педагогических условий адаптации первоклассников к школе .....	47
2.1. Диагностика уровня адаптации первоклассников к школьному обучению.....	47
2.2. Реализация педагогических условий адаптации первоклассников к школьному обучению.....	53
Выводы по второй главе.....	66
Заключение .....	67
Список литературы .....	69
Приложения.....	72

## Введение

С каждым годом в первый класс приходит все больше детей, которые с большими трудностями адаптируются к школе.

Процесс адаптации - важнейший момент становления ребенка в качестве субъекта учебной деятельности. Во-первых, потому, что в ходе адаптации к школьному обучению ребенок получает ориентацию в системе поведения, что надолго определяет дальнейшую судьбу его развития. Во-вторых, в ходе этого процесса формируется ученический коллектив с определенным уровнем социально- психологической сплоченности. Взаимоотношения в школьном классе выступают мощным средством привлечения личности ребенка к новым социальным функциям, культуры, нормам поведения, характерных для школы. Самым важным является то, что процесс привыкания к школьной жизни и ее условиям является сложным. Одни дети проходят этот процесс легко без психических травм, а другие достаточно сложно, вследствие чего и вытекает проблема «школьной дезадаптации».

Пристальное внимание к школьной адаптации вызвано тем, что она обеспечивает возрастное развитие детей, а механизмы приспособления, которые возникли во время адаптации, снова и снова актуализируются и используются в подобных ситуациях, закрепляются в структуре личности и становятся частью характера человека.

Проблема адаптации младших школьников широко представлена в психолого-педагогической литературе. Тема адаптации раскрыта в работах зарубежных (Г.Ауберт У. Бронфенбрннер и др.) и отечественных исследователей (Н.С. Аминникова, М.М. Аниденкова, С.Д.Артёмов, Р.М.Битянова, Т.Н. Вершинина, Ж.Ю. Ланчикова, И.А.Милославова, Н.И. Петрова, Р.В. Сабодах, Ф.Ф. Ушаков, и др.). Проблеме адаптации детей к школе посвящены труды Л.В. Мардахаева, А.В. Мудрика, Л.А. Венгера, С.А. Ларионовой, М.В. Максимовой, М.В. Ромм, Е.О. Шахрай и др.

Однако, несмотря на достаточно большое количество теоретических исследований по изучаемой теме, проблема школьной дезадаптации не только не исчезает, но и становится с каждым годом все более актуальной. По данным современных исследований, от 30% до 70% первоклассников имеют серьезные проблемы в адаптации к условиям школы, что затрудняет им усвоения образовательной программы [15]. Таким образом, возникает противоречие между достаточно широкой информационной, научной освещенностью проблемы и недостаточным вниманием к данному вопросу в практике работы школы.

С другой стороны проблема поиска путей адаптации первоклассников к школьному обучению обусловлена изменением специфики дошкольного и школьного обучения в рамках введения новых образовательных стандартов. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (ФГОС ДО) и Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (ФГОС НОО) связаны уровневой преемственностью образовательного процесса. Преемственность в обоих ФГОС представлена как важнейший принцип функционирования образовательной парадигмы [1, с. 2; 2, с. 4].

Все выше сказанное подчеркивают актуальность выбранной темы исследования *«Особенности адаптации первоклассников к школьному обучению»*.

*Объект исследования:* адаптация к школьному обучению.

*Предмет исследования:* особенности адаптации первоклассников к школьному обучению.

*Цель исследования:* выявление особенностей адаптации первоклассников к школьному обучению.

*Гипотеза исследования:* Адаптация первоклассника к школьному обучению определяется сформированностью произвольной регуляции деятельности обучающихся, самооценкой психических состояний и

отношением первоклассников к школе. Адаптация к школьному обучению будет проходить более успешно, если реализовать следующие условия:

- вовлечение детей в совместные виды школьной деятельности, что способствует оптимизации взаимоотношений с учителем;
- систематическая работа с родителями первоклассников;
- активизация общения детей во внеурочной деятельности сплочению детского коллектива.

*Задачи исследования:*

1. Проанализировать понимание проблемы адаптации первоклассников к школьному обучению в отечественной и зарубежной литературе.
2. Подобрать диагностическую программу для выявления особенностей адаптации первоклассников к школьному обучению.
3. Подготовить и провести опытно-экспериментальную работу по изучению особенностей адаптации первоклассников к школе (констатирующий срез).
4. Проанализировать результаты констатирующего среза.
5. Выделить педагогические условия, способствующие успешной адаптации первоклассников к школе.
6. Сделать выводы и обобщения.

Для решения поставленных задач и проверки гипотезы были использованы следующие методы исследования:

- теоретические: анализ, синтез, сравнение, обобщение психолого-педагогической литературы по проблеме исследования;
- практические: наблюдение за учебно-воспитательным процессом, тестирование, анкетирование, качественная и количественная обработка результатов исследования;
- методы наглядного представления данных: таблицы, схемы.

Исследование проводилось на базе МБОУ «Лазаревская основная школа», Красноярского края, Тюхтетского р-на, с. Лазарево, в нем приняли

участие 20 детей в возрасте 6 – 8 лет, родители детей и классный руководитель.

Данные исследования могут быть использованы в практике работы учителей начальных классов при решении вопросов, связанных с адаптацией первоклассников к школьному обучению.

Структура и объём исследования. Работа состоит из введения, двух глав, шести параграфов, выводов между главами, заключения, списка литературы в количестве 64 источника, 4 приложений. В работе содержится 11 таблиц, 5 рисунков.

Глава 1. Теоретические аспекты проблемы адаптации первоклассников к школьному обучению.

1.1 Проблема адаптации к обучению в школе в отечественной и зарубежной педагогике и психологии

Проблеме исследования адаптации как сложного психофизиологического процесса отведено значительно место как в психологии, так и в педагогике.

В самом общем смысле под адаптацией понимают приспособление организма (индивида) к обстоятельствам и условиям окружающей среды. Исследователь И.Н. Агафонова выделяет два принципиально важных подхода к определению адаптации. С одной стороны, адаптацию следует рассматривать как «свойство живого саморегулируемого организма, которое обеспечивает постоянство характеристик под воздействием на него условий окружающей среды, что достигается развитыми адаптационными способностями», с другой, - как «динамическое образование, процесс привыкания индивида к обстоятельствам окружающей среды» [3].

Определения идентичны только в том ключе, в котором адаптация рассматривается как присущая любому живому организму характеристика, формирование которой вынужденное и проистекает из защитных функций.

Адаптация – это приспособление, раскрывающий важную сторону процесса. Приспособление – вынужденная мера, предпринимаемая организмом для установления гармонии с окружающей средой, поскольку в этой среде организму приходится развиваться, осуществлять индивидуальную жизнедеятельность.

Проблема адаптации входит в число общеметодологических проблем, касающихся взаимоотношений организм-среда, где основным причинно-следственным механизмом рассматриваемых процессов является цепочка: фактор среды → организм → результат (состояние организма).

Адаптация считается одной из важнейших способностей человеческого поведения. В 2004 году в Литве провели исследование, касающиеся адаптации детей при переходе из одной школы в другую. Исследователи пытались определить, насколько успешна адаптация детей к новой школе в течение первого года после перехода в другую школу. Проведённые исследования показали, что в период адаптации учащихся к новой школе устанавливается баланс между ребенком и школьной средой. Чем больше учащиеся удовлетворены переходом в новую школу, чем выше у них эмоциональное состояние, тем успешнее их адаптация к школе. Г.Ауберт рассматривал адаптацию как приспособление кожных анализаторов (их чувствительность) к воздействию внешней среды т.е. раздражителей

Американский ученый У. Бронфенбреннер обеспечил полезную основу для важности понимания адаптации к школе. Он объясняет, что каждый человек взаимодействует с пятью экологическими системами, где школа является одной из важных составляющих систем для учащихся, и оказывает глубокое влияние на их развитие. Поэтому успешное взаимодействие со школьной средой и непрерывная адаптация к школе имеют решающее значение для учащихся. Он считал, что школьную адаптацию можно рассматривать как процесс, в ходе которого учащиеся учатся действовать в соответствии с новыми условиями. Несмотря на значительное число международных исследований американская литература по школьной адаптации довольно скудная по своему содержанию. [17, с. 67]

По мнению Л. И. Петровой школьная адаптация имеет свои составляющие (психологическая, физиологическая, социальная,) и уровни. Психологическую адаптацию она рассматривает как приспособление психически ребенка к обучению. Она считает, что социальная адаптация играет огромную роль в жизни маленького первоклассника. От того как ребёнок приспособился к окружающей его социальной среде, будет

зависеть его психологическая удовлетворенность собственной жизнью, окружением. [53]

Поскольку человек – это биосоциальная система, то проблема адаптации должна анализироваться соответственно трем уровням: физиологическому, психологическому и социальному. Все три уровня имеют между собой связь, воздействуют друг на друга, устанавливают интегральную характеристику общего функционирования систем организма. Такая интегральная характеристика проявляется, как динамичное образование и определяется, как функциональное состояние организма. Без термина «функциональное состояние» невозможно говорить о явлении адаптации.

Приспособляемость в ситуациях, в которых отсутствуют барьеры на пути к достижению успехов, осуществляется посредством конструктивных механизмов. Эти механизмы включают познавательные процессы, целеполагание, конформное поведение. Когда ситуация проблемная и насыщена внешними и внутренними барьерами, то процесс адаптации протекает посредством защитных механизмов личности. Благодаря конструктивным механизмам человек может проявлять адекватную реакцию на изменения социальных жизненных обстоятельств, пользуясь возможностью оценивать ситуацию, анализировать, синтезировать и прогнозировать возможные события [4, с. 97].

Успешность адаптации определяется полноценным функционированием физиологического и психического уровня личности. Эти системы находятся и функционируют во взаимосвязи. Есть компонент, которым обеспечивается эта взаимосвязь двух уровней и осуществляется нормальная деятельность личности. Такой компонент может иметь двойственное строение: психический и физиологический элемент. Этим компонентом в регуляции адаптации человека являются эмоции.

Различают три типа адаптации:

- биологическая (физиологическая);

- социальная;
- психологическая [7, с. 112].

Биологическая адаптация личности – это приспособление к обстоятельствам окружающего мира, возникшее путем эволюции. Биологическая адаптация проявляется в видоизменении человеческого организма к условиям среды. Этот факт положен в основу разработки критериев здоровья и болезни. Здоровье является тем состоянием, пребывая в котором организм максимально адаптируется к среде. Когда процесс адаптации затягивается, способность к приспособлению падает и человек заболевает. Если организм совершенно не может адаптироваться к необходимым условиям среды, то это означает его дезадаптацию.

Социальная адаптация личности – это процесс приспособления одного человека или группы к социальному обществу, представляющему собой условия, с помощью которых воплощаются жизненные цели. Сюда входит привыкание к учебному процессу, к работе, к отношениям с различными людьми, к культурной среде, возможным условиям отдыха и развлечения [5].

Анализ литературных источников, многолетний опыт наблюдений позволили нам определить, что социальная адаптация - это сложное социально-биологическое явление, которое обладает следующими признаками и характеристиками:

1. Адаптация - это непрерывный процесс взаимодействия личности и социальной среды.
2. Данный процесс включает стихийно нормативные и психофизиологические компоненты адаптации.
3. Влияние социальной среды осуществляется не непосредственно, как природной (холод, жара, состав питьевой воды, режим питания и т.п.), а опосредованно, как социально-исторический опыт адаптации предшествующих поколений, представленный в виде норм, правил, образцов, стандартов и т. п.

4. Индивид либо сам определяет эти требования, либо это делает социально-педагогическая среда.

5. Собственно адаптация индивида рассматривается нами как ряд все увеличивающихся адаптационных актов: адаптационный поступок, адаптационное действие, адаптационная деятельность, адаптационный процесс.

Психологическую адаптацию Г. Крейг не выделяет в отдельный вид. Исследователь отмечает: «Психологическая адаптация личности отмечается в любой форме адаптации. Психологическая приспособляемость является важным социальным критерием, с помощью которого дается оценка личности в сфере взаимоотношений, в профессиональной области. Психологическая адаптация личности зависит от различных изменчивых факторов, как например особенности характера, социальное окружение. Психологическая приспособляемость имеет такой аспект, как способность переключения с одной социальной роли на другую, и происходит это вполне оправдано и адекватно. В противоположном случае, речь идет о дезадаптации или нарушениях психического здоровья человека» [20].

Г. Крейг особо выделяет адаптацию человека к тем процессам, которые протекают в связанной с ним среде и непосредственно его затрагивают. В образовательной среде человек адаптируется к процессам развития, воспитания, обучения.

В настоящем исследовании анализируется понятие «адаптация к обучению». Данное понятие рассматривается для младшего школьного возраста – для детей, сменивших ведущие типы деятельности (игровую на учебную).

В Российской Педагогической энциклопедии понятие адаптация (от ср.-век. лат. adaptation – приспособление, прилаживание) способность организма приспособливаться к различным условиям внешней среды. В основе адаптации лежат реакции организма, направленные на сохранение постоянства его внутренней среды. Адаптация обеспечивает нормальное

развитие оптимальную работоспособность и максимальную продолжительность жизни организма в различных условиях окружающей среды [35].

С.Р. Лебо видит данное понятие в том, что адаптация относится к общенаучным понятиям, которые зарождаются на «стыках», в «точках соприкосновения» наук или даже в отдельных науках с последующей их экстраполяцией на многие естественные и общественные сферы [36].

Проблемы адаптации ребенка к школьному обучению в настоящее время приобретает особую значимость в виду психологических особенностей современных детей, их социального развития и специфики начального школьного образования. Адаптация ребенка к школьному обучению по-разному интерпретируется в отечественной и зарубежной психологии и педагогике. Различия в интерпретациях связаны, прежде всего, с различиями в культурных представлениях о детстве и начале школьного обучения.

Возраст начала школьного обучения варьируется в разных странах, что показывает сложность данного вопроса. В Великобритании, Нидерландах и Австралии к обучению ребенка в школе приступают с пяти лет, в Германии – с шести, в Швеции, Норвегии и Финляндии дети часто начинают учиться в школе в возрасте семи лет. В Румынии дети могут начинать учиться в школе по достижении шестилетнего возраста до 15 сентября текущего года, но закон не требует поступать в школу в конкретном возрасте. Таким образом, можно встретить в первом классе детей в возрасте от шести до восьми лет. В 39 штатах США дети поступают в подготовительный класс школы (так называемый «kindergarten») в возрасте пяти лет [39].

Психологическая адаптация к обучению в школе рассматривается на современном этапе развития психологии как комплексная характеристика ребенка, которой раскрываются уровни развития психологических качеств, являющихся наиболее важными предпосылками для нормального

включения в новую социальную среду и для формирования учебной деятельности.

Формально показателем высокого уровня адаптации ребенка к школе может служить школьная зрелость. Школьная зрелость определяется некоторыми исследователями (М.М. Безруких [8], Л.А. Венгер [20], Н.И. Гуткина [27] др.) как определенный уровень личностного развития, позволяющий ребенку адаптироваться к требованиям школьного обучения.

Традиционно выделяются три аспекта школьной зрелости: интеллектуальный, эмоциональный и социальный.

Под интеллектуальной зрелостью понимается дифференцированное восприятие (перцептивная зрелость), включающее выделение фигуры из фона; концентрацию внимания; аналитическое мышление, выражающееся в способности постижения основных связей между явлениями; возможность логического запоминания; умение воспроизводить образец, а также развитие тонких движений руки и сенсомоторную координацию. Можно сказать, что понимаемая таким образом интеллектуальная зрелость в существенной мере отражает функциональное созревание структур головного мозга.

Эмоциональная зрелость в основном понимается как уменьшение импульсивных реакций и возможность длительное время выполнять не очень привлекательное задание.

К социальной зрелости относится потребность ребенка в общении со сверстниками и умение подчинять свое поведение законам детских групп, а также способность исполнять роль ученика в ситуации школьного обучения.

Е.Е. Кравцова считает, что необходимым показателем уровня адаптации ребенка к школе является выраженность процесса социализации. Социализация – это приобщение ребенка к социальной среде, его адаптация к меняющемуся в его окружении условиям и людям. Если ребенок плохо социализируется, если уровень его психоэмоционального состояния еще

недостаточно развит для вывода о возможности успешной социализации в условиях школьного обучения, то, по мнению исследователя, не следует заключать о полной адаптации к школе [19].

В работах Е.Е. Кравцовой при характеристике психологической адаптации детей к школе основной упор делается на роль общения в развитии ребенка. Выделяется три сферы – отношение к взрослому, к сверстнику и к самому себе, уровень развития которых определяет степень адаптации к школе и определенным образом соотносится с основными структурными компонентами учебной деятельности [35].

Между тем, важным показателем школьной зрелости является соответствующая внутренняя позиция дошкольника, выражающая его отношение к окружающей обстановке и возникающая, по мнению исследователя личностного развития Л.И. Божович, при переходе ребенка на школьный уровень обучения [13].

А.В. Запорожец отмечает, что адаптация к обучению в школе определяется системой взаимосвязанных качеств детской личности, которые включают ее мотивацию, уровень развития познавательной, аналитико-синтетической деятельности и степень сформированности механизмов волевой регуляции действий [24].

Данную точку зрения разделяет В.С. Мухина, которая утверждает, что адаптация к школьному обучению – это желание и осознание необходимости учиться, возникающее в результате социального созревания ребенка, появления у него внутренних противоречий, задающих мотивацию к учебной деятельности [46].

Л.А. Венгер понимает под адаптацией к школе определенный набор знаний и умений, в котором должны присутствовать все остальные элементы, хотя уровень их развития может быть разным [20].

Д.Б. Эльконин считает, что адаптация ребенка к школьному обучению предполагает «вращивание» социального правила, то есть системы социальных отношений между ребенком и взрослым, произвольное

поведение рождается в ролевой игре в коллективе детей, позволяющей ребенку подняться на более высокую ступень развития, чем он это может сделать в игре в одиночку, поскольку коллектив в этом случае корректирует нарушение в подражании предполагаемому образу, тогда как самостоятельно осуществить такой контроль ребенку бывает еще очень трудно [62].

По мнению Л.И. Божович основными параметрами психического развития ребенка являются:

- познавательные и социальные мотивы,
- достаточное развитие произвольного поведения и интеллектуальной сферы [13].

Мотивы формируют желание и стремление к какой-либо деятельности, осуществляемой целенаправленно и осмысленно. Мотивация является движущей силой любой деятельности. В детском возрасте, по мнению Л.С. Выготского, мотивация четко дифференцируется на внутреннюю и внешнюю [22].

Внешние мотивы – это мотивы, обусловленные социальными установками, которые могут выражаться как определенные требования социального окружения или некоторые объективные причины осуществления той или иной деятельности, в частности, учебной. Например, ребенку внушают, что учиться в школе необходимо, что это пойдет ему на пользу, он станет «умным, образованным, найдет себе хорошую работу». Такие установки формируют внешнюю мотивацию. Ребенок желает учиться в школе по просьбе родителей, например, или потому, что так советуют родители. Однако данное желание выражено лишь внешне. Внутренне обусловленным оно не является. Внешняя мотивация не является устойчивой. Внешние мотивы часто претерпевают переосмысление в более старшем возрасте и перестают быть движущей силой к осуществлению деятельности [23].

Более устойчивыми являются внутренние мотивы, которые в дошкольном возрасте формируют игровую деятельность. Это познавательные мотивы, построенные на естественных потребностях ребенка к познанию. Высокий уровень внутренних познавательных мотивов свидетельствует о высокой готовности ребенка к школьному обучению. Поступая в школу, ребенок готов начать осваивать сложный и многогранный мир знаний. Если в этом он руководствуется исключительно внутренними потребностями учиться, познавать окружающий мир и самого себя, то можно говорить о наступлении школьной зрелости в совокупности с другими положительными показателями этой зрелости [23].

Напротив, слабое развитие познавательной мотивации, когнитивная индифферентность, которая при определенных условиях может быть весьма ярко выражена у дошкольника, - свидетельствуют о низком уровне школьной зрелости, даже при наличии соответствующих положительных показателей по другим параметрам оценки готовности ребенка к школьному обучению [23].

Социальные мотивы относятся как к сфере внутренней, так и внешней мотивации. Внутренние социальные мотивы связаны со стремлением ребенка к новым коммуникациям, к приобретению новых друзей, к смене педагогов (воспитателей на учителей начальной школы). Внешние социальные мотивы, как уже говорилось выше, формируют не обусловленные внутренними стремлениями установки (так надо, так хотят родители, все в мире учатся в школе) [24].

Педагоги начальной школы отмечают дифференцированную подготовку к школе у разных детей даже в одном классе. Такая дифференциация затрудняет процесс обучения. И обуславливается она, тем, что готовность дошкольников к школьному обучению диагностируется на недостаточном уровне, то есть психологическая диагностика школьной зрелости проводится не в полном объеме [7].

Интерес представляют зарубежные подходы к интерпретации готовности ребенка к школе.

В работе К. Сноу представлены теоретические подходы к определению школьной готовности, в частности, подход «зрелости», где утверждается, что дети готовы к школе, когда достигли определенного хронологического возраста и, предположительно, определенного уровня зрелости. Таким хронологическим возрастом можно считать возраст 6 лет. Однако в зарубежной практике оптимальным возрастом готовности ребенка к школьному обучению считается возраст 7 лет. В 7 лет наблюдается психологический возрастной кризис, когда ребенок подходит к новому витку развития, вся его физиология и психика перестраиваются в соответствии с новыми условиями. В этом возрасте ребенок готов к смене ведущей деятельности. Игровая деятельность может сменяться учебной и трудовой деятельностью. С другой стороны, в 7 лет психика ребенка претерпевает кардинальные изменения, что затрудняет процесс социальной адаптации. Замечено, что в шестилетнем возрасте дети лучше адаптируются в социуме, процесс их социализации протекает легче, чем в семилетнем возрасте. То есть в аспекте социализации наблюдается повышенная готовность к новым окружениям, что подразумевает готовность ребенка к школьным коммуникациям [56].

С. Скотт-Литл актуализирует экологический подход, в рамках которого готовность детей к школе рассматривается как часть более широкой картины, включающей, как минимум, еще понятие «готовых школ», где важно учитывать, в какую именно школу будет поступать ребенок [55].

Выбор школы часто является функциональной обязанностью родителей. Начальная школа не характеризуется четкой профильной ориентацией, поскольку на начальном этапе школьного обучения происходит формирование общих учебных действий, не связанных с

профильным обучением. Однако в зарубежной психолого-педагогической науке принято понимать под готовностью к школьному обучению также и состояние интеллектуальной сферы, которое позволяет сделать заключение о задатках [11].

Например, в дошкольном возрасте можно выделить некоторые направления одаренности или общий уровень интеллектуальной активности. В дошкольном возрасте выявляются предрасположенности, но не профильные аспекты. Например, можно выявить склонность ребенка к музыкальному обучению, к рисованию. Компоненты творчества выделяются именно на этапе дошкольного обучения. Однако речь идет не только об одаренности и задатках, но также и о проблемах развития дошкольников. Эти проблемы могут быть связаны со всеми аспектами развития и определяют дальнейший путь обучения. Экологический подход к выявлению уровня готовности ребенка к школе предполагает учет всех особенностей развития конкретного ребенка, то есть предусматривает методы индивидуализирующего анализа. Если на дошкольном этапе выявляются устойчивые признаки недоразвития, то такого ребенка следует определять в соответствующие школы корректирующего вида, а не пытаться довести уровень недоразвития до соответствующего уровня оптимального развития искусственным путем. Органические расстройства, которые вызвали недоразвитие, невозможно исправить педагогическими методами. Однако задача психологии заключается в своевременной диагностике уровня развития физических и психических процессов с целью определения для ребенка дальнейшего образовательного пути.

С. Денхэм актуализировал подход эволюционной психологии развития. Здесь проводится различие между первичными когнитивными способностями и вторичными когнитивными способностями. Утверждается, что эволюция предоставила детям множество способностей, которые проявляются похоже у всех детей, и, как правило, следуют общим курсом развития. Вторичные когнитивные способности возникают на

основе первичных через средовой опыт. Цель формального обучения – способствовать развитию вторичных когнитивных способностей [29].

Социально-исторический подход базируется на культурно-исторической теории Л.С. Выготского [13].

Данный подход, который стал популярным в зарубежной психологии, изучает социальную среду, в которой происходит развитие ребенка. Социальная среда интерпретируется как важнейший источник личностного развития. В личностном развитии происходит переплетение двух линий:

- линии естественного роста,
- линии социализации.

Развитие психических процессов не является автономным, самостоятельным процессом, этот процесс опосредованный. Согласно теории, Л.С. Выготского, развитие психических функций происходит через овладение ребенком системой знаков-символов: языком, письмом, системой счета.

Развитие психических процессов, таких, как: восприятие, память, мышление, происходит через форму внешней деятельности, когда культурные средства приобретают предметность, а сами психические функции действуют интрапсихическим образом. По мере процессуальной обработки действие психических функций подвергается интериоризации, перетекает во внутренний план из внешнего и приобретает характер интерпсихического.

В процессе своей отработки и сворачивания вовнутрь психические функции приобретают автоматизированность, осознанность и произвольность. Если возникает затруднение в мышлении и других психических процессах, всегда возможна экстериоризация – вынесение психической функции вовне и уточнение ее работы во внешне-предметной деятельности. Замысел во внутреннем плане всегда может быть отработан действиями во внешнем плане.

Таким образом, адаптация к школе – это определенное состояние физиологии и психики, которое позволяет ребенку беспрепятственно и с минимальными затратами энергии начать школьное обучение, является многоаспектным явлением. Если на физиологическое развитие и на характер ребенка учитель не может повлиять, то на формирование мотивации, произвольности поведения, внутренней позиции школьника и эмоциональной саморегуляции в большой степени с помощью систематической и целенаправленной работы учитель может оказать значительное влияние.

## 1.2. Особенности адаптации первоклассников к школе

Поступление ребенка в школу - это период адаптации ученика-первоклассника к новому кругу общения, к школьной жизни, к увеличению физической и эмоциональной нагрузки. Первокласснику нужно «влиться» в учебно-воспитательный процесс, адаптироваться к новой для себя учебной работы, требованиям классно-урочной системы, социальной среде детского коллектива, требованиям, которые выдвигает учитель [9, с. 18].

Понятие «адаптация» определяют, как приспособление индивида к групповым нормам и собственно социальной адаптации, которая предусматривает формирование адекватной системы отношений с социальными объектами, интеграцию личности в социальные группы, принятие норм и ценностей новой социальной среды [7, с. 7].

В частности, по мнению Е.Ю. Балашовой, адаптация ребенка к школе означает, прежде всего, приспособление его к новому функционированию: выполнение учебных и социальных требований, принятие на себя ролевых обязательств школьника. Естественно, что такое приспособление происходит не только на внешнем, поведенческом уровне, но и на внутреннем, личностном: формируются определенные установки, личностные характеристики, которые делают ребенка учеником - старательным и успешным. Таким образом, по утверждению автора,

адаптированный ребенок, прежде всего, является приспособленным к полноценному личностному, физическому и интеллектуальному развитию в конкретной педагогической среде [4, с. 37].

Под адаптацией детей к школе А.Я. Варламова понимает процесс привыкания ребенка к школьным требованиям и порядкам, нового для него окружения, условий деятельности. По его словам, учебно - воспитательная среда, которую организуют педагоги, состоит из пяти взаимосвязанных составляющих: во - первых, это теоретико-практический блок знаний, умений и навыков, которые должен усвоить ребенок, во-вторых, отношение его к этим компонентам, в - третьих, отношение ребенка к самому себе, в - четвертых, отношения с окружающей средой и понимание ребенком своего места в мире. Когда ребенок проявляет свое отношение к тому или иному компоненту учебно-воспитательной среды, педагог способен управлять этими чувствами и направлять их в нужное русло за счет использования ряда форм и методов работы [14, с. 37].

Цель адаптационного периода - создать психолого-педагогические условия, которые бы обеспечили благоприятное течение приспособления первоклассников к школе и жизни. Приспособление (адаптация) ребенка к школе происходит не сразу. Это достаточно длительный процесс, связанный со значительным напряжением всех систем детского организма.

Следует отметить, что процесс адаптации ребенка к школе и учебе рассматривается учеными в нескольких аспектах, а именно: биологическом; психологическом; социальном.

Биологический аспект предполагает приспособление первоклассника к новому режиму обучения и жизни. Психологический аспект заключается в принятии ребенком новой системы требований, связанных с выполнением учебной деятельности. Социальный аспект адаптации связывается с вхождением ребенка в ученический коллектив [1, с. 10].

Адаптационный период первоклассников сопровождается такими процессами:

- происходит физиологическое приспособление деятельности функциональных систем организма первоклассника к изменениям в режиме и нагрузке;

- формируются, развиваются и усваиваются способы и приемы новой деятельности - процесса обучения;

- через эмоциональную сферу первоклассника осуществляется оценка изменений в окружающей реальности как субъективно комфортных или дискомфортных и, согласно им, происходит регулирование его поведения и деятельности [3, с. 39].

Учитывая это, удобным будет мнение Т.Д. Молодцовой, которая считает, что «адаптация - это не только приспособление к успешному функционированию в данной среде, но и способность к дальнейшему психологическому, личностному и социальному развитию» [44, с. 32].

Итак, адаптацию можно рассматривать не только как приспособление ребенка к успешному функционированию в школьной среде (к новой системе отношений, социальных условий, новым требованиям, видов деятельности, ре-жима жизнедеятельности и т.д., причем без серьезных внутренних потерь, ухудшения самочувствия, настроения, самооценки), но и способность к дальнейшему психологическому, личностному, социальному развитию.

Ученые выделяют следующие факторы, влияющие на успешность адаптации ребенка к школе:

- функциональная готовность к началу систематического обучения: организм ребенка должен быть функционально готов, то есть должен достичь такого уровня развития отдельных органов и систем, чтобы адекватно реагировать на воздействия внешней среды;

- возраст начала систематического обучения;

- уровень тренированности адаптационных механизмов: первоклассники, посещавшие ранее детский сад, значительно легче

адаптируются к школе, чем дети, которые не посещали, которые не привыкли к длительному пребыванию в детском коллективе;

- особенности жизни ребенка в семье: большое значение имеют такие моменты, как психологическая атмосфера в семье, взаимоотношения между родителями, стиль воспитания, статус ребенка в семье, домашний режим жизнедеятельности ребенка и тому подобное;

- психологическая готовность к школьному обучению: психологическая готовность предполагает интеллектуальную готовность (уровень развития познавательных способностей), эмоционально-волевою (эмоциональная зрелость, адекватность эмоционального реагирования, волевая регуляция поведения) и личную готовность (мотивационная готовность, коммуникативная готовность);

- рациональная организация учебных занятий и режим дня: одним из главных условий, без которых невозможно сохранить здоровье детей в течение учебного года, является соответствие режима учебных занятий, методов преподавания, содержания и насыщенности учебных программ, условий внешней среды возрастным возможностям первоклассников;

- соответствующая организация двигательной активности ребенка: двигательная активность - самый эффективный способ своевременного предотвращения утомляемости, поддержания высокой работоспособности.

В исследовании А.И. Фукина и Т.Б. Курбатской выделено 3 уровня адаптации детей к школе: высокий, средний, низкий. Рассмотрим их подробнее.

Так, высокий уровень адаптации проявляется в том, что первоклассник положительно относится к школе: правила и требования воспринимает адекватно; учебный материал усваивает легко; глубоко и полно овладевает программным материалом, решает усложненные задачи, вежлив, внимательно выслушивает указания, объяснения учителя; поручения выполняет охотно и добросовестно, без внешнего контроля;

проявляет высокую заинтересованность к самостоятельной учебной работы, готовится ко всем урокам; имеет в классе статусе.

*Средний уровень адаптации* показывает, что ребенок положительно относится к школе: посещение уроков не вызывает у него негативных переживаний, понимает учебный материал, когда учитель объясняет его довольно подробно и наглядно; усваивает основное содержание программы по всем предметам, самостоятельно решает типовые задачи; сосредоточен и внимателен при выполнении заданий, поручений, указаний учителя, вместе с тем требует контроля со стороны взрослого. Однако сосредоточенным ребенок бывает только тогда, когда делает что-то интересное для себя.

*На низком уровне адаптации* первоклассник отрицательно или безразлично относится к школе: часто жалуется на здоровье, плохое самочувствие, у него преобладает подавленное настроение; наблюдаются нарушения дисциплины; материал, который объясняет учитель, усваивает фрагментарно; самостоятельная работа с учебником вызывает трудности, при выполнении самостоятельных заданий не проявляет к ним интереса; к урокам готовится нерегулярно, требует постоянного контроля, систематических напоминаний и побуждений как со стороны учителя, так и со стороны родителей; для понимания нового материала и решения задач по образцу требует значительной помощи учителя и родителей; поручения выполняет под контролем и без особого желания; пассивный. [59, с. 38]

Главная роль в создании благоприятного психологического климата в классе, принадлежит учителю. Ему необходимо постоянно работать над повышением уровня учебной мотивации, создавая ребенку ситуации успеха на уроке, во внешкольной деятельности, в общении с одноклассниками. При нарушении успешной адаптации к условиям школьной среды у ребенка может возникнуть состояние дезадаптивности личности, что является негативным следствием искажения процесса активного приспособления ученика первого класса к новым условиям. Дезадаптация может наступить

как результат резкого изменения условий среды, к которым ребенок может быть не готов [44].

Анализ зарубежной и отечественной литературы показывает, что термином школьная дезадаптация (или «школьная неприспособленность») фактически определяются любые трудности, возникающие у ребенка в процессе обучения. Школьная дезадаптация - это образование неадекватных механизмов приспособления ребенка к школе в форме нарушения обучения и поведения, конфликтных отношений, психогенных заболеваний и реакций, повышенного уровня тревожности [58].

Признаки школьной дезадаптации:

- нарушения в отношениях с одноклассниками, родителями, учителями;
- нежелание ходить в школу;
- соматические проявления: головная боль, нарушение аппетита, подавленное настроение, повышенная утомляемость;
- эмоциональные нарушения;
- снижение общительности, эмоциональной устойчивости, самоконтроля, социальной смелости и повышенные показатели эмоциональной возбудимости, тревожности, не способности к длительному сосредоточению, замыкание в себе.

Современные ученые выделяют ряд причин, определяющих проявления дезадаптации обучающихся первого класса:

- неправильные методы воспитания в семье: завышенные ожидания родителей по обучению детей; безразличное отношение к обучению и воспитанию ребенка; акцентирование внимания ребенка на недостатках школы или педагога вместо разговоров о приятных моментах школьной жизни; гиперопека ребенка;
- нарушение отношений в школе в системе «ученик-учитель», «ученик-ученики»: дидактогенная (психогенное влияние оказывает сам процесс обучения); дидаскологенная (некорректное отношение учителя к

ученику), слияние дидактогенности и индивидуальной чувствительности центральной нервной системы ребенка; нарушение отношений с одноклассниками;

- индивидуальные особенности психического развития ребенка: невысокий интеллектуальный потенциал; задержка психического развития; гиперактивность; трудности в волевой регуляции поведения, учебной деятельности; несформированность мотивации к обучению; завышенная самооценка и уровень притязаний ребенка или родителей; повышенная чувствительность ЦНС, повышенный уровень тревожности; агрессивность; замкнутость; соматическая ослабленность (хронические заболевания) и т.д. [58, с. 72].

Выделяют несколько стадий учебной дезадаптации:

- учебная декомпенсация - состояние, характеризующееся возникновением проблем в изучении одного или нескольких школьных предметов на фоне сохранения общего интереса к школе;

- школьная дезадаптация - состояние ребенка, когда на фоне трудностей обучения на первом плане появляются нарушения поведения, конфликты с педагогами, пропускания занятий и тому подобное;

- социальная дезадаптация - состояние ребенка, когда происходит полная потеря интереса к учебе, пребывание в школьном коллективе, переход к асоциальным группам;

- криминализация среды обитания ребенка [54].

Лучшим способом борьбы с осложнениями процесса адаптации ребенка к условиям школьной среды выступает предупреждение и профилактика описанных выше причин проявлений дезадаптации обучающихся первого класса. Социальная профилактика дезадаптации ребенка предполагает выбор педагогом эффективных форм и методов работы, способствующих успешному формированию школьной адаптированности ребенка [50, с. 75].

Анализируя процесс адаптации первоклассника в школу, целесообразно выделить следующие характеристики процесса адаптации: 1) виды; 2) этапы; 3) уровни.

В основном выделяют следующие виды адаптации.

1) к новым условиям жизни и деятельности, к физическими интеллектуальным нагрузкам;

2) к новым социальным отношениям;

3) к новым условиям познавательной деятельности [56, с. 312].

Работа учителя по факторам адаптации поможет ему облегчить процесс адаптации первоклассников и выстроить просветительскую работу с педагогами.

Рассмотрим факторы, влияющие на каждый вид адаптации первоклассника к школе.

Так, на адаптацию к новым условиям жизни и деятельности, к физическим и интеллектуальным нагрузкам влияют следующие факторы:

- возраст первоклассника;
- степень сформированности морфофункциональных систем организма ребенка;
- уровень развития произвольной регуляции поведения и организованности ребенка;
- посещение или непосещение детского сада;
- изменение ситуации в семье (смена места жительства, развод родителей и т.д.) [38, с. 78].

На адаптацию к новым социальным взаимоотношений влияют такие факторы.

- пространственно-временные факторы (режим дня, организация рабочего места дома, наличие школьной формы, признание «взрослости» первоклассника, предоставления ему самостоятельности и т.д.);

- характер общения ребенка со сверстниками и взрослыми (отношение к ребенку в классе, в семье, стиль поведения родителей и

педагогов, особенности семейного микроклимата, социальная компетентность ребенка и т.п.);

- уровень развития произвольности поведения [48, с. 316].

Адаптация к новым условиям познавательной деятельности зависит от следующих факторов:

- актуальность образовательного уровня ребенка (знаний, умений, навыков), полученного в дошкольном учебном заведении или в домашних условиях;

- уровень интеллектуального развития;
- способность овладеть умения и навыки учебной деятельности;
- любознательность как основа познавательной активности;
- сформированность творческого воображения;
- коммуникативные способности (умение общаться со взрослыми, сверстниками);
- уровень развития произвольности психических процессов.

Выделяют три основных этапа адаптации:

- первый этап - в ответ на весь комплекс новых воздействий, связанных с началом систематического обучения, бурно реагируют все системы организма. Этот этап может длиться две-три недели;

- второй этап - заметное неустойчивое приспособление, когда организм ищет и находит варианты реакций на эти воздействия;

- третий этап - период относительно устойчивого приспособления, когда организм находит наиболее оптимальные варианты реагирования на нагрузку, требующие меньшего напряжения всех систем организма. Но возможности детского организма вовсе не безграничны, поэтому длительная усталость, а порой переутомление, могут наносить вред здоровью первоклассника [34, с. 318].

Следует отметить, что учебная деятельность предполагает комплекс многих аспектов, в частности: социальный, логический, педагогический, психологический, физиологический и многое другое., а значит, и

механизмы адаптации ребенка к школе характеризуются таким же многообразием аспектов.

Рассмотрим физиологический аспект адаптации ребенка к школьному обучению.

Процесс физиологической адаптации ребенка к школе можно разделить на несколько этапов, или периодов, каждый из которых имеет свои особенности и характеризуется различной степенью напряжения функциональных систем организма.

Ученые выделяют три основных этапа (фазы) физиологической адаптации.

Первый этап - ориентировочный, когда в ответ на весь комплекс новых воздействий, связанных с началом систематического обучения, практически все системы организма ребенка «отвечают» бурной реакцией и значительным напряжением. Эта физиологическая буря длится достаточно долго (2-3 недели). Второй этап - неустойчивое приспособление, когда организм ищет и находит оптимальные (или близкие к оптимальным) варианты реакций на эти воздействия [25].

На первом этапе ни о какой экономии ресурсов организма говорить не приходится: организм тратит все, что есть, а иногда и «в долг берет». Поэтому учителю и родителям так важно помнить о высокой цене, которую платит организм каждого ребенка в этот период. На втором этапе «цена» снижается, «буря» начинает утихать. Третий этап - период относительно устойчивого приспособления, когда организм находит наиболее подходящие способы реагирования на нагрузку, требующие меньшего напряжения всех систем [26].

Что бы ни выполнял школьник: умственную работу, связанную с усвоением новых знаний, статическая нагрузка, которое испытывает организм при вынужденной позе сидения, или психологическую нагрузку при общении в большом и разнородном коллективе, организм, то есть каждая из его систем, должен отреагировать своим напряжением, своей

работой. Поскольку возможности детского организма неограничены, длительное напряжение и связанные с ним усталость и переутомление могут привести к нарушению здоровья.

Все три фазы адаптации продолжаются примерно 5-6 недель, то есть этот период будет продолжаться до 10-15 октября. Наиболее сложными являются 1-4-й недели.

Как отмечают М.М. Безруких и С.П. Ефимова, эти первые недели обучения характеризуются достаточно низким уровнем и неустойчивостью работоспособности, очень высоким уровнем напряжения сердечно-сосудистой системы, а также низким показателем координации (взаимодействия) различных систем организма между собой. По интенсивности и напряженности изменений, которые происходят в организме ребенка в процессе учебных занятий в течение первых недель обучения, нагрузку можно сравнить с воздействием на взрослый, тренированный организм экстремальных нагрузок [10].

Вместе с тем несоответствие между требованиями, нагрузкой и возможностями ребенка может привести к серьезным изменениям в центральной нервной системе, к резкому падению учебной активности, к снижению работоспособности. Недаром значительная часть первоклассников в конце учебных занятий испытывает резко выраженное утомление. Только на 5-6-й неделе обучения (а не через 2-3 дня, как многие полагают) постепенно растут и становятся более устойчивыми показатели работоспособности, снижается напряжение основных жизненно важных систем организма (центральной нервной, сердечно-сосудистой, симпатoadреналовой), то есть наступает относительно устойчивое приспособление ко всему комплексу нагрузок, связанных с обучением [7, с. 76].

Однако, по некоторым показателям, эта фаза относительно устойчивого приспособления может затянуться до 9 недель, то есть продолжаться более двух месяцев. И хотя считается, что период острой

физиологической адаптации организма к учебной нагрузке заканчивается на 5-6 неделю, весь первый год (если сравнить показатели со следующими периодами обучения) можно считать периодом неустойчивой, напряженной регуляции всех систем детского организма.

Отечественные исследователи Р.М. Грановская, И.М. Никольская, Т.Л. Крюкова, М.В. Сапоровская отмечают, что в период вхождения ребенка в новую среду в семью проникают элементы, школьного мира, нового как для родителей, так и для самих детей. У ребенка напряжение растет в связи с включением в новый социальный институт и изменением требований, тогда как у родителей, по мнению А.В. Черникова, - в первую очередь по причине того, что «продукт их воспитательной деятельности оказывается объектом всеобщего обозрения» [29].

Н.И. Олифиревич, Т.А. Зинкевич-Куземкина, Т.Ф. Велента, относя ситуацию поступления ребенка в школу к одному из нормативных семейных кризисов, указывают, что родители впервые переживают тот факт, что ребенок принадлежит не только им, но и широкой социальной системы, которая также может оказывать на него влияние. Авторы отмечают, что «характер и качество адаптации детей к новой ситуации в их жизни определяется особенностями сложившихся внутрисемейных отношений» [34]. Среди одного из признаков, указывающих на переживание семьей данного кризиса, авторы называют трудности адаптации ребенка к новым социальным условиям, выражающиеся как в поведенческих проблемах, так и проблемах, связанных с учебой.

Таким образом, на наш взгляд, более точно раскрывает исследуемое понятие адаптации ребенка к школе, понятие, обозначающее, прежде всего, приспособления его к новому функционированию: выполнение учебных и социальных требований, принятие на себя ролевых обязательств школьника. Адаптационный период первоклассников, сопровождается рядом процессов, среди которых можно выделить физиологические приспособление деятельности функциональных систем организма

первоклассника к изменениям в режиме и нагрузке, формирование и развитие способов и приемов процесса обучения, оценка изменений в окружающей реальности как субъективно комфортных или дискомфортных. Учеными выделяются уровни, фазы процесса адаптации ребенка к обучению в школе.

Анализируя трудности детей и родителей в период школьной адаптации, следует отметить, что и те и другие испытывают переживания по поводу успеваемости, дисциплины, смены режима дня, установления взаимоотношений со сверстниками и учителями. Однако восприятие трудностей и степени их значимости в ситуации школьной адаптации у взрослых и детей не всегда совпадает. Трудные ситуации связаны с напряженностью, трудностями во взаимоотношениях с учителями и сверстниками, нарушением характера детско-родительских отношений и т.д.

### 1.3. Педагогические условия адаптации первоклассников к школьному обучению

Адаптация ребенка к школе - это важный шаг во взрослую жизнь, и от того, как она пройдет, зависит его способность адаптироваться к новым условиям и реализовать собственные потенциальные возможности. Ребенок, поступающий в школу должен быть физически и психически здоровым, социально зрелым, он должен достичь определенного уровня умственного и эмоционально-волевого развития, уметь планировать свою деятельность и осуществлять самоконтроль. Поэтому, понятие «адаптация ребенка к школе» учителя начального звена рассматривают как комплексное и такое, которое охватывает все сферы жизнедеятельности будущего первоклассника [28].

В школе должны быть созданы все необходимые условия для полноценного обучения первоклассников, а именно: иметься необходимые

материалы для учебно-воспитательной деятельности, созданы условия для полноценного физического и психического развития, для развития музыкальных и других творческих способностей ребенка и тому подобное.

В классных комнатах условия содержания детей должны соответствовать санитарно-гигиеническим требованиям. Классы должны быть наполнены мебелью в соответствии с возрастными особенностями детей, должны иметься специальные шкафы для раздевания.

Первоклассники должны находиться под постоянным наблюдением медицинской сестры. Своевременно проводиться плановые прививки, осмотры состояния здоровья детей. В начале учебного года должна быть определена группа здоровья каждого ребенка, что дает возможность в дальнейшем использовать индивидуальный подход к воспитанию, развития и обучения детей.

Одним из условий физиологической подготовки детей к обучению и адаптации в школе является полноценное питание ребенка, выполнение натуральных норм. Медсестра должна постоянно проводить мониторинг выполнения натуральных норм питания. Большое внимание учителя должны обращать внимание на полноценное физическое развитие детей. С этой целью должны организоваться, кроме занятий по физкультуре, и такие виды работ, как: физкультминутки, физкультурные развлечения, спортивные игры и соревнования [30].

Формирование всех составляющих адаптации ребенка к школе осуществляется в определенной системе. Так, в годовом плане работы психолога школы должна быть предусмотрена работа по проблеме готовности ребенка к дальнейшему обучению и ее адаптации к условиям школы.

Как показывает изучение работы педагогов, работающих в первых классах, большое внимание они уделяют не только формированию специальных умений, а главное - создают для ребенка условия для формирования способности эмоционально реагировать на окружающий

мир, рассуждать, планировать свою деятельность, доводить работу до конца, что является важнейшими факто-рами в формировании успешной учебной деятельности [37].

Все это прослеживается в различных видах деятельности ребенка: изобразительной - через лепку, рисование, конструирование; через ознакомление с окружающим миром, ознакомление с природой, в музыкальной деятельности, физкультурной, игровой, исследовательской деятельности и тому подобное. Кроме того, значительная работа проводится по развитию восприятия (это оперирование сенсорными понятиями: цветом, формой, величиной), с зрительно-моторной координации (сноровкой мелких движений руки ребенка) и способностью оперировать определенными предметно-количественном отношении (сравнение предметов, ориентация в пространстве).

Большое внимание учителя должны уделять речевому развитию ребенка, которое необходимо для успешного дальнейшего обучения. С целью повышения уровня адаптации детей получение знаний систематически используются такие формы работы, как:

- чтение детям художественных произведений, просмотр любимых мультфильмов;
- организация сюжетно-ролевых игр;
- постоянно действующие выставки детского творчества;
- классные праздники, инсценировки сказок [36, с. 89].

Все это положительно влияет на социализацию детей, так как между детьми возникают дружеские отношения, способствующие формированию у них дисциплинированности, чувства долга и других качеств, необходимых обучающимся для успешного сосуществования в школьной среде.

Эффективность процесса школьной адаптации в значительной мере определяет успешность дальнейшей учебной деятельности, сохранения физического и психологического здоровья детей. Поэтому решение этой

проблемы происходит в комплексе, с привлечением к работе не только педагогов, психологов, логопедов, но и детей и их родителей.

Концепция адаптации первоклассника, которая охватывает следующие основные положения:

- состояние здоровья первоклассника является интегральным показателем общественного развития, отражает его физическое, психическое и социальное благополучие, эмоциональную гармонию.

- процесс вхождения ребенка в новые социальные ситуации, выработки ею собственной системы отношений к общественному окружению.

- развитие внутреннего равновесия, уверенности в себе, формирование всесторонне развитой личности, человеческого уважения.

- стабилизация эмоционального самочувствия, влияет на внутреннюю напряженность и повышение производительности учебной деятельности.

- главной фигурой в формировании психической, физической и гармонично развитой личности должен стать учитель.

- психологическая готовность ребенка к обучению в школе - предмет постоянного внимания психологов.

- сохранение и укрепление здоровья первоклассников требует сознательного отношения их родителей как необходимого элемента общей культуры, ответственности каждого взрослого члена семьи за ребенка [9, с. 76].

Для облегчения процесса адаптации первоклассников к школе разрабатывается ряд мероприятий, посещая которые, ребенок еще до начала обучения постепенно привыкает и к школе, и к учителю, и к будущим одноклассникам. Родители детей посещают родительский лекторий, где получают необходимые консультации специалистов.

Школьным психологом должны проводиться с самого первого дня обучения собеседования с каждым ребенком. Собеседование проходит в атмосфере доброжелательности и ориентировано на оптимистичного

перспективного первоклассника. С этого и начинается первый этап профилактики школьной дезадаптации.

Эта работа включает, во-первых, психологическую диагностику готовности детей к обучению в школе, а именно:

- исследование уровня развития познавательных процессов;
- исследование уровня самосознания;
- исследование мотивации готовности;
- исследование социально-психологической готовности (умение общаться в группе сверстников, готовности «играть» социальную роль школьников);
- исследование уровня речевого развития;
- на каждого ребенка психолог заполняет анкету, в которой фиксируются данные, помогающие в планировании дальнейшей работы психолога с обучающимися, учителями и родителями, изучены дети, в которых могут оказаться симптомы школьной дезадаптации [9, с. 79].

Следующим этапом профилактики школьной дезадаптации является индивидуальное консультирование родителей по вопросам особенностей психического развития ребенка, а также рекомендации по обучению в школе. Успешно проведенная превентивная работа психолога и педагога способствует благополучной адаптации детей.

Учебная деятельность требует от первоклассника определенного запаса знаний об окружающем мире, сформированности элементарных понятий. Ребенок, идя в школу, должен уметь слушать, воспринимать информацию, обобщать дифференцировать предметы и явления окружающего мира, планировать свою деятельность и осуществлять самоконтроль.

Целью адаптационного периода в 1-м классе педагоги ставят процесс приучения детей самостоятельно работать, формируют умение дискутировать и отстаивать собственные мысли, предложения, задавать вопросы и отвечать на них [16, с. 72].

Для безболезненной адаптации детей к систематическому школьному обучению, снятия статического напряжения первоклассников при одновременном выполнении учебных программ по всем предметам, должно быть составлено оптимальное расписание уроков, в котором учтена допустимая учебная нагрузка в течение дня, недели, а также - психофизиологические и физические возможности первоклассников.

Рассмотрим примерную программу коррекции школьной адаптации, разработанную А.Я. Варламовой [18, с. 56].

Цель программы: создать психолого-педагогические условия, обеспечивающие успешный ход адаптации первоклассников к обучению в школе.

Ожидаемые результаты работы по программе:

- ребенок: успешная адаптация к школе, сведение к минимуму проблем дезадаптации;
- педагог: умение обеспечить комплекс условий для успешной адаптации;
- родители: осознание того, что успешная адаптация в основном зависит от родительской поддержки и понимания [18, с. 59].

Основные показатели успешной адаптации: сохранение физического, психического и социального здоровья детей; установление контакта сверстниками, с учителем; формирование адекватного поведения; овладение навыками учебной деятельности.

Задачи:

1. Создание сплоченного классного коллектива.
2. Установление норм взаимоотношений со сверстниками, учителями и другими сотрудниками школы.
3. Предъявление детям единых и обоснованных требований (нормы и правила поведения, режим школьного дня, возможные критерии оценки работы и т.д.).

4. Осуществление развития у детей умений и способностей, необходимых для успешного обучения в начальной школе.

5. Адаптация содержания учебной программы, нагрузки урока возрастным и индивидуальным возможностям, и потребностей обучающихся [18, с. 62].

Направления работ по организации успешной адаптации первоклассников:

1. Сотрудничество школы с детским садом.
2. Совместная работа с родителями.
3. Психолого-педагогическая работа с обучающимися первого класса.

Обеспечить эффективное постепенное развитие ребенка, его успешный переход на следующую ступень обучения помогает сотрудничество школы с детским садом.

Система работы этого сотрудничества предусматривает:

1. Организационная работа: экскурсии будущих первоклассников к школе; приглашение на Праздник первого и последнего звонка; шефская работа кружков школы; открытые воспитательные мероприятия в школе для детей с ДОУ.

2. Методическая работа: работа учителей начальных классов и воспитателей ДОУ над единой методической проблемой; изучение и анализ программы развития ребенка в дошкольный период и в начальной школе, требований, определенных в нормативных документах; проведение занятий в старших до-школьных группах.

3. Диагностическая и коррекционно-развивающая работа: проведение диагностической работы с детьми 5-6-летнего возраста, направленной на выявление уровня развития ребенка, его готовности к обучению; организация специальных занятий с детьми, не посещающих ДОУ; коррекционно-развивающие занятия учителя с детьми (1 раз в неделю); проведение обследования дошкольников логопедом; консультации,

собрание родителей будущих первоклассников; контроль администрации ДОО за адаптацией первоклассников [18, с. 68].

В 6-7 лет происходит новый уровень социального развития ребенка. она стремится выйти за рамки дошкольного возраста. В этот период становится характерной доминирующая роль семьи в удовлетворении материальных, коммуникативных, эмоциональных потребностей ребенка, поэтому работа с будущими первоклассниками начинается именно с знакомства с семьей. Это происходит задолго до того, как ребенок станет первоклассником.

Система совместной работы с родителями предусматривает:

1. Проведение организационного собрания родителей будущих первоклассников в детском саду «Школа и дом - одна семья» (проводятся в ноябре-декабре за год к посещению ребенком школы). Цель собрания: познакомить родителей с психолого-педагогическими условиями школы, с материально-технической базой, с особенностями организации учебно-воспитательного процесса, традициями школы.

2. Запись будущих первоклассников (согласно положению).

3. В мае проводятся первые классные собрания «Дай руку, первоклассник!». Цель собрания: познакомить родителей будущих первоклассников с классной комнатой, с зданием школы, с классным руководителем, друг с другом; помочь родителям в подготовке ребенка к будущему школьной жизни и нового социального статуса: ученика. В конце августа проводятся родительские собрания на тему «Трудности адаптации. Знакомство с особенностями учебно-воспитательного процесса в первых классах».

4. В течение года проводятся родительские собрания, индивидуальные консультации, открытые уроки, анкетирование родителей по проблемам адаптации первоклассников [17].

Деятельность педагогического коллектива школы по организации благоприятного адаптационного среды при переходе от дошкольного до

начального школьного образования направлена на создание следующих психолого-педагогических условий:

1. Организация школьного режима первоклассников. Создание предметно-пространственной среды: разработка оптимального годового учебного плана, который позволяет равномерно чередовать учебную деятельность и отдых первоклассников; требований учебно-воспитательного процесса первоклассников: продолжительность уроков 35 минут, пятидневный режим обучения, обязательное проведение физкультминуток на уроках и т.д.;

2. Организация оздоровительно-профилактической работы: медико-педагогическая диагностика состояния здоровья первоклассников:

- медицинский обзор будущих первоклассников врачами-специалистами, мониторинг состояния здоровья, заболеваемости;

- мониторинг речевого развития;

- профилактическая работа по предупреждению заболеваний: вакцинация, витаминизация, профилактика простудных заболеваний, соблюдения санитарно-гигиенических и эпидемиологических норм, проведения корректирующих занятий и т.д.;

- максимальное обеспечение двигательной активности детей: проведение физзарядки, физкультминуток, динамических пауз, подвижных игр на переменах, внеклассных физкультурно-спортивных мероприятий, прогулок и спортивных часов в ГПД;

- организация рационального полноценного питания первоклассников;

- организация психолого-педагогического сопровождения адаптации первоклассников;

- использование в учебном процессе здоровые берегающих образовательных технологий;

- контроль и оценка результатов обучения: учебные достижения обучающихся первых классов оцениваются вербально [9, с. 72].

3. Организация учебно-познавательной деятельности первоклассников в период адаптации: специфика организации уроков в период адаптации: уменьшение учебной нагрузки на первом этапе обучения, отсутствие домашних заданий; широкое использование игровых технологий обучения на уроке; использование различных форм индивидуальной работы с первоклассниками.

4. Организация внеурочной учебной деятельности первоклассников (осуществляется в соответствии интересов и желаний детей и их родителей): организация ГПД; общешкольные и классные мероприятия во внеурочное время; организация внеурочной деятельности различных направлений: спортивно-оздоровительная, проектная, научно-познавательная, художественная, техническая и тому подобное; организация экскурсий.

5. Изучение и анализ хода адаптации первоклассников: рисунки на тему «Что мне нравится в школе?»; анкетирование детей; составление карт-характеристик готовности детей к обучению в школе.

Начало обучения ребенка в первом классе - сложный этап в его жизни. Для него это не только новые условия жизни и деятельности, но и новые контакты, новые отношения, новые обязанности. Изменяется социальная позиция ребенка: дошкольника на школьника. Игровая деятельность играет роль адаптационного компонента как в жизни, так и в обучении ребенка. Научить ребенка адекватно воспринимать окружающую действительность, относиться к людям, поступков, общаться, учиться, работать, отдыхать - задача непростая. Следовательно, необходимо разработать такую систему взаимодействия педагогического коллектива, психолога, учеников, родителей по проблеме адаптации младших школьников, которая помогла бы преодолеть трудности у детей, помочь родителям и педагогам повысить эффективность обучения и воспитания [13].

Отлаженная система работы педагогов открывает возможность разработки стратегий учебно-воспитательной работы с детьми и психолого-

педагогических рекомендаций по преодолению резких труда адаптации, а также дает возможность достижение высокого уровня адаптации обучающихся. Наблюдение за детьми, различные методики, тесты позволяют определить разные стороны готовности обучающихся к обучению. Это является актуальной задачей современной школы, работа которой направлена на гармоничное формирование личности, создание благоприятных условий для самореализации каждого ребенка. Главная роль в создании благоприятного климата в классе принадлежит учителю. Ему необходимо постоянно работать над повышением уровня учебной мотивации, создавая ребенку ситуации успеха на уроке, во время перерывов, во внешкольной деятельности, в общении с одноклассниками.

Целью педагогической деятельности является создание педагогических условий, позволяющих ребенку функционировать и развиваться в школьной системе отношений. Очень большое место в процессе адаптации младших школьников принадлежит взрослым и именно семье. Поэтому большое значение в профилактике трудностей адаптации имеет углубленная индивидуальная и групповая консультация еще на этапе поступления ребенка в школу. Родителям необходимо давать рекомендации с учетом индивидуальных особенностей ребенка, необходимо проводить индивидуальную работу с ними о возможные школьные трудности ребенка, а также о путях оказания помощи с их стороны.

Таким образом, успешная адаптация зависит от благоприятных условий и содержания обучения, деятельности и общения ребенка в семье и школе. Личные качества педагогов, сохранение тесных эмоциональных контактов детей с взрослыми, постоянное и доброжелательное, конструктивное взаимодействие педагогов и родителей - условия создания и развития общего положительного эмоционального фона отношений в новом социальном пространстве, где сотрудничество учителя и родителей обеспечивает снижение уровня тревожности в всех субъектов, действующих в нем. Сопроводительная деятельность педагогов в период

адаптации первоклассников направлена на создание благоприятных условий для успешного обучения и развития ребенка.

## ВЫВОДЫ ПО ПЕРВОЙ ГЛАВЕ

Проведенный теоретический анализ позволяет заключить, что адаптация – это процесс желаемого или вынужденного вхождения в любую сферу деятельности личности, успешность которого зависит от степени согласованности условий с возможностями организма и психики человека.

Адаптация к школе – это определенное состояние физиологии и психики, которое позволяет ребенку беспрепятственно и с минимальными затратами энергии начать школьное обучение, является многоаспектным явлением. Если на физиологическое развитие и на характер ребенка учитель не может повлиять, то на формирование мотивации, произвольности поведения, внутренней позиции школьника и эмоциональной саморегуляции в большой степени с помощью систематической и целенаправленной работы учитель может оказать значительное влияние.

На наш взгляд, более точно раскрывает исследуемое понятие адаптации ребенка к школе, понятие, обозначающее, прежде всего, приспособления его к новому функционированию: выполнение учебных и социальных требований, принятие на себя ролевых обязательств школьника. Адаптационный период первоклассников, сопровождается рядом процессов, среди которых можно выделить физиологические приспособление деятельности функциональных систем организма первоклассника к изменениям в режиме и нагрузке, формирование и развитие способов и приемов процесса обучения, оценка изменений в окружающей реальности как субъективно комфортных или дискомфортных. Учеными выделяются уровни, фазы процесса адаптации ребенка к обучению в школе.

Анализируя трудности детей и родителей в период школьной адаптации, следует отметить, что и те и другие испытывают переживания по поводу успеваемости, дисциплины, смены режима дня, установления взаимоотношений со сверстниками и учителями. Однако восприятие трудностей и степени их значимости в ситуации школьной адаптации у

взрослых и детей не всегда совпадает. Трудные ситуации связаны с напряженностью, трудностями во взаимоотношениях с учителями и сверстниками, нарушением характера детско-родительских отношений и т.д.

Успешная адаптация зависит от благоприятных условий и содержания обучения, деятельности и общения ребенка в семье и школе. Личные качества педагогов, сохранение тесных эмоциональных контактов детей с взрослыми, постоянное и доброжелательное, конструктивное взаимодействие педагогов и родителей - условия создания и развития общего положительного эмоционального фона отношений в новом социальном пространстве, где сотрудничество учителя и родителей обеспечивает снижение уровня тревожности в всех субъектах, действующих в нем. Сопроводительная деятельность педагогов в период адаптации первоклассников направлена на создание благоприятных условий для успешного обучения и развития ребенка.

## Глава 2. Опытнo-экспериментальная работа по реализации педагогических условий адаптации первоклассников к школе

### 2.1. Диагностика уровня адаптации первоклассников к школьному обучению

Исследование уровня адаптации первоклассников к условиям школьного обучения было проведено на базе МБОУ «Лазаревская основная школа» в 1 классе. В исследовании участвовало 20 детей, из которых 16 детей 6-летнего возраста, 4 детей - 7-летнего возраста.

Исследование проводилось совместно со школьным психологом, что позволило создать необходимые и комфортные условия обучающимся.

Исследование уровня адаптации первоклассников состоит из трех этапов:

1 этап - первичная диагностика социально - адаптации первоклассников проводилась с 6 по 11 сентября 2019 года;

2 этап – разработка и реализация педагогических условий адаптации первоклассников к школе.

3 этап - проведение вторичной диагностики - 21 по 27 ноября 2019 года. Анализ результатов исследования.

Основными задачами исследования было:

1. Выявление уровня адаптированности обучающихся.
2. Выявление потенциальной «группы риска», т.е. детей, чье дальнейшее обучение и воспитание в школе связано с существенными трудностями.

Программа исследования включает:

1. сбор данных о заболеваемости первоклассников (статистические данные);
2. анкетирование родителей (выявление наличия психосоматических симптомов дезадаптации и сбор информации об ученике);

3. опрос учителя с помощью опросника Л.М. Ковалевой, Н. Н. Тарасенко (определение уровня дезадаптации и выявляем факторы, которые ей способствуют);
4. обследование первоклассников с помощью проективной методики «Домики» и «Ступеньки» (исследование эмоционального восприятия новой социальной ситуации, в частности процесса обучения, учителя, одноклассников, самооценку и определение способности организма к энергозатратам);
5. разработка и реализация педагогических условий адаптации первоклассников к школе.

Процесс адаптации первоклассника к школьной жизни затрагивает несколько сфер. Это и психофизиологическая, психологическая и социальная. Исходя из этого, для проведения диагностического исследования были выделены критерии в каждой области процесса адаптации первоклассников к школе и подобраны методики для их диагностики.

Для выявления уровня *сформированности произвольной регуляции деятельности* обучающихся в первом классе в адаптационный период, была подобрана и проведена методика «Домики» В.А. Ореховой. Методической основой теста является цвето-ассоциативный эксперимент, известный по тесту отношений А. Эткинда. Тест позволяет провести диагностику эмоциональной сферы ребенка, личностных предпочтений и дальнейших ориентаций, что делает его особенно ценным.

Специфика *самооценки и психических состояний* первоклассников в период адаптации к школе. Для диагностики этого критерия была подобрана и проведена соответствующая методика «Ступеньки». Методика предназначена для выявления системы представлений ребенка о том, как он оценивает себя сам, как, по его мнению, его оценивают другие люди и как соотносятся эти представления между собой.

Особенности *отношений первоклассников к школе* и к учебному процессу в адаптационный период. Чтобы диагностировать этот критерий была подобрана и проведена методика Ковалевой Л. М «Изучение особенностей адаптации первоклассников в школе». Методика помогает выяснить, осознает ли ребенок цели и важность учения, как воспринимает учебный процесс, для чего он ходит в школу.

Анализ результатов проведенного среза показал, что в соответствии с результатами анкетирования родителей и анализа статистических данных о заболеваемости первоклассников у большинства обучающихся отсутствует психосоматическая симптоматика. У 28% обучающихся наблюдаются психосоматические симптомы дезадаптации. Чаще всего это такие симптомы: ребенок утром сонный и вялый; болел в сентябре. У 53% детей имеются следующие симптомы: долго не могут заснуть, хотя очень устали; долго просыпаются; разговаривают во сне; плохой аппетит; грызут ногти. Было выявлено у 19% детей недержание мочи; вялость, утомленность, раздражительность, возбужденность после школы; беспричинные боли в животе; поведение не соответствует возрасту.

В таблице 1 приведены результаты уровня адаптации первоклассников по результатам диагностики по методике О.А. Ореховой «Домики». Из таблицы видно, что два ученика (10%) имеют низкий вегетативный коэффициент, состояние которого обычно характеризуется хроническим переутомлением, истощением, низкой работоспособностью.

Таблица 1. - Результаты первичной диагностики по методике «Домики»

Низкий вегетативный коэффициент	Вегетативный коэффициент от 0,51 - 0,91	Оптимальная Работоспособность вегетативного коэффициента	Слишком высокий вегетативный коэффициент
ВК (%)			

10	35	50	10
----	----	----	----

Семеро обучающихся (35%) имеют вегетативный коэффициент от 0,51 - 0,91, что свидетельствует о состоянии оптимальной работоспособности происходит за счет периодического снижения активности. Этим обучающимся необходима оптимизация режима труда и отдыха. 10 обучающихся (60%) имеют оптимальную работоспособность, отличаются бодростью, здоровой активностью, готовностью к энергозатрат. Нагрузки этих обучающихся соответствует возможностям. Два ученика (10%) имеют слишком высокий вегетативный коэффициент, что свидетельствует о том, что часто дети работают на пределе своих возможностей и это приводит к быстрому истощению. Ученикам требуется нормализация темпа деятельности, режима труда и отдыха, а иногда и снижение нагрузки.

В таблице 2 приведены результаты проведенной проективной методики «Ступеньки». Методика предназначена для выявления системы представлений ребенка о том, как он оценивает себя сам, как, по его мнению, его оценивают другие люди и как соотносятся эти представления между собой.

Таблица 2. - Результаты исследования проведенной проективной методики «Ступеньки» во время входного тестирования

Ступеньки	Количество обучающихся (%)
Ступенька 1 – завышенная самооценка.	20
Ступеньки 2, 3 – адекватная самооценка	25
Ступенька 4 – заниженная самооценка	30
Ступеньки 5, 6 – низкая самооценка	10
Ступенька 7 – резко заниженная самооценка	15

Таким образом, шесть учеников (30%) это дети, ставящие себя на четвертую ступеньку, имеют несколько заниженную самооценку. Как

правило, это связано с определенной психологической проблемой ученика. Низкую самооценку имеет два ученика (10%), которым характерно ситуативное снижение самооценки. Например, на момент опроса что-то могло произойти: ссора с товарищем, плохая отметка, неудачно наклеенный домик на уроке труда и т.д. Три ученика (10%) имеют резко заниженную самооценку, с ними необходима целенаправленная систематическая работа по коррекции самооценки. Ребенок, который выбирает самую нижнюю ступеньку, находится в ситуации школьной дезадаптации, личностного и эмоционального неблагополучия.

Адекватную самооценку имеют пятеро (35 %) обучающихся, что свидетельствует, что у ребенка сформировано положительное отношение к себе, он умеет оценивать себя и свою деятельность. Четыре ученика (20%) имеют завышенную самооценку, что характерно для первоклассников и является для них возрастной нормой.

По результатам проективных методик 20% обучающихся имеют негативное восприятие процесса обучения, 35% обучающихся имеют позитивное восприятие процесса обучения; у 45 % обучающихся проявляется амбивалентное отношение к процессу обучения (Рисунок 1).



Рисунок 1. Процентное распределение обучающихся по их отношению к процессу обучения

У 20% обучающихся негативное отношение к учителю, у 50 % - положительное; отношение 30 % учеников амбивалентное (присутствуют

признаки как положительного, так и отрицательного восприятия) (Рисунок 2).



Рисунок 2. Процентное распределение обучающихся по их отношению к учителю.

По результатам опроса по методике Л.М. Ковалевой, Н.Н. Тарасенко мы получили следующие данные, которые приведены в таблице 3.

Таблица 3. - Результаты входного опроса по методике Л.М. Ковалевой, Н.Н. Тарасенко

Коэффициент дезадаптации(%)			
Высокий уровень	Средний уровень	Нормальный уровень	Заниженный уровень
10	50	30	10

Только два (10%) обучающихся имеют высокий степень адаптации. Эти дети адаптировались к школе в течение первого месяца обучения, быстро влились в коллектив, освоились в школе, приобрели друзей в классе, у них почти всегда хорошее настроение, они доброжелательны, добросовестно и без напряжения выполняют все требования учителя.

Десять (50%) обучающихся имеют среднюю степень адаптации. Период адаптации этих детей в школе затягивается: дети не могут принять ситуацию обучения, общения с учителем, детьми. Как правило, эти дети испытывают трудности в усвоении учебной программы. Средний уровень адаптации может перейти в легкий до конца первого полугодия благодаря доброжелательному и тактичному отношению учителя.

Шесть (30%) обучающихся имеют высокий степень дезадаптации. У этих детей социально-психологическая адаптация связана со значительными трудностями. Они не усваивают учебную программу, у них отмечаются негативные формы поведения, резкое проявление отрицательных эмоций. Таким образом, именно на данную группу детей педагогу следует обратить особое внимание, чтобы не допустить дальнейшего развития процесса дезадаптации.

Два обучающихся (10%) негативно относятся к школе, с ними требуется особая работа и с привлечением психолога.

Среди детей с высокой степенью дезадаптации наиболее распространенными факторами дезадаптации являются:

1. Недостаточная произвольность психических функций; гиперкинетический синдром, чрезмерная расторможенность.
2. Нарушения интеллектуальной деятельности.
3. Неготовность к школе; инертность нервной системы; инфантилизм.
4. Низкая мотивация учебной деятельности; невротические симптомы; астенический синдром.

Проведенное исследование было направлено на изучение уровня адаптации и проявления признаков дезадаптации у первоклассников.

По результатам наблюдения и экспертной оценки учителей:

- часть детей имеют высокий и средний уровень адаптации, но много тех, кто испытывает трудности;

- наиболее распространенными факторами дезадаптации первоклассников является недостаточная произвольность психических функций; чрезмерная расторможенность; нарушения интеллектуальной деятельности; неготовность к школе.

По результатам опроса родителей (анкета Битяновой М.Р.):

- у большинства обучающихся присутствуют психосоматические симптомы дезадаптации; многие дети устают, падает работоспособность.

По результатам проективных методик:

- большинство обучающихся имеют оптимальную или компенсаторную работоспособность во время учебно-воспитательного процесса;

- меньше половины обучающихся имеют положительное восприятие процесса учения, учителя, себя как ученика, взаимоотношений с одноклассниками; большая часть обучающихся испытывает трудности в процессе адаптации, что свидетельствует о необходимости целенаправленной работы по облегчению данного процесса.

## 2.2. Реализация педагогических условий адаптации первоклассников к школьному обучению

Обучение в первом классе - один из наиболее важных и трудных периодов в жизни детей. Именно в первые месяцы обучения начинают формироваться системы отношений ребенка с миром и с самим собой, так и устойчивые формы взаимоотношений со сверстниками и взрослыми, базовые учебные установки, которые в существенной степени определяют в дальнейшем успешность школьного обучения, эффективность стиля общения, возможности самореализации в школьной среде.

В процессе анализа психологической и педагогической литературы мы выделили те условия, которые может реализовать педагог для успешного прохождения процесса адаптации первоклассника к школе.

1. снятие эмоционального напряжения посредством вовлечения детей в совместные виды деятельности;
2. систематическая работа с родителями (собрание, лектории, совместные с детьми проекты, внеурочные мероприятия);
3. активизация общения детей, сплочение их коллектива учителем посредством реализации модульной программы внеурочной деятельности «Первые шаги».

Рассмотрим подробно процесс реализации каждого из выделенных условий.

С началом школьного обучения происходит формальная смена типа ведущей деятельности - с игровой на учебную, то есть, школьник должен усвоить новые для него формы делового общения. При таких условиях начинается сложный период адаптации ребенка к школьной жизни. Он приспосабливается к новому режиму, распределению времени, привыкает к новым правилам поведения, появляется необходимость объясниться с другими детьми, которые на долгие годы станут для него одноклассниками, появятся новая социальная роль.

Все условия реализовывались нами не поэтапно, а параллельно. Тем не менее, можно выделить ряд мероприятий, реализованных в рамках каждого из них.

Важно подчеркнуть, что реализации выделенных условий всегда начиналась со снятия эмоционального напряжения посредством вовлечения детей в совместные виды деятельности, внеурочные мероприятия.

Данное условие было дополнительным и реализовывалось во время всего процесса обучения. Дети на уроках вовлекались в различные формы работы: парную, групповую. Использовались статические и динамические пары, группы сменного состава. На уроках технологии и изобразительного искусства мы реализовывали краткосрочные проекты по выполнению групповых работ.

Так, например, на уроке технологии мы делали проект «Аквариум» (рыбки, сделанные в технике «Оригами», помещались в общий аквариум), на уроке изобразительного искусства создавали общее большое дерево с разными сказочными листьями. В парах сменного состава мы проводили микроисследования. Подробное описание одного такого исследования приведено в приложении.

*Второе условие - систематическая работа с родителями (собрание, лектории, совместные с детьми проекты, внеурочные мероприятия).*

Нами было разработано исследовательское занятие по теме «Грибы». Сценарии игр также представлены в приложении 2.

В рамках внеурочной деятельности за три месяца мы успели провести ряд мероприятий. Тематическое планирование мероприятий представлено в таблице 1, приложения 3. Мероприятия проводились с периодичностью два раза в месяц. Всего было проведено шесть таких мероприятий.

Каждое мероприятие было подготовлено, проанализировано, после каждого вносились коррективы в ход дальнейшей формирующей работы.

Также в рамках реализации данного условия проводились групповые и индивидуальные консультации родителей первоклассников, выступления на родительских собраниях, организация лекториев «Возрастные и психологические особенности детей шести, семилетнего возраста», «Как помочь ребенку адаптироваться к школе».

Организация самообразования родителей и педагогов через ознакомление с материалами психолого-педагогической литературы («родительская парта», «информационные стенды», буклеты, листовки, памятки).

Целью программы родительского лектория определена была следующая - *повышение психолого-педагогической компетенции родителей по вопросам адаптации первоклассников к школе.*

*Задачи* работы родительского лектория были определены в связи с теоретическими выводами первой главы и анализом результатов констатирующего среза, а именно:

1. Раскрыть особенности детей младшего школьного возраста.
2. Осветить основные проблемы первого года обучения ребенка в школе.
3. Проанализировать сущность процесса адаптации ребенка к новым условия жизнедеятельности в связи с поступлением в школу.
4. Дать советы по преодолению трудностей первых дней (недель, месяцев) ребенка в школе.

## 5. Составить памятки для родителей по вопросам адаптации.

Таким образом, определился тематически круг родительского лектория, в который был составлен как встреч с родителями общим количеством 9 занятий с интервалом в три недели следующей тематики:

Тема № 1 «Начальная школа – новый мир!»

Тема № 2 «Что такое учебная деятельность?»

Тема № 3 «Взрослые проблемы маленьких первоклассников»

Тема № 4 «Как организовать рабочее место первоклассника дома и построить правильный режим дня?»

Тема № 5 «Советы первокласснику от родителей»

Тема № 6 «Учитель в жизни первоклассника»

Тема № 7 «Детская дружба»

Тема № 8 «Организованный досуг или как научиться планировать свое свободное время»

Тема № 9 «Учиться радостно, когда комфортно или итоги работы».

Каждая лекция содержала в себе основные понятия и важные знания, связанные с адаптацией ребенка к школе. Время лектория зависело от сложности и широты понятия (см. таблица 2, Приложение 3).

Так, например занятие «Что такое учебная деятельность?» включало знакомство родителей с понятием учебной деятельности, с учебными трудностями (заучивание правил, стихов, работа в прописи и т.д.), причинами возникновения трудностей. Родителям была представлена статистика по исследованиям психологов о ряде трудностей и страхов в обучении первоклассников, а также раскрыты порождающие эти трудности проблемам общего развития внимания, его объема и концентрации, а также кратковременной памяти ребенка.

На следующем этапе работы родителям был предложен для анализа ряд игр и упражнений, которые помогут справиться с проблемами:

- на уроках русского языка («Словесный мяч», «Буквы перепутались», «Орфографическое письмо», «Пропущенные буквы»);

- на уроках математики в связи с неразвитостью логического и абстрактного мышления (в силу возраста), порождающих проблемы с математикой: «Задачи на составление заданной фигуры из определенного количества палочек»;
- пересказа текста (игры «Группировка слов», «Ассоциации», Правила повторения, Найди отличия, «Разорви лист по линиям»);
- забывчивости (игра «Соберем портфель вместе»);
- гиперактивности (дыхательные упражнения, игры «Кораблик», «Солнышко», «Послушай тишину», «Буратино», «Рубка дров»).

Отдельно была проанализирована проблема слабой ориентировке детей в пространстве, в собственной тетради. Вероятнее всего, ребенок не был приучен к самостоятельности, с ним мало занимались либо делали все «за него». По данной проблеме мы предложили *упражнения, расширяющие поле зрения*.

Далее мы предложили родителям проиграть ряд игр вместе, предложить свои игры и упражнения на заданные проблемы.

Так появилась новая игра «*Папа собирает школьный рюкзак*» (как варианты могут быть бабушка, брат, тетя, дедушка и др. члены семьи собирают рюкзак), где ребенку отводилась роль контролера, эксперта и давалась возможность одаривать члена семьи за хорошо выполненную работу либо порицать невнимательность.

Таким образом, мы подвели родителей к пониманию того, что основная масса учебных проблем ребенка – проблемы его жизни в семье, за исключением сложностей, связанных с физиологическими особенностями ребенка или с имеющимися у него нарушениями. Кого-то не научили правилам поведения, кого-то чересчур опекали, с кем-то мало занимались и не развили в ребенке память, внимание, моторику пальчиков.

Здесь же была сразу затронута тема домашних заданий. Родителям были даны рекомендации по организации работы над домашними заданиями, что можно учиться вместе, но не вместо ребенка, что важно дать

ребенку шанс самому делать свою работу и тем самым формировать его самостоятельность.

Он может плакать, вертеться и думать о совершенно посторонних вещах. Для решения этой проблемы капризов и «отвлечений», мы предложили родителям памятку «Советы, как приучить ребенка делать домашнее задание» (Приложение 3).

Занятия позволили убедить родителей в том, что активная включенность в школьную жизнь ребенка будет способствовать его успешной адаптации к обучению. Важно, что родители более доверительно начали относиться к учителю и школе, а материал расширил их представления об обучении ребенка в школе.

Родители поняли и увидели, что проблемы, с которыми столкнулись их дети, реально разрешимы. Необходимо лишь обладать тем или иным теоретическим и практическим навыком, который не требует особой подготовки. Эти знания и умения можно приобрести, общаясь с учителем, психологом или просто заглянуть в социальные сети, где все подробно и тщательно расписано.

*Третье условие - активизация общения детей*, сплочение их коллектива учителем посредством реализации модульной программы внеурочной деятельности «Первые шаги».

В рамках данного условия нами реализовывалась программа внеурочной деятельности «Первые шаги».

Цель реализации программы: облегчение процесса адаптации первоклассников к школе, формирование внутренней позиции школьника.

Задачи:

1. Снятие эмоционального напряжения.
2. Формирование внутренней позиции школьника.
3. Формирование социокультурных, коммуникативных, регулятивных навыков у обучающихся.

Программа состоит из 10 разделов, разделенных по темам от первого знакомства до изучения школьных правил, первых представлениях о классном коллективе, классном кабинете, личных успехах. Программа направлена на развитие у детей социокультурных, коммуникативных и регулятивных навыков. Тематика разделов представлена в таблице 3, приложения 3.

При формировании программы «Первые шаги» учитывались следующие положения: организация психологической поддержки, поддержка благосклонных взаимоотношений участников программы; творческая положительная психоэмоциональную и интеллектуальную атмосфера. Тематическое планирование занятий представлено в приложении 3.

В рамках формирующего исследования нам не удалось провести все занятия. Однако программа была продолжена педагогом после завершения нашего экспериментального исследования, тем более что процесс адаптации занимает всегда более чем одну или две четверти 1 класса.

### 2.3. Характеристика результатов повторного эмпирического исследования

Для определения результативности комплекса условий в адаптационный период необходимо было провести повторную диагностику по выявлению уровня адаптации первоклассников к школе, выполнить качественный и количественный анализ полученных данных, отражающих динамику процесса адаптации первоклассников к школе по обозначенным параметрам.

Повторное исследование уровня адаптации первоклассников к школе проводилось в ноябре. Затем был выполнен качественный и количественный анализ полученных данных.

Информация о динамике адаптации первоклассников на данном этапе опытно-поисковой работы собрана с применением психолого-

педагогических методик, определенных на подготовительном этапе опытно-поисковой работы.

Динамика адаптации детей младшего школьного возраста проанализирована по выбранным критериям:

– сформированность произвольной регуляции деятельности первоклассников.

– специфика самооценки и психических состояний первоклассников в период адаптации к школе.

– особенности отношений первоклассников к школе и к учебному процессу в адаптационный период.

В таблице 4 приведены результаты повторного тестирования, проведенного по методике «Домики».

Таблица 4. - Результаты вторичной диагностики по методике «Домики»

Низкий Вегетативный коэффициент	Вегетативный коэффициент от 0,51 - 0,91	Оптимальная Работоспособность Вегетативного коэффициента	Слишком Высокий Вегетативный коэффициент
ВК (%)			
10	20	65	5

Графически результаты вторичной диагностики по методике «Домики» (О.А. Орехова) в сравнении с результатами входящей диагностики представлены на рисунке 3:

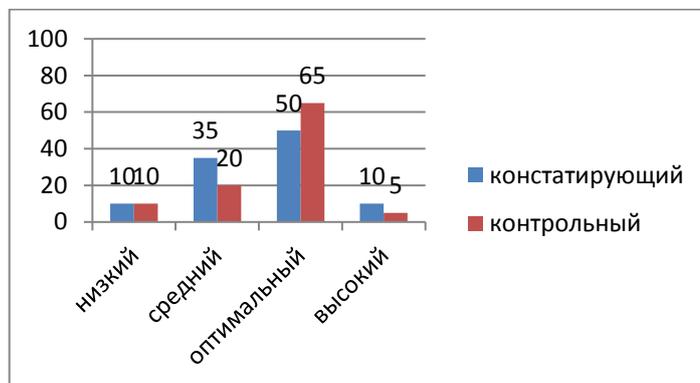


Рисунок 3. Результаты вторичной и исходной диагностики по методике «Домики»

Анализируя полученный результат по методике «Домики», можно сделать вывод, что ВК на низком уровне чуть остался прежним, а слишком высокий ВК и средний от 0,51 - 0,91 уровнях уменьшились и при вторичном проведении диагностики оптимальный вегетативный коэффициент увеличился на 15%. Видны позитивные сдвиги, которые появились благодаря проведенной нами педагогической работе.

В таблице 5 представлены результаты исследования проведенной проективной методики «Ступеньки» во время итогового тестирования, в соответствии с которой можно увидеть, что завышенная самооценка характерна для 5% младших школьников, большинство детей демонстрируют адекватный уровень самооценки – 50%, 30% школьников имеют заниженную самооценку, и 15% обучающихся проявили низкую самооценку.

Таблица 5 - Результаты исследования проведенной проективной методики «Ступеньки» во время итогового тестирования

Ступеньки	Количество обучающихся (%)
Ступенька 1 - завышенная самооценка.	5
Ступеньки 2, 3 - адекватная самооценка	35
Ступенька 4 - заниженная самооценка	45

Ступеньки 5, 6 - низкая самооценка	15
Ступенька 7 - резко заниженная самооценка	0

Несмотря на то, что большинство детей демонстрируют адекватную самооценку, значительный процент детей требует внимания по повышению уровня личной и учебной самооценки, для профилактики проявления дезадаптации в процессе дальнейшего обучения.

Графически результаты вторичного исследования проведенной проективной методики «Ступеньки» в сравнении с исходным представлены на рисунке 4.

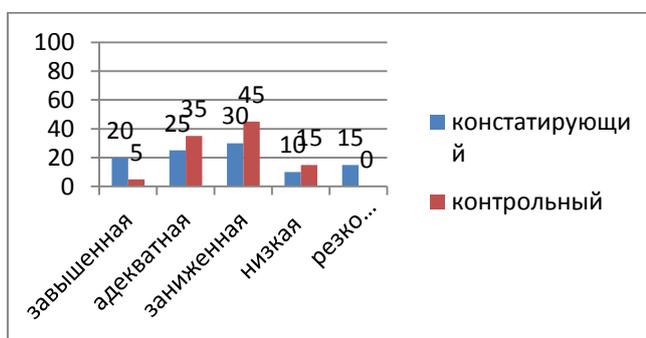


Рисунок 4. Результаты исследования проективной методики «Ступеньки» в сравнении

Сравнивая результаты входного и выходного тестирования «Ступеньки», можно сделать вывод, что после частично реализованных мероприятий самооценка у обучающихся повысилась. Адекватная самооценка поднялась на 10% от входного тестирования, а с резко заниженной самооценки учеников (совместно с психологом) удалось поднять до заниженной самооценки. Общие же показатели остались неизменными.

В таблице 6 приведены результаты повторного тестирования, проведенного по методике Л.М. Ковалевой, Н.Н. Тарасенко.

Таблица 6. - Результаты вторичной диагностики по методике Л.М. Ковалевой, Н.Н. Тарасенко

Коэффициент адаптации (%)			
Высокий уровень	Средний уровень	Нормальный уровень	Заниженный Уровень
20	60	20	0

Графически результаты вторичного опроса по методике «Ступеньки» в сравнении с исходным представлены на рисунке 5.

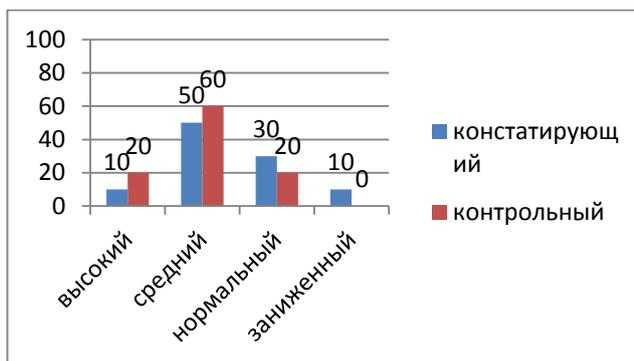


Рисунок 5. Результаты исследования проективной методики Л.М. Ковалевой, Н.Н. Тарасенко в сравнении

Проанализировав результаты входящего и исходящего опроса по методике Л.М. Ковалевой, Н.Н. Тарасенко, получили данные по определению уровня адаптации ребенка к школе. Большая часть обучающихся имеет высокий уровень адаптивности, разница между опросами заметна 10%. Первоклассники смогли адаптироваться к обучению в школе. Заниженный уровень адаптации в ходе повторной диагностики нами не был выявлен, хотя на этапе начальной диагностики таких детей было 10%, они демонстрировали негативные формы поведения, проявляли негативные эмоции.

По результатам повторной диагностики ученики лучше приспособились к условиям обучения, завели дружеские отношения в классе и с учителем. Полученные результаты говорят о том, что позиция школьника у большинства первоклассников сформирована, что так же говорит о положительной динамике процесса адаптации к школе и об эффективности работы учителя с первоклассниками в адаптационный

период.

Таким образом, качественный и количественный анализ полученных данных в процессе психолого-педагогической диагностики, свидетельствует о том, что в результате применения комплекса мероприятий в условиях школьного образовательного учреждения к концу первой учебной четверти произошла положительная динамика процесса адаптации первоклассников к школе.

## ВЫВОДЫ ПО ВТОРОЙ ГЛАВЕ

Для исследования процесса адаптации первоклассников к школе была проведена опытная работа, включающая в себя три этапа:

1 этап - первичная диагностика социально - адаптации первоклассников.

2 этап – разработка и реализация педагогических условий адаптации первоклассников к школе.

3 этап - проведение вторичной диагностики. Анализ результатов исследования.

Начальная диагностика уровня адаптации первоклассников показала, что по результатам наблюдения и экспертной оценки учителей: большинство детей имеют высокий и средний уровень адаптации; наиболее распространенными факторами дезадаптации первоклассников является недостаточная произвольность психических функций; большинство обучающихся имеют оптимальную или компенсаторную работоспособность во время учебно-воспитательного процесса; большинство обучающихся имеют положительное восприятие процесса учения, учителя, себя как ученика, взаимоотношений с одноклассниками.

Для реализации педагогических условий адаптации первоклассников к школьному обучению по результатам входящей диагностики была сформирована система, включающая три взаимосвязанных компонента:

1. снятие эмоционального напряжения посредством вовлечения детей в совместные виды деятельности, внеурочные мероприятия;
2. систематическая работа с родителями (собрание, лектории, совместные с детьми проекты, внеурочные мероприятия);
3. активизация общения детей, сплочение их коллектива учителем посредством реализации модульной программы внеурочной деятельности «Первые шаги».

Проведенная итоговая диагностика позволила получить положительные результаты - у детей повысился уровень адаптационных возможностей, наблюдается позитивная динамика по всем показателям.

## Заключение

Начало обучения в школе - один из наиболее сложных и ответственных моментов в жизни детей, как в психологическом, так и в физическом плане. вступив в школу, ребенок становится школьником далеко не сразу. Этот момент является новым возрастным периодом в жизни ребенка, ведущей деятельностью которой становится учебная деятельность.

Адаптация к школе - приспособление ребенка к условиям и требованиям новой среды. Ее результатом является приспособленность ребенка к жизненным условиям в школьной жизни, которое ставит требования к компетентности ребенка, его гибкости, умение выделять главное и второстепенное, способности к другому приспособляться, а другом сопротивляться, отстаивая непредвиденные ситуации, проблемы, требующих решения и испытывают ребенка на умение принимать самостоятельно решение, предоставлять кому-то предпочтение, отказываться в привязанности, отстаивать собственную точку зрения.

Оптимальный адаптационный период составляет один-два месяца. В зависимости от различных факторов уровень адаптации детей к новым условиям может быть разным: высоким, нормальным и низким. Адаптация ребенка к школе - процесс не односторонний: не только новые условия влияют на малыша, но и сам он пытается изменить социальную ситуацию. Исследование влияния готовности к школе, условий развития и воспитания ребенка на процесс адаптации школьников является необходимым условием развития активности и творчества ребенка.

Начальная диагностика уровня адаптации первоклассников показала, что по результатам наблюдения и экспертной оценки учителей: большинство детей имеют высокий и средний уровень адаптации; наиболее распространенными факторами дезадаптации первоклассников является недостаточная произвольность психических функций; большинство обучающихся имеют оптимальную или компенсаторную

работоспособность во время учебно-воспитательного процесса; большинство обучающихся имеют положительное восприятие процесса учения, учителя, себя как ученика, взаимоотношений с одноклассниками.

В ходе исследования педагогического сопровождения младших школьников в период адаптации была сформирована система, включающая три взаимосвязанных компонента:

- снятие эмоционального напряжения посредством вовлечения детей в совместные виды деятельности, внеурочные мероприятия;
- систематическая работа с родителями (собрание, лектории, совместные с детьми проекты, внеурочные мероприятия);
- активизация общения детей, сплочение их коллектива учителем посредством реализации модульной программы внеурочной деятельности «Первые шаги».

Нами был разработан комплекс мероприятий организации процесса успешной адаптации первоклассников, который включает систему работы с первоклассниками, их родителями, систему форм и методов работы с детским коллективом первоклассников.

Проведенная нами итоговая диагностика с использованием того же психодиагностического инструментария, позволила получить положительные результаты. У детей повысился уровень адаптационных возможностей, наблюдается позитивная динамика по всем показателям.

Как видим, воспитание сегодня - это процесс с очень многими неизвестными. И этих неизвестных с каждым днем становится все больше. Однако есть надежда, что единство усилий учителей, родителей и психологов позволит помочь ребенку успешно адаптироваться к новым условиям, и школа будет вызывать у него только радость, и каждый шаг, сделанный ребенком в школьный мир, будет уверенным.

Таким образом, цель работы достигнута, задачи выполнены, гипотеза доказана.

## Список литературы

1. Адаптация учащихся на сложных возрастных этапах (1, 5, 10 классы): система работы с детьми, родителями, педагогами /авт.-сост. С.А. Коробкина. – Изд. 2-е. – Волгоград: Учитель, 2015. – 261 с.
2. Агафонова, И.Н. Психологическая готовность к школе в контексте проблемы адаптации / И.Н. Агафонова // Начальная школа. – 1999. – № 1. – С. 52-55.
3. Александровская, Э. М. и др. Психологическое сопровождение школьников [Текст] / Э. М. Александровская: учебное пособие — М.: Издательский центр «Академия», 2012. – 116 с.
4. Багдасарова, С.К. Психология и педагогика: учеб. пособие для ср. спец. учеб. заведений / С.К. Багдасарова, С.Н. Самыгин, Л.Д. Столяренко. – М.: Ростов н/Д: МарТ, 2016. – 315 с.
5. Балашова, Е. Ю. Успешность обучения школьников в современных условиях [Текст] / Е. Ю. Балашова. Педагогика и психология. - 2008. - №10. - С.36-38.
6. Безруких, М.М. Готов ли ребенок к школе? / М.М. Безруких. – М.: Вентана-Граф, 2012. – 123 с.
7. Безруких, М.М. Готов ли ребенок к школе? / М.М. Безруких. – М.: Вентана-Граф, 2012. – 123 с.
8. Безруких, М. М. Почему учиться трудно? [Текст] / М. Безруких, С. Ефремова, Б. Круглов. — М.: Семья и школа, 2018. – 310 с.
9. Белшева, С.А. Диагностика школьной дезадаптации [Текст] / С.А. Белшева. – М.: АСТ, 2007. – 143 с.
10. Беребин, М. А. Психическая и социально-психологическая адаптация: проблемы теории и практики [Текст] / М.А. Беребин. Тематический сборник научных трудов. Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 2012. - 155 с.
11. Божович, Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте / Л.И. Божович. – М.: Просвещение, 1968. – 464 с

12. Богданова, О.С., Причины школьной дезадаптации [Электронный ресурс] / О.С. Богданова // Фестиваль педагогических идей «Открытый урок». – Режим доступа: <http://festival.1september.ru> (Дата обращения: 10.03.2019).
13. Борисова, Т.С., Матюхина, Л.М. Метод гигиенической оценки риска дезадаптации детей к школе [Электронный ресурс] / Т.С. Борисова, Л.М. Матюхина. – Минск: МГБУ, 2014. – Режим доступа: <http://www.bsmu.by> (Дата обращения: 20.03.2019)
14. Бородина, Г.В. Еще раз о готовности к школе / Г.В. Бородина // Начальная школа: плюс до и после. – 2012. – № 10. – С. 33-36.
15. Веракса Н.Е., Веракса А.Н. Понимание детского развития с позиции экологической теории У. Бронфенбреннера // Психолог в детском саду, 2014. – С 55- 65.
16. Варламова, А.Я. Школьная адаптация [Текст] / А.Я. Варламова. – 2-е изд., перераб. и доп. – Волгоград: Изд-во ВолГУ, 2015. – 204 с.
17. Варламова, А.Я. Школьная адаптация подростков [Текст] / А.Я. Варламова. – Волгоград: Изд-во ВолГУ, 2011. – 144 с.
18. Венгер, Л.А. Готов ли ваш ребенок к школе / Л.А. Венгер, Т.Д. Марциновская. – М.: Знание, 2014. – 192 с.
19. Вострокнутов, Н. В. Школьная дезадаптация: основные понятия, пути и средства комплексного сопровождения ребенка с проблемами развития и поведения [Электронный ресурс] / Н.В. Вострокнутов. – М.: Государственный научный центр социальной и судебной психиатрии им. В.П. Сербского, – Режим доступа: <http://www.otrok.ru> (Дата обращения: 17.06.2019)
20. Выготский, Л.С. Педагогическая психология / Л.С. Выготский; Под ред. В.В. Давыдова. - М.: Педагогика-Пресс, 2016. – 536 с.
21. Выготский, Л. С. Собрание сочинений: В 6-ти т. Т.4. Детская психология [Текст] / Под ред. Д. Б. Эльконина. — М.: Педагогика, 1984. — 432 с., ил.-(Акад. пед. наук СССР).

22. Гагай, В.В., Гринева, К.Ю. Особенности школьной адаптации первоклассников как трудной жизненной ситуации для детей и родителей [Электронный ресурс] / В.В. Гагай, К.Ю. Гринева // Педагогика и психология, – 2013. – № 2. – Режим доступа: <http://cyberleninka.ru> (Дата обращения: 17.06.2019)
25. Гангнус, Н. А. Формирование у младших школьников позитивной Я-концепции в учебно-познавательной деятельности [Текст] / Н. А. Гангнус: автореф. дис. ... канд. пед. наук: – Пермь: Перм. гос. пед. ун-т., 2008. – 25 с.
26. Гончарова, Е. Л., Кукушкина, О. И. Ребенок с особыми образовательными потребностями [Текст] / Е. Л. Кукушкина // Альманах Института Коррекционной Педагогики РАО. - 5/2012. - С. 12-21.
27. Гуткина, Н. И. Диагностическая программа по определению психологической готовности детей 6-7 лет к школьному обучению [Текст] / Н. И. Гуткина. - М.: Психологическое образование, 2012. — 235 с.
28. Гуткина, Н. И. Психологическая готовность к школе [Текст] / Н. И. Гуткина. - М.: Академический Проект, 2010. - 184 с.
29. Дехмен С.А. социально-эмоциональная компетентность как поддержка готовности к школе. 2006 г. 57-59с.
30. Заваденко, Н.Н. Школьная дезадаптация: психоневрологическое и нейропсихологическое исследование [Электронный ресурс] / Н.Н. Заваденко // Вопросы психологии, – 2008. - № 4. – С.21-26. – Режим доступа: <http://www.voppsy.ru> (Дата обращения: 17.06.2019).
31. Заика, Д. А. Адаптация первоклассников к школе // Молодой ученый. — 2014. — №12. — С. 333-335. — Режим доступа: <https://moluch.ru/archive/71/12228/> (дата обращения: 15.01.2019).
32. Иовчук, Н.М., Северный, А.А., Морозова, Н.Б. Детская социальная психиатрия для непсихиатров [Текст] / Н.М. Иовчук, А.А. Северный, Н.Б. Морозова. – СПб.: Издательство Питер, 2016. – 412 с.

- 33.Иовчук, Н.М., Северный, А.А. Депрессия у детей и подростков [Электронный ресурс] / Н.М. Иовчук, А.А. Северный. – М.: Школа-экспресс, 1999. – 80 с. – Режим доступа: <http://www.childpsy.ru> (Дата обращения: 5.09.2019)
- 34.Кочергова, С. А. Психокоррекция и профилактика дезадаптации младших школьников [Электронный ресурс] / С.А. Кочергова // Электронный журнал «Психологическая наука и образование», – 2011. – № 1. – С. 15 – Режим доступа: <http://psyedu.ru> (Дата обращения: 17.06.2019).
- 35.Костяк, Т.В. Психологическая адаптация первоклассников / Т.В. Костяк - М.: Академия, 2008. - 232 с.
- 36.Кравцова, Е. Е. Психологические проблемы готовности детей к обучению в школе [Текст] / Е. Е. Кравцова. - М.: Педагогика, 2015. - 211 с.
- 37.Лебо, С.Р. Теоретические подходы к изучению проблемы школьной дезадаптации [Электронный ресурс] / С. Р. Лебо // Фестиваль педагогических идей «Открытый урок», – Режим доступа: <http://festival.1september.ru> (Дата обращения: 17.06.2019)
- 38.Леонова, Е.В., Шатова, С.С., Щербакова, Е.В. Адаптация и дезадаптация школьников в контексте требований новых федеральных образовательных стандартов [Электронный ресурс] / Е.В. Леонова, С.С. Шатова, Е.В. Щербакова // Психологическая наука и образование, – 2014. – №4. – Режим доступа: <http://psyedu.ru> (Дата обращения: 7.08.2019)
- 39.Лисина, Е.М. Сущность понятий «школьной адаптации» и «школьной дезадаптации» [Электронный ресурс] / Е.М. Лисина // Электронный журнал Экстернат.РФ, – 01. 02. 2012. – Режим доступа: <http://ext.spb.ru> (Дата обращения: 17.06.2019).
- 40.Лукьянова, М.И. Развитие психолого-педагогической компетентности учителя [Текст] / М.И. Лукьянова. – М.: ТЦ Сфера. – 2009. – 187с.

41. Маленькие шаги в большое будущее. Актуальные проблемы и основные направления психолого-медико-социального сопровождения детей и подростков: Сборник статей и материалов [Текст] / Т. В. Захарова. – Вологда: Изд. центр ВИРО, 2015. – 252 с.
42. Малофеев, Н. Н., Шматко, Н. Д. Базовые модели интегративного обучения [Текст] / Н. Н. Малофеев // Дефектология. - 2018. - №1. - С. 71-79.
43. Меттус, Е.В. Система работы по проблемам будущих первоклассников: подготовка, диагностика, адаптация / Е.В. Меттус - М.: Учитель, 2007. - 302 с.
44. Матвеева, О. Н. О социализации младших школьников в современных условиях [Текст] / О. Н. Матвеева // Известия Пензенского государственного педагогического университета имени В.Г. Белинского. Общественные науки. - 2010. - №16(20). - С.151-157.
45. Молодцова, Т.Д. Диагностика дезадаптации подростков в учебных группах как условие успешной коррекционной работы [Электронный ресурс] / Т.Д. Молодцова // Международный журнал экспериментального образования, – 2014. – № 3. – С. 32 – 34 – Режим доступа: [www.exeducation.ru](http://www.exeducation.ru) (Дата обращения: 17.06.2019)
46. Мудрик, А.В. Социальная педагогика: Учеб. для студ. пед. вузов [Текст] / Под ред. В.А. Сластенина. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 200 с.
47. Мухина, В. С. Возрастная психология [Текст] / В. С. Мухина : Учебник для студентов вузов. — М.: Издательский центр «Академия». 2013. – 253с.
48. Мухина, В.С. Шестилетний ребенок в школе / В.С. Мухина. – М., 2016 – 132 с.
49. Назарова, Н. М. Специальная педагогика. Том 3. Педагогические системы специального образования Специальная педагогика: в 3 т.: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений [Текст] / под ред. Н. М.

- Назаровой, Л. И. Аксеновой, Л. В. Андреевой и др. — М.: Издательский центр «Академия», 2018. — 400 с.
50. Немыкина, Т. Н., Будникова, О. Я. Внутриличные противоречия у первоклассников и адаптация к школе // Психология XXI века 2015 Материалы международной научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых специалистов «Психология XXI века» 22- 24 апреля 2015 года [Текст] / Под редакцией В.Б. Чеснокова. - СПб. 2015. - С. 312-322.
51. Овчарова Р. В. Практическая психология образования: Учеб. пособие для студ. психол. фак. университетов [Текст] / В.Р. Овчарова. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 448 с.
52. Овчарова, Р.В. Справочная книга социального педагога [Текст] / Р.В. Овчарова. – Изд.: ТЦ Сфера, 2014. – 480 с.
53. Психология и педагогика в 2 ч. Часть 2. Педагогика : учебник для академического бакалавриата / В. А. Слостенин [и др.] ; под общей редакцией В. А. Слостенина, В. П. Каширина. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 374 с.
54. Петрова Л.И. журнал «Начальная школа» - Москва, 2018. - 18 с.
55. Рубцова, Т.П. Профилактика школьной дезадаптации [Электронный ресурс] / Т.П. Рубцова // Фестиваль педагогических идей «Открытый урок». – Режим доступа: <http://festival.1september.ru> (Дата обращения: 17.06.2019)
56. Скотт-Литтл С.Л., Фрелоу В.С. Концептуализация готовности и содержание стандартов раннего обучения. 2006 г. 153-173 с.
57. Сноу К.Л. измерение готовности к школе: концептуальные и практические соображения /Кайл Л. Сноу // раннее образование и развитие. 2006 г. Том 1. №1. с.41
58. Смирнова, И.Л. Школьная дезадаптация. Особенности общения и проявления школьной дезадаптации у младших школьников [Электронный ресурс] / Л.И. Смирнова // Социальная сеть работников

- образования. – 09. 02. 2013. – Режим доступа: <http://nsportal.ru> (Дата обращения: 17.06.2019)
- 59.Соболева, М. В. Имитационное поведение в раннем онтогенезе: опыт исследования [Текст] / М. В. Соболева // «Школа пресс», «Вопросы психологии» М. - 2018. - № 4. - с. 108–112.
- 60.Соловьева, Т.А. Первоклассник: адаптация в новой социальной среде / Т.А. Соловьева - М.: ВАКО, 2008. - 72 с.
- 61.Сорокина, В.В. Психологическое неблагополучие детей в начальной школе. Диагностика и пути преодоления [Текст] / В.В. Сорокина. – 2-е изд. — М.: Генезис, 2007. — 191 с.
- 62.Фирсова, В.А. Некоторые аспекты дезадаптации младших школьников [Электронный ресурс] / В.А. Фирсова // Социальная сеть работников образования, – 26. 03. 2014. – Режим доступа: <http://nsportal.ru> (Дата обращения: 24. 03. 2019)
- 63.Фукин, А. И., Курбатская, Т. Б. Определение готовности ребенка к школе [Текст] / А. И. Фукин. – М., 2016. – 120 с.
- 64.Хлямина, С.Ж. Дезадаптация младших школьников [Электронный ресурс] / С.Ж. Хлямина / Профессиональное сообщество педагогов, - 2014. – Режим доступа: <http://methodisty.ru> (Дата обращения:12.05.2019)
- 65.Чудинова Е.В. Младшие школьники в учебной деятельности. - Рига, 2009. - 214 с.
- 66.Эльконин Д.Б. Школьное обучение - его особенности // Хрестоматия «Возрастная и педагогическая психология» сост. И.В. Дубровиной, А.М. Прихожан, В. В.Зацепины. – [Интернет-ресурс] - Библиотека Гумаер. Педагогика. – URL.: [https://www.gumer.info/bibliotek\\_Buks/Pedagog/hrestomatia/index.php](https://www.gumer.info/bibliotek_Buks/Pedagog/hrestomatia/index.php)
- 67.Юдина С.Ю. Когда школьник становится учеником // Начальная школа до и после. - 2010. - №8. - С. 62-64
- 68.Яковлева, М. Г. Психолого-педагогические условия организации помощи детям с задержкой психомоторного развития в образовательном

учреждении [Текст] / М. Г. Яковлева. Санкт-Петербург: РГПУ, 2009. – 18 с.

69. Ясюкова, Л.А. Методика определения готовности к школе. Прогноз и профилактика проблем обучения в начальной школе: Методическое руководство / Л.А. Ясюкова. - СПб., 2006. - 204 с.

## Использованные диагностические методики

## Протокол проведения методики «Домики»

№	Имя ребенка	Констатирующий этап		Контрольный этап	
		ВК	Вывод	ВК	Вывод
1.	Ваня А.	1,2	оптимальная работоспособность	1,4	оптимальная работоспособность
2.	Оля В.	0,7	компенсируемое состояние усталости	0,8	компенсируемое состояние усталости
3.	Катя В.	1,5	оптимальная работоспособность	1,7	оптимальная работоспособность
4.	Сеня И.	1,6	оптимальная работоспособность	1,6	оптимальная работоспособность
5.	Кира К.	0,59	компенсируемое состояние усталости	0,7	компенсируемое состояние усталости
6.	Вася К.	0,9	оптимальная работоспособность	1,4	оптимальная работоспособность
7.	Коля Л.	0,9	оптимальная работоспособность	1,3	оптимальная работоспособность
8.	Ира Л	0,3	Хроническое переутомление	0,45	Хроническое переутомление
9.	Маша Л.	2,3	перевозбуждение	1,8	оптимальная работоспособность
10.	Оля Н.	0,56	компенсируемое состояние усталости	0,7	компенсируемое состояние усталости
11.	Костя О	1,5	оптимальная работоспособность	1,6	оптимальная работоспособность
12.	Саша О.	0,78	компенсируемое состояние усталости	1	оптимальная работоспособность
13.	Ира О.	1,4	оптимальная работоспособность	1,5	оптимальная работоспособность
14.	Петя П.	0,5	Хроническое переутомление	0,6	Хроническое переутомление
15.	Маша П.	1,4	оптимальная работоспособность	1,5	оптимальная работоспособность

16.	Сева П.	1,7	оптимальная работоспособность	1,7	оптимальная работоспособность
17.	Катя Р.	0,67	компенсируемое состояние усталости	1	Оптимальная работоспособность
18.	Толя Т	2,2	перевозбуждение	1,9	оптимальная работоспособность
19.	Дима Т.	0,58	компенсируемое состояние усталости	0,75	компенсируемое состояние усталости
20.	Костя Ш.	0,95	оптимальная работоспособность	1	оптимальная работоспособность

### Протокол методики «Ступеньки»

№	Имя ребенка	Констатирующий этап		Контрольный этап	
		С ту пе нь ка	Самооценка	Ступенька	Самооценка
1.	Ваня А.	1	завышенная	1	завышенная
2.	Оля В.	2	адекватная	2	адекватная
3.	Катя В.	1	завышенная	2	адекватная
4.	Сеня И.	4	заниженная	4	заниженная
5.	Кира К.	2	адекватная	2	адекватная
6.	Вася К.	1	завышенная	2	адекватная
7.	Коля Л.	3	адекватная	2	адекватная
8.	Ира Л	6	низкая	4	заниженная
9.	Маша Л.	7	Резко заниженная	5	низкая
10.	Оля Н.	4	заниженная	4	заниженная
11.	Костя О	2	адекватная	2	адекватная
12.	Саша О.	7	Резко заниженная	6	низкая
13.	Ира О.	1	завышенная	2	адекватная
14.	Петя П.	7	Резко заниженная	5	низкая
15.	Маша П.	2	адекватная	2	адекватная
16.	Сева П.	4	заниженная	4	заниженная

17.	Катя Р.	4	заниженная	4	заниженная
18.	Толя Т	6	низкая	4	заниженная
19.	Дима Т.	4	заниженная	4	заниженная
20.	Костя Ш.	4	заниженная	4	заниженная

Результаты опросника Л.М.Ковалевой

№	Имя ребенка	Констатирующий этап		Контрольный этап	
		Результат	Уровень адаптации	Результат	Уровень адаптации
1.	Ваня А.	10%	норма	6%	высокий уровень
2.	Оля В.	20%	Средняя степень дезадаптации	12%	норма
3.	Катя В.	12%	норма	12%	норма
4.	Сеня И.	13%	норма	13%	норма
5.	Кира К.	15%	норма	15%	норма
6.	Вася К.	10%	норма	6%	высокий уровень
7.	Коля Л.	13%	норма	12%	норма
8.	Ира Л	35%	Серьезная дезадаптация	20%	Средняя степень дезадаптации
9.	Маша Л.	14%	норма	12%	норма
10.	Оля Н.	14%	норма	13%	норма
11.	Костя О	6%	высокий уровень	6%	высокий уровень
12.	Саша О.	20%	Средняя степень дезадаптации	12%	норма
13.	Ира О.	6%	высокий уровень	6%	высокий уровень
14.	Петя П.	36%	Серьезная дезадаптация	20%	Средняя степень дезадаптации
15.	Маша П.	10%	норма	12%	норма
16.	Сева П.	13%	норма	13%	норма
17.	Катя Р.	14%	норма	15%	норма
18.	Толя Т	37%	Серьезная дезадаптация	20%	Средняя степень дезадаптации

19.	Дима Т.	25%	Средняя степень дезадаптации	20%	Средняя степень дезадаптации
20.	Костя Ш.	12%	норма	12%	норма

### Конспект исследовательского занятия «Тайна грибов»

Рассмотрим этапы проведения игры-исследования.

#### 1. Подготовка

Для проведения игры понадобились:

- Карточки с символическим изображением «методов исследования»
- Размер карточки - половина обычного альбомного листа. На обратной стороне каждой карточки, написано словесное обозначение каждого метода.
- На таких же по размеру листочках необходимо было заготовить специальные надписи и картинки – «темы» будущих исследований (темы определялись по рисункам детей).
- Ручки, карандаши, фломастеры.
- Для записей понадобились маленькие листочки бумаги. (7х7).

Как только все удобно устраивались, педагог раскладывает все приготовленные материалы и объявляет: «Сегодня мы будем учиться проводить самостоятельные исследования так, как это делают взрослые ученые».

I этап - иницирующий – На этом этапе очень важно правильно выбрать тему, чтобы увлечь ребёнка

Выбор темы осуществлялся путем выбора детьми карточки с картинкой. Карточки с темами исследования прикреплялись на доске. В обсуждении по выбору темы участвовали все дети. В нашем случае после короткого обсуждения, направляемого учителем, дети остановили свой выбор на теме: «Тайна грибов». На первых занятиях учителю важно ориентировать детей на такие темы, которые можно исследовать максимально широко.

Карточка с изображением, обозначающим выбранную тему, остается на доске, остальные карточки с темами исследования убираются.

#### II этап – основополагающий

Цель этапа: поделить класс на группы по 4-5 человек. Определить лидеров групп. Правильно спланировать поисково-исследовательские операции.

#### Составление плана исследования.

Учитель объясняет исследователям, что их задача получить как можно больше новых сведений о том, что является предметом их исследования, и подготовить о нем сообщение – небольшой доклад. Для того, чтобы выполнить эту работу, надо исследовать все, что можно, собрать всю информацию и обработать ее.

#### Выбор методов исследования.

Существует много способов добычи информации – «методов исследования» - наша задача – пользоваться известными нам методами. На этом этапе главная задача учителя -

сделать так, чтобы дети называли методы сами. была в том, чтобы подвести детей к тому, чтобы они начали называть их сами. Начать можно с обычных проблемных вопросов, например: «Что мы должны сделать в начале?», «Как вы думаете, с чего начинается исследование ученых?»).

В ходе коллективного обсуждения дети называют основные методы: «прочитать в книге», «понаблюдать», «спросить у взрослых» и т.д. Каждый такой ответ обязательно должен быть отмечен. После названия каждого метода на доске на доске вывешивается карточка с изображением этого метода исследования. Так постепенно выстраивается цепочка методов исследования. Те методы, которые оказались неназванными, учитель подсказывает. В нашем случае ребята забыли назвать метод исследования «подумать самостоятельно».

Планирование исследования.

Учитель намеренно располагает карточки с изображениями методов бессистемно. На данном этапе с помощью этих карточек дети выстраивают план исследования, располагая карточки в правильной последовательности.

На этом этапе необходимо помочь детям найти все пути, ведущие к достижению цели. Для этого учитель снова обращается к коллективной беседе с детьми. Начинает с вопросов о том, что следует сделать в самом начале. С чего начать исследование? А что делать в первую, во вторую, в третью очередь и так далее. Дети предлагают варианты. Необходимо подвести их к идее, что сначала нужно подумать самостоятельно.

Следующий вопрос – «Где еще мы можем узнать что-то новое о грибах?». Так отвечая на аналогичные вопросы вместе с детьми, постепенно выстраивается линия из карточек:

1. «подумать самостоятельно»
2. «посмотреть в книгах»
3. «обратиться к взрослому»
4. «обратиться к специалисту»
5. «понаблюдать»
6. «провести эксперимент»

Учитель напоминает, что набор методов зависит от наших реальных возможностей и только ими может быть ограничен. Чем их больше (возможностей), тем больше методов, а значит, тем лучше и интереснее пойдет работа.

III этап – прагматический

Сбор материала.

Следующий, третий шаг – сбор материала. Прежде чем приступить к этой работе, оговариваются способы фиксации полученных сведений. Собираемые сведения лучше сразу фиксировать. В нашем случае возникла некоторая сложность: сделать это для учащихся 3-4

классов не сложно, но большинство первоклассников еще не владеют в совершенстве навыками письма и пишут медленно. Поэтому детям было предложено использовать пиктографическое письмо. (По методике А.И. Савенкова). На маленьких листочках бумаги ручкой, карандашом, или фломастером можно делать заметки – рисунки, значки, символы, несложные изображения, отдельные буквы или слова.

Далее следует действие по плану.

Первый этап - метод «подумай самостоятельно»

Подумав, дети пришли к выводу, что грибы растут в лесу, собирают их осенью, есть грибы съедобные и несъедобные. Для того, чтобы эту идею зафиксировать, дети нарисовали на листочках хвойные и лиственные деревья, под деревьями грибы. Следующая идея – «грибы собирают осенью». Нарисовали осенние деревья и грибы. Съедобные и несъедобные грибы обозначили разными цветами. Нарисовав на другом листочке фломастерами, дети закрепили эту идею.

Этап второй - метод «узнать из книг». Так как первоклассники читают пока медленно, использовались два способа: 1) просмотр иллюстраций, 2) обращение за помощью к читающим. Литература должна быть подобрана заранее, сделаны необходимые закладки.

На нашем занятии дети узнали, что красный мухомор растет только под елью и березой, что из грибов делают настойки, используют для изготовления мазей, косметики и т. д.

Третий пункт – метод «спросить у специалиста».

В рамках нашего занятия мы обратились к учителям биологии. Дети узнали, что сам гриб растет под землей, а то, что мы видим над землей — это грибное тело, что гриб состоит из плотно-сплетенных между собой гиф (нитей) в грибницы. Узнали, что такое грибная плесень, грибы – паразиты. Необходимо зафиксировать внимание детей на том, что в результате расспросов других людей можно узнать что-то совсем новое, не известное раньше.

Четвертый пункт – метод «наблюдение и эксперимент».

Особенно ценны в любой исследовательской работе живые наблюдения и реальные действия с изучаемым предметом – эксперимент. У первоклассников пока еще способность концентрировать внимание невысока. Поэтому работу по сбору информации необходимо проводить быстро. В нашем случае был проведен опыт с мочалкой, тарелочкой с водой и грибом. Вывод: грибы впитывают влагу, но вода бывает грязной и чистой – необходимо собирать грибы вдалеке от дорог, заводов – на экологически чистой территории.

IV этап – заключительный

Сложность этапа заключается в умении обосновывать своё мнение, анализе полученной информации, в обобщении, выделении главного, исключении второстепенного.

Обобщение полученных данных.

Собранные сведения анализировались и обобщались. Раскладывали записи и пиктограммы так, чтобы их видели все. Начинали смотреть и рассуждать, что интересного узнали, что нового дети могут рассказать другим по результатам проведенного исследования. Обобщали полученные результаты.

VI этап – итоговый

На итоговом этапе необходимо создать «ситуацию успеха» для каждого ученика, чтобы ребёнок был удовлетворён результатами своей работы.

Как только информация была обобщена, один человек от группы делал сообщения – «Доклад о грибах». Чтобы усилить значимость момента и сделать игровую ситуацию более концентрированной, мы надевали на исследователей академические головные уборы и мантии. После выступления исследователей обязательно необходимо обсуждать, уточнять, задавать вопросы.

### **Игры на перемене для сплочения коллектива**

**Граница».** Правила проведения просты: дети выстраиваются в шеренгу, учитель на расстоянии 2-3 метров от них проводит границу. Далее он оглашает задание:

- у кого есть брат;
- кому 7 лет;
- кто недавно ходил в кино;
- кто любит рисовать;
- у кого есть дома кошка и т.д.

Школьники, к которым относится указанный признак, должны перейти через эту линии и собраться на другой стороне. Информация, которую дети узнают после этой игры, может послужить поводом для дальнейшего более тесного общения.

**Мы идем в поход»**, в которой используется прием ассоциации. Детям сообщается, что нужно собраться в поход и взять с собой много вещей. Каждому следует произнести фразу «Меня зовут..., и я беру с собой...». При этом ребенок должен указать такой предмет, название которого начинается с той же буквы, что и его имя. Такую игру можно проводить несколько раз, предлагая детям собраться в библиотеку, поездку на море, в школу и т.д.

**«Здравствуй, друг».** В ней детям предлагается повторять готовый ритуал приветствия. Для этого класс делится на две группы. Дети первой группы встают в круг, а участники второй группы заходят внутрь его и тоже встают по кругу, повернувшись лицом к своим одноклассникам. Таким образом должны получиться пары, которым нужно поздороваться друг с другом, повторяя за учителем его слова и движения:

- Здравствуй, друг! (Жмут друг другу руки).
- Как ты тут? (Хлопают правой рукой по левому плечу партнера).
- Где ты был? (Осторожно треплют ухо).
- Я скучал! (Складывают руки на груди).
- Ты пришел! (Разводят руки в стороны).
- Хорошо! (Обнимаются).

После этого ребятам из внутреннего круга нужно сдвинуться вправо, перейдя к другим партнерам, и снова произнести приветствие. Так можно повторять несколько раз. В ситуации, когда все действуют по одинаковому шаблону, ребенок будет чувствовать себя равноправным членом коллектива, сможет раскрепоститься и преодолеть замкнутость.

**На что похоже настроение**». Для ее проведения лучше расположить детей по кругу и предложить продолжить фразу «Мое настроение сегодня похоже на...». Может быть задана определенная тема для сравнения: время года, цвет, цветок, зверь и т.д. Чтобы показать пример ответа, первым высказывается учитель. В конце игры можно провести обсуждение, определить, кто сегодня злится или печалится и почему, а также предложить детям помочь своим одноклассникам улучшить настроение.

Если дети в классе еще не могут или стесняются выразить свое настроение словами, можно предложить использовать для этого мимику, позы, жесты.

**«По грибы»** нужно выбрать грибника, а остальным ученикам предложить изобразить любой гриб, но так, чтобы по его виду было понятно съедобный он или нет. Грибник, рассматривая замерших детей, должен их разделить на две группы. После этого можно предложить детям высказаться, почему они захотели изображать именно такой гриб.

**«Корабли и скалы»**. Школьников нужно разделить на две группы. Одни будут «скалами» — им следует расположиться по комнате и присесть. Участники другой группы — это «корабли», они должны закрыть глаза и начать двигаться по классу в хаотичном порядке. Если такой «кораблик» будет приближаться к какой-то «скале», то ребенку, который ее изображает, нужно зашипеть, имитируя звук морского прибора. Всем участникам необходимо постараться избежать кораблекрушения.

После игры важно обсудить случаи столкновения и поговорить о товарищеской поддержке, которая помогает избежать неприятностей. Отдельно нужно указать на поведение ребят, которые специально не издавали никаких звуков, чтобы «корабль» натолкнулся на них (если такое было). В ходе обсуждения могут быть выработаны некоторые правила поведения в коллективе: не создавать неприятностей друг другу, оказывать помощь и т.д.

**«Веселая игра в ложки»**. Дети рассаживаются на корточках по кругу и руки складывают за спиной. Внутри круга разложены ложки, количество которых на один меньше, чем количество участников. Задание для ребят: при слове «ложка» они должны взять в руки по одной ложке. Кто из группы не успеет этого сделать, тот выходит из игры и убирает одну

ложку из круга. В итоге должен остаться самый внимательный и исполнительный ученик. Лучше в ходе игры не просто называть детям отдельные слова, а рассказывать какую-то историю с ложками или семьей Ложкиных.

## Программа формирующего эксперимента

Таблица 1. – Тематическое планирование внеурочной деятельности, направленных на снятие эмоционального напряжения, облегчения адаптации к школе

№	Название мероприятия	Участники
1	Экскурсия по школе «Кто-кто в этом домике живет?»	Учитель, школьные работники, первоклассники
2	Праздник «Осенины»	Учитель, родители, первоклассники
3	Спектакль «По страницам произведений С.Михалкова»	Учитель, дети, родители (зрители)
4	Выездное мероприятие «Поиск сокровища инков»	Учитель, дети, родители (анимационная группа)
5	Посвящение в первоклассники	Учитель, дети, родители
6	Литературный журнал «Есть в осени первоначальной..»	Учитель, родители, дети

Таблица 2. - Родительский лекторий по адаптации первоклассников к школе

№	Название лекции	Основные понятия	Время	Ресурсы
1	«Начальная школа – это целый мир!» <i>Вводное занятие</i>	- отчет диагностики; - план занятий; - определение круга вопросов, интересующих родителей	20 минут	- презентация; - план занятий
2	«Что такое учебная деятельность»	- учебная деятельность; Проблемы становления учебной деятельности первоклассников; - первая помощь	40 минут	- презентация; - раздаточный материал; - видеоролик
3	«Взрослые проблемы первоклассников»	- авторитет учителя; - проблемы в понимании своего – чужого; - отказ от старых привычек; - трудотерапия	30 минут	- презентация; - раздаточный материал
4	«Учиться удобно и легко: или как организовать рабочее место	- режим дня; - рациональное питание; - режим питания;	30 минут	- презентация; - раздаточный материал; - видеоролик

	первоклассника дома и построить режим дня»	- внеучебная деятельность за стенами школы		
5	«Добрые слова первокласснику от родителей»	- полезные советы от родителей первокласснику; - советы родителям	20 минут	- презентация; - раздаточный материал
6	«Учитель в жизни первоклассника»	- взаимоотношения учителя и ученика; - первая помощь; - расхождение позиций	20 минут	- видеоролик; - раздаточный материал; - презентация
7	«Детская дружба»	- дружба; - первоисточник отношений первоклассников; - причины отказа коллектива от ребенка; - первая помощь	40 минут	- презентация; - видеоролик; - раздаточный материал
8	«Организованный досуг или как научиться планировать свое свободное время»	- свободное время; - интерес; - рекомендации по созданию досуга; - полезные советы	30 минут	- презентация; - раздаточный материал
9	«Учиться радостно, когда комфортно или подведем итоги работы»	- признаки успешной адаптации	20 минут	- презентация; - раздаточный материал

Таблица 3. - Тематическое планирование программы «Первые шаги»

№	Тема	Содержание	Кол-во часов
1-2	Давайте знакомиться	С учениками проводится разговор на тему «Что такое психология и зачем она нужна человеку?», Проводится мониторинг актуального психо-эмоционального состояния учащихся, уровня сформированности реальных показателей преодоления учебных и жизненных стрессов	2
3-5	Я и мой коллектив	На занятии происходит знакомство детей со своими одноклассниками и первый опыт их взаимодействия друг с другом	3
6-8	Наука о школьных правилах	В форме игры учащиеся знакомятся с правилами школы. Формируется понимание, отличий первоклассника от дошкольника. Обсуждаются сложности, с которыми сталкиваются учащиеся в школе, поиск путей их преодоления	3

9-10	Для чего мне нужно ходить в школу	Во время занятия учащиеся размышляют над такими вопросами: «Какой урок важнее?», «Что значит стать всем полезным?», «Для чего я хожу в школу?», все это способствует повышению мотивации к учебе. Под конец занятия ученики выполняют рисунок «Я и школа», который показывает, как ребенок адаптируется к школе	2
11	Наш кабинет	Задача учеников научиться ориентироваться в здании школы (где находится столовая, спортивный зал, класс). Цель занятия в сплочении детского коллектива, в обучении конструктивным видам взаимодействия учеников внутри класса.	1
12-13	Какой он, мой коллектив?	Формирование у учеников понятия «Мы», чувства гордости за принадлежность к такому замечательному классу	2
14-16	Мои друзья в классе	Ребята через игровые формы работы учатся дружить с одноклассниками, осознавать свои чувства, а так же чувства окружающих учеников	3
17-18	Моя жизнь в школе	В формате игры происходит обоснование для учащихся, значимости школьной жизни для будущего и настоящего, необходимости хождения в школу. Все это направлено на повышение мотивации к учебе	2
19-20	Мои успехи в школе	На занятии ученики понимают свои слабые и сильные стороны в учебном процессе, учатся преодолевать сложности. Осознают, кто из окружающих взрослых оказывает им помощь в учебном процессе	2
21-22	Моя «главная сила»	Для понимания своей успешности в учебе, учащиеся осознают свои сильные стороны. Происходит знакомство, с такими важными понятиями как, любознательность, терпение, трудолюбие, желание и т.д.	2