

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ 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 естествознания, математики и частных методик

**Макаренко Татьяна Александровна**

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**ГЕНДЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ АДАПТАЦИИ  
ПЕРВОКЛАССНИКОВ К ШКОЛЬНОМУ ОБУЧЕНИЮ**

Направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование  
Направленность (профиль) образовательной программы Начальное образование и русский язык

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав. кафедрой

канд. биол. наук, доцент ВАК Панкова Е.С.

\_\_\_\_\_ (дата, подпись)

Руководитель

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

Дата защиты \_\_\_\_\_

Обучающийся \_\_\_\_\_

(фамилия, инициалы)

\_\_\_\_\_ (дата, подпись)

Оценка \_\_\_\_\_

(прописью)

Красноярск  
2017

## Содержание

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА I. Теоретические основы адаптации первоклассников к школьному обучению.....	8
1.1. Понятие адаптации. Адаптация первоклассников к школе как проблема.....	8
1.2. Особенности адаптации к школе современных младших школьников. Гендерные особенности адаптации первоклассников.....	17
1.3. Пути повышения уровня психолого – педагогической и физиологической адаптации к обучению.....	28
ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ I.....	34
ГЛАВА II. Изучение уровня адаптации первоклассников.....	36
2.1. Методы и организация исследования уровня адаптации первоклассников к школе.....	36
2.2 Анализ результатов исследования уровня адаптации детей младшего школьного возраста.....	45
2.3. Рекомендации педагогам и родителям младших школьников с проблемами в адаптации к школе.....	55
ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ II.....	69
Заключение.....	70
Список используемой литературы.....	71
Приложения.....	75

## ВВЕДЕНИЕ

Современные педагоги и психологи утверждают, что одним из наиболее сложных и ответственных моментов в жизни детей и в социальном, и в физиологическом плане является период начала обучения в школе. Ребенок включается в совершенно новые для него условия жизни и деятельности – у ребенка появляются новые контакты, возникают новые отношения, он должен выполнять новые обязанности – все это может вызывать у него определенные трудности.

Приспособление (или адаптация) к школе происходит не сразу и не у всех детей. Когда ребенок на самом деле желает учиться, а не просто ходить в школу, т. е. если у него появляется учебная мотивация, говорят о сформированности внутренней позиции «я-школьник». Включившись в процесс обучения, ребенок тем самым приобретает статус школьника. Насколько он принимает эту внешнюю данную ему позицию и станет ли она его внутренней позицией — вопрос психологической готовности к школе. Внутренняя позиция школьника, как показали многолетние исследования Н. И. Гуткиной, проявляется при поступлении в школу у 41% 6-летних и 52% 7-летних детей. Примерно половина будущих первоклассников психологически не готова к школе. Важно понимать, что формируется эта позиция не спонтанно, а лишь в результате систематической, целенаправленной и целесообразно организованной деятельности. Отсутствие данной внутренней позиции сопровождается определенными адаптационными трудностями, как на начальном этапе обучения, так и в последующие периоды, что неизменно приводит к потере интереса к обучению, возникновению конфликтов с учителем и одноклассниками, нагнетанию тревожного состояния и т.п.

Значимость социально-педагогической адаптации в начале школьного обучения отмечали многие психологи, такие как Л.С.Выготский, Б.Г.Ананьев, Д.Б.Эльконин, В.С.Мухина, М.М.Безруких, Л.С.Славина и другие. Исследовались особенности адаптации первоклассника к новым школьным условиям (М.М.Безруких, А.Беличева, Л.И.Божович, М.Р.Битянова,

Н.И.Гуткина, И.В.Дубровина, И.А.Коробейников, Н.Г.Лусканова,  
Р.В.Овчарова и др.

Однако нельзя рассматривать адаптацию первоклассников только с точки зрения психологии. С наступлением школьного возраста у ребёнка меняется вид деятельности: с игровой деятельности, на учебную. Поэтому, стоит понимать, что интенсивные психоэмоциональные нагрузки, связанные с усвоением учебного материала, способствуют снижению уровня адаптивных резервов организма, работоспособности, психологической устойчивости к стрессовым ситуациям. Это проявляется в ухудшении состояния здоровья школьников, негативно отражается на эффективности процесса обучения. Частое следствие интенсификации – возникновение у учащихся состояний усталости, утомления, переутомления. Именно переутомление создает предпосылки развития острых и хронических нарушений здоровья: развития нервных, психосоматических и других заболеваний. [15].

Исследование особенностей социальной и физиологической адаптации первоклассников к школьной жизни продолжает оставаться актуальным. В начальной школе по прежнему отмечается возрастание числа детей с признаками школьной дезадаптации. Наряду с явными формами дезадаптации все чаще наблюдаются проявления низкой адаптации, вызывающие в силу «завуалированности» особую тревогу и проявляющиеся в особой внутренней позиции ребенка по отношению к школе, отсутствии или низком уровне развития учебно-познавательной мотивации даже при условии хорошей и отличной успеваемости и сформированности компонентов учебной деятельности, повышенной тревожности и конфликтности самооценки. Немаловажным остаётся и изучение актуального уровня психофизиологической адаптации, что обусловлено необходимостью решения прикладных и научно-исследовательских задач здоровьесбережения в начальной школе, оптимизации учебного процесса и охране здоровья школьников.

Однако, стоит отметить, что наряду с психолого-педагогическими и физиологическими особенностями личности во время адаптации, немаловажным являются и гендерные особенности личности. Многими педагогами неоднократно отмечалось, что мальчики и девочки готовы к школьному обучению весьма неодинаково. Различия заключаются в несколько лучшей интеллектуальной и эмоционально-личностной готовности девочек, в силу чего они, оказавшись в начальной школе, имеют ряд преимуществ. Поэтому не случайно школьная успешность мальчиков и девочек в первом классе также различается. Естественно, что не в пользу мальчиков различается и физиологическая «цена», которую «платит» организм ребенка за процесс обучения. Так, к концу обучения в первом классе утомление у мальчиков в среднем в 6 раз выше, чем у девочек.

Школьная успешность мальчиков и девочек во многом зависит от врожденных особенностей функциональной организации мозга. Считается, что у мальчиков дольше созревает левое полушарие, а у девочек - правое. Девочки в целом считаются более "речевыми", они раньше начинают говорить, а значит, и все психические функции, которые появляются после возникновения речи, развиваются уже на этом фоне. Им обычно легче учиться в школе, по крайней мере, в начальной и средней. Мальчики зачастую начинают говорить несколько позже, и до определенного возраста их психическое развитие проходит без прессинга собственной речи. Зато у них раньше формируется специализация правого полушария мозга по пространственно-временной ориентации. Мальчики болезненнее реагируют на необходимость использовать разные типы мышления, в зависимости от предмета. А вот девочки с успехом применяют одну и ту же тактику при изучении совершенно разного материала. [21].

На сегодняшний день в психологии, педагогике и анатомии недостаточно представлены теоретические и практические результаты исследования проблемы гендерных различий в условиях социальной адаптации и генезиса дезадаптации. Это и явилось основанием при выборе темы для выпускной квалификационной работы.

*Цель исследования:* выявить гендерные различия в уровне адаптации первоклассников к школе и разработать методические рекомендации для учащихся младшего школьного возраста с признаками дезадаптации.

*Объектом исследования данной работы является* – процесс повышения уровня адаптации к обучению (эмоциональный и физиологический компоненты).

*Предмет* – гендерные особенности адаптации к обучению первоклассников.

*Задачи исследования:*

1. Изучить литературу по проблеме исследования;
2. Подобрать методики исследования и провести психолого-педагогическую и психофизиологическую диагностику детей младшего школьного возраста;
3. Проанализировать результаты диагностики уровня адаптации первоклассников к школе;
4. Сравнить результаты диагностики уровня адаптации младших школьников по гендерным признакам;
5. Разработать методические рекомендации: для учащихся, педагогов и родителей детей с признаками дезадаптации.

*Гипотеза исследования:* уровень адаптации первоклассников к обучению можно повысить при условии совместных усилий педагога, учащихся и их родителей, направленных на улучшение отношения к школьному обучению, адекватную самооценку мальчиков и девочек, нормализацию значения их адаптационного потенциала.

Экспериментальная база: эксперимент проводился на базе МБОУ «СОШ №143» г. Красноярска. В исследовании принимали участие младшие школьники двух классов: 1 «А» и 1 «И» классов, в количестве 42 человек, из них 21 мальчик и 21 девочка.

*Методы:*

1. Анализ психолого – педагогических, психофизиологических и методологических источников по проблеме исследования.
2. Методы констатирующего эксперимента.
3. Математические методы обработки полученных результатов.

Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка используемых источников, приложений.

В первой главе раскрываются теоретические основы адаптации детей младшего школьного возраста. Рассматриваются возрастные особенности детей младшего школьного возраста.

Во второй главе представлены результаты психолого – педагогического и психофизиологического исследования детей младшего школьного возраста. Проведён анализ полученных результатов. Так же даны рекомендации педагогам и родителям учащихся младшего школьного возраста, у которых наблюдается дезадаптация.

## **ГЛАВА I. Теоретические основы адаптации первоклассников к школьному обучению**

### **§1.1. Понятие адаптации. Адаптация первоклассников к школе как проблема**

Ускорение и уплотнение исторического времени уже в ближайшем будущем сделает остро актуальными вопросы направленного формирования психологических механизмов адаптации человека к специфической социальной среде, так же как стремительное развитие техники и технологий труда в XX в, вызвало к жизни необходимость осмысления условий и путей адаптации человека к ним. О современном состоянии этой комплексной проблемы можно сказать, что она сравнительно удовлетворительно практически решается в её организационном и педагогическом аспектах.

Термин «адаптация» впервые появился в физиологии поэтому использовался главным образом в биологических науках. Им обозначалась способность живых организмов приспосабливаться к изменениям окружающей среды. Во второй половине XIX в. немецкий физиолог Г. Ауберт ввел его в научный оборот и рассматривал адаптацию как приспособление кожных анализаторов (их чувствительность) к воздействию внешней среды (т.е. раздражителей). [27].

В дальнейшем понятие «адаптация» постепенно проникло во многие другие науки (технические, гуманитарные) и стало применяться не только в характеристиках различных сторон жизнедеятельности организмов, но и в описании поведения индивида и группы.

Для всех живых организмов при взаимодействии со средой характерны процессы адаптации. Однако человек, являющийся существом социальным, не только адаптируется к конкретным условиям существования природной и социальной среды, включаясь в различные виды общественных отношений и деятельности, в то же время и социализируется, в процессе которой

приобретает новые свойства и качества в виде норм и ценностей данного социума. [1].

Термин «адаптация» постепенно становится общенаучным. Каждая наука рассматривает феномен адаптации со своей позиции, выделяя при этом определенный ее вид.

Биология характеризует адаптацию как процесс сохранения и развития биологических свойств вида, популяции, обеспечивающих прогрессивную эволюцию биосистем в неадекватных условиях. Такой тип адаптации получил название биологический [35].

В физиологии под адаптацией понимается устойчивый уровень активности функциональных систем, обеспечивающий возможность длительной активной жизнедеятельности организма человека в измененных условиях существования. Этот тип адаптации называют физиологическим [35].

С точки зрения медицины адаптация рассматривается как механизм для поддержания гомеостаза (равновесия внутренней среды организма), играет решающую роль в развитии различных компенсаторных изменений в организме, защитных механизмов, противодействующих болезни.

Адаптационные процессы присущи всем живым организмам при любых изменениях взаимодействия со средой. Однако у человека, как существа социального, приспособление носит особый характер, заключающийся в том, что он не только адаптируется к конкретным условиям существования природной и социальной среды, включается в многообразные виды общественных отношений и деятельности, но и социализируется, приобретая новые свойства и качества в виде норм и ценностей данного социума.

Важнейший вклад в разработку широкого понятия адаптации внёс Ж. Пиаже. Согласно его концепции, адаптация - и в биологии, и в психологии - рассматривается как единство противоположно направленных процессов: аккомодации и ассимиляции. Первый из них (его, по сути, обозначают термином «адаптация», употребляя последний в более распространённом, узком смысле) обеспечивает модификацию функционирования организма или

действий субъекта в соответствии со свойствами среды. Второй же процесс изменяет те или иные компоненты этой среды, перерабатывая их согласно структуре организма или включая в схемы поведения субъекта.

Указанные процессы тесно связаны между собой и опосредствуют друг друга (что не исключает в каждом конкретном случае ведущей роли какого-либо из них).

В общем в понятии адаптации представлены основные закономерности, которые обеспечивают существование и развитие множество систем при определенном взаимодействии внутренних и внешних условий их существования.

Адаптация подрастающего поколения как психолого-педагогическая проблема в современном российском обществе приобретает особую остроту. Перед современной практической педагогикой встает задача создания такой системы образования, воспитания и обучения, которая имела бы одной из целей - эффективную адаптацию подрастающего поколения. Разработка такой системы предполагает дифференцированный подход к различным категориям учащихся.

Особое значение приобретает проблема адаптации в первом классе, так как именно при поступлении в школу изменяются многие условия жизни ребенка: первоклассник осваивает новую социальную роль ученика, включается в новый для него вид деятельности - учебную, также изменяется его социальное окружение - появляется новая социальная группа: одноклассники, учитель, в связи с чем, изменяется весь уклад его жизни.

В рамках нашего исследования необходимо рассмотреть понятие школьной адаптации. Существует много определений школьной адаптации. Так, М.В. Максимова под школьной адаптацией понимает как процесс вхождения ребенка в новую для него социальную ситуацию развития [25].

В.Р. Цылев школьную адаптацию трактует как процесс привыкания ребенка к школьным требованиям и порядкам, к новому для него окружению, к новым условиям жизни. По его мнению, ребенок в школе должен

адаптироваться в первую очередь к особенностям усвоения знаний в условиях урока, а не только к новой своей социальной роли. [43].

М.М. Безруких процесс адаптации ребенка к школе разделяет на несколько этапов [4].

Первый этап является ориентировочным, который характеризуется бурной реакцией и значительным напряжением практически всех систем организма ребенка. Продолжительность данного этапа - две-три недели.

Второй этап характеризуется как неустойчивое приспособление, в процессе которого организм ищет и находит какие-то оптимальные варианты реакций на эти воздействия. На втором этапе затраты снижаются, бурная реакция начинает затихать.

Третий этап – период относительно устойчивого приспособления, в процессе которого организм находит наиболее подходящие варианты реагирования на нагрузку, требующие меньшего напряжения всех систем.

В исследовании Г.М. Гуткиной выявлено 3 уровня адаптации детей к школе [13]:

Высокий уровень адаптации. Первоклассник положительно относится к школе, предъявляемые требования воспринимает адекватно; учебный материал усваивает легко, глубоко и полно овладевает программным материалом; прилежен; внимательно слушает указания, объяснения учителя; проявляет большой интерес к самостоятельной учебной работе, готовится ко всем урокам; общественные поручения выполняет охотно и добросовестно; занимает в классе благоприятное статусное положение.

Средний уровень адаптации. Первоклассник положительно относится к школе, ее посещение не вызывает отрицательных переживаний; понимает учебный материал, если учитель излагает его подробно; сосредоточен и внимателен при выполнении заданий, поручений взрослого, но при контроле; готовится к урокам и выполняет домашнее задание почти всегда; поручения выполняет добросовестно; дружит со многими одноклассниками.

Низкий уровень адаптации – дезадаптация. Первоклассник отрицательно или индефектно относится к школе; нередки жалобы на нездоровье; доминирует подавленное настроение; наблюдается нарушение дисциплины; работа с учебником затруднена; при выполнении самостоятельных учебных заданий не проявляет интереса; к урокам готовится не регулярно, ему необходим постоянный контроль; сохраняет работоспособность и внимание при удлинённых паузах для отдыха; общественные поручения выполняет под контролем, без особого желания, пассивен; близких друзей не имеет, знает по именам и фамилиям лишь часть одноклассников.

М.М.Безруких выделяет группы детей, дающих легкую адаптацию, средней тяжести и тяжелую [8]:

При легкой форме адаптации группа детей адаптируется к школе в течение первых двух месяцев обучения. Эти дети относительно быстро вливаются в коллектив, осваиваются в школе, приобретают новых друзей в классе; у них почти всегда хорошее настроение, они доброжелательны, добросовестно и без видимого напряжения выполняют все требования учителя. Иногда у них отмечаются сложности либо в контактах с детьми, либо в отношениях с учителем, так как им еще трудно выполнять все требования правил поведения. Но к концу октября происходит освоение и с новым статусом ученика, и с новыми требованиями, и с новым режимом.

Дети с формой средней тяжести адаптации имеют длительный период адаптации, период несоответствия их поведения требованиям школы затягивается: дети не могут принять ситуацию обучения, общения с учителем, детьми. Как правило, эти дети испытывают трудности в усвоении учебной программы. Лишь к концу первого полугодия реакции этих детей становятся адекватными школьным требованиям. Это форма средней тяжести адаптация.

При тяжелой форме адаптации у детей социально-психологическая адаптация связана со значительными трудностями; кроме того, они не усваивают учебную программу, у них отмечаются негативные формы поведения, резкое проявление отрицательных эмоций. Именно на таких детей

чаще всего жалуются учителя, родители. Постоянные неуспехи в учебе, отсутствие контакта с учителем создают отчуждение и отрицательное отношение сверстников. Среди этих детей могут быть те, кто нуждается в специальном лечении – ученики с нарушениями психоневрологической сферы, но могут быть и ученики, не готовые к обучению. Если вовремя не разобраться в причинах плохого поведения, не скорректировать затруднения адаптации, то все вместе может привести к срыву, дальнейшей задержке в развитии и неблагоприятно отразиться на состоянии здоровья ребенка. Так или иначе, плохое поведение – сигнал тревоги, повод внимательнее посмотреть на ученика и вместе с родителями разобраться в причинах трудности адаптации к школе.

Н.В. Вострокнутов выделяет следующие критерии наличия, либо отсутствия адаптации детей к школе [9]:

- неуспешность в обучении по программе (когнитивный компонент школьной дезадаптации);

- нарушения эмоционально- личностного отношения к обучению с равнодушием и пассивностью, либо активным отказом (личностный компонент школьной дезадаптации);

- повторяющиеся нарушения поведения в школьной среде в виде неконтактности и избегающих форм поведения, либо демонстративности, агрессивного- асоциального реагирования (поведенческий компонент ШД).

Н.М. Иовчук описывает следующие ранние признаки школьной дезадаптации [17]:

- появление неудовлетворительных оценок у прежде хорошо успевавших детей;

- удлинение времени, затрачиваемого на подготовку домашних заданий;

- утрата интереса к учёбе, страх перед ситуациями, контролирующими уровень знаний (экзаменами, зачётами), отказ отвечать у доски, прогулы, отгороженность, антидисциплинарные поступки.

В педагогических исследованиях описываются следующие главные причины школьной дезадаптации:

- несформированность навыков учебной деятельности у младших школьников;

- несформированность учебной мотивации у младших школьников;

- наличие личностных психологических проблем, затрудняющих процесс адаптации [5]

В психологических исследованиях в качестве основных причин школьной дезадаптации выделяются следующие [25]:

- индивидуальные особенности развития и личности ребенка,

- особенности семейных взаимоотношений,

- особенности процессов организации учебной деятельности,

- взаимоотношения с педагогом.

В контексте нашего исследования необходимо рассмотреть факторы приводящие к проблеме в школьной адаптации.

Н.М. Иовчук выделяет следующие факторы, приводящие к проблеме в адаптации к школе [17]:

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

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

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

4. Средовой (влияние асоциальных микрогруппировок);

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

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

П.В. Безменов подразделял все факторы на 5 групп [3]:

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

- анамнестические (протекание беременности и родов у матери обследуемого ребёнка, особенности его раннего развития),
- факторы соматической отягощённости (предшествующие травмы головы, тяжёлые соматические заболевания, оперативные вмешательства),
- психопатологические (имеющиеся симптомы и синдромы психических отклонений)
- психолого-логопедические (по данным обследований соответствующих специалистов).

Е.В.Новиковавыделяет следующие особенности школьной дезадаптации у младших школьников [29]:

- школьная дезадаптация связана с невозможностью овладеть, в первую очередь, операциональной (а не социальной) стороной учебной деятельности;
- трудности в учебе и поведении осознаются детьми в основном через отношение к ним учителя;
- причины возникновения школьной дезадаптации часто связаны с отношением в семье к ребенку и его учебе.

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

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

А.Б. Савиных акцентирует внимание на факторах, которые способствуют успешному прохождению адаптационного периода в школе. В числе наиболее благоприятных факторов он выделяет адекватную самооценку ребенком своего положения, правильные методы воспитания в семье, отсутствие в ней конфликтных ситуаций, благоприятный статус в группе сверстников и др. [37]

Немалую роль в успешной адаптации к школе играют характерологические и личностные особенности детей, сформировавшиеся на предшествующем этапе развития. Умение контактировать с другими людьми,

владеть необходимыми навыками общения, способность определить для себя оптимальную позицию в отношениях с окружающими чрезвычайно необходимы ребенку, поступающему в школу, так как учебная деятельность, ситуация обучения в целом носит, прежде всего, коллективный характер. Несформированность таких способностей или наличие отрицательных личностных качеств порождают типичные проблемы общения, когда ребенок либо активно, часто с агрессией, отвергается одноклассниками, либо просто ими игнорируется. И в том, и в другом случае отмечается глубокое переживание психологического дискомфорта, имеющего отчетливо дезадаптирующее значение. Менее патогенна, но также чревата негативными последствиями, ситуация самоизоляции, когда ребенок не испытывает нормальной потребности или даже избегает контактов с другими детьми.

Критериями благополучной адаптации детей к школе М.М. Безруких предлагает считать благоприятную динамику работоспособности и ее улучшение на протяжении первого полугодия, отсутствие выраженных неблагоприятных изменений показателей здоровья и хорошее усвоение учебной программы. Индикатором трудности процесса адаптации к школе, как правило, являются изменения в поведении детей [4].

Важную роль в адаптации ребенка к школе имеет преемственность методов работы и педагогического общения воспитателя детского сада и педагогов в школе.

Г.А. Цукерман называет этот период своеобразной инициацией в новый возраст, в новую систему отношений со взрослым, сверстником и самим собой. Отсюда задача – «выращивание» собственных правил взаимодействия на основе реального опыта сотрудничества (дается опыт взаимодействия в парах, в группах, в классе), на основе осмысления того, что мешает и помогает общей работе. Для этого важно создать доброжелательную атмосферу взаимодействия в классе, когда каждый ученик сможет прояснить для себя непонятное, предложить свою точку зрения в обсуждении, принять мнение одноклассника, непохожее на собственное. Ребята обнаруживают ожидания друг друга на

предстоящий учебный процесс, учатся прислушиваться к своим чувствам, оценивать результаты своих усилий. Все это способствует снятию тревожности. Кроме вышеназванных общих задач, есть специфические задачи для каждой возрастной группы, решение которых способствует успешной адаптации в школе [42].

Для первоклассников – это вживание в позицию школьника (поэтому важно показать различие: школьник - нешкольник); ввести понятие оценки, самооценки и различные их критерии; научить ребенка задавать вопрос (не столько в процедурном плане, сколько в смысле решимости); подготовить родителей к новой роли — родителя школьника.

## **§1.2. Особенности адаптации к школе современных младших школьников. Гендерные особенности адаптации первоклассников**

Анализируя процесс адаптации первоклассников к школе, целесообразно выделить те его формы, знание которых позволит реализовать идеи преемственности в работе воспитателя дошкольного учреждения и учителя общеобразовательной школы.

1. Адаптация организма к новым условиям жизни и деятельности, к физическим и интеллектуальным нагрузкам.

В данном случае уровень адаптации будет зависеть от возраста ребёнка, который пошёл в школу; от того, посещал ли он детский сад или его подготовка к школе осуществлялась в домашних условиях; от степени сформированности морфофункциональных систем организма; уровня развития произвольной регуляции поведения и организованности ребёнка; от того, как изменялась ситуация в семье.

2. Адаптация к новым социальным отношениям и связям.

Относится в большей степени к пространственно-временным отношениям (режим дня, особое место для хранения школьных принадлежностей, школьной формы, подготовка уроков, уравнивание ребёнка в правах со старшими братьями, сёстрами, признание его «взрослости», предоставление

самостоятельности); личностно-смысловым отношениям (отношение к ребёнку в классе, общение со сверстниками и взрослыми, отношение к школе, к самому себе как учащемуся); к характеристике деятельности и общения ребёнка (отношения к ребёнку в семье, стиль поведения родителей и учителей, особенности семейного микроклимата, социальная компетентность ребёнка и др.).

### 3. Адаптация к новым условиям познавательной деятельности.

Зависит от актуальности образовательного уровня ребёнка (знаний, умений, навыков), полученного в дошкольном учреждении или в домашних условиях; интеллектуального развития; от обучаемости как способности овладеть умениями и навыками учебной деятельности, любознательности как основы познавательной активности; от сформированности творческого воображения; коммуникативных способностей (умение общаться со взрослыми, сверстниками).[11] Недостаточное развитие той или иной области познавательной деятельности снижает адаптационные возможности ребёнка, продлевает срок овладения основами учебных действий и операций.[10]

Таким образом, создание благоприятных условий адаптации ребёнка к школе с учётом особенностей её проявления является важнейшим фактором обеспечения преемственности в его развитии.

Процесс физиологической адаптации ребёнка к школе можно разделить на несколько этапов, каждый из которых имеет свои особенности и характеризуется различной степенью напряжения функциональных систем организма. То, как происходит этот процесс, какие изменения в организме ребёнка отмечаются при адаптации к школе, - это были комплексные исследования, которые включали изучение показателей высшей нервной деятельности, умственной работоспособности, состояния сердечно-сосудистой системы, состояния здоровья, успеваемости, режима дня, учебной активности на уроках.

Выделено три основных этапа адаптации.

Первый этап – ориентировочный, когда в ответ на весь комплекс новых воздействий, связанных с началом систематического обучения, отвечают бурной реакцией и значительным напряжением практически все системы организма. Эта «физиологическая буря» длится достаточно долго (две-три недели).

Второй этап – неустойчивое приспособление, когда организм ищет и находит какие-то оптимальные (или близкие к оптимальным) варианты реакций на эти воздействия. На первом этапе ни о какой экономии ресурсов организма говорить не приходится: организм тратит всё, что есть, а иногда и «в долг берёт»; поэтому учителю так важно помнить, какую высокую «цену» платит организм каждого ребёнка в этот период. На втором этапе эта «цена» снижается, «буря» начинает затихать.

Третий этап – период относительно устойчивого приспособления, когда организм находит наиболее подходящие варианты реагирования на нагрузку, требующие меньшего напряжения всех систем. Какую бы работу ни выполнял школьник, будь то умственная работа по усвоению новых знаний, статическая нагрузка, которую испытывает организм при вынужденной «сидячей» позе, или психологическая нагрузка общения в большом и разнородном коллективе, организм, вернее, каждая из его систем, должен отреагировать своим напряжением, своей работой. Поэтому чем большее напряжение будет «выдавать» каждая система, тем больше ресурсов израсходует организм. А мы знаем, что возможности детского организма далеко не безграничны, а длительное напряжение и связанное с ним утомление и переутомление могут стоить организму ребёнка здоровья.

Продолжительность всех трёх фаз адаптации приблизительно пять-шесть недель, т.е. этот период продолжается до 10-15 октября, а наиболее сложными, а наиболее сложными являются первая-четвёртая недели.[4]

Таким образом, физиологические адаптации рассматриваются для того, чтобы учитель знал и понимал, почему на этом этапе обучения нельзя чрезмерно интенсифицировать учебную работу, почему дети так быстро устают

и трудно удержать их внимание. В соответствии с этим нужно строить весь педагогический процесс так, чтобы не наносить ущерба здоровью каждого ребёнка.

Традиционно границы младшего школьного возраста определяются периодом с 6-7 до 9-10 лет, ознаменованным поступлением ребенка в школу. Это событие влечет за собой открытие новой позиции школьника, учебной деятельности, вследствие чего он сталкивается с нормативным психологическими «кризисом 7 лет».

В этот период ребенок сталкивается со вторым физиологическим кризисом, который тоже приходится на 7 лет: в его организме происходит резкий эндокринный сдвиг, сопровождающийся бурным ростом тела, внутренних органов и вегетативной перестройкой. Таким образом, социально-психологические изменения в жизни детей совпадают с физиологическими, что требует от них большого напряжения и мобилизации. Необходимо время, чтобы произошла адаптация ребенка к подобным условиям, чтобы он научился соответствовать новым требованиям. [10].

Кризис 7 лет характеризуется 3 основными взаимосвязанными изменениями:

- Потеря ребенком непосредственности, наивности. Ребенок начинает манерничать, паясничать, поведение становится искусственным, демонстративным, натянутым. Ребенок начинает осознавать свои поступки с точки зрения их результатов и последствий.

- Появление нового качества – рефлексии своих действий. Происходит важное изменение – возникает обобщение чувств: если с ребенком много раз случается какая-то ситуация, у него возникает обобщенное переживание, основанное на многократном повторении ситуации. Это дает толчок к развитию осознанной самооценки, самолюбия ребенка.

- Дифференциация внутренней и внешней сторон личности. У первоклассника появляется внутренняя жизнь, в которую он часто не готов впускать взрослых.

В процессе протекания кризиса 7 лет формируется новая личность, которая обладает своей внутренней жизнью и рефлексией. Кризис часто протекает непросто, дети могут стать замкнутыми, неуправляемыми, трудновоспитуемыми и взрослым важно в этот период поддержать их, не давить и ВТО же время не допускать вседозволенности. Необходимо, чтобы ребенок знал, что его любят и поддерживают.

Рассмотрим особенности личности и познавательного развития первоклассников.

Успешность обучения в школе предполагает сформированность у дошкольников предпосылок овладения учебной деятельностью. Поскольку при переходе от дошкольного к младшему школьному возрасту у детей происходит перестройка психических процессов, центром которой является возникновение новых, опосредованных форм регуляции деятельности, - формирование опосредованных способов действия [11]

В 6-10 лет происходит настоящий сдвиг в интеллектуальном развитии младшего школьника. Происходит осознанности и произвольности всех психических процессов (восприятие, мышление, память, внимание, воображение).

Ребенок различает и называет цвета, формы предметов, правильно соотносит их по величине, понимает их положение в пространстве, но не умеет анализировать части сложных фигур. При рассмотрении предметов дети выделяют яркие, бросающиеся в глаза свойства. На протяжении всего обучения в начальной школе восприятие становится произвольным.

Детей привлекает все новое, яркое, неожиданное само собой привлекает детей, без усилий. Но произвольное внимание пока развито слабо. Детям сложно сосредоточиться на однообразной, сложной или непривлекательной деятельности. Произвольное внимание удерживается и развивается при помощи использования учителем словесных инструкций на уроке, приемов планирования деятельности, игровых элементов и частой сменой форм деятельности.

Память произвольна. Но с помощью использования различных приемов запоминания, деления материала на части, а также понимание ребенком того, что он должен запомнить, возможно совершенствовать произвольную память. «Память становится мыслящей». [45].

Наряду с наглядно-образным активно формируется словесно-логическое, основу которого составляет оперирование понятиями.

Воображение ребёнка развито хорошо: ребенок может представить определенную ситуацию, образ, предмет. В процессе обучения оно становится произвольным, управляемым.

Эмоциональная сфера младших школьников характеризуется высокой впечатлительностью, возбудимостью, гибкостью, отзывчивостью на все яркое, новое, необычное. Однако ребенок уже умеет сдерживать бурные, резкие выражения чувств: он может удерживать слезы, скрыть страх. Ребенок научается управлять собственными эмоциями.

Эмоциональная сфера пока неустойчива. Эмоции младшего школьника очень разнообразны, в этой сложной гамме постепенно созревают и социальные чувства – ответственности, сопереживания.

Благополучное эмоциональное состояние ребенка во многом зависит от его отношений со значимыми взрослыми – учителем и родителем. Важную роль играют также взаимоотношения с одноклассниками, статус в коллективе.

Условно эмоциональные отклонения в рамках нормального психического развития в младшем школьном возрасте можно разделить на 3 группы, которые могут привести к дезадаптации, снижению успеваемости и нарушениям в общении: тревожность, агрессивность, эмоциональная расторможенность.

В личностной сфере важным является притязание на признание. В результате стойкого длительного неуспеха в учебе может возникнуть снижение самооценки, могут проявиться неадекватные защитные реакции – агрессия, тревожность, застенчивость, лень, апатия, уход в фантазию и болезнь.

Поступление ребенка в школу резко изменяет социальную ситуацию его развития, однако, для того, чтобы начало школьного обучения стало стартовой

точкой нового этапа развития, ребенок должен быть готов к новым формам сотрудничества со взрослыми и сверстниками, иначе школьная линия развития не может начаться полноценно. Как отмечают Т.Г.Бохан, Г.В. Залевский, что если среда вокруг ребенка будет поддерживать развитие личности в направлении ее природных данных и будут осуществляться здоровые контакты с опорой на собственные ресурсы ребенка, то вырастет свободная самостоятельная личность, способная развиваться. [8].

В школе возникает новая структура отношений. Система «ребенок - взрослый» дифференцируется: «ребенок-взрослый» соотносится с «ребенок-учитель» и «ребенок-родитель». Система «ребенок-учитель» начинает определять отношения ребенка к родителям и отношения ребенка к детям.

Особое значение для развития личности ребенка в этот период имеют его отношения с учителем. Система «ребенок-учитель» становится центром всей жизни ребенка, от нее зависит совокупность всех благоприятных условий для жизни. Поначалу учитель наделяется всеми качествами родителями: он любим, уважаем, внушает страх. Взрослым необходимо помочь ребенку преодолеть свои страхи перед учителем. В учителе воплощены требования общества, в школе существует система одинаковых эталонов, одинаковых мер для оценки. Эта социальная ситуация требует особой деятельности для развития ребенка - учебной деятельности.

Многочисленные исследования выявили отличия в развитии различных зон коры головного мозга мальчиков и девочек. Мозг мальчика и мозг девочки работает по-разному, благодаря чему восприятие мира, образ мыслей, предпочитаемые действия каждого представителя пола происходят по своему сценарию.

Существуют различия в готовности мальчиков и девочек к школе. Исследования свидетельствуют о том, что девочки подготовлены лучше, т.к. девочки лучше развита способность к общению, лучше сформирована произвольность общения и поведения, у них больший объем пространственно-зрительной памяти, более высокий уровень работоспособности, лучшее

понимание учебной задачи. Также девочки уже знают, что такое учебная деятельность и разграничивают ее и игровую деятельность. А вот мальчики ходят в школу не только, чтобы учиться, но и играть.

Девочки лучше запоминают расположение вещей, мелкие детали, лучше противоположного пола сосредотачиваются в непривычной обстановке (например, в шумном месте), могут делать несколько дел одновременно, у женского пола лучше выносливость.

Мальчики, как правило, лучше разбираются в математике, лучше справляются с заданиями на внимание, память. У мужского пола лучше развито трехмерное мышление, т.е. мальчики могут представить, например, нарисованную геометрическую фигуру в объеме, могут вращать ее в разном направлении. Такое мышление как правило сформировано у мальчиков уже к 7 годам.

У Девочек обычно выше успеваемость (в совместной школе), и различия в отметках незначительные, у мальчиков же разброс в отметках может составлять 3 балла. Среди девочек много отличниц и Л. Волынская говорит о том, что интеллектуально сильные девочки носят ярлык психической ненормальности: у них низкая самооценка, плохо осознаваемое недоверие к себе, поэтому они и отличницы, чтобы скрыть это обстоятельство и быть выше в своих глазах и окружающих. Девочки отличницы таковые есть, потому что стараются быть прилежными и послушными, как им говорят, а это качества, которые ведут к пассивности и безынициативности, из-за этого могут возникать проблемы в общении с противоположным полом. [19].

В младшем школьном возрасте девочки в речевом плане «забывают» мальчиков. Их речь развита лучше, но мышление более однотипно. Мальчики мыслят нестандартно и интересно, но так как они молчат, их внутренний мир часто скрыт от нас.

У девочек речь более беглая, они быстрее читают и красивее пишут, но та сторона речи, которая связана с поиском: подбор словесных ассоциаций, решение кроссвордов — лучше удается мальчикам. У мальчиков сильнее

развито пространственное представление, потому что выполнение пространственно-зрительных задач требует поиска. Специальные исследования мозга детей показали, что пространственная ориентация не вызывает затруднения у шестилетних мальчиков, но часто не по силам девочкам в 13 лет. Поэтому мальчики чаще решают геометрические задачи с помощью пространственных методов: они мысленно поворачивают фигуры и накладывают их одну на другую.

Представители мужского пола обладают большей физической силой по сравнению с женщинами, но уступают им в выносливости. Мальчики более подвижны, раскованны, менее терпеливы и дисциплинированы, им меньше свойственны прилежание и усердие.

Мальчиков обычно интересуют самые разнообразные вопросы и проблемы, порой далеко выходящие за рамки окружающей действительности (дальние страны, загадочные явления, необыкновенные происшествия и т. п.). Они предпочитают точные науки, увлекаются техникой, физкультурой и спортом, любят подвижные игры, многие охотно занимаются физическим трудом, более склонны к преобразующей деятельности. Вместе с тем они довольно часто менее охотно занимаются самообслуживанием, нередко проявляют беспомощность в простых житейских делах, у них чаще случаются всякие травмы. Под влиянием дурного примера взрослых у некоторых мальчиков формируется ложное чувство превосходства перед девочками, что отрицательно сказывается на их взаимоотношениях, а в дальнейшем и на супружеской жизни. [33].

Мальчики воспринимают оценку конкретных действий, которые они совершили. Девочкам важнее, какое впечатление они произвели на окружающих теми или иными поступками. Данные выводы можно использовать как для похвалы, так и для чтения нотаций. Говорите мальчику конкретно, коротко и ясно, что Вам понравилось или не понравилось в его поступке. С девочкой можно поговорить подольше, объяснить ей, почему ее

действия правильные или не правильные, как воспринимают ее поступок близкие люди.

В.Д. Еремеева и Т.П. Хризман в своей книге «Мальчики и девочки – два разных мира» говорят о том, что у девочек и мальчиков разное время вхождения в урок, у девочки быстро повышается уровень работоспособности, у мальчика позже, но учителя, ориентируясь по девочкам на пик работоспособности дают основной объем новой информации, в этот момент мальчики еще раскачиваются. Когда новый материал изучен работоспособность девочек снижается, а у мальчиков повышается, но основная часть урока уже прошла. Поэтому важно обращать внимание на время подачи информации, на состояние всех учеников в классе.

Согласно исследованиям специалистов, ответы на вопросы у девочек более однообразны, чем у мальчиков. Мальчики проявляют большую индивидуальность и нестандартность в мыслях. Женщинам легче решать задачи шаблонные, т. е. можно показать девочкам решение задачи, и она дальше будет следовать по этому принципу. Мальчикам же лучше помогать самим дойти до ответа в задаче, тогда он лучше поймет смысл и цель задачи.

Исследователи считают, что мужской пол превосходит женский в пространственных умениях, например, в геометрии, решая задачи, мальчики мысленно поворачивают геометрические фигуры, когда как девочкам понятнее обозначать фигуру буквами и работать с ними. Из этого следует, что у мужчин более развито пространственные умения(развивается к 6 годам). Вообще, если говорить о математическом мышлении, то нельзя сказать, у кого оно лучше, у мальчиков или у девочек, потому что оно разное.

Девушкам в основном присуща логическая непрерывность, соблюдение шаблонов и также правильное оформление, тогда как у юношей наблюдается большая неструктурность и небрежность, но им присуще не типовые алгоритмы решения, а изобретение своих. И поэтому, когда учитель – женщина объясняет материал в последовательности, это ближе девочкам, и поэтому с начала девочки лучше понимают урок.

В книге «Мальчики и девочки – два разных мира» также говорится о выживаемости женского организма, это объясняется тем, что в ситуациях, которые оказывают эмоциональное воздействие, повышается тонус коры головного мозга и активность, и мозг как бы готов ответить на любое воздействие внешнего мира. Мозг мальчика проходит эмоциональный пик, а затем он переключается на другую деятельность, т.к. он не может долго удерживать эмоциональное напряжение.

Потребность в двигательной активности у мальчиков выражена больше, чем у девочек. Уже у детей младшего возраста двигательная активность, достигнув пика в 2-3 года, постепенно снижается на протяжении дошкольного периода у девочек быстрее, чем у мальчиков, так что 5-летний мальчик может доставлять больше хлопот родителям и воспитателям, чем его сверстница, которая спокойно играет в свои игры. По данным Н. М. Ледовской (1972), среднесуточный объем локомоций у детей 5-7 лет составлял у мальчиков 7,1-9,0 км, а у девочек - 6,4-7,7 км. Аналогичные данные получены Д. М. Шептицким (1972) - на дошкольниках 6-7 лет, Н. Т. Лебедевой (1973) и Р. А. Ахундовым (1970) - на школьниках младших классов.

Большая потребность мальчиков в двигательной активности приводит и к своеобразию их поведения по сравнению с девочками. Они больше ерзают и отвлекаются на занятиях (более непоседливы), более шумно ведут себя на отдыхе и, следовательно, чаще нарушают дисциплину, что напрямую влияет на процесс адаптации.

Нарушения гендерной адаптации выражаются в виде активного протеста (враждебность), пассивного протеста (избегание), тревожности и неуверенности в себе и так или иначе влияют на все сферы деятельности ребенка в школе.

Реакция активного протеста характерна для мальчиков. Ребенок непослушен, нарушает дисциплину на уроке, на перемене, ссорится с одноклассниками, мешает им играть, и дети отвергают его. В эмоциональной сфере наблюдаются вспышки раздражения, гнева.

Реакция пассивного протеста не определена гендерно, т.е. имеет проявления как у мальчиков, так и у девочек. Ребенок редко поднимает руку на уроке, требования учителя выполняет формально (не вдумываясь в смысл того, что делает), на перемене пассивен, предпочитает находиться один, не проявляет интереса к коллективным играм. У него преобладает подавленное настроение, страхи.

Реакция тревожности и неуверенности является преимущественно женской и типична для проявления особенностей адаптации у девочек. Ребенок пассивен на уроке, при ответах наблюдается напряженность, скованность, на перемене не может найти себе занятие, предпочитает находиться рядом с детьми, но не вступает с ними в контакт. Он, как правило, тревожен, часто плачет, краснеет, теряется даже при малейшем замечании учителя. Иногда выражение реакции тревожности сопровождается тиками, заиканием, а также учащением соматических заболеваний (головная боль, тошнота, ощущение усталости и т. п.).

Таким образом, отмечаем, что гендерные особенностями проявляются на каждом возрастном периоде развития человека и определяются особенностями психофизиологического состояния человека.

Таким образом, гендерные различия присутствуют в процессе социализации, в степени готовности детей к школе, успеваемости и в отношении школьников к своим сверстникам.

### **§1.3. Пути повышения уровня психолого – педагогической и физиологической адаптации.к обучению**

В первые годы обучения родители и учителя первоклассника сталкиваются со многими трудностями, такими как:

1. Хроническая неуспешность.

В практике нередки случаи, когда трудности адаптации ребенка в школе связаны с отношением родителей к школьной жизни и школьной успеваемости ребенка.

Это, с одной стороны, страх родителей перед школой, боязнь, что ребенку в школе будет плохо. Это часто звучит в речи родителей: "Будь моя воля, я бы никогда не отдала бы его в школу» Опасения, что ребенок будет болеть, простужаться. С другой стороны, это ожидание от ребенка только очень хороших, высоких достижений и активное демонстрирование ему недовольства тем, что он не справляется, что чего-то не умеет.

В период начального обучения происходит изменение в отношении взрослых к детям, к их успехам и неудачам. «Хорошим» считается ребенок, который успешно учится, много знает, легко решает задачи и справляется с учебными заданиями. К неизбежным в начале обучения трудностям не ожидавшие этого родители относятся отрицательно (вербально и невербально). Под влиянием таких оценок у ребенка понижается уверенность в себе, повышается тревожность, что приводит к ухудшению и дезорганизации деятельности. А это ведет к неуспеху, неуспех усиливает тревогу, которая опять же дезорганизует его деятельность. Ребенок хуже усваивает новый материал, навыки, и, как следствие, закрепляются неудачи, появляются плохие отметки, которые опять вызывают недовольство родителей, и так, чем дальше, тем больше, и разорвать этот порочный круг становится все труднее. Неуспешность становится хронической.

Уход от деятельности - это когда ребенок сидит на уроке и в то же время как бы отсутствует, не слышит вопросы, не выполняет задания учителя. Это не связано с повышенной отвлекаемостью ребенка на посторонние предметы и занятия. Это уход в себя, в свой внутренний мир, фантазии. Такое бывает часто с детьми, которые не получают достаточного внимания, любви и заботы со стороны родителей, взрослых (часто в неблагополучных семьях).

Негатив истская демонстративность - характерна для детей с высокой потребностью во внимании со стороны окружающих, взрослых. Здесь будут жалобы не на плохую учебу, а на поведение ребенка. Он нарушает общие нормы дисциплины. Взрослые наказывают, но парадоксальным образом: те

формы обращения, которые взрослые используют для наказания, оказываются для ребенка поощрением. Истинное наказание - лишение внимания.

Внимание в любой форме - безусловная ценность для ребенка, которой лишен родительской ласки, любви, понимания, приятия.

Дети, развивающиеся по типу вербализма отличаются высоким уровнем развития речи и задержкой мышления. Вербализм формируется в дошкольном возрасте и связан прежде всего с особенностями развития познавательных процессов. Многие родители считают, что речь - важный показатель психического развития и прилагают большие усилия, чтобы ребенок научился бойко и гладко говорить (стихи, сказки и т. д.). Те же виды деятельности, которые вносят основной вклад в умственное развитие (развитие мышления абстрактного, логического, практического - это ролевые игры, рисование, конструирование) оказываются на заднем плане. [44].

Мышление, особенно образное, отстает. Бойкая речь, отчетливые ответы на вопросы привлекают внимание взрослых, которые высоко оценивают ребенка. Вербализм, как правило, сопряжен с высокой самооценкой ребенка и завышенной оценкой со стороны взрослых его способностей. С началом обучения в школе обнаруживается, что ребенок не способен решать задачи, а некоторая деятельность, которая требует образного мышления, вызывает трудности.

Не понимая, в чем причина, родители склонны к двойным крайностям:

- 1) винить учителя;
- 2) винить ребенка (повышают требования, заставляют больше заниматься, проявляют недовольство ребенком, что, в свою очередь, вызывает у него неуверенность, тревожность, дезорганизуется деятельность, возрастает страх перед школой и перед родителями за свою неуспешность, неполноценность, а то путь к хронической неуспешности).

Необходимо больше внимания уделять развитию образного мышления: рисунки, конструирование, лепка, аппликация, мозаика. Придерживать речевой поток и стимулировать продуктивную деятельность.

Ребенок ленится - это очень частые жалобы. За этим может стоять все, что угодно.

1) . Сниженная потребность познавательных мотивов;

2) . Мотивация избегания неудач, неуспеха («и не буду делать, у меня не получится, я не умею»), то есть ребенок отказывается что-либо делать, так как не уверен в успехе и знает, что за плохую оценку, работу его не похвалят, а лишний раз обвинят в некомпетентности.

3). Общая замедленность темпа деятельности, связанная с особенностями темперамента.

Ребенок трудится добросовестно, но медленно, и родителям кажется, что ему «лениво всё делать», они начинают его подгонять, раздражаются, проявляют недовольство, а ребенок в это время чувствует, что он не нужен, что он плохой. Возникает тревога, которая дезорганизация деятельности.

4). Высокая тревога как глобальная проблема неуверенности в себе, тоже иногда расценивается родителями как лень. Ребенок не пишет фразу, пример, т.к. совершенно не уверен, как и что нужно писать. Он начинает увиливать от любого действия, если не убежден, что делает правильно, хорошо, ибо уже знает, что его будут любить родители, если он все сделает хорошо, а если нет, то он не получит той необходимой для него "порции" любви.

Реже бывает лень в собственном смысле, когда ребенок делает только то, что ему приятно. Это избалованность.

Во всех перечисленных случаях ребёнку нужно понимание и помощь со стороны взрослых. Самый важный результат такой помощи - это восстановить у ребенка положительное отношение к жизни, в том числе и к повседневной школьной деятельности, ко всем лицам, участвующим в учебном процессе (ребенок - родители -учителя). Когда учеба приносит детям радость или хотя бы не вызывает негативных переживаний, связанных с осознанием себя неполноценным, недостаточным любви, тогда школа не является проблемой. [26].

Ребенку, начинающему обучение в школе, необходима моральная и эмоциональная поддержка. Его надо не просто хвалить (и поменьше ругать, а лучше вообще не ругать), а хвалить именно тогда, когда он что-то делает.

Но ни в коем случае не сравнивать его посредственные результаты с эталоном, то есть с требованиями школьной программы, достижениями других, более успешных, учеников. Лучше вообще никогда не сравнивать ребенка с другими детьми (вспомните свое детство).

Сравнивать ребенка можно только с ним самим и хвалить только за одно: улучшение его собственных результатов. Если во вчерашнем домашнем задании он сделал 3 ошибки, а в сегодняшнем - 2, это нужно отметить как реальный успех, который должен быть оценен искренне и без иронии родителями. Следует подчеркнуть, что раз он что-то научился делать хорошо, то постепенно научится всему остальному.

Родители должны терпеливо ждать успехов, т.к. на школьных делах чаще всего и происходит замыкание порочного круга тревожности. Школа должна очень долго оставаться сферой щадящего оценивания. Болезненность школьной сферы должна быть снижена любыми средствами: снизить ценность школьных отметок, то есть показать ребенку, что его любят не за хорошую учебу, а любят, ценят, принимают вообще как собственное дитя, безусловно, не за что - то, а вопреки всему. Чем больше мы пытаемся воспитывать, давить, тем больше растет сопротивление, которое проявляется иногда в резко отрицательном, ярко выраженном демонстративном поведении, как уже говорилось, демонстративность, истеричность, капризность порождается отсутствием любви, внимания, ласки, понимания в жизни ребенка. [31].

Каждый случай лучше рассматривать индивидуально. Можно лишь дать некоторые общие рекомендации. Все замечания свести к минимуму, а главное к минимуму свести эмоциональность ваших реакций, ибо именно эмоциональности ребенок и добивается. Наказывать за истерики одним способом - лишением общения (спокойное, а не демонстративное). Главная награда - это доброе, любящее, открытое, доверительное общение в те минуты,

когда ребенок спокоен, уравновешен, что-либо делает. (Хвалите его деятельность, работу, а не самого ребенка).

Ребенку надо найти сферу, где он мог бы реализовать свою демонстративность (кружки, танцы, спорт, рисование, изостудии и т.д.).

Для учащихся, достигших 6,5 года к началу обучения, занятия проводятся только в первую смену, не ранее 8 часов утра, по пятидневной учебной неделе, с соблюдением ступенчатого режима (в первой четверти – три урока по 35 минут; во второй четверти – четыре урока по 35 минут). Для создания такого режима рекомендуется первые классы размещать в отдельной учебной секции. Планировка многих школ не позволяет этого сделать; в таком случае следует рекомендовать педагогам последние 10 минут урока посвящать спокойным играм, рисованию, просмотру веселых мультфильмов. [19].

Со второго полугодия допускается не более четырех уроков по 45 минут. После второго или третьего урока ежедневно следует организовывать динамическое занятие длительностью не менее 40 минут с организацией подвижных игр под наблюдением педагога на воздухе или, в случае неблагоприятных погодных условий, в рекреации.

Обучение должно производиться без балльного оценивания успеваемости весь год и без домашних заданий первые полгода. Следует в среду предусматривать в расписании занятий облегченный день (менее трудные для обучения предметы или с динамическим компонентом). Обязательны дополнительные недельные каникулы в середине третьей четверти.

Большое значение для облегчения адаптации имеет соблюдение первоклассниками норм двигательной активности. Для этого для них должны быть организованы в школе: гимнастика до уроков, физкультминутки на уроках, подвижные игры на переменах, динамическая пауза – ежедневно, уроки физкультуры – не менее двух раз в неделю, а также внеклассные спортивные занятия. Родителям рекомендуется ежедневно гулять с ребенком после окончания занятий в школе и перед сном.

Безусловно, для облегчения адаптации первоклассников должен быть организован рациональный режим дня. Специалисты рекомендуют по возможности не отдавать сразу первоклассника в группу продленного дня на весь день; крайне желательно хотя бы в первой четверти устраивать для ребенка один-два дня, полностью или частично свободных от «продленки».

Учащиеся первых классов могут заниматься в секциях и кружках (следует рекомендовать преимущественно физкультурные и эстетические занятия): рекомендуется не более двух кружков при общей продолжительности занятий не более 6 часов в неделю. Выполнение домашних заданий рекомендуется начинать не ранее 16:00. В режиме дня детей следует предусмотреть время спокойного отдыха после обеда, возможна организация дневного сна для детей, не посещающих группу продленного дня. Продолжительность ночного сна первоклассников должна составлять не менее 9,5 часа, а игры на компьютере и просмотр телепередач не должны превышать 1 час в день.

Первый класс школы - один из наиболее тяжелых периодов в жизни детей. При поступлении в школу на ребенка влияет и классный коллектив, и личность педагога, и изменение режима, и непривычно длительное ограничение двигательной активности, и появление новых обязанностей.

Приспосабливаясь к школе, организм ребенка мобилизуется. Но следует иметь в виду, что степень и темпы адаптации у каждого индивидуальны, поэтому каждому ребёнку требуется помощь и большое терпение со стороны всех окружающих взрослых.

## **ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ I**

Первый класс школы – один из наиболее существенных критических периодов в жизни детей. Поступление в школу для многих из них – эмоционально-стрессовая ситуация: изменяется привычный стереотип, возрастает психоэмоциональная нагрузка. От того, как пройдет адаптация на первом году обучения, во многом зависит работоспособность и успеваемость в последующие годы. Школа с первых же дней ставит перед ребенком ряд задач.

Ему необходимо успешно овладевать учебной деятельностью, освоить школьные нормы поведения, приобщиться к классному коллективу, приспособиться к новым условиям умственного труда и режиму. Выполнение каждой из этих задач связано непосредственно с предшествующим опытом ребенка.

На протяжении периода адаптации к школе состояние, поведение и работоспособность детей неустойчивы. Почти у всех учащихся наблюдается двигательное возбуждение или, наоборот, заторможенность, вялость, жалобы на усталость, потеря аппетита. Дети с трудом включаются в работу, быстро отвлекаются.

Драматизирование школьных неудач, чрезмерные требования и моральное давление, как правило, оборачиваются неуравновешенностью ребенка, страхом несостоятельности, тревожным предчувствием новых неудач. Все это осложняет и без того непростую адаптацию ребенка к школе.

Таким образом, при переходе ребенка из дошкольного учреждения в начальную школу испытанию оказываются подверженным привычный образ жизни практически каждого первоклассника. Ускорение темпа жизни, введение различных инноваций, повышение учебных требований приводят к росту тревожности, появлению школьной дезадаптации (для ребенка становится невозможным осуществление своей позитивной социальной роли в конкретных микросоциальных условиях). Это зависит не только от технических характеристик конкретной ситуации, но и от способности ребенка соответствовать вполне определенным требованиям данной конкретной ситуации. Для первоклассника - это требование ситуации обучения в общеобразовательной школе.

## **ГЛАВА II. Изучение уровня адаптации первоклассников к обучению**

### **§2.1. Методы и организация исследования уровня адаптации первоклассников к школе**

В данном экспериментальном исследовании принимали участие дети «МБОУ СОШ №143» 1 «А» и 1 «И» классов, в количестве 42 человек, из них 21 мальчик и 21 девочка. Исследование проводилось в сентябре – октябре 2016 года.

Для выявления гендерных различий в уровне адаптации первоклассников к школе нами были использованы такие методы как: тестирование и опросники.

1. Тестирование – метод психологической диагностики, использующий стандартизированные вопросы и задачи (тесты), с определённой шкалой значений (Г.А. Урунтаева, Ю.А. Афонькина). Целью использования тестов являются измерения уровня развития определённого психологического качества (свойства личности).

2. Опросниками называют такую группу психодиагностических методик, где задания представлены в виде вопросов и утверждений и предназначены для получения данных со слов обследуемого.

3. Анкетирование- наиболее распространённый вид опроса, в котором общение исследователя и респондента опосредовано текстом анкеты.

4. Наблюдение описательный психологический исследовательский метод, заключающийся в целенаправленном и организованном восприятии и регистрации поведения изучаемого объекта.

Критерии и уровни адаптации первоклассников к школьному обучению представлены в таблице 1.

Таблица 1- Критерии и уровни адаптации первоклассников к школьному обучению.

Параметр	Критерии	Уровни адаптации первоклассников к школьному обучению (балл)			
		Низкий	Средний	Выше среднего	Высокий
Методика 1. «Краски»	ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ отношение к обучению	<p>Процент преобладания цветов грустного спектра (черный, синий, фиолетовый или коричневый) 70 % и выше</p> <p>0-5</p>	<p>Процент преобладания цветов грустного спектра (черный, синий, фиолетовый или коричневый) 34-69%</p> <p>6-10</p>	<p>Процент преобладания цветов грустного спектра 15-33%</p> <p>11-15</p>	<p>Процент преобладания цветов грустного спектра 0-14%</p> <p>16-20</p>
Методика 2. «Анкета для определения школьной мотивации», автор Н. Г. Лусканова.	Степень сформированности отношения к себе как к школьнику.	<p>Ученика отношение к себе как к школьнику сформировано (низкий уровень мотивации).</p> <p>10-14</p>	<p>Ученика отношение к школе, но школа привлекает больше внеучебными сторонами (внешняя мотивация).</p> <p>15 – 19</p>	<p>Ученика отношение к себе как к школьнику практически сформировано (средняя норма мотивации).</p> <p>20 – 24</p>	<p>Ученика отношение к себе как к школьнику, высокая учебная активность.</p> <p>25 – 30</p>
Методика 3. Оценка функционального состояния младших школьников в школе (оценивает учитель), (методика 3-Гуров В.А.)	Степень выраженности каждого неблагоприятного симптома	<p>Значительное функциональное напряжение, признаки ухудшения функционального состояния организма.</p> <p>0-5</p>	<p>Учебная нагрузка вызывает небольшое утомление. Необходимо обратить внимание на режим дня, дополнительные нагрузки, трудности</p> <p>6-10</p>	<p>Состояние не вызывает тревоги, ребенок справляется с учебной нагрузкой, нет перенапряжения.</p> <p>11-15</p>	<p>Состояние стабильное, ребенок справляется с учебной нагрузкой, нет перенапряжения.</p> <p>15-20</p>

<p>Методика 4. «Оценка уровня адаптации у детей и подростков», автор Ю. А. Ямпольская.</p>	<p>Значение адаптационного потенциала</p>	<p>Ученика значение адаптационного потенциала составляет от 2,40 и ≥ Для девочек 2,10 и ≥ 0-10</p>	<p>Ученика значение адаптационного потенциала составляет от 2,2-2,39 Для девочек 2,0-2,09 11-20</p>	<p>Ученика значение адаптационного потенциала составляет от 1,90-2,19 Для девочек 1,80-1,99 21-30</p>	<p>Ученика значение адаптационного потенциала составляет от 1-1,89 Для девочек 1-1,79 31-40</p>
<p>Уровень адаптации</p>		<p>0-30</p>	<p>31-60</p>	<p>61-90</p>	<p>91-120</p>

Для нашего исследования мы подобрали следующие методики:

### **Методика 1. «Краски»**

Цель: определение эмоционального отношения к школьному обучению.

Оборудование : набор красок или цветных карандашей (чем больше цветов, тем лучше); альбомные листы, на каждом из которых нарисовано 10 кружков, – в каждый кружок вписаны слова, связанные со школой: звонок, книга, учитель, портфель, класс, физкультура, одноклассники, урок, домашнее задание, тетрадь.

Инструкция: раздаются учащимся листы с просьбой их внимательно прочитать слова, написанные в кружках. Читайте по порядку слова, написанные в кружках, и каждый кружок покрасьте в какой-либо цвет. Необязательно красить кружки разными цветами. Выбирайте каждый раз тот цвет, который хочется.

Анализ результатов: Если ребенок окрашивает большинство кружков в темные (фиолетовый, синий, лиловый, серый, черный) цвета, – это говорит о том, что он испытывает негативные эмоции по отношению к школьному обучению в целом.

Оценка результатов:

- 1) Процент преобладания цветов грустного спектра черный,синий, фиолетовый или коричневый 70 % и выше-0-5 баллов,
- 2) Процент преобладания цветов грустного спектрачерный,синий, фиолетовый или коричневый 34-69%- 6-10 баллов,
- 3) Процент преобладания цветов грустного спектра 15-33%- 11-15 баллов
- 4) Процент преобладания цветов грустного спектра 0-14%- 16-20баллов

**Методика 2.** «Анкета для определения школьной мотивации», автор Н. Г. Лусканова.

Подготовка исследования: Подготовить опросник.

Проведение исследования: Индивидуально. Педагог задаёт ребёнку вопросы из опросника, предлагая варианты ответов. После чего, заносит ответ в таблицу опросника.

Обработка данных: Полученные результаты заносятся в таблицу.

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

Максимальная оценка – 30 баллов. Чем выше балл, тем выше школьная мотивация.

25 – 30 баллов: сформировано отношение к себе как к школьнику, высокая учебная активность.

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

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

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

Ниже 10 баллов: негативное отношение к школе (школьная дезадаптация).

1. Анкетирование может проводиться неоднократно, что позволяет оценить динамику школьной мотивации. Снижение уровня школьной мотивации может служить показателем школьной дезадаптации ребёнка, а его повышение – признаком положительной динамики в обучении и развитии ребёнка, что соответствует более лёгкой адаптации.

**Методика 3.** Физиологическое состояние ребенка в школе (для учителя)

Эта карта заполняется учителем. Она позволяет выявить отклонения в состоянии учащегося, свидетельствующие о недостаточной его адаптации к школе и значительном напряжении.

Дата

Фамилия, имя ребенка

№ школы и класс

Возраст ребенка

<i>Состояние учащегося</i>	Баллы			
1. Беспокойный, неусидчивый, расторможенный, нарушает дисциплину, делает замечания другим детям, перебивает учителя и не реагирует на его замечания, часто переспрашивает				
2. У школьника быстро нарастает утомление, истощение; он становится вялым, рассеянным, невнимательным, безразличным, ложится на парту, «не слышит» инструкцию учителя				
3. На низкие оценки реагирует плачем, истерикой, отказом от работы, может вступить в спор с учителем				
4. На контрольных работах (или перед ней) чрезмерно тревожен, не уверен в своих силах, беспокоен, руки становятся холодными и потными. В процессе выполнения работы не понимает задания, задает много вопросов, делает простые ошибки в заданиях				
5. В процессе урока не может сконцентрироваться на задании, не понимает и не может выполнить инструкцию, не «удерживает» ее или быстро забывает, постоянно отвлекается, требует дополнительного контроля учителя, более детального объяснения. При выполнении задания задает много вопросов				

6. На переменах становится особенно агрессивным, драчливым, неуправляемым, не реагирует на замечания взрослых, «не слышит» их (надо повторить замечание несколько раз или держать его за руку)				
7. Приходит в школу неподготовленным, постоянно все забывает (учебники, тетради, пенал, альбом, ручки, карандаши и т.п.)				
Суммарный балл				

*Критерии оценки:* 0 - симптомы отсутствуют; 1 - слабо выражены, отмечаются изредка; 2 - умеренно выражены, наблюдаются периодически; 3 - ярко выражены, наблюдаются практически постоянно.

#### *Интерпретация результатов*

Сумма баллов до 7 свидетельствует о том, что состояние ребенка не вызывает тревоги. При суммарном балле от 7 до 14 следует обратить внимание на проблемы ребенка, проанализировать режим его работы, нагрузку, трудности. При суммарном балле от 14 до 21 необходимо обратить внимание на состояние здоровья школьника; нормализовать режим, возможно, используя вариант щадящего режима; снять дополнительные нагрузки; детально проанализировать все проблемы ребенка вместе с родителями, психологом, школьным врачом и разработать программу помощи ребенку.

При неоднократном заполнении карт в течение учебного года их данные сопоставляются как в отношении каждого ребенка, так и по обобщенным показателям класса, например по количеству детей, имеющих суммарные баллы до 14, от 14 до 21, более 21 балла.

**Методика 4.** «Оценка уровня адаптации у детей и подростков», автор Ю. А. Ямпольская.

Подготовка исследования: подготовить секундомер, тонометр, напольные весы, ростометр.

Проведение исследования: Индивидуально. Для выявления уровня адаптации используется формула

$$P = -0.273 + 0.011 * ЧСС + 0.014 * СД + 0.008 * ДД + 0.014 * \text{возраст (годы)} + 0.009 * МТ \text{ (кг)} - 0.009 * ДТ \text{ (см)} + 0.004 * 1 \text{ (для мальчиков), (*2- для девочек),}$$

где

ЧСС- частота сердечных сокращений за минуту

СД - систолическое давление (верхнее)

ДД- диастолическое давление (нижнее)

МТ- масса тела (кг)

ДТ- длина тела (см)

Таблица 2 - Градации условного бала УА в зависимости от степени адаптации

Возраст	Пол	Градации условного бала УА в зависимости от степени адаптации			
		1-й уровень здоровья	2-й уровень здоровья	3-й уровень здоровья	4-й уровень здоровья
7 лет	мальчик	1-1,89	1,90-2,19	2,2-2,39	2,4 и >
7 лет	девочка	1-1,79	1,8-1,99	2,0-2,09	2,10 и >

Обработка результатов: Подсчёт полученных данных по формуле и занесение в таблицу для сравнения полученных результатов.

0-10 баллов: при значении АП- для мальчиков 2,40 и  $\geq$ , для девочек 2,10 и  $\geq$

11-20 баллов: при значении АП -для мальчиков 2,2-2,39, для девочек 2,0-2,09

21-30 баллов: при значении АП - для мальчиков 1,90-2,19, для девочек 1,80-1,99

31-40 баллов: при значении АП - для мальчиков 1-1,89, для девочек 1-1,79

Первый этап опытно-экспериментальной работы состоял в обследовании школьников с целью определения исходного уровня психофизиологической адаптации. Далее с детьми была проведена работа, направленная на повышение уровня психофизиологической адаптации. После формирующего эксперимента была проведена диагностика и повторно определен уровень психофизиологической адаптации детей младшего школьного возраста.

## **§2.2 Анализ результатов исследования уровня адаптации детей младшего школьного возраста.**

*Результаты исследования по методике «Краски»*

Цель: определение эмоционального отношения к школьному обучению.

Оборудование : набор красок или цветных карандашей (чем больше цветов, тем лучше); альбомные листы, на каждом из которых нарисовано 10 кружков, – в каждый кружок вписаны слова, связанные со школой: звонок, книга, учитель, портфель, класс, физкультура, одноклассники, урок, домашнее задание, тетрадь.

Инструкция: раздаются учащимся листы с просьбой их внимательно прочитать слова, написанные в кружках. Читайте по порядку слова, написанные в кружках, и каждый кружок покрасьте в какой-либо цвет. Необязательно красить кружки разными цветами. Выбирайте каждый раз тот цвет, который хочется.

Анализ результатов: Если ребенок окрашивает большинство кружков в темные (фиолетовый, синий, лиловый, серый, черный) цвета, – это говорит о том, что он испытывает негативные эмоции по отношению к школьному обучению в целом.

Уровни оценивания:

1. Низкий уровень - процент преобладания цветов грустного спектра черный, синий, фиолетовый или коричневый 70 % и выше
2. Средний уровень - процент преобладания цветов грустного спектра черный, синий, фиолетовый или коричневый 34-69%
3. Уровень выше среднего - процент преобладания цветов грустного спектра 15-33%
4. Высокий уровень - процент преобладания цветов грустного спектра 0-14%.

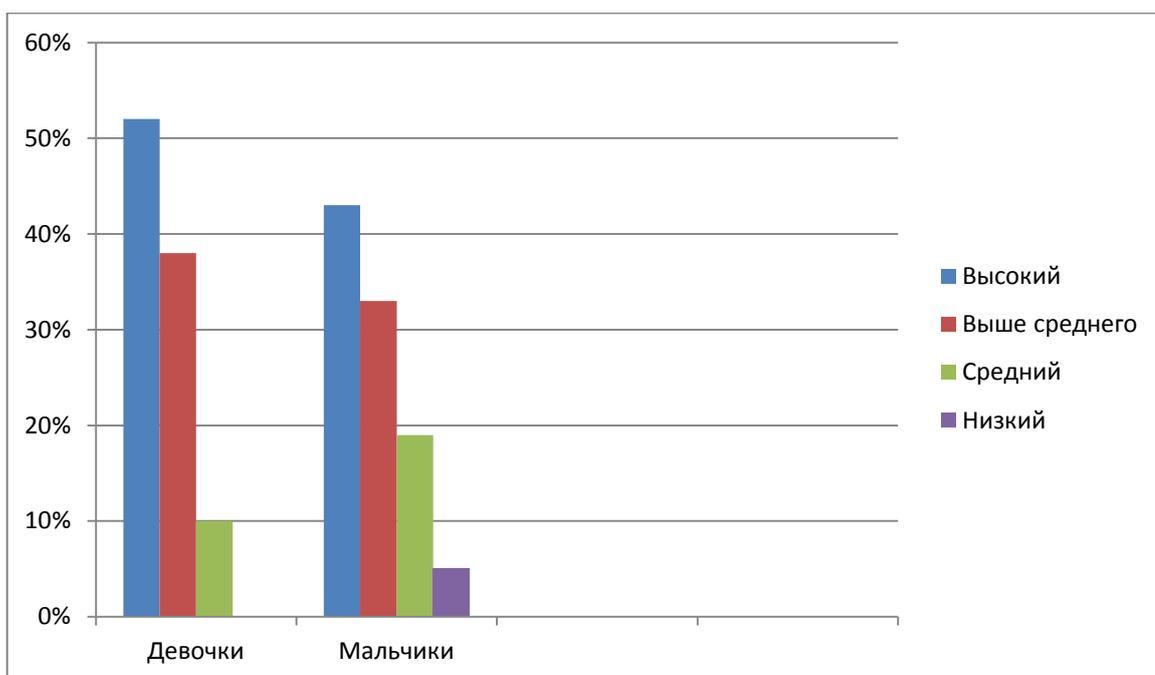


Рис. 1. Распределение учащихся по уровням эмоционального отношения к школьному обучению.

К низкому уровню относятся дети, которые окрашивают большинство кружков в темные (фиолетовый, синий, лиловый, серый, черный) цвета, – это говорит о том, что они испытывают негативные эмоции по отношению к школьному обучению в целом. К этому уровню относятся 1 ученик (мужского пола) (5%)

К среднему уровню относятся учащиеся, у которых, процент преобладания цветов грустного спектра черный, синий, фиолетовый или коричневый от 34 до 69%. К этому уровню относятся: 2 девочки (9,5%) и 4 мальчика (19%).

К уровню выше среднего относятся учащиеся, у которых процент цветов грустного спектра не более 33%. К этому уровню относятся: 8 девочек (38%) и 7 мальчиков (33,3%)

К высокому уровню относятся дети, с меньшим преобладанием цветов грустного спектра. К этому уровню относится: 11 девочек (52%), 9 мальчиков (43%).

В результате обработки методики «Краски» было выявлено, что низкий уровень эмоционального отношения к школьному обучению, выявлен только у одного ребенка мужского пола.

Как у мальчиков, так и у девочек преобладает уровень выше среднего, но у девочек более высокий уровень развития критериев.

*Результаты исследования по методике «Анкета для определения школьной мотивации», автор Н. Г. Лусканова.*

Проведение исследования: Индивидуально. Педагог задаёт ребёнку вопросы из опросника, предлагая варианты ответов. После чего, заносит ответ в таблицу опросника.

Обработка данных: Полученные результаты заносятся в таблицу.

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

Максимальная оценка – 30 баллов. Чем выше балл, тем выше школьная мотивация.

25 – 30 баллов: сформировано отношение к себе как к школьнику, высокая учебная активность.

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

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

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

Ниже 10 баллов: негативное отношение к школе (школьная дезадаптация).

1. Анкетирование может проводиться неоднократно, что позволяет оценить динамику школьной мотивации. Снижение уровня школьной мотивации может служить показателем школьной дезадаптации ребёнка, а его повышение –

признаком положительной динамики в обучении и развитии ребёнка, что соответствует более лёгкой адаптации.

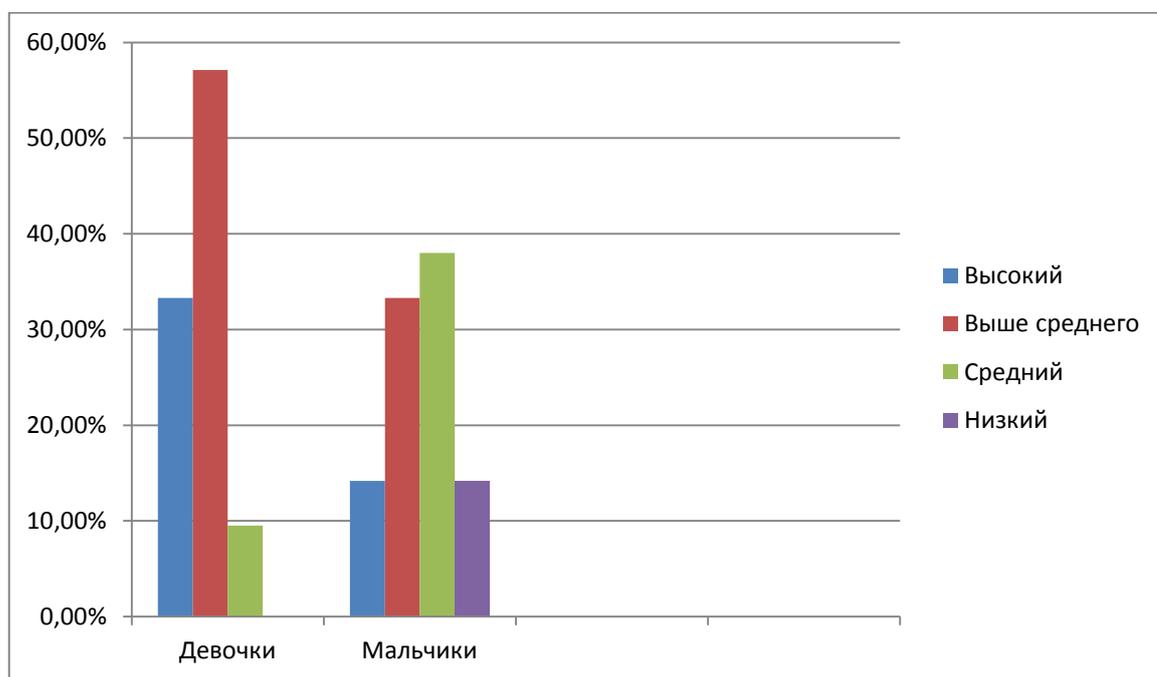


Рис. 2. Распределение учащихся по степени сформированности отношения к себе как к школьнику.

К высокому уровню относится группа учеников, у которых сформировано отношение к себе как к школьнику, которые имеют высокую учебную активность. К этому уровню относятся 7 девочек (33,3%) и 3 мальчика (14,2%)

К уровню выше среднего относится группа учеников у которых отношение к себе как к школьнику практически сформировано. К этому уровню относятся 12 девочек (57,1%) и 7 мальчиков (33,3%).

К среднему уровню относится группа учеников у которых учебная нагрузка вызывает небольшое утомление. К этому уровню относятся 3 девочки (14,2%) и 6 мальчиков (28,5%)

К низкому уровню относится группа учеников у которых отношение к себе как к школьнику не сформировано. К этому уровню относятся 3 мальчика (14,2%) .

В результате обработки методики «Анкета для определения школьной мотивации», автор Н. Г. Лусканова, было выявлено, что у девочек преобладает уровень выше среднего. В то время как у мальчиков преобладает средний уровень. Так же низкий выявлен только у мальчиков.

*Результаты исследования по методике «Физиологическое состояние ребенка в школе (для учителя)»*

*Критерии оценки:* 0 - симптомы отсутствуют; 1 - слабо выражены, отмечаются изредка; 2 - умеренно выражены, наблюдаются периодически; 3 - ярко выражены, наблюдаются практически постоянно.

#### *Интерпретация результатов*

Низкий уровень- значительное функциональное напряжение, признаки ухудшения функционального состояния организма.

0-5 баллов.

Средний уровень - учебная нагрузка вызывает небольшое утомление. Необходимо обратить внимание на режим дня, доп. нагрузки, др трудности

6-10 баллов.

Уровень выше среднего - состояние не вызывает тревоги, ребенок справляется с учебной нагрузкой, нет перенапряжения.

11-15 баллов.

Высокий уровень - состояние стабильное, ребенок справляется с учебной нагрузкой, нет перенапряжения.

15-20 баллов.

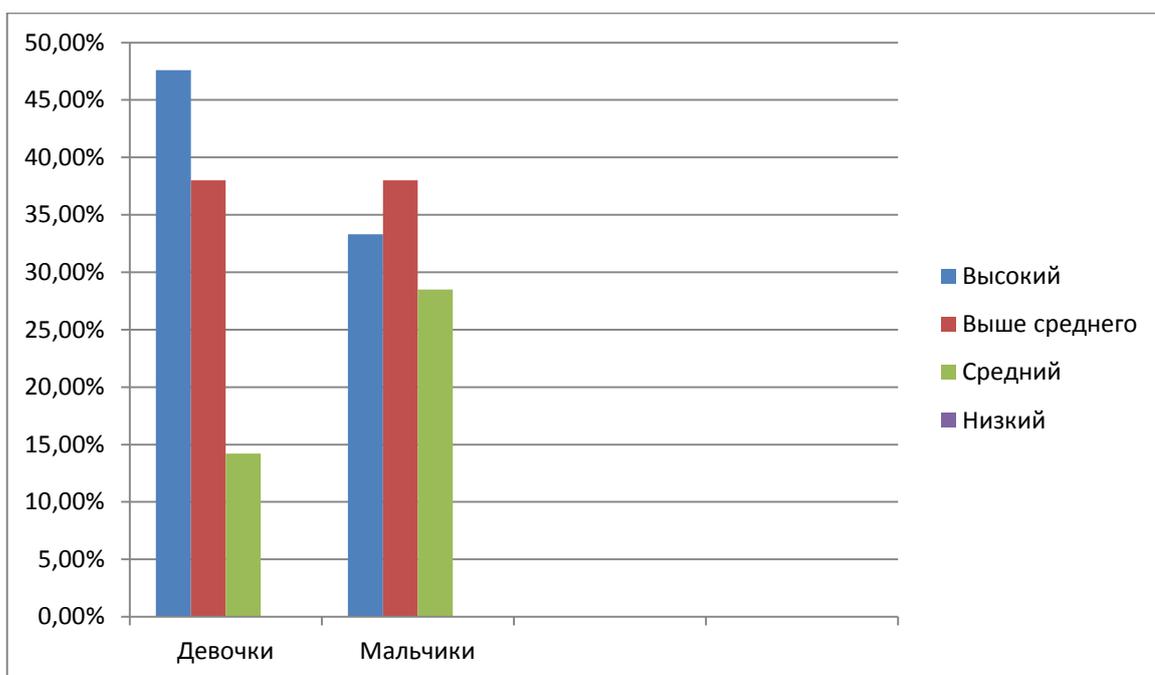


Рис. 3. Распределение учащихся по степени выраженности каждого неблагоприятного симптома.

К высокому уровню относится группа учеников, у которых состояние стабильное, ребенок справляется с учебной нагрузкой, нет перенапряжения. К этому уровню относятся 10 девочек (47,6%) и 7 мальчиков (33,3%)

К уровню выше среднего относится группа учеников у которых состояние не вызывает тревоги, ребенок справляется с учебной нагрузкой, нет перенапряжения. К этому уровню относятся 8 девочек (38%) и 8 мальчиков (38%).

К среднему уровню относится группа учеников которые имеют положительное отношение к школе, но школа привлекает больше внеучебными сторонами. К этому уровню относятся 2 девочки (9,5%) и 8 мальчиков (38%)

К низкому уровню относится группа учеников у которых значительное функциональное напряжение, признаки ухудшения функционального состояния организма. Этот уровень не выявлен у школьников. (0%).

В результате обработки методики, «Физиологическим состояние ребенка в школе (для учителя)» было выявлено, что у девочек преобладает высокий уровень. В то время как у мальчиков преобладает уровень выше среднего. Низкий уровень у учащихся не выявлен.

*Результаты исследования по методике «Оценка уровня адаптации у детей и подростков», автор Ю. А. Ямпольская.*

Проведение исследования: Индивидуально. Для выявления уровня адаптации используется формула

$$P = -0.273 + 0.011 * ЧСС + 0.014 * СД + 0.008 * ДД + 0.014 * \text{возраст (годы)} + 0.009 * МТ \text{ (кг)} - 0.009 * ДТ \text{ (см)} + 0.004 * 1 \text{ (для мальчиков), (*2- для девочек),}$$

где

ЧСС- частота сердечных сокращений за минуту

СД - систолическое давление (верхнее)

ДД- диастолическое давление (нижнее)

МТ- масса тела (кг)

ДТ- длина тела (см)

Возраст	Пол	Градации условного бала УА в зависимости от степени адаптации			
		1-й уровень здоровья	2-й уровень здоровья	3-й уровень здоровья	4-й уровень здоровья
7 лет	мальчики	1-1,89	1,90-2,19	2,2-2,39	2,4 и >
7 лет	девочки	1-1,79	1,8-1,99	2,0-2,09	2,10 и >

Обработка результатов: Подсчёт полученных данных по формуле и занесение в таблицу для сравнения полученных результатов.

0-10 баллов: при значении АП- для мальчиков 2,40 и  $\geq$ , для девочек 2,10 и  $\geq$

11-20 баллов: при значении АП -для мальчиков 2,2-2,39, для девочек 2,0-2,09

21-30 баллов: при значении АП - для мальчиков 1,90-2,19, для девочек 1,80-1,99

31-40 баллов: при значении АП - для мальчиков 1-1,89, для девочек 1-1,79

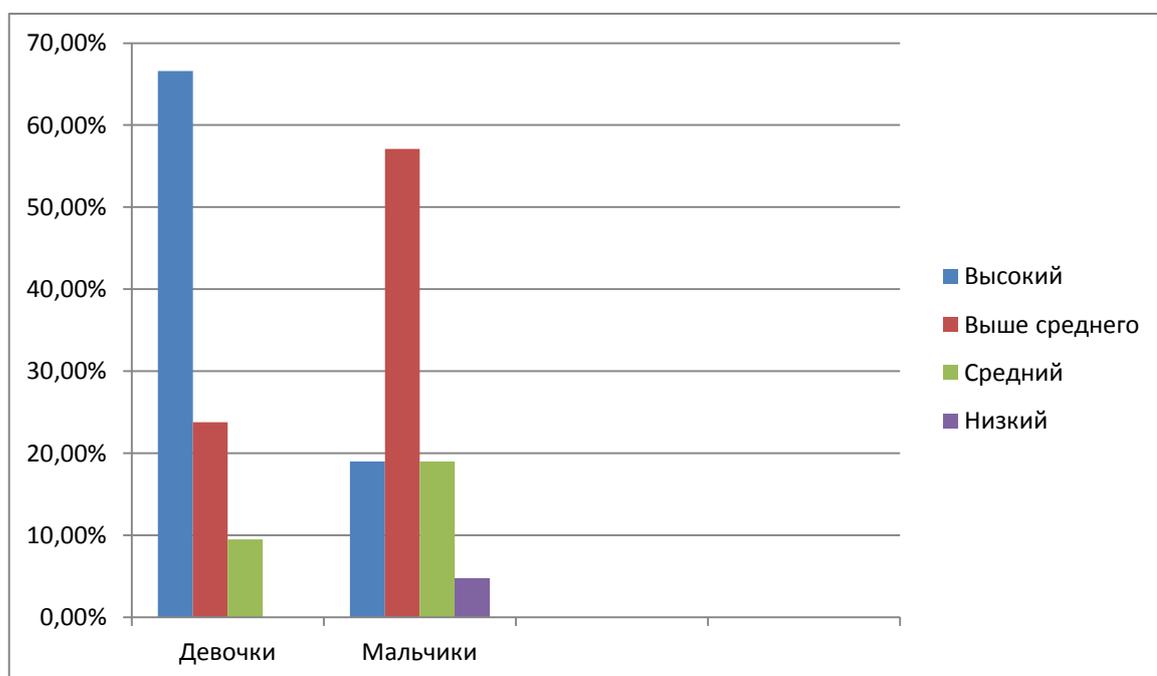


Рис. 4. Распределение учащихся по значению адаптационного потенциала.

К низкому уровню относятся учащиеся со значением АП- для мальчиков 2,40 и  $\geq$ , для девочек 2,10 и  $\geq$ . К этому уровню относятся 1 ученик мужского пола (4,7%)

К среднему уровню относятся учащиеся со значением АП - для мальчиков 2,2-2,39, для девочек 2,0-2,09. К этому уровню относятся 2 девочки (9,5%) и 4 мальчика (19%)

К уровню выше среднего относятся учащиеся со значением АП - для мальчиков 1,90-2,19, для девочек 1,80-1,99. К этому уровню относятся 5 девочек (23,8%) и 12 мальчиков (57,1%)

К высокому уровню относятся учащиеся со значением АП - для мальчиков 1-1,89, для девочек 1-1,79. К этому уровню относятся 14 девочек (66,5%) и 4 мальчика (19%).

В результате обработки методики, «Оценка уровня адаптации у детей и подростков», автор Ю. А. Ямпольская, было выявлено, что у девочек преобладает высокий уровень. В то время как у мальчиков преобладает уровень выше среднего. Низкий уровень выявлен у одного учащегося мужского пола.

**Таблица 3 - Результаты констатирующего среза в 1А и 1И классах**

	ЧИСЛО УЧАЩИХСЯ С ДАННЫМ УРОВНЕМ, %																			
	1				2				3				4				ОБЩ.			
	Н	С	ВС	В	Н	С	ВС	В	Н	С	ВС	В	Н	С	ВС	В	Н	С	ВС	В
мальчи ки	5	19	33,3	52	14,2	28,5	33,3	14,2	0	38	38	33,3	4,7	19	57,1	66,5	14,5	29,4	34,5	21,6
девочк и	0	9,5	38	43	0	14,2	57,1	33,3	0	9,5	38	47,6	0	9,5	23,8	19	0	10,6	41,7	47,7

1 – методика 1 «Краски»

2 – методика 2 «Анкета для определения школьной мотивации», автор Н. Г. Лусканова.

3 – методика 3 Наблюдение за физиологическим состоянием ребенка в школе (для учителя)

4 - методика 4 «Оценка уровня адаптации у детей и подростков», автор Ю. А. Ямпольская.

5- общий уровень адаптации мальчиков и девочек к обучению

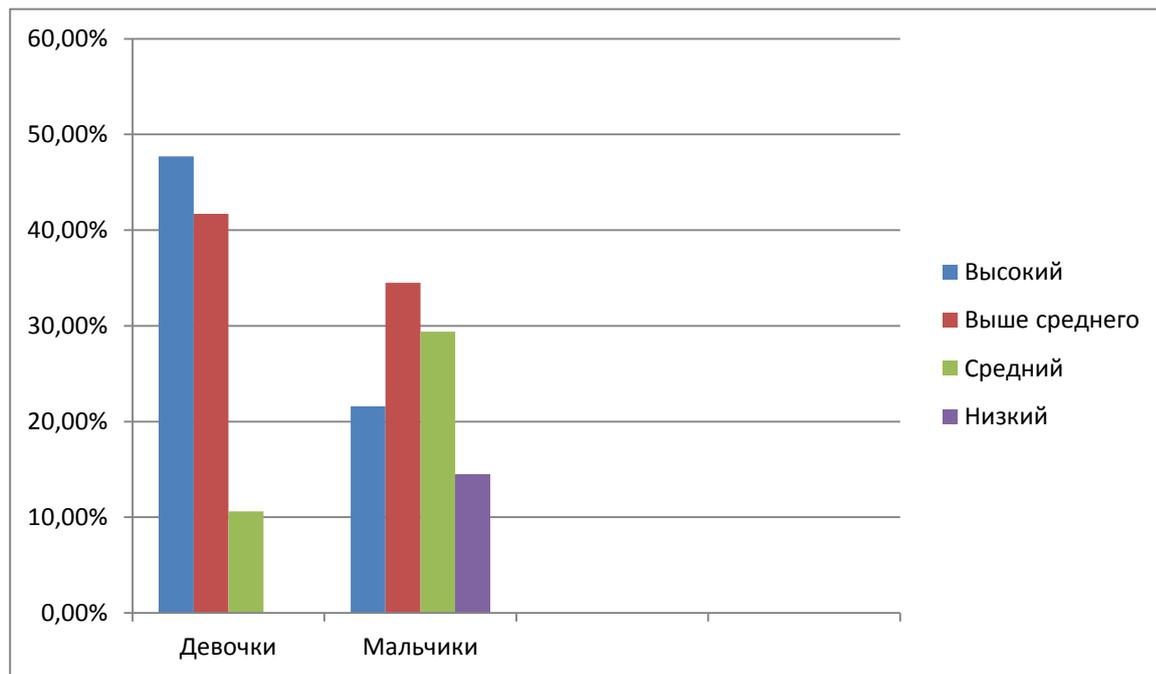


Рис. 5. Результаты констатирующего среза в 1А и 1Б классах.

По результатам констатирующего среза выявлено, что на низком уровне адаптации к обучению находятся только 14,5% мальчиков., в то время как у девочек низкого уровня не выявлено.

Средний уровень у мальчиков выше на 18,8%, чем у девочек. Средний уровень у девочек 10,4%, у мальчиков 29,4%.

Уровень выше среднего преобладает у мальчиков среди всех уровней адаптации.

Уровень выше среднего у девочек 41,7%, у мальчиков 34,5%.

Высокий уровень адаптации к обучению преобладает у девочек среди всех уровней адаптации и составляет 47,7% что выше чем у мальчиков на 26,1 %.

### **§2.3. Рекомендации педагогам и родителям младших школьников с проблемами в адаптации к школе**

Проанализировав теоретический материал, а также, на основе проведённых нами методик, мы можем привести некоторые рекомендации педагогам и

родителям младших школьников, которые имеют проблемы с адаптацией к школе.

Стоит понимать, что семья – это основной источник поддержки для младшего школьника. Поэтому, одним из условий успешной адаптации ребёнка к школе, являются действия его родителей в этот период. Исходя из этого, хотелось бы начать с рекомендаций родителям первоклассников:

1). От того, как родители реагируют на попытки малышом освоить, или узнать что-то новое, во многом зависит, захотят ли первоклассники учиться. Для успешной адаптации первоклассников очень важна мотивация учения. На первом году она в основном обеспечивается взрослыми. А для ребёнка в этот период нет ближе взрослого, чем его собственные родители. Поэтому, для развития учебной мотивации важно, чтобы первые шаги ребенка в школе встречали заинтересованность и понимание со стороны взрослых, особенно со стороны родителей. За выполнением домашних заданий поддержка в виде подбадривающих слов, терпение и спокойный тон в общении со стороны родителей, а так же вера в успех младшего школьника – является наилучшим способом помощи и мотивации к учению. Так же, родителям стоит придерживаться единой тактики в вопросах педагогического воспитания, а все разногласия между собой, решать не в его присутствии.

2). Важно, чтобы у первоклассника сложилось положительное отношение к школе и учителям. Лучшим помощником в этом случае для ребёнка окажутся его родители. Не нужно выражать своё недовольство педагогом, спорить с ним и ругаться на глазах ребёнка. Получив какие – то замечания от учителя целесообразным будет выслушать обе стороны. Собственный пример положительного отношения к школе и к учителям - упростит ребенку период адаптации.

3). Большое значение в адаптации имеет режим дня. У первоклассника он меняется достаточно резко и неожиданно, для него самого. Поэтому, родителям необходимо помочь ребёнку привыкнуть к новому режиму жизни. В новый

режим нужно входить спокойно, без излишней суеты и паники. Чтобы ребёнок с самого утра не ощущал дискомфорта. Например, достаточно спокойно и ласково разбудить ребёнка, не подгонять и не дёргать его с утра. Не нужно его торопить. Родителям необходимо первое время самостоятельно рассчитывать время, которое займут сборы, чтобы младший школьник, в последующем, мог этому научиться на их примере. Дома у младшего школьника обязательно должно быть своё пространство, где он будет учиться и отдыхать. Однако, после школы не нужно сразу сажать ребёнка за уроки, в это время суток достаточно низкая работоспособность, поэтому, целесообразно будет уделить час на дневной сон, для восстановления сил. Заставлять младшего школьника выполнять все задания за один раз – не нужно. Необходимы перерывы и лучше, если они будут подвижными. Важно помнить, что в течение года есть критические периоды, когда учиться сложнее, быстрее наступает утомление, снижена работоспособность. Это первые 4-6 недель для первоклассников. В эти периоды следует быть особенно внимательными к состоянию ребёнка.

4). Отношения со сверстниками и чувство уверенности в стенах школы – один из самых важных факторов успешной адаптации. Настрой на позитивный день поможет ребёнку в этом. Поэтому, родителям ни в коем случае нельзя прощаться с ребёнком перед школой давая грозные наставления или замечаниями. Достаточно пожелать удачи, сказать несколько ласковых слов. Это настроит первоклассника на позитивный лад, придаст сил и уверенности в себе. Родителям нужно избегать чрезмерных требований к ребёнку. Не спрашивать с ребенка все и сразу. Требования должны соответствовать уровню развития его навыков познавательных способностей. Такие важные и нужные качества, как прилежание, аккуратность, ответственность не формируется сразу. Ребенок пока еще не только учится управлять собой и организовывать свою деятельность. Поэтому, нужно всегда предоставлять ребенку право на ошибку. Важно чтобы он не боялся ошибок, а умел их исправить. В противном случае у ребенка сформируется убеждение, что он ничего не может.

5). Ребёнку необходимо ощущать поддержку родителей не только в вопросах школы. Комфортная и приятная среда дома – залог здорового развития ребёнка. Первокласснику важно знать, что родители им интересуются, заботятся о нём, помогают ему, участвуют в его жизни. Не смотря на то, что его статус поменялся (из маленького дошколёнка, он стал уже первоклассником), он остался всё тем же любимым ребёнком. Но важно понимать, что всего нужно в меру. Поэтому, если ребёнок огорчён, родителям стоит спокойно дожидаться, когда ребёнок успокоится и всё расскажет сам. В этот период у ребёнка много новых переживаний и забот, ранее для него неизвестных, причём, они не обязательно могут быть связаны со школьной жизнью. Поэтому, если родители каждый день будут уделять ребёнку, немного времени, посвящённому только ему одному – он будет чувствовать себя комфортно и более уверенно, зная, что родителям интересно не только как у него дела в школе. Снять напряжение и спокойно уснуть поможет сказка на ночь. Она отвлечёт ребёнка от забот и беспокойства. В окружении близких ему взрослых он будет чувствовать себя под защитой, это придаст ему уверенности перед завтрашним днём.

Первые дни пребывания ребёнка в школе очень важное время не только для самого ребёнка и его родителей, но и для учителя. Они требуют особого внимания, особых усилий и правильных знаний. Для учителя это большая ответственность. Ему необходимо сделать всё, что в его силах для того, чтобы у детей возникла мотивация к учению. Приведём некоторые рекомендации для педагогов, которые помогут в адаптации маленьких первоклассников:

1). Важное место в адаптации занимает физиологическая адаптация. Длительное напряжение утомление и переутомление могут негативно сказаться на здоровье младшего школьника. Поэтому учителю важно своевременно менять виды деятельности. Давая детям задания, нужно убедиться, что они не требуют длительного сосредоточения взгляда на одном предмете, что действия детей не становятся монотонными. Будет лучше, если на занятиях будет присутствовать больше практической деятельности с предметами, а так же наглядного

материала. Повторение действий из урока в урок, поможет детям в последующем самостоятельно организовывать свою деятельность на уроках.

2). Не смотря на то, что детей в классе много, каждый из них требует индивидуального подхода, особенно это дети, имеющие особенности в психофизическом развитии и поведении: леворукие, синдром гиперактивности, застенчивость, неврозы и т. п. Личное общение с каждым учеником поможет педагогу быть ближе с детьми, что в свою очередь приведёт к хорошим доверительным отношениям между педагогом и учащимися. Это также благоприятно скажется на мотивации к обучению. Учителю необходимо обращать внимание на все особенности первоклассников: кто из детей активный, кто невнимательный и т. д. Стараться что-то исправлять, а что то поощрять для дальнейшего развития данного качества у ребёнка. Например, можно просить самых невнимательных учеников повторять задания, но не в качестве наказания, а для развития памяти. Терпеливость, открытость и жизнерадостность педагога хорошо будут влиять на атмосферу в классе. Если дети задают на уроках вопросы, когда им что-то не понятно – это хорошо. Учителю стоит это поощрять. Даже если дети спрашивают несколько раз одно и то же, к этому нужно относиться снисходительно. Знание психологических особенностей детей 6-го года жизни (включая изменения, происходящие в период кризиса 7 лет) - залог наиболее эффективного взаимодействия с учащимися.

3). Первоклассники – уже коллектив. И только от учителя зависит, какие отношения будут в этом коллективе. Использование активных форм работы для формирования коллектива и создания благоприятного социально-психологического климата – задача учителя. Необходимо обращать внимание на детей, занимающих низкое статусное положение в группе сверстников, и включать этих детей общественнозначимую деятельность, повышая их авторитет и самооценку.

4). Важно помнить, что личность, которая развивается всегда интересна. Детям будет намного интереснее с учителем, который постоянно рассказывает

им что – то новое в весёлой и дружелюбной обстановке. Поэтому педагогу стоит использовать активно-положительный стиль педагогического общения с детьми и обеспечить максимально возможную преемственность в методах работы учителя и воспитания. Постоянно подвергать анализу свою деятельность, вести поиски новых эффективных методов, приемов обучения, использовать метод сотрудничества и приемы дифференцированного обучения. Это окажет положительное влияние на сам образовательный процесс, на взаимодействие со школьниками и их родителями, а так же на собственные личностные качества.

5). Чаще всего в 6 лет игра всё ещё остается ведущим видом деятельности. Использование игровых приёмов, специальных развивающих игр на уроках способствует лучшему усвоению нового материала первоклассниками. Поэтому, проведение игр, во время занятий окажут положительное влияние на успешную адаптацию первоклассников. Они могут быть направлены на знакомство, на сближение коллектива, на выявление лидерских качеств у детей, и т.д. Для детей это будет весёлым занятием, а для педагога нести полезную и важную информацию. Использование на уроках физкультминуток помогают не только снять напряжение во время учебного процесса, благотворно повлиять на осанку, снять напряжение с глаз, но и сделать процесс обучения интересным и увлекательным.

Приведём несколько таких игр, которые учитель может использовать в своей деятельности:

1. Игры, направленные на знакомство:

- Запомни внешность

Правила игры: Игра полезна для группы, где все мало знакомы. Играют 6-16 человек. Выбирается пара игроков. Предварительно изучив внешность, друг друга, они становятся спина к спине. Все остальные начинают каждому из

них по очереди задавать вопросы о внешности напарника.

Например:

- Сколько пуговиц у твоего напарника на кофте?
- Какого цвета шнурки на ботинках соседа?
- Цвет глаз вашего напарника и т.д.

Та пара, которая даёт больше правильных ответов – побеждает.

- «Кто меня позвал».

Дети становятся группой, один ребенок выходит из группы отходит на несколько шагов и поворачивается спиной к группе. Воспитатель выбирает ребенка, который должен громко позвать ушедшего. Ушедший возвращается и говорит, кто его позвал, в 1-м лице: - Меня позвал ты, Антон. Если ребенок догадался, кто его позвал, но не помнит имени, предложите ему спросить об этом позвавшего.

Первой реакцией детей обычно бывает желание показать пальцем. Это нужно исправлять.

Такие диалоги важны для детей. Они прививают им навыки общения

- Молекулы

Группа хаотично передвигается по помещению. Ведущий кричит:

— Объединяемся в группы по 3 (4, 5 и т.д.) человек. Остальные должны быстро объединиться, как было сказано, и крепко обняться в группах. Если после этого в игре нужно несколько микрогрупп, то можно назвать сразу нужное число.

- Я умею делать так.

Все дети встают в круг и по очереди называют свое имя, и показывают, что они умеют, повторяться нельзя. Например: «Меня зовут Миша, я умею делать так...» и показывает хлопок, прыжок или еще что-то. Все стоящие в кругу должны сказать хором: «Его зовут Миша, он умеет делать так» и повторить то, что он показал. И так каждый по кругу.

Вышеперечисленные игры благоприятно повлияют на эмоциональное состояние ребёнка. Но стоит не забывать, что не маловажно, а даже первостепенно физиологическое состояние ребёнка. Учитывая тот факт, что в школе дети большую часть времени проводят за партой, применяя физическую активность чаще всего только на переменах или на уроках физкультуры – учителя первоклассников необходимо уделять время физической активности детей на уроках. Активно применяются для решения данной проблемы физкультминутки:

1. Физкультминутки, направленные на снятие мышечного напряжения:

- Наклоняемся с хлопком.

Наклоняемся с хлопком.

И с хлопком потом встаем.

Вниз и вверх, вниз и вверх.

Ну-ка.хлопни громче всех!

(Наклониться и хлопнуть в ладоши внизу, распрямиться - хлопнуть над головой.)

На одной ноге мы скачем.

Как упругий звонкий мячик.

На другой поскачем тоже.

Очень долго прыгать можем.

(Прыжки на одной ножке.)

Головой вращаем плавно.

Смотрим влево, смотрим вправо

(Поворот головы вправо и влево.)

И пройдемся мы немного.

(Ходьба на месте.)

И вернемся вновь к уроку.

(Дети садятся за парты.)

- Мы старались, мы учились  
Мы старались, мы учились  
И немного утомились.  
Сделать мы теперь должны  
Упражнение для спины.  
(Вращение корпусом вправо и влево.)  
Мы работаем руками.  
Мы летим под облаками.  
Руки вниз и руки вверх.  
Кто летит быстрее всех?  
(Дети имитируют движения крыльев.)  
Чтобы ноги не болели.  
Раз - присели, два - присели.  
Три. Четыре. Пять и шесть.  
Семь и восемь. Девять, десять.  
(Приседания.)  
Рядом с партою идем,  
(Ходьба на месте.)  
И садимся мы потом.  
(Дети садятся за парты.)

## 2. Физкультминутки, направленные на снятие напряжения глаз:

- Ах, как долго мы писали.  
Ах, как долго мы писали,  
Глазки у ребят устали.  
(Поморгать глазами.)  
Посмотрите все в окно,  
(Посмотреть влево - вправо.)  
Ах, как солнце высоко.  
(Посмотреть вверх.)

Мы глаза сейчас закроем,

(Закрывать глаза ладошками.)

В классе радугу построим, вверх по радуге пойдём,

(Посмотреть по дуге вверх вправо и вверх - влево.)

Вправо, влево повернём, а потом скатимся вниз,

(Посмотреть вниз.)

Жмурься сильно, но держись.

(Зажмурить глаза, открыть и поморгать ими).

5. Упражнение на снятие мышечных зажимов

Цель: улучшение физиологического компонента

Дети соединяют поочерёдно мизинцы, потом безымянные пальцы и т. д. до больших пальцев под счёт: «Раз, два, три, четыре, пять.» Затем хлопают в ладоши: «Вышли пальцы погулять.»

А вслед за этим идёт поочерёдный массаж пальцев от основания к ногтю по внешней стороне.

Правого большого пальца: «Этот пальчик самый сильный.»

Левого большого пальца: «Самый толстый и большой.»

Правого указательного пальца: «Этот пальчик для того...»

Левого указательного пальца: «Чтоб показывать его.»

Правого среднего пальца: «Этот пальчик самый длинный.»

Левого среднего пальца: «И стоит он в середине.»

Правого безымянного пальца: «Этот пальчик безымянный...»

Левого безымянного пальца: «Он избалованный самый.»

Правого мизинца: «А мизинчик хоть и мал ...»

Левого мизинца: «Очень ловок и удал!»

После этого интенсивно растираются кисти рук, а затем встряхнуть. После этих упражнений пальцы хорошо разогреваются.

Родители, в свою очередь, для успешной адаптации ребёнка к школе, могут использовать сказки. Сказки могут быть как перед сном, так и в свободное время. Это сближает родителя с ребёнком и позволяет ребёнку чувствовать себя комфортно. Сопереживая сказочным героям, дети обращаются к своим чувствам. Первоклассникам легче осознавать свои поступки, переживать причины своих волнений через сказочные образы лесных школьников. Типичное описание школьных атрибутов, класса, правил и др. позволит снизить школьную тревогу у детей, сформировать позитивные модели поведения в реальной жизни.

Тридцать «лесных» сказок раскрывают пять основных тем для первоклассников: адаптация к школе; отношение к вещам; отношение к урокам; школьные конфликты; отношение к здоровью. Эти сказки решают дидактические, коррекционные и терапевтические задачи, развивают воображение и мышление. Сказки о героях из Лесной школы дети с нетерпением ждут, беседуют о поступках героев, понимают их причины, учатся прощать и любить.

Вот некоторые сказки для школьной адаптации: «Лесная школа «Букет для учителя», «Смешные страхи», «Игры в школе», «Школьные правила».

Ребёнку же, рекомендуется придерживаться режима дня. Вначале это будет сложно, но впоследствии войдёт в привычку, и благотворно скажется на эмоциональном и физиологическом состоянии.

В законе РФ «Об образовании» (ст. 2) среди принципов государственной политики в области образования первоочередным назван принцип гуманистического характера образования, приоритета общечеловеческих ценностей, жизни и здоровья человека, свободного развития личности. В ст. 51 «Охрана здоровья обучающихся, воспитанников» определено, что образовательные учреждения создают условия, гарантирующие охрану и укрепление здоровья обучающихся, воспитанников [1].

Однако исследования последних лет показывают, что около 30-35 % детей приходит в 1-ый класс с теми или иными отклонениями в состоянии здоровья.

Среди выпускников школ уже более 80 % нельзя назвать абсолютно здоровыми. Напрашивается вывод, что образовательные учреждения негативно влияют на состояние здоровья школьников. Проблема охраны здоровья детей и подростков - проблема комплексная, и нельзя сводить ее только к образовательному учреждению. Но большую часть времени на протяжении одиннадцати лет дети проводят именно в школе. И анализ заболеваемости четко показывает, что по мере обучения в школе возрастает число болезней дыхательных путей, патологий органов пищеварения, нарушение осанки, заболеваний глаз, пограничных нервно-психических расстройств. Подобные состояния здоровья результат таких педагогических факторов, как:

- стрессовая тактика авторитарной педагогики;
- интенсификация учебного процесса (постоянное увеличение темпа и объема учебной нагрузки);
- раннее начало дошкольного систематического обучения;
- несоответствие программ и технологий обучения функциональным и возрастным особенностям учащихся, несоблюдение элементарных гигиенических требований к организации учебного процесса;
- недостаточная квалификация педагогов в вопросах развития и охраны здоровья ребёнка;
- массовая безграмотность в вопросах сохранения гигиены детей [29].

В связи с этим одной из главных задач системы образования должно стать создание условий для формирования гигиенических представлений.

Основными направлениями охраны и укрепления здоровья учащихся является:

- формирование ценности здоровья и здорового образа жизни в деятельности образовательного учреждения;
- нормализация учебной нагрузки;
- разработка и внедрение инновационных программ, направленных на охрану и укрепление здоровья детей, их полноценное развитие;

- формирование культуры здорового образа жизни учащихся, их родителей, педагогов.

Под здоровым образом жизни отечественные ученые ( П.А. Виноградов, Н.Д. Граевская и др) понимают ориентированность личности на укрепление и развитие личного и общественного здоровья, реализацию профилактики заболеваний, удовлетворение потребности в физических упражнениях.

По современным представлениям в понятие здорового образа жизни входят следующие составляющие:

- отказ от вредных пристрастий (курение, употребление алкогольных напитков и наркотических веществ);
- оптимальный двигательный режим;
- рациональное питание;
- закаливание;
- личная гигиена;
- положительные эмоции [14].

Важно понимать, что ЗОЖ зависит от: общественных условий, социально-экономических факторов; конкретных форм жизнедеятельности (учебная, трудовая, досуга и т.д); системы ценностных отношений.

Но, к сожалению, сложившаяся система школьного образования в недостаточной мере формирует должной мотивации к здоровому образу жизни.

Таким образом, Функционирующая система образования и воспитания требует разработки и реализации новых комплексных оздоровительно-профилактических программ, направленных на формирование целостного адаптационно-реабилитационного пространства на всех этапах образовательного процесса.

Поэтому, появляется необходимость в формировании у младших школьников здоровье формирующего поведения. А помочь в это может педагогическая валеология. Одной из важнейших задач которой должно быть построение двигательных режимов, способствующих укреплению здоровья

учащихся, устранению отклонений в их физическом, эмоциональном и социальном развитии, привитие навыков ЗОЖ, и сознательное отношение к своему телу и здоровью.

Таким образом, здоровый образ жизни формируется всеми составляющими гигиеническими нормами. От того насколько успешно удаётся сформировать и закрепить в сознании принципы и навыки здорового образа жизни в младшем возрасте, зависит дальнейшее здоровье человека.

## ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ II

1. В данном экспериментальном исследовании, проводившемся в сентябре – октябре 2016 года принимали участие дети первых классов, в количестве 42 человек, из них 21 мальчик и 21 девочка.

2. Уровень адаптации первоклассников к школьному обучению определялся с помощью четырех методик.

3. По результатам проведенных четырех методик низкий уровень адаптации к школьному обучению демонстрируют 0% девочек и 14,5% мальчиков. Средний уровень демонстрируют 10,6% девочек и 29,4% мальчиков. Уровень выше среднего демонстрируют 41,7% девочек и 34,5% мальчиков. Высокий уровень адаптации к школьному обучению демонстрируют 47,7% девочек и 21,6% мальчиков.

4. После получения результатов методик было выявлено, что уровень адаптации к школьному обучению у девочек, выше чем у мальчиков.

5. Были разработаны рекомендации педагогам и родителям младших школьников с проблемами в адаптации к школе.

6. Подобраны упражнения по профилактике школьной дезадаптации.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Первый класс школы – один из наиболее существенных критических периодов в жизни детей. Поступление ребенка в школу приводит к возникновению эмоционально-стрессовой ситуации.

Задача, стоящая перед педагогическим коллективом школы и в частности перед психологом – создание максимально благоприятных условий для адаптации первоклассников к школе.

Адаптация, т.е. приспособление, привыкание к новым условиям – сложный и зачастую продолжительный процесс. Она зависит как от индивидуальных свойств личности, так и от помощи окружающих. В программе разработана определенная система действий, направленных на создание комфортных и благоприятных условий развития личностной готовности ребенка к школе, интеллектуальной готовности и социальной готовности к школьному обучению.

Существует много определений школьной адаптации под которой традиционно понимается как процесс вхождения ребенка в новую для него социальную ситуацию развития, либо процесс привыкания ребенка к школьным требованиям и порядкам, к новому для него окружению, к новым условиям жизни.

Ускорение темпа жизни, введение различных инноваций, повышение учебных требований приводят к росту тревожности, появлению школьной дезадаптации. Трудности, которые могут возникать у ребенка в период начального обучения, связаны с воздействием большого числа факторов, как внешнего, так и внутреннего порядка: семейного, социального, средового, соматического, биологического, психологического и др.

Смысл адаптационного периода в школе состоит в том, чтобы обеспечить его естественное протекание и благополучные результаты.

Адаптировать ребенка к школе – значит приспособить его к развитию (наряду с функционированием).

## Список литературы

1. Адаптация ребенка в школе: диагностика, коррекция, педагогическая поддержка: Сб. метод.мат. для админ., педагогов и шк. психол./ Битянова М.Р. – М.: Образоват. центр «Педагогический поиск», 1997.
2. Балл Г.А. Понятие адаптации и её значения для психологии личности / Балл Г.А. // Вопросы психологии. – 1989.- №1.- С.10-12.
3. Безменов П.В. Социально-психологические предпосылки школьной неуспеваемости и ее коррекция у учеников младших классов Вопросы психического развития детей и подростков (Научно-практический журнал, психиатрии, психологии и смежных дисциплин). 2001. 1. 64-69.
4. Безруких, М.М. Трудности обучения в начальной школе: Причины, диагностика, комплексная помощь / М.М. Безруких. – М.:Эксмо, 2009. – 464 с.
5. Белякова Н.В. Педагогические факторы риска школьной дезадаптации. Психолого-педагогические системы и технологии: материалы первой научно-практической студенческой конференции. - Омск, 1998 - С.31-34.
6. Березин В.Ф. Психическая адаптация и тревога// Психические состояния. Хрестоматия / Сост. Л.В. Куликов - СПб., 2000. — С. 175-181.
7. Божович, Л.М. Личность и ее формирование в детском возрасте / Л.М. Божович. – М., 2008. – 267с.
8. Бохан Т.Г., Заиевский Г.В. К проблеме необходимости и возможности психической коррекции ригидности у детей. Сибирский психологический журнал. - 1997. - № 5, - С.141-143.
9. Вострокнутов Н. В. Школьная дезадаптация: ключевые проблемы диагностики и реабилитации // Школьная дезадаптация. Эмоциональные и стрессовые расстройства у детей и подростков. - М., 1995. - С. 8-11.
10. Вроно Е. М. - Поймите своего ребенка. – М.ООО «Дрофа», 2002. – 164 с.
11. Выготский Л.С, Собрание сочинений. Т.5. - М.: Педагогика, 1983. - 251 с.

12. Галажинский Э.В. К вопросу о взаимосвязи психической ригидности, тревожности и адаптации к школе учащихся начальных классов// Сибирский психологический журнал. -1996 - № 2. - С. 55-56.

13. Гуткина Н.И. Группы и классы развития// Психол. Наука и образование. 1996-№6.-С 71-85.

14. Данилова Е. Первоклассники // Школьный психолог. 2002. № 6. – С.14.

15. Деадаптация первоклассников, причины, показатели и формы проявления // Феномены личности и группы в изменяющемся мире. Мат. научн.-практ. конф / Отв. ред. Н.П.Фетискин, В.В. Чекмарёв. Кострома, 1998. Т. 2. С.37 - 40.

16. Зинченко, В.П. Психологическая педагогика. Материалы к курсу лекций Ч.1. - Самара, Живое знание. - 1998. - 126 с.

17. Иовчук Н.М. Детские депрессии и школьная деадаптация.- Ташкент, 1994.- С. 212-213.

18. Каган В.Е. Психогенные формы школьной деадаптации//Вопросы психологии. 1984.-№4.-С.84-96.

19. Каракo П.С. Адаптация.// Новейший философский словарь. – Минск. 1998.

20. Клейберг, Ю.А. Социальная психология девиантного поведения. - М.: Ульяновск, 2005. -416 с.

21. Ковалев В.В. Социально-психиатрический аспект проблемы школьной деадаптации и некоторые пути профилактики.- М.,1988.- С. 172 -176.

22. Корнев А.А. Школьная деадаптация и дислексия //В кн.: « Школьная деадаптация : Эмоциональные и стрессовые расстройства у детей и подростков. Материалы Всероссийской научно-практической конференции 25—27 октября 1995 г».-Москва, 1995.- с. 46—47.

23. Кулагина, И.Ю. Возрастная психология (Развитие ребенка от рождения до 17 лет): Учебное пособие / Кулагина И.Ю. – 4-е изд. М.: Изд-во Ун-та Российской академии образования, 1998.- 232 с.

24. Кучма В.Р. Рекомендации и организации обучения первоклассников в адаптационный период.// Начальная школа. 2001. №
25. Максимова М.В. Психологический анализ проблемы школьной адаптации.// Сборник научных статей сотрудников окружного ИПКПК, июнь, Ханты-Мансийск.1994. С. 46-57.
26. Мухина, В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество: Учебник для студ. Вузов / Мухина В.С. 4-е изд., стереотип. М.: Издательский центр «Академия», 1999. – 456 с.
27. Налчаджян, А.А. Личность, групповая социализация и психическая адаптация / Налчаджян А.А. – Ереван, 1986.- 254 с.
28. Никитина, И.Н. К вопросу о понятии социальной адаптации / И.Н. Никитина. – М., 1980. – 85с.
29. Новикова Л.И. Школа и среда.- М., 1996.- 97с.
30. Овчарова, Р.В. Практическая психология в начальной школе / Овчарова Р.В. . – М.: ООО АПРЕЛЬ Пресс, 2000. – 208с.
31. Ольшанский Д.В. Адаптация социальная./Философский энциклопедический словарь. – М.: Просвещение, 1989. – 896 с.
32. Осипов Г.В. Социология. Основы общей теории. - М.: Норма, 2003 - 912 с.
33. Особенности психического развития детей 6-7 лет [Текст] / под ред. Д.Б. Эльконина, А.А. Венгера. – М., 1988. – 321с.
34. Петровский, А.В., Шпалинский, В.В. Социальная психология коллектива. Учебное пособие для студентов педагогических институтов.- М.: Просвещение, 1999. - 350 с.
35. Психология адаптации и социальная среда: современные подходы, проблемы, перспективы / Рос.акад. наук, Ин-т психологии ; отв. ред.: Л. Г. Дикая, А. Л. Журавлев. - Москва : Институт психологии РАН, 2007. - 622 с

36. Рубчевский К.В. Социализация личности: интериоризация и социальная адаптация // Общественные науки и современность. - 2003. - № 3. -С. 147-151.

37. Савиных А.Б. Клинико-социальное прогнозирование при состояниях психической дезадаптации, возникающих в условиях Севера Сибири // Клинико-социальные и биологические аспекты адаптации при нервно-психических и наркологических заболеваниях. - Красноярск, 1990. - С. 103-106.

38. Семке В.Я. Истерические состояния.- М., Медицина, 1988.- 172с.

39. Ткачева Л.П.. Первые дни ребенка в школе. - Оренбург, 1996.

40. Толочек, В. А. Адаптация субъекта к социальной среде: парадоксы, парадигмы, психологические механизмы / В. А. Толочек. //Мир психологии. 2006. № 3. - С.131-146

41. Хрипунова О.Ю. Социальная адаптация ребенка при переходе из дошкольного образовательного учреждения в общеобразовательную школу. // Начальная школа. - 2001. - № 11. - С. 18

42. Цукерман Г.А. Зачем детям учиться вместе. - М.: Просвещение., 1988. - 189с.

43. Цылев В.Р. О проблеме психологической адаптации школьников. // Психологическая наука и образование. 1998.- № 3-4.- С.31-37.

44. Шапарь В.Б. Словарь практического психолога / В.Б. Шапарь. - М., АСТ-2004. - 734 с.

45. Эльконин. Д. Б. Психологическое развитие в детском возрасте. М., - 1995. – 169 с.

## Приложение 1.

Результаты исследования по методике «Краски»

Таблица 1.1.

№ п/п	Девочки	Балл	Мальчики	Балл
1.	Аня Л.	4	Андрей Е.	3
2.	Кристина П.	4	Андрей В.	3
3.	Алёна С.	4	Влад С.	2
4.	Ева Н.	4	Максим Б.	2
5.	Настя Р.	4	Ярослав М.	2
6.	Ксюша Г.	4	Мирослав И.	3
7.	Настя К.	4	Марк И.	3
8.	Полина Ю.	3	Арсений М.	3
9.	Виолетта Л.	4	Максим Ж.	4
10.	Василина М.	3	Вася Б.	4
11.	Даша К.	4	Рома С.	4
12.	Таисия П.	4	Лёша М.	3
13.	Эвелина В.	4	Ян Ш.	4
14.	Эллионора К.	4	Вадим С.	4
15.	Алина К.	4	Матвей Р.	4

16.	Вероника К.	4	Кирилл К.	3
17.	Катя П.	3	Егор Д.	2
18.	Лея К.	4	Дима Р.	4
19.	Юля Р.	4	Антон Л.	3
20.	Саша П.	2	Семён Ж.	2
21.	Поплина П.	3	Никита В.	3

### Приложение 2.1.

Результаты исследования по методике «Оценка уровня адаптации у детей и подростков», автор Ю. А. Ямпольская.

Таблица 2.1.

№ п/п	Девочки	Результат	Мальчики	Результат
1.	Аня Л.	1,69	Андрей Е.	2,0
2.	Кристина П.	1,89	Андрей В.	1,90
3.	Алёна С.	1,92	Влад С.	1,79
4.	Ева Н.	2,1	Максим Б.	2,30
5.	Настя Р.	2,0	Ярослав М.	2,25
6.	Ксюша Г.	1,83	Мирослав И.	2,0
7.	Настя К.	1,70	Марк И.	1,80
8.	Полина Ю.	1,86	Арсений М.	1,90

9.	Виолетта Л.	1,56	Максим Ж.	2,28
10.	Василина М.	1,83	Вася Б.	2,21
11.	Даша К.	1,36	Рома С.	1,90
12.	Таисия П.	1,40	Лёша М.	1,75
13.	Эвелина В.	1,70	Ян Ш.	2,10
14.	Эллионора К.	1,85	Вадим С.	1,95
15.	Алина К.	1,70	Матвей Р.	1,90
16.	Вероника К.	1,78	Кирилл К.	2,15
17.	Катя П.	1,80	Егор Д.	1,95
18.	Лея К.	1,79	Дима Р.	2,19
19.	Юля Р.	1,60	Антон Л.	2,10
20.	Саша П.	1,70	Семён Ж.	2,15
21.	Поплина П.	1,68	Никита В.	1,75

### Приложение 2.2.

Результаты исследования по методике «Анкета для определения школьной мотивации», автор Н. Г. Лусканова.

Таблица 2.2.

№ п/п	Девочки	Результат	Мальчики	Результат
1.	Аня Л.	17	Андрей Е.	14

2.	Кристина П.	23	Андрей В.	22
3.	Алёна С.	26	Влад С.	24
4.	Ева Н.	22	Максим Б.	25
5.	Настя Р.	24	Ярослав М.	22
6.	Ксюша Г.	18	Мирослав И.	21
7.	Настя К.	25	Марк И.	25
8.	Полина Ю.	22	Арсений М.	17
9.	Виолетта Л.	27	Максим Ж.	19
10.	Василина М.	23	Вася Б.	22
11.	Даша К.	22	Рома С.	18
12.	Таисия П.	27	Лёша М.	13
13.	Эвелина В.	20	Ян Ш.	21
14.	Эллионора К.	24	Вадим С.	25
15.	Алина К.	22	Матвей Р.	18
16.	Вероника К.	27	Кирилл К.	12
17.	Катя П.	21	Егор Д.	15
18.	Лея К.	26	Дима Р.	17
19.	Юля Р.	28	Антон Л.	18
20.	Саша П.	21	Семён Ж.	11
21.	Поплина П.	20	Никита В.	22

## Приложение 2.3.

### Примерный режим дня младшего школьника.

<b>Режимные моменты</b>	<b>Время проведения</b>
<i>Пробуждение, гимнастика, гигиенические процедуры, уборка постели</i>	<b>7.00- 7.30</b>
<i>Завтрак</i>	<b>7.30-7.50</b>
<i>Дорога в школу</i>	<b>7.50-8.10</b>
<i>Учебные занятия (завтрак)</i>	<b>8.30- 13.00</b>
<i>из школы домой или прогулка после занятий</i>	<b>13.00- 13.30.</b>
<i>Обед</i>	<b>13.30- 14.00</b>
<i>послеобеденный отдых, пребывание на воздухе</i>	<b>14.00- 16.00</b>
<i>Приготовление уроков (через каждые 35-45 минут занятий перерыв на 5-10 минут)</i>	<b>16.15- 17.30</b>
<i>Прогулка</i>	<b>17.30- 18.30</b>
<i>Ужин</i>	<b>19.00- 19.30</b>
<i>Свободные занятия (ручной труд, тихие игры, помощь семье)</i>	<b>19.30- 20.30</b>
<i>Подготовка ко сну, гигиенические процедуры</i>	<b>20.30- 21.00</b>
<i>Сон</i>	<b>21.00- 7.00</b>

## Приложение 2.4.

### Методика «Краски»

