

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

Факультет начальных классов

Выпускающая кафедра Кафедра естествознания, математики и частных методик  
(полное наименование кафедры)

Матвеева Юлия Ивановна

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

## ОСОБЕННОСТИ ШКОЛЬНОЙ ДЕЗАДАПТАЦИИ УЧАЩИХСЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ К ОБУЧЕНИЮ

Направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы Начальное образование и русский язык

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав. Кафедрой

\_\_\_\_\_ к. биологич. наук, доцент Панкова Е. С. \_\_\_\_\_  
(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

24.06.2019 Епанчикова  
(дата, подпись)

Руководитель

\_\_\_\_\_ к. биологич. наук, доцент Панкова Е. С. \_\_\_\_\_  
(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

Дата защиты 27.06.19

Обучающийся Матвеева Ю.И. 24.06.19г. ЮИ  
(фамилия, инициалы) (дата, подпись)

Оценка

отлично  
(прописью)

Красноярск  
2019

## Содержание

ВВЕДЕНИЕ .....	3
Глава 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ДЕЗАДАПТАЦИИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ .....	5
1.1. Понятие школьной дезадаптации.....	5
1.2. Особенности школьной дезадаптации учеников младших классов.....	14
1.3. Пути профилактики школьной дезадаптации .....	19
Выводы по 1 главе.....	23
Глава 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ИЗУЧЕНИЮ УРОВНЯ ШКОЛЬНОЙ ДЕЗАДАПТАЦИИ У ВТОРОКЛАССНИКОВ .....	25
2.1. Критерии и уровни школьной дезадаптации младших школьников .....	25
2.2. Результаты констатирующего эксперимента по изучению актуального состояния школьной дезадаптации учащихся младших классов.....	29
2.3. Методические рекомендации по профилактике школьной дезадаптации учащихся младших классов на уроках и во внеучебное время.....	37
2.3.1. Валеологическая организация учебно-воспитательного процесса, как способ профилактики школьной дезадаптации .....	39
2.3.2. Организационно-педагогические мероприятия оздоровительного цикла на уроках и во внеучебное время .....	42
Выводы по 2 главе.....	52
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	54
Библиографический список .....	56
Приложения .....	61

## ВВЕДЕНИЕ

Эта тема актуальна, так как со сменой основного вида деятельности младший школьник переживает период адаптации к обучению. Ребенок, поступающий в школу, должен быть зрелым в физиологическом и социальном отношении, он должен достичь определенного уровня умственного развития. Учебная деятельность требует определенного запаса знаний об окружающем мире, сформированности элементарных понятий. Младшему школьнику нужно одновременно выполнять несколько действий: сидеть, слышать, видеть, понимать, отвечать и следовать учебной программе. Вследствие этого случаются разнообразные срывы, которые приводят к школьной дезадаптации.

Роль педагогического фактора в возникновении школьной дезадаптации велика. Сюда относят особенности организации школьного обучения, характер школьных программ, темп их освоения, а также влияние самого педагога на процесс социально-психологической адаптации ребенка к условиям школы.

Проблема школьной дезадаптации младших школьников является в настоящее время важной для системы образования, поскольку, по данным различных исследований, трудности адаптации к школьной жизни в этот период испытывают от 25% до 30% детей. Поэтому ее следует отнести к одной из наиболее серьезных социальных проблем современности, требующих углубленного изучения, для последующего предотвращения.

Школьной дезадаптацией занимались такие исследователи как: Р.В. Овчарова, С.А. Беличева, Н.И. Гуткина, М.М. Безруких, Г.Д. Воднева, В.Е. Каган и многие другие.

Цель исследования: теоретически и экспериментально изучить особенности дезадаптации современных младших школьников и разработать меры ее профилактики на уроках и во внеучебное время.

Объект исследования: дезадаптация младших школьников.

Предмет исследования: особенности дезадаптации младших школьников к обучению.

Гипотеза: дезадаптация младших школьников к обучению характеризуется такими особенностями, как:

1. Низкая умственная работоспособность.
2. Слабое усвоение программных материалов.
3. Неадекватное поведение на уроке.
4. Неадекватное поведение на перемене.
5. Негативные взаимоотношения с одноклассниками.
6. Негативное отношение к учителю.
7. Негативные эмоции в процессе обучения.

Для реализации поставленной цели нам предстоит решить ряд задач:

- 1) дать характеристику понятию «школьная дезадаптация»;
- 2) изучить особенности дезадаптации современных младших школьников;
- 3) проанализировать условия профилактики школьной дезадаптации;
- 4) экспериментально изучить актуальное состояние школьной дезадаптации учащихся исследуемого класса;
- 5) разработать методические рекомендации по профилактике дезадаптации младших школьников к обучению.

Методы исследования:

1. Анализ психолого-педагогической литературы.
2. Наблюдение «Карта школьной дезадаптации» (комплексная методика).

Экспериментальная база исследования: исследование проводилось на базе МАОУ Лицея №102 г. Железногорска Красноярского края, в нем приняли участие 22 учащихся 2 «Б» класса в возрасте 8 - 9 лет.

# Глава 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ДЕЗАДАПТАЦИИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

## 1.1. Понятие школьной дезадаптации

В последнее время при изучении разных проблем, связанных с обучением детей в школе, используется термин "школьная дезадаптация". Под этим термином подразумевается нарушение (или не возникновение) равновесия, гармонических отношений между ребенком и школьной средой, при котором страдает ребенок [17, с. 23].

Специалисты выделяют два типа школьных проблем: [11].

1. Проблема детей-инвалидов с сохраненным интеллектом, детей из многодетных и социально неблагополучных семей.

2. Проблема неуспевающего ученика, которая выходит за рамки чисто педагогической проблемы. Речь идет не о детях с отклонениями в развитии, нуждающихся в специальном обучении, а об учениках массовой школы с сохраненным интеллектом, испытывающих трудности с начальным обучением, которые накапливаются с годами и приводят к неуспеваемости, ухудшению здоровья, нарушению психологической, социальной и физиологической адаптации.

Проблема школьной дезадаптации является вторым типом школьных проблем, которую выделяют специалисты.

Р.В. Овчарова дает следующее определение школьной дезадаптации: «это образование неадекватных механизмов приспособления ребенка к школе в форме нарушений учебы и поведения, конфликтных отношений, психогенных заболеваний и реакций, повышенного уровня тревожности, искажений в личностном развитии» [37].

С.А. Беличева «Школьная дезадаптация - это совокупность признаков, свидетельствующих о несоответствии социопсихологического и

психофизиологического статуса ребенка требованиям ситуации школьного обучения, овладение которой по ряду причин становится затруднительным или, в крайних случаях, невозможным» [3, с. 14].

Похожее определение дает Н.И. Гуткина [16, с. 121]. Она рассматривает дезадаптацию, как психическое состояние, возникающее в результате несоответствия социопсихологического или психофизиологического статуса ребенка требованиям новой социальной ситуации.

С позиций социально – психологического подхода, школьная дезадаптация – это сложное социально – психологическое явление, которое подразумевает неумение и невозможность ребенка найти в пространстве школьного обучения свое место, чтобы он мог быть принят таким, каков он есть, сохраняя и развивая свою идентичность, потенциал и возможности для самореализации и самоактуализации [6, с. 8].

Можно выделить несколько сфер процесса школьной адаптации: [29, с. 15].

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

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

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

—физиологическая сфера: критериями успешной адаптации здесь является психическое и соматическое здоровье ребенка: оптимальное функциональное состояние (комплекс характеристик функций и качеств, обеспечивающих выполнение деятельности; умственная работоспособность)

и эмоциональное состояние (внутренняя лабильность, эмоциональная устойчивость); более или менее устойчивый характер реакций ребенка на определенные жизненные события, стабильное позитивное настроение.

Указанные сферы адаптации представляются взаимообусловленными, взаимопроникающими и не имеющими четких границ.

Ряд авторов Безруких М. М., Ковалева Л. М., Агафонова И. Н., Каган В. Е. выделяют следующие симптомы, как критерии дезадаптации: агрессия по отношению к людям, чрезмерная подвижность, постоянные фантазии, чувство собственной неполноценности, упрямство, неадекватные страхи, сверхчувствительность, неспособность сосредоточиться в работе, неуверенность, частые эмоциональные расстройства, лживость, заметная уединенность, чрезмерная насыщенность и недовольство, достижения ниже нормы хронологического возраста, завышенная самооценка, постоянные побеги из школы и дома и т.д. [34, с. 33

Можно выделить факторы риска развития школьной дезадаптации, способные при определенных условиях стать причинами школьной неуспеваемости, но и не предопределяющие ее фатально [28, с. 148].

Среди факторов следует назвать: [30].

- 1) Недостатки в подготовке ребенка к школе, социально – педагогическая запущенность.
- 2) Длительная и массивная депривация.
- 3) Соматическая ослабленность ребенка.
- 4) Нарушения формирования отдельных психических функций и познавательных процессов.
- 5) Нарушение формирования школьных навыков.
- 6) Двигательные нарушения.
- 7) Эмоциональные расстройства.

Другие авторы дают свою классификацию причин дезадаптации: [18, с. 56].

1. Индивидуально-личностный фактор - явные поведенческие отличия от сверстников.
2. Соматический фактор - наличие частых или хронических заболеваний, снижение слуха, зрения.
3. Социально-педагогический фактор - трудности взаимодействия между учеником и педагогом.
4. Коррекционно-профилактический фактор — сильная слабость взаимодействия специалистов смежных специальностей.
5. Семейно-средовой фактор - патологизирующие типы воспитания, тяжелый эмоциональный фон в семье, воспитательная непоследовательность, неблагоприятное социальное окружение, отсутствие эмоциональной поддержки.
6. Когнитивно-личностный фактор - нарушения психического развития ребенка (несформированность высших психических функций, задержка эмоционально-волевого и личностного развития).

М.М. Безруких и ее коллеги считают, что любой фактор риска в социальной, личностном, психофизиологическом развитии ребенка при неблагоприятных условиях обучения или неадекватных требованиях учителя и родителей, а особенно при сочетании факторов риска в развитии и школьных факторов риска может привести к нарушению адаптации [1, с.73].

Уровни школьной дезадаптации: [33].

1. Педагогический уровень дезадаптации.

Это наиболее очевидный и осознаваемый учителями уровень. Он обнаруживает себя проблемами ребенка в учении и в освоении новой для него социальной роли ученика. При неблагоприятном для ребенка развитии событий его первичные проблемы с обучением перерастают в пробелы в знаниях, отставание в усвоении материала по одному или нескольким предметам, неуспеваемость частичную или общую, и, как возможный крайний случай, – в отказ от учебной деятельности.

Что касается освоения новой жизненной роли «ученик» отрицательная динамика может выражаться в том, что первично возникшее напряжение в отношениях ребенка с учителями и родителями, на основе учебной запущенности, может перерасти в непонимание, в эпизодические и систематические конфликты и как крайний случай – в разрыв личностно-значимых для него отношений.

## 2. Психологический уровень дезадаптации.

Неуспешность в учебной деятельности, неблагополучие в отношениях с личностно-значимыми людьми не могут оставить ребенка равнодушным: они негативно влияют и на более глубокий уровень его индивидуальной организации – психологический, сказываются на формировании характера растущего человека, его ежедневных установок. Сначала у ребенка возникает чувство тревожности, сильной открытости, уязвимости в ситуациях, связанных с учебной деятельностью: он пассивен на уроке, при ответах напряжен, скован, на перемене не может найти себе занятие, предпочитает находиться рядом с детьми, но не вступает с ними в контакт, легко плачет, краснеет, теряется даже при малейшем замечании учителя.

Но постепенно первоначальное напряжение снижается благодаря изменению отношения к учебной деятельности, которая перестает рассматриваться как значимая. Проявляются и закрепляются различные защитные реакции: на уроках такой ученик постоянно отвлекается, смотрит в окно, занимается посторонними делами [15, с. 35]. А если выбор способов компенсации потребности в успехе у младших школьников ограничен, то самоутверждение часто осуществляется противодействием школьным нормам, нарушениями дисциплины: ребе

нок непослушен, нарушает дисциплину на уроке, на перемене ссорится с одноклассниками, мешает им играть, вспышки раздражения, гнева, агрессии. По мере взросления протест проявляется в том, что школьник ищет, находит и видит лучше себя в каком-то другом виде деятельности [26, с. 136].

### 3. Физиологический уровень дезадаптации.

Следствие школьных проблем на здоровье ребенка сегодня наиболее изучено, но одновременно и менее всего осознаваемо педагогами. А ведь именно здесь, на физиологическом уровне, самом глубинном в организации человека, замыкаются переживания неуспешности в учебной деятельности, конфликтный характер отношений, непомерное увеличение времени и сил, затрачиваемых на учение.

Ряд авторов Ковалева Л. М., Ю. А. Александровский выделяют пять подгрупп детей, у которых по – разному протекает процесс адаптации: [23, с. 112].

#### Подгруппа I – «норма».

На основании психологической диагностики наблюдений, характеристик, в нее можно включить детей, которые:

- хорошо справляются с учебной нагрузкой и не испытывают значительных сложностей в обучении;
- успешно взаимодействуют с преподавателями, со сверстниками, т.е. не имеют проблем в сфере межличностных отношений;
- не жалуются на ухудшение состояния здоровья – психического и соматического;
- не проявляют асоциальных норм поведения.

Процесс школьной адаптации у детей этой подгруппы в целом проходит достаточно успешно. У них высокая мотивация обучения и высокая познавательная активность.

#### Подгруппа II – «группа риска» [20, с. 232].

Возможно возникновение школьной дезадаптации, требующая психологической поддержки. Дети обычно плохо справляются с учебной нагрузкой, не проявляют видимых признаков нарушений социального поведения. Часто сфера неблагополучия у таких детей достаточно скрытого личностного плана, у учащегося возрастает уровень тревожности и

напряженности как показатель неблагополучия развития. Важным сигналом о начинающемся неблагополучии может служить неадекватный показатель самооценки ребенка при высоком уровне школьной мотивации, возможны нарушения в сфере межличностных отношений [19, с. 18]. Если при этом увеличивается число заболеваний, это свидетельствует о том, что организм начинает реагировать на возникновение сложностей в школьной жизни из-за снижения защитных реакций.

#### Подгруппа III – «неустойчивая школьная дезадаптация».

Дети этой подгруппы отличаются тем, что не могут успешно справляться с учебной нагрузкой, нарушен процесс социализации, наблюдаются существенные изменения психосоматического здоровья.

#### Подгруппа IV- «Устойчивая школьная дезадаптация».

Помимо признаков школьной неуспешности эти дети имеют еще один важный и характерный признак- асоциальное поведение: грубость, хулиганские выходки, демонстративное поведение, побеги из дома, прогулы уроков, агрессия и т.д. В самой общей форме отклоняющегося поведения школьника – всегда результат нарушения усвоения социального опыта ребенка, искажения мотивационных факторов, расстройство адаптированного поведения.

#### Подгруппа V- «Патологические нарушения».

Дети имеют явное или патологическое отклонение в развитии, незамеченное, проявившееся в результате обучения или умышленно скрываемое родителями ребенка при поступлении его в школу, а также приобретенное в результате тяжелого осложненного заболевания.

Каган В.Е. выделяет три формы дезадаптации: школьный невроз, школьная фобия, дидактогенные неврозы [21, с. 92].

Школьный невроз – это боязнь школы на неосознаваемом уровне. Проявляется в виде соматических симптомов (рвота, головная боль, повышенная температура и т.д.)

Школьная фобия – представляет собой проявления непреодолимого страха, вызываемого посещением школы.

Дидактогенные неврозы.

Вызываются они неправильным поведением учителя, промахами в организации обучения.

В. А. Сухомлинский по этому поводу писал: «Я в течении нескольких лет изучал детские неврозы. Болезненная реакция нервной системы на несправедливость учителя у одних детей приобретает характер взвинченности, у других – озлобленности, у третьих – это мания несправедливых обид и преследования, у четвертых – напускная беззаботность, у пятых – безучастность, крайняя угнетенность, у шестых – страх перед наказанием, перед учителем, перед школой, у седьмых – кривлянье и паясничанье, у восьмых – ожесточенность, принимающая иногда патологические проявления» [45, с. 156].

Причины дезадаптации можно разделить на субъективные и объективные.

К субъективным относится классификация, предложенная Е.В. Новиковой, которая связывает возникновение школьной дезадаптации со следующими причинами: [35].

- 1) несформированность навыков и приемов учебной деятельности, приводящая к снижению успеваемости;
- 2) несформированность мотивации учения (у некоторых школьников сохраняется дошкольная ориентация на внешние атрибуты школы);
- 3) неспособность произвольно управлять своим поведением, вниманием;
- 4) неумение приспособиться к темпу школьной жизни в силу особенностей темперамента.

К объективным причинам дезадаптации относят:

- 1) неправильное отношение учителя к ученику;

2) неправильная организация учебного процесса и деятельности.

Если рассматривать природно-биологические предпосылки школьной дезадаптации, то среди них можно выделить:

- 1) соматическую ослабленность ребенка;
- 2) нарушение формирования отдельных анализаторов и органов чувств (неотягощенные формы тифло-, сурдо- и прочих патологий);
- 3) нейродинамические расстройства, связанные с психомоторной заторможенностью, эмоциональной неустойчивостью (гипердинамический синдром, двигательная расторможенность);
- 4) функциональные дефекты периферийных органов речи, ведущие к нарушению развития школьных навыков, необходимых для овладения устной и письменной речью;
- 5) легкие когнитивные расстройства (минимальные мозговые дисфункции, астенические и цереброастенические синдромы).

К социально-психологическим причинам школьной дезадаптации можно отнести [42, с. 25]:

- 1) социально-семейную педагогическую запущенность ребенка, неполноценное развитие на предыдущих этапах развития, сопровождаемые нарушениями коллоиде формирования отдельных психических функций и познавательных процессов, недостатками подготовки ребенка к школе;
- 2) психическую депривацию (сенсорную, социальную, материнскую и др.) [52];
- 3) личностные качества ребенка, сформированные до школы: эгоцентризм, аутичноподобное развитие, агрессивные тенденции и др.;
- 4) неадекватные стратегии педагогического взаимодействия и обучения.

Показатели дезадаптации: [10, с. 5].

1. Когнитивный компонент школьной дезадаптации - неуспешность ребенка в обучении по программам, соответствующим способностям ребенка,

включая такие формальные признаки, как хроническая неуспеваемость, второгодничество, и качественные признаки в виде недостаточности и отрывочности общеобразовательных сведений бессистемных знаний и учебных навыков.

2. Эмоционально-оценочный, личностный компонент школьной дезадаптации - постоянные нарушения эмоционально-личностного отношения отдельным предметам и обучению в целом, к учителям, к жизненной перспективе, связанной с учебой, например, равнодушно безучастное, пассивно-негативное, протестное, демонстративно-пренебрежительное и другие значимые, активно проявляемые ребенком формы отклонения к обучению.

3. Поведенческий компонент школьной дезадаптации - систематически повторяющиеся нарушения поведения в школьном обучении и в школьной среде. Неконтактность и пассивно-отказные реакции, включая полный отказ от посещения школы; стойкое антидисциплинарное поведение с оппозиционным, оппозиционно-вызывающим поведением, включая активное противопоставление себя соученикам, учителям, демонстративное пренебрежение правилам школьной жизни, случаи школьного вандализма.

## 1.2. Особенности школьной дезадаптации учеников младших классов

Процесс школьной адаптации ребенка к школе можно разделить на несколько этапов или периодов, каждый из которых имеет свои особенности и характеризуется степенью напряжения функциональных систем организма [38].

М.М. Безруких выделила три основных этапа, или фазы, школьной адаптации:

1-я фаза – ориентировочная, когда в ответ на весь комплекс новых воздействий, связанных с началом систематического обучения, практически

все системы организма отвечают бурной реакцией и значительным напряжением. Эта «физиологическая буря» длится 2-3 недели.

2-я фаза – неустойчивое приспособление, когда организм ищет и находит какие-то оптимальные, или близкие к оптимальным, варианты реакций на эти воздействия. Организм тратит все ресурсы. Поэтому учитель и родители должны знать, как много сил тратит организм ребенка в этот период.

3-я фаза – это период относительно нейронная сеть устойчивого приспособления, когда организм находит подходящие варианты реагирования на нагрузку, требующие меньшего напряжения всех систем.

Дети далеко не с одинаковой успешностью «вживаются» в новые условия жизнедеятельности. В исследовании Г. М. Чуткиной выявлено три уровня дезадаптации детей к школе: [49].

#### Низкий уровень дезадаптации.

Младший школьник положительно относится к школе, представляемые требования воспринимает адекватно; учебный материал усваивает легко; глубоко и полно овладевает программным материалом; решает усложненные задачи, прилежен, внимательно слушает указания, объяснения учителя, выполняет поручения без внешнего контроля; проявляет большой интерес к самостоятельной учебной работе (всегда готовится ко всем урокам); общественные поручения выполняет охотно и добросовестно; занимает в классе благоприятное статусное положение.

#### Средний уровень дезадаптации.

Младший школьник положительно относится к школе, ее посещение не вызывает отрицательных переживаний, понимает учебный материал, если учитель излагает его подробно и наглядно, усваивает основное содержание учебных программ, самостоятельно датирует решает типовые задачи; сосредоточен и внимателен при выполнении заданий, поручений, указаний взрослого, но при его контроле; бывает сосредоточен только тогда, когда занят чем-то для него интересным (готовится к урокам и выполняет домашние

задания почти всегда); общественные поручения выполняет добросовестно; дружит со многими одноклассниками. Как правило, эти дети испытывают трудности в усвоении учебной программы.

#### Высокий уровень дезадаптации.

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

Различают следующие степени школьной дезадаптации:

1. Легкая;
2. Среднетяжелая;
3. Тяжелая.

При легкой степени нарушений у первоклассников дезадаптация затягивается до конца первой четверти. При среднетяжелой - до Нового года, при тяжелой - до конца первого года обучения.

М.М. Безруких отмечает, что успешность и безболезненность адаптации ребенка к школе связаны в первую очередь с его готовностью к началу систематического обучения. Организм будущего школьника должен быть функционально готов, то есть развитие отдельных органов и систем должно достичь такого уровня, чтобы адекватно реагировать на воздействия внешней среды. В противном случае процесс адаптации замедляется и идет с большим

напряжением. У трети «неготовых» детей уже в начале года отмечаются неудовлетворительная реакция на нагрузку сердечно-сосудистой системы, потеря массы тела; они часто болеют, пропускают занятия, следовательно, еще больше отстают от сверстников [2, с. 79].

М.М. Безруких выделяет предпосылки школьной дезадаптации младших школьников: [1, с. 34]

- Неадекватность требований педагога, родителей;
- Стресс ограничения времени;
- Отрицательное подкрепление, противоречивость требований, завышенные требования и т.п.;
- Перегрузки (эмоциональные, интеллектуальные и физические);
- Несоответствие программ, методик и технологий возрастным и индивидуальным возможностям;
- Нарушение режима и организации учебных и внеучебных занятий;
- Нарушения психического и физического здоровья;
- Психологическая и функциональная неготовность к условиям и требованиям процесса обучения.

Необходимо, чтобы педагог знал и учитывал в своей работе функциональные особенности состояния организма школьника и его изменения на протяжении каждого урока, учебного дня, недели и учебного года, строя учебный процесс так, чтобы можно было варьировать величину и интенсивность нагрузки, чтобы можно было дать наиболее сложный материал в период оптимума, а требующий меньших усилий тогда, когда меньше сил [31, с. 198].

Причинами школьной дезадаптации считают: [35].

- а) Несоответствие функциональных возможностей детей требованиям, предъявляемым существующей системой обучения;
- б) Недостаточный уровень интеллектуального развития ребенка;
- в) Неумение общаться с окружающими;

г) Неудовлетворительное состояние здоровья.

Вышеперечисленные причины- это комплекс внутренних причин, так называемые "проблемы ребенка".

Существуют и внешние причины школьной дезадаптации - "проблемы учителя":

а) Несоответствующие возможностям ребенка содержание обучения и методика преподавания.

б) Сама личность учителя.

в) Стиль его отношений с детьми и родителями и т.п.

Все многообразие школьных трудностей можно условно разделить на два типа (М.М. Безруких):

1. Специфические, имеющие в основе те или иные нарушения моторики, зрительно-моторной координации, зрительного и пространственного восприятия, речевого развития и т.п.

2. Неспецифические, вызванные общей ослабленностью организма, низкой и неустойчивой работоспособностью, повышенной утомляемостью, низким индивидуальным темпом деятельности.

В результате школьной дезадаптации можно ожидать у ребенка проявления всего комплекса неспецифических трудностей, связанных, прежде всего с нарушениями в деятельности: [7, с. 63]

1) На уроке такой ученик отличается неорганизованностью, повышенной отвлекаемостью, пассивностью, замедленным темпом деятельности.

2) Он не способен понять задание, осмыслить его целиком и работать сосредоточенно, без отвлечений и дополнительных напоминаний, он не умеет работать обдуманно, по плану.

3) Отсутствием концентрации внимания.

4) Характерные трудности чтения: пропуски слов, букв (невнимательное чтение), угадывание, возвратные движения глаз

("спотыкающийся" ритм), быстрый темп чтения, но плохое восприятие прочитанного (механическое чтение), медленный темп чтения.

5) При обучении математике трудности выражаются в неустойчивом почерке (цифры неровные, растянутые), фрагментарном восприятии задания, трудностях переключения с одной операции на другую, трудностях переноса вербальной инструкции в конкретное действие.

### 1.3. Пути профилактики школьной дезадаптации

Профилактика и коррекция школьной дезадаптации – залог успешного обучения в школе [32].

Профилактика школьной дезадаптации ориентирована на учащихся разных категорий и имеет своей целью предотвращение ухудшения здоровья (физического и психологического), которое может быть спровоцировано началом школьного обучения [14].

В рамках профилактики дезадаптации представляются наиболее важными три направления: [13, с. 25].

- а) валеологическая организация учебно-воспитательного процесса;
- б) мероприятия оздоровительного цикла;
- в) обеспечение психологического комфорта и коррекция психологических трудностей учащихся [13, с. 25].

Необходимость валеологической организации учебно-воспитательного процесса вызвана актуализацией противоречия между величиной учебной нагрузки и психофизиологическими возможностями учащихся, т.к., с одной стороны, гуманизация образования призвана учитывать индивидуальные особенности ученика, а с другой – интенсификация образовательного процесса требует от подрастающего организма повышенных затрат [9, с. 11].

Среди негативных тенденций в состоянии здоровья учащихся в период адаптации наиболее распространенной является переутомление. Утомление

определяется как возникающее вследствие работы психическое напряжение, временное ухудшение функционального состояния организма человека, выражающееся в снижении работоспособности, в неспецифических изменениях физиологических функций и в ряде субъективных ощущений, объединяемых чувством усталости. Переутомление – неблагоприятное, пограничное между нормой и патологией функциональное состояние физиологических систем и органов, обусловленное чрезмерным по величине или длительности напряжением этих систем [25, с. 93].

Гигиенические предпосылки устранения перегрузок учащихся, а значит, их переутомления, заключаются прежде всего в оптимальной организации режима дня в школе [4, с. 4].

Валеологическая организация учебно-воспитательного процесса предполагает разработку и внедрение организационно-педагогических и санитарно-гигиенических условий, позволяющих обеспечить распределение учебной нагрузки, труда и отдыха в течение дня, недели, четверти и учебного года с учетом возрастных анатомо-физиологических особенностей детей [39, с. 23].

Валеологический подход к составлению расписания учебных занятий определяется динамикой изменения физиологических функций и работоспособности учащихся на протяжении учебного дня и недели. Необходимо учитывать также сложность предметов и преобладание динамического и статического компонентов во время занятий [5, с. 12].

Работоспособность – это возможность выполнять определенный вид работы в течение заданного времени и поддерживать высокие качественные и количественные показатели. При выполнении любой работы выделяют несколько периодов: 1) период вработывания, характеризующийся постепенным повышением работоспособности; 2) период устойчивой работоспособности (высокой продуктивности), характеризующийся высоким уровнем продуктивности деятельности; 3) период сниженной

работоспособности, утомления характеризующийся нарастанием микропауз, снижением внимания, темпа работы, ухудшением некоторых физиологических функций. В периоде снижения работоспособности выделяют три зоны: неполной компенсации, конечного порыва и прогрессирующего утомления [12].

По данным современных исследований, снижение работоспособности у часто болеющих младших школьников обычно начинается с конца 2 урока и резко усиливается к 4 уроку. Особенно это заметно у первоклассников. Вследствие того, что процессы возбуждения в коре головного мозга у младших школьников преобладают над процессами торможения, семилетним детям трудно длительно сосредоточивать внимание, напрягать память, сохранять относительно неподвижное положение тела при работе. На 4 уроке у них наблюдается выраженное утомление. Поэтому в младших классах нельзя проводить более четырех уроков в день, причем следует облегчать последний урок [27].

В течение учебной недели отмечаются те же периоды изменения работоспособности, что и в течение дня. В понедельник происходит вработывание, во вторник и среду отмечается максимальная работоспособность. С четверга постепенно начинает накапливаться утомление, которое нарастает к пятнице и субботе. На основании перечисленных закономерностей работоспособности должна распределяться учебная нагрузка. Так, начало учебного дня, недели, четверти, года должно быть облегченным, т.к. продуктивность деятельности в это время снижена. В середине учебного дня, недели, четверти, года допускаются максимальные нагрузки, факультативные занятия, кружковая работа. По окончании периода высокой работоспособности нагрузки снижаются [48].

В процессе профилактики дезадаптации младших школьников большое значение имеют организационно-педагогические мероприятия оздоровительного цикла [10].

Поддержание психоэмоционального и психофизиологического состояния в ходе учебно-воспитательного процесса в рамках здоровьесберегающих технологий осуществляется путем воздействия звуком, светом, цветом, запахом и т.д. Распространены и эффективны методики ароматерапии, музыкотерапии, цветотерапии.

Для профилактики утомления и переутомления учащихся и укрепления их здоровья используются физкультминутки (кратковременные серии физических упражнений, используемых для активного отдыха). Физкультминутки включают обычно 3-5 физических упражнений, могут сопровождаться музыкой, содержать элементы самомассажа и другие средства, помогающие восстановить активную работоспособность.

## Выводы по 1 главе

1. В последнее время при изучении разных проблем, связанных с обучением детей в школе, используется термин "школьная дезадаптация". Под этим термином подразумевается нарушение (или не возникновение) равновесия, гармонических отношений между ребенком и школьной средой, при котором страдает ребенок.

2. Р.В. Овчарова дает следующее определение школьной дезадаптации: «это образование неадекватных механизмов приспособления ребенка к школе в форме нарушений учебы и поведения, конфликтных отношений, психогенных заболеваний и реакций, повышенного уровня тревожности, искажений в личностном развитии» [37].

3. Первый период, когда дезадаптация может проявиться ярко и сильно, - при поступлении в школу. Проявления в этот период:

-Ребенок не может контролировать свои эмоции и свое поведение. Появляются заикание, навязчивые движения, тики, частые отлучки в туалет, недержание мочи.

-Ребенок не вовлечен в жизнь класса. Не может усвоить модель поведения на уроке, не пытается наладить контакт со сверстниками.

-Не может проконтролировать правильность выполнения задания, детали оформления работы. Успеваемость снижается с каждым днем. Не может выполнить тесты, которые выполнял на вступительном тестировании или при прохождении медкомиссии.

-Неспособен найти разрешение из создавшихся учебных проблем. Не видит собственных ошибок. Не может самостоятельно решить проблемы отношений с одноклассниками.

-Тревожен на фоне хорошей успеваемости. Наблюдаются волнение, повышенное беспокойство в школе, ожидание плохого отношения к себе, боязнь низкой оценки своих способностей, навыков и умений.

-Школьный невроз - тяжелые по форме проявления школьной дезадаптации [22, с. 31].

4. Существует комплекс внутренних причин, приводящих к дезадаптации младшего школьника, так называемые "проблемы ребенка". И внешние причины школьной дезадаптации - "проблемы учителя".

5. В рамках профилактики дезадаптации представляются наиболее важными три направления:

- 1) валеологическая организация учебно-воспитательного процесса;
- 2) мероприятия оздоровительного цикла;
- 3) обеспечение психологического комфорта и коррекция психологических трудностей учащихся [13, с. 25].

6. В процессе профилактики дезадаптации младших школьников большое значение имеют организационно-педагогические мероприятия оздоровительного цикла.

## Глава 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ИЗУЧЕНИЮ УРОВНЯ ШКОЛЬНОЙ ДЕЗАДАПТАЦИИ У ВТОРОКЛАССНИКОВ

### 2.1. Критерии и уровни школьной дезадаптации младших школьников

Изучение литературы по проблеме исследования позволило выделить критерии и уровни школьной дезадаптации и подобрать адекватную методику их определения (Табл. 1).

Нами были выделены критерии, исходя из показателей школьной дезадаптации, предлагаемых Н.В. Вострокнутовым [10, с. 5].

К критериям была подобрана методика «Карта школьной дезадаптации» (наблюдение) для выявления актуального уровня школьной дезадаптации, заимствованная нами из методического пособия Г.Д. Водневой «Адаптация к школе. Диагностика, предупреждение и преодоление дезадаптации» [8, с. 24]. Мы использовали эту методику, потому что с помощью нее можно определить уровень школьной дезадаптации на данный момент в классе.

Таблица 1 - Критерии и уровни школьной дезадаптации (диагностическая программа)

Методика	Критерии	Уровни школьной дезадаптации (балл)		
		Низкий (1б.)	Средний (2б.)	Высокий (3б.)
«Карта школьной дезадаптации» (наблюдение)  Автор: Г.Д. Воднева.	1. Низкая умственная работоспособность (учебная активность)	Активно работает на уроке, часто поднимает руку, отвечает правильно. Положительные и отрицательные ответы чередуются. (0-1)	Редко поднимает руку, но отвечает верно. Часто отвлекается, не слышит вопроса, активность кратковременная. (2-3)	Пассивен на уроке, дает отрицательные ответы. Учебная активность отсутствует полностью. (4-5)
	2. Слабое усвоение программных материалов (интеллектуальная деятельность)	Правильное и безошибочное выполнение учебных заданий. Единичные ошибки. (0-1)	Нестабильная успеваемость, перепады правильных и неправильных ответов. Плохое усвоение материалов по одному из предметов. (2-3)	Частые ошибки, неаккуратность в выполнении заданий, много исправлений, зачеркиваний. Плохое усвоение программных материалов, грубые ошибки и их большое количество. (4-5)
	3. Неадекватное поведение на уроке, неусидчивость	Добросовестное выполнение всех требований учителя, дисциплинированность. Выполняет требования учителя, но иногда отвлекается от уроков. (0-1)	Часто разговаривает с товарищами, не собран. Скован на уроке, напряжен, отвечает мало. (2-3)	Выполняет требования частично, вертится, разговаривает. Преобладают игровые интересы, на уроке занимается посторонними делами. (4-5)
	4. Неадекватное поведение на перемене	Высокая игровая активность, охотно участвует в игровых делах. Малая степень активности, предпочитает общение с кем-либо одним из ребят. (0-1)	Активность ребенка ограничивается занятиями типа: делает уроки, моет доску, убирает класс. Не может найти себе никакого применения. (2-3)	Пассивен, избегает других. Часто нарушает нормы поведения. (4-5)

## Окончание таблицы 1

Методика	Критерии	Уровни школьной дезадаптации (балл)		
		Низкий (1б.)	Средний (2б.)	Высокий (3б.)
«Карта школьной дезадаптации» (наблюдение)  Автор: Г.Д. Воднева.	5.Негативные взаимоотношения с одноклассниками	Общителен, легко контактирует с детьми. Мало инициативен, но легко вступает в контакт, если к нему обращаются. (0-1)	Сфера общения ограничена, общается только с некоторыми. Предпочитает находиться рядом с детьми, но не вступает с ними в контакт. (2-3)	Замкнут, изолирован от других. Проявляет негативизм по отношению к другим детям. (4-5)
	6.Негативное отношение к учителю	Проявляет дружелюбие по отношению к учителю, часто с ним общается. Дорожит хорошим мнением учителя о себе, стремится выполнять его требования. (0-1)	Старательно выполняет требования учителя, но за помощью часто обращается к одноклассникам. Выполняет требования учителя формально, стараясь быть незамеченным. (2-3)	Избегает контакта с учителем, при общении с ним теряет, плачет. Общение с учителем приводит к отрицательным эмоциям, плачет при любых замечаниях. (4-5)
	7.Негативные эмоции в процессе обучения	Хорошее настроение, часто улыбается. Спокойное эмоциональное состояние. (0-1)	Эпизодически проявляется снижение настроения (цикличность). Отрицательные эмоции преобладают. (2-3)	Депрессивное настроение. Агрессия. (4-5)
ИТОГО: Школьная дезадаптация		0-7	8-21	22-35

В ходе проведения методики, были получены результаты (протоколы) актуального состояния школьной дезадаптации у учащихся 2 «Б» класса по семи критериям (Приложения Б, В).

Проведенная методика обобщена в следующей таблице:

Таблица 2 – Констатирующий эксперимент 2 «Б» класса

Ученик	Низкая интеллектуальная способность	Слабое освоение учебных материалов	Неадекватное поведение на уроке	Неадекватное поведение на переменах	Отрицательные отношения с одноклассниками	Отрицательное отношение к учителю	Негативные эмоции в процессе обучения	Общий уровень адаптации
Александр Х.	1н	1н	1н	1н	1н	1н	1н	7н
Александр К.	1н	1н	1н	1н	1н	1н	1н	7н
Алексей К.	1н	1н	1н	1н	1н	1н	1н	7н
Андрей М.	1н	1н	1н	1н	1н	1н	1н	7н
Анна М.	1н	1н	3в	1н	1н	1н	2с	10с
Аристарх З.	2с	3в	3в	1н	2с	1н	1н	13с
Артем Р.	1н	1н	1н	1н	1н	2с	1н	8с
Вера С.	2с	1н	1н	1н	2с	1н	1н	9с
Денис Е.	3в	3в	3в	2с	3в	2с	2с	18с
Евгения Б.	2с	3в	3в	1н	1н	2с	1н	13с
Егор Б.	1н	1н	1н	1н	1н	1н	2с	8с
Егор П.	2с	2с	1н	1н	1н	1н	1н	9с

## Окончание таблицы 2

Ученик	Низкая уровневая способность ребенка	Слабое количество оценочных критериев	Неадекватное поведение на уроке	Неадекватное поведение на уроке	Отрицательные отношения с классниками	Отрицательное отношение к учителю	Негативные отношения в процессе учения	Общий уровень адаптации
Екатерина Ч.	2с	2с	1н	1н	1н	1н	1н	9с
Елизавета С.	1н	1н	1н	1н	1н	1н	1н	7н
Злата У.	2с	2с	1н	1н	2с	1н	1н	10с
Марина Е.	1н	1н	1н	1н	1н	1н	1н	7н
Мира З.	1н	2с	1н	1н	1н	1н	1н	8с
Никита Д.	1н	1н	1н	1н	1н	1н	1н	7н
Павел Ч.	1н	1н	1н	1н	1н	1н	1н	7н
Петр М.	2с	2с	2с	3в	3в	2с	3в	17с
Роман Б.	1н	2с	1н	1н	1н	2с	1н	9с
Ярослав Т.	1н	2с	1н	1н	1н	1н	1н	8с

## 2.2. Результаты констатирующего эксперимента по изучению актуального состояния школьной дезадаптации учащихся младших классов

Нами была подобрана методика, взятая из методического пособия «Адаптация к школе. Диагностика, предупреждение и преодоление дезадаптации» Г.Д. Водневой, включающая в себя 7 критериев (факторов) школьной дезадаптации.

Эксперимент проводился на базе Муниципального автономного образовательного учреждения города Железногорска "Лицея №102" им. Академика М.Ф. Решетнева во 2 «Б» классе, в списке класса значатся 22 человека.

Методика: «Карта школьной дезадаптации».

Цель: выявление актуального уровня школьной дезадаптации.

Метод оценивания: статистический анализ результатов наблюдения.

Материалы: наблюдение (Приложение А).

Наблюдение за учащимися проводилось на переменах и на уроках в течение трех недель. По мере наблюдения заполнялись графы «Карты школьной дезадаптации» на каждого учащегося 2 «Б» класса.

Критерии оценивания:

- 1) низкая умственная работоспособность;
- 2) слабое усвоение программных материалов;
- 3) неадекватное поведение на уроке;
- 4) неадекватное поведение на перемене;
- 5) негативные взаимоотношения с одноклассниками;
- 6) негативное отношение к учителю;
- 7) негативные эмоции в процессе обучения.

Уровни оценивания:

1. Низкий уровень- 1 балл.

-Активно работает на уроке, часто поднимает руку, отвечает правильно.

Положительные и отрицательные ответы чередуются.

-Правильное и безошибочное выполнение учебных заданий. Единичные ошибки.

-Добросовестное выполнение всех требований учителя, дисциплинированность. Выполняет требования учителя, но иногда отвлекается от уроков.

-Высокая игровая активность, охотно участвует в игровых делах. Малая степень активности, предпочитает занятия в классе с кем-либо одним из ребят.

-Общителен, легко контактирует с детьми. Мало инициативен, но легко вступает в контакт, если к нему обращаются.

-Проявляет дружелюбие по отношению к учителю, часто с ним общается. Дорожит хорошим мнением учителя о себе, стремится выполнять его требования.

-Хорошее настроение, часто улыбается. Спокойное эмоциональное состояние.

## 2. Средний уровень- 2 балла.

-Редко поднимает руку, но отвечает верно. Часто отвлекается, не слышит вопроса, активность кратковременная.

-Нестабильная успеваемость, перепады правильных и неправильных ответов. Плохое усвоение материалов по одному из предметов.

-Часто разговаривает с товарищами, не собран. Скован на уроке, напряжен, отвечает мало.

-Активность ребенка ограничивается занятиями типа: делает уроки, моет доску, убирает класс. Не может найти себе никакого применения, переходит из одной группы детей в другую.

-Сфера общения ограничена, общается только с некоторыми. Предпочитает находиться рядом с детьми, но не вступает с ними в контакт.

-Старательно выполняет требования учителя, но за помощью часто обращается к одноклассникам. Выполняет требования учителя формально, стараясь быть незамеченным.

-Эпизодически проявляется снижение настроения (цикличность). Отрицательные эмоции преобладают.

## 3. Высокий уровень- 3 балла.

-Пассивен на уроке, дает отрицательные ответы. Учебная активность отсутствует полностью.

-Частые ошибки, неаккуратность в выполнении заданий, много исправлений, зачеркиваний. Плохое усвоение программных материалов, грубые ошибки и их большое количество.

-Выполняет требования частично, вертится, разговаривает. Преобладают игровые интересы, на уроке занимается посторонними делами.

-Пассивен, избегает других. Часто нарушает нормы поведения.

-Замкнут, изолирован от других. Проявляет негативизм по отношению к другим детям.

-Избегает контакта с учителем, при общении с ним теряет, плачет. Общение с учителем приводит к отрицательным эмоциям, плачет при любых замечаниях.

-Депрессивное настроение. Агрессия.

Результаты методики «Карта школьной дезадаптации» проиллюстрированы рис. 1.

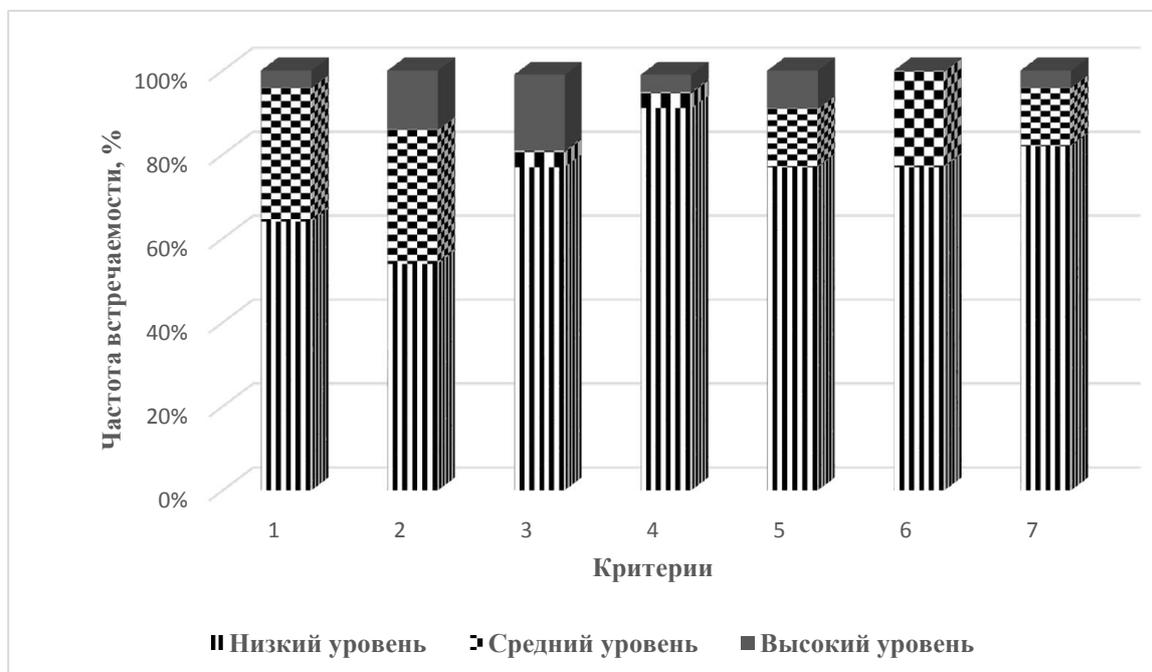


Рис.1 Распределение учащихся по уровням дезадаптации по результатам методики «Карта школьной дезадаптации» по всем критериям «1-низкая

умственная работоспособность, 2-слабое усвоение программных материалов, 3-неадекватное поведение на уроке, 4-неадекватное поведение на перемене, 5-негативные взаимоотношения с одноклассниками, 6-негативное отношение к учителю, 7-негативные эмоции в процессе обучения».

Рассмотрим более подробно результаты проведенного эксперимента.

При количественном анализе данных мы выявили, что на низком уровне школьной дезадаптации находятся такие критерии, как неадекватное поведение на перемене – 91%, негативные эмоции в процессе обучения – 82%, негативные взаимоотношения с одноклассниками, негативное отношение к учителю и неадекватное поведение на уроке – 77%. (см. рис.1).

Критерии низкая умственная работоспособность и слабое усвоение программных материалов – 32%. Это средний уровень школьной дезадаптации. (см. рис.1).

Это означает, что многие дети не испытывают интереса к урокам, соответственно плохо усваивают школьный программный материал и пассивно ведут себя на уроках.

Г.М. Чуткина отмечала в своем исследовании, что, как правило, дети со средним уровнем школьной дезадаптации испытывают трудности в усвоении учебной программы [46]. А проблемы такого рода относятся к педагогическому уровню дезадаптации. Это трудности ребенка в обучении.

По итогам констатирующего эксперимента 36% учащихся 2 «Б» класса имеют низкий уровень школьной дезадаптации, т.е.:

- активно работают на уроке, отвечают правильно или положительные и отрицательные ответы чередуются;
- правильно и безошибочно выполняют учебные задания или имеют единичные ошибки;
- добросовестно выполняют все требования учителя, дисциплинированы или выполняют требования учителя, но иногда отвлекаются от уроков;

- имеют высокую игровую активность, охотно участвуют в игровых делах или имеют малую степень активности, предпочитают общение с кем-либо одним из ребят;

- общительны, легко контактируют с детьми или мало инициативны, но легко вступают в контакт, если к ним обращаются;

- проявляют дружелюбие по отношению к учителю, часто с ним общаются или дорожат хорошим мнением учителя о себе, стремятся выполнять его требования;

- имеют хорошее настроение, часто улыбаются или имеют спокойное эмоциональное состояние.

Средним уровнем школьной дезадаптации обладает 64% учащихся 2 «Б» класса, т.е.:

- редко поднимают руку, но отвечают верно или часто отвлекаются, не слышат вопроса, имеют кратковременную активность;

- имеют нестабильную успеваемость, бывают перепады правильных и неправильных ответов или плохо усваивают материал по одному из предметов;

- часто разговаривают с товарищами, не собраны или скованы на уроке, напряжены, отвечают мало;

- активность детей ограничивается занятиями типа: делают уроки, моют доску, убирают класс или не могут найти себе никакого применения, переходят из одной группы детей в другую;

- сфера общения ограничена, общаются только с некоторыми или предпочитают находиться рядом с детьми, но не вступают с ними в контакт;

- старательно выполняют требования учителя, но за помощью часто обращаются к одноклассникам или выполняют требования учителя формально, стараясь быть незамеченными;

- эпизодически проявляется снижение настроения (цикличность) или отрицательные эмоции преобладают.

И высоким уровнем обладает 0% учащихся 2 «Б» класса. Ни один из учащихся не имеет высокий уровень школьной дезадаптации, т.е. не проявляется:

- пассивность на уроке, отрицательные ответы или полное отсутствие учебной активности;

- частые ошибки, неаккуратность в выполнении заданий, много исправлений, зачеркиваний или плохое усвоение программных материалов, грубые ошибки и их большое количество;

- частичное выполнение требований, разговоры на уроке или преобладание игровых интересов, занятие посторонними делами на уроке;

- пассивность, избегание других или частое нарушение норм поведения;

- замкнутость, изолированность от других или проявление негативизма по отношению к другим детям;

- избегание контакта с учителем, плаксивость в общении или общение с учителем приводит к отрицательным эмоциям, плаксивость при любых замечаниях;

- депрессивное настроение или агрессия.

Таблица 3 - Распределение учащихся 2 «Б» класса по уровням школьной дезадаптации на констатирующем этапе (в %)

Класс	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
2 «Б»	36	64	0

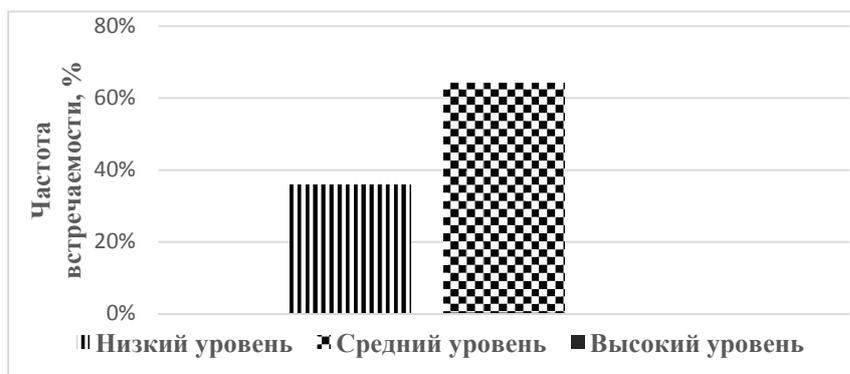


Рис.2 Актуальный уровень школьной дезадаптации в целом по классу (по всем критериям).

При количественном анализе мы выявили: к низкому уровню относятся 8 учеников 2 «Б» класса (36%), к среднему уровню относятся 14 учеников 2 «Б» класса (64%), высокий уровень не выявлен у учащихся 2 «Б» класса (0%).

В результате обработки методики «Карта школьной дезадаптации» при качественном анализе было выявлено, что во 2 «Б» классе преобладает средний уровень развития критериев, т.е.:

1) Редко поднимает руку, но отвечает верно. Часто отвлекается, не слышит вопроса, активность кратковременная.

2) Нестабильная успеваемость, перепады правильных и неправильных ответов. Плохое усвоение материалов по одному из предметов.

3) Часто разговаривает с товарищами, не собран. Скован на уроке, напряжен, отвечает мало.

4) Активность ребенка ограничивается занятиями типа: делает уроки, моет доску, убирает класс. Не может найти себе никакого применения, переходит из одной группы детей в другую.

5) Сфера общения ограничена, общается только с некоторыми. Предпочитает находиться рядом с детьми, но не вступает с ними в контакт.

6) Старательно выполняет требования учителя, но за помощью часто обращается к одноклассникам. Выполняет требования учителя формально, стараясь быть незамеченным.

7) Эпизодически проявляется снижение настроения (цикличность). Отрицательные эмоции преобладают.

Предпосылками, повлиявшими на преобладание среднего уровня школьной дезадаптации, могли стать: [1, с. 44]

-Нарушение режима и организации учебных и внеучебных занятий;

-Нарушения психического и физического здоровья;

-Психологическая и функциональная неготовность к условиям и требованиям процесса обучения.

### 2.3. Методические рекомендации по профилактике школьной дезадаптации учащихся младших классов на уроках и во внеучебное время

Проблема школьной дезадаптации младших школьников является в настоящее время важной для системы образования, поскольку, по данным различных исследований, трудности адаптации к школьной жизни в этот период испытывают от 25% до 30% детей [24, с. 28].

Результаты констатирующего эксперимента показали, что у младших школьников наблюдается средний уровень школьной дезадаптации. На среднем уровне находятся такие компоненты, как «умственная работоспособность, усвоение программных материалов, поведение на уроке и перемене, взаимоотношения с одноклассниками и отношение к учителю, эмоции в процессе обучения», т. е.:

1) Редко поднимает руку, но отвечает верно. Часто отвлекается, не слышит вопроса, активность кратковременная.

2) Нестабильная успеваемость, перепады правильных и неправильных ответов. Плохое усвоение материалов по одному из предметов.

3) Часто разговаривает с товарищами, не собран. Скован на уроке, напряжен, отвечает мало.

4) Активность ребенка ограничивается занятиями типа: делает уроки, моет доску, убирает класс. Не может найти себе никакого применения, переходит из одной группы детей в другую.

5) Сфера общения ограничена, общается только с некоторыми. Предпочитает находиться рядом с детьми, но не вступает с ними в контакт.

6) Старательно выполняет требования учителя, но за помощью часто обращается к одноклассникам. Выполняет требования учителя формально, стараясь быть незамеченным.

7) Эпизодически проявляется снижение настроения (цикличность). Отрицательные эмоции преобладают.

Р.В. Овчарова под профилактикой понимает систему предупредительных мер, связанных с устранением внешних причин, фактов и условий, вызывающих те или иные недостатки в развитии детей [37].

Общими принципами профилактики, по мнению Р.В. Овчаровой, являются: [37].

1. Комплексный и системный подход и диагностики, профилактике и коррекции.

2. Учет возрастных и индивидуально-личностных особенностей ребенка и специфики социально- педагогической ситуации развития ребенка.

3. Профессиональная компетентность и разделение функций.

4. Опора на положительное в личности ребенка и ориентация на гармонизацию ее развития.

5. Единство и взаимодополняемость психологических и педагогических методов.

6. Дифференцированный подход.

Риск повышения уровня школьной дезадаптации у детей младшего школьного возраста будет появляться по мере того, как привычный образ жизни младшего школьника будет отдаляться от нормы. Профилактика школьной дезадаптации ориентирована на учащихся разных категорий и имеет своей целью предотвращение ухудшения здоровья младших школьников. Учитель в своей работе может опираться на основные направления профилактической работы с младшими школьниками [15, с. 48].

В рамках профилактики школьной дезадаптации представляются наиболее важными два направления:

1) валеологическая организация учебно-воспитательного процесса;

2) организационно-педагогические мероприятия оздоровительного цикла на уроках и во внеучебное время.

Выделяя вышеперечисленные направления для профилактики школьной дезадаптации, мы опирались на советского и российского ученого М. М. Безруких.

### 2.3.1. Валеологическая организация учебно-воспитательного процесса, как способ профилактики школьной дезадаптации

Необходимость валеологической организации учебно-воспитательного процесса вызвана развитием противоречия между величиной учебной нагрузки и психофизиологическими возможностями учащихся.

Среди негативных тенденций в состоянии здоровья учащихся в школьный период наиболее распространенной является переутомление. Утомление определяется как возникающее вследствие работы психическое напряжение, временное ухудшение функционального состояния организма человека, выражающееся в снижении работоспособности, в неспецифических изменениях физиологических функций и в ряде субъективных ощущений, объединяемых чувством усталости. Переутомление –неблагоприятное, пограничное между нормой и патологией функциональное состояние физиологических систем и органов, обусловленное чрезмерным по величине или длительности напряжением этих систем.

Гигиенические предпосылки устранения перегрузок учащихся, а значит, их переутомления, заключаются прежде всего в оптимальной организации режима дня.

По мнению М. М. Безруких, режим дня учащихся младших классов должен предусматривать: [2, с. 279]

- полноценный ночной сон (не менее 10-11 часов);
- активный отдых (прогулки) на воздухе (не менее 2,5 часа);
- дневной сон (для ослабленных детей) (1-1,5 часа);

- свободное время (игры, чтение, любимые занятия, просмотр телевизора, компьютер) (не менее 1,5 часа);
- время на гигиенические процедуры и самообслуживание (не менее 1,5 часа);
- время на еду (4-5 раз) (не менее 1,5 часа);
- учебные занятия + дорога в школу (4-5 часов);
- домашние задания (до 1 часа);
- дополнительные занятия (музыка, спорт и т.п.) (до 1 часа).

Валеологическая организация учебно-воспитательного процесса предполагает разработку и внедрение организационно-педагогических и санитарно-гигиенических условий, позволяющих обеспечить распределение учебной нагрузки, труда и отдыха в течение дня, недели, четверти и учебного года с учетом возрастных анатомо-физиологических особенностей детей.

Валеологический подход к составлению расписания учебных занятий в начальной школе определяется динамикой изменения физиологических функций и работоспособности обучающихся на протяжении учебного дня и недели. Необходимо учитывать также сложность предметов и преобладание динамического и статического компонентов во время занятий.

Работоспособность – это возможность выполнять определенный вид работы в течение заданного времени и поддерживать высокие качественные и количественные показатели. При выполнении любой работы выделяют несколько периодов: 1) период вработывания, характеризующийся постепенным повышением работоспособности; 2) период устойчивой работоспособности (высокой продуктивности), характеризующийся высоким уровнем продуктивности деятельности; 3) период сниженной работоспособности, утомления, характеризующийся нарастанием микропауз, снижением внимания, темпа работы, ухудшением некоторых физиологических функций.

По данным современных исследований, снижение работоспособности у часто болеющих младших школьников обычно начинается с конца 2 урока и

резко усиливается к 4 уроку [27]. Особенно это заметно у первоклассников. Вследствие того, что процессы возбуждения в коре головного мозга у младших школьников преобладают над процессами торможения, семилетним детям трудно длительно сосредоточивать внимание, напрягать память, сохранять относительно неподвижное положение тела при работе. На 4 уроке у них наблюдается выраженное утомление. Поэтому в 1 классе нельзя проводить более четырех уроков в день, причем следует облегчать последний урок. Последним уроком может быть физкультура.

В течение учебной недели отмечаются те же периоды изменения работоспособности, что и в течение дня. В понедельник происходит вработывание, во вторник и среду отмечается максимальная работоспособность. С четверга постепенно начинает накапливаться утомление, которое нарастает к пятнице и субботе.

На основании перечисленных закономерностей работоспособности должна распределяться учебная нагрузка. Так, начало учебного дня, недели, четверти, года должно быть облегченным, т.к. продуктивность деятельности в это время снижена. В середине учебного дня, недели, четверти, года допускаются максимальные нагрузки, факультативные занятия, кружковая работа. По окончании периода высокой работоспособности нагрузки снижаются. Распределение учебной нагрузки в течении недели должно строиться таким образом, чтобы наибольший объем приходился на вторник и (или) среду. На эти дни в расписании уроков включаются предметы, соответствующие наивысшему баллу по шкале трудности. (Табл. 4). Предметы, требующие больших затрат времени на домашнюю подготовку, не должны группироваться в один день [12].

При составлении расписания уроков для обучающихся начальных классов необходимо пользоваться таблицей, в которой трудность каждого учебного предмета ранжируется в баллах в зависимости от сложности восприятия его учеником (Табл. 4). Таблица взята из документа санитарно-эпидемиологических норм и правил на 2018 год (СанПиН) для школ [12].

Таблица 4 - Шкала трудности (балльная оценка предметов начальной школы по сложности восприятия учеником)

№ п/п	Предмет	Балл (ранг трудности)
1	Математика	8
2	Русский (национальный, иностранный язык)	7
3	Природоведение, информатика	6
4	Русская (национальная) литература	5
5	История (для 4 классов)	4
6	Рисование и музыка	3
7	Труд	2
8	Физкультура	1

### 2.3.2. Организационно-педагогические мероприятия оздоровительного цикла на уроках и во внеучебное время

Основу организационно-педагогических мероприятий составляют здоровьесберегающие технологии, представляющие собой комплекс различных видов воздействия на учащихся в ходе учебно-воспитательного процесса, основной целью которого является формирование, сохранение и укрепление их здоровья. Здоровьесберегающие технологии нацелены на профилактику переутомления, поддержание у младших школьников положительного психоэмоционального состояния, снятие усталости. Здоровьесберегающие технологии используются на уроках и переменах.

Для профилактики утомления и переутомления учащихся и укрепления их здоровья используются физкультурные минутки (кратковременные серии физических упражнений, используемых для активного отдыха). Физкультминутки включают обычно 3-5 физических упражнений, могут

сопровождаться музыкой, содержать элементы самомассажа и другие средства, помогающие восстановить активную работоспособность.

Физкультминутки могут быть направлены на снятие локального утомления и физкультминутки общего воздействия на усталый организм.

По содержанию физкультминутки, способствующие снятию локального утомления различны и предназначены для конкретного воздействия на ту или иную группу мышц или систему организма в зависимости от самочувствия и ощущения усталости.

Физкультминутки общего воздействия применяются в комплексе на различные группы мышц, это упражнения, рассчитанные на мобилизацию внимания, восприятия, восстановления умственной работоспособности.

#### В состав упражнений для физкультминуток входят:

- упражнения по формированию осанки,
- укреплению зрения,
- укреплению мышц рук,
- отдых позвоночника,
- упражнения для ног,
- релаксационные упражнения для мимики лица,
- психогимнастика,
- дыхательная гимнастика.

#### Классификация физкультминуток.

Физкультминутки делятся на группы, каждая группа содержит определенные упражнения, направленные на снятие усталости:

- Оздоровительные физкультминутки.

#### *Гимнастика для глаз (офтальмотренаж).*

Для расслабления глаз очень полезно смотреть на зеленый цвет. Это может быть зеленый круг из картона. Дети выполняют упражнения с его помощью, например, можно сфокусировать зрение на круге или дорисовать лепестки (взаимодействие с пальчиковой гимнастикой). Можно глазами посмотреть

вверх, вниз, направо, налево, нарисовать круг или первую букву своего имени. Хорошее упражнение для детей «Сладкий сон» – дети засыпают под счет от 1 до 10 и под обратный счет просыпаются, сопровождая отдых глаз с потягиванием и имитацией засыпания и просыпания. Таким образом, отдыхают не только глаза, но и расслабляется позвоночник, который устает быстрее всего.

*Пальчиковая гимнастика.*

Это воздействие на мелкую моторику рук, развитие и коррекция зрительно-моторной координации, пространственно-образного мышления, креативных способностей, расслабление и тренировка мышц глаз, синхронизация полушарий головного мозга. Сюда можно отнести упражнения «Ленивые восьмерки» – рисование в воздухе, на листочке, рисуем то правой рукой, то левой, то одновременно двумя руками, начиная от серединной точки.

«Двойные рисунки» – рисуем двумя руками одинаковые удивительные формы.

«Постукивание пальчиками» – имитация игры на пианино.

«Пальчики замерзли» – растираем каждый пальчик в отдельности либо все одновременно.

«Салюттик» – пальчики сжаты в кулачок, резким движением их расправляем, «Замочек», «Здравствуй, пальчик» – большой пальчик левой руки здоровается с большим пальчиком правой руки, с соседними пальчиками, с ладошкой, также указательный, средний, безымянный и мизинчик.

- Физкультурно-спортивные физкультминутки.

*Общеразвивающие упражнения.*

Это традиционная гимнастика, которая выполняется под счет, с равномерным чередованием вдохов и выдохов. Каждое упражнение рассчитано на укрепление определенной группы мышц.

Раз – согнуться, разогнуться.

Два – нагнуться, потянуться.

Три – в ладоши три хлопка,

Головою три кивка.

*Подвижные игры*

Это могут быть игры с мягким мячом. Игра может проходить в виде закрепления изученного материала по аналогии игры «Съедобное – несъедобное», упражнения на координацию движения.

- Двигательно-речевые физкультминутки.

В эту группу входят *дыхательная и артикуляционная гимнастика*.

Это упражнения на чередование звуков, чередование дыхания, длительный вдох и выдох, упражнения «Надуй шарик», подражания животным.

«Задуй свечу»:

Воздух набираем дружно –

Потушить нам свечку нужно!

Воздух снова набираем,

И толчками выпускаем.

Снова вдох нам сделать нужно.

Три свечи потушим дружно.

«Звук вокруг» – дети показывают при помощи звуков: дождь, полет шмеля, летящий самолет, проезжавшую мимо машину и т. д.

Также в эту группу относим инсценировку небольших стихков. Дети коллективно читают небольшие стихи и одновременно выполняют различные движения, как бы инсценируя их.

Ветер тихо клен качает.

Вправо, влево наклоняет.

Раз – наклон и два – наклон!

Зашумел листвою клен! *(Дети показывают и изображают шум листьев)*

- Когнитивные физкультминутки.

*Дидактические игры с движениями.*

Например, при показе иллюстрации или названии предмета дети выполняют определенные упражнения. Игра «Умный светофорик» – красный

цвет – дети стоят, желтый – сидят за партой, зеленый – шаг на месте, «Зверь-птица-рыба».

*Двигательные действия и задания.*

Физкультминутка включает в себя элементы мыслительной деятельности и упражнения, направленные на снятие усталости с определенной группы мышц, например: «Сколько будет  $3+2$ , столько раз присесть, а  $9 - 5$ , столько раз наклонить голову влево...».

*Развивающие игры.*

Игры на развитие познавательных процессов, памяти, воображения, внимания, нахождения различий, сравнения, объединения в целое, выделение противоположностей. Упражнение «Покажи фигуру», например: «Круг какой? А квадрат какой?» – дети показывают, игры «Летим – плывем» – соотнесение действия с изображенным предметом, «Большой – маленький».

*Психогимнастика.*

Чередование веселья и грусти при помощи мимики, выражение различных эмоциональных состояний, упражнение «Энергетическая зевота» – расслабление голосовых связок, имитация зевоты.

- Креативные.

*Гимнастика ума.*

Использование игр для развития, логического мышления, воображения, восприятия, памяти, внимания, познавательных процессов умения принимать решения. Это могут быть мини-викторины, кроссворды, загадки, ребусы. Гимнастика ума также включает в себя упражнения для улучшения мозгового кровообращения – это двигательные действия (наклоны и повороты головы) + дыхательная гимнастика.

1. И.п – стоя или сидя. Руки к плечам, кисти сжаты в кулаки, голову наклонить назад, повернуть руки локтями кверху, одновременно сделать вдох. Вернуться в и.п., выдох. Упражнение выполняется 4–6 раз.

2. И.п. – сидя. Наклон головы вправо, и.п., наклон головы влево, и.п., поворот головы вправо, и.п., поворот головы влево, и.п.

В ходе упражнений происходит механическое воздействие на стенки сосудов, повышение их эластичности, расширение сосудов головного мозга и усиление мозгового кровообращения, облегчение и интенсивность умственной деятельности.

*Необычные движения.*

Задания вида: как может передвигаться пешеход в гору, с горы, по неровной дороге, как плывет корабль в шторм, в штиль.

*Сюжетно – ролевые игры.*

Сюжетно-ролевые игры вводят детей в мир взрослых. Чаще всего физкультминутки проводятся в стихах.

Например: «Дружно помогаем маме, мы белье полощем сами. Потянулись, наклонились, хорошо мы потрудились!».

- Пантомимическая гимнастика.

Связана с подражанием животным, птицам, например: «Петушок гордый, важный; кошка ласковая, она умывается; лиса хитрая, она крадется».

«Сова» – релаксационное упражнение на снятие напряжения с зрительного аппарата и мышц шеи.

И.п.– захватите и сожмите мышцу левого плеча правой рукой, поверните голову и посмотрите через плечо. Изображаем сову, хлопаем глазками, делаем вдох, на выдохе произносим “ух”.

При выполнении этого упражнения происходит воздействие на верхние и нижние отделы легких, насыщение их кислородом, снижение напряжения, расслабление мышц шеи, плечевого пояса, позвоночника, восстановление голосовых связок и снятие утомления со зрительного аппарата.

Вышеперечисленные физкультминутки нужно включать в каждый урок выборочно, выбирая наиболее подходящие для конкретного урока и направленные на определенные потребности класса.

Игра и учеба – психологически разные виды деятельности. Внезапный отказ от игры и переход только к учебной деятельности от дошкольного к младшему школьному возрасту вреден. Такой резкий контраст при смене относительно свободной модели поведения ребенка в игре на жестко регламентированные учебные занятия, разворачиваемые, по инициативе учителя, затрудняет адаптацию к школе. Поэтому мы выбрали именно этот важный для ученика младших классов вид деятельности, как игра.

Во внеучебное время рекомендуем проводить занятия, включающие игры и упражнения, направленные на поддержание и оптимизацию различных сфер школьной жизни обучающихся.

Мы предлагаем комплекс занятий (Приложения Г, Д, Е, Ж):

- Занятие 1 направлено на повышение учебной активности.
- Занятие 2 составлено для тренировки произвольного внимания.
- Занятие 3 – повышение самооценки учащихся.
- Занятие 4 – развитие способности к сотрудничеству с одноклассниками.
- Занятие 5 раскрытие навыков саморегуляции.

Цель комплекса – снижение уровня школьной дезадаптации младших школьников.

Задачи комплекса:

1) помочь учащемуся в понимании своего места в школьной жизни, во взаимодействии с одноклассниками, взрослыми, в утверждении веры в себя и свои возможности, в устремлении к преодолению школьных трудностей;

2) научить взаимодействовать в коллективе;

3) повысить самооценку учащегося, нормализовать эмоциональное состояние;

4) выработать нормативные образцы поведения;

5) закрепить положительные коммуникативные модели поведения;

6) повысить мотивацию к обучению.

## Занятие 1.

Цель: повышение учебной активности, мотивации к обучению.

Время выполнения: 40 минут.

### План занятия

#### I. Настрой обучающихся.

Упражнение №1 «Глаза в глаза»

Цель: войти в комфортное состояние, создать готовность к занятию.

Время выполнения: 5 мин.

Учащимся нужно на протяжении 3-5 минут смотреть в глаза другим учащимся, пытаясь установить контакт.

#### II. Беседа.

Упражнение №2 «Учить — ум точить»

Цель: обсуждение учащимися смысла пословицы, получение выводов.

Время выполнения: 7 мин.

#### III. Основная часть.

Упражнение №3 Игра «Угадай профессию».

Цель: расширять знания и представления детей о профессиях.

Время выполнения: 7 мин.

Дети по очереди имитируют движения, которые выполняются при определенной профессии, или говорят, что нужно для этой работы. Остальные дети отгадывают, кем хочет быть тот или иной ребенок, и называют качества, какими должен обладать представитель этой профессии.

Упражнение №4 Игра «Неоконченное предложение».

Цель: научиться продолжать предложения на тему.

Время выполнения: 6 мин.

Детям предлагается окончить предложения на тему "Моя школа".

Упражнение №5 «Соберем портфель!».

Цель: уточнить знания детей о школьных принадлежностях.

Время выполнения: 6 мин.

Учитель предлагает детям отгадать загадки о школе.

Если ей работу дашь –

Зря трудился карандаш. (Ответ: резинка, ластик.)

До чего же скучно, братцы,

На чужой спине кататься!

Дал бы кто мне пару ног,

Чтобы сам я бегать мог. (Ответ: ранец.)

Белый камушек растаял,

На доске следы оставил. (Ответ: мел)

Жмутся в узеньком домишке

Разноцветные детишки.

Только выпустишь на волю –

Где была пустота,

Там, глядишь, - красота! (Ответ: цветные карандаши)

То я в клетку, то в линейку.

Написать по ним сумей-ка!

Можешь и нарисовать...

Что такое я?.. (Ответ: тетрадь)

В снежном поле по дороге

Мчится конь мой одноногий

И на много-много лет

Оставляет черный след. (Ответ: ручка)

Не куст, а с листочками,

Не рубашка, а сшита,

Не человек, а рассказывает. (Ответ: книга.)

#### IV. Подготовка к завершению.

Упражнение «Кот и лодыри».

Цель: подвести детей к пониманию необходимости учения.

Время выполнения: 7 мин.

Педагог читает стихотворение С.Я. Маршака "Кот и лодыри", затем задает учащимся вопросы:

- Кто такой лодырь? Назови иначе такого человека.
- Быть лодырем - это плохо или хорошо?
- Что может случиться с лодырем в будущем, когда он вырастет?
- Можно ли пропускать уроки без уважительной причины и почему?
- Зачем люди учатся?
- Зачем дети ходят в школу?

#### V. Рефлексия (3 мин.).

## Выводы по 2 главе

Целью проведения констатирующего эксперимента являлось выявление актуального состояния школьной дезадаптации конкретного класса.

1. По критерию «низкая умственная работоспособность» следующие результаты: из всех учащихся 2 «Б» класса у 64% выявлен низкий уровень; у 32% - средний уровень; у 4 % выявлен высокий уровень.

2. Критерий «слабое усвоение программных материалов» более всего был замечен на низком уровне, это 54%; 32% учащихся имеют средний уровень, а высоким уровнем по этому критерию обладают 14% учащихся.

3. По критерию «неадекватное поведение на уроке» следующие результаты: у 77% выявлен низкий уровень; всего 4 % выявлено на среднем уровне, а у 18% выявлен высокий уровень, что требует немедленного исправления.

4. По критерию «неадекватное поведение на перемене» выявлены хорошие результаты: из всех учащихся 2 «Б» класса у 91% выявлен низкий уровень неадекватного поведения на перемене; по среднему и высокому уровню выявлены всего по 4% учащихся.

5. По критерию «отрицательные взаимоотношения с одноклассниками» следующие результаты: у 77% учащихся выявлен низкий уровень, средний уровень обнаружен у 14 % учащихся, что требует немедленного исправления, а высокий уровень - у 9% учащихся, что также необходимо исправить.

6. По критерию «отрицательное отношение к учителю» следующие результаты: низкий уровень обнаружен у 77% учащихся, 23% учащихся имеют отрицательное отношение к учителю, что необходимо исправлять, а высокий уровень не был обнаружен по данному критерию (0%).

7. Критерий «негативные эмоции в процессе обучения» проявляется на низком уровне у 82% учащихся, что говорит нам о преобладании положительных эмоций в процессе обучения; средний уровень развития

критерия имеют 14% учащихся, что требует также незамедлительного исправления, а высокий уровень обнаружен у 4% учащихся.

**8. Актуальный уровень школьной дезадаптации в целом по классу:**

К низкому уровню относятся относятся 8 учеников 2 «Б» класса (36%).

К среднему уровню относится 14 учеников 2 «Б» класса (64%).

Высокий уровень не выявлен у учащихся 2 «Б» класса (0%).

Во 2 «Б» классе преобладает средний уровень школьной дезадаптации.

**9. Предпосылками, повлиявшими на преобладание среднего уровня школьной дезадаптации, могли стать: [1, с. 44]**

- 1) неадекватность требований педагога, родителей;
- 2) отрицательное подкрепление, противоречивость требований, завышенные требования и т.п.;
- 3) перегрузки (эмоциональные, интеллектуальные и физические);
- 4) нарушение режима и организации учебных и внеучебных занятий;
- 5) нарушения психического и физического здоровья;
- 6) психологическая и функциональная неготовность к условиям и требованиям процесса обучения.

**10.** В рамках профилактики школьной дезадаптации представляются наиболее важными два направления:

- 1) валеологическая организация учебно-воспитательного процесса;
- 2) организационно-педагогические мероприятия оздоровительного цикла на уроках и во внеучебное время.

Организационно-педагогические мероприятия включают в себя:

- специально подобранные физкультурные минутки, которые следует проводить на каждом уроке;
- планы занятий, способствующих снижению уровня школьной дезадаптации учащихся.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Школьная дезадаптация- это совокупность признаков, свидетельствующих о несоответствии социопсихологического и психофизиологического статуса ребенка требованиям ситуации школьного обучения, овладение которой по ряду причин становится затруднительным или, в крайних случаях, невозможным [2, с. 13].

Показатели дезадаптации: [10, с. 5].

1.Когнитивный компонент школьной дезадаптации - неуспешность ребенка в обучении по программам, соответствующим способностям ребенка, включая такие формальные признаки, как хроническая неуспеваемость, второгодничество, и качественные признаки в виде недостаточности и отрывочности общеобразовательных сведений бессистемных знаний и учебных навыков.

2.Эмоционально-оценочный, личностный компонент школьной дезадаптации - постоянные нарушения эмоционально-личностного отношения отдельным предметам и обучению в целом, к учителям, к жизненной перспективе, связанной с учебой, например, равнодушно безучастное, пассивно-негативное, протестное, демонстративно-пренебрежительное и другие значимые, активно проявляемые ребенком формы отклонения к обучению.

3.Поведенческий компонент школьной дезадаптации - систематически повторяющиеся нарушения поведения в школьном обучении и в школьной среде. Неконтактность и пассивно-отказные реакции, включая полный отказ от посещения школы; стойкое антидисциплинарное поведение с оппозиционным, оппозиционно-вызывающим поведением, включая активное противопоставление себя соученикам, учителям, демонстративное пренебрежение правилам школьной жизни, случаи школьного вандализма.

Причины дезадаптации разделяют на «проблемы ребенка» и «проблемы учителя». Также одной из причин школьной дезадаптации в первом классе является характер семейного воспитания.

Проведя констатирующий эксперимент во 2 «Б» классе, был выявлен актуальный уровень школьной дезадаптации младших школьников. Это средний уровень, к нему относится 14 из 22 учеников 2 «Б» класса (64%).

В качестве методических рекомендаций по профилактике школьной дезадаптации мы выделили два основных пункта:

- 1) валеологическая организация учебно-воспитательного процесса;
- 2) организационно-педагогические мероприятия оздоровительного цикла на уроках и во внеучебное время.

Целью исследования являлось теоретическое и экспериментальное изучение особенностей дезадаптации современных младших школьников, разработка мер ее профилактики на уроках и во внеучебное время.

Гипотезой являлось предположение о том, что дезадаптация младших школьников к обучению характеризуется такими особенностями, как:

1. Низкая умственная работоспособность.
2. Слабое усвоение программных материалов.
3. Неадекватное поведение на уроке.
4. Неадекватное поведение на перемене.
5. Негативные взаимоотношения с одноклассниками.
6. Негативное отношение к учителю.
7. Негативные эмоции в процессе обучения.

Цель исследования достигнута, гипотеза подтверждена.

## Библиографический список

1. Безруких М.М. Ступеньки к школе: книга для педагогов и родителей. – Москва, 2000. – 128 с.
2. Безруких, М.М. [Трудности обучения в начальной школе: Причины, диагностика, комплексная помощь. – М.: Эксмо, 2009. – 464 с.
3. Беличева С. А. Основы превентивной психологии. — М.: Консорциум «Социальное зидоровье России», 1993. - 198 с.
4. Белобрыкина О.А. Проявление дезадаптации в образовательном пространстве школы. – М.: Психологическая наука и школа, 2005, №2. – с. 3-11.
5. Бербаева И.Д. психологические детерминанты дезадаптации личности в условиях изоляции: Автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. псих. наук (19.0я0.01) / Бербаева Ирина Дмитриевна; Дальневосточный государственный университет путей сообщения. – Хабаровск, 2007. - 24 с.
6. Беседина М.В. В гостях у школы: Почему младшим школьникам трудно адаптироваться к условиям школы // школьный психолог. – 2000. – № 34.
7. Битянова М.Р. Адаптация ребенка в школе: диагностика, коррекция, педагогическая поддержка. – М.: Образовательный центр «Педагогический поиск», 1997. - 112 с.
8. Воднева Г.Д. Адаптация к школе. Диагностика, предупреждение и преодоление дезадаптации: методическое пособие. – Витебск: УО «ВОГ ИПК и ПРР и СО», 2006. – 46 с.
9. Воинов В.Б. К проблеме психофизиологической оценки успешности адаптации детей к школьным условиям // Мир психологии. - 2002. – № 1.
10. Вострокнутов Н.В. Школьная дезадаптация: ключевые проблемы диагностики и реабилитации // Школьная дезадаптация. Эмоциональные и стрессовые расстройства у детей и подростков. – М., 2009.

11. Выготский Л.С. Детская психология. – М.: АСТ – Люкс, 2005. – 671 с.
12. Гигиенические рекомендации к расписанию уроков [Электронный ресурс]: СанПиН 2.4.2.2821-10 4 утв. постановлением Госкомсанэпиднадзора РФ от 29.12.2010 г. № 189. – М.
13. Гордиец А.В. Адаптация детей к условиям школы и детского сада: методические рекомендации для врачей-педиатров. Красноярск: Гротеск, 2008. с. 25.
14. Горюнова В.Е. Профилактика школьной дезадаптации / [Электронный ресурс] / Социальная сеть работников образования // Режим доступа: <http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/raznoe/2014/07/10/profilaktika-shkolnoy-dezadaptatsii> свободный.
15. Гуревич К.М. Индивидуально-психологические особенности школьников. М.; 1988. – 80 с.
16. Гуткина Н.И. Психологическая готовность к школе. - М.: Академический проект, 2000 - 3-е изд. перер. и дополн. – 184 с., с. 121.
17. Дорожевец Т.В. Изучение школьной дезадаптации. – Витебск, 1995. – 182 с.
18. Дробинская А.О. Школьные трудности «нестандартных» детей / А.О. Дробинская. - М.: Школа-Пресс, 2009. – 144 с.
19. Леонова Е.В., Шатова С.С., Щербакова Е.В. Адаптация и дезадаптация школьников в контексте требований новых федеральных образовательных стандартов // Психологическая наука и образование. – 2014. - №4. – С. 13-23.
20. Дубровина И.В., Акимова М.К., Борисова Е.М. и др. Рабочая книга школьного психолога / Под ред. И.В. Дубровиной. М., 1991. – 303 с.
21. Каган В.Е. Психогенные формы школьной дезадаптации // Вопросы психологии. – 1984, №4. – С. 89-95.

22. Каганова Т. И., Мостовая Л. И. «Школьный невроз» как реалья современного начального образования // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии: сб. ст. по матер. LVI-LVII междунар. науч.-практ. конф. № 9-10 (56). – Новосибирск: СибАК, 2015. – С. 31-38.
23. Ковалева А. И. Социализация: норма и отклонение. — М.: Ин-т Молодежи, 1996. – 212 с.
24. Коррекционная педагогика в начальном образовании [Текст]/Под ред. Г.Ф. Кумариной. – М., 2003.- с. 17-48.
25. Кравцова Е. Е. Психологические проблемы готовности детей к обучению в школе. – М., 1991, с. 89 – 126.
26. Кривцова С.В. Учитель и проблемы дисциплины. – М.: Генезис, 2000. – 288 с.
27. Круглова Н.Ф. Как помочь ребенку успешно учиться в школе. – СПб.: Питер, 2004.
28. Локалова Н.П. Школьная неуспеваемость: причины, психокоррекция, психопрофилактика. – СПб.: Питер, 2009. – 368 с.
29. Лусканова Н. Г. Методы исследования детей с трудностями в обучении: учебно-методическое пособие– Москва : Фолиум, 1999. – 32 с.
30. Марина Катус (2005) Ассоциация специалистов сенсорной интеграции [Беседа с врачом педиатром, детским невропатологом, профессором и заведующим кафедрой Клинических основ специальной педагогики и специальной психологии Московского городского педагогического университета Б. Архиповым] (<http://sensint.ru/articles/neuropedagogika-i-sovremennye-deti-intervyu-s-baarhipovym>).
31. Меерсон Ф.З. Адаптация, стресс, профилактика. М.: Наука, 1981.- 284 с.
32. Микляева А.В., Румянцева П.В. «Трудный класс»: Диагностическая и коррекционная работа. – СПб.: Речь, 2007.

33. Налчаджян А. А. Социально-психологическая адаптация личности. — Ереван: Изд-во АН АрмССР, 1988. — 262 с. — (Формы, механизмы, стратегии).
34. Нарушения восприятия себя, как основная причина формирования искаженного психического развития особых детей: Сборник статей / А. Б. Алексеевич, Е. В. Максимова, Н. Е. Семенова. — М.: Диалог- МИФИ, 2011. — 64 с.
35. Новикова Е.В. Особенности общения и проявления школьной дезадаптации у младших школьников и подростков // Общение и формирование личности школьника: Опыт экспериментально-психологического исследования / Под ред. А.А. Бодалева, Р.Л. Кричевского. — М., 1987.
36. Обучение и воспитание детей с шестилетнего возраста в школе / Под ред. И.Д. Зверева, А.М. Пышкало - М.: Педагогика, 2009. — 216 с.
37. Овчарова Р.В. Практическая психология в начальной школе. — М.: ТЦ «Сфера», 1996.
38. Платонова А.А. Успешное завтра будущего первоклассника // Нач. школа, 2005, № 5.
39. Профилактика и преодоление школьной дезадаптации первоклассников (Методические рекомендации для учителей начальных классов) / Государственное образовательное учреждение дополнительного профессионального образования «Институт повышения квалификации и переподготовки работников образования Курганской области» / Автор-сост. Н.П. Бадьина. - Курган, 2009. — 59 с.
40. Психологическое сопровождение учащихся на этапе адаптации к обучению в средней школе. — авт-сост. Афанасьева Н.В., Крылова Т.А., Загоскина Т.В. — Вологда: Издательский центр ВИРО, 2008.

41. Психология человека: Детская психология [Электронный ресурс] // Режим доступа: <http://psych.info/detskaya-psihologiya/psihologicheskie-problemy-detej/shkolnaya-dezadaptatsiya.html> свободный.
42. Разумов Б.А. Замкнутый круг социальной дезадаптации. //Сб. Педагогическая наука и образование Томской области. Томск, 1994.-С. 24-26.
43. Рахманкулова Р. Программа работы по профилактике и коррекции дезадаптации у первоклассников // Школьный психолог, 2003. № 18.
44. Рогов Е.И. Настольная книга школьного психолога. - М.: Феникс, 2007. – 210 с.
45. Сухомлинский В.А. Сердце отдаю детям. - Киев: Радянська школа, 1974. – 288 с.
46. Формирование положительной мотивации обучения как способ профилактики дезадаптации: Методическое пособие. – Калач-на-Дону, 2010. – 78 с.
47. Холостова Е.И. Социальная работа с дезадаптированными детьми [Текст] / Е.И. Холостова. – М.: Библиотека социального работника, 2006. – 221 с.
48. Чепракова Е.А. Разработка коррекционно-развивающих программ. - //Справочник педагога-психолога. Школа. – 2012, № 4.
49. Чуткина, Г.М. Адаптация первоклассников к педагогическому процессу школ // Автореф. на соиск. уч. ст. канд. пед. наук. Мин. гос. пед. унт. им. Горького. - Минск, 1987. – 97 с.
50. Шарапановская Е.В. Социально-психологическая дезадаптация детей и подростков. – М.: Сфера, 2005.
51. Ясюкова Л. А. Психологическая профилактика проблем в обучении и развитии школьников. – СПб.: Речь, 2003.
52. Лангмейер И., Матейчик З. Психическая депривация в детском возрасте,- Прага, 1984.

## Приложения

## Приложение А

## Наблюдение

Результаты наблюдений за учеником оцениваются по семи шкалам в соответствии со следующими показателями:

1-я шкала – низкая умственная работоспособность.

0 – активно работает на уроке, часто поднимает руку, отвечает правильно.

1 – на уроке работает, положительные и отрицательные ответы чередуются.

2 – редко поднимает руку, но отвечает верно.

3 – часто отвлекается, не слышит вопроса, активность кратковременная.

4 – пассивен на уроке, дает отрицательные ответы.

5 – учебная активность отсутствует полностью.

2-я шкала – слабое усвоение программных материалов.

0 – правильное и безошибочное выполнение учебных заданий.

1 – единичные ошибки.

2 – нестабильная успеваемость, перепады правильных и неправильных ответов.

3 – плохое усвоение материалов по одному из предметов.

4 – частые ошибки, неаккуратность в выполнении заданий, много исправлений, зачеркиваний.

5 – плохое усвоение программных материалов, грубые ошибки и их большое количество.

3-я шкала – неадекватное поведение на уроке.

0 – добросовестное выполнение всех требований учителя, дисциплинированность.

1 – выполняет требования учителя, но иногда отвлекается от уроков.

2 – часто разговаривает с товарищами, не собран.

3 – скован на уроке, напряжен, отвечает мало.

4 – выполняет требования частично, вертится, разговаривает.

5 – преобладают игровые интересы, на уроке занимается посторонними делами.

4-я шкала – неадекватное поведение на перемене.

0 – высокая игровая активность, охотно участвует в игровых делах.

1 – малая степень активности, предпочитает занятия в классе с кем-либо одним из ребят.

2 – активность ребенка ограничивается занятиями типа: делает уроки, моет доску, убирает класс.

3 – не может найти себе никакого применения, переходит из одной группы детей в другую.

4 – пассивен, избегает других.

5 – часто нарушает нормы поведения.

5-я шкала – отрицательные взаимоотношения с одноклассниками.

0 – общителен, легко контактирует с детьми.

1 – мало инициативен, но легко вступает в контакт, если к нему обращаются.

2 – сфера общения ограничена, общается только с некоторыми.

3 – предпочитает находиться рядом с детьми, но не вступает с ними в контакт.

4 – замкнут, изолирован от других.

5 – проявляет негативизм по отношению к другим детям.

6-я шкала – отрицательное отношение к учителю.

0 – проявляет дружелюбие по отношению к учителю, часто с ним общается.

1 – дорожит хорошим мнением учителя о себе, стремится выполнять его требования.

2 – старательно выполняет требования учителя, но за помощью часто обращается к одноклассникам.

3 – выполняет требования учителя формально, стараясь быть незамеченным.

4 – избегает контакта с учителем, при общении с ним теряет, плачет.

5 – общение с учителем приводит к отрицательным эмоциям, плачет при любых замечаниях.

7-я шкала – негативные эмоции.

0 – хорошее настроение, часто улыбается.

1 – спокойное эмоциональное состояние.

2 – эпизодически проявляется снижение настроения (цикличность).

3 – отрицательные эмоции преобладают.

4 – депрессивное настроение.

5 – агрессия.

## Результаты наблюдения

1) Александр Х.:

- активно работает на уроке, часто поднимает руку, отвечает правильно;
- имеет единичные ошибки;
- добросовестно выполняет все требования учителя, дисциплинированный;
- высокая игровая активность, охотно участвует в игровых делах;
- общителен, легко контактирует с детьми;
- дорожит хорошим мнением учителя о себе, стремится выполнять его требования;
- имеет хорошее настроение, часто улыбается.

2) Александра К.:

- активно работает на уроке, часто поднимает руку, отвечает правильно;
- имеет единичные ошибки;
- добросовестно выполняет все требования учителя, дисциплинированная;
- имеет малую степень активности, предпочитает занятия в классе с кем-либо одним из ребят;
- мало инициативна, но легко вступает в контакт, если к ней обращаются;
- дорожит хорошим мнением учителя о себе, стремится выполнять его требования;
- преобладает спокойное эмоциональное состояние.

3) Алексей К.:

- активно работает на уроке, часто поднимает руку, отвечает правильно;
- часто правильно и безошибочно выполняет учебные задания;

- добросовестно выполняет все требования учителя, дисциплинированный;
- имеет малую степень активности, предпочитает занятия в классе с кем-либо одним из ребят;
- мало инициативен, но легко вступает в контакт, если к нему обращаются;
- дорожит хорошим мнением учителя о себе, стремится выполнять его требования;
- имеет спокойное эмоциональное состояние.

4) Андрей М.:

- на уроке работает, положительные и отрицательные ответы чередуются;
- правильное и безошибочное выполнение учебных заданий;
- добросовестное выполнение всех требований учителя, дисциплинированность;
- высокая игровая активность, охотно участвует в игровых делах;
- общителен, легко контактирует с детьми;
- дорожит хорошим мнением учителя о себе, стремится выполнять его требования;
- хорошее настроение, часто улыбается.

5) Анна М.:

- редко поднимает руку, но отвечает верно;
- имеет единичные ошибки;
- выполняет требования частично, вертится, разговаривает;
- малая степень активности, предпочитает занятия в классе с кем-либо одним из ребят;
- мало инициативен, но легко вступает в контакт, если к нему обращаются;

- проявляет дружелюбие по отношению к учителю, часто с ним общается;
- эпизодически проявляется снижение настроения (цикличность).

6) Аристарх З.:

- часто отвлекается, не слышит вопроса, активность кратковременная;
- частые ошибки, неаккуратность в выполнении заданий, много исправлений, зачеркиваний;
- выполняет требования частично, вертится, разговаривает;
- высокая игровая активность, охотно участвует в игровых делах;
- сфера общения ограничена, общается только с некоторыми;
- дорожит хорошим мнением учителя о себе, стремится выполнять его требования;
- хорошее настроение, часто улыбается.

7) Артем Р.:

- на уроке работает, положительные и отрицательные ответы чередуются
- имеет единичные ошибки.
- добросовестное выполнение всех требований учителя, дисциплинированность.
- высокая игровая активность, охотно участвует в игровых делах;
- общителен, легко контактирует с детьми;
- старательно выполняет требования учителя, но за помощью часто обращается к одноклассникам;
- хорошее настроение, часто улыбается.

8) Вера С.:

- редко поднимает руку, но отвечает верно;
- правильное и безошибочное выполнение учебных заданий;
- добросовестное выполнение всех требований учителя, дисциплинированность;

- малая степень активности, предпочитает занятия в классе с кем-либо одним из ребят;
- сфера общения ограничена, общается только с некоторыми;
- дорожит хорошим мнением учителя о себе, стремится выполнять его требования;
- хорошее настроение, часто улыбается.

9) Денис Е.:

- пассивен на уроке, дает отрицательные ответы;
- частые ошибки, неаккуратность в выполнении заданий, много исправлений, зачеркиваний;
- выполняет требования частично, вертится, разговаривает;
- не может найти себе никакого применения, переходит из одной группы детей в другую;
- замкнут, изолирован от других;
- выполняет требования учителя формально, стараясь быть незамеченным;
- эпизодически проявляется снижение настроения (цикличность).

10) Евгения Б.:

- часто отвлекается, не слышит вопроса, активность кратковременная;
- частые ошибки, неаккуратность в выполнении заданий, много исправлений, зачеркиваний;
- выполняет требования частично, вертится, разговаривает;
- высокая игровая активность, охотно участвует в игровых делах;
- общителен, легко контактирует с детьми;
- выполняет требования учителя формально, стараясь быть незамеченным;
- имеет хорошее настроение, часто улыбается.

11) Егор Б.:

- активно работает на уроке, часто поднимает руку, отвечает правильно;

- правильное и безошибочное выполнение учебных заданий;
- добросовестное выполнение всех требований учителя, дисциплинированность;
- высокая игровая активность, охотно участвует в игровых делах;
- общителен, легко контактирует с детьми;
- дорожит хорошим мнением учителя о себе, стремится выполнять его требования;
- эпизодически проявляется снижение настроения (цикличность).

12) Егор П.:

- редко поднимает руку, но отвечает верно;
- нестабильная успеваемость, перепады правильных и неправильных ответов;
- выполняет требования учителя, но иногда отвлекается от уроков;
- малая степень активности, предпочитает занятия в классе с кем-либо одним из ребят;
- общителен, легко контактирует с детьми;
- дорожит хорошим мнением учителя о себе, стремится выполнять его требования;
- хорошее настроение, часто улыбается.

13) Екатерина Ч.:

- редко поднимает руку, но отвечает верно;
- нестабильная успеваемость, перепады правильных и неправильных ответов;
- выполняет требования учителя, но иногда отвлекается от уроков;
- малая степень активности, предпочитает занятия в классе с кем-либо одним из ребят;
- мало инициативен, но легко вступает в контакт, если к нему обращаются;

-дорожит хорошим мнением учителя о себе, стремится выполнять его требования;

-хорошее настроение, часто улыбается.

14) Елизавета С.:

-активно работает на уроке, часто поднимает руку, отвечает правильно;

-имеет единичные ошибки;

-добросовестное выполнение всех требований учителя,  
дисциплинированность;

-высокая игровая активность, охотно участвует в игровых делах;

-общителен, легко контактирует с детьми;

-проявляет дружелюбие по отношению к учителю, часто с ним общается;

-хорошее настроение, часто улыбается.

15) Злата У.:

-редко поднимает руку, но отвечает верно;

-нестабильная успеваемость, перепады правильных и неправильных ответов;

-выполняет требования учителя, но иногда отвлекается от уроков;

-малая степень активности, предпочитает занятия в классе с кем-либо одним из ребят;

-сфера общения ограничена, общается только с некоторыми;

-дорожит хорошим мнением учителя о себе, стремится выполнять его требования;

-спокойное эмоциональное состояние.

16) Марина Е.:

- активно работает на уроке, часто поднимает руку, отвечает правильно;

-имеет единичные ошибки;

- добросовестное выполнение всех требований учителя, дисциплинированность;
- высокая игровая активность, охотно участвует в игровых делах;
- мало инициативен, но легко вступает в контакт, если к нему обращаются;
- дорожит хорошим мнением учителя о себе, стремится выполнять его требования;
- хорошее настроение, часто улыбается.

17) Мира З.:

- на уроке работает, положительные и отрицательные ответы чередуются;
- нестабильная успеваемость, перепады правильных и неправильных ответов;
- добросовестное выполнение всех требований учителя, дисциплинированность;
- высокая игровая активность, охотно участвует в игровых делах;
- общителен, легко контактирует с детьми;
- дорожит хорошим мнением учителя о себе, стремится выполнять его требования;
- хорошее настроение, часто улыбается.

18) Никита Д.:

- на уроке работает, положительные и отрицательные ответы чередуются;
- имеет единичные ошибки;
- добросовестное выполнение всех требований учителя, дисциплинированность;
- высокая игровая активность, охотно участвует в игровых делах;
- мало инициативен, но легко вступает в контакт, если к нему обращаются;

-дорожит хорошим мнением учителя о себе, стремится выполнять его требования;

-спокойное эмоциональное состояние.

19) Павел Ч.:

-активно работает на уроке, часто поднимает руку, отвечает правильно;

-имеет единичные ошибки;

-добросовестное выполнение всех требований учителя,  
дисциплинированность;

-высокая игровая активность, охотно участвует в игровых делах;

-мало инициативен, но легко вступает в контакт, если к нему  
обращаются;

-дорожит хорошим мнением учителя о себе, стремится выполнять его  
требования;

-спокойное эмоциональное состояние.

20) Петр М.:

-часто отвлекается, не слышит вопроса, активность кратковременная;

-нестабильная успеваемость, перепады правильных и неправильных  
ответов;

-скован на уроке, напряжен, отвечает мало;

-часто нарушает нормы поведения;

-замкнут, изолирован от других;

-выполняет требования учителя формально, стараясь быть  
незамеченным;

-депрессивное настроение.

21) Роман Б.:

-на уроке работает, положительные и отрицательные ответы  
чередуются;

-нестабильная успеваемость, перепады правильных и неправильных  
ответов;

- добросовестное выполнение всех требований учителя, дисциплинированность;
- высокая игровая активность, охотно участвует в игровых делах;
- общителен, легко контактирует с детьми;
- старательно выполняет требования учителя, но за помощью часто обращается к одноклассникам;
- спокойное эмоциональное состояние.

22) Ярослав Г.:

- активно работает на уроке, часто поднимает руку, отвечает правильно;
- нестабильная успеваемость, перепады правильных и неправильных ответов;
- добросовестное выполнение всех требований учителя, дисциплинированность;
- высокая игровая активность, охотно участвует в игровых делах;
- общителен, легко контактирует с детьми;
- дорожит хорошим мнением учителя о себе, стремится выполнять его требования;
- спокойное эмоциональное состояние.

## Приложение В

Таблица 5 - Карта школьной дезадаптации

Ученик	Низкая умственная работоспособность (балл)	Слабое усвоение программных материалов (балл)	Неадекватное поведение на уроке (балл)	Неадекватное поведение на перемене (балл)	Отрицательные взаимоотношения с одноклассниками (балл)	Отрицательные отношения к учителю (балл)	Негативные эмоции в процессе обучения (балл)	Общий балл
Александр Х.	0	1	0	0	0	1	0	2
Александр К.	0	1	0	1	1	1	1	5
Алексей К.	0	0	0	1	1	1	1	4
Андрей М.	1	0	0	0	0	1	0	2
Анна М.	2	1	4	1	1	0	2	11
Аристарх З.	3	4	4	0	2	1	0	14
Артем Р.	1	1	0	0	0	2	0	4

Продолжение таблицы 5

Ученик	Низкая умственная работоспособность (балл)	Слабое усвоение программных материалов (балл)	Неадекватное поведение на уроке (балл)	Неадекватное поведение на перемене (балл)	Отрицательные взаимоотношения с одноклассниками (балл)	Отрицательные отношения к учителю (балл)	Негативные эмоции в процессе обучения (балл)	Общий балл
Вера С.	2	0	0	1	2	1	0	6
Денис Е.	4	4	4	3	4	3	2	24
Евгения Б.	3	4	4	0	0	3	0	14
Егор Б.	0	0	0	0	0	1	2	3
Егор П.	2	2	1	1	0	1	0	7
Екатерина Ч.	2	2	1	1	1	1	0	8
Елизавета С.	0	1	0	0	0	0	0	1
Злата У.	2	2	1	1	2	1	1	10

## Окончание таблицы 5

Ученик	Низкая умственная работоспособность (балл)	Слабое усвоение программных материалов (балл)	Неадекватное поведение на уроке (балл)	Неадекватное поведение на перемене (балл)	Отрицательные взаимоотношения с одноклассниками (балл)	Отрицательные отношения к учителю (балл)	Негативные эмоции в процессе обучения (балл)	Общий балл
Марина Е.	0	1	0	0	1	1	0	3
Мира З.	1	2	0	0	0	1	0	4
Никита Д.	1	1	0	0	1	1	1	5
Павел Ч.	0	1	0	0	1	1	1	4
Петр М.	3	2	3	5	4	3	4	24
Роман Б.	1	2	0	0	0	2	1	6
Ярослав Т.	0	2	0	0	0	1	1	4

## Занятие 2.

Цель: тренировка произвольного внимания.

Время выполнения: 35 минут.

## План занятия

I. Настрой обучающихся.

Упражнение №1 «Оригинал».

Цель: повышение настроения и активизация участников группы.

Время выполнения: 5 мин.

Учащимся нужно пройти по диагонали своим оригинальным способом.

II. Беседа.

Упражнение №2 «Анаграммы».

Цель: развитие внимательности и логики.

Время выполнения: 5 мин.

Учащиеся находят слова, объединенные общим признаком.

Обсуждение.

III. Основная часть.

Упражнение №3 «Слушаем тишину».

Цель: тренировка внимания, развитие концентрации внимания, релаксация.

Время выполнения: 5 мин.

В течение 3 минут все слушают тишину. За этим следует обсуждение: кто что услышал и в каком порядке.

Упражнение №4 Игра «Слова-невидимки».

Цель: тренировка внимания, развитие памяти.

Время выполнения: 10 мин.

Учитель пишет на доске или в воздухе слово по одной букве. Учащиеся записывают буквы по мере их изображения на бумаге или пытаются их запомнить. Затем обсуждается, какое слово получилось у каждого. Учитель может привлечь кого-нибудь из учащихся к изображению слова. Постепенно увеличивается темп и количество букв в слове.

#### IV. Подготовка к завершению.

Упражнение №5 «Работа со сказкой».

Время выполнения: 7 мин.

«Догадливый хомяк» Н. Сладков (Литературное чтение. 2 класс).

#### V. Рефлексия (3 мин.).

## Занятие 3.

Цель: формирование чувства уверенности, повышение самооценки; поддержание позитивной самооценки.

Время выполнения: 50 минут.

## План занятия

I. Настрой обучающихся.

Упражнение №1 «Улыбнись, как...».

Цель: раскрепощение, снятие эмоционального напряжения, самораскрытие.

Время выполнения: 5 мин.

Улыбнитесь, как:

Вы своей маме.

Собака своему хозяину.

Солнце.

Вежливый японец(ка).

Кот на солнышке и т.д.

II. Беседа.

Упражнение №2 Чтение сказки «Гадкий утенок».

Цель: формирование адекватного отношения к своим и чужим недостаткам.

Время выполнения: 15 мин.

Дети удобно располагаются, и учитель читает им сказку.

Вопросы для беседы:

Почему никому не нравился Гадкий утенок в начале сказки? Что же с ним произошло в конце сказки? Чувствовал ли ты себя когда - либо «гадким утенком»? Как ты поступал в данной ситуации?

### III. Основная часть.

Упражнение №3 «Веселая зарядка».

Цель: релаксация, аутогенная тренировка на повышение самооценки.

Время выполнения: 10 мин.

Учитель рассказывает, дети показывают.

«Каждый из вас - хозяин своего тела! Вы - проснувшиеся кошечки, вытягиваете то передние, то задние лапки. Или мы - упавшие на спину божьи коровки? Удастся ли перевернуться без посторонней помощи? А теперь мы - крадущиеся в зарослях тигры. Станем тростником на ветру и возьмем себе его гибкость. А теперь вздохнем поглубже и превратимся в воздушные шарики. Еще чуть - чуть и полетим. Тянемся вверх, как жирафы. Попрыгаем как кенгуру, чтобы стать такими же ловкими и сильными. А теперь мы - маятники. Тяжелые бронзовые маятники в старинных часах. Покачаем из стороны в сторону - и нам на все хватит времени. А теперь запустим самолет. Крутим его пропеллер изо всей силы. Изогнемся, как лук индейца, и станем такими же упругими. Какая из наших двух ног сегодня выше подпрыгнет - левая или правая? Побей собственный рекорд, присядь на один раз больше, чем вчера. Ты победитель! Весь день станет нашим! Впрочем, можно и не делать зарядку, а ползать целый день, как старая больная черепаха».

Упражнение №4 Игра «Хвасталки».

Цель: повышение самооценки, научиться радоваться за других.

Время выполнения: 10 мин.

Учащиеся садятся так, чтобы каждый видел друг друга. Предлагается подумать о каком -нибудь своем достижении. При этом не имеет значение,

большое это достижение или маленькое. Игру начинает руководитель. Он подходит к одному из детей и рассказывает о своих успехах, передавая радость от достигнутого. Ребенок, выслушав, должен сказать: «Я рад за тебя». Затем этот ребенок идет к следующему и рассказывает ему о своем успехе. Тот в свою очередь скажет: «Я рад за тебя». И продолжит игру.

#### Подготовка к завершению.

Упражнение №5 «Это я теперь!».

Время выполнения: 7 мин.

Учащиеся рассаживаются на полу. Учитель раздает бумагу и карандаши. Предлагается нарисовать самого себя, свой автопортрет. По желанию детей рисунки можно развесить на стенде.

#### IV. Рефлексия (3 мин.).

## Занятие 4.

Цель: развитие способности к совместной деятельности, сотрудничеству.

Время выполнения: 27 минут.

## План занятия

I. Настрой обучающихся.

Упражнение №1 «Комплименты».

Цель: развитие коммуникативных навыков, повышение самооценки.

Время выполнения: 5 мин.

Учащиеся передают какой-либо предмет любому участнику со словами: «Мне нравится в тебе то, что ты...». Получивший предмет передает его другому с теми же словами.

II. Основная часть.

Упражнение №2 «Глаза в глаза».

Цель: развивать в детях чувство эмпатии, настроить на спокойный лад.

Время выполнения: 7 мин.

Учитель: «Ребята, возьмитесь за руки с соседом по парте. Смотрите друг другу в глаза и, чувствуя руки, попробуйте молча передавать разные состояния: "я грущу", "мне весело, давай играть", "я рассержен", "не хочу ни с кем разговаривать" ...».

Упражнение №3 Игра «Котенок, который загрустил».

Цель: развитие чувства эмпатии.

Время выполнения: 5 мин.

Дети по очереди играют роль котенка, который загрустил, а остальные разными способами стараются его утешить.

Подготовка к завершению.

Упражнение №4 «Дракон кусает свой хвост».

Цель: снятие напряженности, невротических состояний; развитие сплоченности группы.

Время выполнения: 7 мин.

Звучит веселая музыка. Учащиеся становятся в линию, держась за плечи. Первый ребенок – «голова» дракона, последний – «хвост», все остальные в цепочке – «тело». «Голова» пытается поймать «хвост», а он уворачивается. «Тело» дракона неразрывно. Как только «голова» схватила «хвост», она становится «хвостом». Игра продолжается до тех пор, пока каждый участник не побывает в двух ролях.

III. Рефлексия (3 мин.).

## Занятие 5.

Цель: обучение навыкам саморегуляции, развитие умения контролировать свое поведение в обществе, знакомство с методами саморегуляции: дыхательная гимнастика, нервно-мышечная релаксация, аутотренинг.

Время выполнения: 18 минут.

## План занятия

I. Настрой обучающихся.

Упражнение №1 Аутотренинг «Расслабление».

Цель: релаксация, обучение навыкам саморегуляции.

Время выполнения: 2 мин.

Учитель: «Сядьте удобнее на стульях, расслабьтесь, положите удобно руки, закройте глаза. Старайтесь ни о чем не думать. Отдохните... Вам удобно... Глаза закрыты... Расслабьтесь.»

II. Основная часть.

Упражнение №2 «Импульс».

Цель: уметь взаимодействовать с другими детьми, научиться слышать свои ощущения.

Время выполнения: 3 мин.

Учащиеся становятся в круг, держатся за руки и передают по кругу «импульс» (сжатие руки соседа).

Упражнение №3 «Пять этажей».

Цель: развитие навыка саморегуляции.

Время выполнения: 5 мин.

Учитель приглашает учащихся в короткий и освежающий сон наяву. Во время него они могут отдохнуть и внутренне собраться.

Учитель: «Сядьте поудобнее и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха...

Теперь представь себе, что ты стоишь перед дверью лифта. Ты нажимаешь на кнопку и вызываешь лифт. Дверь открывается, и ты в него заходишь. Рядом с кнопками ты обнаруживаешь 5 табличек. На первой из них написано «Классная комната», на второй — «Спокойное место», на третьей — «Приятный умный человек, с которым можно хорошо поговорить». На четвертой табличке написано «Потрясающее приключение», на пятой — «Встреча с другом, которого ты давно не видел».

Выбери этаж, на который тебе больше всего хочется попасть, и нажми на кнопку. Следи за тем, как медленно закрывается дверь лифта, и постарайся ощутить, как лифт медленно едет к выбранному тобой этажу. Выйди из лифта и осмотрись вокруг. Делай то, что тебе хочется здесь делать. У тебя есть около минуты, но в твоём воображении за эту минуту пройдет гораздо больше времени. Его будет достаточно для того, чтобы ты успел сделать там все, что тебе нужно.

Теперь приходит время возвращаться назад. Дверь лифта осталась для тебя открытой. Зайди в кабину и из нее еще раз взгляни на место, где ты был. Теперь нажимай на кнопку, около которой написано «Классная комната». После того, как дверца откроется, открой глаза, потянись, выпрямись».

#### Подготовка к завершению.

Упражнение №4 Тематический рисунок «Мое настроение».

Цель: концентрация на себе, умение определять свое настроение в данный момент.

Время выполнения: 5 мин.

### III. Рефлексия (3 мин.).

# Отчет о проверке на заимствования №1



Автор: [pankova1@mail.kspu.ru](mailto:pankova1@mail.kspu.ru) / ID: 6226634

Проверяющий: [pankova1@mail.kspu.ru](mailto:pankova1@mail.kspu.ru) / ID: 6226634

Отчет предоставлен сервисом «Антиплагиат»- <http://users.antiplagiat.ru>

## ИНФОРМАЦИЯ О ДОКУМЕНТЕ

№ документа: 27  
Начало загрузки: 21.06.2019 13:01:37  
Длительность загрузки: 00:00:03  
Имя исходного файла: Тайдынова И.Н.  
Размер текста: 1715 кБ  
Символов в тексте: 116661  
Слов в тексте: 14607  
Число предложений: 1452

## ИНФОРМАЦИЯ ОБ ОТЧЕТЕ

Последний готовый отчет (ред.)  
Начало проверки: 21.06.2019 13:01:40  
Длительность проверки: 00:00:06  
Комментарии: не указано  
Модули поиска: Модуль поиска Интернет

ЗАИМСТВОВАНИЯ	ЦИТИРОВАНИЯ	ОРИГИНАЛЬНОСТЬ
39,69%	0%	60,31%



Заимствования — доля всех найденных текстовых пересечений, за исключением тех, которые система отнесла к цитированиям, по отношению к общему объему документа.  
Цитирования — доля текстовых пересечений, которые не являются авторскими, но система посчитала их использование корректным, по отношению к общему объему документа. Сюда относятся оформленные по ГОСТу цитаты; общеупотребительные выражения; фрагменты текста, найденные в источниках из коллекций нормативно-правовой документации.

Текстовое пересечение — фрагмент текста проверяемого документа, совпадающий или почти совпадающий с фрагментом текста источника.

Источник — документ, проиндексированный в системе и содержащийся в модуле поиска, по которому проводится проверка.

Оригинальность — доля фрагментов текста проверяемого документа, не обнаруженных ни в одном источнике, по которым шла проверка, по отношению к общему объему документа.

Заимствования, цитирования и оригинальность являются отдельными показателями и в сумме дают 100%, что соответствует всему тексту проверяемого документа.

Обращаем Ваше внимание, что система находит текстовые пересечения проверяемого документа с проиндексированными в системе текстовыми источниками. При этом система является вспомогательным инструментом, определение корректности и правомерности заимствований или цитирований, а также авторства текстовых фрагментов проверяемого документа остается в компетенции проверяющего.

№	Доля в отчете	Доля в тексте	Источник	Ссылка	Актуален на	Модуль поиска	Блоков в отчете	Блоков в тексте
[01]	6,31%	6,31%	Формы и методы формирова...	<a href="http://knowledge.allbest.ru">http://knowledge.allbest.ru</a>	раньше 2011	Модуль поиска Интернет	13	13
[02]	5,21%	5,28%	Классный час «Осторожно г...	<a href="http://d.120-bal.ru">http://d.120-bal.ru</a>	28 Мар 2016	Модуль поиска Интернет	14	15
[03]	0,08%	5,15%	Задачи: выявить уровень и...	<a href="http://cow-leech.ru">http://cow-leech.ru</a>	31 Авг 2017	Модуль поиска Интернет	1	17

Еще источников: 17

Еще заимствований: 28,1%

*Е.И. Тайдынова*

**Отзыв**  
**научного руководителя**  
**на выпускную квалификационную работу**

\_\_\_\_\_ Матвеева Юлия Ивановна \_\_\_\_\_  
*Ф.И.О. студента*  
**44.03.05 Педагогическое образование,**  
 направление обучения  
**Начальное образование и русский язык**  
 направленность (профиль) образовательной программы  
**«ОСОБЕННОСТИ ШКОЛЬНОЙ ДЕЗАДАПТАЦИИ УЧАЩИХСЯ**  
**МЛАДШИХ КЛАССОВ К ОБУЧЕНИЮ»**

В процессе выполнения выпускной квалификационной работы студент(ка) освоил(а) следующие компетенции:

Формируемые компетенции	Продвинутый уровень сформированности компетенций	Базовый уровень сформированности компетенций	Пороговый уровень сформированности компетенций
ОК-1 способен использовать основы философских и социогуманитарных знаний для формирования научного мировоззрения		✓	
ОК-2 способен анализировать основные этапы и закономерности исторического развития для формирования гражданской позиции		✓	
ОК-3 способен использовать естественнонаучные и математические знания для ориентирования в современном информационном пространстве		✓	
ОК-6 способен к самоорганизации и самообразованию	✓		
ОПК-1 готов сознавать социальную значимость своей профессии, обладать мотивацией к осуществлению профессиональной деятельности	✓		
ОПК-2 способен осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся	✓		
ПК-1 готовность реализовывать образовательные программы по учебным предметам в соответствии с требованиями образовательных стандартов	✓		
ПК-2 способен использовать современные методы и технологии обучения и диагностики	✓		
ПК-6 готов к взаимодействию с участниками образовательного процесса	✓		
ПК-7 способность организовать сотрудничество обучающихся, поддерживать их активность, инициативность и самостоятельность, развивать творческие способности	✓		
ПК-8 способен проектировать образовательные программы		✓	
ПК-11 готовность использовать систематизированные теоретические и практические знания для постановки и решения исследовательских задач в области образования		✓	

В процессе работы \_\_\_\_\_ Матвеева Ю.И. \_\_\_\_\_ продемонстрировала  
в основном продвинутой баровой уровни сформированности проверяемых  
компетенций.

Студентка при выполнении выпускной квалификационной работы проявила  
себя как самостоятельную педагог-исследо-  
вателя; самостоятельную, ответственную,  
дисциплинированную выпускник

Содержание ВКР \_\_\_\_\_ предъявляемым требованиям.  
соответствует / не соответствует

Структура ВКР \_\_\_\_\_ предъявляемым требованиям.  
соответствует / не соответствует

Оформление ВКР \_\_\_\_\_ предъявляемым требованиям.  
соответствует / не соответствует

Выпускная квалификационная работа рекомендуется к защите.

24 . 06 . 2019

Научный руководитель

Ермакова / Ташкова Е.С.  
подпись расшифровка подписи

## Согласие

на размещение текста выпускной квалификационной работы обучающегося  
в ЭБС КГПУ им. В.П. Астафьева

Я, Матвеева Юлия Ивановна

(фамилия, имя, отчество)

разрешаю КГПУ им. В.П. Астафьева безвозмездно воспроизводить и размещать (доводить до всеобщего сведения) в полном объеме и по частям написанную мною в рамках выполнения основной профессиональной образовательной программы выпускную квалификационную работу бакалавра

на тему: «Особенности школьной организации учебных занятий младших классов к обучению».

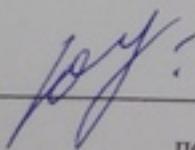
(название работы)

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

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

24.06.2019

дата



подпись