

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. Астафьева
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт социально-гуманитарных технологий
Кафедра социальной педагогики и социальной работы

ПИРОЖКОВА АНАСТАСИЯ ДМИТРИЕВНА
ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

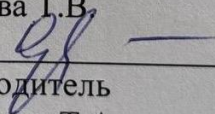
Психолого-педагогическое сопровождение адаптации первоклассников

Направление подготовки: 44.03.02 Психолого-педагогическое образование

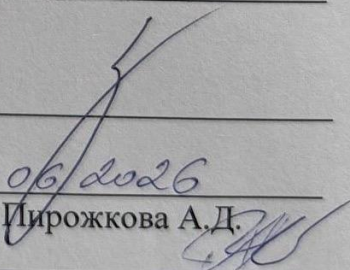
Направленность (профиль) образовательной программы

Социальный менеджмент и проектирование

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ
Заведующий кафедрой, д. пед. наук,
профессор, руководитель
Фурьева Т.В.


Руководитель
Хацкевич Т.А.

Дата защиты


10.06/2026

Обучающийся: Пирожкова А.Д.

Оценка хорошо

Красноярск 2026

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....3

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ПЕРВОКЛАССНИКОВ В ПРОЦЕССЕ АДАПТАЦИИ6

1.1 Адаптация первоклассников к школе как психолого-педагогическая проблема6

1.2. Особенности адаптации первоклассников к школе12

1.3. Условия психолого-педагогического содержания первоклассников в период адаптации16

Вывод по главе 120

ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ПЕРВОКЛАССНИКОВ23

2.1. Диагностика уровня адаптированности первоклассников23

2.2. Программа психолого-педагогического сопровождения первоклассников29

2.3. Анализ эффективности программы психолого-педагогического сопровождения 34

Вывод по главе 238

ЗАКЛЮЧЕНИЕ40

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ42

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность: в условиях динамично изменяющегося мира, характеризующегося высокой скоростью жизни, цифровизацией и возрастающими информационными нагрузками, процесс адаптации ребенка к систематическому школьному обучению приобретает особую значимость и сопряжен с рядом рисков. Начало школьного обучения является критическим периодом в жизни ребенка, связанным с кардинальной сменой социальной ситуации развития, ведущей деятельности и системы социальных отношений. Именно в это время закладывается фундамент отношения к учебе, формируется самооценка, вырабатываются модели социального взаимодействия, от чего во многом зависит последующая академическая успешность и личностное благополучие ребенка. Однако современные первоклассники зачастую приходят в школу с несформированной психологической готовностью, что проявляется в слабом развитии произвольности внимания и поведения, низком уровне учебной мотивации, повышенной тревожности и трудностях в коммуникации. В этом контексте целенаправленная и систематическая психолого-педагогическая поддержка становится не просто желательным элементом, а необходимым условием успешной и безболезненной адаптации первоклассников. Она выступает ключевым фактором профилактики школьной дезадаптации, снижения риска выгорания на самом старте образовательного пути и создания благоприятных условий для раскрытия потенциала каждого ребенка.

Проблема адаптации первоклассников в школе стала междисциплинарной и является центром внимания различных психологов, педагогов и физиологов. В современной науке складываются разнообразные подходы к пониманию и изучению данного процесса.

Ряд авторов, под руководством В.Д. Сонькина, подчеркивали комплексный характер процесса адаптации, включающий в себя психологические, физиологические и социальные компоненты. По их мнению, успешность этого

процесса зависит не только от академической успеваемости и поведения, но и от физиологических изменений, которые происходят в детском организме в умеренном порядке. Особое внимание они уделяли семейному психологическому климату. [26]

Более детально физиологическую сторону процесса адаптации рассматривали О.Н. Адамовская и И.В. Ермакова. Проведя исследование, они выяснили, что у 50% первоклассников присутствует стресс связанный с учебной адаптацией. Также авторы выделили группу риска (25%), с чрезмерно высокой активностью симпатической нервной системы, что создает высокий риск развития вегетативной дисфункции. Данное исследование доказало, что адаптация это серьезный физиологический вызов для организма ребенка [1].

В обзорной статье С.Н. Гуменника систематизированы взгляды различных авторов: Л.С. Выготский выделял социальное окружение как важный аспект вопроса адаптации. По его мнению, успешная адаптация невозможна без качественного взаимодействия между ребенком, родителями, учителем и сверстниками. [11] А.Н. Леонтьев называл сформированную учебную мотивацию главной в вопросе адаптации. Д.Б. Эльконин и В.В. Давыдов акцентировали внимание на сформированности предпосылок к учебной деятельности. Е.О. Смирнова настаивала на важности включения игр в учебный процесс первоклассников.

Объект: процесс психолого-педагогического сопровождения первоклассников в процессе адаптации.

Предмет: условия психолого-педагогического сопровождения первоклассников в процессе адаптации.

Цель: теоретически обосновать, выявить и апробировать условия психолого-педагогического сопровождения первоклассников в процессе адаптации, определить их результативность.

Задачи:

1. Проанализировать психолого-педагогическую литературу по теме исследования.

2. Провести первичное диагностическое исследование уровня адаптации первоклассников, проанализировать и интерпретировать результаты диагностики.

3. Разработать программу психолого-педагогического сопровождения первоклассников в процессе адаптации.

4. Провести контрольное диагностическое исследование и проанализировать результаты.

Гипотеза исследования: психолого-педагогическому сопровождению первоклассников в процессе адаптации будут способствовать следующие условия:

- будет выявлен актуальный уровень адаптации первоклассников;
- будет разработана и реализована программа, направленная на развитие эмоционального интеллекта и коммуникативных навыков, создание ситуаций успеха в учебной деятельности;
- родители будут включены в процесс сопровождения адаптации.

Методы исследования:

- теоретические: анализ литературы, синтез, обобщение.
- эмпирические: наблюдение, опрос, проективные методы.

База исследования: МАОУ СШ№159. В исследовании принимали участие 28 обучающихся первого класса.

Практическая значимость: разработана и реализована программа, направленная на повышение уровня адаптации первоклассников, которая может использоваться в образовательных учреждениях.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ПЕРВОКЛАССНИКОВ В ПРОЦЕССЕ АДАПТАЦИИ

1.1. Адаптация первоклассников к школе как психолого-педагогическая проблема

В отечественной психологической литературе понятие адаптации традиционно рассматривается как приспособление субъекта к изменяющимся внешним условиям, а не как часть процесс взаимодействия субъекта со средой, в том числе социальной, также проявляющей свойства активности, адаптивности, вариативности [5]. Такие ученые как Н.М. Голубева и Р.В. Танко-Ямпольская считают, что социально ребенок адаптируется приобретая личный опыт, в процессе воспитания и обучения. Начинается этот процесс в семейном микросоциуме. [27]

В современной психолого-педагогической литературе под адаптацией понимается сложный, многофакторный процесс включения человека в новые условия жизнедеятельности, новую систему требований и контроля. Говоря об адаптации детей к школе, подразумевается их приспособление к окружающему миру, окружающим людям и наоборот, окружающего мира и людей к ним, т.е. это двусторонний процесс [9]. При недостаточном развитии одной из сторон процесс адаптации детей к школьному обучению проходит длительно, болезненно, может закончиться отторжением ребенка от нового, для него еще непривычного социума - школы.

Кардинальная перестройка жизни ребенка в связи с поступлением в школу не может не сказываться на эмоциональной сфере еще не полностью сложившейся личности, что значительно затрудняет его адаптацию к новым условиям жизни [7]. С другой стороны, окружающие ребенка люди, нередко сами недостаточно сориентированы, и до конца не осознают трудности перестройки жизни первоклассника. В этой связи поиск способов и средств, облегчающих

процесс вхождения в школьную среду детей с разным уровнем готовности к школе и с самыми разнообразными личностными свойствами и качествами, становится самостоятельной задачей деятельности всех субъектов, включенных в образовательный процесс.

В области философии и социологии ученые в своих исследованиях (В. Ю. Верещагин, И. Д. Калайков, И. А. Милославова, К. В. Рубчевский, С. П. Татарова и др.) представляют адаптацию как процесс вхождения личности в социальную среду усвоение ее норм, правил, ценностей, новых социальных ролей и позиций. В философии адаптация рассматривается как приспособление одного живого существа к другому живому существу или к окружающей среде.

В дальнейшем многие науки начали исследовать процесс адаптации, также и психология. В отечественной психолого-педагогической литературе для того, чтобы понимать сущность адаптации к новым условиям, было выделено несколько основных подходов. Д.А. Андреева утверждает, что под адаптацией понимается приспособление, приготовление индивида к новым условиям, вживанием в них. По мнению Б.Г. Рубина и Ю.С. Колесникова, адаптация подразумевает процесс активного овладения социальными ролями.

В этнопсихологическом словаре под адаптацией понимается следующее, что это результат взаимодействия живых организмов и окружающей среды, который приводит к оптимальному их приспособлению к жизни и деятельности.

Т. Д. Марциновская считает, что адаптация - это непрерывный процесс динамичной аккомодации человека к окружающей среде [21].

По мнению М. Р. Битяновой, под адаптацией рассматривается не только приспособление к успешному функционированию в определенной среде, но и способность к дальнейшему личностному, психологическому и социальному развитию [4].

Н. В. Кирюхина в своих исследованиях выделяет три вида адаптации:

1. Биологическая адаптация - это процесс активного взаимодействия со средой;

2. Социальная адаптация - это способность приспосабливаться к социальным условиям;

3. Физиологическая адаптация - это реакция, которая наиболее полно отвечает потребностям данной ситуации.

Следует отметить, что с точки зрения автора эти виды адаптации взаимосвязаны между собой, следовательно, это указывает на специфику самого феномена адаптации и определяет его как трехгранный процесс, который затрагивает все стороны развития личности.

Также В. А. Сластенин под психологической адаптацией понимает процесс приближения психической деятельности личности к социальным и социально-психическим требованиям среды, условиям и содержанию деятельности человека, а В. П. Каширин подразумевает, что это процесс гармонизации внутренних и внешних условий жизни и деятельности личности и среды [17].

Проблема адаптации подразумевает исследование биологических, физиологических, социальных, психологических и дидактических особенностей этого процесса. Следует иметь в виду, что ни один из видов адаптации не существует по отдельности, а рассматривается в системе с другими видами. Адаптация как многосложное понятие является предметом исследования разных наук о человеке. Философия, физиология, социология, социальная психология, педагогика и другие науки дают свое толкование этого понятия. В целом, адаптация трактуется как процесс и результат установления соотношения между личностью и окружающей средой.

Поскольку и человек, и среда постоянно меняются, адаптация оказывается фундаментальной основой бытия человека. Несмотря на разницу между физиологической, социальной, психологической, дидактической и другими видами адаптации, в реальной жизни они взаимосвязаны и выступают аспектами единого процесса. Об адаптации как необходимости в жизни человека, указывали авторы, которые отмечали, что это процесс приспособления «человека разумного» и принятие новой социальной действительности. Цель адаптации, как

успешное вхождение человека в новую, для него, социальную действительность, которая значительно отличается от прежних условий. Отсюда следует, что, адаптируясь, человек, меняет свое привычное поведение, не подстраивая под себя среду, в которой находится, а подстраивается и принимает ее сам. От того, насколько развита в человеке способность к принятию нового, готовность к новому опыту и решению проблем психологического характера, связанного с новым опытом, и зависит длительность, а самое главное, успешность прохождения адаптации [30].

Согласно мнению зарубежных авторов, «в адаптации есть противоречия, которые решает человек: во-первых, его поведение и действия регулируются внешними условиями, которые он изменить не может в силу определенных причин, во-вторых, существует личностная необходимость вхождения в эти условия и приспособления к ним» [25].

1. Понимание адаптации как приспособления к условиям среды, как пассивного подчинения индивида окружающим условиям.

2. Понимание адаптации как единства взаимообусловленных противоположно направленных процессов уравнивания субъекта со средой через их активное взаимодействие.

Син Чжеф рассматривает адаптацию как взаимосуществование двух противоположных тенденций, каждая из которых выполняет собственную функцию существования человека: ассимиляция обеспечивает целостность личности, которая может быть нарушена под действием факторов окружающей среды; аккомодация дает возможность обретения личностью новых свойств, обеспечивает варибельность, изменчивость, личностное развитие. Благодаря адаптации компенсируется недостаточность обычного поведения в новейших условиях, создается возможность заслуги рационального функционирования организма, личности в необычной обстановке. Если адаптация не наступает, возникают дополнительные трудности в освоении предмета деятельности вплоть до нарушений ее регуляции.

Для того чтобы ребенок «не потерялся» в новых для себя условиях жизнедеятельности, не потерял заложенный в него потенциал важно, чтобы этот процесс протекал максимально успешно. При этом особое внимание требует учета таких аспектов адаптации ребенка к школьному обучению, как физиологическое, психологическое и социальное, которые в значительной степени взаимно детерминированы и коррелируют между собой [2].

Психологические аспекты адаптации первоклассника, согласно мнению Е.А. Пархоменко, связаны с принятием новой жизненной позиции и переходом к новому виду деятельности: учебной, сопровождающейся такими изменениями в эмоциональной сфере ребенка, как рост внутренней напряженности и уровня тревожности, импульсивными проявлениями взаимодействия со взрослыми. Феномен психологической адаптации предполагает учет учителем таких его составных частей, как умственную, мотивационную и эмоционально-волевую готовность ребенка к обучению в школе, поскольку уровень их развития обуславливает успешность не только учебных достижений школьника, но и в целом процесса его социализации. Умственная готовность детей к школе не сводится к овладению определенной суммой знаний об окружающей среде, а включает мыслительные действия и операции; мотивационная готовность характеризуется наличием у ребенка желания учиться, а эмоционально-волевая определяет умение младшего школьника регулировать свое поведение в достаточно сложных ситуациях, связанных с напряжением, переживаниями [3].

Хухлаева О.В. в своих работах пишет о том, что адаптация это не только про успеваемость и дисциплинированность. В сущность термина “школьная адаптация” она включает такие параметры как: принятие новой социальной роли, желание учиться, готовность нервной системы. Под школьной адаптацией она понимает - процесс формирования механизмов приспособления ребенка к школьным требованиям, которые проявляются в сформированной

позиции школьника, в наличии учебной мотивации, эмоциональном благополучии и адекватном уровне тревожности [29].

Психологи Я.Л. Коломинский и Е.А. Панько много работали над понятием «социально-психологическая адаптация первоклассников». В результате они разработали следующее понятие: социально-психологическая адаптация первоклассников – это процесс активного приспособления ребенка к новым социальным условиям школьной среды, включая появление новых обязанностей, требований, социальных контактов со сверстниками и педагогами.

Как считает Л.И. Узденова, процесс приспособления к школьной жизни сложный. Одни дети проходят его легко без психических травм, проявлений отклонений в поведении и трудностей в обучении, а другие тяжело, в результате чего возникает проблема дезадаптации, которая трактуется учеными и педагогами – практиками как формирование неадекватных механизмов приспособления ребенка к новым условиям окружающей среды, что обычно сопровождается нарушениями норм поведения, затруднением в обучении, повышенным уровнем тревожности, нарушением личностного развития [28].

Таким образом, проведенный анализ сущности адаптации показал, что учеными адаптация рассматривается по-разному: адаптация, как процесс вхождения в новые социальные условия, успешность которых зависит от индивидуальной способности индивида к приспособлению и принятию нового для него окружения; адаптация, как установление взаимодействия с новым окружением, в ходе которого для индивида меняются прежние его привычки и установки.

В контексте нашего исследования мы будем использовать определение данное Яковом Львовичем Коломенским и Елизаветой Александровной Панько.

1.2. Особенности адаптации первоклассников к школе

Ключевым новообразованием, формирующимся на стыке дошкольного и младшего школьного возраста и влияющим на успешность адаптации, выступает внутренняя позиция школьника. Это понятие, предложенное Л.И. Божович, описывает совокупность потребностей и стремлений ребенка, ориентированных на учебную деятельность как социально значимое явление. Внутренняя позиция школьника знаменует собой качественно новое отношение ребенка к миру.

Внутренняя позиция школьника может проявляться на двух принципиально разных уровнях. Первый, содержательный, характеризуется искренним интересом ребенка к самому процессу обучения, стремлением к получению новых знаний и выполнению ответственных задач. Второй, формальный, связан с преобладанием внимания к внешним атрибутам школьной жизни (например, к школьной форме или переменам) и сохранением интересов, свойственных дошкольному возрасту.

Мотивационная сфера является «движущей силой» учебной деятельности. Сформированность учебной мотивации и ее качественное своеобразие (доминирующий тип мотивов) выступают важнейшими критериями успешности адаптационного процесса.

В психолого-педагогической науке выделяют следующую иерархию мотивов, побуждающих младших школьников к учебе [19]:

- Познавательные мотивы;
- Социальные мотивы;
- Позиционные мотивы;
- Внешние мотивы;
- Игровые мотивы.

Познавательные мотивы: ребенок проявляет интерес к самому процессу обучения и его содержанию, стремление к получению новых знаний. Социальные мотивы: желание ребенка приносить пользу обществу, заслужить одобрение окружающих и занять уважаемое место в коллективе. Позиционные мотивы:

связаны со стремлением ребенка к изменению своего статуса и отношений с другими людьми. Внешние мотивы: поведение ребенка, вызванное указаниями взрослых, желанием избежать неприятностей или получить награду. Игровые мотивы: ориентация на игровые аспекты в процессе обучения.

Исследования показывают, что ученики 1-2 классов в основном демонстрируют высокий или очень высокий уровень школьной мотивации [16]. Однако важно не только количество, но и качество этих мотивов. Успешная адаптация в школе тесно связана с тем, что эффективные мотивы (познавательные и социальные) преобладают над менее эффективными (игровыми и внешними).

В. Р. Ясницкая считает, что большинство первоклассников уже подготовлены к началу школьного обучения. Их желание познавать новое, стремление к получению опыта, осознание важности перехода на новый жизненный этап и готовность выполнять поставленные задачи помогают им сознательно принимать требования педагога. Эти требования касаются различных аспектов: от выстраивания отношений с одноклассниками и норм поведения до нового распорядка дня, усвоения учебного материала и иерархии дел. В начале школьного пути выполнение и соблюдение этих новых правил может представлять трудность для первоклассника, но он воспринимает их как общественно значимые и обязательные. Это, в свою очередь, значительно облегчает его социальную адаптацию и интеграцию в общество [20].

Для первоклассника оценка его деятельности может легко трансформироваться в оценку его личности в целом, особенно под влиянием реакции таких окружающих как сверстников, так и значимых взрослых. М. В. Шакурова подчеркивает, что эти психологические особенности означают, что педагог несет колоссальную ответственность за последствия своих оценочных суждений, влияющих на самовосприятие ребенка.

М. М. Безруких указывает, что подавляющее большинство детей 6-8 летнего возраста без труда вливаются в новый коллектив: они быстро знакомятся, выстраивают отношения и участвуют в совместной деятельности, хотя и с

элементами соперничества. Однако некоторые первоклассники испытывают сложности в общении со сверстниками, предпочитая уединение и избегая групповых игр.

Школьная тревожность - это специфический вид тревожности, проявляющийся в эмоциональном неблагополучии ребенка, связанном с различными ситуациями школьного взаимодействия. Высокий уровень школьной тревожности выступает одним из основных показателей дезадаптации и препятствует формированию как внутренней позиции школьника, так и учебной мотивации [18].

Как отмечает В.С. Мухина, новая социальная ситуация ужесточает условия жизни ребенка. Адаптация ребенка к школьной жизни сопряжена с трудностями, которые он должен преодолеть:

- освоение нового школьного пространства;
- выработка нового режима дня;
- вхождение в новый, нередко первый, коллектив сверстников;
- принятие множества ограничений и установок, регламентирующих поведение;
- установление взаимоотношений с учителем.

Особая роль в процессе адаптации ребенка к школе принадлежит взаимодействию родителей и ребенка, характеру отношений, которые складываются между ними в семье. Доверие и уважение к собственному ребенку – вот о чем должен помнить каждый взрослый, общаясь с ним. Гармоничные отношения в семье, где родители проявляют заботу, помогают ребёнку воспринимать поступление в школу как значимое событие, связанное со взрослением, способствуют формированию положительного отношения к учебной деятельности.

Чрезмерная авторитарность, игнорирование интересов и мнений ребёнка, систематическое лишение его права голоса при решении вопросов могут привести

к неуверенности в себе, проблемам с социальной адаптацией и поведенческим нарушениям (агрессия, замкнутость) [14].

Также, одним из важных факторов, оказывающих существенное влияние на работоспособность ребенка, его готовность к школьному обучению, является рациональная организация режима дня школьника. В большинстве случаев родители считают этот вопрос несущественным, не требующим специального внимания. На самом деле, не рационально организованный режим дня ведет к резкому снижению работоспособности, утомлению и переутомлению. Школа предъявляет первокласснику большие требования. Ребенок включается в систематический учебный труд, у него появляются новые обязанности и заботы, ему приходится подолгу находиться без движения. Организуя режим дня для ребенка, родители могут успешно подготовить его к обучению в школе. Для детей правильно организованный режим – условие не только сохранения и укрепления здоровья, но и успешной учебы. Режим – это рациональное и четкое чередование сна, еды, отдыха, различных видов деятельности в течение суток.

1.3. Условия психолого-педагогического содержания первоклассников в период адаптации

Исследования в области психологии и педагогики показывают, что психолого-педагогическое сопровождение первоклассников - это особая форма профессиональной работы. Его цель - помочь детям стать более индивидуальными и успешно адаптироваться в обществе в этот важный период начала систематического обучения. Главное в таком сопровождении это не прямое вмешательство или исправление, а создание благоприятной среды, которая помогает ребенку раскрыть свои внутренние силы, развиваться самостоятельно и справляться с трудностями (по О.С. Газману, Н.Н. Михайловой). Эта поддержка учитывает возрастные особенности и социальное окружение ребёнка [12].

Для гармоничной психологической адаптации ребенка необходима атмосфера тепла и умиротворения как в семейном кругу, так и в образовательном учреждении.

Поддержка первоклассников строится на понимании центральной роли учебной деятельности (по Д.Б. Эльконину). При этом, для эффективной реализации этой поддержки, необходимо учитывать психофизиологические особенности детей этого возраста. Именно поэтому игровые и проектные формы оказываются наиболее действенными. Они обеспечивают мягкий переход от дошкольных видов деятельности, поддерживают мотивацию к обучению и делают процесс усвоения новых социальных и когнитивных норм глубоко личным для ребенка [10].

Важнейшим аспектом становится помощь в формировании у ребенка правильного отношения к школе (по Л.И. Божович). Это требует систематической работы по созданию ситуаций, где ученик может почувствовать себя успешным, а также применения дифференцированного подхода к оценке, разделяя оценку достижений от оценки личности, и развития учебной самостоятельности.

Взаимодействие учителя с учеником и учеников друг с другом во многом зависит от того, как учитель оценивает достижения и промахи ребенка. В связи с этим, учителям начальных классов, социальным педагогам и психологам необходимо активно содействовать знакомству детей и формированию среды, основанной на сотрудничестве и взаимопонимании.

Л. П. Баданина, говорит о том, что в формировании взаимоотношений и продуктивной деятельности между детьми, а так же самого отношения к школе и педагогическому коллективу, важную роль, на этапе адаптации к школе, играет не только школьный педагогический коллектив, но и родители первоклашек. Так как каждый из родителей проходили обучение в школе, и у них есть опыт, собственная система организации учебной и воспитательной деятельности, которая известна им со времени собственного обучения. Школа является постоянно изменяющимся организмом. В связи с этим важно, чтобы родители были осведомлены о тех правилах и законах, по которым функционирует школа. Таким образом удастся избежать двойных стандартов, которым может быть подвергнут ребенок со стороны семьи и школы, что может усложнить и без того тяжелый период в жизни учеников [22].

Первоклассники очень чувствительны и их эмоции часто меняются. Поэтому особенно важны поддержка, которая дает им почувствовать, что их принимают и что они в безопасности [13]. Такая поддержка помогает им справляться с трудностями, понимать свои чувства и говорить о них с помощью творчества (арт-терапия, сказкотерапия) и выражения своих мыслей ("я-высказывания"). Одновременно с этим, мы учим детей быть более самостоятельными, ставить перед собой задачи и достигать их, разбивая процесс на шаги и анализируя свои успехи.

Одной из главных проблем адаптации остается тревожность. Л.М. Костина в своем исследовании доказывает, что целенаправленное снижение уровня тревожности первоклассников является эффективным путем их адаптации к школе. Автор показывает, что коррекционная работа, направленная на снижение

тревожности, способствует гармонизации эмоциональной сферы и повышению успешности учебной деятельности [15].

Ключевая задача психолого-педагогической поддержки - это способствовать развитию именно содержательного типа внутренней позиции. Это возможно, если создать для ребенка ситуации, в которых он сможет по-настоящему почувствовать себя учеником, вовлеченным в важную и общественно значимую деятельность. Как указано в программе профилактики дезадаптации "Хочу учиться", одним из основных направлений сопровождения является формирование у первоклассника представления о себе как об ученике и соответствующей позиции, что достигается через целенаправленные занятия и ежедневное взаимодействие.

Для формирования стойкой учебной мотивации важны следующие факторы:

- Поддержка познавательного интереса;
- Формирование позитивного отношения к школе;
- Создание ситуаций успеха;
- Развитие самоконтроля и произвольности.

Поддержка первоклассника носит комплексный характер. Она выходит за рамки кабинета психолога и должна быть интегрирована в школьную жизнь, охватывая взаимодействие между учеником, учителем, родителями и сверстниками. Учитель играет центральную роль благодаря своему авторитету. Поэтому поддержка осуществляется через создание более человеческого и равноправного общения, где вместо авторитарного подхода преобладает диалог. Параллельно с этим, важно развивать социальные навыки ребенка в группе сверстников, используя совместные проекты, тренинги по общению и методы ненасильственного разрешения конфликтов.

Поддержка должна быть направлена на предотвращение проблем, а не на их решение, когда они уже возникли. Если вовремя заметить, что ребенок испытывает трудности с адаптацией в школе (как описывают Н.Г. Лусканова и

А.Л. Венгер), сильно переживает или чувствует себя одиноким, то можно снизить вероятность того, что эти проблемы приведут к серьезным трудностям в учебе и развитии личности. Для этого специалисту нужно хорошо разбираться в различных методах диагностики и уметь составлять индивидуальные планы помощи для каждого ребенка.

Организационная поддержка реализуется как многоуровневая система, включающая:

1. Индивидуальный уровень (конфиденциальное консультирование, коррекционно-развивающие занятия),
2. Групповой уровень (классные часы, программы сплочения, тематические занятия),
3. Уровень детско-родительских отношений (просвещение и консультирование родителей),
4. Уровень педагогического коллектива (методическая работа по созданию единой поддерживающей среды).

Психолого-педагогическая помощь младшим школьникам - это гибкий, ориентированный на ценности процесс, учитывающий особенности возраста. Успех зависит не от отдельных действий, а от совместных усилий учителя, психолога и родителей по созданию поддерживающей, понимающей и обогащающей среды. В такой среде ребенок учится справляться с трудностями, верить в себя и эффективно общаться с окружающими.

Вывод по главе 1

Первая глава нашего исследования была посвящена теоретическому анализу понятия «адаптация» в контексте начала школьного обучения. Мы рассмотрели множество различных мнений и подходов, представленных в психолого-педагогической литературе, и обнаружили, что различные авторы трактуют данный термин с разных углов зрения, акцентируя внимание на его биологических, социальных или личностных аспектах.

В традиционном, или классическом, понимании процесс адаптации рассматривается как приспособление субъекта к изменяющимся внешним условиям. Применительно к образовательной среде это означает, что ребёнок должен подстроиться под требования школы: освоить новые правила поведения, выдержать статическую нагрузку, привыкнуть к режиму дня и формату урока. Однако более современные авторы справедливо отмечают односторонность такого подхода и предлагают рассматривать адаптацию как двусторонний процесс. Ключевая идея заключается в том, что не только ребёнок готовится к школе, но и школа (в лице педагогов, администрации и психологов) должна готовиться к ребёнку, учитывать его индивидуальные особенности, возможные трудности и потребности, то есть активно приспосабливать образовательную среду к первокласснику, а не требовать от него мгновенного и полного изменения.

Помимо этого, в науке выделяются различные подходы к пониманию сущности и механизмов адаптации. В рамках философско-социологического подхода адаптация определяется как процесс вхождения личности в новую социальную среду, усвоения её норм, правил, ценностей и принятия новых социальных ролей. Здесь внимание акцентируется на успешной интеграции ребёнка в систему коллективных отношений. Общепсихологический подход, в свою очередь, трактует адаптацию как приспособление индивида к условиям среды, процесс активного овладения социальными ролями, при котором задействованы познавательные, эмоциональные и волевые ресурсы личности.

Наконец, в рамках педагогического (или социально-психологического) подхода авторы подчёркивают, что процесс адаптации — это не просто умение функционировать в новых условиях, а прежде всего способность к дальнейшему личностному, психологическому и социальному развитию. Такой взгляд смещает акцент с текущей успеваемости и дисциплины на долгосрочные образовательные и воспитательные результаты.

Для нашего исследования наиболее релевантным оказалось определение, предложенное Яковом Львовичем Коломенским и Елизаветой Александровной Панько, поскольку оно даёт понимание термина именно с той стороны, которая необходима нам для решения поставленных задач. Я.Л. Коломинский и Е.А. Панько разработали следующее понятие: социально-психологическая адаптация первоклассников – это процесс активного приспособления ребенка к новым социальным условиям школьной среды, включая изменение режима дня, появление новых обязанностей, требований, социальных контактов со сверстниками и педагогами, а также перестройку познавательной, мотивационной и эмоционально-волевой сфер при переходе к системному школьному обучению.

Опираясь на данное определение, мы уточнили содержание психолого-педагогического сопровождения первоклассников. В нашем понимании такая поддержка представляет собой не директивное вмешательство (то есть не жёсткую коррекцию или навязывание готовых решений), а создание развивающей и безопасной среды, в которой ребёнок может раскрыть свой потенциал, не испытывая чрезмерного стресса. Данная поддержка базируется на активных, преимущественно игровых и проектных методах, которые соответствуют психофизиологическим особенностям детей 6–7 лет. Она направлена на формирование устойчивой учебной мотивации, позитивного отношения к школе, обеспечение эмоционального комфорта и развитие учебной самостоятельности — то есть способности ребёнка ставить перед собой учебные задачи и находить способы их решения.

Таким образом, психолого-педагогическая поддержка первоклассников в нашем исследовании понимается как комплексная, многоуровневая система, органично интегрированная в повседневную школьную жизнь. Её основу составляют три ключевых элемента: во-первых, профилактическая направленность (предупреждение трудностей адаптации, а не борьба с их последствиями); во-вторых, центральная роль учителя как авторитетного взрослого, выстраивающего диалог с учеником на принципах уважения, доверия и поддержки; в-третьих, согласованное взаимодействие всех участников образовательного процесса — педагога-психолога, классного руководителя, администрации школы и, что особенно важно, родителей, которые являются полноправными партнёрами. Итоговая успешность психолого-педагогической поддержки определяется не отдельными, разрозненными мероприятиями (разовыми тренингами, беседами или диагностиками), а созданием единой развивающей среды, объединяющей усилия всех взрослых, окружающих первоклассника. Только такая целостная система способна обеспечить ребёнку плавный, безболезненный и личностно развивающий переход от дошкольного детства к школьной жизни.

ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ПЕРВОКЛАССНИКОВ

2.1. Диагностика уровня адаптированности первоклассников

Первыми шагами в нашей дипломной работе стало первичное диагностирование учеников первых классов, с целью экспериментальной группы. Для полноценного диагностирования и четкой картины мы использовали разнообразные методики. “Беседа о школе” Т.А. Нежной позволила нам продиагностировать внутреннюю позицию школьника и уровни сформированности учебной мотивации [23]. Методика исследования мотивации учения М.Р. Гинзбург определила для нас доминирующие типы учебной мотивации [8]. Проективная методика диагностики школьной тревожности А.М. Прихожан выявила уровни и характеры школьной тревожности [24]. Цветовой тест Люшера (модификация Л.А. Ясковой) позволила продиагностировать эмоциональное состояние и функциональный комфорт ребят [31]. Данные методики позволили нам выделить следующие компоненты адаптации первоклассников.

Таблица 1 – Компоненты успешной адаптации первоклассников к школе

Компонент	Содержание	Методики
1. Внутренняя позиция школьника.	Ребёнок эмоционально и личностно отождествляет себя с ролью ученика; он воспринимает школу как значимую часть своей жизни; утром идёт в школу без слёз и капризов, часто с радостным ожиданием; ребёнок учится не только ради оценки, похвалы или подарков, а потому что ему интересно узнавать новое; старается выполнить задание правильно, а не «лишь бы сделать»; радуется, когда	“Беседа о школе” Т.А. Нежная; Методика исследования мотивации учения М.Р. Гинзбург.

	<p>понял новую тему или сам решил трудную задачу; понимает и соблюдает основные школьные правила; принимает статус учителя как авторитетного взрослого; умеет организовать своё рабочее место и принять учебную задачу.</p>	
<p>2. Положительный эмоциональный настрой к школе.</p>	<p>В течение учебного дня сохраняет ровное или приподнятое настроение; с удовольствием рассказывает о школе дома, делится впечатлениями, называет учителя и одноклассников в положительном ключе; на переменах активен, но без перевозбуждения; на уроках - сосредоточен, но не угнетён; радуется своим успехам и спокойно воспринимает учебные трудности как решаемые задачи; ребёнок не боится отвечать у доски, не замирает при обращении учителя, не плачет без видимой причины; легко вступает в контакт со сверстниками и взрослыми, не избегает общения; не жалуется регулярно на боли в животе, голове, тошноту; на замечания учителя реагирует конструктивно.</p>	<p>Методика диагностики школьной тревожности А.М. Прихожан; Цветовой тест Люшера (модификация Л.А. Ясковой).</p>
<p>3. Положительный социально-психологический климат.</p>	<p>Ребёнок чувствует себя в школе безопасно и уютно, не стремится быстрее убежать домой; в классе не испытывает постоянного напряжения или страха; свободно двигается, пользуется школьными принадлежностями, не «сжимается» при входе в кабинет; выглядит физически расслабленным; после каникул идёт в школу без</p>	<p>Цветовой тест Люшера (модификация Л.А. Ясковой); Наблюдение.</p>

	сопротивления; открыто выражает свои потребности без страха быть осмеянным или наказанным; ребёнок принят одноклассниками; умеет делить, договариваться, уступать, но и отстаивать свои границы без драк; участвует в общих делах класса без принуждения; обращается к одноклассникам по именам, использует вежливые слова, не конфликтует постоянно на переменах; ребёнок может назвать хотя бы 1–2 одноклассников, с кем он дружит; на перемене играет или разговаривает с конкретными детьми; у него есть взаимная симпатия: те же дети тоже считают его другом или приятелем.	
--	---	--

А.Л. Венгер описывает три уровня адаптации к школьному обучению:

1. Высокий уровень адаптации. Первоклассник положительно относится к школе; требования воспринимает адекватно; учебный материал усваивает легко, глубоко и полно; решает усложненные задачи; прилежен, внимательно слушает указания и объяснения учителя; выполняет поручения без лишнего контроля; проявляет большой интерес к самостоятельной работе; готовится ко всем урокам; занимает в классе благоприятное статусное положение.

2. Средний уровень адаптации. Первоклассник положительно относится к школе, ее посещение не вызывает отрицательных переживаний; понимает учебный материал, если учитель излагает его подробно и наглядно; усваивает основное содержание учебных программ; самостоятельно решает типовые задачи; бывает сосредоточен только тогда, когда занят чем-то для него интересным; общественные поручения выполняет добросовестно; дружит со многими одноклассниками.

3. Низкий уровень адаптации. Первоклассник отрицательно или индифферентно относится к школе, нередко жалобы на нездоровье; доминирует подавленное настроение; наблюдаются нарушения дисциплины; объясняемый учителем материал усваивает фрагментарно, самостоятельная работа с учебником затруднена; при выполнении самостоятельных учебных заданий не проявляет интереса; к урокам готовится нерегулярно, ему необходим постоянный контроль, систематические напоминания и побуждения со стороны учителя и родителей; сохраняет работоспособность и внимание при удлинённых паузах для отдыха; близких друзей не имеет, знает по именам и фамилиям лишь часть одноклассников [6].

После анализа результатов диагностики параллели первоклассников, мы выделили нашу экспериментальную группу.

Общий вывод по диагностике уровня адаптации экспериментальной группы по выделенным компонентам:

Результата представлены на рисунке 1.

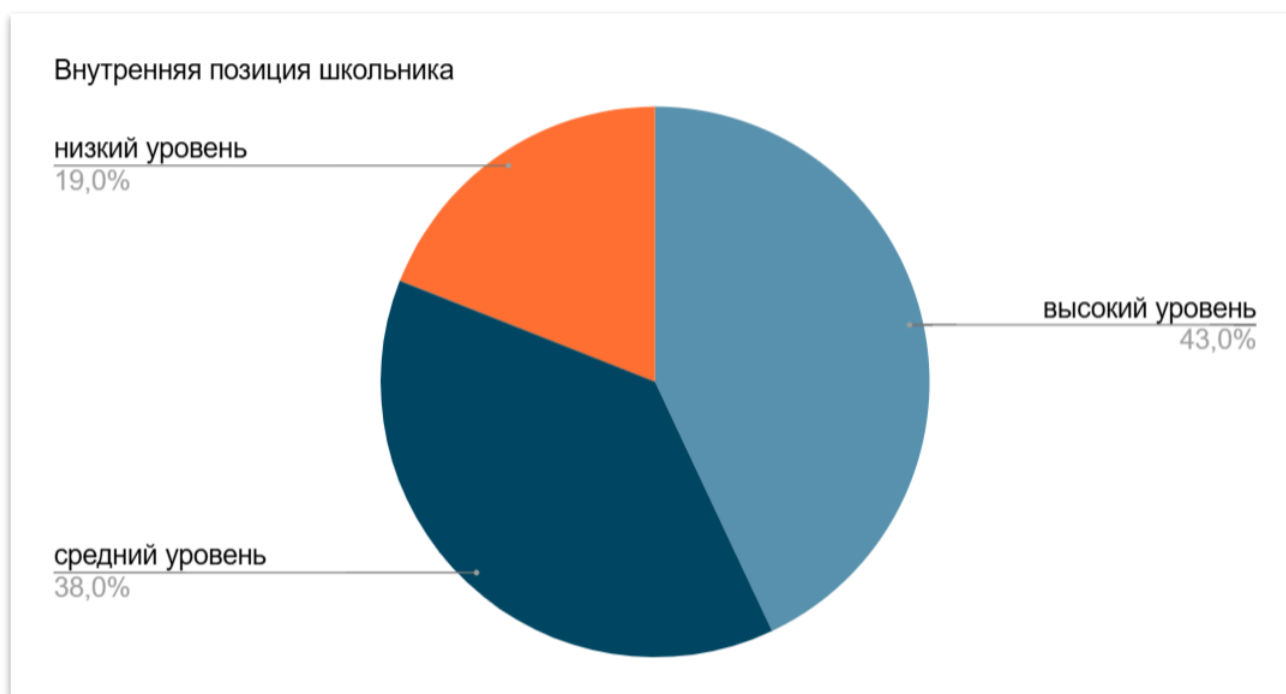


Рисунок 1 – результаты первичной диагностики

По итогам диагностики мы видим, что 43% первоклассников имеют высокий уровень по критерию «Внутренняя позиция школьника, сформированная учебная мотивация, принятие роли ученика». 38% имеют средний уровень и 19% - низкий.

По критерию «Положительный эмоциональный отношение к школе» мы получили следующие результаты: 61,5 % детей показали низкий уровень, 28,5% - средний и только 10% первоклассников продемонстрировали высокий уровень.

Результаты представлены на рисунке 2.

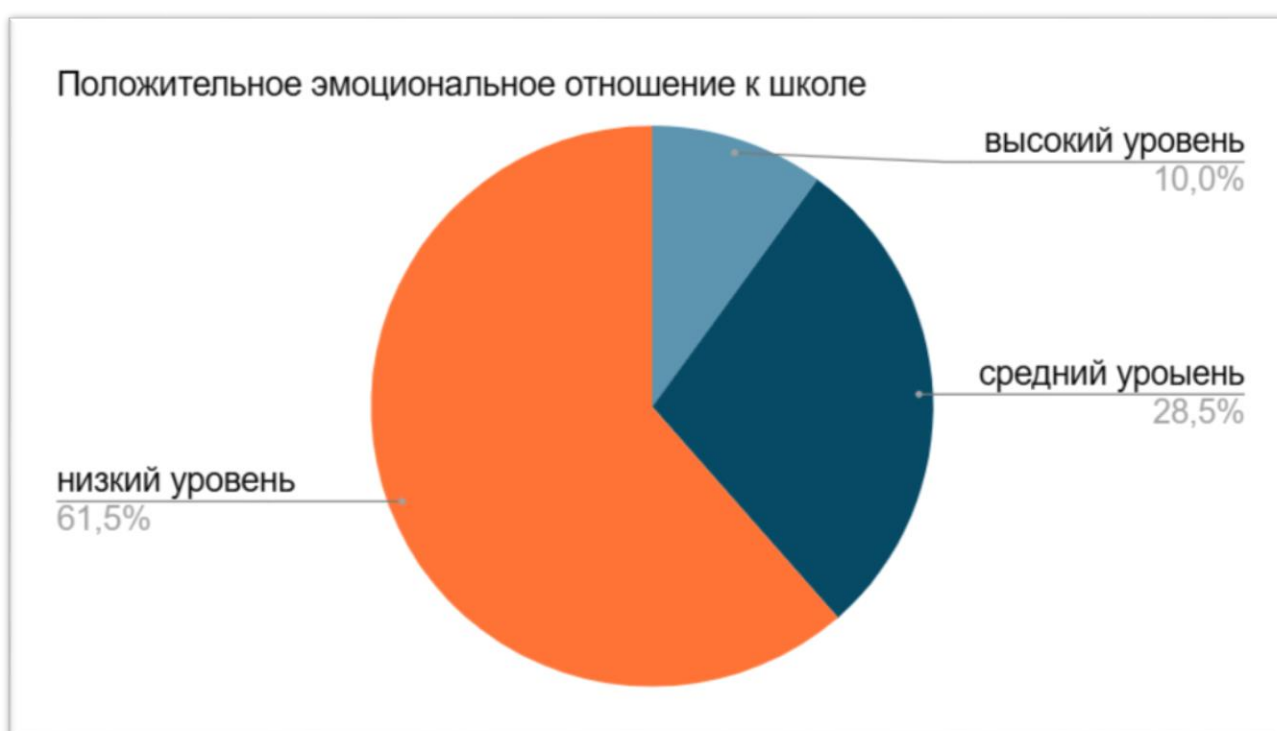


Рисунок 2 – результаты первичной диагностики

По критерию «Положительный социально-психологический климат в классе» экспериментальная группа показала нам следующие результаты.

Результаты представлены на рисунке 3.



Рисунок 3 – результаты первичной диагностики

По результатам вы видим, что 38% обучающихся демонстрируют нам высокий уровень по критерию, 33% - средний и 29% - низкий уровни.

2.2. Программа психолого-педагогического сопровождения первоклассников

Следующим, после подведения итогов диагностирования, стало создание программы психолого-педагогической работы для экспериментальной группы.

Программа психолого-педагогического сопровождения: «Весна открытий: закрепляем успех».

Цель: создание психолого-педагогических условий для успешного завершения адаптации первоклассников во втором полугодии учебного года, стабилизация эмоционального состояния, развитие коммуникативных навыков и повышение самооценки через командное взаимодействие психолога, классного руководителя и родителей.

Задачи:

1. Обеспечить плавное вхождение детей в учебный процесс после каникул.
2. Содействовать развитию эмоционального интеллекта и навыков конструктивного общения первоклассников.
3. Способствовать формированию адекватной самооценки у детей.
4. Создать условия для профилактики школьной дезадаптации во втором полугодии.
5. Обеспечить психолого-педагогическое просвещение родителей по вопросам поддержки ребенка в адаптационный период.

Принципы реализации программы:

1. Принцип системности. Программа строится на двух диагностических срезах. Это позволяет оценить эффективность проведенных занятий.
2. Принцип последовательного формирования эмоционального интеллекта. Работа с эмоциями строится по нарастающей: от узнавания и называния базовых чувств (пиктограммы) через распознавание их у других – к социально приемлемому выражению и регуляции (сказкотерапия, игры).

3. Принцип деятельностного развития коммуникативных навыков. Коммуникативная компетентность формируется через реальное взаимодействие в играх («Сороконожка», «Комплименты»), совместное создание артефактов (плакат «Правила дружбы») и ежедневную практику обратной связи. Конфликтность снижается за счет обучения конструктивным способам взаимодействия, а не внешнего контроля.

4. Принцип ежедневной микрорефлексии эмоционального состояния. Введение ритуала «Минутка настроения» позволяет: оперативно отслеживать эмоциональный фон класса, формировать у детей привычку осознавать собственные переживания, своевременно замечать негативные изменения на индивидуальном уровне.

5. Принцип психологической безопасности и принятия негативных эмоций. Программа легитимирует право ребенка на грусть, усталость или злость при условии их экологичного выражения. Ни одно из мероприятий не предполагает публичного осуждения или стыда за «плохое» настроение. Данный принцип является этической основой всех диагностических и коррекционных мероприятий.

Основные методы и приемы: лекции, игры, командная деятельность.

Участники: учащиеся 1-го класса, классный руководитель, педагог-психолог, родители.

Формат работы: командное взаимодействие психолога, классного руководителя и родителей.

Ожидаемые результаты:

1. В эмоциональной сфере:

- Снижение уровня тревожности и агрессивности первоклассников.

- Стабилизация эмоционального фона класса, уменьшение числа негативных реакций.

- Овладение детьми способами выражения своего настроения.

2. В коммуникативной сфере:

- Снижение конфликтности на переменах и в совместной деятельности.
- Умение распознавать и называть 3–4 базовые эмоции.
- Освоение конструктивных способов взаимодействия.

3. В личностно-оценочной сфере:

- Повышение самооценки у детей с заниженными показателями.
- Формирование у каждого ребенка чувства успешности.
- Позитивная динамика в отношении к школе.

4. В работе с родителями:

- Повышение компетентности родителей в вопросах поддержки адаптации.
- Установление партнёрских отношений между семьёй и классным

руководителем.

Содержательный план программы.

Блок 1. «Диагностика и ресурсное состояние»

Задачи: оценить актуальный уровень адаптации после длительных новогодних каникул и плавно вернуть детей в рабочий ритм.

Таблица 2 – Календарно-тематический план

Направление	Мероприятие
Работа с детьми	1. Диагностика эмоционального состояния. 2. Занятие «С каникулами прощаемся – в школу возвращаемся».
Работа с родителями	информирование родителей о соблюдении режима сна и отдыха в период окончания каникул.
Классный руководитель	Ежедневное наблюдение за учениками, фиксация изменений как в положительную, так и в негативную сторону (при наличии).

Диагностирование актуального эмоционального состояния детей с помощью проективной методики «Кактус». С помощью методики мы выявляли уровень тревожности и агрессивности у детей. Далее состоялось небольшое занятие «С каникулами прощаемся – в школу возвращаемся». На занятии мы

делали различные кинезиологические упражнения («Колечко», «Кулак-ребро», «Треугольник и квадрат») для активации мозга после отдыха. Занятие позволило потренировать внимание первоклассников и познакомиться с детьми чуть ближе.

Для родителей была создана интернет-брошюра, которая напоминала им о важности соблюдения режима учебы и отдыха для детей.

Классный руководитель ежедневно наблюдал за учениками на уроках и переменах, фиксировал изменения как в положительную, так и в негативную сторону (при наличии).

Блок 2. «Я и другие. Коммуникация и эмоции»

Задачи: развитие навыков общения, снижение конфликтности, обучение детей распознаванию своих и чужих эмоций.

Таблица 3 – Календарно-тематический план

Направление	Мероприятие
Работа с детьми	1. Цикл занятий "Азбука настроения": 2. Элементы сказкотерапии. 3. Создание плаката "Правила дружбы".
Работа с родителями	Встреча с родителями на тему: «Эмоциональный интеллект первоклассника. Почему важно говорить о чувствах».
Классный руководитель.	В начале и конце каждого учебного дня, дети и классный руководитель играют в игру "Минутка настроения".

1. Цикл занятий "Азбука настроения":

Занятие 1: «Знакомство с чувствами» (работа с пиктограммами эмоций: радость, грусть, злость).

Занятие 2: «Я учусь дружить» (игры на командообразование: «Сороконожка», «Комплименты»).

2. Элементы сказкотерапии: чтение и обсуждение историй про школьные трудности.

3. Создание плаката “Правила дружбы”, к которому дети могут возвращаться при возникновении ссор.

Встреча с родителями на тему: «Эмоциональный интеллект первоклассника. Почему важно говорить о чувствах».

В начале и конце каждого учебного дня, дети и классный руководитель играют в игру “Минутка настроения”. Используя свои кулаки с поднятыми или опущенными пальцами (зависит от настроения). На переменах ведется наблюдение за учениками с целью отслеживания конфликтных ситуаций.

Блок 3. «Портрет успешного первоклассника»

Задачи: повышение самооценки, подведение итогов адаптации, формирование у детей чувства успешности и гордости за свои достижения.

Таблица 4 – Календарно-тематический план

Направление	Мероприятие
Работа с детьми	1. Повторное проведение проективных методик для отслеживания динамики. 2. Занятие "Я молодец! Мои успехи": 3. Совместное оформление классного уголка или стенда.
Работа с родителями	Итоговое родительское собрание.
Классный руководитель.	Создание ситуации успеха.

1. Повторное проведение проективных методик для отслеживания динамики («Я в школе» - рисунок).

2. Занятие "Я молодец! Мои успехи":

Упражнение "Ладонка успеха" (на контуре ладонки каждый палец — это достижение: "научился красиво писать", "подружился с Вовой").

Игра "Волшебный стул" (каждый ребенок садится на стул, а остальные говорят ему, за что они его ценят).

3. Совместное оформление классного уголка или стенда с рисунками детей на тему "Что мне нравится в школе" и короткими рассказами (записанными учителем) "Чему я научился за 3 месяца".

Итоговое родительское собрание:

Тема: «Весенние итоги адаптации». Представление обобщенных результатов диагностики (без имен), говорит о динамике, дает рекомендации на лето.

Учитель старается создавать ситуации успеха для каждого ученика во время уроков.

2.3. Анализ эффективности программы психолого-педагогического сопровождения

После завершения реализации разработанной программы психолого-педагогического сопровождения «Весна открытий: закрепляем успех» была проведена повторная диагностика уровня адаптации первоклассников в экспериментальной группе. Полученные в ходе контрольного диагностического среза результаты позволили не только зафиксировать произошедшие изменения, но и сравнить динамику адаптационных показателей в зависимости от условий обучения.

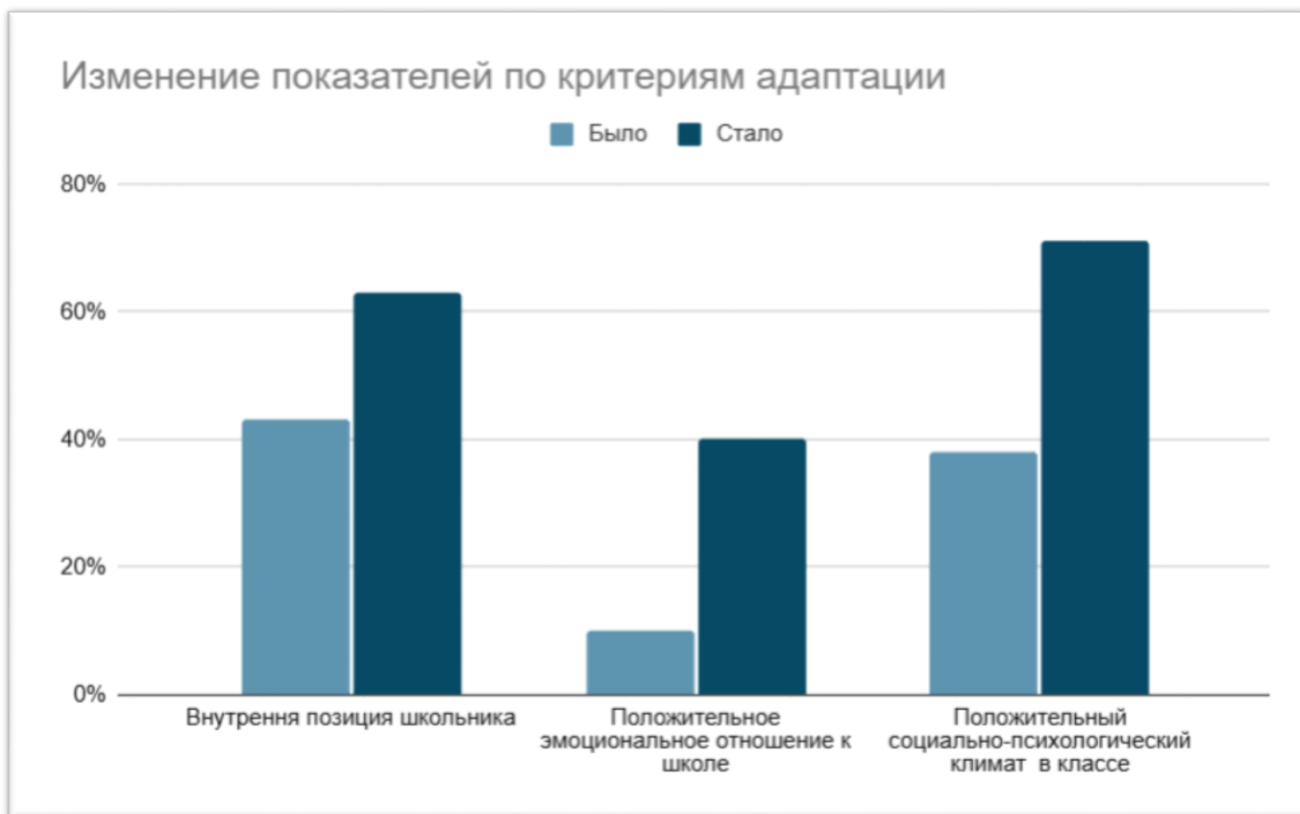


Рисунок 4 – Итоговые изменения по критериям в экспериментальной группе

Анализ данных показал следующее. В экспериментальной группе произошло повышение показателей с 43% до 63% по критерию «Внутренняя позиция школьника» и с 38% до 71% по критерию «Положительный социально-психологический климат в классе». По критерию «Положительное эмоциональное отношение к школе» мы видим значительное повышение, с 10% до 40%.

Важно отметить, что повышение числа учащихся с высоким уровнем адаптации, произошло не за счёт каких-то внешних факторов или изменения состава групп, а исключительно за счёт уменьшения количества детей, которые на первом диагностическом этапе показывали средние показатели адаптации. Иными словами, те первоклассники, которые в январе находились в «средней» зоне (то есть были в целом адаптированы, но испытывали отдельные затруднения, требовали напоминаний учителя, иногда выглядели уставшими или действовали преимущественно ради внешней похвалы), к моменту повторной диагностики

продемонстрировали положительную динамику и перешли в категорию учащихся с высоким уровнем адаптации.

Помимо сравнения изменений по выделенным нами критериям адаптации первоклассников к школе, мы произвели сравнение по уровням адаптации в нашей экспериментальной группе.

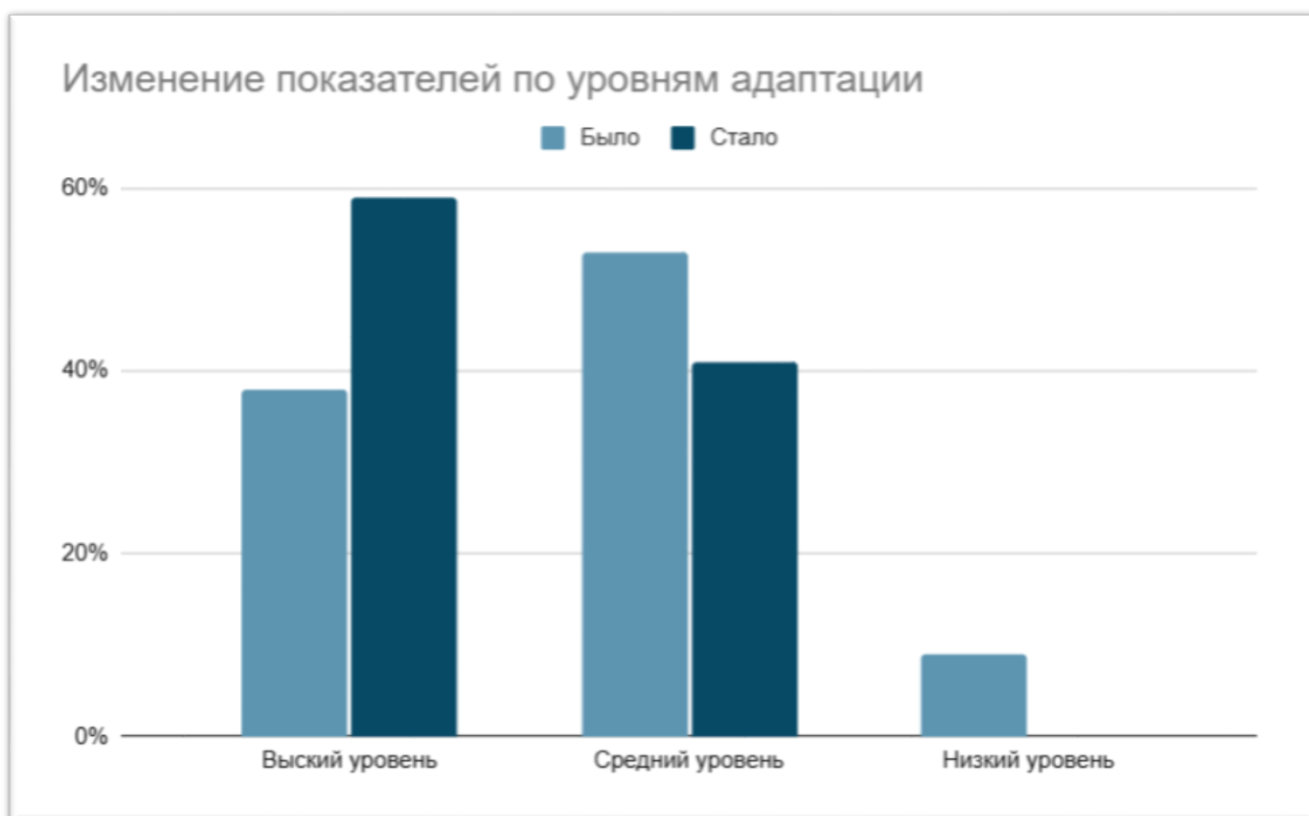


Рисунок 5 – Итоговые изменения по уровням в экспериментальной группе

На диаграмме вы видим разницу в показателях уровней адаптации первоклассников «до» и «после» реализации нашей психолого-педагогической программы сопровождения. Число первоклассников с высоким уровнем адаптации возросла на 21%, число первоклассников со средним уровнем адаптации уменьшилось на 12%, а первоклассники с низким уровнем адаптации исчезли вовсе.

Проанализировав итоги повторной диагностики можно сделать обоснованный вывод о том, что программа психолого-педагогического

сопровождения, реализованная в условиях экспериментальной группы, показала высокую результативность.

Экспериментальная группа показала выраженный прогресс, что позволяет утверждать следующее: именно специально организованная, комплексная и системная психолого-педагогическая поддержка (в отличие от естественного хода адаптации или эпизодических мер, которые могут предприниматься учителем спонтанно) создаёт благоприятные условия для качественного перехода детей со среднего уровня адаптации на высокий.

Иными словами, там, где взрослые (психолог, учитель и родители) действуют согласованно, целенаправленно и в рамках заранее разработанной программы, ребёнок получает не просто возможность «притереться» к школе, а активную поддержку своего эмоционального, коммуникативного и личностного развития. Ежедневный ритуал «Минутка настроения», занятия по развитию эмоционального интеллекта, создание ситуаций успеха, вовлечение родителей в процесс сопровождения – все эти элементы программы работают как единый механизм, ускоряющий и оптимизирующий адаптационный процесс.

Вывод по главе 2

В рамках практической части дипломной работы было проведено исследование, направленное на изучение, организацию и оценку эффективности психолого-педагогической помощи в процессе адаптации первоклассников. На начальном этапе была проведена диагностика учащихся первых классов для формирования экспериментальной группы. На основе полученных данных были выделены три ключевых фактора успешной адаптации первоклассников: сформированная внутренняя позиция школьника, положительное эмоциональное отношение к школе и положительный социально-психологический климат в классе. Дополнительно применялась классификация уровней адаптации А.Л. Венгера.

По результатам первичной диагностики, в экспериментальной группе высокий уровень первого компонента наблюдался у 43% детей, средний – у 38%, низкий – у 19%. По второму компоненту низкий уровень был у 61,5%, средний – у 28,5%, высокий – у 10%. По третьему компоненту высокий уровень показали 38%, средний – 33%, низкий – 29%.

После оценки результатов диагностики была разработана и запущена в экспериментальной группе программа психолого-педагогического сопровождения под названием «Весна открытий: закрепляем успех». Ее целью было помочь первоклассникам успешно завершить адаптацию во втором полугодии, стабилизировать их эмоциональное состояние, развить навыки общения и повысить самооценку. Это достигалось через совместную работу психолога, классного руководителя и родителей. Программа включала задачи по плавному возвращению детей к учебе после каникул, развитию эмоционального интеллекта, формированию адекватной самооценки, предотвращению школьной дезадаптации и просвещению родителей. В основе программы лежали принципы системности (два этапа диагностики), последовательного развития эмоционального интеллекта (от распознавания к управлению эмоциями), активного формирования

коммуникативных навыков (через игры и совместное творчество), ежедневной рефлексии настроения и создания безопасной психологической среды. Основными методами были лекции, игры и командная работа. Участниками стали первоклассники, их классный руководитель, школьный психолог и родители. Ожидалось улучшение эмоционального состояния детей (снижение тревожности), развитие коммуникативных навыков (уменьшение конфликтов), повышение самооценки и формирование чувства успешности, а также повышение родительской компетентности.

Завершающий этап исследования включал повторную оценку адаптации учащихся в группе после внедрения программы. Это позволило измерить изменения и сравнить их динамику. В экспериментальной группе наблюдалось значительное улучшение: "Внутренняя позиция школьника" выросла с 43% до 63%, "Положительное эмоциональное отношение к школе" – с 38% до 71%, а "Положительный социально-психологический климат в классе" повысился с 10% до 40%. Важно, что рост числа хорошо адаптированных детей группе произошел за счет снижения числа учащихся со средним уровнем адаптации, что указывает на качественные изменения.

Экспериментальная группа показала выраженный прогресс, что позволяет утверждать следующее: именно специально организованная, комплексная и системная психолого-педагогическая поддержка (в отличие от естественного хода адаптации или эпизодических мер, которые могут предприниматься учителем спонтанно) создаёт благоприятные условия для качественного перехода детей со среднего уровня адаптации на высокий.

Таким образом, цели исследования достигнуты, а результаты подтверждают эффективность предложенной программы.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведённое исследование, посвящённое проблеме психолого-педагогического сопровождения адаптации первоклассников к школьному обучению, позволило решить поставленные задачи и сформулировать обоснованные выводы.

Теоретический анализ показал, что понятие «адаптация» в современной науке претерпело значительную эволюцию. Если в традиционном понимании адаптация рассматривалась как одностороннее приспособление ребёнка к изменяющимся внешним условиям (освоение правил, режима, учебной нагрузки), то современные авторы настаивают на двустороннем характере этого процесса: не только ребёнок готовится к школе, но и школа должна приспособливаться к индивидуальным особенностям, возможным трудностям и потребностям первоклассника. Для нашего исследования наиболее подходящим оказалось определение Я.Л. Коломенского и Е.А. Панько, рассматривающих социально-психологическую адаптацию первоклассников как процесс активного приспособления к новым условиям школьной среды, включающий перестройку познавательной, мотивационной и эмоционально-волевой сфер.

Эмпирическая часть исследования включала три ключевых этапа. На первом этапе была проведена первичная диагностика первоклассников с использованием валидных методик: «Беседа о школе» Т.А. Нежной, методика М.Р. Гинзбург, проективная методика А.М. Прихожан и цветовой тест Люшера в модификации Л.А. Ясковой. На основе полученных данных были выделены три компонента успешной адаптации. Первичные результаты экспериментальной группы показали, что наиболее проблемной зоной является эмоциональная сфера: 61,5% детей демонстрировали низкий уровень по критерию «Положительное эмоциональное отношение к школе», тогда как высокий уровень имели лишь 10%.

На втором этапе была разработана и внедрена в экспериментальной группе программа психолого-педагогического сопровождения «Весна открытий: закрепляем успех», направленная на успешное завершение адаптации во втором полугодии. Программа строилась на принципах системности, последовательного формирования эмоционального интеллекта, деятельностного развития коммуникативных навыков, ежедневной микрорефлексии и психологической безопасности. Программа включала три блока.

На третьем этапе была проведена повторная диагностика, результаты которой подтвердили эффективность разработанной программы. Общий вывод исследования состоит в следующем. Экспериментальная группа показала выраженный прогресс, что позволяет утверждать следующее: именно специально организованная, комплексная и системная психолого-педагогическая поддержка (в отличие от естественного хода адаптации или эпизодических мер, которые могут предприниматься учителем спонтанно) создаёт благоприятные условия для качественного перехода детей со среднего уровня адаптации на высокий.

Таким образом, цели и задачи дипломного исследования полностью реализованы, а полученные результаты подтверждают эффективность предложенной программы психолого-педагогического сопровождения «Весна открытий: закрепляем успех». Разработанная программа может быть рекомендована для использования в практике работы педагогов-психологов и классных руководителей первых классов общеобразовательных школ с целью профилактики школьной дезадаптации, снижения тревожности и повышения самооценки первоклассников в период адаптации к школьному обучению.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Адамовская О. Н., Ермакова И. В. Особенности реакции вегетативной нервной, сердечно-сосудистой и эндокринной систем на учебную нагрузку в острый период адаптации к школе // *Science for Education Today*. 2025. Т. 15, № 1. С. 162–181.
2. Айрапетян Э. А. Нейропсихологический подход в адаптации первоклассников // *Вестник практической психологии образования*. 2023. Т. 20, № 4. С. 99–110.
3. Артемьева Т. В. Диагностика и коррекция развития младшего школьника. Казань: Отечество, 2013. С. 21–27.
4. Битянова М. Р. Организация психологической работы в школе. М.: Совершенство, 2013. 298 с.
5. Быкова А. В., Шумилова Е. А. Психолого-педагогическое сопровождение первоклассников в период адаптации к школьному обучению // *Проблемы современного педагогического образования*. 2024. № 82-2. С. 67–70.
6. Венгер А. Л., Цукерман Г. А. Основные варианты неблагоприятного развития младших школьников // *Возрастная и педагогическая психология: хрестоматия* / сост. И. В. Дубровина, А. М. Прихожан, В. В. Зацепин. М.: Академия, 2001. С. 204–208. (Высшее образование).
7. Гасанова К. Б., Магомедова У. Ш. Влияние психологической готовности к обучению на адаптацию первоклассников к школе. Махачкала: ДГПУ, 2015.
8. Гинзбург М. Р. Путь к себе. М.: Педагогика, 1991. (Познай себя: Психология - школьнику).
9. Глоба Т. А. Реализация психолого-педагогического сопровождения обучающихся 1-х классов в период адаптации // *Развитие образования*. 2023. Т. 6, № 3. С. 25–30.

10. Гришина Е. А. Факторы дезадаптации первоклассников и направления работы педагога-психолога // Известия Российского государственного педагогического университета им. А. И. Герцена. 2023. № 209. С. 112–119.
11. Гуменникова С. Н. Условия успешной адаптации первоклассников к обучению в школе // Молодой ученый. 2025. С. 200–203.
12. Ермакова И. Цена адаптации и как ее снизить // Народное образование. 2012. № 4. С. 248–256.
13. Журавлева О. В. Сопровождение и деятельность психолога при адаптации обучающихся 1-х классов к обучению в начальной школе // Научно-педагогическое обозрение. 2023. № 4 (50). С. 153–160.
14. Ключева Н. В., Батракова С. Н., Варенова Ю. А. и др. Педагогическая психология: учеб. для студентов вузов по спец. 031000 "Педагогика и психология", 033400 "Педагогика" / под ред. Н. В. Ключевой. М.: Владос, 2003.
15. Костина Л. М. Адаптация первоклассников к школе путем снижения уровня их тревожности // Вопросы психологии. 2004. № 1. С. 137–144.
16. Костяк Т. В. Психологическая адаптация к школе. М.: Академия, 2008.
17. Крысько В. Г. Психология и педагогика: учебник для бакалавров. М.: Юрайт, 2013. 471 с.
18. Кузьмина А. С. Принципы психолого-педагогического сопровождения первоклассников с разным уровнем адаптации // Психолого-педагогические исследования. 2024. Т. 16, № 1. С. 46–62.
19. Кулагина И. Ю. Условия развития учебной мотивации в начальных классах // Психология обучения. 2014. № 2. С. 113–123.
20. Магомедова У. Ш. Адаптация ребенка к школе при смене социально-психологической ситуации развития. М.: ДГПУ, 2016.
21. Марцинковская Т. Д. Общая психология: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: Академия, 2010. 384 с.

22. Морозова И. В., Кузнецова А. А. Программа психолого-педагогического сопровождения первоклассников в период адаптации к школе // Начальная школа плюс До и После. 2024. № 1. С. 21–26.
23. Нежнова Т. А. Психологические различия в отношении к школе и учению у шести- и семилетних школьников в начале и в конце первого года обучения // Диагностика учебной деятельности и интеллектуального развития детей: сб. науч. тр. / ред. Д. Б. Эльконин, А. Л. Венгер. М.: НИИОП АПН СССР, 1981. С. 97.
24. Прихожан А. М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст. СПб.: Питер, 2007.
25. Савина Н. Н. Школьная дезадаптация: природа, структура, причины // Наука и школа. 2011. № 3. С. 118–121.
26. Сонькин В. Д., Ермакова И. В., Макарова Л. В., Параничева Т. М. Адаптация организма ребенка к обучению в начальной школе // Физиология человека. 2024. С. 110–132.
27. Социальная адаптация детей в домашних учреждениях / под ред. Р. В. Танко-Япмольского. М.: Медицина, 1980.
28. Узденова Л. И. Психолого-педагогическое сопровождение адаптации первоклассников к школе // Гуманитарные науки. Студенческий научный форум: сб. ст. по материалам LXI студ. междунар. науч.-практ. конф. М., 2023. С. 10–14.
29. Хухлаева О. В. Психология развития и возрастная психология: учебник для академического бакалавриата. М.: Юрайт, 2020. 367 с.
30. Шишова Е. О. Социально-психологическое сопровождение адаптации первоклассников к школе: проблемы и перспективы // Психологическая наука и образование. 2023. Т. 28, № 2. С. 54–63.
31. Ясюкова Л. А. Социальный интеллект младших школьников // Психология интеллекта и творчества: сб. науч. тр. / отв. ред. А. Л. Журавлев, М. А. Холодная, Д. В. Ушаков. М.: Изд-во "Институт психологии РАН", 2010. С. 355–363.

КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Отзыв руководителя

На выпускную квалификационную работу

Пирожковой Анастасии Дмитриевны

Направление

44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы

Социальный менеджмент и проектирование

На тему Психолого-педагогическое сопровождение адаптации первоклассников

Актуальность темы выпускной квалификационной работы связана с пониманием необходимости усиления психолого-педагогической работы по сопровождению адаптации первоклассников, учета индивидуальных особенностей детей и вовлечения родителей в процесс сопровождения.

Степень самостоятельности, проявленная обучающимся в период написания выпускной работы

На протяжении совместной работы Анастасия Дмитриевна демонстрировала самостоятельность на всех этапах исследования. Со стороны научного руководителя обучающейся требовалась лишь консультативная помощь.

Логика изложения, обоснованность теоретических положений, стиль работы

Анализ научной литературы по теме исследования и осмысление сущности и содержания психолого-педагогического сопровождения адаптации первоклассников произведены на достойном уровне, автор теоретически обосновывает, разрабатывает и апробирует условия, призванные обеспечить результативность психолого-педагогической работы по обеспечению адаптации.

Степень соответствия требованиям, предъявляемым к выпускной работе

Эмпирическое исследование организовано и проведено адекватно выдвинутым задачам: использованы адекватные методы изучения актуального уровня адаптации первоклассников по следующим компонентам: сформированность внутренней позиции школьника, положительный эмоциональный настрой, положительный социально-психологический климат в классе. Выбранные методы диагностики отвечают требованиям валидности и надежности. Поставленные задачи выполнены на достойном профессиональном и научно-исследовательском уровне.

Достоинства, недостатки выпускной квалификационной работы

Практический интерес может представлять разработанная Анастасией Дмитриевной программа мероприятий по психолого-педагогическому сопровождению адаптации первоклассников, включающая работу со всеми субъектами образовательного процесса, и направленной на создание ситуаций успеха у первоклассников в учебной деятельности, развитие эмоционального интеллекта и коммуникативных навыков.

При соответствующей защите считаем работу Пирожковой Анастасии Дмитриевны заслуживающей положительной оценки.

Оригинальность ВКР 66,89 %

Руководитель:

Старший преподаватель кафедры
социальной педагогики и
социальной работы



Т. А. Хацкевич



СПРАВКА

о результатах проверки текстового документа
на наличие заимствований

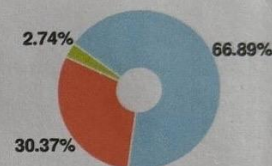
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ
БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
"КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМ. В.П.
АСТАФЬЕВА"

ПРОВЕРКА ВЫПОЛНЕНА В СИСТЕМЕ ANTIPLAGIAT.VUZ

Автор работы: Пирожкова Анастасия Дмитриевна
Самоцитирование
рассчитано для: Пирожкова Анастасия Дмитриевна
Название работы: Пирожкова 29.05
Тип работы: Выпускная квалификационная работа
Подразделение: кафедра социальной педагогики и социальной работы

РЕЗУЛЬТАТЫ

СОВПАДЕНИЯ		30.37%
ОРИГИНАЛЬНОСТЬ		66.89%
ЦИТИРОВАНИЯ		2.74%
САМОЦИТИРОВАНИЯ		0%
ИИ-КОНТЕНТ		0%



ДАТА ПОСЛЕДНЕЙ ПРОВЕРКИ: 29.05.2026

Структура документа: Проверенные разделы: основная часть с.6-19, 22-37, титульный лист с.1, содержание с.2, введение с.3-5, выводы с.20-22, 38-41
Модули поиска: Цитирование; Профессиональная лексика. Юриспруденция; Шаблонные фразы; ИПС Адилет; Публикации РГБ (переводы и перефразирования); Публикации eLIBRARY; Сводная коллекция научных работ Беларуси; Публикации РГБ; Кольцо вузов; Переводные заимствования по коллекции Интернет в русском сегменте; Коллекция НБУ; Сводная коллекция ЭБС; Публикации eLIBRARY (переводы и перефразирования); СПС ГАРАНТ: аналитика; Переводные заимствования по Коллекции открытых публикаций международных издательств; СПС ГАРАНТ: нормативно-правовая документация; Интернет Плюс; Кольцо вузов (переводы и перефразирования); Собственная коллекция компании; Собственная коллекция (переводы и перефразирования)

Работу проверил: Хацкевич Татьяна Алексеевна

ФИО проверяющего

Дата подписи:

29.05.2026

Подпись проверяющего



Чтобы убедиться
в подлинности справки, используйте QR-код,
который содержит ссылку на отчет.

Ответ на вопрос, является ли обнаруженное заимствование
корректным, система оставляет на усмотрение проверяющего.
Предоставленная информация не подлежит использованию
в коммерческих целях.

Согласие

на размещение текста выпускной квалификационной работы обучающегося

в ЭБС КГПУ им. В.П. Астафьева

Я, Тиронкина Анастасия Владимировна

(фамилия, имя, отчество)

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

(нужное подчеркнуть)

на тему:

Психолого-педагогические аспекты адаптации первокурсников

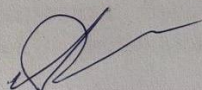
(название работы)

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

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

01.06.2026

(дата)



(подпись)

ПРОТОКОЛ НОРМОКОНТРОЛЯ
выпускной квалификационной работы (бакалаврской работы) и
сопроводительных документов основным требованиям к ее оформлению
обучающегося ИСГТ КГПУ им. В.П. Астафьева

Тема ВКР: Лингвистическое сопровождение адаптации первоклассников

Обучающийся Липовенкова Анастасия Дмитриевна

Группа СО-522В-01

№ п/п	Объект	Параметры	+/-
1	2	3	4
1.	Наименование темы работы	Соответствует теме, утвержденной распоряжением директора ИСГТ	+
2.	Размер шрифта	14	+
3.	Название шрифта	Times New Roman, обычный, цвет – черный	+
4.	Межстрочный интервал	1,5	+
5.	Абзацный отступ (мм)	1,25	+
6.	Поля (мм)	Левый край – 2,5 см; правый – 1,0 см; верхний и нижний края по 2 см	+
7.	Выравнивание	Основной текст – по ширине	+
8.	Общий объем	Не менее 60 страниц текста, включая иллюстрации, таблицы, формулы, приложения (не менее 40 страниц текста без учета приложений)	+
9.	Последовательность приведения структурных частей	Титульный лист. Содержание. Введение. Основная часть. Заключение. Список использованных источников. Приложения. Вкладываются в ВКР: отзыв, справка Антиплагиат, согласие на обработку персональных данных, протокол о прохождении нормоконтроля	+
10.	Оформление содержания	Написание СОДЕРЖАНИЯ начинается с новой страницы. Название СОДЕРЖАНИЯ оформляется заглавными буквами, полужирное начертание текста, по центру страницы, без абзацного отступа. Все разделы содержания (главы, параграфы, выводы по главам, заключение, список использованных источников и приложения) должны размещаться на одной странице, отделяются от СОДЕРЖАНИЯ одним пробелом, выравниваются по ширине, интервал 1,5	+
11.	Объем и наличие всех структурных элементов	Объем параграфов от 5 стр. Выводы в конце параграфов и глав. Выделения по тексту работы (исключить)	+
12.	Объем заключения	2–3 страницы	+

