

# ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ АДАПТАЦИИ УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ

- **вопросы для обсуждения.**
- Личность младшего школьника .....
- Психологическая сущность феномена школьной адаптации
- Готовность к школе .....
- **Практико-ориентированная деятельность слушателей**
- Психологическое сопровождение дошкольников
- Психолого-педагогическое сопровождение первоклассников ...
- Психолого-педагогическое сопровождение учащихся четвертых классов

## **Литература**

**Аверин В.А.** Психическое развитие детей младшего школьного возраста: Учебное пособие. – СПб.: Изд-во Михайлова В.А., 2000.

**Александровская Э.М.** Методические рекомендации. Методика изучения социально-психологической адаптации детей к школе. 1983.

**Вайнер Э.Н.** «Состояние и пути совершенствования работоспособности школьников», Красноярск, 1990.

**Венгер Л.А., Марциновская Т.Д., Венгер А.Л.** Готов ли ваш ребенок к школе. – М.: Знание, 1994.

**Гамезо М.В., Герасимова В.С., Орлова Л.М.** Старший дошкольник и младший школьник: психодиагностика и коррекция развития. – М.: 1998.

**Овчарова Р.В.** Практическая психология образования: Учеб. пособие. – М.: Издательский центр «Академия», 2003.

**Овчарова Р.В.** Практические технологии в образовании. М.: 1999.

**Поливанова К.Н.** Психология возрастных кризисов: Учебное пособие. – М.: Издательский центр «Академия», 2000.

Психогимнастика в тренинге / Под ред. Н.Ю. Хрящевой. – СПб.: «Речь», 2000.

**И.В. Дубровина** Руководство практического психолога: Готовность к школе: развивающие программы: метод пособие

**Смирнова Е.О.** Психология ребенка: Учебник для пед.-х училищ и вузов. – М.: Школа-Пресс, 1997.

Справочник по психологии и психиатрии детского и подросткового возраста. Под ред. **С.Ю. Циркина** 1999.

# Младший школьник

- В период 6-7 лет происходят важные изменения в психической жизни ребенка. Суть этих изменений Л.С. Выготский определил как утрату детской непосредственности. Вычурное, искусственное, натянутое поведение 6 – 7-летнего ребенка, которое бросается в глаза и кажется очень странным, как раз и является одним из наиболее очевидных проявлений этой

# Степень ее достижения социально-психологической адаптации детей к школе характеризуется следующими критериями

- Эффективность учебной деятельности.
- Усвоение школьных норм поведения.
- Успешность социальных контактов.
- Эмоциональное благополучие.

# Процесс приспособления ребенка к школе (психофизиологическая адаптация)

- Первый этап – ориентировочный, когда организм на комплекс новых воздействий отвечает бурной реакцией и напряжением всех своих систем – это этап «физиологической бури», продолжительность которого 2-3 недели. Организм ребенка тратит все, что у него есть, а иногда и «в долг берет», что свидетельствует о чрезвычайно высокой «цене» уплачиваемой им. Энергии.
- На втором этапе «буря» начинает стихать, а «цена» снижается. Отмечается неустойчивое приспособление организма, находятся какие-то оптимальные варианты реакций на эти воздействия.
- На третьем этапе организм находит наиболее подходящие варианты реагирования на нагрузку, требующие меньшего напряжения всех систем. Продолжительность всех трех этапов составляет 5-6 недель, причем наиболее сложным оказывается период с первой по четвертую недели.

## Анализ эмоционального состояния современного школьника младших классов

- (цветовой тест Люшера), диагностика уровня тревожности (по Филлипсу) показали, что многие дети имеют высокий уровень общей школьной тревожности, эмоциональной неустойчивости.
- Высокая степень психического напряжения наших учеников связана с определенными этапами учебной деятельности:
- Поступление в школу, начало обучения
- Период, предшествовавший ее окончанию.

ситуация адапционного  
периода, в котором выделяют  
три характеристики:

- состояние тревоги (идет мобилизация защитных сил организма);
  - резистентности (необходимость приспособления к новой ситуации);
  - истощение (при сильном и длительном стрессе возможны фундаментальные изменения в здоровье, и поведении ученика, снижении успеваемости).

# Цель работы педагога начальной школы

- создание максимально комфортных педагогических и социально-психологических условий, позволяющих учащимся успешно функционировать и развиваться в школьной системе отношений на уровнях: учитель – ученик – родитель.



# Задачи педагога:

- Снять тревожность, напряжение, вызванное неизвестным (по рекомендациям психолога).
- Познакомить детей друг с другом и с учителем (рекомендации психолога).
- Познакомить ребят со школой, школьными правилами, содействовать принятию их детьми (рекомендации психолога).
- Развивать коммуникативные навыки (рекомендации психолога).
- Познакомиться с родителями, изучить состав семья, особенности семейного воспитания, готовности к сотрудничеству со школой.

# Задачи первоклассника:

- Стремиться стать школьником.
- Осознать появление нового сообщества – класса.
- Освоить навыки учебного сотрудничества с учителем и одноклассниками.

# Задачи родителей:

- Познакомиться с особенностями обучения и спецификой новой учебной ситуации своего ребенка.
- Познакомиться со школьными правилами и содействовать принятию их детьми.
- Стремиться через собрания, консультации, тренинги к получению информации о школьной деятельности своего ребенка и своей роли родителей.
- Интересоваться успехами школьной деятельности не только своего ребенка, но и его друзей.
- Понять и принять новую функцию родителей – родители ученика.

# Задачи психолога:

- 1. Информирование учителей и родителей с психологическими особенностями школьников 6-7 лет.
- 2. Диагностика детей с целью изучения готовности к школьному обучению, по итогам – рекомендации учителям и родителям.
- 3. Индивидуальная работа с детьми по коррективке выявленных недостатков (несформированность памяти, внимания и т.п.).
- 4. Помощь в обследовании учащихся и составлении характеристик на учащихся (ПМПК).
- 5. Рекомендации родителям в период адаптации,
- 6. Индивидуальные консультации

# Диагностика личностной тревожности

- Фамилия, имя \_\_\_\_\_
- Класс \_\_\_\_\_ Возраст \_\_\_\_\_ лет Пол \_\_\_\_\_
- *Текст инструкций.* Внимательно прочитай описание каждой ситуации (№ 1-30), с которыми ты часто встречаешься в жизни. Некоторые из них могут быть неприятными, так как они вызывают тревогу, беспокойство, волнение, страх.
- Если ситуация совсем не кажется тебе неприятной, обведи кружком цифру «0» в той же строке, что и ситуация.
- Если ситуация немного волнует, беспокоит тебя, обведи кружком цифру «1».
- Если ситуация очень неприятная, сильно волнует тебя и даже вызывает чувство страха, обведи кружком цифру «2».
- Ответить у доски
- Пойти в гости к незнакомым людям
- Участвовать в соревнованиях
- Разговаривать с директором школы
- Быть совершенно одному
- Учитель смотрит по журналу, кого бы спросить
- Тебя в чем-то упрекают
- На тебя смотрят, когда что-нибудь делаешь
- Пишешь контрольную работу
- После контрольной учитель называет отметки
- На тебя не обращают внимание
- У тебя что-то не получается
- Ждешь родителей с родительского собрания

# Продолжение теста

- Тебе грозит встретить неприятных людей
- Слышишь за спиной смех
- Сдавать экзамены, проходить отбор в секцию, студию, кружок
- На тебя сердятся, непонятно почему
- Выступать на школьном вечере
- Быть ночью в темноте
- Не понимаешь объяснений учителя
- Разлука с друзьями (подругами)
- Сравниваешь себя с другими
- Проверяют твои способности
- На тебя смотрят, как на маленького
- На уроке учитель неожиданно спрашивает тебя
- Замолчали, когда ты подошел
- Оценивается твоя работа
- Думаешь о своих возможных неудачах
- Тебе надо принять важное решение
- Не можешь справиться с домашним заданием
- *Обработка результатов*
- Ответ на каждый пункт шкалы оценивается в баллах (0, 1, 2). Подсчитывается их общая сумма, обведенных в кружок, которая и характеризует *общую* тревожность. Перечисленные ситуации отражают три типа тревожности: самооценочную, межличностную и школьную.

**Параметры развития произвольности, являющиеся частью психологической готовности к школе.**

**(Д.Б. Эльконин)**

- умение детей сознательно подчинять свои действия правилу, обобщенно определяющему способ действия;
- умение ориентироваться на заданную систему требований;
- умение внимательно слушать говорящего и точно выполнять задания, предлагаемые в устной форме;
- умение самостоятельно выполнить требуемое задание по зрительно воспринимаемому образцу

# Психологическая готовность к обучению в школе (интеллектуальная часть)

- «...ребенок должен уметь выделять существенное в явлениях окружающей действительности, уметь сравнивать их, видеть сходное и отличное; он должен научиться рассуждать, находить причины явлений, делать выводы». Для успешного обучения ребенок должен уметь выделять предмет своего познания. (И.В.Дубровина)



# Психологическая адаптация

- *это выработка наиболее адекватных форм поведения в условиях меняющейся микросоциальной среды.*
- *Понятие адаптация в справочнике по психологии и психиатрии: приспособление организма к условиям среды, направленное на сохранение гомеостаза.*
- *Понятие адаптации является основополагающим в психологических концепциях, рассматривающих взаимоотношения индивида с окружением как процессы гомеостатического уравнивания.*
- *Психологическая определяющая адаптации определяется активностью личности и выступает как единство процессов усвоения правил среды («приспособление себя») и преобразования. Изменения среды («приспособление к себе»). Психологическая составляющая адаптации направляется социальной составляющей, которая определяет цели деятельности и социальные нормы – приемлемые способы достижения целей и санкции за отклонение от этих норм.*

# Виды готовности к обучению

- **личностная готовность** к обучению, то есть у ребенка сформирована тенденция к общественно значимой и общественно оцениваемой деятельности, тенденции к новой социальной позиции – позиции школьника. **Интеллектуальная готовность** – это устойчивые умственные способности ребенка, позволяющие ученику активно включаться в учебную деятельность. **Эмоционально-волевая активность** это основа быстрой адаптации его к новым условиям. У детей с сформированной волевой активностью мотив достижения целей имеет особое значение.

# Психолого-педагогическое сопровождение первоклассников

- **на первой ступени** адаптационного периода, по длительности неделю-две, учитель, прежде всего, ставит задачи познакомить детей друг с другом, создать доброжелательную атмосферу в классе, дать возможность детям почувствовать себя членами нового сообщества. Роль психолога заключается в просвещении и эмоциональной поддержке учителей, работающих с первыми классами.

## Вторая ступень

- Работа над режимом дня школьника, дает первый опыт учебного сотрудничества в группах. Группа работает, прежде всего, как механизм поддержки ребенка в новой ситуации. Режим дня в каждом классе выстраивается по-своему. Ребята вспоминают, что они делают утром, готовясь к школе, и вечером, приходя из школы. Первоклассники показывают пантомиму, рисуют, подбирают картинки, иллюстрирующие необходимые действия. Группа строит свой план школьного дня и обосновывает его. Затем обсуждают, что же на их взгляд, самое важное для школьника и что отличает школьника от дошкольника. В результате работы на этом этапе дети осмысливают опыт учебного сотрудничества, то есть разбираются, что им мешает, а что – помогает быть настоящим школьником.
- Психологическая работа на данной ступени информационная и развивающая, включает в себя проведение практикумов для учителей и родителей «Требования семьи и школы»; для учащихся сказкотерапия.

# На третьей ступени

- учитель обсуждает с ребятами возможные критерии оценки учебной работы (правильность, аккуратность, красота, старательность, интерес и др.) и способы, как всего этого можно достичь.
- Психологическая работа строится на повышении учебной и познавательной мотивации учащихся.

## Четвертая ступень адаптационного периода первоклассников

- посвящена контролю освоения введенных ранее правил и приемов работы. Важно, чтобы учитель создал ситуацию, когда не он, а сами ребята осуществляют этот контроль. Задачей педагога на этом этапе является наблюдение и фиксирование основных трудностей учеников (слишком медленные или слишком импульсивные, слишком тревожные и т.д.).
- Психолог проводит развивающие занятия, на формирование адекватной самооценки и произвольности поведения.
- Данный адаптационный период включает следующие направления психолого-педагогической деятельности: диагностическая; аналитическая; развивающая; коррекционная; консультативная.

**Проблемы дезадаптации ребенка могут быть обусловлены эмоциональной неустойчивостью ребенка, то есть эмоциями тревоги.**

- Тревога – это эпизодические проявления беспокойства и волнения.
- Признаки тревоги:
- физиологические – учащенное сердцебиение, поверхностное дыхание, сухость во рту, ком в горле, слабость в ногах.
- поведенческие – ребенок начинает грызть ногти, качаться на стуле, тереть волосы, барабанить пальцами по столу, крутить в руках разные предметы и др.

# Признаки тревоги:

- физиологические – учащенное сердцебиение, поверхностное дыхание, сухость во рту, ком в горле, слабость в ногах.
- поведенческие – ребенок начинает грызть ногти, качаться на стуле, теревить волосы, барабанить пальцами по столу, крутить в руках разные предметы и др.



# Причины тревожности

- Чаще всего тревожность развивается тогда, когда ребенок находится в состоянии внутреннего конфликта, который может быть вызван:
- негативными требованиями, предъявляемыми ребенку, которые могут унижить или поставить в зависимое положение;
- неадекватными, чаще завышенными требованиями;
- противоречивыми требованиями, которые предъявляют ребенку родители и (или) школа.

# Школьная тревожность тесно связана:

- с мотивацией учения,
- социометрическим статусом,
- с успешностью обучения.

# Практическая часть

- 1. выразить свое мнение по поводу текста. (написать мини-сообщение, обсудить с коллегой)
- 2. выделить проблемы одного учащегося в классе.
- 3. определить линию развития своей деятельности

# Личный опыт ребенка

- Ребенку, у которого есть опыт сотрудничества с родителями, братьями, сестрами, легче адаптироваться в классе, договориться с педагогом, подружиться с другими детьми. Организованная игровая деятельность в семье до школы, поможет школьнику легче перейти к новому и достаточно сложному виду деятельности – учебе. Наигравшись с другими детьми, ребенок будет «играючи» учиться в школе. «Играючи» означает с удовольствием, без эмоционального напряжения, соревнуясь, радуясь за себя и за других детей в школе.

- Потеряв непосредственность, он обретает свободу от наличной ситуации. Эту свободу ему дают произвольность его психической жизни. Ребенок 6-7 лет способен к произвольному поведению.
- Прежде всего, ребенок начинает понимать и осознавать собственные переживания. подчеркивал существенную разницу между переживанием тех или иных чувств (радости, обиды, огорчения и т.д.) и знанием, что «я их переживаю» («я радуюсь», «я огорчен», «я сердит»). В 7 лет возникает осмысленная ориентировка в собственных переживаниях: ребенок открывает сам факт их существования. К кризису семи лет впервые возникает обобщение переживаний.
- (Л.С. Выготский)

## Анализ адаптации первоклассников

- только 56% детей обладают адекватной формой такой адаптации. Среди оставшихся 30% детей составляют дети с неустойчивой адаптацией, для которых характерна повышенная утомляемость, заболеваемость, нарушения сна, склонность к страхам, и 14% - дети с нарушениями форм социально-психологической адаптации, выражающейся в плохом усвоении учебной программы, поведенческих проблемах, трудностях в установлении контактов с учителями и сверстниками.

# три уровня адаптации к школьному обучению. (А.Л. Венгер)

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

# Средний уровень адаптации.

- Первоклассник положительно относится к школе, ее посещение не вызывает отрицательных переживаний; понимает учебный материал, если учитель излагает его подробно 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.



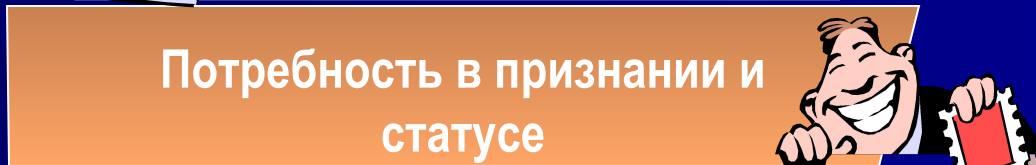
## Низкий уровень адаптации к школе.

- 3. Первоклассник отрицательно или индифферентно относится к школе, нередко жалобы на нездоровье; доминирует подавленное настроение; объясняемый учителем материал усваивается 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.

# "Пирамида" Абрахама М



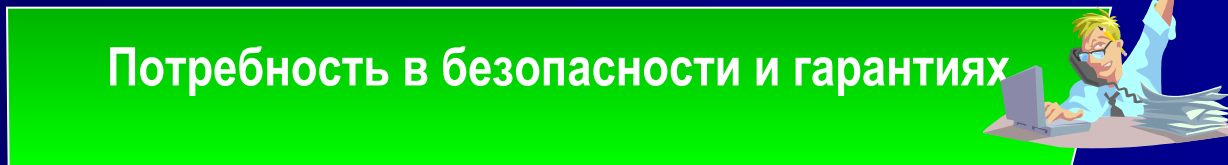
Потребность в самовыражении и самоактуализации



Потребность в признании и статусе



Потребность в принадлежности в коллективе (группе)



Потребность в безопасности и гарантиях



Физиологические потребности



# Практическое задание

- **Ваше мнение по поводу текстов:**
- 1. «Важно отметить различное протекание процесса адаптации к школе у мальчиков и девочек. Показано, что хуже адаптируются к школе мальчики, нежели девочки. Например, утомляемость у мальчиков в 8-10 раз выражена больше, чем у девочек».
- 2. И. Вачков отмечает, что именно в первом полугодии первого года обучения процесс адаптации ребенка проявляется в напряжении всех функциональных систем его организма. В этот период наиболее яркими признаками сложно протекающей адаптации, являются двигательное возбуждение или заторможенность, жалобы на головные боли, плохой сон, снижение аппетита.

# Способы изучения школьной мотивации учащихся нач. классов

- 1. Лусканова Н.Г. Рисунки на тему «Что мне нравится в школе». Анализ: Несоответствие рисунков теме указывает на: а) мотивационную незрелость ребенка, отсутствие у него школьной мотивации и преобладание других, чаще всего игровых мотивов (в этом случае дети рисуют машины, игрушки, военные действия и пр.);
- б) детский негативизм. Такое поведение свойственно детям с завышенным уровнем притязаний и трудностями приспособления к школьным требованиям (ребенок упорно отказывается рисовать на школьную тему и рисует то, что он лучше всего умеет и любит рисовать); в) непонимание и неверное истолкование задачи. Чаще всего это свойственно детям с задержкой психического развития (дети ничего не рисуют или копируют у других детей сюжеты, не имеющие отношения к данной теме). Такие ситуации оцениваются в 0 баллов.

# продолжение

- При соответствии рисунков заданной теме учитывается их сюжет: а) учебные ситуации свидетельствуют о высокой школьной мотивации, учебной активности и наличии у школьника познавательных мотивов (30 баллов);
- б) ситуации неучебного характера с внешними школьными атрибутами свойственны детям с положительным отношением к школе по внешней мотивации (20 баллов); в) игровые ситуации в школе свойственны детям с положительным отношением к школе, но преобладанием игровой мотивации (10 баллов).

# результаты

- 2. Оценивать уровень школьной мотивации можно с помощью специальной анкеты для определения мотивированности к школьному обучению и активности первоклассников, ответы на 10 вопросов которой оцениваются от 0 до 3 баллов. 25-30 баллов — высокий уровень школьной мотивации и учебной активности;
- 20-24 балла — достаточный уровень мотивированности и учебной активности;
- 15-19 баллов — положительное отношение к школе, но она, скорее, привлекает ребенка внеучебной стороной или отдельными моментами.
- 3. Анкета для родителей по адаптации детей к школе.
- 4. Анкетирование учителей

# Школьная дезадаптация

- ЧТО ВЫ ДУМАЕТЕ ПО ЭТОМУ ПОВОДУ:
- ШКОЛЬНАЯ ДЕЗАДАПТАЦИЯ - Это образование неадекватных механизмов приспособления ребенка к школе в форме нарушений учебы, поведения. Конфликтных отношений, психогенных заболеваний и реакций. Повышенного уровня тревожности. Искажений в личностном развитии.
- Главная причина школьной дезадаптации в младших классах связана с характером семейного воспитания. Если ребенок приходит в школу из семьи. Где он не чувствовал переживания «мы». Он и в новую социальную общность – школу – входит с трудом. Бессознательное стремление к отчуждению. Неприятие норм и правил любой общности во имя сохранения неизменного «я» лежат в основе школьной дезадаптации детей, воспитанных в семьях с несформированным чувством «мы» или в семьях, где родителей отделяет стена отвержения, безразличия.
- Другая причина школьной дезадаптации младших школьников заключается в том, что трудности в учебе и поведении осознаются детьми в основном через отношение к ним учителя, а причины возникновения дезадаптации часто связаны с отношением к ребенку и его учебе в семье.

## дезадаптации:

- Несформированность элементов и навыков учебной деятельности. Первичным следствием является снижение успеваемости.
- Несформированность у первоклассников мотивации учения, направленность на другие, внешкольные виды деятельности. Ребенок предпочитает игровую деятельность учебной. Мотив учебной деятельности не стал для него доминирующим.
- Неспособность произвольной регуляции поведения проявляется в неорганизованности, зависимости от взрослых. Причину недостаточного уровня развитая произвольного поведения ребенка чаще следует искать в особенностях семейного воспитания; либо потворствующая гипопротекция, либо доминирующая гиперпротекция родителей.
- Неумение приспособиться к темпу школьной жизни. Причины темповой неприспособленности могут лежать либо в разных свойствах темперамента учителя и ученика, либо в нарушениях мозговой дисфункции, либо в особенностях семейного воспитания («тепличные» условия жизни ребенка).
- Опасность дезадаптации есть, когда ребенок работает на пределе своих физиологических и психических возможностей.