

ИЗУЧЕНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ПРОЦЕССА АДАПТАЦИИ ПЕРВОКЛАССНИКОВ К ШКОЛЬНОМУ ОБУЧЕНИЮ

Лебедева О.В., Горбатова А.М.

В статье раскрываются основные подходы к проблеме адаптации ребенка к школьному обучению. Актуальность проблемы обусловлена тем, что период начала школьного обучения представляет собой важнейший этап в становлении ребенка не только как субъекта учебной деятельности, но и развития его личности. Мы ставим задачей рассмотреть не только общий уровень психологической адаптации, но и ее конкретные показатели: эффективность учебной деятельности проявляется в познавательной активности и уровне учебной мотивации; успешность усвоения социальных норм поведения и социальных контактов проявляется через поведение на уроке и на перемене, во взаимоотношениях с одноклассниками и учителем; эмоциональное благополучие/неблагополучие ребенка в школе проявляется как наличие повышенной тревожности и напряжения в поведении. В то же время, для практической реализации идей отечественной психологии необходима научно-обоснованная практика создания индивидуализированных программ адаптации к условиям школьного обучения с учетом особенностей возраста и различных вариантов развития личностной сферы детей. Для разработки таких программ необходимо понимание особенностей развития личностной готовности к школьному обучению, школьной мотивации, внутренней позиции школьника, позитивной самооценки, эмоционального отношения к себе, друзьям, семье, к школе и общего фона эмоционального благополучия ребенка. В процессе адаптации ребенка к обучению в школе для учителя открывается перспектива выступить «автором» двусторонней учебно-педагогической деятельности, когда учитель будет способен развить в ребенка ростки субъекта учебной деятельности и пробудить в нем желание и стремление увлеченно познавать окружающий мир во всем многообразии его отношений.

Ключевые слова: младший школьный возраст, адаптация к школьному обучению, личностная готовность, школьная мотивация, самооценка, эмоциональное отношение, эмоциональное благополучие

STUDY OF THE FEATURES OF THE PROCESS OF ADAPTATION OF FIRST-GRADERS TO SCHOOL EDUCATION

Lebedeva O. V., Gorbatoва A. M.

The article reveals the main approaches to the problem of adaptation of a child to school education. The relevance of the problem is due to the fact that the period of the beginning of school education is an important stage in the formation of the child not only as a subject of educational activity, but also the development of his personality. We set a task to consider not only the General level of psychological adaptation, but also its specific indicators: the effectiveness of educational activities is manifested in cognitive activity and the level of educational motivation; successful assimilation of social norms of behavior and social contacts is manifested through behavior in the classroom and at recess, in relationships with classmates and the teacher; emotional well-being / trouble of the child at school is manifested as the presence of increased anxiety and tension in behavior. At the same time, for the practical implementation of the ideas of national psychology, it is necessary to create a scientifically based practice of individualized programs of adaptation to school conditions, taking into account the peculiarities of age and various options for the development of the personal sphere of children. To develop such programs, it is necessary to understand the development of personal readiness for school, school motivation, internal position of the student, positive self-esteem, emotional attitude to yourself, friends, family, school and the General background of the emotional well-being of the child. In the process of adaptation of the child to learning at school, the teacher opens the prospect of acting as the "author" of bilateral educational and pedagogical activity, when the teacher will be able to develop in the child the sprouts of the subject of educational activity and awaken in him the desire and desire to enthusiastically learn the world around

Keywords: primary school age, adaptation to school education, personal readiness, school motivation, self-esteem, emotional attitude, emotional well-being

Введение

Младший школьный возраст ребенка (от 6-7 до 10-11 лет) можно охарактеризовать как наиболее ответственный этап школьного детства. Высокая сензитивность этого возрастного периода к целенаправленному психолого-педагогическому воздействию продуцирует потенциальные возможности всестороннего развития ребенка. Младший школьный возраст наиболее глубоко и содержательно описан в работах В.В. Давыдова, Д.Б. Эльконина, их сотрудников и последователей (Л.И. Айдарова, А.К. Дусавицкий, А.К. Маркова, Ю.А. Полуянов, В.В. Репкин, В.В. Рубцов, Г.А. Цукерман и др.). Наиболее актуальной при этом является проблема адаптации первоклассника к школьному обучению, и, в первую очередь, квалифицированное психологическое сопровождение его взросления, о чем свидетельствуют многочисленные психолого-педагогические исследования (Э.М. Александровская, Л.И. Божович, А.Л. Венгер, Л.Н. Винокуров, Н.И. Гуткина, В.В. Давыдов, В.П. Зинченко, В.Е. Коган, И.А. Коробейников, Е.Е. Кравцова, Н.Г. Лусканова, Р.В. Овчарова, Г.М. Чуткина и др.).

Поступление в школу и начальный период обучения способствует перестройке образа жизни и деятельности ребенка. Ведущий вид деятельности ребенка – игра – преобразуется в учебную деятельность. Новая среда обитания (по содержанию и нормативно-организационному функционированию); новые значимые взрослые (учителя); новый, более трудный и ответственный режим жизнедеятельности – это основополагающий перечень изменений в жизни ребенка, вызывающий необходимость активизации адаптационных запасов ученика начальной школы. Развитие ребенка, ставшего первоклассником, во многом исходит из того, насколько успешно протекает его психологическая адаптация к школе. От того, как будет приспосабливаться первоклассник к требованиям новой социальной ситуации развития, зависит не только успешность обучения и взаимоотношения с педагогом и сверстниками: «адаптация – это не только приспособление к успешному функционированию в данной среде, но и способность к дальнейшему психологическому, личному, социальному развитию» [2; с. 3]. Часто адаптивные или дезадаптивные формы реакции, проявившиеся в начальной школе, фиксируются в виде устойчивых психостилевых сценариев мышления и поведения и определяют успешность или неуспешность жизнедеятельности взрослого человека (Л.И. Божович, А.Л. Венгер, Н.И. Гуткина).

В этой связи актуальным представляется изучение особенностей процесса адаптации первоклассников к школьному обучению. В проведенном нами исследовании приняли участие ученики 1-ых классов в возрасте 6-7 лет в количестве 52 человек.

Мы предположили, что процесс адаптации первоклассников к школьному обучению будет зависеть от особенностей личностной готовности детей к школьному обучению, в частности,

от уровня развития школьной мотивации и направленности мотивов, уровня самооценки, особенностей эмоционального отношения к себе, друзьям, семье, к школе и общего фона эмоционального благополучия (эмоционального отношения к школе).

Экспериментальное исследование состояло из следующих этапов:

1. Изучение психологических особенностей, оказывающих влияние на процесс адаптации (показатели личностной готовности к школе): уровень школьной мотивации и направленности мотивов, изучение уровня самооценки, изучение эмоционального отношения к себе, друзьям, семье, к школе и общий фон эмоционального благополучия (самочувствие в школе).
2. Изучение уровня адаптации первоклассников по четырем критериям на основе педагогического наблюдения классного руководителя в течение одного месяца, полугода с фиксацией результатов в протоколе наблюдения.
3. Сравнительный анализ результатов и изучение зависимости между выделенными показателями с использованием корреляционного анализа (по Пирсону).

В качестве диагностического инструментария нами были использованы следующие методики: проективный тест О.А. Ореховой «Домики»; методика изучения мотивов учения М.Р. Гинзбурга; адаптационная карта наблюдений к методике СПА Э.М. Александровской и Ст. Громбах (модифицированная Е.С. Еськиной, Т.Л. Больбот); методика «Лесенка» В.Г. Щур, модификация методики изучения самооценки Т.В. Дембо-С.Я. Рубинштейн.

Для изучения уровня самооценки мы использовали методику В.Г. Щур «Лесенка». Методика предназначена для выявления системы представлений ребенка дошкольного и школьного возраста о том, как он оценивает себя сам, как, по его мнению, его оценивают другие люди (зеркальная самооценка) и как соотносятся эти представления между собой (адекватность самооценки). Проанализируем полученные результаты. Шкала «Я в своих глазах»: у большинства детей 46% (24 человека) преобладает адекватная самооценка, они оценивают себя достаточно, уверены в себе и своих способностях, качествах, позитивны по отношению к себе; 29 % (15 человек) первоклассников переоценивают себя; 25% (13 человек) имеют заниженную самооценку, что свидетельствует об отрицательном отношении к себе, неуверенности в собственных силах. Это серьезное нарушение структуры личности, которое может привести к искажению личностного развития ребенка. Шкала «Я глазами родителей»: 31% детей считают, что родители их высоко оценивают, что свидетельствует о чувстве защищенности ребенка, что очень важно в этом возрасте; 36% первоклассников оценивают адекватно, что составляет 19 человек; 33% детей родители недооценивают своих детей (по их мнению). Шкала «Я - глазами сверстников»: 36% имеют завышенные представления, думают, что сверстники оценили бы их высоко, 35% (18 человек) – имеют

адекватные представления и 29% - заниженные, считая, что одноклассники их недооценивают, думают о них плохо. Шкала «Я глазами педагога»: по этой шкале более высокие оценки у первоклассников. У большинства детей 52% (27 человек) достаточно реалистичные, адекватные оценки себя со стороны педагога, 36% имеют представление более высокое, 29% - заниженные. Результаты представлены на рис. 1

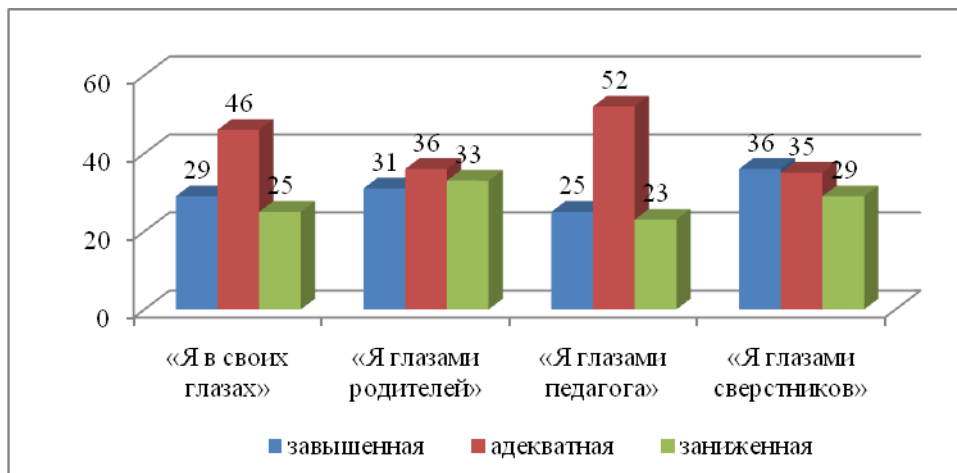


РИС. 1. УРОВНИ САМООЦЕНКИ ПЕРВОКЛАССНИКОВ

Для изучения эмоционального отношения к школе мы использовали методику «Домики», разработанную О.А. Ореховой на основе цвето-ассоциативного теста отношений А.Эткинда. Данная методика также может рассматриваться в методическом комплексе изучения особенностей протекания процесса адаптации, т.к. с ее помощью можно оценить не только степень психологического комфорта, но и эмоциональное отношение к себе, к сверстникам, школе и школьным предметам, педагогу, родителям, но и, в целом, сформированность эмоциональной системы ребенка как компонента психологической готовности к школе. Также мы можем оценить уровень работоспособности ребенка через вегетативный коэффициент и определить вероятных круг проблем в разных сферах жизнедеятельности в период адаптации к школьной жизни. Рассмотрим полученные результаты (см. таблицу 1).

Таблица 1.

ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО КОМПОНЕНТА

Показатели	Кол-во	%
Оптимальная работоспособность (хор)	30	58
Компенсаторное состояние усталости (средний)	11	21
Перевозбуждение	7	13
Хроническое переутомление	4	8
Итого:	Абс. - 52	% - 100

Мы видим, что у большинства первоклассников у 58% (30 человек) наблюдается оптимальный уровень работоспособности. Такие учащиеся отличаются бодростью, здоровой активностью и готовностью к энергозатратам. Нагрузки практически соответствуют их

физиологическим возможностям. Поэтому восстановить затраченную энергию в учебной деятельности помогает привычный образ жизни, смена ритма бодрствования, активности, на отдых. У 11 человек (21%) наблюдается компенсаторное состояние усталости. У таких детей самовосстановление оптимальной работоспособности происходит за счет периодического снижения активности, поэтому им необходима оптимизация рабочего ритма, режима труда и отдыха. У 4 первоклассников наблюдается физиологическое - хроническое переутомление, истощение, низкая работоспособность. Эти дети тяжело переносят школьную нагрузку, поэтому им необходима помощь. У 4 человек (8%) наблюдается физиологическое перевозбуждение. Чаще является результатом работы ребенка на пределе своих возможностей, что приводит к быстрому истощению. Требуется нормализация темпа деятельности, режима труда и отдыха, а иногда и снижение нагрузки.

Распределение уровня эмоционального отношения к школе представлено на рис. 2.

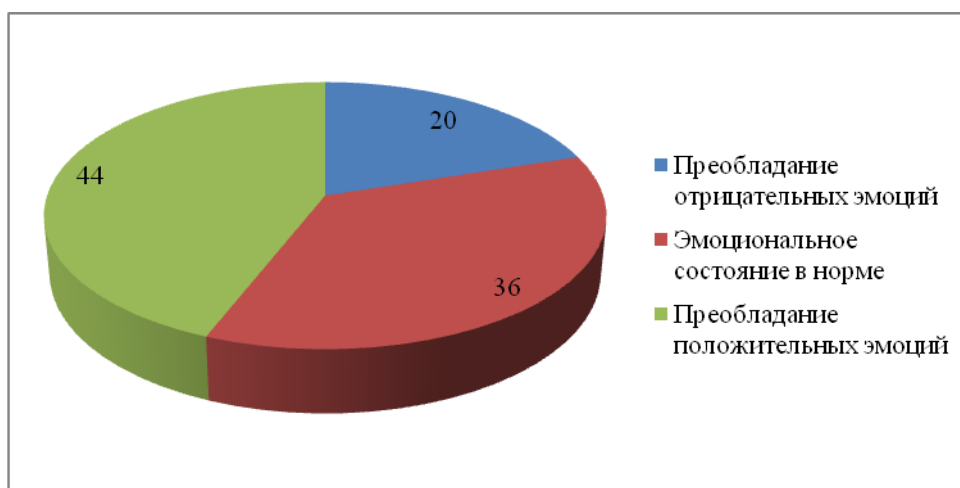


РИС. 2. РЕЗУЛЬТАТЫ УРОВНЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ОТНОШЕНИЯ К ШКОЛЕ У ПЕРВОКЛАССНИКОВ

Результаты показывают, что у 10 человек (20%) преобладают отрицательные эмоции. У ребенка в таком состоянии доминируют плохое настроение и неприятные переживания, что может свидетельствовать о нарушении адаптационного процесса, о наличии проблем, которые ребенок не может преодолеть самостоятельно. Преобладание плохого настроения может нарушать сам процесс обучения, но свидетельствует о том, что ребенок нуждается в оказании психологической помощи. У большинства первоклассников – 44% наблюдается преобладание положительных эмоций. Они веселы и жизнерадостны, оптимистически настроены, с радостью посещают школу, не испытывают негативных эмоций и могут справиться с эмоциональными нагрузками. У 36% (19 человек) преобладание эмоций находится в норме. Учащиеся может испытывать спектр разных эмоциональных состояний, но поводов для беспокойства нет, адаптация протекает в целом достаточно нормально.

Рассматривая категориальный аппарат ценностного отношения, мы рассмотрели эмоциональное отношение в показателях значимых ценностей первоклассников: к себе, к друзьям, к учителю, к учебным предметам, к родителям, обобщенные результаты представлены в таблице 2.

Таблица 2.

РЕЗУЛЬТАТЫ ЦЕННОСТНОГО И ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ОТНОШЕНИЯ
ПЕРВОКЛАССНИКОВ

Показатели эмоционального отношения	Уровень					
	Позитивное		Амбивалетное		Негативное	
	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%
К себе	35	67	9	19	8	15
К сверстникам в классе	30	58	13	25	9	14
К родителям	19	36	18	35	15	29
К педагогу	28	53	16	31	8	15
Школьные предметы (письмо, математика, чтение)	18	34	21	40	13	25
Школьные предметы (ИЗО, технология, музыка)	46	88	2	4	4	8
Абс. – 52, % - 100						

Можно отметить следующие тенденции: первоклассники в большинстве имеют позитивное самоотношение – 67% от общего количества испытуемых. Они хорошо относятся к сверстникам и ценят отношения со сверстниками в классе – 58% первоклассников, позитивно настроены к педагогу и не испытывают дополнительное напряжение – 53%, лучше себя эмоционально чувствуют на предметах творческого плана (изо, технологии и музыки). Негативное отношение, состояние повышенного напряжения, высокой тревожности, негативного отношения испытывают первоклассники в семейных отношениях 29% (15 человек), что, возможно, говорит об излишней требовательности, строгости в детско-родительских отношениях, либо эмоциональной холодности, авторитаризме или попустительстве в стилях общения. По отношению к школьным предметам, таким как математика, письмо, чтение наблюдается негативное отношение у 25% первоклассников, что зачастую связано с выявленными трудностями конкретных навыков, либо возникновением трудностей, ведущих к негативному отношению.

По результатам анализа показателя «Эмоциональное отношение ребенка к себе, школьной деятельности, учителю и одноклассникам» можно выделить три группы детей: с положительным отношением к школе у 27 человек (52%); с амбивалентным отношением – 15 человек (29 %); с негативным отношением – 10 человек (19%). Первоклассники с частичной адаптацией чаще остальных нуждаются в краткосрочной помощи со стороны психолога. Причиной неполной адаптации часто могут быть повышенная тревожность, вызванная неумеренными ожиданиями родителей, изменение характера детско-родительских

отношений, перегрузка дополнительными занятиями, низкая самооценка, слабое здоровье и т.д. Зачастую такие дети не вызывают опасений учителя, так как они усваивают программу и все выполняют правила поведения школьника, однако в большинстве это происходит за счет физического и психологического здоровья маленького школьника. В зависимости от конкретной ситуации психологу следует проконсультировать родителей и учителей, дать рекомендации по преодолению выявленного психологического неблагополучия.

Изучение уровня мотивации по новым стандартам ФГОС НОО в современных школах проходят все первоклассники, это является показателем не только уровня адаптации к школе, но и результатом формирования личностных универсальных действий (УУД), обеспечивающих ценностно-смысловую ориентацию учащихся и действия смыслообразования. Важной предпосылкой развития и формирования положительной мотивации к учебе в школе у первоклассника является сформированность его внутренней позиции школьника.

Нами была использована методика «Выявления мотивов учения» М.Р. Гинзбург для изучения уровня сформированности мотивов учения и выявления ведущего мотива. Графически результаты представлены на рис. 3.

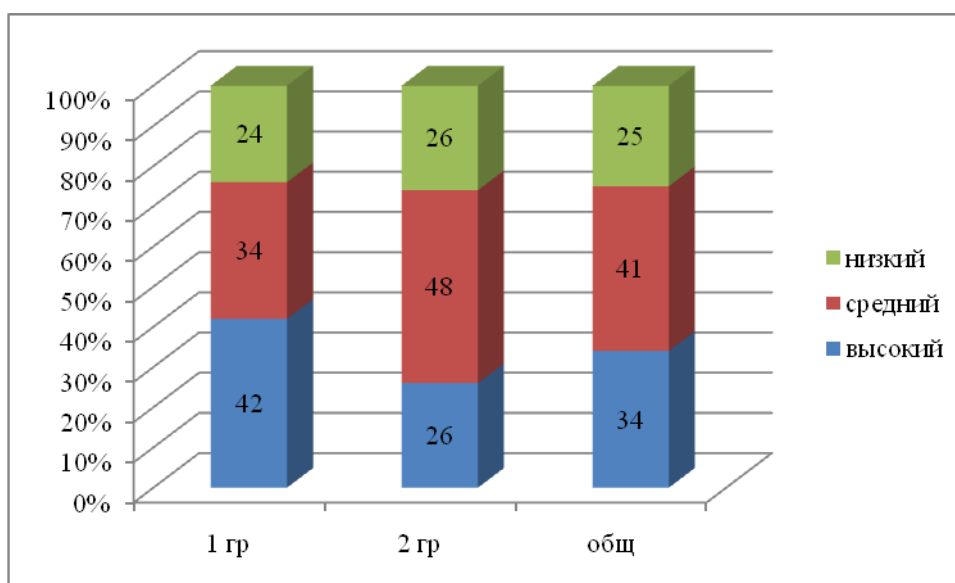


РИС. 3. УРОВНИ УЧЕБНОЙ МОТИВАЦИИ

Рассмотрев результаты методики, мы определили уровни сформированности учебной мотивации приблизительно одинаковые: 35% - средний, 32% - высокий, 33% - низкий. Таким образом можно сказать о преобладании у первоклассников сформированной учебной мотивации - 67% обучающихся. Рассматривая результаты по классам (группам) мы видим, незначительную разницу в выраженности учебной мотивации между высоким и средним уровнем, низкий или недостаточный у 24% в 1 группе, 25% - во второй группе, что говорит о равенстве показателей в обоих классах.

Для изучения особенностей процесса адаптации первоклассников к школе мы использовали «Схему анализа с помощью экспертной оценки» Э.М. Александровской. Данная методика широко применяется школьными психологами в психологическом сопровождении учащихся в начальной школе и составляет базу ФГОС НОО для исследования УУД школьников в динамике. С помощью экспертной оценки педагог отмечает особенности, изменения, характер адаптационных характеристик учеников на протяжении I четверти. Это позволяет оценить исходные умения и особенности психической регуляции данных процессов в течение адаптационного периода. Мы рассматриваем общий уровень психологической адаптации и конкретизируем по следующим показателям: эффективность учебной деятельности проявляется в двух составляющих: познавательной активности и уровне учебной мотивации; успешность усвоения социальных норм поведения и социальных контактов проявляется через поведение на уроке и на перемене, во взаимоотношениях с одноклассниками и учителем; эмоциональное благополучие ребенка в школе (наличие повышенной тревожности и напряжения). Рассмотрим полученные результаты (таблица 3).

Таблица 3.

СВОДНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ОСОБЕННОСТЕЙ ПРОЦЕССА АДАПТАЦИИ

Личные качества	Уровень					
	Высокий		Средний		Низкий	
	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%
Познавательная активность	26	50	14	27	12	23
Учебная мотивация	11	20	22	42	19	38
Успешность усвоения норм поведения и социальных контактов	14	27	18	34	20	39
Эмоциональное благополучие (тревожность)	13	25	16	31	23	44
Уровень адаптации	16	30,5	17,5	33,5	18,5	36
Абс. – 52, % - 100						

Эффективность учебной деятельности проявляется в уровне познавательной активности, мы видим, что у большинства – 50% первоклассников (26 человек) – высокая потребность и заинтересованность в изучении нового, им интересно открывать новое, они готовы к получению знаний, могут поддержать диалог на разные темы, социально-бытовая ориентация в окружающем мире достаточно высока. 27% учащихся имеют средний уровень проявления познавательной активности, в поведении характерна небольшая пассивность в работе на уроке, но вместе с тем такие дети хорошо усваивают учебный материал. 23% первоклассников (12 человек) характеризуются отсутствием или слабо выраженным познавательным интересом, мало и пассивно работают на уроке, их привлекают больше внешние стимулы школьной жизни, такие как: содержание портфеля, перемены, общение со сверстниками и т.д. Показатель учебной мотивации показывает уровень готовности к

побуждающей деятельности по усвоению школьной программы. В целом, только у 38% детей (19 человек), по мнению педагогов, наблюдается отсутствие выраженной учебной мотивации, либо она находится в состоянии формирования, это говорит о недостаточной психологической зрелости позиции школьника. У остальных мы видим высокий и средний уровень развития мотивации, таким детям интересно учиться, они понимают смысл школьной деятельности, режима, новых требований педагога.

Успешность освоения социальных норм отражает уровень развития коммуникативных навыков детей, знание, выполнение и соблюдение социальных норм поведения в коллективе, особенностей уважительного отношения. Основными проявлениями социальной зауженности в детском возрасте, согласно Р.В. Овчаровой, являются «неразвитость социально-коммуникативных качеств и свойств личности, низкая способность к социальной рефлексии, трудности в овладении социальными ролями» [4; с. 100]. 39% детей (20 человек) имеют низкие значения по данному параметру. Это говорит о наличии трудностей в установлении социальных контактов или о наличии поведенческих нарушений, связанных с отсутствием представления о нормах поведения. 27% первоклассников не испытывают затруднений в новом коллективе, легко строят взаимоотношения, реагируют на замечания, имеют высокий уровень в прогнозе успешности освоения социальных контактов. У остальных – средний уровень.

Показатель наличия тревожности, по мнению педагога, является важным показателем благополучия ребенка и успешности адаптации, т.к. влияет на психологический комфорт в образовательном учреждении и накладывает влияние на все проявления. У 25% первоклассников мы видим высокий уровень эмоционального благополучия, что говорит о позитивном восприятии школьной жизнедеятельности, позитивном восприятии и психологическом комфорте, способствующем раскрытию и развитию детей. Низкий уровень эмоционального благополучия говорит о наличии высокого уровня тревожности у первоклассников, проявляющийся в личностной, межличностной и школьной тревожности, такие дети могут находиться в состоянии стресса и напряжения, что может негативно отразиться на их успешности в школе в целом. Таких детей мы выявили 44% - это достаточно большой процент наличия тревожности. Педагог должен оказывать дополнительную поддержку не только ребенку, но и семье по снижению негативных эмоциональных переживаний. Тем более, что, согласно данным современных исследований, «родители массовой школы придерживаются традиционного отношения к учебе как важной, интересной, сложной, ответственной деятельности... Связанные с учебой в школе эмоциональные переживания, как позитивные, так и негативные, имеют для родителей первоклассников второстепенное значение» [1; с. 12].

Анализ взаимосвязи показателей психологической готовности к школе на процесс адаптации первоклассников: для чистоты эксперимента мы взяли 2 класса с одинаковым количеством человек, провели экспериментальное исследование, описали количественные показатели. Переходим к сравнению результатов и выявлению взаимосвязи между показателями. Мы разделили все критерии на 2 группы: уровень адаптации (адаптированности) и компонентов психологической готовности к школе (психологические особенности). Для достоверности различий был использован критерий Пирсона. Чтобы провести статистический анализ, мы привели все полученные результаты, по всем методикам к следующим значениям: 1 – низкий уровень, 2 – средний, 3 – высокий. Далее мы провели сравнительный анализ, посчитали средние значения для определения однородности групп и получили разделение на 2 группы: первая группа имела более низкие значения по показателям психологической готовности к школе: уровень учебной мотивации, самооценки, эмоционального благополучия в школе и общей адаптации, а во второй группе – средние значения оказались более высокими, значимость $p < 0.05$. Таким образом, мы видим, неоднородность значений, что говорит о разном уровне психологической готовности к школе по выделенным критериям. Проведя статистический анализ по Стьюденту, мы видим значимые отклонения между группами 1 и 2 (см. Таблицу 4).

Таблица 4.

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ СРЕДНИХ ЗНАЧЕНИЙ МЕЖДУ 1 И 2 ГРУППАМИ

Показатели		1 группа		2 группа		Достоверность отличий ($p < 0,05$)
						Критерий Стьюдента*
		M±m	σ	M±m	σ	
Психологическая готовность	Учебная мотивация	1,78±0,26	1,30	2,56±1,61	1,47	0,0356777
	Самооценка	1,86±0,31	1,57	2,88±1,01	1,22	0,001649
	Эмоциональное отношение к школе	2,22±0,22	1,12	2,84±1,25	1,52	0,0705132
	Общая адаптация	1,76±0,21	1,05	2,48±0,21	1,29	0,004215

Далее мы провели корреляционный анализ по Пирсону, с помощью которого была установлена зависимость между уровнем адаптации и уровнем психологической готовности к школе. Коэффициент корреляции составляет $r = 0,46$. Таким образом, можно сказать, что наша гипотеза подтвердилась: процесс адаптации первоклассников к школе будет зависеть от уровня психологической готовности к школе. Чем выше показатели психологической готовности к школе: учебная мотивация, самооценка, положительное эмоциональное отношение к школе, тем выше уровень адаптации к школе, ее успешность.

В целом, мы получили следующие результаты:

- Личностная готовность: 67% обучающихся характеризующихся сформированной учебной мотивацией, а у 56% обучающихся преобладает социальный мотив и 48% показали преобладание учебного мотива; первоклассники в большинстве очень высоко относятся к себе, имеют позитивное самоотношение – 67%; у 44% наблюдается преобладание положительных эмоций. Они веселы и жизнерадостны, оптимистически настроены, с радостью посещают школу, не испытывают негативных эмоций и могут справляться с эмоциональными нагрузками; у 47% первоклассников завышенная самооценка, характеризующаяся высоким самомнением в категориях здоровья, характера, авторитета у сверстников, что говорит о высоком значении данных характеристик в структуре самооценки.

- Особенности процесса адаптации: 50% первоклассников (26 человек) – высокая потребность и заинтересованность в изучении нового, им интересно открывать новое, они готовы к получению знаний, могут поддержать диалог на разные темы, социально-бытовая ориентация в окружающем мире достаточна высока; 62% учащихся по результатам наблюдения педагогов имеют высокий и средний уровень развития мотивации, таким детям интересно учиться, они понимают смысл школьной деятельности, режима, новых требований педагога; 39% детей имеют трудности в установлении социальных контактов или о наличии поведенческих нарушений, связанных с отсутствием представления о нормах поведения; 44% первоклассников имеют признаки личностной, межличностной и школьной тревожности, такие дети могут находиться в состоянии стресса и напряжения, что может негативно отразиться на их успешности в школе в целом. При низком уровне адаптации, как свидетельствуют данные исследований, «первоклассник отрицательно относится к школе; появляются жалобы на нездоровье; подавленное настроение является доминирующим; демонстрирует нарушение норм поведения, преподаваемый материал усваивается частично; с трудом дается самостоятельная работа, необходим контроль и напоминание со стороны преподавателя и родителей; время на отдых требуется больше, не способен на выработку нового алгоритма решения задачи» [5; с. 17], ребенок нуждается в значительном учебном сопровождении родителей, учителей, а также школьного психолога. При этом, безусловно, сопровождающий ребенка учитель должен быть профессионально компетентный, «способный к творческому саморазвитию, рефлексии, имеющий четкую систему ценностных ориентаций, положительную мотивацию к педагогической деятельности; психологически здоровый, умеющий самостоятельно мыслить и принимать обоснованные, нестандартные решения в сложных педагогических ситуациях» [3; с. 205].

В результате исследования мы составили комплексную программу по сопровождению процесса адаптации первоклассников, которую, на наш взгляд, можно применять еще и при подготовке детей к школе. Занятия составлены с учетом возрастных особенностей детей. Наиболее значимыми выделены такие психологические особенности: уровень сформированности внутренней позиции школьника, выраженный через уровень учебной мотивации, учебные и социальные мотивы учебной деятельности, адекватный уровень самооценки, умеренный уровень тревожности, являющийся показателем эмоционального благополучия первоклассника. Данные критерии помогают ученикам влиться в коллектив, быстрее привыкнуть к новым правилам, направить свои силы на усвоение учебной программы, что способствует успешной адаптации. Данное исследование может быть полезно в работе не только школьным психологам, но и педагогам, а также родителям.

Список использованных источников

1. Андреева А.Д. Психологический образ детства у родителей современных школьников / А.Д. Андреева // Вестник Мининского университета. 2019. №4. Т.7. Режим доступа: <https://doi.org/10.26795/2307-1281-2019-7-4-11> (дата обращения: 22.11.2019).
2. Битянова М.Р. Адаптация ребенка в школе: диагностика, коррекция, педагогическая поддержка: Сб. метод. мат. для админ., педагогов и школьных психологов. М.: Образовательный центр «Педагогический поиск», 1997. 112 с.
3. Лебедева О.В. Психолого-педагогические условия развития психологического здоровья студентов в инновационном пространстве педагогического вуза // Мир психологии. 2016. №1(85). С. 198-208.
4. Овчарова Р.В. Практическая психология в начальной школе. М.: ТЦ «Сфера», 1998. 240 с.
5. Сидорина Е.В., Катусенко О.А., Фалина С.А. К проблеме развития внимания в младшем школьном возрасте // Нижегородский психологический альманах. 2018. № 2; URL: psykaf417.esrae.ru/20-179 (дата обращения: 30.01.2020).
6. Чуткина Г. М. Адаптация первоклассников к педагогическому процессу школы : автореферат дис. ... кандидата педагогических наук : Мин. гос. пед. ин-т им. А. М. Горького. Минск, 1987. 17 с.

References

1. Andreeva A. D. *Psikhologicheskiy obraz detstva u roditeley sovremennykh shkol'nikov* [The psychological image of childhood in the parents of modern schoolchildren]. *Vestnik Mininskogo universiteta*, 2019. no. 4. vol. 7. Available at: <https://doi.org/10.26795/2307-1281-2019-7-4-11> (accessed 22.11.2019) (in Russian)

2. Bityanova M. R. *Adaptatsiya rebenka v shkole: diagnostika, korrektsiya, pedagogicheskaya podderzhka* [Adaptation of the child at school: diagnosis, correction, pedagogical support]. *Sb. metod. mat. dlya admin., pedagogov i shkol'nykh psikhologov* [Sat. method. mat. for admin., teachers and school psychologist]. Moscow, *Obrazovatel'nyy tsentr «Pedagogicheskiy poisk»*, 1997. 112 p. (in Russian)
3. Lebedeva, O. V. *Psikhologo-pedagogicheskie usloviya razvitiya psikhologicheskogo zdorov'ya studentov v innovatsionnom prostranstve pedagogicheskogo vuza* [Psychological and pedagogical conditions for the development of psychological health of students in the innovative space of a pedagogical university]. *Mir psikhologii*, 2016. no. 1 (85). January March. pp. 198-208. (in Russian)
4. Ovcharova R. V. *Prakticheskaya psikhologiya v nachal'noy shkole* [Practical psychology in elementary school]. Moscow, *TTs «Sfera»*, 1998. 240 p. (in Russian)
5. Sidorina E. V., Katushenko O. A., Falina S. A. *K probleme razvitiya vnimaniya v mladshem shkol'nom vozraste* [To the problem of attention development in primary school age]. *Nizhegorodskiy psikhologicheskiy al'manakh*, 2018. no. 2. Available at: psykaf417.esrae.ru/20-179 (accessed: 01.30.2020). (in Russian)
6. Chutkina G. M. *Adaptatsiya pervoklassnikov k pedagogicheskomu protsessu shkoly. Diss. kandidata pedagogicheskikh nauk* [Adaptation of first-graders to the pedagogical process of the school: Ph. Dr. ped. sci. diss.]. Min. state ped. Institute of them. A. M. Gorky. Minsk, 1987. 17 p. (in Russian)

Лебедева Оксана Валерьевна, кандидат психологических наук, доцент кафедры классической и практической психологии, ФГБОУ ВО «Нижегородский государственный педагогический университет им. К. Минина», e-mail: lebedeva-oksana.nn@ya.ru

Горбатова Александра Михайловна, выпускница факультета психологии и педагогики, направление подготовки «Психология», ФГБОУ ВО «Нижегородский государственный педагогический университет им. К. Минина», e-mail: gorbatova82@bk.ru