

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТРУДНОСТИ АДАПТАЦИИ ПЕРВОКЛАССНИКОВ В ШКОЛЕ**

**Лебедева О.В., Белова И.В.**

В данной статье рассматривается проблема психолого-педагогического сопровождения детей-первоклассников и, в частности, возможностей преодоления психологических трудностей, с которыми младшие школьники сталкиваются, когда начинают обучение в школе. Рассмотрение данного вопроса предполагает изучение психологической литературы по адаптационному периоду первоклассника, выявление особенностей данного периода жизни ребенка в контексте социальной ситуации его развития. Предметом изучения являются особенности адаптации первоклассников к обучению в школе. В статье рассмотрены не только фазы физиологической адаптации, но и уровни психологической адаптации первоклассников к новой для них ситуации школьного обучения. Акцентировалось внимание на режиме дня первоклассника и влияние детско-родительских отношений на психологическое здоровье ребенка. Ценным представляется формулирование основных принципов поведения родителей при взаимодействии с детьми в период адаптации к школьному обучению.

**Ключевые слова:** школьная адаптация, готовность к школьному обучению, психологическое сопровождение, физиологическая готовность, социальная готовность, психологическая готовность, уровни адаптации.

## **PSYCHOLOGICAL DIFFICULTIES OF ADAPTATION OF FIRST-CLASS STUDENTS IN SCHOOL**

**Lebedeva O. V., Belova I. V.**

This article deals with the problem of psychological and pedagogical support of first-graders and, in particular, the possibilities of overcoming psychological difficulties that younger students face when they start school. Consideration of this issue involves the study of psychological literature on the adaptation period of a first-grader, identifying the features of this period of the child's life in the context of the social situation of its development. The subject of the study is the peculiarities of first-graders' adaptation to school. The article considers not only the phases of physiological adaptation, but also the levels of psychological adaptation of first-graders to a new school situation for them. Attention was focused on the first-grader's daily routine and the impact of child-parent relationships on the child's psychological health. It is valuable to formulate the basic principles of parents' behavior when interacting with children during the period of adaptation to school education.

**Keywords:** adaptation to school, readiness for learning, psychological support, physiological readiness, social readiness, psychological readiness, levels of adaptation.

### **Введение**

В жизни каждого ребенка наступает момент, когда он начинает обучение в школе. Этот период для ребенка является сложным испытанием, так как меняется полностью его режим дня, игра больше не является ведущей деятельностью, появляются новые обязанности. Многие дети готовы к таким изменениям, они быстро и легко проходят адаптационный период, после которого успешно осваивают школьную жизнь. Однако немалое количество

детей, которые, в силу своих возможностей, социального положения (или других причин), проходят адаптационный период к школе тяжело. Как правило, проблемы, которые родители формулируют психологам, звучат следующим образом: жалобы учителей на неспособность ребенка выполнять различные задания, на плохую успеваемость в сравнении с другими детьми, на возникновение затруднений в понимании математических задач, установлении причинно-следственных связей и пр. [11]. В таких ситуациях крайне важна психологическая поддержка и со стороны школы (психолог и учитель), и со стороны близких ребенку людей, которые являются авторитетом для него, - родителей и других. Как говорил Венгер Л.А., «превращение дошкольника в школьника – это серьезная перестройка, которая не проходит с возрастом сама собой», ведь ребенку необходима помощь взрослых [1; с. 61].

Адаптация ребенка к школе – это одна из основных проблем начальной школы. Исследованием этого вопроса занимались многие ученые (Я.А. Коменский, И.И. Бецкий, Ж.Ж. Руссо, И.Г. Песталоцци, К.Д. Ушинский, (П.П. Блонский, Е.И. Тихеева и другие) [13; с. 145-146]. Большинство детей являются заинтересованными в неизведанном новом – обучении в школе. Они сильно желают стать первокласником, стать взрослым, чтобы повысить свою значимость среди окружающего ребенка общества. В этот период важно объяснять ребенку, почему и для чего он идет в школу, рассказывать и подготавливать морально к разнообразным жизненным обстоятельствам, когда у ребенка может что-то не получаться. Важно, что ребенок должен понимать и знать, к кому он может обратиться в затруднительной ситуации. Родители должны построить разговор с ребенком так, чтобы он воспринимал их авторитетом, людьми, к чьему мнению нужно прислушиваться. Если родители являются важными в глазах ребенка людьми, которые могут помочь и поддержать в любую минуту, то тогда ребенок сможет поделиться своими переживаниями, которые будут возникать в адаптационный период. В силу своего возраста, дети переходят из позиции «я и общество» в «я в обществе» (по Д.И. Фельдштейну).

Стоит учитывать, что ребенок привыкает к обучению в школе длительное время, что связано с перенапряжением физиологических систем первокласника. Именно процесс приспособления ребенка к обучению в школе, к новым задачам и условиям, смена вида деятельности ребенка, повышение нагрузок на детский организм называется адаптацией. «Адаптация» тесно связана с другим понятием – «готовность ребенка к обучению в школе», включают в себя адаптацию физиологическую, психологическую и социально-личностную. Эти составляющие взаимосвязаны между собой. Если одна из них формируется недостаточно благополучно, то впоследствии и остальные составляющие будут влиять на

общую готовность ребенка к школе. Так, например, так как способность взаимодействовать с педагогом и одноклассниками, усваивать правила поведения в школе, успеваемость ребенка в обучении, его здоровье и работоспособность – на все эти показатели будет влиять физиологическая, психологическая и социально-личностная способности ребенка к адаптации. Если ребенок испытывает трудности еще в дошкольном детстве, важно передать эту информацию в школу, чтобы психолог и педагог обратили внимание, потому что есть вероятность, что ребенок может испытывать трудности в адаптационный период.

Учитывая, что родители опытни в обучении в школе, могут предоставлять информацию о школе своему ребенку неверно, так как в школе часто меняются правила и стандарты работы. Родителю важно быть осведомленным о правилах и законах в школе, в которой будет учиться его ребенок. Именно эта правильно подобранная информация может помочь ребенку избежать «двойных стандартов» в адаптационный период [2; 292]. Родители должны ознакомиться с планом организации мероприятий в течение учебного года для того, чтобы ответственно подойти к организации процесса обучения и воспитания ребенка [4; с. 21].

Приблизительно за 10 дней до первого сентября ребенок с волнением и трепетом в душе желает окунуться в предстоящую деятельность или же не проявляет негатива к школе в целом. Однако заинтересованное ожидание у ребенка сменяется первыми трудностями в школе. Необходимо помнить, что желание пойти в школу и желание учиться существенно отличаются друг от друга. Ребенок должен стремиться в школу, чтобы узнать что-то новое [10; с. 39]. В этот период у него проходит «кризис семи лет». Поведение ребенка стремительно меняется, определить, в какую именно сторону – сложная задача, так как, утратив старые навыки, ребенок еще не успел освоить новые. Из-за того, что ведущая деятельность меняется, ребенку сложно понять, почему он не может в школе свободно распоряжаться собственным временем, строгая дисциплина в школе кажется ребенку невыносимой, он находится в постоянном напряжении, теряя возможность сдерживать свои эмоции и чувства.

Помимо ведущей деятельности меняется и характер деятельности. До начала обучения в школе важным являлся процесс игры, во время обучения – важным является результат. Недостаточно только накопить необходимый запас знаний, усвоить специальные умения и навыки, т. к. учение — деятельность, предъявляющая особые требования к личности. В конечном итоге ребенок должен осознать себя как субъекта учебной деятельности и соответственно строить свое поведение [14; 591]. Исходя из этого, у ребенка меняется ценностная ориентация ребенка, кризис которой также влияет на поведение ребенка.

Чтобы понять, как психологически помочь ребенку в адаптационный период, необходимо разобраться, что происходит с ребенком на физиологическом уровне в данный период. Рассмотрим фазы физиологической адаптации первоклассника.

Первая фаза – ориентировочная. Весь организм ребенка отвечает бурной реакцией и сильным напряжением. Продолжительность данной фазы две-три недели.

Вторая фаза – неустойчивое приспособление. Организм ребенка стремится найти приемлемый способ реакции на новые воздействия. В это время организм ребенка начинает адаптироваться под новым воздействием.

Третья фаза – устойчивое приспособление, относительно первой и второй фаз. Организм ребенка реагирует на нагрузку без сильно выраженной тревожности, напряжение организма снижается [5; с. 333].

Следует отметить, что продолжаются все три адаптационные фазы приблизительно до шести недель (зависит от индивидуальных особенностей первоклассников). Из них сложными по перестроению организма являются с первой по четвертую неделю. В первые недели обучения у ребенка наблюдается низкий уровень обучаемости, неустойчивая работоспособность, так как в напряжении находятся все физиологические системы организма ребенка. Исходя из наблюдений, некоторые дети к концу первой четверти худеют, большое количество детей находятся в состоянии сниженного артериального давления, что является одним из признаков утомления. У небольшого количества детей отмечают повышенное артериальное давление – признак переутомления. Наблюдается, что дети во время адаптационного периода испытывают головные боли, постоянную усталость, плохой сон, сниженный аппетит и другие отклонения от обычного состояния ребенка.

Отметим, что большинство первоклассников успешно адаптируются спустя первые два месяца обучения. Дети достаточно быстро входят в новый режим, проявляют заинтересованность к общению со сверстниками и учителем, находятся в хорошем настроении, не проявляют беспокойное поведение, не тревожны, не напряжены. Но не все дети могут так быстро пережить адаптационный период. Некоторым первоклассникам необходимо больше времени, чтобы влиться в коллектив и деятельность. Такие дети не обращают внимания на учителя, а акцентируют его только на свои желания: игра во время урока, выяснение отношений с другим учащимся. Замечания учителя не влияют на улучшение поведения, наоборот, ребенок может проявлять истерическое состояние, проливать слезы. Из-за того, что внимание ребенка не сфокусировано на обучение, усвоение учебного материала непростое. Лишь спустя время (приблизительно через полгода) ребенок

адаптируется к условиям в школе, принимает внутренние правила, поведение становится соответствующим, а в единичных случаях может сформироваться дезадаптация [8; с. 82].

Небольшое количество детей испытывает значительные трудности в учебном процессе, поведение становится агрессивным, эмоции детей неуправляемы и резки. Дезадаптация первоклассников в новой образовательной среде имеет различные формы проявления и различные причины [12; с. 16]. Взрослым важно разобраться в причинах проявления подобного поведения как можно раньше, так как бездействие к такому поведению приводит, чаще всего, к нервным срывам у ребенка, может нарушиться психологическое здоровье первоклассника. Ребенка необходимо не только расположить к школьному режиму, но и найти возможности для включения в школьный коллектив с учетом его индивидуальных особенностей [7; с. 123].

Главными составляющими, которые влияют на социально-психологическую адаптацию в школе, являются:

- Адаптация ребенка к новому режиму дня;
- Адаптация ребенка в классном коллективе;
- Адаптация ребенка к классному руководителю;
- Адаптация к школьной жизни [9; с. 1020].

Отметим следующее, во время обучения в первой четверти количество родителей, которые сталкиваются с проблемами нервно-психических отклонений детей, приблизительно до 16%, а к концу первого года обучения количество возрастает до 20%. Что же необходимо делать родителям первоклассников, чтобы их ребенок не испытывал подобных проблем?

Первое, с чего нужно начинать, - это соблюдение режима дня ребенка. Отметим, что в данном возрасте ребенку тяжело распределять свои силы, справляться с нагрузкой и все успевать в течении дня. Соблюдение режима дня способствует сохранению физического и психологического здоровья, поддержанию эмоционального равновесия.

После того, как ребенок пришел из школы, необходимо ему дать время отдохнуть. Нужно понимать, что школьная дисциплина может погрузить ребенка в стрессовое состояние. Обеспечивая отдых ребенка подвижными играми, первоклассник набирается положительных эмоций. Если ребенок после учебного дня ослаблен, лучше всего предоставить ему полуторачасовой сон, предварительно проветрив комнату.

Делать домашнее задание лучше в середине дня – объясняется это двумя пиками активности мозга: 9-12 часов и 16-18 часов. Завершить день нужно к 21.00. Ребенок семи лет должен спать по 11 часов, поэтому важно рассчитать время, чтобы его пробуждение на следующий

день не было слишком ранним. После хорошего сна с утра ребенок успеет позавтракать, сделать зарядку и настроить себя на продуктивную учебу.

### **Обсуждение и заключение**

Вопрос о том, как же лучше для ребенка пережить адаптационный период волнует, как педагогов-психологов, так и родителей. Отметим, что перед тем, как поступить в школу, будущий первоклассник знакомится со школьным психологом. В беседе оценивается готовность ребенка к обучению (интеллектуальная, личностная, социально-психологическая и физическая). С базой, которую преподнес ребенок, начинает работу психолог, чтобы определить, в какой класс ребенка нужно направить, чтобы ребенку было комфортно адаптироваться, его способности развивались, а проработка недостаточных умений и навыков была эффективной, прежде всего, самому ребенку.

Основные показатели благоприятной социально-психологической адаптации ребенка:

- формирование адекватного поведения;
- установление контактов с обучающимися и учителем;
- овладение навыками учебной деятельности [6; с. 333].

Из результатов по данным критериям выделяют *три уровня адаптации* к школе: высокий, средний и низкий. Разберем основные детали из каждого уровня.

При *высоком* уровне адаптации первоклассник положительно относится к школе, предъявляемые требования воспринимает адекватно; глубоко и полно овладевает программным материалом; учебный материал усваивает легко; решает усложнённые задачи, прилежен; проявляет большой интерес к самостоятельной учебной работе; выполняет поручения без внешнего контроля. Высокий уровень социально-психологической готовности ребенка к школьному обучению значительно облегчает процесс социальной адаптации ребенка к школе [3; с. 4].

При *среднем* уровне адаптации первоклассник положительно относится к школе, её посещение не вызывает отрицательных переживаний, понимает учебный материал, усваивает основное содержание учебных программ, сосредоточен и внимателен при выполнении заданий и поручений; бывает сосредоточен только тогда, когда занят чем-то для него интересным.

При *низком* уровне адаптации первоклассник отрицательно относится к школе; доминирует подавленное настроение; наблюдаются нарушения дисциплины; самостоятельная работа с учебником затруднена; при выполнении самостоятельных учебных заданий не проявляет интереса; к урокам готовится нерегулярно; сохраняет работоспособность и внимание при удлинённых паузах для отдыха; общественные поручения выполняет под контролем.

Важно учитывать, что если у детей отстает в формировании как минимум один элемент готовности, то рано или поздно это влечет недоразвитие или искажение в формировании других [6; с. 815].

Акцентируя внимание на то, как ребенок реагирует на обучение в школе, общается со сверстниками и проводит свое личное время, родители могут понять, как ребенок переживает свой кризис семи лет. Если есть подозрение, что ребенок не справляется с нагрузкой, находится в подавленном настроении, не испытывает никаких положительных эмоций от обучения, дисциплина подвергает ребенка в стрессовое состояние, важно незамедлительно обратиться к помощи психолога. Только при слаженной работе психолога, учителя и родителей возможно аккуратно повлиять на поведение ребенка, разобраться в трудностях ребенка и сохранить его психологическое здоровье. Также важно понимать родителям, что не нужно ждать этого особенного кризиса семи лет, о котором все говорят. Если Вы работали с ребенком на протяжении всех этапах взросления ребенка, воспитывали его и направляли, то данный кризис может пройти спокойно, ребенок будет готов к нему, непреодолимых трудностей возникать не будет [3; с. 4]. Слушайте своих детей, наблюдайте за их поведением, советуйтесь с психологами и учителями, и тогда Вы сможете корректировать ситуацию, в которой окажется ребенок.

### **Список использованной литературы**

1. Венгер Л.А. Как дошкольник становится школьником? // Домашняя школа мышления. М. 2010. С. 54-61.
2. Галюк Д.А. Социальная адаптация первоклассников // Молодой ученый. 2016. №17. С. 291-293. URL: <https://moluch.ru/archive/121/33388/> (дата обращения: 20.02.2020)
3. Громыко Ю.А. Взаимосвязь психологической готовности первоклассника к школе и его статусной позиции в учебном коллективе // Психологическая наука и образование. 2010. №3. С. 1-13. URL: [http://psyedu.ru/files/articles/psyedu\\_ru\\_2010\\_3\\_Gromyko](http://psyedu.ru/files/articles/psyedu_ru_2010_3_Gromyko) (дата обращения: 25.02.2020)
4. Жукова З.Л. Совместная деятельность классного руководителя и семьи // Начальная школа. 2012. № 8. С. 21-23. URL: <https://n-shkola.ru/storage/archive/1405941049-2063091560> (дата обращения: 18.02.2020)
5. Зайка Д.А. Адаптация первоклассников к школе // Молодой ученый. 2014. №12. С. 333-335. URL: <https://moluch.ru/archive/71/12228/> (дата обращения: 18.02.2020)

6. Зими́на М. А. Исследование психологической готовности детей к обучению в школе // Молодой ученый. 2016. №21. С. 813-815. URL: <https://moluch.ru/archive/125/34515/> (дата обращения: 18.02.2020)
7. Колпащикова Я.В. Управление адаптацией первоклассника в школьном коллективе с использованием индивидуального подхода // АлтГПУ. 2019. С. 122-123. URL: <http://library.altspu.ru/dc/pdf/makarova3> (дата обращения: 25.02.2020)
8. Котова С.А., Самойлюк О.В. Новые проблемы и подходы в психологическом сопровождении первоклассников // Школьные технологии. 2017. № 4. С. 82–88. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/novye-problemy-i-podhody-v-psihologicheskom-soprovozhdenii-pervoklassnikov> (дата обращения: 25.02.2020)
9. Костюнина Е.А. Помощь родителям во взаимодействии с детьми в период адаптации к школе // Молодой ученый. 2016. №2. С. 1020-1024. URL: <https://moluch.ru/archive/106/25383/> (дата обращения: 22.02.2020)
10. Кубарева Л.А., Морозова Ю.В. Формирование психологической готовности к школьному обучению в условиях дошкольного обучения // Молодой ученый. 2017. №34.1. С. 38-41. URL: <https://moluch.ru/archive/168/45493/> (дата обращения: 25.02.2020)
11. Лебедева О.В., Крупина С.Ю. Особенности развития словесно-логического мышления у детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста // Нижегородский психологический альманах. 2017. №1. URL: <http://npakaf417.ru/ru/2> (дата обращения: 05.05.2020)
12. Леонова Е.В., Шатова С.С., Щербакова Е.В. Адаптация и дезадаптация школьников в контексте требований новых федеральных образовательных стандартов // Психологическая наука и образование. 2014. №6. С. 13-23. URL: [https://psyjournals.ru/psyedu\\_ru/2014/n4/73528.shtml](https://psyjournals.ru/psyedu_ru/2014/n4/73528.shtml) (дата обращения: 22.02.2020)
13. Пономарева Е.В. Готовность к обучению в школе в научных исследованиях // Молодой ученый. 2019. №35. С. 145-149. URL: <https://moluch.ru/archive/273/62181/> (дата обращения: 25.02.2020)
14. Селюкова Е.А., Мерзликина М.А. Готовность ребенка дошкольного возраста к обучению в школе // Молодой ученый. 2017. №3. С. 591-594. URL: <https://moluch.ru/archive/137/38436/> (дата обращения: 25.02.2020)

## References

1. Wenger L. *Kak doshkol'nik stanovitsya shkol'nikom?* [How does a preschooler become a schoolboy?]. *Domashnyaya shkola myshleniya*. M., 2010. pp. 54-61. (in Russian)

2. Galyuk D. A. *Sotsial'naya adaptatsiya pervoklassnikov* [Social adaptation of first graders]. *Molodoy uchenyy*. 2016. № 17. pp. 291-293. Available at: <https://moluch.ru/archive/121/33388/> (accessed: 20.02.2020) (in Russian)
3. Gromyko Yu.A. *Vzaimosvyaz' psikhologicheskoy gotovnosti pervoklassnika k shkole i ego statusnoy pozitsii v uchebnom kollektive* [The relationship of the psychological readiness of a first grader to school and its status position in the teaching staff]. *Psikhologicheskaya nauka i obrazovanie*. 2010. №3. pp. 1-13. Available at: [http://psyedu.ru/files/articles/psyedu\\_ru\\_2010\\_3\\_Gromyko](http://psyedu.ru/files/articles/psyedu_ru_2010_3_Gromyko) (accessed: 25.02.2020) (in Russian)
4. Zhukova Z. L. *Sovmestnaya deyatel'nost' klassnogo rukovoditelya i sem'i* [Joint activity of the class teacher and family]. *Nachal'naya shkola*. 2012. №8. pp. 21–23. Available at: <https://n-shkola.ru/storage/archive/1405941049-2063091560> (accessed: 18.02.2020) (in Russian)
5. Zaika D. A. *Adaptatsiya pervoklassnikov k shkole* [Adaptation of first graders to school]. *Molodoy uchenyy*. 2014. №12. pp. 333-335. Available at: <https://moluch.ru/archive/71/12228/> (accessed: 18.02.2020) (in Russian)
6. Zimina M. A. *Issledovanie psikhologicheskoy gotovnosti detey k obucheniyu v shkole* [Research of the psychological readiness of children for learning at school]. *Molodoy uchenyy*. 2016. №21. pp. 813-815. Available at: <https://moluch.ru/archive/125/34515/> (accessed: 18.02.2020)(in Russian)
7. Kolpashikova Ya. V. *Upravlenie adaptatsiyey pervoklassnika v shkol'nom kollektive s ispol'zovaniem individual'nogo podkhoda* [Management of first-grader adaptation in the school team using an individual approach]. *AltGPU*. 2019. pp. 122-123 Available at: <http://library.altspu.ru/dc/pdf/makarova3> (accessed: 25.02.2020) (in Russian)
8. Kotova S. A., Samoyluk O.V. *Novye problemy i podkhody v psikhologicheskoy soprovozhdenii pervoklassnikov* [New problems and approaches in the psychological support of first graders]. *Shkol'nye tekhnologii*. 2017. №4. pp. 82–88 URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/novye-problemy-i-podhody-v-psihologicheskoy-soprovozhdenii-pervoklassnikov> (accessed: 25.02.2020) (in Russian)
9. Kostyunina E. A. *Pomoshch' roditelyam vo vzaimodeystvii s det'mi v period adaptatsii k shkole* [Help for parents in interacting with children during adaptation to school]. *Molodoy uchenyy*. 2016. №2. pp. 1020-1024. Available at: <https://moluch.ru/archive/106/25383/> (accessed: 22.02.2020) (in Russian)
10. Kubareva L. A., Morozova Yu. V. *Formirovanie psikhologicheskoy gotovnosti k shkol'nomu obucheniyu v usloviyakh doshkol'nogo obucheniya* [Formation of psychological readiness for schooling in conditions of preschool education]. *Molodoy uchenyy*. 2017. №34.1. pp. 38-41. Available at: <https://moluch.ru/archive/168/45493/> (accessed: 25.02.2020) (in Russian)
11. Lebedeva O.V., Krupina S.Yu. *Osobennosti razvitiya slovesno-logicheskogo myshleniya u detej starshego doshkol'nogo i mladshogo shkol'nogo vozrasta* [Features of development of verbal-logical thinking in children of senior preschool and younger school age]. *Nizhegorodskiy psikhologicheskij al'manah*. 2017. №1. Available at: <http://npakaf417.ru/ru/2> (accessed: 05.05.2020) (in Russian)
12. Leonova E. V., Shatova S. S., Scherbakova E.V. *Adaptatsiya i dezadaptatsiya shkol'nikov v kontekste trebovaniy novykh federal'nykh obrazovatel'nykh standartov* [Adaptation and maladaptation of schoolchildren in the context of the requirements of the new federal educational standards]. *Psikhologicheskaya nauka i obrazovanie*. 2014. №6. pp. 13-23. Available at: [https://psyjournals.ru/psyedu\\_ru/2014/n4/73528.shtml](https://psyjournals.ru/psyedu_ru/2014/n4/73528.shtml) (accessed: 22.02.2020) (in Russian)

13. Ponomareva E. V. *Gotovnost' k obucheniyu v shkole v nauchnykh issledovaniyakh* [Readiness for learning at school in scientific research]. *Molodoy uchenyy*. 2019. №35. pp. 145-149. Available at: <https://moluch.ru/archive/273/62181/> (accessed: 25.02.2020) (in Russian)
  14. Selyukova E. A., Merzlikina M. A. *Gotovnost' rebenka doskol'nogo vozrasta k obu cheniyu v shkole* [Readiness of a preschool child to study at school]. *Molodoy uchenyy*. 2017. №3. pp. 591-594. Available at: <https://moluch.ru/archive/137/38436/> (accessed: 25.02.2020) (in Russian)
- 

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

*Белова Ирина Владимировна магистрант, ФГБОУ ВО «Нижегородский государственный педагогический университет им. К. Минина», e-mail: [blvirn@yandex.ru](mailto:blvirn@yandex.ru)*

---

*Lebedeva Oksana Valerevna, candidate of psychological sciences, associate professor of the department of practical psychology, Nizhny Novgorod State Pedagogical University named after K. Minina ", e-mail: [lebedeva-oksana.nn@ya.ru](mailto:lebedeva-oksana.nn@ya.ru)*

*Belova Irina Vladimirovna, master student, Minin Nizhny Novgorod State Pedagogical University (Minin University), Nizhny Novgorod, Russian Federation, e-mail: [blvirn@yandex.ru](mailto:blvirn@yandex.ru)*

---

19.00.07 Педагогическая психология