

Сумський державний педагогічний університет ім. А. С. Макаренка

НН Інститут педагогіки і психології

Кафедра психології

**Ніколенко Вікторія Вікторівна**

**ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ АДАПТАЦІЇ МОЛОДШИХ  
ШКОЛЯРІВ**

Спеціальність: 053 Психологія

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки

Кваліфікаційна робота

на здобуття освітнього ступеню магістр

Науковий керівник :

\_\_\_\_\_ Т.О. Мотрук

кандидат психологічних наук, доцент

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2021 року

Виконавець :

\_\_\_\_\_ В.В. Ніколенко

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2021 року

Суми – 2021

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	3
<b>РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ РОЗРОБЛЕНОСТІ ПРОБЛЕМИ АДАПТАЦІЇ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ</b> .....	7
1.1. Поняття адаптації молодшого школяра.....	7
1.2. Деадаптація як негативний наслідок протікання адаптаційного періоду ..	14
1.3 Характеристика молодшого шкільного віку: психофізіологічні, особистісні, інтелектуальні аспекти.....	18
Висновки до розділу 1 .....	25
<b>РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ АДАПТАЦІЇ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ</b> .....	26
2.1. Дослідження адаптації дітей учнів молодших класів. ....	26
Аналіз методів і методик дослідження .....	26
2.2 Результати, їх обробка та аналіз.....	30
Висновки до розділу 2 .....	42
<b>РОЗДІЛ 3 СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА УЧНІВ ПЕРШИХ КЛАСІВ З ОЗНАКАМИ ДЕЗАДАПТАЦІЇ</b> .....	44
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	47
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	50
ДОДАТКИ.....	55
ДОДАТОК А.....	56
ДОДАТОК В .....	63
ДОДАТОК С .....	65
ДОДАТОК D.....	67

## ВСТУП

Адаптація молодших школярів – це складний процес, який залежить від багатьох чинників. В Україні діти в початковій школі вчаться в одному колективі протягом 4 років.

Таким чином, соціалізація дитини протікає в закритій системі, де навчання взаємодії з оточуючими в першу чергу засновано на вибудовуванні контактів з уже знайомими однолітками.

Діти потрапляють в абсолютно нове соціальне середовище, і перед ними постають завдання знайомства, вибудовування нових відносин, вибору ролі в колективі, що в меншій мірі характерно для класичного формату освіти.

Основним завданням сучасної освіти є спадкоємність і взаємозв'язок всіх рівнів освіти.

Перші дні дитини в школі є найважливішими для подальшого навчання. Від того, як пройде адаптація першокласника залежить її подальший навчально-пізнавальний процес. В даний період часу перед учителем стоїть головне завдання – допомогти дитині в новому, зміненому середовищі. В даний період відбувається кардинальна перебудова не тільки діяльності дитини, але і змінюється коло її оточення, цим колом стають її однокласники і вчитель.

Проблемою адаптації в школі займалися Ш.А. Амонашвілі, П.К. Анохін, М.М. Безруких, С.А. Белічева, Л.С. Виготський, В.П. Казначеев, І.А. Коробойніков, Н.Г. Лусканова, В.І. Медведєва, Ф.З. Меєрсон, Р.В. Овчарова, А.А. Реан, Г. Сельє (Н. Selye), А.Ж. Юревіц, М.С. Яницький та інші .

В адаптації школярів, як правило, виділяють три різних, хоча і пов'язаних між собою складових: академічну, соціальну та психологічну адаптацію. Основним показником академічної адаптації є успішність в навчанні, найбільш інформативним показником соціальної адаптації, що характеризує успішність входження в колектив – соціометричний статус учня в класі. На відміну від цих видів адаптації для психологічної адаптації не виділено основного загальноприйнятого показника.

Одним з головних показників адаптації називають мотивацію діяльності, в своїх емпіричних дослідженнях вона виходить з того, що даний показник корелює з рівнем адаптованості дитини в цілому. Серед показників психологічної (особистісної) адаптації називають так само самооцінку, задоволеність шкільним життям, відносинами з однокласниками.

**Мета роботи:** визначити психологічні чинники адаптації учнів перших класів.

**Об'єкт:** адаптація як соціально-психологічний феномен.

**Предмет:** психологічна адаптація першокласників до навчання в початковій школі.

**Завдання:**

1. Вивчення та аналіз теоретико-методологічних підходів з проблеми дослідження.

2. Проведення емпіричного дослідження психологічної адаптації першокласників.

3. Розробка рекомендацій вчителям та корекційної програми по роботі з учнями в яких спостерігаються ознаки дезадаптації.

Методи дослідження:

— теоретичні (аналіз і систематизація психологічних, педагогічних, джерел з досліджуваної проблеми);

— емпіричні:

методики:

- Анкета шкільної мотивації (Н.Г. Лусканова)
- Методика «Обери потрібне обличчя» ( Р. Теммл, М. Доркі, В. Амен)
- Методика будиночки (О.А. Орехова);
- Аналіз пропусків та успішності навчальної діяльності першокласників .

**Теоретична та практична значимість дослідження** полягає в вивченні психологічної адаптації першокласників, яке автори описують з різних сторін, і підбір таких методик дослідження, які б дозволили найбільш повно висвітлити

поставлене питання. В підготовці емпіричної бази для організації психолого-педагогічної підтримки першокласників в період адаптації, а також для складання плану індивідуальної корекційної роботи з тими дітьми, які переживають дезадаптацію.

**Емпірична база дослідження:** дослідження проводилося на базі КУ Сумська СШ №25 м. Суми, Сумської області в 1-х класах. Участь в дослідженні взяло 104 учнів.

**Апробація результатів та публікації.** Основні положення, висновки і результати дослідження доповідалися та обговорювалися на:

1. XI Міжнародній науково-практичній конференції студентів, аспірантів та молодих вчених: «Молодь у сучасній психології: етнічна самосвідомість та міжетнічна взаємодія», 22-23 квітня 2021 року (м. Суми, Україна).

2. IV Міжнародній науково-практичній конференції «Science, innovations and education: problems and prospects», 10–12 листопада 2021 року (м. Токіо, Японія).

За результатами дослідження опубліковано 3 статті.

1. Nikolenko V. Психологічні чинники адаптації молодших школярів. *Science, innovations and education: problems and prospects. Abstracts of the 4th International scientific and practical conference (November 10–12, 2021). Perfect Publishing. Tokyo, Japan. 2021. Pp 472 – 476.*

2. Ніколенко В. В. Психологічні чинники адаптації до школи молодших школярів. *Молодь у психології: етнічна самосвідомість та міжетнічна взаємодія.* Суми: ФОП Цьома С. П., 2021. С. 109 – 112.

3. Ніколенко В.В. Вплив темпераменту на успішність навчальної діяльності. Збірник матеріалів «Вектори психології – 2020» Міжнародної молодіжної науково-практичної конференції (24 квітня 2020 року, м. Харків) Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна. Харків: Вид-во ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2020. С. 31 – 34.

4. I тур Всеукраїнського конкурсу наукових студентських робіт у галузі «Педагогічна та вікова психологія».

**Структура та обсяг роботи.** Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до кожного розділу, висновків, списку використаних джерел (52 позиції), додатків та містить 6 рисунків і 5 таблиць. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи 70 сторінок. Основний зміст викладено на 49 сторінках.

## РОЗДІЛ 1.

### ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ РОЗРОБЛЕНОСТІ ПРОБЛЕМИ АДАПТАЦІЇ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

#### 1.1. Поняття адаптації молодшого школяра

Адаптацією, як зазначає М.Р. Бітянова можна назвати саму здатність дитини до розвитку. У той же час розвиток – одна з головних задач інституту освіти. Успішне протікання адаптації – це вміння використовувати наявну соціальну ситуацію для вирішення актуальних завдань, вибудовування плацдарму для подальшого розвитку. Кінцевою метою адаптації таким чином є формування внутрішньої позиції, яка відображає ставлення до свого місця в новій ситуації, і до самої ситуації, що дозволить вибрати відповідну систему поведінки і успішно її реалізувати [3].

Адаптація – це багатоаспектна проблема. Її психологічний зміст пов'язаний з особливостями і механізмами оптимальної роботи адаптаційної готовності. Соціально-психологічний зміст цього питання відноситься до процесів соціалізації, міжособистісних відносин і пристосування особистості до умов соціального середовища. Чималу роль відіграє і пристосування середовища до особистості. Психолого-педагогічний зміст визначає, які необхідні умови для формування адаптаційної готовності у школяра [47].

Питання «здорової» адаптації представляється ще більш актуальним, як і практична значущість: співвідноситься нинішня система супроводу під час адаптаційного періоду з реаліями адаптації сучасного першокласника. При роботі з адаптацією М.Р. Бітянова пропонує виділяти наступні категорії дітей:

1. Пристосовані до школи діти. Успішні в навчанні, вибудовують соціальні контакти з однолітками, беруть і підтримують існуючі норми і правила, мають інтереси за межами школи.

2. Учні, що прийняли шкільні норми, які за межами шкільного навчання не мають мотивації для занять позанавчальної діяльності, ослаблені соматично, схильні відмовлятися від перспектив розвитку.

3. Дезадаптовані діти. Мають низьку мотивацію до шкільного навчання, тривожні. Інтерес до пізнання знижений. Однак мають здатність до розвитку і вважають за краще реалізовувати себе за межами школи.

Адаптація до початкової школи – це двосторонній процес, в якому бере участь не тільки сам учень, а й школа, створюючи умови для розвитку і становлення успішної особистості. Дитина в умовах сприятливого середовища стає «автором свого життя», мотивована на творчість, має сили для саморозвитку, стаючи не тільки об'єктом, але суб'єктом свого дорослішання.

Адаптація – це в першу чергу процес. Він триває протягом усього періоду навчання. Однак перехідні періоди вчені називають найбільш складними. В тому числі, і вступ до школи. Ф.І. Гадімова виділяє кілька фаз адаптації до початкової школи:

1. Засвоєння правил і норм соціальної групи, в яку входить учень.
2. Індивідуалізація. Ця фаза полягає в появі протиріччя між тим, що людина стає «як всі», і потребою в індивідуалізації. Починається пошук способів самовираження.
3. Інтеграція. Дитина зберігає серед своїх індивідуальних моделей поведінки ті, які співвідносяться з потребами групового розвитку. Результатом є взаємна адаптація групи і дитини [45].

У своїх роботах М.Р. Бітянова підкреслює, що успішне проходження кризового етапу сприяє більш успішному розвитку і протягом подальшого шкільного навчання [3].

Л.В. Мардахаєв виділяє три компонента адаптації: процес, прояв і результат.

«Процес» – це природний розвиток можливостей людини виходячи з умов, що диктуються середовищем. Це природна самореалізація, соціалізація. Умовою



«процесу» є наявність сприятливих умови для адаптації. Наприклад, школа чи сім'я.

«Прояв» – це сукупність типової поведінки, ставлення до неї і наявність результату діяльності. Відображення пристосування до середовища. Відповідно до цієї ідеї, дезадаптацію можливо визначити в тому числі за зовнішніми ознаками, однак для визначення дезадаптації через спостереження, як підкреслює автор, важливо знати типову поведінку дитини, вчасно реагувати на зміну реакцій для того, щоб встигнути виявити причини незвичайної поведінки ще до її закріплення як деструкції.

«Результат» – це відповідність рівня соціального розвитку школяра його віку і оточенню. По суті, цей компонент можна назвати адаптованістю дитини [33].

Успішна адаптація пов'язана і з розвитком суб'єктної позиції школяра, становленням його як успішної творчої особистості. Підвищення життєздатності. Завдяки адаптації відбувається інтеріоризація моральних норм, становлення її як особистісної відповідальності суб'єкта. Таким чином, адаптація також співвідноситься з поняттям виховання. Найважливішим є не стільки навчання в школі як отримання знань, скільки розвиток новоутворень, тобто адаптація до нової інформації, одержуваної з навколишньої дійсності [27].

Школа стає тим найважливішим майданчиком по адаптації до дорослого віку, який дозволяє змінитися для нових, складніших чинників соціального світу. Школа як передавач знань також допомагає адаптуватися дитині в інформаційній сфері: будь-яке знання мінливе і в свою чергу воно представляє інтерес в першу чергу як основа для практичної діяльності.

Соціальні взаємодії (і їх успішність), формальні і неформальні, є одним із способів пізнання навколишньої дійсності. Такий метод навіть називають одним з джерел «просвіти» людини [28].

Не тільки фактичне, інформаційне знання передається в результаті спілкування дитини. Вона навчається роботі з не завжди усвідомлюваними таємними знаннями, інтуїтивно сприймає інформацією. Такий вид пізнання

розвивається при взаємодії з різними людьми, і школа може надати підґрунтя для соціальної адаптації, де в безпечних умовах можливо вивчити власні ресурси для вибудовування задовольняючих особистість зв'язків з соціумом.

Виділяються дві сторони соціалізації як процесу. Змістовна сторона характеризує ті особистісні перетворення, які сформовані в результаті соціалізації. Функціональна сторона визначає механізми, завдяки яким таке перетворення стає можливим.

В ході адаптації дитина навчається працювати з проблемою як такою, незалежно від області, в якій вона виникла. Успішне вирішення проблеми, особливо при зміні власної позиції, дослідження нових шляхів вирішення дозволяють вийти на наступний щабель, навчитися вибірковості, такого способу взаємодії з об'єктом, коли використовуються одночасно різні підходи, враховуються чужі погляди на одне і те ж явище.

Адаптація з точки зору вирішення проблеми є гарним середовищем для розвитку всіх цих якостей особистості, особливо коли робота з чужою думкою і позицією співвідноситься з головним новоутворенням віку. Вчені, кажучи про соціалізацію, виділяють окрему її частину – виховання. З одного боку, це явище можна охарактеризувати як наuczіння роботі за правилами, виставлених соціумом. Але вчені йдуть глибше і підкреслюють, що соціалізованість – не тільки виконання вимог рольових очікувань, а розуміння і прийняття самої їх суті [28].

Відповідно, рішення цього завдання також лежить в рамках процесу адаптації. Таким чином, стає зрозуміло, що процес соціалізації – невід'ємна частина адаптації. Автори виділяють такі ознаки, за якими можна говорити про рівень пристосування людини до суспільства:

1. Рівень оволодіння рольовими приписами і необхідними для їх застосування знаннями, навичками, установками.
2. Наявність реалістичних для даного суспільства і обставин цілей, співвідношення домагань і адекватної самооцінки.
3. Освіта, відповідна етапу.

У шість-сім років у дитини «розпочинається певна криза, затримка росту, яка представляє, як би центр кипіння і замерзання, за якою вже починається новий якісно відмінний період» [14].

Говорячи про адаптацію, мається на увазі не тільки пристосування дитини до навколишнього світу і нового колективу, а й, навпаки пристосування навколишнього світу і людей до неї. З цього можна зробити висновок про те, що адаптація дитини до навчання в школі є двостороннім процесом.

О.В. Даниленко стверджував, що процес шкільної адаптації проходить кілька стадій:

1 стадія – стадія тривоги. У зв'язку з початком систематичного навчання у дитини можна спостерігати підвищення тривоги, включається механізм стресового реагування через, що організм відповідає бурхливою реакцією і напруга практично всіх систем організму дитини. Дана стадія триває досить довгий термін (мінімально два-три тижні).

2 стадія – нестійка адаптація. У зв'язку з підвищенням діяльності нервової системи дитини посилюються всі обмінні процеси, завдяки чому у організму з'являється можливість легше переносити стрес. Це період нестійкої адаптації. У цей період всі системи в організмі дитини працюють напружено. Адаптація в цей період нестійка. У цей період вчителю і батькам важливо пам'ятати наскільки високу «ціну» платить організм дитини в цей період. Тривалість даного періоду залежить від особливостей дитини в конкретній ситуації.

3 стадія – завершення гострого адаптаційного процесу. До важливого аспекту слід віднести перебіг соціально-педагогічної адаптації, тобто власне сприйняття дитиною будь-якої ситуації. Якщо при спостереженні за першокласником можна зробити висновок про те, що він справляється з навчальним матеріалом, задоволений взаєминами з однокласниками і вчителем, відчуває себе комфортно перебуваючи в школі, то нова ситуація набуває для нього інший особистісний смисл. За тривалістю дана стадія протікає у кожної дитини по-своєму, у когось може зайняти 2-3 місяці, у деяких дітей і до півроку [42].

Г.М. Чуткіна виділяє 3 рівня соціально-психологічної адаптації дитини до навчання в школі:

1. Високий рівень адаптації. При даному рівні ставлення дитини до школи позитивно, всі вимоги, які пред'являє школа сприймає адекватно, виконує їх. Засвоєння матеріалу відбувається без особливих проблем, добре опановує програмним матеріалом. На уроках уважно слухає вчителя, прислухається до однокласників, виконує доручення без зовнішнього контролю, займає в класі сприятливе статусне положення.

2. Середній рівень адаптації. На даному рівні відвідування школи не викликає негативних емоцій, дитина засвоює основні аспекти змісту навчальної програми. Завдання виконує зосереджено, але буває зосереджений тільки тоді, коли займається чимось для нього цікавим, спілкується з багатьма однокласниками.

3. Низький рівень адаптації. Ставлення першокласника до школи негативне, дитина часто хворіє, нерідко спостерігається погіршення дисципліни, матеріал уроку засвоює фрагментарно. Дитині з даним рівнем адаптації потребує постійного контролю, вона зберігає працездатність тільки при подовжених паузах для відпочинку. Для виконання самостійного завдання необхідна постійна допомога вчителя. Зазвичай знає по іменах лише кілька однокласників [50].

Аналіз теоретичної літератури дозволяє зробити висновок, що найчастіше система, що використовується в школі не відповідає актуальним етапам розвитку молодших школярів. Альтернативні моделі організації освітнього процесу є зачасти винятком для нашої країни і мають мало спільного з реаліями сучасної школи.

Розглядаючи адаптацію, М.В. Максимова пропонує виділяти наступні сфери:

1. Академічна адаптація. Автор відносить до даної сфери не тільки безпосередню академічну успішність, а й загальне прийняття дитиною правил,

норм, що вводяться в зв'язку з навчанням в школі, прийняття ритму навчальної діяльності, наявність активності при навчанні.

2. Соціальна адаптація. Ухвалення учня колективом класу, наявність достатніх для дитини комунікативних зв'язків.

3. Особистісна адаптація. Ухвалення школярем себе, своєї соціальної ролі. Рівень домагань, самооцінки [32].

Є.А. Луцько стверджує, що процес адаптації дитини в школі ґрунтується на зовнішніх і внутрішніх умовах. Так, поняття «зовнішній критерій» ототожнюється з поняттям «пристосування».

Зовнішній критерій вказує на те, як дитина відповідає вимогам нового середовища. До зовнішніх критеріїв також відносяться наступні показники: продуктивність, успішність діяльності, статус особистості в колективі [31].

А.Є. Шапар стверджує, що успішна адаптація неможлива без соціальної мобільності. Важливо відзначити, що у дитини під час вступу до школи відбувається зміна локацій: простір сімейних відносин доповнюється простором школи.

Вертикальна мобільність характерна для адаптування в нових умовах дитини: чим вище рівень адаптації першокласника, тим вище успіх у дитини в навчальному процесі [51].

У той час поки дитина адаптується, вона стає особистістю. Це вказує на те, що при активному вивченні навколишнього світу дитиною важливими якостями є активність і самостійність школяра в навчанні. У процесі всього навчання першокласник орієнтується на зразок, який демонструє йому вчитель, так само орієнтиром для дитини в навчанні є нормативи і вимоги, висунуті вчителем під час навчального процесу. Також важливо відзначити, що дитина повинна володіти декількома типами мислення: наочно-образним і логічним.

Також фактором успішної адаптації є адекватне відношення до однолітків та вчителя. Дитина повинна вчитися знаходити компроміс в спірних ситуаціях, а також прагнути до вирішення конфліктів, при його виникненні, мирним способом.

## 1.2. Деадаптація як негативний наслідок протікання адаптаційного періоду

Вивчаючи адаптацію до школи, часто її позначають як процес і результат внутрішніх змін дитини, її пристосування до нових пропонованих умов навколишньої дійсності. Негативним результатом цього процесу є деадаптація, що виявляється в низькій активності школяра, неможливості своєчасно та ефективно орієнтуватись в нових обставинах, труднощі в плануванні своїх дій, наявність внутрішнього конфлікту – неприйняття своєї позиції і ролі.

Незважаючи на те, що часто в школах виділяють тільки невелику кількість «деадаптованих дітей», практичні результати дослідників підтверджують, що деадаптація в тій чи іншій мірі відноситься до всіх першокласників, навіть зовні успішні і високі навчальні результати [19].

Однак деякі дослідники більшого значення надають саме освітнім питанням деадаптації. Так, Л.А. Ясюкова зазначає, що соціальні аспекти деадаптації – вторинні, і в першу чергу в психолого-педагогічній практиці слід приділяти увагу питанню розвитку когнітивних навичок учнів.

В цілому, виділяють наступні види шкільної деадаптації учнів:

1. Інтелектуальна – недостатній рівень сформованості універсальних навчальних дій, низька навчальна мотивація, нездатність успішно впоратися з освоєнням шкільної програми.
2. Поведінкова – невідповідність поведінки школяра встановленим нормам.
3. Комунікативна – наявність труднощів при побудові соціальних контактів з дорослими і однолітками.
4. Емоційна – особисті думки, емоції і переживання дитини з приводу ситуації переходу з садочку до школи, спілкування з однолітками і вчителями, труднощі в навчання і т.д.

Також в практичній літературі по роботі шкільного психолога деадаптацію, як явище пропонують розділити на два види.

Навчальна дезадаптація як соціально-педагогічне та соціально-психологічної явище, що характеризується неуспішністю школяра в навчанні, яке сталося через наявність суб'єктивно нерозв'язного для учня конфлікту між вимогами освітнього середовища та соціального оточення і його можливостями.

Соціальна дезадаптація має відношення до труднощів в особистісному і соціальному розвитку учня, пов'язаного з порушенням міжособистісних відносин з однолітками, дорослими і сім'єю [7].

У другому випадку виділяють етапи розвитку дезадаптації:

1. Напруга учня в ситуаціях спілкування з батьками та педагогами;
2. Поява смислових бар'єрів;
3. Епізодичні конфліктні ситуації;
4. Систематичні конфлікти;
5. Розрив особистісно-значущих відносин;

Адаптаційний процес першокласника відбувається в двосторонньому порядку: умови і особистість пристосовуються один до одного одночасно.

На підставі даної ідеї Л.В. Варначаєва, М.А. Хуторна визначають два основні напрями в шкільній дезадаптації.

По-перше, це труднощі пристосування дитини до умов мікросоціального середовища. Автори вважають, що існують певні незмінні умови, що не залежать від тих, хто знаходиться в цьому середовищі. Змінити умови в даній ситуації неможливо. Таким чином, в цій ситуації необхідно адаптувати дитину під умови.

По-друге, дезадаптація може стати результатом недосконалості самого середовища, в якій знаходиться школяр, коли умови не враховують його потреби і індивідуальність. Автори підкреслюють, що в першу чергу дорослі відповідальні за адаптацію середовища для школяра. Розвиток і вдосконалення відносин дорослих людей дозволяють успішно адаптуватися і самій дитині.

Дослідження підтверджують, що дезадаптація позначається на всіх сферах життя дитини. Страждає особистість школяра, дитина відчуває тривогу, аж до депресії, пригнічення, учень схильний бути нетерплячим. Також страждає і соціальна сфера. Псується відносини з однокласниками і вчителями,

проявляється недовіра до нових людей, тривога при необхідності контактувати з дорослими. Початок навчання в школі співвідноситься з важливим процесом для дитини: прийнята раніше система інтересів і мотивів стає неактуальною, перед школярем стають нові завдання розвитку, в зв'язку з чим падає шкільна мотивація. Крім того, дитина стає більш вибірковою по відношенню до предметів шкільної програми [35].

При вступі до першого класу важливо враховувати два фактори і вибудовувати роботу, дотримуючись «золотої середини». З одного боку, про важливість психолого-педагогічної підтримки пишуть багато авторів. Підкреслюється необхідність пом'якшити труднощі від зустрічі з новим середовищем, організувати поступовість при переході на нову освітню ступінь, тобто зменшити стрес-навантаження на дитину.

У той же час подолання адаптаційного кризи – важливий етап для розвитку дитини. Вона мобілізує внутрішні резерви, дозволяє дитині підключити наявний досвід і випробувати нові моделі поведінки та ролі. Саме в умовах адаптації школяр розвивається і освоює більш досконалі моделі [35].

Таким чином, не можна повністю позбавляти дитину можливості розвитку в умовах стресової ситуації, так як школа є тим соціальним інститутом, який забезпечує цю потребу в безпечних умовах. Для самої дитини нове середовище дає можливість змінити власну роль, спробувати нові моделі поведінки в умовах, коли середовище не буде прагнути повернути його до старих, знайомих схем.

Як зазначає дослідники, в учнів можна відзначити зовнішні поведінкові патерни, які характеризують, що в дитини відбуваються певні зміни: окремі учні стають більш боязкими, починають проявляти тривогу, менше спілкуються і рідше висловлюють свою думку. Інші, навпаки, виявляють надмірну активність, відволікають під час уроків і себе, і оточуючих, багато метушаться. Це може поєднуватись із зниженням пам'яті, працездатності, погіршенням апетиту і сну.

Серед основних причин, які викликають дезадаптацію в молодших школярів вирізняють:



1) несформованість «внутрішньої позиції школяра» – це певна сукупність пізнавальних потреб та потреб у спілкуванні з дорослими на новому рівні. Про даний феномен можна говорити тоді коли дитина дійсно прагне вчитися, а не просто відвідувати школу. У більшості половини дітей дана установка, ще не є сформованою, особливо це актуально для дітей шести років. У них частіше ніж у дітей семи років, сповільнене «почуття необхідності навчатись», вони не орієнтовані на загальноприйняті норми поведінки в школі.

2) слабкий розвиток довільності – одна з головних причин відставання в першому класу. Складність заключається в тому, що з одного боку, довільна поведінка вважається новоутворенням даного вікового етапу, а з іншого недостатній розвиток довільності заважає початку навчальної діяльності.

3) недостатній розвиток у дитини мотивації. Яка дозволяє дитині сприймати та старанно виконувати навчальні завдання, які в свою чергу ведуть до складнощів на початку навчання. Навчальна мотивація складається з соціальних та пізнавальних мотивів, мотивів досягнення успіху.

4) ставши учнем, дитина повинна підпорядковуватись новим правилам поведінки в школі, що як наслідок призводить до підвищення психологічної напруги. Багатократні «треба», «можна», «не можна», «правильно», «неправильно» потоком йдуть на першокласника. Нові правила йдуть в розріз з бажаннями дитини. До цих правил та норм треба адаптуватись.

5) спілкування з класоводом також представляє для дитини складнощі. З початком навчання в школі в спілкуванні з дорослими діти здатні спиратися не на особистий досвід, а на весь той контекст спілкування, котрий створює комунікація, розуміння позиції дорослого та сенсу запитань вчителя. Саме всі ці риси необхідні для дитини для розуміння та прийняття навчальних задач.

6) Труднощі в адаптації до шкільного життя можуть бути зумовлені недостатнім розвитком здібностей у взаємодії з іншими дітьми. Тільки відповідний рівень розвитку спілкування дитини з ровесниками дозволяє адекватно брати участь в умовах колективної діяльності.

7) в перший рік навчання труднощі можуть бути пов'язані з специфічним відношенням до себе, своєї діяльності і її результатів. Навчальна діяльність має базуватись на високому рівні контролю, який поєднується з адекватною оцінкою своїх можливостей та дій. Для того, щоб дитина могла краще адаптуватись вона має мати позитивне представлення про себе. Діти з негативною самооцінкою схильні мати високий рівень тривожності, ці діти гірше пристосовуються до школи, в них мало друзів, їм важко налаштовувати контакти, вони відчують труднощі під час отримання знань, вчать з напругою.

8) підвищені вимоги з боку батьків. Середні, нормальні успіхи дитини сприймаються як невдача. Реальні досягнення оцінюються низько, серйозно не сприймаються, що в свою чергу призводить до формування в дитини низької самооцінки, тривожності. В них падає мотивація до навчання [23].

Отже, з поняттям «шкільної дезадаптації» пов'язують будь-яке відхилення в навчальній діяльності школяра. Шкільна дезадаптація – згідно науковому визначенню – це утворення неадекватних механізмів пристосування дитини до школи, котрі виявляються у вигляді порушень навчальної діяльності, поведінки, конфліктних ситуацій з однолітками та дорослими, підвищеного рівня тривоги, порушень особистісного розвитку [35].

### **1.3 Характеристика молодшого шкільного віку: психофізіологічні, особистісні, інтелектуальні аспекти**

Нинішня періодизації психічного розвитку, дана вікова категорія охоплює період від 6-7 років до 9-11 років. Цей етап характеризується тим, що змінюється спосіб та стиль життя: з'являється нова соціальна роль – учень, нові вимоги, змінюється провідна діяльність – навчання. Саме тому змінюється і сприйняття молодшого школяра в системі відносин, а разом з тим його інтереси та цінності.

До загальних умов формування та розвитку особистості молодшого школяра прийнято відносити: учитель як взірець, зразок для наслідування;

суб'єктивні умови – індивідуальні особливості молодшого школяра (копіювання з високою точністю, високий рівень сугестивності, активності та емоційності); ровесники; родина (формування характеру). У молодшому шкільному віці поглиблюється розвиток мотиваційної сфери, наприклад мотив установаження та збереження ствердних взаємовідносин з однолітками. Першорядними стають пізнавальні потреби: потреба точного, чіткого виконання вимог вчителя; потреба у гарній, високій оцінці, в схваленні з боку батьків та дорослих; потреба бути найкращим учнем серед класу; потреба у співпраці з однокласниками [18].

В.С. Мухіна пише, що в молодшому шкільному віці наразі зростає тенденція до самовираження та потреба у визнанні з боку педагогів, батьків, однокласників (особливо у зв'язку з досягненнями в навчальній діяльності). Мотивація поглиблюється в спрямуванні на усвідомлення, вона набуває довільного характеру. Навчальна діяльність, як основний вид діяльності на даному віковому етапі, спонукає до формування і розвитку відповідальності як риси особистості. В.С. Мухіна зазначає, що відповідальність як здатність розуміти відповідність результатів своїх дій необхідних нормативам, цілям зобов'язана займати провідне місце в ієрархії всіх мотивів молодшого школяра.

Ж. Піаже стверджує, що образне мислення у дитини молодшого шкільного віку втрачає основні властивості, притаманні старшим дошкільнятам. Головною властивістю образного мислення у дошкільника є егоцентризм і реалізм [26].

Егоцентризм – крайня форма егоїзму. Що вказує на те, що дошкільник не здатний прийняти чужу точку зору. Логічні операції, характерні для дітей 7 років Ж. Піаже назвав конкретними, так як вони можуть застосовуватися тільки на конкретному (наочному) матеріалі [27].

У процесі навчання у молодшого школяра формуються наукові поняття. Важливо відзначити, що для формування наукових понять сприяють добре розвинені життєві уявлення [39].

Л.С. Виготський стверджував, що «життєві поняття проростають вгору через наукові поняття та проростають вниз через житейські» [12]. При оволодінні науковими поняттями дитина встановлює співвідношення між

поняттями, потім усвідомлює сенс даного поняття і пов'язує отримані знання зі своїм досвідом. Оволодіння дитиною в процесі навчання системи понять свідчить про те, що у дитини формуються основи понятійного або теоретичного мислення. Теоретичне мислення дозволяє дитині вирішувати завдання різного типу, спираючись не тільки на зовнішні (видимі) ознаки і зв'язки об'єктів, а і на внутрішні, суттєві властивості і відносини [20].

До 7 років дитина повинна освоїти мову повністю: використовувати в розмові різні частини мови, мати досить об'ємний словниковий запас (близько 3000 слів), використовувати в мовленні складносурядні і складнопідрядні речення. До 7 років мова стає засобом спілкування і мислення дитини [20].

До моменту надходження дитини в школу у дитини інтенсивно розвивається внутрішнє мовлення, що не можна відзначити у дошкільнят, дитина перестає промовляти те, що вона робить. Рішення подальших дій протікають у дитини у внутрішньому плані [22].

Незважаючи на розвиток контекстної форми мови у дитини все ще зберігається і ситуативна мова, яка передбачає надання інформації дитиною з опорою на ситуацію, про яку він розповідає. При цьому дитина активно використовує жести, міміку і вказівні займенники [22].

При надходженні дитини в початкову школу його сприйняття недостатньо диференційовано. На це вказує те, що дитина плутає схожі по написанню букви і цифри (6 і 9). У молодшому шкільному віці при відповідному навчанні з'являється синтез сприйняття [20].

Пам'ять в цьому віці розвивається в двох напрямках: довільності і свідомості. Відповідно до словника С.І. Ожогова «пам'ять є здатністю людини зберігати, а потім відтворювати в свідомості колишні враження і досвід» [27].

Пам'ять – когнітивний процес, що складається з запам'ятовування, збереження, відновлення і забування набутого людиною досвіду. Пам'ять реалізується як впізнавання раніше сприйнятих предметів або явищ [5].

Мимовільна пам'ять – це вид пам'яті, при якому характерне запам'ятовування і відтворення явищ без спеціально поставленої мети щось

запам'ятати. Протилежністю даного виду пам'яті є довільна пам'ять, яка характеризується спеціально поставленою метою людини запам'ятати будь-які факти або явища. Мимовільна і довільна пам'ять являють собою два послідовні ступені розвитку пам'яті [29].

Важливо відзначити, що діти мимоволі запам'ятовують навчальний матеріал, що викликає у них інтерес, як правило, піднесений для них в ігровій формі, з яскравими наочними посібниками. Навчання дитини в початковій школі будується таким чином, що з кожним роком навчальна програма будується з опорою на довільну пам'ять [20].

Першокласники, як і дошкільнята, володіють добре розвиненою механічною пам'яттю. Вони схильні дослівно відтворювати все, що запам'ятали.

Механічна пам'ять – здатність запам'ятовувати інформацію без логічного усвідомлення між різними частинами необхідного [32].

На даному віковому етапі активного розвитку набуває самосвідомість. Молодший школяр починає усвідомлювати, що він є індивідуальністю, котра підлягає під соціальні впливи: він зобов'язаний навчатися і в цьому ході перетворювати себе, при цьому опановуючи колективні знання, переконання, думки, порядок соціальних очікувань щодо поведінки та цінностей; при цьому школяр усвідомлює свою унікальність, та унікальність свого «Я», прагне до схвалення дорослих та однокласників [2; 16].

У навчальній діяльності молодшого школяра формується самооцінка, а також навички самоконтролю та саморегуляції. В учнів з підвищеним ступенем сформованості академічної роботи спостерігається витривала, рівнозначна та рефлексивна самооцінка; низький рівень сформованості академічної роботи відповідає недостатній рефлексивності самооцінки, її категоричність та неадекватність.

В цей віковий період розвитку набуває самопізнання та особистісна рефлексія, як змога самотужки установити границі власних перспектив. Особливу увагу слід приділяти тому, щоб дитина тямала свій творчий хист, бачила, що вона може та вміє робити, винятково краще за оточуючих.

І.В. Дубровіна пише, що змога виконувати щось краще за інших, непримиренно важлива для молодших школярів для розвитку в них почуття своєї компетентності та майстерності [1].

У період адаптації також активно розвивається і увага дитини.

Л.Д. Столяренко дає наступне визначення: «Увага – спрямованість психіки (свідомості) на певні об'єкти, що мають для особистості стійку або ситуативну значущість» [39].

А.М. Леушина в своїй роботі описує, що, незважаючи на те, що у молодших школярів переважає мимовільна увага, на відміну від дошкільнят, вони здатні сконцентрувати увагу на будь-яких нецікавих діях. Для першокласників перше враження від об'єкта є досить сильним відволікаючим чинником, їм досить важко сконцентруватися на важкому, незрозумілому матеріалі. Їх увага відрізняється невеликим об'ємом, цікавою справою дитина може займатися близько 10 хвилин. Так само дитина відчуває труднощі в розподілі уваги і переключенні на різні об'єкти [20].

Для молодшого школяра характерним є формування способів вольової регуляції: на початковому етапі це вербальна пам'ятка педагога, а відтак з вдосконаленням самосвідомості, вольові акти збуджуються особистісними вимогами учня. Довершення даного вікового періоду характеризується формуванням таких вольових рис характеру як врівноваженість, самостійність, упертість та стриманість.

Даний віковий етап розвитку характеризується інтерналізацією моральних правил та приписів поведіння. Дитя точніше, розділяє правила поведінки вдома та в школі або інших громадських закладах, приділяє характерну, особливу увагу моральному боку дій, дає йому внутрішню оцінку, правила поведіння переходять у моральні установки до себе. Головним завданням морального виховання на цьому віковому етапі постає розвиток довільного ступеня чуттєвої саморегуляції дій. Серед основних завдань виділяють формування в учнів розуміння моральної сутності вимог.

Суттєву нішу в житті учні молодшої школи посідає відчуття мотиву діяльності. Емоційна галузь на даному етапі характеризується стриманістю, усвідомленням у виявах емоцій, підняттям афективної витримки. Учень стриманіше виражає особисті емоції, в особливості негативні, це пов'язується з відмінністю обставин, в яких можливо або ж неможливо показувати свої почуття, а тому довільність поведінки плавно починає відображатись на поприщі почуттів. В загальні для дітей даної вікової категорії характерною є чуйність та вразливість.

Пліч-о-пліч з підняттям довільності емоційного процесу, на даному віковому етапі зазнає змін змістовий бік почуттів та емоцій. Поглиблюються вищі почуття: моральні – жалість, почуття товаришування, почуття обов'язку; інтелектуальні – цікавість, сум, подив, розумове задоволення; естетичні. Віковою нормою емоційного життя школяра – є переважно життєрадісний настрій. Проте, Л.С. Славина спостерігала, що в учнів в цей період можливий прояв схильності до загострених афективних станів, що обумовлено незадоволеною потребою в сприятливих взаєминах з оточуючими, так і різницею між завищеним рівнем домагань та рівнем власних можливостей при наявності неусвідомленої невпевненості в собі. Суттєвий вплив на формування емоцій дітей цього віку надає учбова діяльність, які розвивають відносини з вчителем та колективом [18].

Л.С. Виготський вважав, що в період кризи 7 років проявляється узагальнення переживань дитини. Ланцюг успіхів і невдач дитини, приблизно однаково пережитих дитиною, призводить до формування афективного комплексу – почуття неповноцінності, приниження або почуття значущості, унікальності, компетентності [9].

І.Ю. Кулагіна вважає, що часто кризовим проявом диференціації зовнішнього і внутрішнього життя дитини зазвичай стає кривляння і манірність. Ці зовнішні особливості так само, як і схильність до капризів, конфліктів починає зникати, коли дитина виходить з кризи і вступає в новий віковий період [27].

Отже, основними новоутвореннями молодшого школяра є – орієнтація на своїх ровесників; появою особистісної рефлексії (змога самостійно утверджувати кордони особистих перспектив); появою типізованої самооцінки; появою високих відчуттів; усвідомлення вольових дій, появою вольових особливостей.



## Висновки до розділу 1

Під адаптацією ми розуміємо вміння дитини пристосуватися до нової системи соціальних умов, новим вимогам, відносинам, режиму життєдіяльності, а також до нових видів діяльності, тобто шкільна адаптація має кілька аспектів (соціальний, навчальний, психологічний, і т.д.).

Аналіз психолого-педагогічної літератури дозволяє нам зробити висновок про те, що першокласник швидше адаптується до нових умов, під час гри.

Аналіз психолого-педагогічної літератури дозволяє нам виявити особливості дітей віком 6-7 років. Нам вдалося з'ясувати, що вік 7 років найбільш сприятливий для розвитку фізичних і розумових сил дитини. Суттєвою особливістю даного віку є те, що дитина робить уявлення про навколишній світ, спираючись лише на те, що вона бачить. Саме тому для успішної адаптації першокласників необхідно спиратися на їх наочно-образне мислення.

При надходженні дитини в початкову школу її сприйняття недостатньо диференційовано. На це вказує те, що дитина плутає схожі по написанню букви і цифри.

Пам'ять в цьому віці розвивається в двох напрямках: довільності і свідомості. Першокласники мають добре розвинену механічну пам'ять, вони схильні дослівно відтворювати все, що запам'ятали.

Вчителю важливо пам'ятати, що на момент початку навчання дитини в школі він проходить кризу 7 років, яка пов'язана зі зміною умов дитини. Криза 7 років – це період народження соціального «Я» дитини. Зміни, яких зазнає дитина, призводять до переоцінки своїх цінностей. Старі мотиви і спонукання втрачають свою силу, стають другорядними.

У період адаптації школярів вчителю важливо враховувати індивідуальні особливості кожного школяра. В даний період важливе завдання педагога – знайти підхід до кожної дитини і допомогти адаптуватися в нових умовах.

## **РОЗДІЛ 2.**

### **ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ АДАПТАЦІЇ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ**

У даній частині роботи представлені теоретико-методичні основи дослідження психологічних особливостей умов успішної адаптації з індивідуальними особливостями учнів початкової ланки – характеризується комплекс психодіагностичних методів дослідження, дається кількісний та якісний аналіз результатів емпіричного дослідження, на основі яких визначаються особливості адаптації.

#### **2.1 Дослідження адаптації дітей учнів молодших класів.**

Дослідження по вивченню адаптації молодших школярів до навчання в молодшій школі проводилося на базі КУ Сумська СШ №25 м. Суми, Сумської області в 1-х класах, всього досліджено 104 осіб.

*Ціль даного дослідження:* вивчити особливості адаптації молодших школярів до навчання школі.

#### **Аналіз методів і методик дослідження**

З метою виявлення неадаптованих та дезадаптованих учнів 1-х класів нами було використано наступні методики діагностики: анкета шкільної мотивації (Н.Г. Лусканова), методика «Обери потрібне обличчя» (Р. Теммл, М. Доркі, В. Амен), методика будиночки (О.А. Орехова); аналіз пропусків та успішності навчальної діяльності першокласників .

На першому етапі емпіричного дослідження особливостей адаптації до школи дітей молодшого шкільного віку, було проведено оцінювання рівня шкільної мотивації й адаптації, далі ми проаналізували рівень особистісних відносин, соціальних емоцій і ціннісних орієнтацій,

*«Анкета шкільної мотивації»* є частиною методу, розробленого Н.Г. Лускановою, він дозволяє оцінити рівень шкільної мотивації учнів

початкових класів. Анкета складається з 10 питань, що відображають ставлення дітей до школи, навчального процесу, емоційне реагування на шкільну ситуацію.

Для можливості диференціювання дітей за рівнем шкільної мотивації була розроблена система бальних оцінок за кожну відповідь випробуваного (від 1 до 3). Залежно від сумарної кількості отриманих балів випробуваний відноситься до того чи іншого рівня шкільної мотивації.

Було встановлено 5 основних рівнів шкільної мотивації.

Високий рівень шкільної мотивації, навчальної активності: 1-й рівень (25-30 балів). Такі діти відрізняються наявністю високих пізнавальних мотивів, прагненням найбільш успішно виконувати всі пред'явлені школою вимоги.

Гарна шкільна мотивація: 2-й рівень (20-24 балів). Подібні показники мають більшість учнів початкових класів, вони успішно справляються з навчальною діяльністю.

Позитивне ставлення до школи, але школа приваблює більше позанавчальними сторонами: 3-й рівень (15-19 балів). Діти з таким рівнем мотивації досить добре почувають себе в школі, проте в школу ходять, щоб спілкуватись з друзями, з учителем.

Низька шкільна мотивація: 4-й рівень (10-14 балів). Подібні школярі відвідують школу неохоче, воліють пропускати заняття. На уроках часто займаються сторонніми справами, іграми. Зазнають серйозних труднощів у навчальній діяльності. Знаходяться в стані нестійкої адаптації до школи.

Негативне ставлення до школи, шкільна дезадаптація: 5-й рівень (нижче 10 балів). У таких дітей спостерігаються серйозні труднощі в школі: вони не справляються з навчальною діяльністю, відчують проблеми в спілкуванні з однокласниками, у взаєминах з учителем. Школа нерідко сприймається ними як вороже середовище, перебування в якій для них нестерпно.

Дана анкета може бути використана при індивідуальному обстеженні дитини, а також застосовується для групової діагностики. Анкета допускає повторні опитування, що дозволяє оцінити динаміку шкільної мотивації. Зниження рівня шкільної мотивації може служити критерієм шкільної

дезадаптації дитини, а його підвищення критерієм позитивної динаміки в навчанні і розвитку [30].

Далі нами була використана *методика «Будиночки» (О.А Орехова)* – це проєктивний тест особистісних відносин, соціальних емоцій і ціннісних орієнтацій. Його мета полягає в діагностиці емоційної сфери дитини в області емоцій соціального генезу, особистісних переваг і діяльнісних орієнтацій. Для проведення методики необхідні наступні матеріали: бланк відповідей; вісім кольорових олівців: синій, червоний, жовтий, зелений, фіолетовий, сірий, коричневий, чорний. Олівці повинні бути однаковими, пофарбовані в кольори, відповідні грифелю. Суть методики полягає в розфарбовуванні кольоровими олівцями спеціально оформленого відповідного листа. Процедура дослідження проходить у вигляді гри, що складається з трьох завдань. У першому завданні дитина ранжує шість кольорів за ступенем переваги кожного кольору. У другому завданні дитину просять підібрати відповідний колір для розфарбовування зображених будиночків, в яких мешкають різні емоції (щастя, горе, справедливість, образа, дружба, сварка, доброта, злість, нудьга, захоплення). У третьому завданні відбувається підключення кольорово-асоціативного ряду емоцій дитини до різних видів діяльності в школі. При розфарбовуванні останнього будиночка в третьому завданні дитина самостійно вибирає для себе соціальний об'єкт переваги, вибирає для нього заняття і тільки потім розфарбовує його у відповідний колір, позначаючи, таким чином, ставлення до даної цінності. Після закінчення роботи відповідні листи збираються, і до них застосовується процедура шкалювання. Варіанти колірної вибору складають індивідуальну шкалу переваг дитини [38].

*Методика «Обери потрібне обличчя» (Р. Теммл, М. Доркі, В. Амен)*  
Методика являє собою дитячий тест тривожності, розроблений американськими психологами Р. Теммл, М. Доркі і В. Амен. Проєктивний тест досліджує характерну для дитини тривожність в типових для нього життєвих ситуаціях (де відповідні властивості особистості проявляються в найбільшій мірі). При цьому тривожність розглядається як риса особистості, функція якої полягає в

забезпеченні безпеки людини на психологічному рівні і яка в той же час має негативні наслідки. Останні полягають, зокрема, в гальмуванні активності дитини, спрямованої на досягнення успіхів. Висока тривожність часто супроводжується високо розвинутою потребою уникнення невдач і тим самим перешкоджає прагненню до досягнення успіху. Тривожність, яку відчуває дитину в одній ситуації, не обов'язково буде так само виявлятися в іншому випадку. Значимість ситуації залежить від негативного емоційного досвіду, набутого дитиною в тій чи іншій ситуації. Негативний емоційний досвід формує тривожність як рису особистості і відповідну поведінку дитини. Психодіагностика тривожності виявляє внутрішнє ставлення даної дитини до певних соціальних ситуацій, розкриває характер взаємин дитини з оточуючими людьми, зокрема в сім'ї, в школі [35].

#### *Аналіз пропусків першокласників.*

Аналіз пропусків ми провели за допомогою сумарного підрахунку спільної кількості пропущених днів. У даний показник ми врахували пропуск занять через захворювання та без поважної причини. Ми враховували найбільшу та найменшу кількість пропусків в кожному класі.

Аналіз успішності ми провели за допомогою обліку успішності учнів. Ми вирізнили чотири групи учнів:

Високий рівень знань – учні рівень знань яких оцінюють більшою мірою відмінним рівнем протягом третьої чверті;

Достатній рівень знань – учні рівень знань яких протягом третьої чверті оцінюють достатнім рівнем;

Середній рівень знань – учні рівень знань яких протягом третьої чверті оцінюють середнім рівнем;

Початковий рівень знань – діти не справляються з програмою навчання, мають низький рівень знань.

Результати дослідження психологічних чинників адаптації першокласників за проведеними методиками та апробації наводяться в наступному розділі .

## 2.2 Результати, їх обробка та аналіз

Для вирішення поставленої мети дослідження ми відібрали відповідних випробовуваних. Нагадаємо, що об'єктом дослідження є учні перших класів.

Кількість піддослідних молодших школярів становить 104 людини, віком 6-7 років, які навчаються в 1 класах КУ Сумська СШ №25 м. Суми, Сумської області

На початку дослідження, які нами були роздані бланки з тестом рівня шкільної мотивації за методикою Н.Г. Лусканової.

*Таблиця 2.1.*

### Показники рівня шкільної мотивації молодших школярів за методикою Н.Г. Лусканової

Всього учнів / %	Перший рівень	Другий рівень	Третій рівень	Четвертий рівень	П'ятий рівень
	30/ 22,84 %	28/ 26,9 %	22/ 21,15 %	12/ 11,53 %	12/ 11,53 %

Перший рівень шкільної мотивації(високий рівень шкільної мотивації) виявлено у 22,84 % досліджених. Даний рівень мотивації являє собою високий рівень пізнавальних мотивів, намагання якнайбільш успішно реалізовувати всі вимоги поставлені школою. Ці діти виконують всі вказівки вчителя, дотримуються всіх правил та норм, вони сумлінні та відповідальні, в ситуаціях коли вони отримують незадовільні оцінки, відчувають тривожність, незадоволеність собою.

Другий рівень шкільної мотивації (гарна шкільна мотивація) ми виявили у 28 % опитаних респондентів. Даний показник має більшість учнів перших класів, вони успішно виконують навчальну діяльність. Цей рівень мотивації є середньою нормою. Такі учні виконуючи малюнки на шкільну тему зображують навчальні ситуації, проте при відповіді на поставлені запитання виявляють меншу залежність від жорстких рамок, вони більш гнучкі в своєму мисленні.

Третій рівень шкільної мотивації(позитивне ставлення до школи) ми виявили в 22 % первачків. Третій рівень шкільної мотивації передбачає позитивне ставлення до школи, проте сама школа їх приваблює своєю поза навчальною діяльністю. Такі школярі безпечно почувають себе в школі, проте зачасту вони відвідують школу, щоб поспілкуватись з однокласниками, вчителем. Їм приносить задоволення знаходитись в колективі, мати гарний зовнішній вигляд, красивий портфель, олівці, фломастери, зашити та інше. Навчальний процес їх цікавить мало, пізнавальні мотиви в таких учнів сформовані недостатньо.

Четвертий рівень шкільної мотивації (низька шкільна мотивація) ми виявили у 11,53 % учнів перших класів. Дана категорія дітей відвідує школу без задоволення, вони схильні до пропусків уроків. Часто на заняттях займаються сторонніми справами, грають в іграшки. Мають суттєві труднощі в навчальній діяльності. Перебувають в ситуації мінливої адаптації до школи.

П'ятий рівень шкільної мотивації ( негативне ставлення до школи) було виявлено в 11,53 % опитаних дітей. Ці учні осилують навчальну діяльність з великими труднощами, мають проблеми у спілкуванні з однокласниками, та стосунках з класним керівником. Нерідко школа вважається ними як вороже середовище, перебування для них там нестерпне. Часто в них спостерігається тенденція до проявів агресії, вони відмовляються виконувати завдання поставленні вчителем, схильні до порушень норм та правил поведінки. Також в таких учнів часто спостерігаються нервово-психічні порушення.

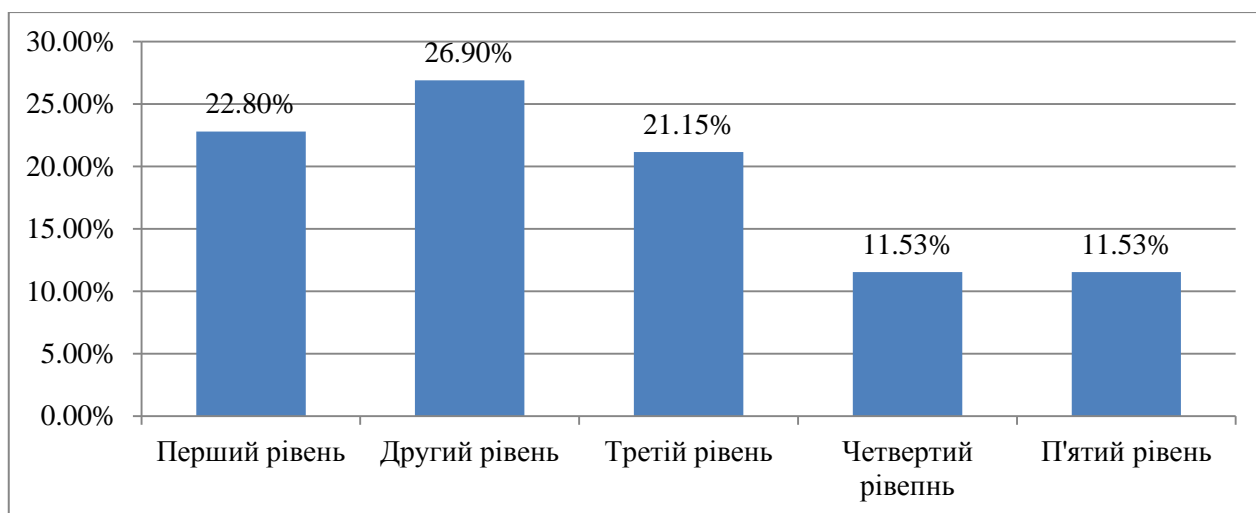


Рис. 2.1 Показники рівня шкільної мотивації молодших школярів за методикою Н.Г. Лусканової

Таким чином, можна зробити висновок про те, що більшість першокласників в цілому, добре мотивовані на навчання, що є нормою для даного вікового періоду.

Першокласники мають позитивне ставлення до відвідування навчального закладу, але більшість з них школа приваблює своєю поза навчальною діяльністю. В цілому можна сказати, що більшість першокласників, мають хорошу шкільну мотивацію.

Далі учнів ми діагностували учнів за *методикою «Будиночки»* (О.А. Орехова)

Було проаналізовано 3 компоненти: фізіологічний, діяльнісний та емоційний. Аналіз медичних карт дітей дозволив нам оцінити фізіологічний компонент (фізичний і психічний стан дітей) молодших школярів. А завдання №1 тесту О.А. Орехової дозволило оцінити рівень енергетичного балансу першокласників (вегетативний коефіцієнт). Результати дослідження можна побачити в таблиці 2.2.



Таблиця 2.2

**Показники фізіологічного компонента першокласників за методикою  
«Будиночки»**

Рівень фізичної адаптації	Фізіологічний компонент		Психосоматична симптоматика
	Всього учнів	%	
хронічна перевтома	4	3,84	2
компенсована втома	35	33,65	1
оптимальна працездатність	62	59,61	–
Перезбудження	3	2,88	1

Дане дослідження дозволило нам зробити наступні висновки: кількість дітей, у яких виявлено психосоматичну симптоматику – 4 (3,8 %).

При аналізі вегетативного компонента (енергетичний баланс організму): хронічна перевтома спостерігалась в 4 учнів (3,84 %), компенсований стан втоми у 35 першокласників (33,65 %), оптимальна працездатність – 62 осіб (59,61 %), перезбудження спостерігалось у 3 учнів (2,88 %).

Оцінку енергетичного балансу організму наочно можна побачити на малюнку 2.2.

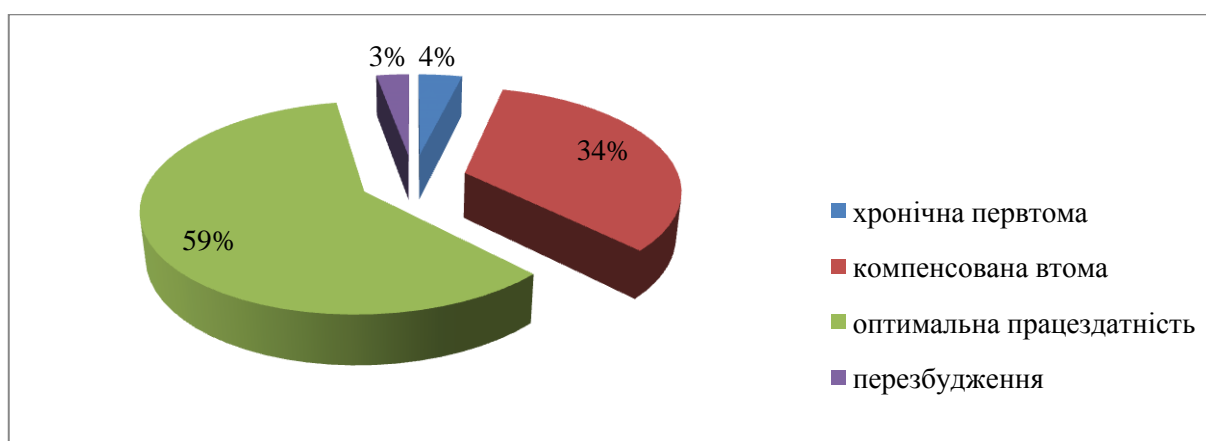


Рис. 2.2 Показники енергетичного балансу молодших школярів за методикою «Будиночки»

Достатній – у дитини не спостерігається психосоматична симптоматика, а також немає захворювань в період адаптації, вегетативний коефіцієнт вказує на компенсований стан втоми або на оптимальний рівень працездатності.

Частковий – у дитини виявлено захворювання в період адаптації або наявність психосоматичної симптоматики, вегетативний коефіцієнт вказує на компенсований стан втоми.

Недостатній – у дитини спостерігається наявність захворювань в період адаптації, а також психосоматична симптоматика вегетативний коефіцієнт вказує на хронічну перевтому або перезбудження.

Це дозволило зробити висновок, що рівень фізичної адаптації достатній у 93 осіб (89 %), у 4 – частковий (3,8 %), у 7 недостатній рівень фізичної адаптації.

Оцінку діяльнісного компонента адаптації першокласників ми проводили на основі опитувань класних керівників. Що дозволило нам виявити дітей, що зазнають труднощі на різних предметах. Оцінку діяльнісного компоненту наочно можна побачити на малюнку 2.3.



Рис. 2.3 Показники діяльнісного компоненту молодших школярів за методи методикою «Будиночки»

Опитування дозволило зробити висновок про те, що з 104 дітей труднощів в навчанні не виникає в 84 учнів (80,8 %), у решти 20 дітей (19,2 %) 7 учнів (35 %) проблеми з читання, у 4 (20 %) на уроках української мови, також у 9 – на уроках математики. Наочно можна побачити в таблиці 2.3.

**Показники діяльнісного компоненту першокласників методикою  
«Будиночки»**

Діяльнісний компонент першокласників			
Не виникає труднощів	Виникають труднощі		
	з читання	з української мови	з математики
84/80,8 %	7/35 %	4/20 %	9/45 %

Оцінка емоційного компоненту дає змогу розкрити ставлення першокласника до навчання, до вчителя та однокласників, до самого себе.

Завдання під номером 2 та 3, дають змогу розшифрувати емоційну сферу дитини та спрямовують класного керівника про можливі проблеми адаптації.

Завдання №2 розкриває сферу соціальних емоцій. В даному завданні ми оцінюємо рівень диференціації емоцій, в нормі дитина основними фарбами розмальовує позитивні почуття, негативні – чорним, сірим, коричневим. Недостатня диференціація свідчить про деформацію в тих чи інших блоках особистісних відносин:

- щастя – горе – блок базового комфорту,
- справедливість – образа – блок особистісного зростання,
- дружба – сварка – блок міжособистісної взаємодії,
- доброта – злість – блок потенційної агресії,
- нудьга – захоплення – блок пізнання.

При наявності інверсії колірною градусника (основні кольори займають останні місця) в дітей нерідко можна спостерігати недостатню диференціацію соціальних емоцій – наприклад нудьга та доброта можуть бути позначені одним і тим самим зеленим кольором, сварка та щастя відповідно червоним, в такому випадку доцільно звернути увагу, як школяр фарбує парні категорії та як віддалено стоять ці пари в колірному виборі.

Актуальність переживання дитиною того чи іншого почуття вказує його місце в колірному градуснику (завдання №1).

Завдання №3 відображає емоційне ставлення дитини до навчання, до вчителя з однокласниками, до себе. Якщо дитина має проблеми в певній сфері то вона фарбує будиночки в негативні кольори. Доцільно виділити ряди об'єктів, які дитина позначила однаковим кольором. Наприклад, школа – щастя – захоплення або домашні завдання – горе – нудьга. Ланцюжки асоціацій досить прозорі для розуміння емоційного ставлення дитини до школи.

За даними завдання №3 ми виділили три групи дітей: з позитивним ставленням до школи, з негативним ставленням до школи, та з амбівалентним ставленням до школи. Результати оцінки емоційного компоненту першокласників можна побачити в таблиці 2.4.

**Таблиця 2.4**

**Показники емоційного компоненту першокласників методикою  
«Будиночки»**

Емоційний компонент першокласників								
К-сть учнів	Відношення до себе		Відношення до навчання		Відношення до вчителя		Відношення до однокласників	
	позитивне	негативне	позитивне	Негативне	Позитивне	негативне	позитивне	негативне
	101/97 %	3/3 %	78/75 %	26/25 %	72/69 %	32/31 %	92/88 %	12/12 %

Дане дослідження дозволило зробити наступні висновки. По відношенню до себе у 101 (97 %) відсотків спостерігаються позитивні емоції, у 3 (3 %) – негативні. По відношенню до навчання у 78 – позитивні (75 %), у 26 (25 %) – негативні. За ставленням до вчителя в 72 (69 %) – позитивне ставлення, у 32 дітей (31 %) негативне. По відношенню до однокласників у 92 учнів (88 %) – позитивне, у 12 (12 %) – негативне. Оцінку емоційного компоненту адаптації наочно можна побачити на малюнку 2.4.

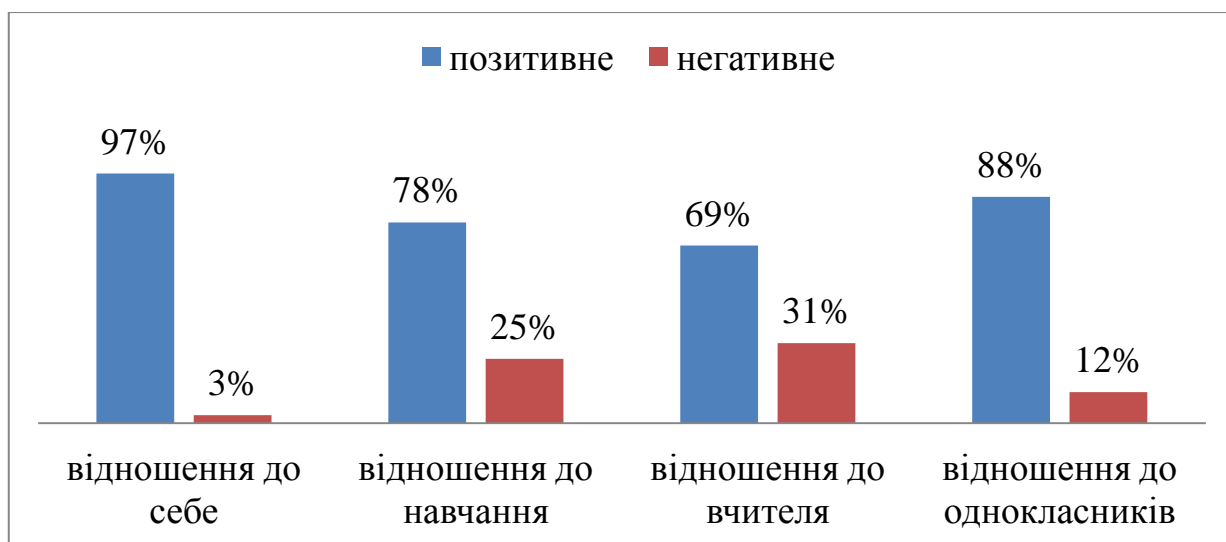


Рис. 2.4 Показники емоційного компоненту адаптації молодших школярів методикою «Будиночки»

Сумарне відхилення від аутогенним норми є інтегрованим показником емоційного компонента адаптації.

Зіставлення показників фізіологічного, діяльнісного і емоційного компонентів дозволить кваліфікувати рівень адаптації першокласників як: достатній, частковий, недостатній (дезадаптація).

При здійсненні порівняльного аналізу 3 компонентів можна зробити висновок про те, що у 73 (70 %) першокласників рівень адаптації достатній, у 24 (23 %) – частковий, у 7 (6,7 %) – недостатній. Рівень адаптації першокласників наочно можна побачити на малюнку 2.5.

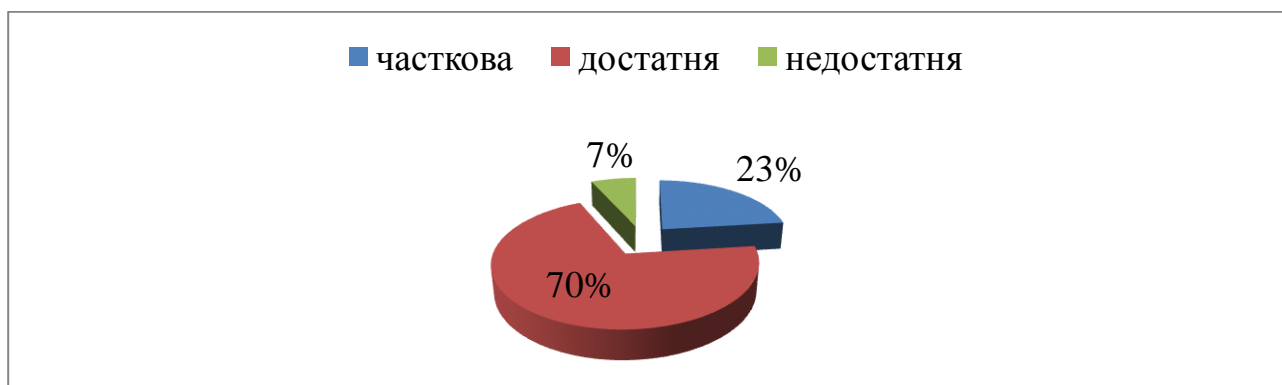


Рис. 2.5 Показники рівня адаптації першокласників методикою «Будиночки»

Таким чином, на основі отриманих даних можна досить обґрунтовано виділити першокласників, які потребують індивідуальній увазі психолога. Це призводить до необхідності виділити дві групи таких дітей:

1. Першокласників з недостатнім рівнем адаптації.
2. Першокласників з частковою адаптацією.

Далі ми діагностували першокласників за методика «Обери потрібне обличчя» (Р. Теммл, М. Доркі, В. Амен) та отримали наступні результати:

З 104 учнів у 85 чоловік, що становить у 83,73 % дітей виявився середній рівень тривожності. Високий рівень тривожності спостерігається у 15 учнів, що становить 14,42 % піддослідних. Низький рівень тривожності в даній групі досліджуваних був виявлений у 4 чоловік, що становить 3,8 % піддослідних. Дані рівня тривожності наочно можна побачити на малюнку 2.6.

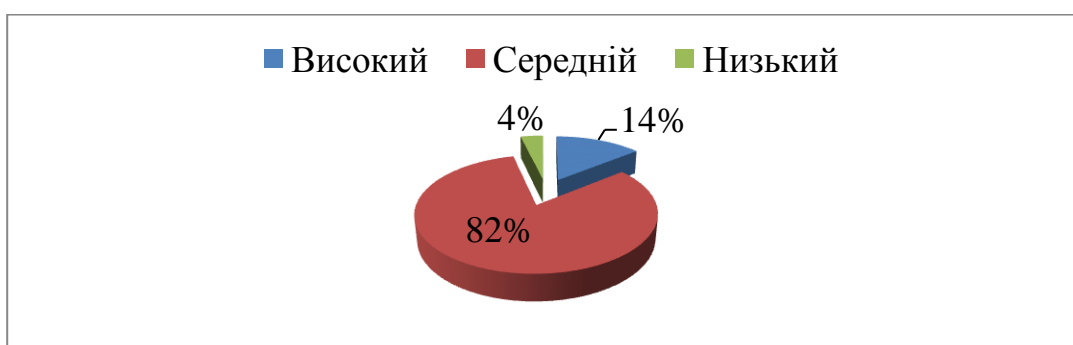


Рис. 2.6 Показники рівня тривожності першокласників за методикою «Обери потрібне обличчя»

Як видно з малюнку, 4 % (4 учні) показали низький рівень тривожності, це означає, що учні спокійно налагоджують контакт з однолітками, не бояться перевірки засвоєних знань в будь-якій формі, що не нервують при контакті з учителем та однокласниками. У 82 % –85 учнів, спостерігається середній рівень тривожності, що свідчить про те, що діти комфортно почувають себе в колективі, не відчують будь-яких проблем в спілкуванні. Найбільш сприятливим для розвитку особистості є середній рівень тривожності так як він активує ресурси особистості для подолання можливої небезпеки. Високий рівень

тривожності спостерігається у 14 % першокласників (15 учнів) може свідчити про дезадаптацію дитини в освітньому середовищі, що в свою чергу, буде негативно позначатися на всіх сферах його життєдіяльності.

Можна зробити висновок, що в серед опитаних є діти, які відчувають труднощі в комунікації і на них необхідно звернути увагу. При цьому рівні тривожності діти бояться відповідати на уроках, часто, при відповіді біля дошки або з місця, не демонструють всі свої знання, адже вони бояться отримати погану оцінку. На уроках можуть бути порушниками дисципліни.

Високий рівень тривожності свідчить про недостатню емоційну пристосованість дитини до тих чи інших життєвих ситуацій. Емоційно позитивний або емоційно негативний досвід побічно дозволяє судити про особливості взаємин дитини з однолітками і дорослими. При інтерпретації даних, тривожність, яку відчувають діти в тих чи інших ситуаціях, розглядається як прояв його негативного емоційного досвіду в цій чи аналогічній ситуації.

Проаналізувавши пропуски першокласників можна зробити наступні висновки: всього за третій семестр було пропущено 104 дні 27 респондентами, що становить 25 %; жодного дня не пропустили 77 учнів, що становить 75 %.

За результатами аналізу успішності навчання першокласників високий рівень навчання мають 22 учнів, що становить 21 %, достатній рівень навчання мають 57 учнів, що становить 54 %, середній рівень навчання мають 26 учнів – 25 %, низький рівень знань, учнів які не засвоїли навчальну програму не виявлено

За результатами дослідження адаптації учнів 1-х класів, нами запропоновано низку рекомендацій, метою яких є створення психолого-педагогічних умов для забезпечення сприятливого адаптаційного періоду першокласників.

#### *Рекомендації для класних керівників*

Класним керівникам перших класів варто проводити корекційну роботу з такими дітьми у яких недостатнього розвитку набули навички узагальнення, з дітьми які не вміють підпорядковуватись вимогам та правилам, мають

підвищену рухову активність, які не здатні уважно слухати того, хто говорить, і легко виконувати завдання, пропоновані в усній формі.

Класному керівнику варто проводити роботу над формуванням навчальних мотивів; над розвитком пізнавальних інтересів дітей; заохочувати потребу в інтелектуальній активності та в оволодінні новими вміннями, знаннями та навичками; необхідно формувати «внутрішню позицію школяра».

Класному керівнику також необхідно звернути пильну увагу на: розвиток таких якостей уваги як, концентрація, стійкість, обсяг, розподіл, переключення; формуванню у дітей вміння працювати за шаблоном та за інструкцією; вміння дітей планувати та реалізовувати контроль над власною роботою; розвиток навичок самостійної роботи.

*Рекомендації батькам першокласників:*

Батькам необхідно приділяти достатню кількість уваги своїй дитині. Ніколи не ігнорувати його та не залишати його якісь запитання без відповіді, завжди допомагати, якщо вона просить про це.

Батькам потрібно розуміти та враховувати, що кожна дитина має свої суб'єктивні особливості, ніколи не можна порівнювати свою дитину з іншими, адже це знижує її самооцінку та підвищує рівень тривожності.

Якщо є така можливість батькам було б не погано брати участь у поза навчальній діяльності класу, та спілкуватись з батьками інших однокласників.

Необхідно виховувати в дітей знання про норми та правила своєї поведінки в школі та класі, потрібно будувати виховання так, щоб воно підтримувало розвиток в них морально-етичних норм.

Було б непогано влаштовувати дітям правильний розпорядок дня, режим харчування та слідкувати за його дотриманням, для того, аби попередити перевтому.

Корисно постійно хвалити дитину, коли вона досягла успіху і ні в якому разі не сварити коли в неї, щось не виходить, краще допомогти впоратись з труднощами.



Не варто виконувати домашні завдання замість дитини – це зменшить його впевненість у своїх силах та знизить його розуміння та сумління під час виконання своїх обов'язків.

Не заважало б постійно бути на контакті з класним керівником, цікавитись успіхами дитини, відносинами з однокласниками, її поведінкою.

Початок навчання в школі може спричиняти стресові стану, тому бажано, щоб вдома була сприятлива атмосфера, спокій та гармонія допомагає вирішенню проблем в школі.

Потрібно розвивати та підтримувати інтерес до школи.

До шкільної метушні та тривог, що виникають слід ставитись спокійно. Дитина коли бачить впевненість та спокій батьків починає відчувати, що боятись школи не треба.

Доцільно знімати фізичне та психічне напруження дихальними вправами та вправами на релаксацію. Варто постійно притримувати тілесний контакт.

Після повернення дитини з школи треба давати їй час на відпочинок. Не потрібно примушувати одразу до виконання домашніх завдань, доцільно робити перерви під час виконань домашньої роботи.

Не зайвим було б розширення кола інтересів дитини, не варто загострювати увагу тільки на школі – варто було б віддати її на якусь секцію чи гурток, там вона здатна до самоствердження, саморозвитку.

## Висновки до розділу 2

Таким чином практична частина нашого дослідження вибудовувалась на діагностиці дітей молодшого шкільного віку, надання батькам та вчителям практичних рекомендацій та розробки комплексу заходів щодо покращення адаптованості до школи дітей, з ознаками дезадаптації. В результаті проведеної роботи ми змогли виділити низку проблем, які виникають у дітей з початком навчання у школі. Серед таких проблем ми виділили:

- відсутність мотивів та інтересу до навчання;
- слабка сформованість внутрішньої позиції школяра;
- підвищена тривожність;

Наше емпіричне дослідження показало, що більшість учнів молодшого шкільного віку в цілому, добре мотивовані до навчання, що є нормою для даного вікового періоду.

Першокласники мають позитивне ставлення до відвідування навчального закладу, але більшість з них школа приваблює своєю позанавчальною діяльністю. В цілому можна сказати, що більшість першокласників, мають хорошу шкільну мотивацію.

По відношенню до себе у більшості учнів спостерігаються позитивні емоції. Дане опитування дозволило зробити висновок про те, що більша частина опитаних дітей не відчуває труднощів на уроках, у спілкуванні з вчителем та однокласниками.

Дослідження показало, що у переважної більшості респондентів, спостерігається середній рівень тривожності. Високий рівень тривожності виявили у незначній кількості дітей.

Варто зазначити, що учні в яких спостерігається високий рівень тривожності та в яких рівень адаптації недостатній – співпадають.

Більшість першокласників мають досить гарну відвідуваність. Про, що свідчить позитивна динаміка відвідувань і мала кількість пропусків занять.

Першокласники добре справляються з навчальним матеріалом. Про що свідчить відсутність такої категорії дітей, як такі, що не засвоїли навчальний матеріал.

Наше дослідження виявило порівняно малий відсоток першокласників з ознаками дезадаптації такі діти потребують підвищеної підтримки та уваги сім'ї, спілкування з учителем та взаємодії з однокласниками. Було виявлені дітей котрі відносяться до «групи ризику» і вони також потребують пильної уваги. Отримані результати вкотре підтверджують актуальність теми.

По завершенню нашого емпіричного дослідження, ми розробили ряд рекомендацій для батьків та вчителів.

### РОЗДІЛ 3.

## СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА УЧНІВ ПЕРШИХ КЛАСІВ З ОЗНАКАМИ ДЕЗАДАПТАЦІЇ

Після проведеної діагностики та отриманих результатів перед нами постало завдання розробити та провести комплекс заходів щодо покращення адаптованості до школи дітей, з ознаками дезадаптації.

**Мета програми:** створення психолого-педагогічних, соціальних умов для успішної адаптації молодших школярів.

**Завдання програми:**

1. Створення середовища соціально-психологічної підтримки першокласників з ознаками дезадаптації.
2. Реалізовувати корекційну, розвиваючу роботу з школярами, які мають певні психолого-педагогічні труднощі.

**Очікувані результати:**

1. Підвищення рівня розумового розвитку.
2. Розвиток мотивації до навчання.
3. Підвищення рівня саморегуляції своїх дій, контролю своїх дій, планування їх. Навчання планувати свої дії, діяти за правилами.
4. Позбавитися прогалин довільної поведінки.
5. Розвиток довільності психологічних процесів.
6. Розвиток рефлексії.

**Склад групи:** учні 1-х класів(6-7 років) з попередньо виявленими ознаками дезадаптації. Робота проводиться в групі.

Регламент проведення: 1 раз на тиждень. Тривалість заняття 35-40 хвилин.

Дана програма розрахована на учасників віком 6-7 років, що навчаються в 1-х класах.

Термін використання: 7 тижнів.

Таблиця 3.1

**План групових занять в перших класах щодо покращення адаптованості до школи дітей, з ознаками дезадаптації.**

Заняття та його зміст	Мета
<p><b>1. «Вступне заняття».</b> Знайомство з психологом, обговорення правил занять з групою, прийняття правил. Вправа «Відгадай мене» Завдання «Пошикуйтесь за...». Завершення заняття, рефлексія, вправа «Рука до руки».</p>	<p>Знайомство, створення довірливої атмосфери в групі, прийняття правил роботи з психологом.</p>
<p><b>2. «Розвиваємо наше спілкування»</b> Вступна частина: привітання, вправа «Відгадай» Вправа «Школа для тварин». Звершення заняття, вправа «Рука до руки»..</p>	<p>Виявлення проблем у спілкуванні, їх вербалізація, проговорення почуттів, створення довірливих стосунків у групі.</p>
<p><b>3. «Конфлікт»</b> Вступна частина Вправа «Намалюй візерунок». Вправи для зняття напруги з пальців рук та кистей «Дощ та град». Завершення заняття.</p>	<p>Пошук альтернативних виходів із ситуацій конфлікту, тренування навичок усвідомлювати чужу позицію, створення довірливої атмосфери в групі.</p>
<p><b>4. «Як можна поділитись радістю»</b> Вступна частина. Вправа «Подарунок». Вправа «Щоденник настрою».</p>	<p>Підвищення емпатії, розвиток внутрішньо-групових відносин, створення довірливої атмосфери в групі.</p>

Завершення заняття.	
<b>5. «Наш час»</b> Вступна частина Вправа «Розподіл часу» Вправа для зняття напруги з очей. Завершення заняття.	Аналіз затрат часу, підвищення навичок розподілу свого часу.
<b>6, 7. «Наші негативні емоції»</b> Вступна частина. Вправа «Сміттєвий кошик». Вправа «Ліпимо казку». Дихальні вправи на релаксацію. Завершення заняття.	Зниження рівня тривожності, відпрацювання навичок саморегуляції.
<b>8, 9, 10. «Наш клас»</b> Вступна частина Вправа «Наше дерево». Вправа «Розірви коло». Вправа «Клейовий дощик». Гра «День народження». Завершення заняття. Підбиття підсумків всіх занять, рефлексія	Підвищення рівня згуртованості колективу, емпатії, створення довірливого клімату в колективі.

Детальний опис кожного заняття та вправ знаходиться в додатку А. Ми припускаємо, що проведення даних занять дозволить згуртуватися, знизити рівень тривожності, підвищити рівень мотивації, відчутти задоволення від відвідування школи.

## ВИСНОВКИ

У кваліфікаційному дослідженні нами було подано теоретичне обґрунтування поняття та аналіз чинників адаптації молодших школярів до навчання в школі, розроблено рекомендації вчителям та корекційної програми по роботі з учнями в яких спостерігаються ознаки дезадаптації.

1. У рамках першого завдання ми *вивчили та проаналізували теоретико-методологічні підходи з проблеми дослідження*. Під адаптацією ми розуміємо пристосування дитини до нових вимог, до нової системи соціальних умов, до нового режиму дня. Адаптація до початкової школи – це складний багатфакторний процес, взаємного пристосування учня та умов в які він потрапляє.

Питання про те, як відбувається адаптація дитини, до молодшої школи в сучасних умовах, однозначно досі не визначено, але вчені єдині в думці, що це складний, кризовий етап розвитку дитини.

Аналіз психолого-педагогічної літератури дозволив нам виявити особливості дітей віком 6-7 років. Нам вдалося з'ясувати, що вік семи років найбільш сприятливий для розвитку фізичних та розумових здібностей дитини. Також значною особливістю цього віку і те, що дитина робить уявлення про навколишній світ, спираючись лише на те, що вона бачить. Саме тому для успішної адаптації першокласників необхідно спиратися на їх наочно-образне мислення.

При вступі дитини до початкової школи її сприйняття недостатньо диференційовано. На це вказує те, що дитина плутає схожі за написанням букви та цифри.

Пам'ять у цьому віці розвивається у двох напрямках: довільності та свідомості. Першокласники мають добре розвинену механічну пам'ять, вони схильні дослівно відтворювати все, що запам'ятали.

Вчителю важливо пам'ятати, що на момент початку навчання дитини в школі вона проходить кризу 7 років, яка пов'язана зі зміною умов. Криза 7

років – це період народження соціального «Я» дитини. Зміни, яких зазнає дитина, призводять до переоцінки цінностей. Старі мотиви втрачають свою силу, стають другорядними.

У період адаптації школярів вчителю важливо враховувати індивідуальні особливості кожного школяра. В даний період важливим завдання педагога стає знайти підхід до кожного учня та допомогти адаптуватись у нових умовах.

2. В рамках другого завдання ми *провели емпіричне дослідження психологічної адаптації першокласників*. Дане дослідження показало, що більшість учнів молодшого шкільного віку в цілому, добре мотивовані на навчання, що є нормою для даного вікового періоду.

Першокласники мають позитивне ставлення до відвідування навчального закладу, але більшість з них школа приваблює своєю позанавчальною діяльністю. В цілому можна сказати, що більшість першокласників, мають хорошу шкільну мотивацію.

По відношенню до себе у більшості учнів спостерігаються позитивні емоції. Наше дослідження дозволило зробити висновок про те, що більша частина опитаних дітей не відчуває труднощів на уроках.

В ході дослідження виявлено, що у переважної більшості респондентів, спостерігається середній рівень тривожності. Високий рівень тривожності виявили у незначної кількості дітей.

Нами з'ясовано, що учні в яких спостерігається високий рівень тривожності та учні в яких рівень адаптації недостатній – співпадають.

Більшість першокласників мають досить гарну відвідуваність. Про, що свідчить позитивна динаміка відвідувань і мала кількість пропусків занять. Першокласники добре справляються з навчальним матеріалом. Про що свідчить відсутність такої категорії дітей, як такі, що не засвоїли навчальний матеріал.

Наше дослідження виявило малий відсоток першокласників з ознаками дезадаптації такі діти потребують підвищеної підтримки та уваги сім'ї, спілкування з учителем та взаємодії з однокласниками. Також були виявлені діти



котрі відносяться до «групи ризику» і також потребують пильної уваги. Ці дані вкотре підтверджують актуальність теми нашого дослідження.

3. У рамках третього завдання нами було *розроблено рекомендації вчителям та корекційну програму по роботі з учнями в яких спостерігаються ознаки дезадаптації*. По завершенню емпіричного дослідження, ми розробили ряд рекомендацій для батьків та вчителів.

Особливостями, що вимагають корекції з боку психологічного супроводу, було визначено низьку мотивацію до навчання та підвищений рівень тривожності.

Також, для соціально-психологічної підтримки учнів перших класів нами було розроблено корекційну програму, яка дозволяє не тільки адаптуватися першокласнику, а й розвинути його навички та вміння, які є необхідними для навчальної діяльності.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Амонашвили Ш. А. Личностно-гуманная основа педагогического процесса. Москва: Университет, 1990. 559 с.
2. Артёмов С. Д. Социальные проблемы адаптации: учебное пособие для вузов. Ярославль, 2009. 180 с.
3. Битянова М. Р. Адаптация ребенка в школе: диагностика, коррекция, педагогическая поддержка. М.: Образоват. центр «Педагогический поиск», 1997. 112 с.
4. Битянова М. Р. Организация психологической работы в школе. М.: Совершенство, 2004. 258 с.
5. Божович Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте. Питер, 2008. С. 386–389.
6. Большой психологических словарь. М.: Прайм. ЕВРОЗНАК. Под редакцией Б.Г. Мещерякова, В.П. Зинченко. 2003.
7. Болотова А. К. Психология развития и возрастная психология. Учебник для вузов. Стандарт третьего поколения. СПб.: Питер, 2018. 478 с.
8. Буре Р. Н. Социальное развитие ребенка. Москва : Просвещение, 2018. 226 с.
9. Васюк С. Н. Адаптация первоклассников к школе. *Вопросы науки и образования*. №5. С. 19–26.
10. Венгер А. А. Психологическое обследование младших школьников. М.: Владос-Пресс, 2017. 277 с.
11. Выготский Л. С. Вопросы детской психологии. Санкт-Петербург : Союз, 2007. 199 с.
12. Выготский Л. С. Педагогическая психология. Москва: Педагогика, 2014. 536 с.
13. Гуткина Н. И. Психологическая готовность к школе. М.: Проект. 2000. 184 с.

14. Границкая А. С. Научить думать и действовать: Адаптивная система обучения в школе. Книга для учителя. Москва : «Просвещение», 2014. 175 с.
15. Григорьева М. В. Структура мотивов учения и ее роль в процессе школьной адаптации. М.: «Начальная школа и образование». 2009. С. 8–12.
16. Давыдов В. В. Теория развивающего обучения. М.: Интор, 1996. 544 с.
17. Давыдов В. В. Лекции по педагогической психологии. Изд. Академия, 2006. с. 87.
18. Добрынин Н. Ф. Возрастная психология: курс лекции. Москва : Просвещение, 2016. 295 с.
19. Дорожевец Т. В. Диагностика школьной дезадаптации. Витебск: Знание. 1995. 154 с.
20. Дубровина И. В. Возрастная и педагогическая психология. Хрестоматия. М.: Академия, 2008. 368 с.
21. Диагностическая и коррекционная работа школьного психолога. Под ред. И. В. Дубровиной. М., 1987.
22. Желтобрюх С. А. Школьная адаптация и самосознание младшего школьника как междисциплинарная проблема. *Гжель: Гжельский государственный университет*, 2016. С. 333–336.
23. Каган В. Е. Психогенные формы школьной дезадаптации. *Вопросы психологии*. 2004. №4.
24. Коломинский Я. Л. Учителю о психологии детей шестилетнего возраста. Москва, 2016. 190 с.
25. Крайг Г. Психология развития. СПб.: Питер, 2018. 352 с.
26. Крутецкий В. А. Психология обучения и воспитания школьников. М.: Просвещение, 2006. 303 с.
27. Кулагина И. Ю. Младшие школьники: особенности развития. Москва : Эксмо, 2009. 174 с.

28. Крылова Т. А. Методические рекомендации для педагогов-психологов, социальных педагогов по профилактике дезадаптации детей и подростков. СПб.: Исма, 2017. 59 с.
29. Леонтьев А. Н. Избранные психологические произведения. М.: Педагогика, 1983. 772 с.
30. Лусканова Н. Г. Оценка школьной мотивации учащихся начальных классов. *«Школьный психолог»*. №9. 2001.
31. Луцко, Е. А. К вопросу об определении критериев и факторов эффективности адаптации. *Вестник Санкт-Петербургского университета*. 2008. № 1. С. 205-209.
32. Максимова М. В. Психологические условия преодоления школьной дезадаптации (Методические разработки для учителей. Ханты-Мансийск: Эльми, 1994. 115 с
33. Мардахаев Л. В. Социальная педагогика. Волгоград: Издание Волгоградского государственного социально-педагогического университета, 2003. 218с.
34. Марцинковская Г. Д. Диагностика психологического развития детей: Пособие по практической психологии. М.: Линка-Пресс, 2007. 176 с.
35. Матвеева Л. А. Развитие свойств субъекта учебной деятельности в младшем школьном возрасте. М.: Имдан, 1991. 112 с.
36. Мухина В. С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество. 5 изд., стереотип. М.: Издательский центр Академия, 2000. 456 с.
37. Немов Р. С. Психодиагностика. Введение в научное психологическое исследование с элементами математической статистики. М.: ВЛАДОС, 2001. 640 с.
38. Нисская А.К. Особенности адаптации к школе современных первоклассников. *Вестник МГОУ. Серия. Психологические науки*. 2012. № 3. С. 55–62.

39. Обухова Л. Ф. Концепция Жана Пиаже: за и против. Москва : Издательство МГУ, 2016. 191 с.
40. Орехова О. А. Цветовая диагностика эмоций ребенка. СПб.: Речь, 2002. 108 с.
41. Педагогический энциклопедический словарь. гл. ред. Б. М. Бим-Бад. 3-е издание, стер. Москва : Большая российская энциклопедия, 2009. 527 с
42. Певнева А. Н., Ковалевская Е. И. Школьная тревожность и мотивация первоклассников в процессе адаптации к школе. Психологическое благополучие современного человека. Екатеринбург: УГПУ, 2018. С. 29–34
43. Сидорина Е. В., Иванова И. А., Емельянова А. М. К проблеме адаптации первоклассников к обучению в школе. Проблемы современного педагогического образования, 2019.
44. Сластенин В. А. Педагогика Учебное пособие для студентов педагогических учебных заведений. М.: Школа-Пресс, 1997. 512 с.
45. Соловьева Д. Ю. Факторы адаптации первоклассников к школе. *Вопросы психологии*. 2012. № 4. С. 23–31.
46. Тарасова Л. Е. Формирование адаптационной готовности личности к образовательной среде: учебно-методическое пособие. Саратов, 2017. 146 с.
47. Феоктистова С. В. Школьная адаптация и дезадаптация: психологические проблемы. М.: Образование, 2001. 118 с.
48. Хухлаева О. В. Практические материалы для работы с детьми 3-9 лет. Психологические игры, упражнения, сказки. М.: Генезис, 2005. 176 с.
49. Чекалова С. А. Современный взгляд на проблему школьной адаптации. *Ремедиум Приволжье*. 2014. №5. С. 24–28
50. Чуткина Г. М. Адаптация первоклассников к педагогическому процессу школы: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Минск, 2003. 17 с.
51. Шапаров А. Е. Образование и вертикальная социальная мобильность *Известия высших учебных заведений. Социология. Экономика. Политика*. 2011. № 2. С. 90–94.

52. Эльконин, Д. Б.. Избранные психологические труды. Москва: Педагогика, 2007. 554 с.

## ДОДАТКИ

## ДОДАТОК А

### Корекційно-розвиваюча програма

#### Заняття №1 «Вступне заняття»

Мета: знайомство з психологом, створення довірливої атмосфери в групі, прийняття правил роботи з психологом.

Хід заняття

1. Знайомство з психологом, обговорення правил занять з групою, прийняття правил.

#### 2. Вправа «Відгадай мене»

Діти сидять колом на стільцях. Ведучому зав'язують очі. Ведучий ходить по колу в цей момент, а діти змінюються місцями. Після чого ведучий підходить до будь-якого учасника гри та кладе руку йому на плечі. Завдання ведучого вгадати, хто сидить перед ним. Якщо він правильно вгадує, то той, кого назвали каже: «Так, це я (та назвати ім'я)». Потім ведучий змінюється

#### 3. Завдання «Пошикуйтесь за...».

Учасники стають щільним колом та заплющують очі. Їхнє завдання полягає в тому, щоб стати в ряд по зростанню із заплющеними очима. Коли всі учасники знайдуть своє місце в строю, треба дати команду розплющити очі та подивитися, що сталося. Після вправи можна обговорити, складно чи легко було виконати це завдання, як почувалися учасники.

Примітка: гра має кілька варіантів. Можна дати завдання пошикуватись за кольором очей (від найсвітліших до найтемніших, зрозуміло, не закриваючи очі), за кольором волосся, теплом рук і т.д. залежно від успішності виконання завдань групою та ступеня її згуртованості.

#### 4. Завершення заняття, рефлексія, вправа «Рука до руки».

У цю гру краще в великому приміщенні. Вибирається ведучий, який вимовлятиме фразу: «Рука до руки» та всі учасники гри повинні стати рука до руки по парах, хто залишається без пари, стає ведучим.

Варіанти команд можуть бути різними: Спиная до спиною, ніс до носа, пліч-опліч і т.д. Кожне заняття пропонуємо закінчувати такою вправою.



## **Заняття №2 «Розвиваємо наше спілкування».**

**Мета:** Виявлення проблем у спілкуванні, їх вербалізація, проговорення почуттів, створення довірливих стосунків у групі.

### **Хід заняття**

1. Вступна частина: привітання, вправа «Відгадай».

Діти сидять у колі на стільцях. Ведучий, загадує слово. Завдання решти відгадати це слово, для цього школярі вигадують питання. Обов'язкова умова – формулювати питання так, щоб на них можна було відповісти «так» або «ні». Після того, як слово вгадано ведучий змінюється.

2. Вправа «Школа для тварин».

Діти обирають собі ролі тварин (боягузливого зайчика, агресивного тигра тощо). Потім «тварини» розсаджуються за «парти». Входить «учитель» (ведучий), починає урок «Здрастуйте, звірі! Хто вивчив домашнє завдання? Діти поводяться відповідно до своєї ролі. Зіграти роль ведучого (вчителя) краще запропонувати дитині, яка боїться вчителя.

3. Звершення заняття, вправа «Рука до руки».

## **Заняття №3 «Конфлікт»**

**Мета:** Пошук альтернативних виходів із ситуацій конфлікту тренування навичок усвідомлювати чужу позицію, створення довірливої атмосфери в групі..

### **Хід заняття**

1. Вступна частина

2. Вправа «Намалюй візерунок».

Для цієї гри знадобиться кілька пар вирізаних з паперу рукавичок з різними візерунками на них. Кількість половинок повинна дорівнювати кількості дітей, що грають. Кожній парі дітей даються чотири рукавиці. Вони мають домовитись, як їх прикрасять. Умова: кожній парі дається лише один набір олівців. Ця гра допомагає побачити, які відносини склалися між дітьми, які є конфлікти, а також тренує вміння здійснювати спільні дії.

3. Вправи для зняття напруги з пальців рук та кистей «Дощ та град».

Школярі виставляють руки над столом напружуючи пальці рук. Психолог говорить різні фрази (дощ йде; пішов град; небо стало ясным, засвітило сонечко)

виконувати такі дії під кожен фразу. Під слова «дощ йде» діти постукують по парті кінчиками пальців, перебираючи їх по черзі, як за гри на піаніно. Складається враження шуму під час дощу. Під слова «пішов град» руки повертаються долонями вгору, і діти стукають по парті суглобами пальців. При цьому створюється враження ударів граду по даху. Так повторюється кілька разів, поки психолог не скаже: «Небо стало ясным. засвітило сонечко»

4. Завершення заняття, рефлексія.

#### **Заняття №4 «Як можна поділитись радістю»**

Мета: Підвищення емпатії, розвиток внутрішньо-групових відносин, створення довірливої атмосфери в групі.

#### **Хід заняття**

1. Вступна частина.

2. Вправа «Подарунок».

Всі учасники по колу висловлюються «Що б я хотів подарувати сидячому поруч?». Називається те, що, на думку того, хто говорить, могло б по справжньому порадувати людину, якій зробили такий подарунок. Потім та людина якій, зробили «подарунок», дякує і пояснює, чи справді вона була б рада цьому подарунку. І чому? Далі вона робить подарунок наступному учаснику і так поки що всі не отримують подарунки.

3. Вправа «Щоденник настрою».

Пропонуємо дітям взяти на заняття пустого зошита. Далі ми разом із дітьми формуємо щоденник їх настроїв — загальний зошит, у якому дитина щодня відзначала свій настрій. Якщо він протягом дня змінюється, то можна зробити кілька позначок. Вводяться умовні позначення: веселий, радісний настрій, трошки сумний, хочеться подумати про щось, сумно та нудно, хочеться плакати. Можна вигадати свої позначення або розширити їх. Щоденник настрою посилює увагу до своїх емоцій, настрою, дає усвідомлення свого емоційного стану та вміння висловити його словами.

4. Завершення заняття, рефлексія.

Заняття №5 «Наш час».

Мета: аналіз затрат часу, підвищення навичок розподілу свого часу.

### Хід роботи

1. Вступна частина

2. Вправа «Розподіл часу».

Дітям видаємо аркуші із надрукованим колом, далі читаємо інструкцію: «Зафарбуй кольоровими олівцями сектора кола відповідно до витрат свого часу. Циферблат відбиває час доби. Що ти зазвичай робиш протягом одного дня?

А тепер порахуй та запиши, скільки часу ти присвячуєш різним сферам життя. Скільки годин щодня, тобто. з 24 годин ти зазвичай присвячуєш кожній із сфер діяльності? У кожному випадку постав у кінці приблизно годину:

- збори до школи
- дорога до школи
- школа
- прогулянка
- відпочинок (ігри з кошенятами, догляд)
- д/з
- додаткові заняття
- хобі
- відпочинок (ігри на планшеті, кліпи)
- Полудень, душ, збори
- Сон

Разом = 24 години

Тепер спокійно подивися на діаграму, що вийшла.»

У колі йде обговорення наступних питань: «Чи задоволений ти тим, як ти розподіляєш свій час? На що б ти хотів мати більше часу? На що ти хотів би витратити менше часу? Що ти можеш реально зробити, щоб досягти відповідних змін?»

3. Вправа для зняття напруги з очей.

Дітям пропонується переміщати свій погляд, як показано на малюнку, за напрямком стрілочок. Після виконання вправи дитині пропонуємо подивитися у вікно, знайти далеку та ближню точки.

4. Завершення заняття, рефлексія.

### **Заняття №6,7. «Наші негативні емоції»**

**Мета:** зниження рівня тривожності, відпрацювання навичок саморегуляції

#### **Хід заняття**

1. Вступна частина.

2. Вправа «Сміттєвий кошик».

Психолог починає вправу: «У шкільному житті бувають такі моменти, які викликають напругу, занепокоєння, а те чого ви боїтесь найбільше, намалюйте. Для цього візьміть до рук аркуш паперу та олівці, сядьте як вам зручно намалюйте когось або щось викликає у вас тривогу або страх. На виконання цього завдання вам приділяємо 5-7 хвилин. Мені не важливо, як ви намалюєте, мені важливо, щоб ви показали у цьому малюнку свої страхи, тривоги».

Учні малюють.

Після завершення роботи у колі обговорюється, що намалювали діти та які емоції це в них викликало.

Потім психолог ставить на середину кімнати невеликий кошик. «Як ви гадаєте, а навіщо людині потрібний сміттєвий кошик? Чому потрібно постійно звільняти кошик від сміття? Уявіть собі життя без сміттевого кошика, коли сміття поступово наповнює кімнати, де ми живемо, неможливо пересуватися, стає важко дихати, люди починають хворіти. Уявили?»

Але з почуттями також, почуття накопичуються, часто непотрібні, шкідливі (образи, страхи, тривоги). Для того, щоб не збирати в собі тривогу, страхи, необхідно їх позбуватися. Зараз ми цим і займемося, порвіть свої намальовані листочки зі словами: «Ці думки мені заважають, вони мені не потрібні». Викиньте непотрібні, шкідливі почуття у сміттєвий кошик, уявляючи як ви, перемагаєте свої страхи, занепокоєння». Учасники рвуть свої об'єкти страху, тривоги. Обговорення групи: «Як ви почуваетесь? Який зараз у вас настрій?»

3. Вправа «Ліпимо казку».

Розминаючи пластилін, дитина спрямовує на нього свою енергію, розслаблює руки, що дозволяє опосередковано реалізувати агресивні почуття. Крім того, гра розвиває та закріплює навички спільної діяльності.

Дітям пропонується всім разом зліпити якусь казку. При підборі казки важливо врахувати, що в ній має бути досить багато героїв, щоб кожна дитина могла ліпити одного з них. Перед грою діти обговорюють фрагмент, який вони збираються зобразити, і співвідносять свої задуми. Для реалізації цієї вправи добре підходить казка «Троє поросят».

4. Дихальні вправи на релаксацію.

5. Завершення заняття, рефлексія.

Заняття №8, 9, 10. «Наш клас»

Мета: Підвищення рівня згуртованості колективу, емпатії, створення довірливого клімату в колективі.

#### **Хід заняття**

Примітка: останнє заняття пропонуємо провести на відкритому повітрі

1. Вступна частина

2. Вправа «Наше дерево».

Групі пропонуємо спільними зусиллями, намалювати фарбами дерево . Робота проходить мовчки, спілкуватися можна лише невербально. Загальна картина та процес її створення обговорюється: що було складно, що вийшло, чи подобається остаточне дерево, хто які ролі в групі займав, кому хотілося б подякувати за роботу

3. Вправа «Розірви коло».

Ця рухлива гра сприяє більшій включеності дітей до групи.

Діти стоять у колі, міцно взявшись за руки. Одна дитина повинна з розбігу розірвати це коло і опинитися всередині.

Одним із варіантів цієї гри є гра «Розривання ланцюга». Діти діляться на дві команди і стають, тримаючись за руки, один навпроти одного на відстані 10-15 м. Одна команда викликає учасника з іншої, який повинен розбігтися і розірвати

ланцюжок гравців. Якщо йому це вдалося, то він забирає одного з гравців цієї команди у свою, якщо ні – сам стає до неї. Наступного гравця викликає інша команда.

#### 4. Вправа «Клейовий дощик»

Діти встають один за одним і тримаються за плечі, тих дітей, що стоять попереду. У такому становищі вони долають перешкоди (готуються заздалегідь).

#### 5. Гра «День народження».

Ціллю даної гри є згуртування групи, дітям дається можливість висловити всі образи, зняти розчарування.

Вибираємо іменинника. Всі діти дарують йому подарунки, жестами, мімікою. Імениннику пропонується згадати, чи кривдив він когось, і виправити це. Дітям пропонується пофантазувати та придумати майбутнє іменинника.

#### 6. Завершення заняття.

#### 7. Підбиття підсумків всіх занять, рефлексія.

## ДОДАТОК В

**АНКЕТА ДЛЯ ВИЗНАЧЕННЯ ШКІЛЬНОЇ МОТИВАЦІЇ (за Н. Г. Лускановою)**

1. Тобі подобається в школі?
  - а) Так;
  - б) не дуже;
  - в) ні.
2. Уранці ти завжди з радістю йдеш до школи чи тобі часто хочеться залишитися вдома?
  - а) Іду з радістю;
  - б) буває по-різному;
  - в) частіше хочеться залишитися вдома.
3. Якби вчитель сказав, що завтра до школи не обов'язково приходити всім учням, ти б пішов до школи чи залишився б вдома?
  - а) Пішов би до школи;
  - б) не знаю;
  - в) залишився б удома.
4. Тобі подобається, коли відмінюють уроки?
  - а) Не подобається;
  - б) буває по-різному;
  - в) подобається.
5. Ти хотів би, щоб тобі не задавали ніяких домашніх завдань?
  - а) Не хотів би;
  - б) не знаю;
  - в) хотів би.
6. Ти хотів би, щоб у школі залишилися лише перерви?
  - а) Ні;
  - б) не знаю;
  - в) хотів би.
7. Ти часто розповідаєш про школу своїм батькам і друзям?

- а) Часто;  
б) рідко;  
в) не розповідаю.
8. Ти хотів би, щоб у тебе був інший, менш суворий учитель?
- а) Мені подобається наш учитель;  
б) точно не знаю;  
в) хотів би.
9. У тебе в класі багато друзів?
- а) Багато;  
б) мало;  
в) немає друзів.
10. Тобі подобаються твої однокласники?
- а) Подобаються;  
б) не дуже;  
в) не подобаються.

### ***Опрацювання результатів***

За кожен варіант «а» — 3 бали, варіант «б» — 1 бал, варіант «в» — 0 балів.

25–30 балів — сформоване ставлення до себе як до школяра, висока навчальна активність.

20–24 бала — ставлення до себе як до школяра практично сформоване.

15–19 балів — позитивне ставлення до школи, але школа більше приваблює поза навчальними сторонами.

10–14 балів — ставлення до себе як до школяра не сформоване.

Менше 10 балів — негативне ставлення до школи.



## ДОДАТОК С

### ПРОЕКТИВНИЙ ТЕСТ ОСОБИСТИХ СТАВЛЕНЬ, СОЦІАЛЬНИХ ЕМОЦІЙ І ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ «БУДИНОЧКИ»

Методичною основою тесту є колірноасоціативний експеримент, відомий за тестом ставлень Еткінда. Тест розроблений О. Ореховою і дозволяє провести діагностику емоційної сфери дитини, а саме дослідити вищі емоції соціального генезу, особистісні переваги і діяльнісні орієнтації, що робить його особливо цінним із точки зору емоційного ставлення дитини до школи.

Матеріали: аркуш, вісім кольорових олівців: синій, червоний, жовтий, зелений, фіолетовий, сірий, коричневий, чорний. Олівці мають бути однаковими, забарвлені в кольори, відповідні грифелю.

Процедура дослідження складається з трьох завдань, які передбачають розфарбовування, і триває близько 20 хвилин.

Психолог: «Сьогодні ми займатимемося розфарбовуванням. Знайдіть у своєму аркуші завдання 1. Це доріжка з восьми прямокутників. Виберіть той олівець, який вам подобається найбільше, і розфарбуйте перший прямокутник. Відкладіть цей олівець убік. Погляньте на олівці, що залишилися. Який із них вам найбільше подобається? Розфарбуйте ним другий прямокутник. Відкладіть олівець убік і т. д.

Знайдіть завдання 2. Перед вами будиночки, їх ціла вулиця. У них живуть наші відчуття. Я називатиму відчуття, а ви доберіть до них відповідний колір і розфарбуйте. Олівці відкладати не треба. Можна розфарбовувати тим кольором, який, на вашу думку, підходить. Будиночків багато, їхні господарі можуть відрізнитися або бути схожими, а отже, і колір може бути схожим. Список слів: щастя, горе, справедливість, образа, дружба, сварка, доброта, злість, нудьга, захоплення. Якщо дітям незрозуміло, що означає слово, потрібно його пояснити, використовуючи дієслівні предикати і прислівники.

Знайдіть завдання 3. У цих будиночках ми робимо щось особливе, і мешканці в них — незвичайні. У першому будиночку живе твоя душа. Який колір їй личить? Розфарбуйте. Позначення будиночків:

- № 2 — твій настрій, коли ти йдеш до школи;
- № 3 — твій настрій на уроці читання;
- № 4 — твій настрій на уроці письма;
- № 5 — твій настрій на уроці математики;
- № 6 — твій настрій, коли ти розмовляєш з учителем;
- № 7 — твій настрій, коли ти спілкуєшся зі своїми однокласниками;
- № 8 — твій настрій, коли ти вдома;

- № 9 — твій настрій, коли ти робиш уроки;
- № 10 — придумайте самі, хто живе і що робить у цьому будиночку; коли ви закінчите його розфарбовувати, тихенько на вушко скажіть мені, хто там живе і що він робить (на аркуші відповідей зробіть відповідну позначку).»

Процедура обробки починається із завдання 1. Обчислюється вегетативний коефіцієнт за формулою:  $VK = (18 - \text{місце червоного кольору} - \text{місце синього кольору}) / (18 - \text{місце синього кольору} - \text{місце зеленого кольору})$ . Вегетативний коефіцієнт характеризує енергетичний баланс організму — його здатність до енерговитрат або тенденцію до заощадження енергії.

Енергетичний показник 0 — 0,5 — хронічна перевтома, виснаження, низька працездатність. Навантаження дитині не до снаги. 0,51 — 0,91 — компенсована втома. Самовідновлення оптимальної працездатності відбувається за рахунок періодичного зниження активності. Необхідна оптимізація робочого ритму, режиму праці й відпочинку. 0,92 — 1,9 — оптимальна працездатність. Дитина вирізняється бадьорістю, здоровою активністю, готовністю до енерговитрат. Навантаження відповідають можливостям. Спосіб життя дозволяє відновлювати витрачену енергію. Понад 2,0 — перезбудження. Частіше є результатом роботи дитини на межі своїх можливостей, що призводить до швидкого виснаження. Потрібна нормалізація темпу діяльності, режиму праці й відпочинку, а інколи і зниження навантаження.

Завдання 2 і 3 розшифровують емоційну сферу першокласника і орієнтують дослідника в імовірних проблемах адаптації.

Завдання 2 характеризує сферу соціальних емоцій. Тут треба оцінити рівень диференціації емоцій — у нормі позитивні почуття дитина розфарбовує основними кольорами, негативні — коричневим і чорним.

У завданні 3 відображено емоційне ставлення дитини до себе, шкільної діяльності, вчителя й однокласників.

Додаток 3

АРКУШ ВІДПОВІДЕЙ ДО ТЕСТУ «БУДИНОЧКИ»

Прізвище, ім'я \_\_\_\_\_












Клас \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_












Завдання 1

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

Завдання 2

										
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

Завдання 3

										
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

## ДОДАТОК D

Тест тревожности Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен. Методика "Выбери нужное лицо".

Инструкция. В процессе исследования рисунки предъявляются ребенку в строгой последовательности, один за другим. Показав ребенку рисунок, тестирующий к каждому из них дает инструкцию-разъяснение следующего содержания

Рис.1. Игра с младшими детьми: «Как ты думаешь, какое у ребенка будет лицо, веселое или печальное? Он (она) играет с малышами».

Рис.2. Ребенок и мать с младенцем: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое? Он (она) гуляет со своей мамой и малышом».

Рис.3. Объект агрессии: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное?».

Рис.4. Одевание: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) одевается».

Рис.5. Игра со старшими детьми: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) играет со старшими детьми».

Рис.6. Укладывание спать в одиночестве: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) идет спать».

Рис.7. Умывание: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) в ванной».

Рис.8. Выговор: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное?»

Рис.9. Игнорирование: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное?»

Рис.10. Агрессивное нападение: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное?»

Рис.11. Собираание игрушек: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) убирает игрушки».

Рис.12. Изоляция: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное?»

Рис.13. Ребенок с родителями: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) со своими мамой и папой».

Рис.14. Еда в одиночестве: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) ест».

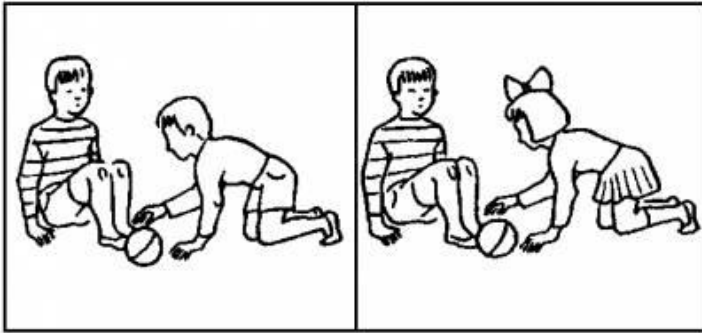
Ключ, интерпретация.

На основании данных протокола вычисляется индекс тревожности ребенка (ИТ), который равен процентному отношению числа эмоционально негативных выборов (печальное лицо) к общему числу рисунков (14):

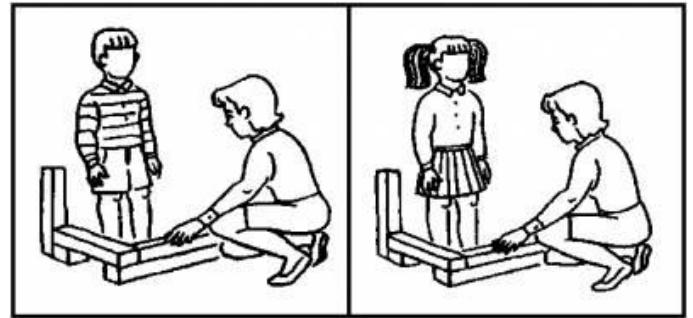
$$\text{ИТ} = \text{Число эмоциональных негативных выборов} \times 100\% / 14$$

В зависимости от уровня индекса тревожности дети подразделяются на 3 группы: а) высокий уровень тревожности (ИТ выше 50%); б) средний уровень тревожности (ИТ от 20 до 50%); в) низкий уровень тревожности (ИТ от 0 до 20%).

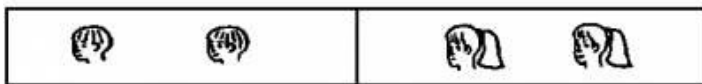
1.



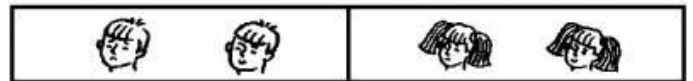
5.



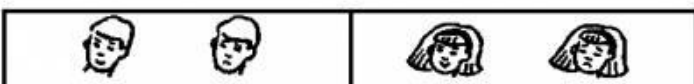
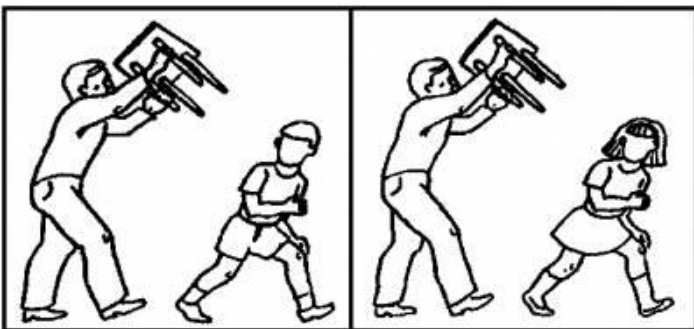
2.



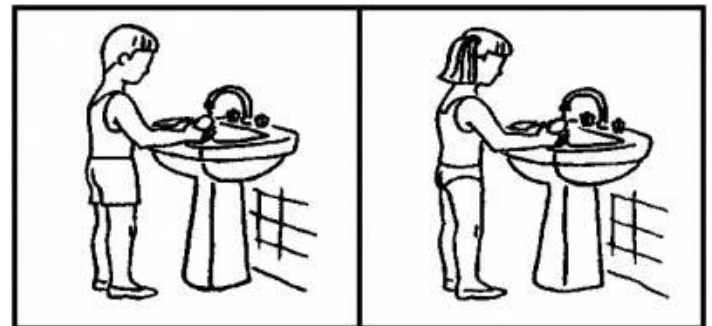
6.



3.



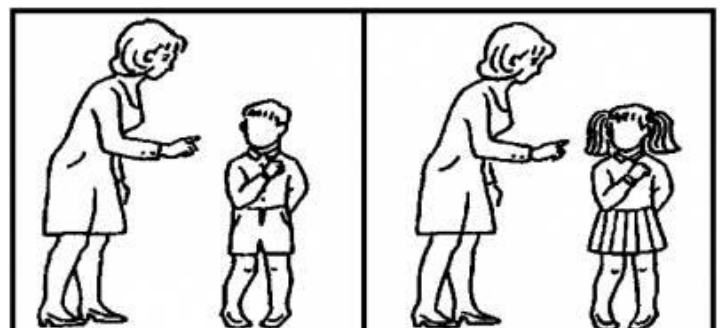
7.



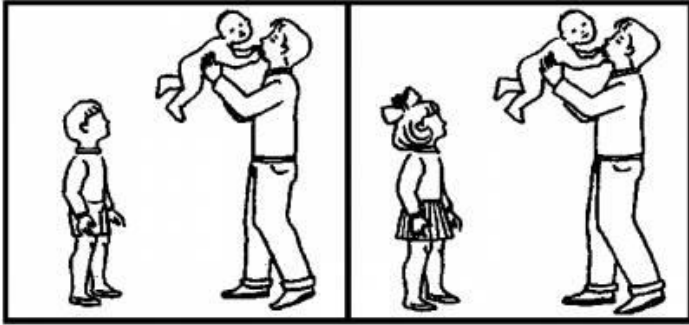
4.



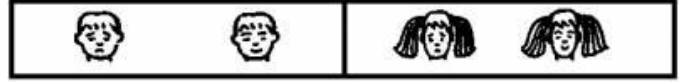
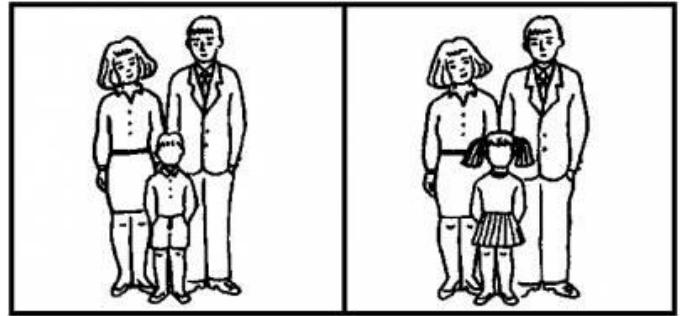
8.



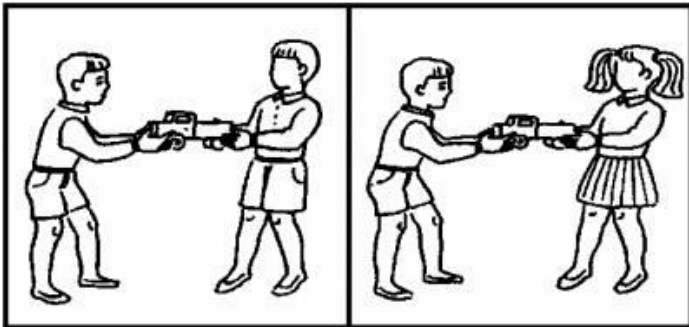
9.



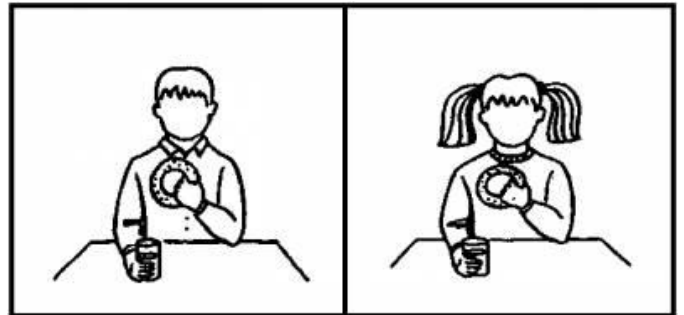
13.



10.



14.



11.



12.

