

РАССМОТРЕНО  
на заседании методического совета  
МБУ ДО «Советский ЦДЮТ»  
Протокол № 2 «29» августа 2018 г.

## **Методические рекомендации по выявлению уровня дезадаптации обучающихся 1,5 классов**

Составитель:  
Заведующая ТПМПК  
МБУ ДО «Советский  
ЦДЮТ»  
Маляр И.В.

## **Пояснительная записка**

Методические рекомендации по выявлению уровня дезадаптации обучающихся 1,5 классов предназначены для классных руководителей и заместителей директоров по учебно-воспитательной работе.

Для того чтобы определить направления, формы и методы работы по профилактике школьной дезадаптации, а также начать планировать коррекционно-развивающую работу, нужно определить, как прошел процесс адаптации у обучающихся 1,5-х классов, выявить признаки дезадаптации.

**Школьная дезадаптация** – это ситуация, когда ребенок оказывается неприспособленным к школьному обучению. Наиболее часто дезадаптация наблюдается у первоклассников, хотя она также может развиваться и у более старших детей. Очень важно вовремя обнаружить проблему, чтобы вовремя принять меры и не дожидаться, пока она вырастет подобно снежному кому.

## Содержание:

1. Причины школьной дезадаптации..... стр.
2. Признаки школьной дезадаптации..... стр.
3. Адаптация первоклассников к школе..... стр.
- 4.
4. Адаптация обучающихся **5 класса**.....стр.
5. Рекомендации педагогам по профилактике школьной дезадаптации.....стр.
6. Рекомендации родителям.....стр.
7. Вывод..... стр.
8. Литература..... стр.

### 1. Причины школьной дезадаптации

Причины школьной дезадаптации могут быть различными.

1. Недостаточная подготовка к школе: ребенку не хватает знаний и навыков, чтобы справиться со школьной программой, либо у него плохо развиты психомоторные навыки. К примеру, он пишет существенно медленнее других учеников и не успевает справиться с заданиями.

2. Нехватка навыков по контролю собственного поведения. Ребенку тяжело сидеть целый урок, не выкрикивать с места, молчать на уроке и т.д.

3. Неприспособленность к темпу школьного обучения. Чаще это встречается у физически ослабленных детей либо у детей по природе медлительных (вследствие физиологических особенностей).

4. Социальная дезадаптация. Ребенок не может построить контакт с одноклассниками, учителем.

Чтобы вовремя обнаружить дезадаптацию, важно внимательно наблюдать за состоянием и поведением ребенка.

### 2. Признаки школьной дезадаптации

Признаки школьной дезадаптации также можно разделить по типам. При этом причина и следствие могут не совпадать. Так, при социальной дезадаптации у одного ребенка будут наблюдаться сложности в поведении, другой будет испытывать переутомление и слабость, а третий откажется заниматься «назло учителю».

**Физиологический уровень.** Если ребенок испытывает повышенную утомляемость, снижение работоспособности, слабость, жалуется на головные боли, боли в животе, нарушения сна и аппетита, это явные признаки возникших сложностей. Возможны энурез, появление вредных привычек (обгрызание ногтей, ручек), дрожания пальцев, навязчивых движений, говорения с самим собой, заикания, заторможенности или, наоборот, двигательного беспокойства (расторможенности).

**Познавательный уровень.** Ребенок хронически не справляется со школьной программой. При этом он может безуспешно стараться преодолеть сложности либо отказываться учиться в принципе.

**Эмоциональный уровень.** Ребенок негативно относится к школе, не хочет туда ходить, не может наладить отношения с одноклассниками и учителями. Плохо относится к перспективе обучения. При этом важно различать отдельные сложности, когда ребенок сталкивается с проблемами и жалуется на это, и ситуацию, когда он в целом крайне негативно относится к школе. В первом случае обычно дети стремятся преодолеть проблемы, во втором либо опускают руки, либо проблема выливается в нарушение поведения.

**Поведенческий уровень.** Школьная дезадаптация проявляется в вандализме, импульсивном и неконтролируемом поведении, агрессивности, неприятии школьных правил, неадекватности требований к одноклассникам и учителям. Причем дети в зависимости от характера и физиологических особенностей могут вести себя по-разному. Одни будут проявлять импульсивность и агрессивность, другие – зажатость и неадекватные реакции. Например, ребенок теряет и ничего

не может ответить учителю, не может постоять за себя перед одноклассниками.

Помимо оценки общего уровня школьной дезадаптации важно помнить, что ребенок может быть частично приспособлен к школе. Например, хорошо справляться со школьными занятиями, но при этом не находить контактов с одноклассниками. Либо, наоборот, при плохой успеваемости быть душой компании. Поэтому важно обращать внимание как на общее состояние ребенка, так и на отдельные сферы школьной жизни.

При проведении диагностической работы следует учитывать временные рамки, так как с детьми младшего школьного возраста диагностика не может осуществляться более 30–40 минут, с подростками возможно проведение диагностики в 2 этапа, продолжительность каждого — не более одного часа. Психологическая диагностика особенностей поведенческого и личностного профиля обучающихся позволяет выявить такие характерные аспекты как: уровень адаптации учащегося к условиям школы; круг актуальных проблем в учебной деятельности школьника; отношение обучающегося к самому себе; эмоционально-поведенческие проблемы ребенка; особенности межличностных взаимоотношений обучающегося со сверстниками, определение его социального статуса.

### **3. Адаптация первоклассников к школе**

Первый год обучения в школе - чрезвычайно сложный, переломный период в жизни ребенка. Меняется его место в системе общественных отношений, меняется весь уклад его жизни, возрастает психоэмоциональная нагрузка. На смену беззаботным играм приходят ежедневные учебные занятия. Они требуют от ребенка напряженного умственного труда, активизации внимания, сосредоточенной работы на уроках и относительно неподвижного положения тела, удержания правильной рабочей позы.

Известно, что для ребенка шести-семи лет очень трудна эта так называемая статическая нагрузка. Уроки в школе, а также увлечение многих первоклассников телевизионными передачами, иногда занятия музыкой, иностранным языком приводят к тому, что двигательная активность ребенка становится в два раза меньше, чем это было до поступления в школу. Потребность же в движении остается большой.

Ребенка, пришедшего впервые в школу, встретит новый коллектив детей и взрослых. Ему нужно установить контакты со сверстниками и педагогами, научиться выполнять требования школьной дисциплины, новые обязанности, связанные с учебной работой.

Некоторые первоклассники, даже с высоким уровнем интеллектуального развития, с трудом переносят нагрузку, к которой обязывает школьное обучение.

Для многих первоклассников, и особенно шестилеток, трудна социальная адаптация, так как не сформировалась еще личность, способная подчиняться школьному режиму, усваивать школьные нормы поведения, признавать школьные обязанности. В то же время именно в первом классе закладывается основа отношения ребенка к школе и обучению. Для того, чтобы дети наиболее благополучно прошли этот этап своей жизни, их родителям необходимо знать и ежедневно учитывать особенности психического и физиологического состояния детей, возникающего с началом обучения в школе.

Школа с первых дней ставит перед ребенком целый ряд задач, требующих мобилизации его интеллектуальных и физических сил. Для детей представляют трудности очень многие стороны учебного процесса. Им сложно высидеть урок в одной и той же позе, сложно не отвлекаться и следить за мыслью учителя, сложно делать все время не то, что хочется, а то, что от них требуют, сложно сдерживать и не выражать вслух свои мысли и эмоции, которые появляются в избытке. Кроме того, ребята не сразу усваивают новые правила поведения с взрослыми, не сразу признают позицию учителя и

устанавливают дистанцию в отношениях с ним и другими взрослыми в школе. Поэтому необходимо время, чтобы произошла адаптация к школьному обучению, ребенок привык к новым условиям и научился соответствовать новым требованиям.

**Первые 2-3 месяца** после начала обучения являются самыми сложными, ребенок привыкает к новому образу жизни, к правилам школы, к новому режиму дня. Ситуация новизны является для любого человека в определенной степени тревожной. Ребенок переживает эмоциональный дискомфорт, прежде всего из-за неопределенности представлений о требованиях учителей, об особенностях и условиях обучения, о ценностях и нормах поведения в коллективе класса и пр. Это состояние можно назвать состоянием внутренней напряженности, настороженности, тревожностью. Такое психологическое напряжение, будучи достаточно длительным, может привести к появлению у ребенка признаков школьной дезадаптации: ребенок становится недисциплинированным, невнимательным, безответственным, отстает в учебе, быстро утомляется и просто не хочет идти в школу.

Ослабленные дети (а их, к сожалению, из года в год становится все больше и больше) являются наиболее подверженными дезадаптации. Некоторые первоклассники становятся очень шумными, говорят на повышенных тонах, отвлекаются на уроках, капризничают, другие становятся очень скованными, робкими, стараются держаться незаметно, не слушают, когда к ним обращаются взрослые, при малейшей неудаче, замечании плачут. У части детей может нарушиться сон, аппетит, иногда поднимается температура, обостряются хронические заболевания, может появиться интерес к игрушкам, играм, к книгам для очень маленьких детей.

Независимо от того, каким образом начинается учебный год в школе, процесс адаптации, так или иначе, идет. Вопрос только в том, сколько времени уйдет у ребенка и учителя на него и насколько этот процесс будет эффективен.

Многое зависит от индивидуальных особенностей ребенка, был ли он психологически готов к школьному обучению, его состояния здоровья и уровня его физиологического развития.

Процесс адаптации подразделяется на **физиологический** и **социально-психологический**.

#### **Физиологическая адаптация.**

Привыкая к новым условиям и требованиям, организм ребенка проходит через несколько этапов:

- 1) первые 2-3 недели обучения получили название "физиологической бури". В этот период на все новые воздействия организм ребенка отвечает значительным напряжением практически всех своих систем, то есть дети тратят значительную часть ресурсов своего организма. Это объясняет тот факт, что в сентябре многие первоклассники болеют;
- 2) следующий этап адаптации - неустойчивое приспособление. Организм ребенка находит приемлемые, близкие к оптимальным, варианты реакций на новые условия;
- 3) после этого наступает период относительно устойчивого приспособления. Организм реагирует на нагрузки с меньшим напряжением.

Многие родители и учителя склонны недооценивать сложность **периода физиологической адаптации** первоклассников. Тем не менее, по наблюдениям медиков, некоторые дети худеют к концу первой четверти, у многих отмечается снижение артериального давления (что является признаком утомления), а у некоторых - значительное его повышение (признак переутомления). Неудивительно, что многие первоклассники жалуются на головные боли, усталость и другие недомогания в первой четверти. Проявлениями трудностей привыкания и перенапряжения организма могут стать также капризность детей дома, снижение способности к саморегуляции поведения.

#### **Социально-психологическая адаптация**

Независимо от того, когда ребенок пошел в школу, он проходит через особый этап своего развития - кризис 7 (6) лет. Изменяется социальный статус бывшего малыша - появляется новая социальная роль "ученик". Можно считать это рождением социального "Я" ребенка. Изменение внешней позиции влечет за собой изменение самосознания личности первоклассника, происходит переоценка ценностей. То, что было значимым раньше, становится второстепенным, а то, что имеет отношение к учебе, становится более ценным.

В период 6-7 лет происходят серьезные изменения в эмоциональной сфере ребенка. В дошкольном детстве, столкнувшись с неудачами или получив нелестные отзывы о своей внешности, ребенок, конечно, испытывал обиду или досаду, но это не влияло так кардинально на становление его личности в целом. В период же кризиса 7 (6) лет интеллектуальное развитие ребенка, его развившаяся способность к обобщению влекут за собой и обобщение переживаний. Таким образом, цепь неудач (в учебе, в общении) может привести к формированию устойчивого комплекса неполноценности. Такое "приобретение" в 6-7 лет самым негативным образом влияет на развитие самооценки ребенка, уровня его притязаний. Эта особенность психики детей учтена в школьном обучении - первый год учебы является безоценочным, то есть при оценке работы учеников не используются отметки, делается больший акцент на качественный анализ их деятельности. Родители также должны учитывать обобщение переживаний при общении со своим сыном или дочерью:

- замечать все малейшие достижения ребенка, оценивать не ребенка, а его поступки,  
- беседуя о неудачах, отмечать, что все это временно, поддерживать активность ребенка в преодолении различных трудностей.

Для выявления уровня дезадаптации у обучающихся в классе, предложенные ниже методики, необходимо проводить в комплексе (1-5).

### **Методики диагностики адаптации первоклассников к обучению в школе**

**Источник: Овчарова Р.В. Справочная книга школьного психолога. - 2-е изд.- М.: «Просвещение», «Учебная литература», 1996.**

#### **1. Методика «Что мне нравится в школе» (рисунок)**

Детям предлагается сделать рисунки на тему «Что мне нравится в школе». Несоответствие рисунков теме указывает на:

- а) мотивационную незрелость ребенка, отсутствие у него школьной мотивации и преобладание других, чаще всего игровых мотивов. (В этом случае дети рисуют машины, игрушки, военные действия, узоры и прочее);
- б) детский негативизм. Такое поведение свойственно детям с завышенным уровнем притязаний и трудностями приспособления к школьным требованиям. (Ребенок упорно отказывается рисовать на школьную тему и рисует то, что он лучше всего умеет и любит рисовать);
- в) непонимание и неверное истолкование задачи. Чаще всего это свойственно детям с задержкой психического развития (дети ничего не рисуют или копируют у других детей сюжеты, не имеющие отношения к данной теме). Такие ситуации оцениваются 0 баллов.

При соответствии рисунков заданной теме учитывается их сюжет:

- а) учебные ситуации свидетельствуют о высокой школьной мотивации, учебной активности и наличии у школьника познавательных мотивов (30 баллов);
- б) ситуации неучебного характера с внешними школьными атрибутами свойственны детям с положительным отношением к школе по внешней мотивации (20 баллов);

в) игровые ситуации в школе свойственны детям с положительным отношением к школе, но преобладанием игровой мотивации (10 баллов).

## 2. Анкета «Мое отношение к школе».

Оценивать уровень школьной мотивации можно также и с помощью специальной анкеты, предложенной Н.Г. Лускановой, ответы на 10 вопросов которой оцениваются от 0 до 3 баллов (отрицательный ответ - 0 баллов, нейтральный - 1, положительный - 3 балла). Вопросы анкеты

1. Тебе нравится в школе или не очень?
2. Утром, когда ты просыпаешься, ты всегда с радостью идешь в школу или тебе хочется остаться дома?
3. Если бы учитель сказал, что завтра в школу необязательно приходить всем ученикам, ты бы пошел в школу или остался дома?
4. Тебе нравится, когда у вас отменяют какие-нибудь уроки?
5. Ты хотел бы, чтобы не задавали домашних заданий?
6. Ты хотел бы, чтобы в школе остались одни перемены?
7. Ты часто рассказываешь о школе родителям?
8. Ты бы хотел, чтобы у тебя был менее строгий учитель?
9. У тебя в классе много друзей?
10. Тебе нравятся твои одноклассники?

### Шкала оценок.

Обучающиеся, набравшие 25-30 баллов, характеризуются высоким уровнем школьной адаптации, 20-24 балла характерны для средней нормы, 15-19 баллов, указывают на внешнюю мотивацию, 10-14 баллов свидетельствуют о низкой школьной мотивации и ниже 10 баллов - о негативном отношении к школе, школьной дезадаптации. Анкета допускает повторные опросы, что позволяет оценить динамику школьной мотивации. Снижение уровня школьной мотивации может служить критерием школьной дезадаптации, а его повышение - положительной динамики в обучении и развитии.

Выявляются три уровня адаптации детей к школе:

**1. Высокий уровень** - ребенок положительно относится к школе, предъявляемые требования воспринимает адекватно; учебный материал усваивает легко; полно овладевает программой, прилежен; внимательно слушает указания учителя; выполняет поручения без внешнего контроля; проявляет интерес к самостоятельной работе, всем предметам; поручения выполняет охотно; занимает благоприятное статусное положение в классе.

**2. Средний уровень** - ребенок положительно относится к школе; понимает учебный материал; усваивает основное в программе; самостоятельно решает типовые задачи; внимателен при выполнении заданий, поручений, указаний, но требует контроля; сосредоточен по интересу, готовится к урокам, поручения выполняет; дружит со многими детьми в классе.

**3. Низкий уровень** - ребенок относится к школе отрицательно или безразлично; жалуется на нездоровье; преобладает плохое настроение; нарушает дисциплину; учебный материал усваивает фрагментарно; к самостоятельным занятиям не проявляет интереса; к урокам готовится нерегулярно; требует контроля и помощи, нуждается в паузах, пассивен, близких друзей в классе не имеет.

## 3. Методика «Градусник»

Перед процедурой диагностирования учитель проводит предварительную беседу с обучающимися, в ходе которой он предъявляет предмет, который есть в каждом доме. Это – градусник. Педагог объясняет ребятам, что при высокой температуре человеку плохо и тревожно. Такая температура бывает 38°, 39°, 40°, 41° (цифры записывает на доске). Нормальная температура человека – 36, 6°. У него нет тревоги, все хорошо, у него все получается, он здоров. Температура бывает 35°. При такой температуре человек испытывает слабость, усталость, отсутствие интересов и желания что-либо делать. После объяснения педагог предлагает обучающимся поиграть в игру. Он будет называть учебные предметы, а

ребятам предлагается пофантазировать и назвать или написать ту температуру, которая у них условно появляется при назывании этого предмета. Пример: русский язык — 39°, математика – 36,6° и т.д. Это позволяет определить степень тревожности первоклассников, которая связана с учебной деятельностью.

#### 4. Методика «Краски»

Обучающиеся класса получают набор красок или фломастеров, а также листы альбомной бумаги. На каждом листе нарисовано 10 кружков. Обучающимся педагог называет десять предметов, связанных со школой. Задача обучающихся - раскрасить кружки самостоятельно, определив в какой цвет окрасить тот или иной предмет. Предметы, которым необходимо дать ту или иную окраску, это звонок, книга, учитель, портфель, класс, физкультура, школа, урок, домашнее задание, тетрадь. Если ребенок окрашивает предмет в темный или вовсе в черный цвет, это говорит о том, что он испытывает учебное затруднение, которое связано с его успешностью в учебной деятельности.

Эта диагностика позволяет определить испытывает ли ребенок учебные затруднения, которые связаны с его успешностью в учебной деятельности.

#### 5. Методика «Экспертная оценка адаптированности ребенка к школе»

(Чирков В. И., Соколова О. Л., Сорокина О. В.)

Схема изучения социально-психологической адаптации ребенка к школе (заполняют родители)

Инструкция: *Выберите утверждение, наиболее точно отражающее состояние ребёнка на данный момент*

##### I шкала «Успешность выполнения школьных заданий»

5. Правильное безошибочное выполнение школьных заданий.
4. Небольшие пометки, единичные ошибки.
3. Редкие ошибки, связанные с пропуском букв или их заменой.

2. Плохое усвоение материала по одному из основных предметов, обилие ошибок: частые ошибки, неаккуратное выполнение заданий.

1. Плохое усвоение программного материала по всем предметам.

##### II шкала «Степень усилий, необходимых ребёнку для выполнения школьных заданий»

5. Ребенок работает легко, свободно, без напряжения.
4. Выполнение школьных заданий не вызывает у ребёнка особых затруднений.
3. Иногда работает легко, в другое время проявляет упрямство, выполнение заданий требует некоторого напряжения для своего завершения.

2. Выполнение школьных заданий требует от ребёнка определённой степени напряжения.

1. Ребёнок отказывается работать, может плакать, кричать, проявлять агрессию.

##### III шкала «Самостоятельность ребёнка при выполнении школьных заданий»

5. Ребёнок сам справляется со школьными заданиями.
4. Работает самостоятельно, почти не обращаясь к помощи взрослого.
3. Иногда обращается за помощью, но чаще выполняет задания сам.
2. Ребёнок мог бы справляться со школьными заданиями самостоятельно, но предпочитает делать их с помощью взрослого.

1. Для выполнения ребёнком школьных заданий требуется инициатива, помощь и постоянный контроль со стороны взрослого.

##### IV шкала «Настроение, с которым ребёнок идёт в школу»

5. Ребёнок улыбается, смеётся, с хорошим настроением идёт в школу.
4. Спокоен, деловит, нет проявлений сниженного настроения.
3. Иногда бывают проявления сниженного настроения.
2. Случаются проявления отрицательных эмоций:

а) тревожность, огорчение, иногда страх;

б) обидчивость, вспыльчивость, раздражительность.

1. Преобладание депрессивного настроения или агрессии (вспышки гнева, злости).

#### **V шкала «Взаимоотношения с одноклассниками».**

5. Общительный, инициативный, легко контактирует с детьми, у него много друзей, знакомых.

4. Малоинициативен, но легко вступает в контакт, когда к нему обращаются дети.

3. Сфера общения несколько ограниченная: общается только с некоторыми ребятами.

2. Предпочитает находиться рядом с детьми, но не вступать с ними в контакт.

1. а) Замкнут, изолирован от других детей, предпочитает находиться в одиночестве.

б) Инициативен в общении, но часто проявляет негативизм по отношению к детям: ссорится, дразнится, дерётся.

#### **VI шкала «Общая оценка адаптированности ребёнка»**

5. Высокий уровень адаптированности.

4. Уровень адаптированности выше среднего.

3. Средний уровень адаптированности.

2. Уровень адаптированности ниже среднего.

1. Низкий уровень адаптированности.

#### **Обработка результатов:**

19-30 баллов – зона адаптации;

13-18 баллов – зона неполной адаптации;

0-12 баллов – зона дезадаптации.

### **4. Адаптация обучающихся 5 класса**

Возраст обучающихся 5-го класса является переходным от младшего школьного к младшему подростковому. Трудности подросткового возраста распространяются на все сферы жизни, поскольку меняется психология ребёнка, происходят также и физиологические изменения.

Первопричиной всех подростковых проблем является половое созревание, сопровождающееся сильными

гормональными всплесками, внешними изменениями, перестройкой организма. Для любящих внимательных родителей происходящие с ребёнком метаморфозы не останутся незамеченными. Они связаны с личностным становлением, осознанием своего «Я», поиском своего места и предназначения.

Умственная активность младших подростков велика, но вот способности развиваются только в деятельности, которая вызывает положительные эмоции. Успех (или неуспех) существенно влияет на мотивацию обучения. И если ожидания ребенка не соответствуют его реальным возможностям, у него занижается самооценка и возрастает уровень агрессии к себе и окружающим.

Переходный возраст у девочек и мальчиков наступает неизбежно. Но каждый ребёнок вступает в него в своём индивидуальном темпе, зависящем от многих факторов: характер, физиология, отношения в семье, коммуникабельность, уровень интеллектуального и психологического развития.

#### **Возрастные особенности младшего подростка:**

- потребность в достойном положении в коллективе сверстников, в семье;
- повышенная утомляемость;
- стремление обзавестись верным другом;
- стремление избежать изоляции, как в классе, так и в малом коллективе;
- повышенный интерес к вопросу о «соотношении сил» в классе;
- стремление отмежеваться от всего подчеркнуто детского;
- отсутствие авторитета возраста;
- отвращение к необоснованным запретам;
- восприимчивость к промахам учителей;
- переоценка своих возможностей, реализация которых предполагается в отдалённом будущем;
- отсутствие адаптации к неудачам;
- отсутствие адаптации к положению «худшего»;

- ярко выраженная эмоциональность;
- требовательность к соответствию слова делу;
- повышенный интерес к спорту.

#### **Признаки успешной адаптации:**

- удовлетворенность ребенка процессом обучения;
- ребенок легко справляется с программой;
- степень самостоятельности ребенка при выполнении им учебных заданий, готовность прибегнуть к помощи взрослого лишь ПОСЛЕ попыток выполнить задание самому;
- удовлетворенность межличностными отношениями – с одноклассниками и учителем.

#### **Признаки дезадаптации:**

- усталый, утомлённый внешний вид ребёнка;
- нежелание ребёнка делиться своими впечатлениями о проведённом дне;
- стремление отвлечь взрослого от школьных событий, переключить внимание на другие темы;
- нежелания выполнять домашние задания;
- негативные характеристики в адрес школы, учителей, одноклассников, жалобы на те или иные события, связанные со школой;
- беспокойный сон;
- трудности утреннего пробуждения, вялость;
- постоянные жалобы на плохое самочувствие.

Для выявления уровня дезадаптации у обучающихся в классе, предложенные ниже методики, необходимо проводить в комплексе (1-5).

### **Методики диагностики адаптации пятиклассников к обучению в школе.**

#### **1. Экспресс методика**

#### **«Выявление тревожности у обучающихся в период адаптации».**

Обучающимся предлагается оценить изменения в своем самочувствии, произошедшие **в последнее время**. Положительное утверждение принимается только в том случае, если произошло изменение. Например, ребенок быстро уставал и так же быстро или меньше устает сейчас, в этом случае ответ будет отрицательным. Каждое из предложенных утверждений следует начинать с фразы **«В последнее время...»**

1. Я быстро устаю (*да, нет*).
2. Думаю, что у меня дела лучше, чем у других ребят (*да, нет*).
3. Я чувствую себя свободнее (*да, нет*).
4. У меня появились головокружения, слабость, подташнивание (*да, нет*).
5. Учителя недовольны мной (больше замечаний) (*да, нет*).
6. Мне не хватает уверенности в себе (*да, нет*).
7. Я чувствую себя в безопасности (*да, нет*).
8. Я избегаю трудностей (*да, нет*).
9. Я могу легко расстроиться и даже заплакать (*да, нет*).
10. У меня стало больше конфликтов (*да, нет*).
11. Домашние задания стали интереснее (*да, нет*).
12. Я хуже понимаю объяснения учителей (*да, нет*).
13. Я долго переживаю неприятности (*да, нет*).
14. Я не высыпаюсь (*да, нет*).
15. Хочу, чтобы в 5-м классе учили прошлого года учителя (*да, нет*).

### Подсчет баллов:

Начисляется по 1 баллу за каждый ответ «да» на вопросы - 1,4,5,6,9,10,12,13,14,15 и «нет» на вопросы -2,3,7,11.

### Оценка уровня тревожности:

I- 4 балла - низкий уровень

5 -7 баллов -

средний

уровень

8-10 баллов – повышенный уровень

11 - 15 баллов - высокий уровень

## 2. Методика изучения мотивации обучения школьников при переходе из начальных классов в средние

**М.И.Лукьянова, Н.В.Калинина.**

*Анкета*

Дата \_\_\_\_\_ Ф.И. \_\_\_\_\_ Класс \_\_\_\_\_

Дорогой друг!

Внимательно прочитай каждое неоконченное предложение и предложенные варианты ответов к нему. Выбери для окончания предложения 3 варианта из предлагаемых ответов, самые справедливые и действительные по отношению к тебе. Выбранные ответы подчеркни.

### 1. Я стараюсь учиться лучше, чтобы...

- а) получить хорошую отметку;
- б) наш класс был лучшим;
- в) принести больше пользы людям;
- г) получать впоследствии много денег;
- д) меня уважали и хвалили товарищи;

- е) меня любила и хвалила учительница;
- ж) меня хвалили родители;
- з) мне покупали красивые вещи;
- и) меня не наказывали;
- к) я больше знал и умел.

### 2. Я не могу учиться лучше, так как...

- а) у меня есть более интересные дела;
- б) можно учиться плохо, а зарабатывать впоследствии хорошо;
- в) мне мешают дома;
- г) в школе меня часто ругают;
- д) мне просто не хочется учиться;
- е) не могу заставить себя делать это;
- ж) мне трудно усвоить учебный материал;
- з) я не успеваю работать вместе со всеми.

### 3. Если я получаю хорошую отметку, мне больше всего нравится то, что...

- а) я хорошо знаю учебный материал;
- б) мои товарищи будут мной довольны;
- в) я буду считаться хорошим учеником;
- г) мама будет довольна; д) учительница будет рада;
- е) мне купят красивую вещь;
- ж) меня не будут наказывать;
- з) я не буду тянуть класс назад.

### 4. Если я получаю плохую отметку, мне больше всего не нравится то, что...

- а) я плохо знаю учебный материал;
- б) это получилось; в) я буду считаться плохим учеником;
- г) товарищи будут смеяться надо мной;
- д) мама будет расстроена;
- е) учительница будет недовольна;
- ж) я весь класс тяну назад;
- з) меня накажут дома;
- и) мне не купят красивую вещь.

Спасибо за ответы!

### Обработка результатов

Учащимся предлагается выбрать 3 варианта ответов, чтобы исключить случайность выборов и получить объективные результаты.

Каждый вариант ответов имеет определенное количество баллов в зависимости от того, какой мотив он отражает (табл. 7).

- Внешний мотив — 0 баллов.
- Игровой мотив — 1 балл.
- Получение отметки — 2 балла.
- Позиционный мотив — 3 балла.
- Социальный мотив — 4 балла.
- Учебный мотив — 5 баллов.

Таблица 7

| Варианты ответов | Количество баллов по номерам предложений |   |   |   |
|------------------|--|---|---|---|
|                  | 1  | 2 | 3 | 4 |
| а                | 2  | 3 | 5 | 5 |
| б                | 3  | 3 | 3 | 2 |
| в                | 4  | 0 | 3 | 3 |
| г                | 4  | 4 | 3 | 3 |
| д                | 3  | 1 | 3 | 3 |
| е                | 3  | 3 | 0 | 3 |
| ж                | 3  | 4 | 0 | 4 |
| з                | 0  | 3 | 4 | 0 |
| и                | 0  | - | - | 0 |
| к                | 5  | - | - | - |

Баллы суммируются и по оценочной табл. 8 выявляется итоговый уровень мотивации учения.

Таблица 8

| Уровни мотивации | Сумма баллов итогового уровня мотивации |
|------------------|---|
| I                | 41—48                                   |
| II               | 33—40                                   |
| III              | 25—32                                   |

|    |       |
|----|-------|
| IV | 15—24 |
| V  | 5—14  |

Выделяются итоговые уровни мотивации школьников на момент перехода учащихся из начальных классов в средние.

I — очень высокий уровень мотивации учения;

II — высокий уровень мотивации учения;

III — нормальный (средний) уровень мотивации учения;

IV — сниженный уровень мотивации учения;

V — низкий уровень мотивации учения.

Качественный анализ результатов диагностики направлен на определение преобладающих для данного возраста мотивов (табл. 9). По всей выборке обследуемых учащихся подсчитывается количество выборов ими каждого мотива, а затем определяется процентное соотношение между ними.

| Варианты ответов | Количество баллов по номерам предложений |   |   |   |
|------------------|--|---|---|---|
|                  | 1  | 2 | 3 | 4 |
| а                | О  | П | У | У |
| б                | П  | П | П | О |
| в                | С  | В | П | П |
| г                | С  | С | П | П |
| д                | П  | И | П | П |
| е                | П  | П | В | П |
| ж                | П  | У | В | С |
| з                | В  | П | С | В |
| и                | В  | - | - | В |
| к                | У  | - | - | - |

Условные обозначения мотивов:

У — учебный мотив;

С — социальный мотив;

П — позиционный мотив;

О — оценочный мотив;

И — игровой мотив;

В — внешний мотив.

Вывод об успехе и эффективности образовательного процесса возможен в том случае, если в выборах учащихся явно преобладают познавательный и социальный мотивы. Таким образом, оценка эффективности образовательного процесса на данном этапе тестирования осуществляется по следующим групповым показателям:

- количество учащихся с высоким и очень высоким уровнем развития учебной мотивации, выраженное в процентах от общего числа обследуемых;
- количество учащихся со средним уровнем учебной мотивации, выраженное в процентах от общего числа обследуемых;
- количество учащихся с низким уровнем учебной мотивации, выраженное в процентах от общего числа обследуемых.

### 3. Анкета

**«Как определить состояние психологического климата в классе»**

**Федоренко Л.Г.**

#### Инструкция:

В целях изучения психологического климата в вашем классе просим ответить на ряд вопросов. Обведите кружком ответ, выражающее ваше мнение.

|  |   |
|--|---|
| 1. С каким настроением вы обычно идете в школу?        | <b>1. Всегда с хорошим настроением;</b> |
|  | <b>2. С хорошим чаще, чем с плохим;</b> |
|  | <b>3. С равнодушием;</b>                |
|  | <b>4. С плохим чаще, чем с хорошим;</b> |
|  | <b>5. Всегда с плохим настроением.</b>  |
| 2. Нравятся ли вам люди, которые учатся вместе с вами? | 1. Да, нравятся;                        |

|  |   |
|--|---|
|  | 2. Многие нравятся, некоторые – нет;    |
|  | 3. Безразличны;                         |
|  | 4. Некоторые нравятся, но многие – нет; |
|  | 5. Никто не нравится.                   |
| 3. Бывает ли у вас желание перейти в другой класс?               | <b>1. Никогда не бывает;</b>            |
|  | <b>2. Редко бывает;</b>                 |
|  | <b>3. Мне все равно, где учиться;</b>   |
|  | <b>4. Часто бывает;</b>                 |
|  | <b>5. Думаю об этом постоянно.</b>      |
| 4. Устраивает ли вас учеба в школе?                              | 1. Учебой вполне доволен;               |
|  | 2. Скорее доволен, чем недоволен;       |
|  | 3. Учеба для меня безразлична;          |
|  | 4. Скорее недоволен, чем доволен.       |
|  | 5. Совершенно недоволен учебой.         |
| 5. Как, по вашему мнению, относится к вам классный руководитель? | <b>1. Очень хорошо;</b>                 |
|  | <b>2. Хорошо;</b>                       |
|  | <b>3. Безразлично;</b>                  |
|  | <b>4. Скорее недоволен;</b>             |
|  | <b>5. Очень плохо.</b>                  |
| 6. В какой форме обращаются к вам чаще преподаватели?            | 1. Убеждаю, советую, вежливо просят;    |
|  | 2. Чаще в вежливой форме, иногда грубо; |

|  |   |
|--|---|
|  | 3. Мне это безразлично;                   |
|  | 4. Чаще в грубой форме, иногда вежливо;   |
|  | 5. В грубой форме, унижающей достоинство. |

• **Обработка результатов:**

- За ответ на каждый вопрос анкеты учащийся получает столько баллов, какой номер ответа выбрал. Суммируют баллы по всем вопросам:
- 6-12 баллов – школьник высоко оценивает психологический климат в классе. Ему нравятся люди, с которыми он учится.
- 13-18 баллов – школьнику скорее безразличен психологический климат класса, у него, вероятно, есть другая группа, где общение для него значимо.
- 19-30 баллов – школьник оценивает психологический климат в классе как очень плохой.

#### 4. Методика «Цветные письма»

**Цель исследования:** определение психологической комфортности учащихся на разных уроках.

Метод достаточно прост в применении. Для проведения исследования необходимо иметь бланк на каждого обучающегося с отпечатанным перечнем предметов, изучаемых в 5 классе. В бланке каждому предмету соответствует пустой квадрат, который в соответствии с инструкцией необходимо раскрасить таким цветом, который определяет состояние учащегося на том или ином уроке. Проведению исследования предшествует ознакомление с инструкцией, которую зачитывает психолог.

**Инструкция:** «Закрась квадрат, соответствующий тому или иному предмету таким цветом, который определяет твоё

состояние на этом уроке. Вам предложено 8 цветов: красный, желтый, синий, зеленый, черный, серый, фиолетовый. В соответствии с Вашим выбором один и тот же цвет можно выбирать несколько раз, какие-то цвета могут вообще не использоваться».

**Обработка и интерпретация результатов:**

Опираясь на значение цвета, при обработке результатов необходимо проследить

- характер общего психологического состояния каждого учащегося на уроках в школе (по преобладанию определенных цветов), (в целях выявления дезадаптированных учащихся),
- уроки, на которых учащиеся испытывают состояние психологического дискомфорта (в целях выявления наиболее стрессовых уроков для учащихся),
- характер психологической комфортности на разных уроках.



2. Ребёнок мог бы справляться со школьными заданиями самостоятельно, но предпочитает делать их с помощью взрослого.

1. Для выполнения ребёнком школьных заданий требуется инициатива, помощь и постоянный контроль со стороны взрослого.

#### **IV шкала «Настроение, с которым ребёнок идёт в школу»**

5. Ребёнок улыбается, смеётся, с хорошим настроением идёт в школу.

4. Спокоен, деловит, нет проявлений сниженного настроения.

3. Иногда бывают проявления сниженного настроения.

2. Случаются проявления отрицательных эмоций:

а) тревожность, огорчение, иногда страх;

б) обидчивость, вспыльчивость, раздражительность.

1. Преобладание депрессивного настроения или агрессии (вспышки гнева, злости).

#### **V шкала «Взаимоотношения с одноклассниками».**

5. Общительный, инициативный, легко контактирует с детьми, у него много друзей, знакомых.

4. Малоинициативен, но легко вступает в контакт, когда к нему обращаются дети.

3. Сфера общения несколько ограниченная: общается только с некоторыми ребятами.

2. Предпочитает находиться рядом с детьми, но не вступать с ними в контакт.

1. а) Замкнут, изолирован от других детей, предпочитает находиться в одиночестве.

б) Инициативен в общении, но часто проявляет негативизм по отношению к детям: ссорится, дразнится, дерётся.

#### **VI шкала «Общая оценка адаптированности ребёнка»**

5. Высокий уровень адаптированности.

4. Уровень адаптированности выше среднего.

3. Средний уровень адаптированности.

2. Уровень адаптированности ниже среднего.

1. Низкий уровень адаптированности.

#### **Обработка результатов:**

19-30 баллов – зона адаптации;

13-18 баллов – зона неполной адаптации;

0-12 баллов – зона дезадаптации.

Полученные показатели позволяют определить наиболее эффективные пути коррекционной работы в рамках учебно-воспитательного процесса, конкретизировать задачи по предотвращению формирования у детей и подростков дезадаптационных состояний (переутомления, гиподинамии, дистресса), а так же выявить «группу риска» для углубленной диагностической и усиленной педагогической коррекционно-развивающей работы, направления которой представлены в таблице 1. Следует учесть, что наряду с описанными проявлениями школьной дезадаптации встречаются и ее скрытые формы, когда при достаточно хорошей успеваемости и дисциплине ребенок испытывает постоянную внутреннюю тревогу и страх перед школой или конкретным учителем, у него отсутствует желание ходить в школу, наблюдаются трудности в общении, формируется неадекватная (как правило, заниженная) самооценка. В таком случае необходима разработка несколько иной коррекционно-педагогической программы по устранению подобных дезадаптационных состояний с опорой на анализ индивидуальных причин их появления.

Таким образом, к основным направлениям профилактической и коррекционно-развивающей работы с детьми в аспекте межличностных отношений со сверстниками относятся:

– развитие самопознания детей и подростков в различных социальных ситуациях, определения своей позиции и способов адекватного поведения в них;

– обучение навыкам анализа различных ситуаций общения;

– обучение навыкам эмоционального самоконтроля в общении;

- создание условий для обращения детей и подростков к собственному опыту общения;
- обучение детей и подростков навыкам эффективного взаимодействия в конфликте.

Только такой комплексный подход обеспечивает необходимую эффективность психолого-педагогической работы по предотвращению дезадаптационных состояний у детей и подростков и их коррекцию.

Таблица 1

**Направление педагогической работы с детьми с признаками школьной дезадаптации**

| <b>Варианты проявления дезадаптации</b>   | <b>Рекомендации педагогам</b>  |
|---|--|
| Не могут самостоятельно донести до партнеров по общению свои мысли и формулировать ответы на заданные им вопросы, а также самостоятельно формулировать вопросы собеседнику. В ходе возникающих споров ведут себя некорректно. Не способны аргументировано отстаивать собственную позицию и менять ее, т. к. не осознают необходимость этого. При взаимодействии с классом не подчиняются общему решению группы. Не могут строить процесс общения с учетом статуса собеседника и особенностей той или иной ситуации общения. | Необходимо обучать адекватным приемам участия в дискуссии, формировать у детей способность грамотно и корректно обосновывать свою позицию в споре, видеть общую цель группы и действовать в соответствии с нею, удерживать социальную дистанцию в ходе общения со взрослыми (родителями, педагогами и др.) и сверстниками. |

|  |  |
|--|--|
| При восприятии учебной информации, не могут действовать самостоятельно. Особые трудности вызывает информация, предъявляемая письменно. Испытывают большие затруднения при выделении нового и главного при анализе учебной информации. Темп интеллектуальной деятельности и ее результативность заметно снижены. Освоение школьной образовательной программы значительно затруднено.  | Необходимо поэтапное (дозированное) предъявление учебной информации с постоянным поэтапным контролем ее усвоения. При интеллектуальной обработке информации необходима дополнительная обучающая, организующая и стимулирующая помощь учителя. Необходимо развивать уровень логического мышления.   |
| Затруднено осознание учебной задачи как цели деятельности. Приступают к работе, не имея четкого плана действий. Уточняющих вопросов не задают, хотя и нуждается в дополнительных пояснениях. Действуют не системно, а импульсивно и хаотично. Если алгоритм работы предложен учителем, в ходе работы грубо нарушают его, не замечая этого. Завершив задание, часто удовлетворены ошибочным результатом, а при проверке результата, допущенных ошибок не видит. Не способны обратиться за необходимой | Необходимо обучать умению ставить цель деятельности, разрабатывать план по ее достижению. По завершении работы следует побуждать детей сравнивать собственный полученный результат с образцом, находить и исправлять допущенные ошибки и на этой основе давать самооценку выполненной работе. Следует показывать детям, где можно получить дополнительную помощь и как ею правильно воспользоваться. |

|  |  |
|--|--|
| дополнительной помощью к учителю и даже если такая помощь оказана, не умеют её использовать. |  |
|--|--|

## 5. Рекомендации педагогам по профилактике школьной дезадаптации

1. Своевременное психолого-педагогическое диагностирование предпосылок и признаков школьной дезадаптации, проведение ранней, качественной диагностики актуального уровня развития каждого ребенка.

2. Момент поступления в школу должен соответствовать не паспортному возрасту (6 лет 6 месяцев), а психофизиологическому (для некоторых детей это может быть и 7 с половиной и даже 8 лет).

3. Диагностика при поступлении ребенка в школу должна учитывать не столько уровень умений и знаний, сколько особенности психики, темперамента, потенциальные возможности каждого ребенка.

4. Создание в образовательных учреждениях для детей риска педагогической среды, учитывающей их индивидуально-типологические особенности. Использовать вариативные формы дифференцированной коррекционной помощи в ходе учебного процесса и во внеурочное время для детей высокой, средней и низкой степени риска.

На организационно-педагогическом уровне такими формами могут быть - коррекционные группы для занятий с педагогами по отдельным учебным предметам, внутриклассная дифференциация и индивидуализация, групповые и индивидуальные внеурочные занятия с педагогами основного и дополнительного образования (кружки, секции, студии), а также со специалистами (психологом, логопедом, дефектологом), направленные на развитие и коррекцию недостатков развития школьно-значимых дефицитных функций.

5. При необходимости использовать консультативную помощь детского психиатра.

6. Применение правильной организации режима школьной жизни.

7. Применение психологической коррекции, социальных тренингов, тренингов с родителями.

8. Освоение педагогами методики коррекционно-развивающего обучения, нацеленного на здоровьесберегающую учебную деятельность.

## 6. Рекомендации родителям

Большое значение для облегчения адаптации ребенка имеет соблюдение норм двигательной активности. Родителям рекомендуется ежедневно гулять с ребенком после окончания занятий в школе и перед сном.

Безусловно, для облегчения адаптации должен быть организован рациональный режим дня.

Так обучающиеся первых классов могут заниматься в секциях и кружках (следует рекомендовать преимущественно физкультурные и эстетические занятия): рекомендуется не более двух кружков при общей продолжительности занятий не более 6 часов в неделю.

Выполнение домашних заданий рекомендуется начинать не ранее 16:00. В режиме дня детей следует предусмотреть время спокойного отдыха после обеда, возможна организация дневного сна для детей, не посещающих группу продленного дня. Продолжительность ночного сна первоклассников должна составлять не менее чем 9,5 часа, а игры на компьютере и просмотр телепередач не должны превышать 1 час в день.

## 7. Вывод

Профилактика, диагностика и коррекция школьной дезадаптации – залог успешного обучения в школе. Проблема школьной дезадаптации, является предметом внимания целого ряда специалистов, работающих в образовательном учреждении. Профилактика школьной дезадаптации состоит в том, чтобы не допускать развития неблагоприятных ситуаций. Когда один или

несколько учеников оказываются эмоционально изолированными от остальных, страдает психика детей, теряется доверие к миру. Нужно учить вовремя решать конфликты, следить за психологическим климатом в классе, организовывать мероприятия сближающие детей, помогающие установить контакт.

### 8. Литература:

1. Анастаси А. Психологическое тестирование.— М, 1982.— 348с.
2. Баркан А. И. Особенности изобразительной деятельности первоклассника в период адаптации к школе// Вопросы психологии,,- М, 1993 №7.
3. Баркан А. И, Типы адаптации первоклассников//Педиатрия.- М, 1983 №5.
4. Божович Л. И. Личность и её формирование в детском возрасте.- М,1988.— 287с.
5. Божович Л. И. Психологические вопросы готовности ребенка к школьному обучению// Вопросы психологии ребенка дошкольного возраста.— М, 1995 №3.
6. Венгер Л. А. Воспитание психологической готовности к систематическому обучению//Дошкольное воспитание,- М,1988 №9.
7. Выготский Л. С. Вопросы детской психологии.- М, 2004. - 224с.
8. Годфруа Ж. Что такое психология? Т.2 - М, 1996.- 370с.
9. Давыдов В. В. Проблемы развивающего обучения. М, -1986.- 284с
10. Жигулина Т. А. Профилактика дезадаптационных состояний у детей и подростков в условиях общеобразовательной школы // Молодой ученый. — 2015. — №22. — С. 784-787.
11. Запорожец А. В. Избранные психологические труды.— М,1986.— 341с.
12. Зинченко В. П. Психологические основы педагогики. — М, 2000.— 432с
13. Костяк Т. В. Психологическая адаптация первоклассников.- М, 2008.- 169с.
14. Крайникова Т. А. Мир открытых сердец. Программа коррекционно- развивающих занятий для младших школьников на этапе адаптации к школе. Черкесск,-2005.— 280с.
15. Семенова Т. С. Проблемы адаптации первоклассников к условиям многопрофильной гимназии//Питерская школа: СПб, 2008 №9.
16. Смирнова Е. О. Детская психология. — М, 2003.- 268с.
17. Цукерман Г. А. Школьные трудности благополучных детей.- М,1994.- 267с.
18. Шапарь В. Б. Рабочая книга практического психолога.— М, 2004.— 672с.
19. Эльконин Д. Б. Детская психология.- М, 1998.— 384с.
20. Эльконин Д. Б. Психология игры.- М, 2000.- 215с.