

**РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ ОБРАЗОВАНИЯ  
ИНСТИТУТ СОДЕРЖАНИЯ И МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ  
ОТДЕЛ ОЦЕНКИ КАЧЕСТВА ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**Рекомендации  
по интерпретации результатов изучения готовности  
первоклассников к обучению в школе**

*Материалы подготовлены О.В. Даниленко, И.В. Ермаковой,  
Г.С. Ковалевой, Н.В. Нурминской, М.В. Серковым*

**Москва, 2011 г.**

# СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
ВВЕДЕНИЕ .....	3
1. ОБОБЩЕННЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ГОТОВНОСТИ К ОБУЧЕНИЮ В ШКОЛЕ, КОТОРЫЕ ИСПОЛЬЗОВАЛИСЬ ДЛЯ РАЗРАБОТКИ ИНСТРУМЕНТАРИЯ .....	4
2. ОПИСАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ, ИСПОЛЬЗОВАННЫХ В ПРОФИЛЕ ГОТОВНОСТИ ПЕРВОКЛАССНИКА К ОБУЧЕНИЮ В ШКОЛЕ .....	7
3. ОПИСАНИЕ ОТДЕЛЬНЫХ ШКАЛ И РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИНТЕРПРЕТАЦИИ ПОЛУЧЕННЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ.....	16
<i>Познавательная сфера (позиции 1-4).....</i>	<i>16</i>
<i>Общая успешность в 4-х тестах (позиция 5) .....</i>	<i>17</i>
<i>Навыки чтения, письма, счета (позиция 6) .....</i>	<i>18</i>
<i>Мотивация (позиция 7) .....</i>	<i>21</i>
<i>Усвоение норм поведения в школе (позиция 8) .....</i>	<i>25</i>
<i>Успешность функционирования в роли ученика (позиция 9) .....</i>	<i>27</i>
<i>Взаимодействие со сверстниками (позиция 10) .....</i>	<i>28</i>
<i>Эмоциональная стабильность (нетревожность) (позиция 11) .....</i>	<i>30</i>
<i>Эмоциональное благополучие (позиция 12) .....</i>	<i>32</i>
<i>Подготовка к школе в семье (позиция 13) .....</i>	<i>33</i>
<i>Установки родителей по отношению к школьному обучению (позиция 14) .....</i>	<i>34</i>
<i>Условия ребенка для обучения (позиция 15) .....</i>	<i>35</i>
<i>Помощь ребенку в обучении (позиция 16) .....</i>	<i>35</i>
<i>Цена адаптации ребенка к школе (позиция 17) .....</i>	<i>36</i>
<i>Индивидуальные особенности здоровья (позиция 18) .....</i>	<i>37</i>
<i>Интегральная оценка адаптационного потенциала ребенка (позиция 19) .....</i>	<i>39</i>
<i>Оценка уровня готовности ребенка к школе глазами учителя и родителя (позиции 20,21) ...</i>	<i>40</i>
<i>Возрастное соответствие массы тела и роста (позиция 22) .....</i>	<i>40</i>
<i>Физкультурная группа (позиция 23) .....</i>	<i>40</i>
<i>Группа здоровья (позиция 24) .....</i>	<i>40</i>
 Приложение 1 Вычисление Т-баллов. ....	 42
Приложение 2 Здоровье – важнейший показатель адаптационных ресурсов ребенка....	43
Приложение 3 Тест фонематического слуха.....	47
Приложение 4 Игра с таймером для гиперактивных детей. ....	49
Приложение 5 Приемы и методы для улучшения саморегуляции организма ребенка....	51
Приложение 6 Работа с родителями.....	59

## Введение

Высокие требования жизни к организации воспитания и обучения заставляют искать новые, более эффективные психолого–педагогические подходы, нацеленные на приведение методов обучения в соответствие требованиям жизни. В этом смысле проблема готовности первоклассников к обучению в школе приобретает особое значение. От ее решения зависит успешность последующего обучения детей в школе.

Процесс адаптации первоклассников имеет очень большую динамику, возникающие затруднения становятся факторами, влияющими на характер дальнейшего протекания процесса адаптации. Без своевременной помощи проблема разрастается, как снежный ком. Исследование в рамках нашего проекта является скринингом, позволяющим быстро сориентироваться в ситуации нового класса, выявить зоны адаптационного напряжения, на которых сосредоточить внимание психолога для углубленного исследования. Таким образом, возможна коррекция имеющихся проблем до того, как они приобретают хронический характер. Отметим, что высокие результаты, полученные в тестах, обладают достаточной надежностью (если дети не «списывали»), в то время как низкие результаты, полученные в тесте, требуют дальнейшего более тщательного исследования, поскольку могут быть вызваны различными причинами. Однако при этом количество детей, которым требуется более тщательное и углубленное обследование заметно сокращается и при необходимости это может быть достаточно быстро проведено школьным психологом.

В настоящем проекте учитывается тот факт, что готовность ребенка к школе является сложным целостным феноменом, рассматривать который наиболее целесообразно с позиции системного подхода, учитывая педагогический, психологический, гигиенический, физиологический аспекты. Этот подход отражен в выбранной системе исследования и также лежит в основе анализа полученных результатов. Анализировать множество отдельных характеристик ребенка не только слишком расточительно – по времени и затраченным ресурсам, но и не является информативным. Поэтому для анализа показателей оценки готовности ребенка к школе в проекте используется комплексный адаптационный ресурсный подход, ставящий конечной целью на основе проведенных обследований разработку рекомендаций для педагогов и родителей по оптимальной поддержке детей в начале обучения в школе.

Все полученные показатели объединены в блоки, представляющие собой те психологические особенности ребенка, которые в значительной мере определяют успешность школьной адаптации. При этом большинство свойств, входящих в эти блоки, описывается через позитивный полюс, раскрывая ресурсы адаптации у каждого ребенка. Такой подход позволит увидеть те сильные стороны учащихся, на которые необходимо опираться учителю в конкретном классе, выделить зоны наибольшего напряжения адаптации, характерные для конкретного ребенка, или общие для значительной части

детей. Ранняя диагностика адаптационного напряжения и проблем школьной готовности позволит совершенствовать систему сопровождения первоклассников, сосредоточить внимание всех взрослых участников учебного процесса (учителей, родителей, школьных психологов, медиков, методистов и администрации) на реальных потребностях конкретных детей. Это, в свою очередь, позволит решать проблемы адаптации до того, как они перерастают в нарушения здоровья.

### **1. Обобщенные показатели готовности к обучению в школе, которые использовались для разработки инструментария**

В проекте не ставится задача обеспечения полноты охвата различных показателей или отдельных элементов готовности к обучению в начальной школе. Основной задачей является определение оптимального набора показателей, позволяющего осуществлять надежный прогноз успешности обучения первоклассника в начальной школе, а также выстраивать индивидуальную программу психолого-педагогической поддержки ребенка в начале обучения в школе.

Комплексный анализ различных сторон готовности первоклассника к обучению в школе с использованием многомерных методов статистики (позволяющих учесть при анализе вклад каждой составляющей из всего множества характеристик учащегося) дает возможность применять в практике более точные и разнообразные модели показателей готовности к обучению в школе. На основании полученных показателей можно прогнозировать поведение ребенка, а также выделять типичные «профили» адаптации/дезадаптации первоклассников к обучению в школе.

В ходе проекта сформированы основные группы показателей готовности к обучению в начальной школе.

Все рассматриваемые в работе показатели были разделены на два блока:

- показатели готовности первоклассников к обучению в школе;
- контекстные показатели, связанные с индивидуальными особенностями учащихся, спецификой учебного процесса, характеристиками семей учащихся.

В свою очередь показатели готовности первоклассников к обучению в школе можно разделить на три группы.

Первая группа показателей (показатели 1–3) относится к рассмотрению общего развития ребенка и включает определение психофизиологической и интеллектуальной зрелости, сформированности предпосылок овладения грамотой и математикой (т.е. конкретных механизмов, обеспечивающих усвоение школьной программы), а также наличие у ребенка учебных навыков, полученных до школы.

Вторая группа показателей (интегрированный показатель 4) относится к внутриличностным особенностям детей и позволяет выделить базовые отношения ребенка к самому себе и ситуации школьного обучения, к взаимодействию со сверстниками и взрослыми. К этой группе относятся

личностная, социальная, эмоциональная зрелость. Индивидуально-психологические особенности ребенка, определяемые в этом блоке, реализуются в индивидуальной стратегии преодоления трудностей (реакции на вызовы социального окружения и внешнего мира). Полученные данные могут учитываться учителями при формировании отношений учащихся в коллективе.

Дополнительно используются показатели, характеризующие адаптационные ресурсы ребенка: здоровье первоклассника (показатель 5), семья как ресурс школьной успешности ребенка (показатель 6), цена адаптации (показатель 7).

Совокупность предложенных показателей позволяет провести системный анализ факторов, влияющих на успешность вхождения ребенка в школьное обучение и особенности протекания адаптационного процесса.

Ниже приводится описание отдельных показателей с обоснованием их использования.

**1. Общее развитие ребенка. Психофизиологическая и интеллектуальная зрелость,** отражающая общий уровень развития первоклассника и характеризующая готовность к новой для первоклассника учебной деятельности и усвоению знаний и умений. Это – один из основных показателей, на основе которого можно прогнозировать школьную успешность. Он отражает результат предшествующего развития ребенка. Высокий уровень психофизиологической и интеллектуальной зрелости проявляется в достаточном уровне концентрации внимания, самоконтроля, уравновешенности поведения, развития зрительно-моторной координации и развитии речи ребенка. Физиологически зрелые дети готовы к усвоению школьных требований. Психофизиологическая зрелость характеризуется созреванием мозговых структур, нервных центров (психологических и нейро-психологических возможностей, которые лежат в основе усвоения школьной программы).

При определении психофизиологической и интеллектуальной зрелости учитываются результаты одновременного рассмотрения различных данных (результатов тестирования ребенка, экспертных оценок и фиксации наблюдений учителей и родителей) и взаимосвязь между различными уровнями их проявлений не только в ситуации тестирования, но и в реальной жизни (поведении в школе и дома).

**2. Сформированность предпосылок овладения грамотой и математикой.** Данный показатель отражает состояние пространственного и зрительного восприятия; состояние моторики и зрительно-моторных координаций; умение проводить классификацию и выделять признаки, по которым она произведена; наличие интуитивных дочисловых представлений; овладение представлениями, лежащими в основе счета и операций сложения и вычитания; умение сравнивать два множества по числу элементов; развитие фонематического слуха и восприятия; сформированность предпосылок к успешному овладению звуковым анализом и синтезом.

**3. Наличие учебных навыков у ребенка.** Этот показатель отражает результат педагогического воздействия на ребенка до школы. Данный

показатель определяется и фиксируется учителем. Наличие больших различий в учебных навыках детей класса, создает трудности как для работы учителя, так и для тех детей, которые сильно отличаются по этому показателю от основной массы класса.

Специфические проблемы здесь есть как у сильных детей (риск потери интереса к учебе в слабом классе, возникновение позиции стороннего наблюдателя, необходимость переформирования навыка, отсутствие навыка к систематической, «рутинной» учебной работе и др.), так и у слабых (особенно, если они попали в сильный класс.)

**4. Индивидуально-личностные особенности ребенка.** В этом показателе нашли отражение такие особенности ребенка, которые принято относить к личностной зрелости (например, наличие школьной мотивации и желание занять позицию ученика), социальной зрелости (например, индивидуальные особенности поведения, такие, как коммуникативность) и эмоциональной зрелости (умение управлять своими эмоциональными реакциями). В целом, эти особенности могут способствовать или препятствовать адаптации. Например, у ребенка еще на предшествующем дошкольном периоде развития мог сформироваться активный или пассивный тип реагирования на ситуацию, что будет проявляться в период адаптации к школе. На эмоциональное состояние ребенка в этот момент существенное влияние оказывает также особенность восприятия им значимости ситуаций школьной жизни (хорошо это или плохо).

Высокая мотивация позволяет ребенку стать активным участником процесса обучения и адаптации за счет саморазвития и самоизменения. Диагностика даст представление об уровне эмоционального напряжения и зонах конкретного неблагополучия ребенка. Полученные данные позволяют выделить базовые отношения к самому себе и ситуации школьного обучения, к взаимодействию со сверстниками и взрослыми, а также позволят определить адаптационный потенциал ребенка при поступлении в школу и использовать его для оказания поддержки ребенку.

**5. Здоровье первоклассника** (формируется на основе данных из медицинских карт первоклассника и реальных жалоб ребенка на состояние здоровья, зафиксированных в школе). Уровень здоровья рассматривается как интегральный показатель, определяющий адаптационный ресурс ребенка.

**6. Семья как ресурс школьной успешности ребенка.** Интегральная оценка стратегий родительского поведения. В данный показатель выделяются факторы, связанные с подготовкой ребенка к школе, готовность родителей помогать ребенку на первом этапе школьной жизни, готовность сотрудничать со школой, социальные установки, материальное положение семьи. Все эти данные необходимы учителям для организации эффективного взаимодействия с семьями своих учеников по оказанию поддержки ребенку.

**7. Ресурсы и цена адаптации** – интегрированный показатель, полученный на основе определения уровня изменений, отражающихся в поведении ребенка на фоне его вхождения в учебную жизнь. Она показывает степень затратности для ребенка процесса вхождения в школу и является необходимым параметром

для оценки адаптации к школе, поскольку позволяет предупредить перенапряжения ребенка и ухудшение его здоровья.

В качестве контекстных показателей, которые используются для объяснения полученных результатов в ходе обследования первоклассников, были выделены следующие:

1. Характеристики классов (например, число учащихся в классе).
2. Характеристики учащихся: демографические характеристики первоклассников, участвовавших в эксперименте (возраст, пол); отношение первоклассников к школе.
3. Характеристики учителей: демографические характеристики учителей (пол, возраст); профессиональные характеристики (образование, стаж, квалификационный разряд).
4. Особенности образовательного процесса: учебно-методический комплект, по которому обучаются классы; трудности в работе учителя (количество учеников, испытывающих трудности в понимании русской речи, причины трудностей в обучении и др.).
5. Информация о семьях учащихся (уровень образования родителей учащихся; образовательная и культурная среда дома; финансовое положение семей учащихся).

Данные, полученные при формировании этих показателей, могут быть использованы широким кругом лиц:

- учителями для определения общего уровня развития учащихся, их способности воспринимать и выполнять инструкции, уровня их самостоятельности, сформированности предпосылок к овладению грамотой и математикой (например, умеют ли они выделять звуки в словах; понимают ли условие задачи); для выделения группы риска (тех детей, у которых высокий риск затруднений на начальных этапах обучения) и оказания им индивидуальной помощи с учетом полученных результатов и др.;
- родителями для оказания поддержки своим детям в обучении в школе;
- психологами для проведения при необходимости более углубленных детальных индивидуальных обследований детей, у которых выявлены признаки напряжения адаптации. При этом выявление зоны напряжения позволяет сразу сконцентрировать внимание специалистов на проблемной сфере и сэкономить время определения рекомендаций учителю, родителям или разработки программы коррекционной работы с учеником;
- специалистами в области педагогических измерений (например, для выделения типов готовности к обучению в школе и типов адаптации);
- администрацией школы.

## **2. Описание показателей, использованных в профиле готовности первоклассника к обучению в школе**

После проведения обследования в образовательном учреждении и обработки полученных данных на каждого ученика формируется профиль готовности первоклассника к обучению в школе и профиль готовности класса в целом. При формировании профиля готовности к школе показатели были

уточнены и представлены в графическом виде в другом порядке, удобном для восприятия информации.

Ниже приводятся профили готовности к обучению в школе, полученные как для отдельных учащихся 1 класса, так и целиком для отдельных классов, даются пояснения к ним и приводятся примеры интерпретации данных, представленных на профиле.

Учителю и школьному психологу выдаются данные результатов обследования каждого ученика и всего класса.

Профиль готовности первоклассника к обучению в школе включает следующие позиции (они представлены на Профиле слева направо):

### **Познавательная сфера**

1. Тест «Рисунок человека»
2. Тест «Графический диктант»
3. Тест «Образец и правило»
4. Тест «Первая буква»
5. Общая успешность в 4-х тестах.
6. Навыки чтения, письма, счета

### **Индивидуально-личностные особенности ребенка**

7. Мотивация
8. Усвоение норм поведения в школе
9. Успешность функционирования в роли ученика
10. Взаимодействие со сверстниками
11. Эмоциональная стабильность (тревожность)
12. Эмоциональное благополучие

### **Семья как ресурс адаптации первоклассника**

13. Подготовка к школе в семье
14. Установки родителей по отношению к школьному обучению
15. Условия ребенка в семье для обучения
16. Помощь ребенку в обучении

### **17. Цена адаптации ребенка к школе**

### **18. Индивидуальные особенности здоровья**

### **19. Интегральная оценка адаптационного потенциала ребенка**

### **20. Уровень готовности ребенка к школе глазами учителя**

### **21. Уровень готовности ребенка к школе глазами родителя**

### **22. Возрастное соответствие массы тела и роста**

### **23. Физкультурная группа**

### **24. Группа здоровья**

Порядок следования показателей и вид их представления зависит от многих факторов.



Порядок представления показателей выбран в соответствии с используемыми шкалами для их измерения. Сначала отображаются все показатели, измеренные в Т-баллах, (слева – направо) – показатели 1-19, затем показатели 20-24, измеренные в номинальных и порядковых шкалах (экспертная оценка уровня готовности ребенка к школе, возрастное соответствие массы тела и роста, физкультурная группа и группа здоровья).

# Результаты обследования учащегося 1-го класса

РЕГИОН: Тамбов

Код ОУ: 001

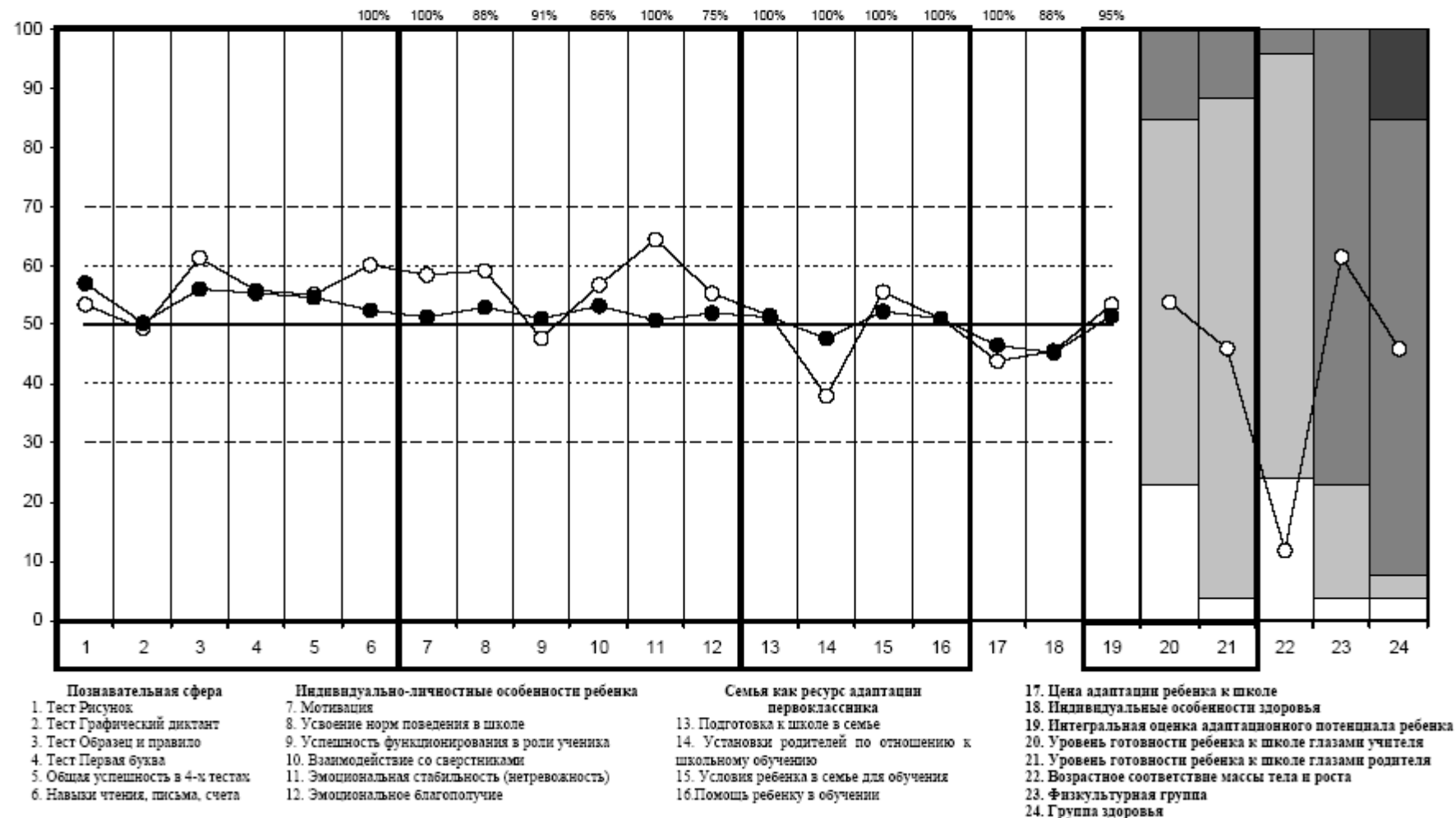
Код класса: 0101

Название или номер ОУ:

Учащийся: 68-001-0101-01

○ Учащийся  
● Класс

20-21: □ Низкий □ Средний □ Высокий  
22: □ Ниже нормы □ Норма □ Выше нормы  
23: □ Освобожден □ Вспомогательная □ Основная  
24: □ Гр. Здоровья 4 □ Гр. Здоровья 3 □ Гр. Здоровья 2 □ Гр. Здоровья 1



# Результаты обследования учащихся 1-го класса (2008)

РЕГИОН: Тамбов

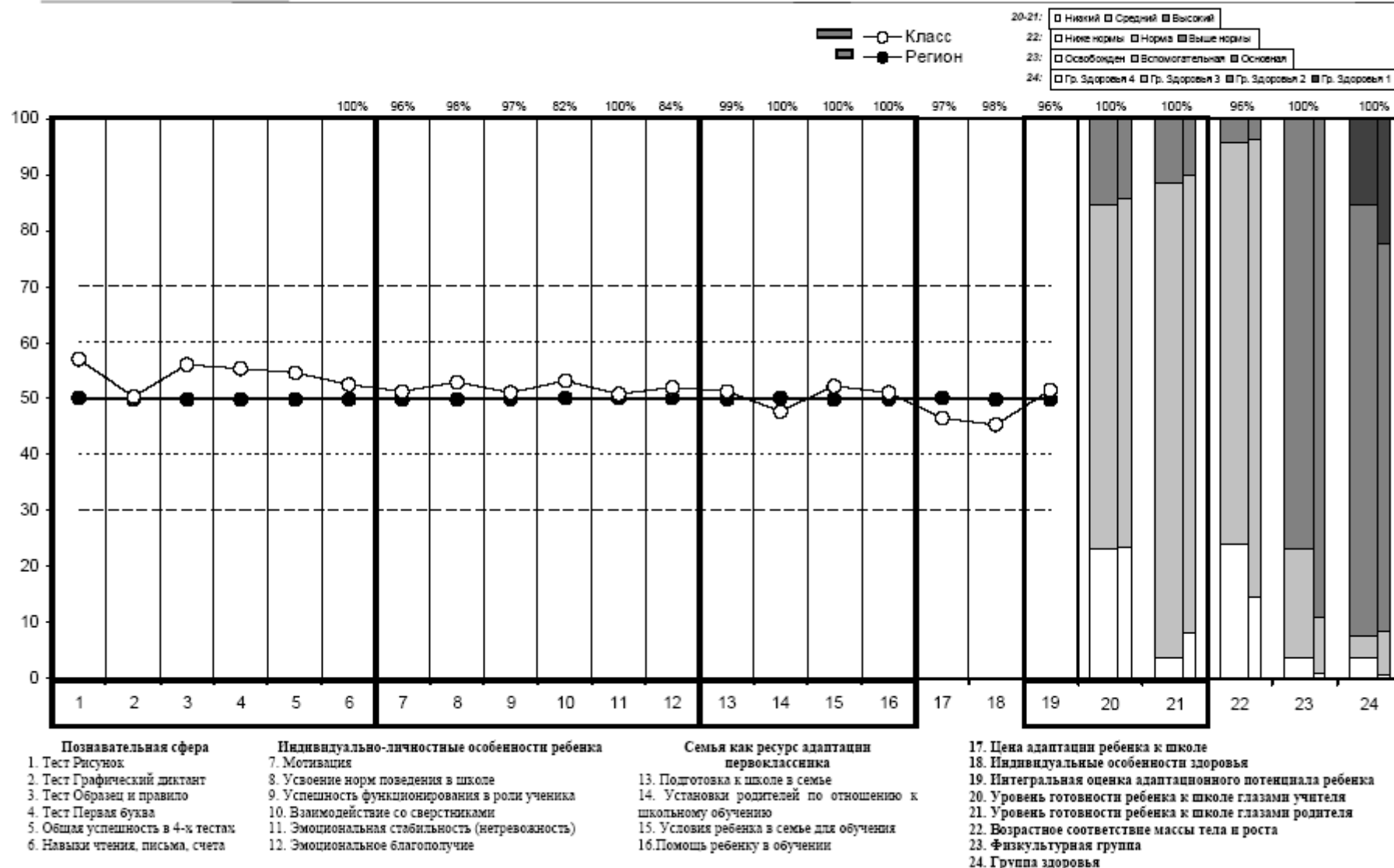
Код ОУ: 001

Всего классов: 719

Всего учащихся: 8853

Код класса: 0101

Название или номер ОУ:



На профиле учащихся и класса обязательно приводятся **идентификаторы** – закодированная информация о регионе, школе, классе и учащихся.

**Все показатели, измеренные в Т-баллах**, наносятся на один график, имеющий одни и те же оси (шкалу). Описание способа вычисления Т-баллов приводится в Приложении 1. Точки на графике, соответствующие значению каждого показателя, соединяются отрезками прямой. На графике для показателей, измеренных в Т-баллах, дополнительно к результатам ученика приводятся аналогичные данные, соответствующие средним значениям этих показателей по классу. Точки средних значений показателей по классу отличаются от точек средних значений показателей по ученику (по цвету).

Для графического представления результата учащегося использована 100-балльная шкала со средним значением 50, стандартное отклонение - 10, два стандартных отклонения - 20. На оси ординат графика (вертикальной) нанесены значения 0, 10, 20, 30, 40, 50, 60, 70, 80, 90, 100. На оси абсцисс отмечены названия показателей.

Среднее значение на оси – 50 выделено жирной линией. Области отклонения значений показателя от среднего отмечены пунктирами. Граница области отклонения значений показателя от среднего в пределах 1-го стандартного отклонения – мелкий пунктир напротив значений 40 и 60, граница области отклонения значений показателя от среднего в пределах 2-х стандартных отклонений – пунктир напротив значений 30 и 70.

**Оставшиеся показатели** представляются (слева – направо) каждый в своей шкале:

3-х балльной

- уровень готовности к школе (низкий, средний, высокий);
- возрастное соответствие массы тела и роста (ниже нормы, норма, выше нормы);
- физкультурная группа – освобожден, вспомогательная, основная;

4-х балльной

- группа здоровья (группа здоровья 1, группа здоровья 2, группа здоровья 3, группа здоровья 4).

Далее на графике результаты по этим показателям представляются в виде одного столбика, разделенного на 3 или 4 части в соответствии с полученными процентами выраженности градаций признака в классе.

Если значение показателя находится в пределах основной зоны (в пределах одного стандартного отклонения), то можно сказать, что значение показателя находится в пределах средних значений для большинства учащихся класса (68%) и условно может считаться «статистической нормой». Если значение показателя находится во 2-й зоне – это означает, что наблюдаются некоторые отклонения от среднего значения по классу, а значит, данный ребенок по этому показателю отличается от большинства своих одноклассников. Это отличие может быть как в сторону превышения уровня среднего, так и в сторону снижения. Например, ребенок имеет очень

высокие показатели по позиции «познавательная сфера», и его результат очень сильно отличается от среднего уровня класса. Это означает, что для этого ученика необходима дополнительная поддержка учителя и родителей, чтобы он смог реализовать свой потенциал, а не потерял интерес к учебе. При этом необходимо помнить, что результаты, наиболее отличающиеся от среднего, требуют дополнительного анализа: сбора информации и консультации психолога.

Для оценки надежности каждого показателя над верхней горизонтальной линией по каждому показателю приводится процент от всех вопросов по данной шкале, на которые ответил ученик, родители или учитель. Данные по любому показателю не являются надежными, если по данной шкале были даны ответы менее чем на 75% от всех вопросов.

### **Пример интерпретации профиля готовности учащегося к обучению в школе**

На представленном профиле готовности к школе учащегося (идентификатор учащегося – 68 001 0101-01) видно, что по показателям «Познавательная сфера» данный ученик продемонстрировал хорошие результаты, в основном не отличающиеся от большинства учащихся данного региона. По тесту «Образец и правило» учащийся продемонстрировал очень хороший результат, выше, чем у большинства детей в классе. По тесту «Графический диктант» результат учащегося и класса имеет среднее значение. Высокий результат учащийся имеет по шкале «Навыки чтения, письма, счета». Результат класса в целом значительно ниже.

По шкалам «Мотивация» и «Усвоение норм поведения в школе» учащийся также демонстрирует высокий результат, выше, чем у класса в среднем, хотя находится в норме (в зоне 1-го стандартного отклонения). Выделяются результаты по шкале «Эмоциональная стабильность (нетревожность)», достаточно высокое значение показателя (намного выше, чем в классе) требует дополнительного анализа. Ребенок достаточно уверенный в себе, не теряется при ответе, не боится сделать ошибку, не огорчается, если не выходит задание. В целом описание положительное. Однако, в новой ситуации, да еще предоставляющей столь разнообразные стимулы, как школа, повышение тревожности является нормальным явлением, более того, эта тревога и запускает адаптационный процесс. Если ребенок вообще не проявляет тревожности, это может свидетельствовать о различных проблемах в адаптации: например, низкой эмоциональной дифференцированности ребенка и значительном нарушении распознавания эмоций, как своих, так и чужих; непонимании важности учебы; игнорировании обратной связи в социальных контактах, что может приводить к коммуникативным проблемам. Родители часто боятся

негативных чувств ребенка, когда маленький ребенок плачет, его пытаются просто отвлечь от переживаний, переключить внимание.

В связи с заниженной тревожностью следует обратить внимание на показатель 14 «Установки родителей по отношению к школьному обучению». Значение этого показателя находится на нижней границе нормы. При анализе результатов данного ребенка нужно внимательно изучить ответы родителей на вопросы о важности обучения в школе, на установки родителей.

По всем показателям, характеризующим адаптационный потенциал ребенка, он ничем не отличается от большинства детей в классе и имеет значения в пределах нормы. Уровень готовности ребенка к школе - средний, и, по мнению учителя, и, по мнению его родителей.

Следует обратить внимание на состояние здоровья ученика. Оно отнесено ко второй группе, имеются возрастные отклонения – соотношение массы тела и роста - ниже нормы.

#### **Описание показателей, использованных в профиле готовности класса в целом к обучению в школе**

Шкалы и показатели для визуализации обобщенной информации о готовности детей к обучению по классу в целом практически повторяют все вышеописанные показатели, которые подробно рассматривались в предыдущем параграфе (по отношению к отдельному ученику). Все показатели, которые выражаются для каждого ученика в Т-баллах, для класса считаются как среднее арифметическое значение Т-баллов по всем ученикам (среднее берется от «непустых» значений – то, что в социологии называется «от ответивших»). По показателям, измеренным в номинальных и порядковых шкалах (группа здоровья, физкультурная группа, соответствие роста и веса возрастным нормативам, экспертная оценка уровня готовности ребенка к школе), вычисляются одномерные частотные характеристики, выраженные в процентах (т.е., например, процент детей класса, имеющих группу здоровья 1, группу здоровья 2, группу здоровья 3, группу здоровья 4).

Для графического представления результата класса использована 100-бальная шкала со средним значением 50, стандартное отклонение - 10, два стандартных отклонения - 20. Профиль результатов по классу содержит данные по региону, с которыми сравниваются результаты класса.

Порядок следования показателей, описывающих обобщенные результаты обследования по классу, соответствует описанному порядку следования показателей, описывающих результаты отдельного ученика.

Обобщенные показатели (описывающие результаты обследования по классу), измеренные в Т-баллах, вычисляются как средние значения по всем учащимся класса.

Обобщенные показатели (описывающие результаты обследования по классу), не измеряемые в Т-баллах, вычисляются как частотные показатели каждой градации и представляются как столбчатые диаграммы, отображающие распределение градаций показателя в классе в процентах.

Например, для показателя «Группа здоровья» подсчитывается процент детей в классе с группой здоровья 1, процент детей в классе с группой здоровья 2, процент детей в классе с группой здоровья 3 и процент детей в классе с группой здоровья 4. В сумме эти группы должны составлять 100%. Далее на графике результаты по этому показателю представляются в виде одного столбика, разделенного на 4 части в соответствии с полученными процентами выраженности градаций признака или как диаграмма из 2-х примыкающих друг к другу столбиков (один, более широкий – для класса, другой, более узкий – для региона).

Как и для профиля учащегося, для оценки надежности каждого показателя над верхней горизонтальной линией по каждому показателю приводится процент от всех вопросов по данной шкале, на которые ответил ученики класса в целом. Данные по любому показателю не являются надежными, если по данной шкале были даны ответы менее чем на 75% от всех вопросов.

### **Пример интерпретации профиля готовности класса в целом**

Результаты класса (идентификатор класса 0101) из 719 классов, в которых было обследовано 8853 первоклассника, по большинству показателей выше среднего по региону. Результаты выполнения учащимися тестов «Рисунок человека», «Образец и правило» и «Первая буква» выше среднего по региону. Только по тесту «Графический диктант» результат класса совпадает со средним по региону.

Результат учащихся по шкале «Индивидуальные особенности здоровья» немного ниже среднего по региону, хотя находятся в области одного стандартного отклонения, т.е. в норме, как и по другим показателям.

Распределение учащихся по показателю «Уровень готовности ребенка к школе глазами учителя» практически не отличается от распределения по региону. По показателю «Физкультурная группа» меньше учащихся в классе (более чем на 10%) имеют основную группу, чем в классах региона. В классе учатся дети, имеющие 4-ю группу здоровья. Меньше число детей, чем в регионе, имеют 1 группу здоровья.

### **3. Описания отдельных шкал и рекомендации по интерпретации полученных результатов**

#### **«Познавательная сфера»**

Достаточный уровень сформированности познавательной сферы является одной из важнейших предпосылок школьного обучения. В основе познавательной деятельности лежит психофизиологическая и интеллектуальная зрелость, отражающая функциональное созревание структур головного мозга, показывающая сформированность в соответствии с возрастной ступенью компонентов, составляющих внутреннюю, физиологическую и психофизиологическую основу деятельности всех систем развивающегося ребенка. Важно оценить сформированность познавательных процессов (восприятия, памяти, внимания, мышления, речи) и умение выделять учебную задачу.

В данном проекте для оценки познавательной сферы применяются известные методики «Рисунок человека» (на Профиле готовности - 1. Тест Рисунок), «Графический диктант» (2. Тест Графический диктант), «Образец и правило» (3. Тест Образец и правило), «Первая буква» (4. Тест Первая буква).

Методика **«Рисунок человека»** используется для исследования общего уровня умственного развития ребенка. Низкие результаты по этой методике говорят об общей инфантильности («детскости», незрелости) ребенка. У него может наблюдаться игровое отношение к учебным заданиям. Попытки жесткими мерами включить такого ребенка в систему школьной жизни могут привести к серьезным трудностям адаптации, вплоть до развития невроза и появления стойкой боязни школы. С такими детьми полезно проводить дополнительные общеразвивающие занятия в игровой форме (дидактические игры).

Методика **«Графический диктант»** позволяет определить, насколько точно ребенок может выполнять требования взрослого, данные в устной форме, а также возможность самостоятельно выполнять задания по зрительно воспринимаемому образцу.

Дети, не справляющиеся с методикой «Графический диктант», могут испытывать затруднения при выполнении фронтальных инструкций, относящихся ко всему классу. Поэтому, давая классу какие-либо указания, нужно специально проследить, воспринял ли и выполнил ли их такой ученик. Возможно, придется повторить для него эти указания индивидуально, обращаясь лично к нему.

Методика **«Образец и правило»** предполагает одновременное следование в своей работе образцу (дается задание нарисовать по точкам точно такой же рисунок, как данная геометрическая фигура) и правилу (оговаривается условие: нельзя проводить линию между одинаковыми точками, т.е. соединять кружок с кружком, крестик с крестиком и



треугольник с треугольником). Ребенок, стараясь выполнить задание, может рисовать фигуру, похожую на заданную, пренебрегая правилом, и, наоборот, ориентироваться только на правило, соединяя разные точки и не сверяясь с образцом. Таким образом, методика выявляет уровень ориентировки ребенка на сложную систему требований, моделирующую процесс школьного обучения.

Особо низкие результаты по методике «Образец и правило» нередко служат предвестником трудностей в овладении математикой (речь идет не столько об арифметических операциях, сколько о решении задач). Надо проследить за тем, понимает ли такой ребенок условия задачи, приложить специальные усилия для обучения его планированию своих действий по ее решению. Для развития планирования действий таким детям полезны занятия конструированием (например, собирание моделей из «лего», воспроизведение построек из строительного материала по образцу и т.п.).

Методика «**Первая буква**» выявляет готовность к овладению грамотой. Особо низкие результаты по этой методике указывают на то, что следует очень тщательно проработать с ребенком пропедевтический этап обучения. Такому ребенку будут полезны дополнительные занятия по фонематическому анализу слов, развитию фонематического слуха.

С детьми, у которых выявлены низкие результаты по тесту «Первая буква» необходимо провести дополнительную диагностику с применением другого метода, направленного на выявление сформированности фонематического слуха (Приложение 3). При повторном выявлении проблемной зоны необходимо направить родителей на консультацию к невропатологу и логопеду. Комплексный подход позволит наиболее эффективно провести коррекцию и предупредить серьезные затруднения в адаптации.

**Общая успешность в 4-х тестах (позиция 5 на Профиле)** получена как среднее арифметическое 4-х Т-баллов по всем четырем методикам. Этот показатель рассматривается как некоторая интегральная характеристика готовности первоклассника к обучению в школе, полученная на основе выполненных учеником работ.

Особо низкий уровень готовности к школе связан, в первую очередь, с несформированностью предпосылок учебной деятельности. Это, значит, следует очень осторожно и постепенно вводить стандартную для школы систему отношений, чтобы у детей не возникла школьная дезадаптация. В регионах, где особенно низок уровень сформированности предпосылок учебной деятельности, следует уделить большее внимание подготовке дошкольников к школьному обучению. При этом основное внимание должно уделяться не обучению конкретным навыкам (чтения, счета и т.п.), а развитию у детей произвольности, умения воспринимать и четко выполнять указания взрослого, принимать поставленную задачу, учитывать заданную систему условий и т.п.

Дети с низкими результатами по показателю «Познавательная сфера» нуждаются в помощи. Очень часто родители не способствуют развитию ребенка в этом направлении. Родители при подготовке ребенка к школе уделяют больше внимания формированию навыков чтения, письма и счета, ориентируются только на учебный процесс и считают игру, рисование, конструирование чем-то второстепенным, отказываются от деятельности, в которой и происходит формирование базовых учебных умений: произвольность внимания, мотивация к выполнению задания до получения результата, умение планировать деятельность, способность к групповому взаимодействию и т.д.. Многие современные родители занимаются формальным развитием школьных навыков, забывая о необходимости включать в жизнь ребенка творческую деятельность, тем самым, развивая общую готовность к школе. С поступлением в школу эта тенденция только усиливается.

### **«Навыки чтения, письма, счета» (позиция б)**

В настоящее время большинство детей приходят в школу с некоторым запасом базовых «школьных» умений и навыков. Предполагается, что это позволит ребенку более успешно осваивать школьную программу. Диагностика владения навыками чтения, письма и счета важна для учителя, так как позволяет оптимизировать учебный процесс, учитывая реальные умения учащихся. В данном исследовании суммируются результаты ответов из «Карты первоклассника» и «Анкеты родителей».

Шкала «Навыки чтения, письма, счета» состоит из следующих вопросов (см. таблицу 1).

Таблица 1.

Шкала «Навыки чтения, письма, счета»

<b>№</b>	<b>Номер вопроса</b>	<b>Содержание вопроса</b>
1	КП В09	Имеет достаточный уровень подготовки по чтению
2	КП В10	Имеет достаточный уровень подготовки по счету
3	КП В11	Имеет достаточный уровень подготовки по письму
4	АР В12а	Ребенок умел: Узнавать большинство букв алфавита
5	АР В12b	Ребенок умел читать отдельные слова
6	АР В12с	Ребенок умел читать предложения
7	АР В12d	Ребенок умел писать буквы алфавита
8	АР В12e	Ребенок умел писать некоторые слова
9	АР В12f	Ребенок умел узнавать большинство цифр от 1 до 9
10	АР В12g	Ребенок умел считать от 1 до 10 и обратно
11	АР В12h	Ребенок умел складывать и вычитать числа до 10

Примечание: КП – карта первоклассника, АР – анкета родителей, В - вопрос

Показатель «Навыки чтения, письма, счета» отражает результат педагогического воздействия на ребенка до школы. Данный показатель определяется и фиксируется учителем. Специфические проблемы здесь есть как у сильных детей (риск потери интереса к учебе в слабом классе, возникновение позиции стороннего наблюдателя, необходимость переформирования навыка, отсутствие навыка к систематической, «рутинной» учебной работе и др.), так и у слабых.

Наличие больших различий в учебных навыках детей класса создает трудности, как для учителя, так и для тех детей, которые сильно отличаются по этому показателю от основной массы класса.

Значительное отличие от среднего по классу по данному показателю указывает на возможность затруднений у ребенка при адаптации к обучению.

Дети, у которых показатели данной группой значительно ниже среднего будут испытывать двойную нагрузку, догоняя класс. В этом случае особенно необходима помощь родителей, понимание со стороны учителя, терпение взрослых.

Учителю необходимо владеть навыками работы с разноуровневым классом, иметь комплекты разноуровневых заданий.

Важно сопоставление 6-го показателя с уровнем показателей по всем тестам познавательной сферы.

Сочетание средних и выше среднего результатов по тестированию познавательных способностей и показателя ниже среднего по учебным навыкам указывает на недостаточное внимание к обучению в дошкольный период. Данная группа наиболее оптимальна для учителя: при хорошей обучаемости можно правильно сформировать навыки учащихся. В то же время в процессе обучения могут обнаружиться некоторые проблемы, незамеченные на предыдущем этапе развития ребенка, так как не было той деятельности, в которой они могли проявиться (например, нежелание заниматься монотонной деятельностью, быстро угасающий интерес при интеллектуальных занятиях, нежелание заниматься деятельностью, которая получается, не так хорошо, как у лидеров, наличие нарушений фонематического слуха, проблемы с моторикой). Это подчеркивает необходимость внимательного отношения со стороны учителя к динамике адаптационного процесса, чтобы вовремя можно было выявлять возникающие проблемы.

Сочетание низких результатов по тестированию познавательных способностей и показателя ниже среднего по учебным навыкам указывает на возможность значительных трудностей в процессе вхождения в учебный процесс, так как несформированные предпосылки учебной деятельности могут затруднять быстрое усвоение необходимых знаний и навыков. Это может повышать тревожность ребенка, вызывать неудовлетворенность результатами своей деятельности, ощущение перегруженности, утомление.

При недостаточной сформированности предпосылок учебной деятельности следует очень осторожно и постепенно вводить стандартную

для школы систему отношений, чтобы у детей не возникла школьная дезадаптация. Внимание должно уделяться не только обучению конкретным навыкам (чтения, счета и т.п.), но и развитию у детей произвольности, умения воспринимать и четко выполнять указания взрослого, принимать поставленную задачу, учитывать заданную систему условий и т.п. Часто родители в таких случаях стараются все внимание сосредоточить на учебных заданиях, обучении письму, чтению, счету, сокращая при этом все другие виды деятельности ребенка, препятствуют игре, посещению кружков. Необходимо привлекать семью ребенка к сотрудничеству, давая конкретные рекомендации по организации домашней работы по развитию познавательных способностей, рекомендуя совместные игры с родителями, наблюдение за природными явлениями, выполнение творческих заданий, объясняя огромный вклад этих видов деятельности в общее развитие ребенка и формирование предпосылок учебной деятельности. Задача взрослого сначала пробудить у ребенка желание научиться чему-то новому, а уже затем начинать работу по развитию высших психологических функций. Внимание взрослых должно быть сосредоточено на малейших успехах ученика, чтобы не вызвать потерю мотивации и формирование отрицательной самооценки.

Следует отметить, что если детей с низкой подготовкой достаточно много, то в школе могут быть организованы специальные занятия в групповой форме для ускорения выравнивания классов. В такой группе с использованием игровых технологий психолог или педагог может сосредоточиться на формировании необходимых навыков. При соответствующей работе с родителями дополнительные занятия в группе дают значительный эффект.

Особую категорию составляют дети, демонстрирующие познавательные способности и учебные навыки выше среднего. Начиная обучение в разноуровневом классе, в котором учителю необходимо «подтягивать» других, эти дети могут потерять интерес к учебе. В этом случае и ребенок, и родители могут излишне расслабиться, привыкнув к тому, что все знакомо и дается легко, и пропустить момент, когда закончится «запас прочности». Часто взрослые считают, что ребенок, хорошо знающий тему урока, может пока просто посидеть-послушать. Однако такой подход может привести к формированию привычной позиции «стороннего наблюдателя», которую достаточно трудно переформировать. У ребенка может не сформироваться навык к систематической, «рутинной» учебной работе. Навыки (например, письма) могут быть сформированы не оптимально, и потребуются переучивание.

Учителю необходимо чаще привлекать такого ребенка к участию в занятии, например, чтобы дополнительно продемонстрировать способ выполнения какого-либо задания классу, дать задание, связанное с наблюдением за работой других, показывая, как можно сосредоточиться не на критике, а на том, что уже получается лучше. Для такого ребенка приходится готовить дополнительные задания.

## **«Индивидуально-личностные особенности ребенка»**

Школьная готовность понятие более широкое, чем развитие познавательных способностей и формирование предпосылок умственной деятельности. Психологическая готовность к школе предполагает развитие многих личностных качеств ребенка, позволяющих ему адаптироваться к функционированию в роли ученика. В этом показателе нашли отражение такие особенности ребенка, которые принято относить к личностной зрелости (например, наличие школьной мотивации и желание занять позицию ученика), социальной зрелости (например, особенности поведения, коммуникативность) и эмоциональной зрелости (умение управлять своими эмоциональными реакциями), а также те, которые способствуют или препятствуют адаптации (например, активный или пассивный тип реагирования на ситуацию и др.) и эмоциональное состояние ребенка (восприятие им значимости ситуаций школьной жизни (хорошо это или плохо)).

### **«Мотивация» (позиция 7)**

Мотивация является важнейшим фактором формирования школьной успешности. Начало обучения ребенка в школе позволяет ему занять новую жизненную позицию и перейти к выполнению общественно значимой учебной деятельности. Но в самом начале обучения у первоклассников еще нет потребности в теоретических знаниях, а именно эта потребность является психологической основой формирования учебной деятельности.

В начале учебного года мотивы, связанные с познанием, учением, имеют незначительный вес, а познавательная мотивация учения и воля еще недостаточно развиты, только формируются постепенно в процессе самой учебной деятельности. Как подчеркивал В. В. Давыдов, потребность собственно в получении теоретических знаний возникает у ребенка в процессе реального усвоения им элементарных теоретических знаний при совместном с учителем выполнении простейших учебных действий, направленных на решение соответствующих задач. Первоначальной предпосылкой формирования учебной мотивации является желание ребенка почувствовать себя учеником, стремление узнавать новое. Высокая мотивация позволяет ребенку стать активным участником процесса обучения и адаптации за счет саморазвития и самоизменения.

Личностная зрелость проявляется, прежде всего, в наличие школьной мотивации, желании занять позицию ученика. Чтобы ребенок успешно учился он, прежде всего, должен стремиться к новой школьной жизни, к “серьезным” занятиям, “ответственным” поручениям. На появление такого желания влияет отношение близких взрослых к учению, как к важной содержательной деятельности, гораздо более значимой, чем игра дошкольника. Влияет и отношение других детей, сама возможность

подняться на новую возрастную ступень в глазах младших и сравняться в положении со старшими. Стремление ребенка занять новое социальное положение ведет к образованию его внутренней позиции. Л.И. Божович характеризует это как центральное личностное новообразование, характеризующее личность ребенка в целом. Именно оно и определяет поведение и деятельность ребенка и всю систему его отношений к действительности, к самому себе и окружающим людям. Образ жизни школьника в качестве человека, занимающегося в общественном месте общественно значимым и общественно оцениваемым делом, осознается ребенком как адекватный для него путь к взрослости - он отвечает сформировавшемуся в игре мотиву “стать взрослым и реально осуществлять его функции” (Д.Б.Эльконин). Многочисленные исследования указывают на ведущее значение школьной мотивации в успешной адаптации к школе.

Шкала «Мотивация» состоит из следующих вопросов (см. таблицу 2).

Таблица 2.

Шкала «Мотивация»

№	Номер вопроса	Содержание вопроса
1	КП В12	Хочет учиться
2	КП В32	Активен на уроке
3	КП В19	Ребенок хотел учиться, когда пошел в школу
4	АР В20	В настоящее время ребенок, как правило, идет в школу: с охотой; без особого желания, но спокойно; капризничает, ворчит; просит оставить дома; наотрез отказывается идти в школу.

Примечание: КП – карта первоклассника, АР – анкета родителей, В - вопрос

Низкая учебная мотивация затрудняет адаптацию к школьному обучению. В основе сниженной мотивации могут лежать различные причины: сниженная потребность познавательных мотивов; мотивация избегания неудач, неуспеха (“и не буду делать, у меня не получится, я не умею”). Ребенок отказывается что-либо делать, так как не уверен в успехе и знает, что за плохую оценку, работу его не похвалят, а лишний раз обвинят в некомпетентности.

Уже к началу школьного обучения, как правило, в результате неоптимальной системы дошкольной подготовки у части детей проявляются признаки «выученной беспомощности». Так называют состояние, когда человек заранее считает, что у него ничего не получится, и поэтому даже не пробует решить трудную задачу, не стремится учиться чему-то новому. Взрослые могут считать, что ребенок просто ленивый, не хочет даже попытаться. Завышенные ожидания взрослых, их слишком сильная реакция на ошибку приводят к тому, что ребенок начинает бояться неудачи, а если пытаться сделать что-то новое, всегда есть риск неудачи. Так формируется отказ о

стремления к познанию, ребенок перестает верить в свою способность учиться, верить в собственные силы. Некоторые родители, считая своих детей умными и способными, чаще обращают внимание на ошибки и неудачи ребенка, чем на его успехи, пытаясь тем самым побудить его стараться еще больше, как бы бросая ему вызов и ожидая, что ребенок будет доказывать, как он хорошо сможет все сделать на этот раз. Но если ребенок не встречает безусловной любви и принятия, то он не может принять этот вызов. Он не верит в себя, не верит родителю, боится наказания и отвержения. В этом случае мы наблюдаем выраженную тревожность, обиду, или неуверенность, слезы, а в дальнейшем это может перейти в непослушание, протест, а, порой, скрытность, лживость, изворотливость в отношениях ребенка с родителями. Постоянное подчеркивание недостатков приносит огромный вред - школьник приходит к выводу, что, несмотря на все свои старания, он неспособен оправдать ожидания родителей. Ребенок перестает верить в свои силы, теряет интерес к любой творческой деятельности. Даже став взрослыми, такие люди все время стремятся кому-то доказать свою компетентность и значимость. Поэтому необходимо показывать ребенку, что вы рады его даже небольшим успехам. Нельзя сообщать ребенку, что он не оправдал ваших ожиданий... например, в области математики. Возможно, он станет гуманитарием или человеком искусства.

Выученную беспомощность также формируется в ситуации, когда ребенок не понимает, что именно он делает не так, что приводит к данной реакции учителя или родителя. В таком случае у ребенка может сформироваться ощущение, что он просто не нравится учителю, что он неудачник, ему всегда навезет и т.д. В любом таком случае также происходит потеря мотивации, уход от активности. Поэтому оценивание деятельности ребенка должно быть очень конкретным, не задевающим его лично, но содержащим рекомендацию, как улучшить результат, понятную для ребенка.

Некоторые современные родители, напротив, пытаясь повысить мотивацию и уверенность ребенка, хвалят его за все постоянно не зависимо от качества результата. Парадокс, но такое недифференцированное подкрепление приводит также к выученной беспомощности и снижает мотивацию. Ребенок теряет веру в свои силы – раз хвалят за такую ерунду, то, возможно, считают, что он не способен на большее. Похвала должна соответствовать усилиям и достижениям ребенка, понятна, так же, как и критика. Оценка поступка или достижения следовать за событием и не быть отставлена во времени слишком сильно. Если мы, что бы похвалить за успешное выполнение задания будем ждать конца четверти, то для ребенка ее значение для закрепления именно этого способа действия уже не будет иметь значения.

В любом случае низкая мотивация находит свое выражение в сниженной активности на уроке и в целом в учебной деятельности.

Результаты, более низкие, чем среднее по классу, показывают, что ребенок уходит от активного включения в учебную деятельность. Это характерно для детей с негативным предшествующим опытом резкой и бестактной оценки его деятельности, а порой – и его самого как недостаточно способного и т.п. значимыми взрослыми, в случае критического отношения родителей по отношению к своему ребенку. Ребенок очень хорошо «улавливает» отношение взрослых к себе. Страх перед негативной оценкой родителей невротизирует ребенка, не дает ему себя проявить. Особенно, когда мама очень близко к сердцу принимает малейшую неудачу ребенка. Очень важно, чтобы ребенок не боялся сделать ошибку. Таким образом, большое значение имеет реалистическая спокойная позиция семьи, акцентирующая внимание на позитивных сторонах учебы, на маленьких успехах ребенка, а не драматизирующая его промахи. Учителю необходимо обратить особое внимание на вовлеченность этих учащихся в учебный процесс. Для этого важна благоприятная атмосфера на уроке, поощрение активности, даже если ребенок допускает ошибку.

Быстрому угасанию учебной мотивации способствуют завышенные ожидания семьи к успехам ребенка, не оправдывающимся «с лета» в начале школьного обучения. Одним из факторов, предрасполагающим к неоправданным ожиданиям взрослых, является так называемый «вербализм». Дети, развивающиеся по такому типу, отличаются высоким уровнем развития речи и задержкой мышления. Вербализм формируется в дошкольном возрасте и связан прежде всего с особенностями развития познавательных процессов. Многие родители считают, что речь – важный показатель психического развития и прилагают большие усилия, чтобы ребенок научился бойко и гладко говорить (стихи, сказки и т. д.). Те же виды деятельности, которые вносят основной вклад в умственное развитие (развитие мышления абстрактного, логического, практического – это ролевые игры, рисование, конструирование) оказываются на заднем плане. Мышление, особенно образное, отстает.

Бойкая речь, отчетливые ответы на вопросы привлекают внимание взрослых, которые высоко оценивают ребенка.

Вербализм, как правило, сопряжен с высокой самооценкой ребенка и завышенной оценкой со стороны взрослых его способностей. Еще до поступления в школу такому ребенку взрослые часто говорят, что он наверняка будет отличником.

С началом обучения в школе обнаруживается, что ребенок не способен решать задачи, а некоторая деятельность, которая требует образного мышления, вызывает трудности. Не понимая, в чем причина, родители склонны или винить учителя, который «придирается», или винить ребенка «не старается, хотя и может быть отличником». В результате родители повышают требования, заставляют ребенка больше заниматься, проявляют недовольство ребенком, что, в свою очередь, вызывает у него неуверенность, тревожность, дезорганизуется деятельность, возрастает страх перед школой и



перед родителями за свою неуспешность, неполноценность, а это путь к хронической неуспешности. Основная тактика заключается в том, чтобы придерживать речевой поток и стимулировать продуктивную деятельность.

Необходимо больше внимания уделять развитию образного мышления: рисунки, конструирование, лепка, аппликация, мозаика. Пользу может принести и посещение спортивной секции, особенно с игровыми командными видами спорта.

### **«Усвоение норм поведения в школе» (позиция 8)**

Поступление в школу сопряжено с необходимостью освоения «школьного поведения» – ребенку необходимо соблюдать нормы и правила школьной жизни.

Это непростой процесс, в основе которого лежит сложный комплекс психологических процессов: необходимо иметь желание, то есть мотивацию для принятия позиции ученика, нужно правила понять и запомнить, что для маленького школьника, учитывая большой объем всей новой информации тоже не просто, требуется определенный уровень развития произвольности поведения, самоконтроля, а, значит, психофизиологической зрелости. Важно также формирование такой личностной черты как ответственность.

Шкала «Усвоение норм поведения в школе» состоит из следующих 8 вопросов (см. таблицу 3).

Таблица 3.

Шкала «Усвоение норм поведения в школе»

№	Номер вопроса	Содержание вопроса
1	КП В16	На занятиях часто отвлекается, разговаривает
2	КП В18	Ходит по классу во время урока
3	КП В19	Пристает к одноклассникам
4	КП В20	Спокойно сидит на уроке
5	КП В21	Всегда готов к уроку (приносит все рекомендованное на учебный день)
6	КП В24	Не опаздывает на уроки
7	КП В25	Имеет опрятный внешний вид
8	КП В26	Участвует в драках

Примечание: КП – карта первоклассника, В - вопрос

Результаты, превышающие средний уровень класса, говорят о высоком уровне психофизиологической зрелости, хорошем самоконтроле, мотивации. Но также могут быть у тревожного ребенка.

Результаты, отличающиеся в сторону снижения, напротив, указывают на проблемы в становлении психофизиологических основ произвольности поведения, саморегуляции. Даже при хорошей мотивации ребенок с такими проблемами в ситуации новизны, большого количества действующих

раздражителей может перевозбуждаться и испытывать трудности с управлением своим поведением. В этом случае замечания, раздражение взрослых способны лишь усиливать негативные проявления. Это относится к гиперактивным детям, для которых характерно импульсивное поведение. При попытке резкого торможения такого ребенка у него усиливается стрессовое состояние, и усиливаются индивидуальные особенности реагирования на стресс, а это выражается в усилении импульсивности и «плохого поведения». Ребенок не делает это «назло», такое поведение связано с состоянием нервной системы.

У таких детей в большинстве случаев наблюдается легкая мозговая дисфункция. Невропатологи считают это нормой, потому что детский мозг очень пластичен и способен к изменениям. По мере развития мозг ребенка не только развивается, но и компенсирует многие имеющиеся врожденные и приобретенные проблемы. Однако, в этом случае на нервной системе ребенка лежит двойная нагрузка. Его нервная система должна обеспечивать развитие в соответствии с возрастом, а также решать задачи восстановления и компенсации самой себя. При поступлении в школу на нервную систему ребенка ложится также и задача адаптации к новым требованиям. Например, у детей с легкой мозговой дисфункцией миелинизация нервных волокон происходит несколько медленнее, чем у детей без дисфункции. Это проявляется в том, что очень сильное возбуждение способно распространяться на соседние нервные клетки. Это проявляется в том, что в ситуации новизны, очень большого интереса к происходящему на уроке ребенок начинает крутиться, ведет себя импульсивно. Часто у таких детей формируются какие-либо навязчивые моторные привычки (крутить волосы, раскачиваться и т.д.), проявляющиеся в таких ситуациях, поскольку все возбуждение стекается в зону «моторного» очага и ему становится легче управлять своим вниманием. В этом случае замечания и запреты только усугубляют ситуацию, так как повышают напряжение ребенка. Уровень возбуждения у такого ребенка выше в 1 классе, через год значительно снижается. Важно с детьми вести себя спокойно, не усиливать напряжения, для родителей важно дать рекомендацию по соблюдению режима дня, спокойному поведению с ребенком. Важно демонстрировать ему твердую уверенность, что постепенно все будет получаться лучше и лучше.

Если ребенок встречает понимание взрослых, поддержку в школе и дома, то постепенно адаптируется к школе, возбуждение в школе постепенно уменьшается, поведение упорядочивается. Если помощи не будет, проблемы с поведением будут только нарастать.

Необходимо оказывать помощь в формировании «школьного» поведения. Правил должно быть не много, но их необходимо четко сформулировать. Учителю следует поощрять (отмечать, хвалить) правильное поведение. Часто и в школе, и дома взрослые только отмечают нежелательное поведение, невольно закрепляя его своим вниманием, формируют у ребенка самосознание, восприятие себя как нарушителя

дисциплины. Это также способствует закреплению негативного поведения. Важно показать ученику, что он может вести себя в соответствии с требованиями. Можно попросить ребенка проговорить в слух, как он будет вести себя в следующий раз и за правильную схему похвалить.

А самое главное необходимо вести профилактику неправильного поведения школьников. Предупреждать переутомление, скуку на уроке, давая разноуровневые задания, вовлекая в совместную деятельность, давая соответствующие рекомендации родителям.

Основной задачей взрослых является помощь в регуляции поведения, поддержка системы регуляторных функций ребенка, а затем бережное расширение возможностей его приспособления. Основное средство, позволяющее добиться этого — режим дня. Для детей с любыми нарушениями в функционировании нервной системы правильно подобранный режим является основным средством реабилитации. Большое значение для успешного преодоления имеющихся проблем имеет помощь специалистов — психолога и невропатолога.

### **«Успешность функционирования в роли ученика» (позиция 9)**

Шкала «Успешность функционирования в роли ученика» состоит из следующих 11 вопросов (см. таблицу 4).

Таблица 4

Шкала «Успешность функционирования в роли ученика»

№	Номер вопроса	Содержание вопроса
1	КП В13	Выполняет требования учителя
2	КП В14	Понимает объяснения учителя на уроке
3	КП В22	Не боится задать вопрос учителю
4	КП В23	Понимает правила взаимодействия с учителем
5	КП В37	Не успевает работать на уроке в одном темпе с классом
6	КП В39	Часто выполняет задание на уроке быстрее других
7	АР В11а	Умение ребенка общаться со взрослыми
8	АР В11с	Умение ребенка общаться с учителем
9	АР 11d	Умение ребенка управлять своим поведением
10	АР 11e	Умение ребенка осваиваться в новой обстановке
11	АР 11f	Умение ребенка организовывать дома учебную деятельность

Примечание: КП – карта первоклассника, АР – анкета родителей, В – вопрос

Успешность функционирования в роли ученика является интегральным показателем успешной школьной адаптации. Этот показатель демонстрирует, насколько успешно первоклассник осваивает роль ученика. Справляется с

учебной нагрузкой, адекватно реагирует на различные факторы школьной среды и управляет собственным поведением, способен к самоорганизации учебной деятельности. Выше среднего по этому показателю имеют дети с высоким уровнем психофизиологической, личностной и социальной зрелости. Напротив, ниже среднего результаты означают более низкий уровень психофизиологической, социальной и личностной зрелости.

### **«Взаимодействие со сверстниками» (позиция 10)**

Поступление в школу означает также активную социализацию через постоянное пребывание в коллективе сверстников. Успешность в сфере общения со сверстниками является важным условием успешной социально-психологической адаптации первоклассника. Для многих современных детей только при поступлении в школу возникает возможность активного взаимодействия со сверстниками. До этого во время кратковременного пребывания в группах раннего развития или на игровой площадке возможности взаимодействия ограничивались «играми рядом» и формальным знакомством. Учебная деятельность в группах раннего развития не является коллективистской. Каждый ребенок учится для себя, нет сотрудничества, совместных игр. Даже, если ребенок ходил в детский сад, это не говорит о позитивном опыте общения с другими детьми. Бывает и так, что другом называют ребенка, с которым играли летом на даче. У большинства первоклассников наблюдается недостаток коммуникативной компетентности.

Шкала «Взаимодействие со сверстниками» состоит из следующих 7 вопросов (см. таблицу 5).

Таблица 5

Шкала «Взаимодействие со сверстниками»

<b>№</b>	<b>Номер вопроса</b>	<b>Содержание вопроса</b>
1	КП В27	Производит впечатление ребенка, которого все обижают
2	КП В33	Сторонится ребят
3	КП В34	Его не выбирают при разбиении на пары
4	КП В36	Производит впечатление ребенка, которому легко в коллективе
5	АР В11b	Умение ребенка общаться со сверстниками
6	АР В13e	У ребенка не складываются пока дружеские отношения в школе
7	АР В13f	Ребенка "задирают" в школе другие дети

Примечание: КП – карта первоклассника, АР – анкета родителей, В – вопрос

Высокие значения показателя «Взаимодействие со сверстниками» означают успешное вхождение ребенка в коллектив сверстников, низкие – проблемы во взаимоотношениях с одноклассниками.

Коммуникативность – это сложная интегральная характеристика, включающая в себя не только общительность как свойство личности, но и чувство уверенности в себе, умение прогнозировать поведение другого человека, рефлексировать последствия слов и поступков, контролировать свои эмоции и поведение. Эмоциональная неустойчивость, низкий самоконтроль, излишняя сфокусированность на себе затрудняют установление дружеских отношений. Некоторые дети испытывают большие трудности в общении, связанные с их индивидуально-психологическими особенностями. Низким самоконтролем в сочетании с возбудимостью объясняются проблемы ребенка с гипердинамическим синдромом в общении со сверстниками. Такие дети плохо соблюдают правила игры, пристают к другим детям, когда те не расположены к контакту, требуют продолжения игры, когда другие дети уже переключились на новый вид деятельности. Гиподинамический ребенок боится новых контактов, утомляется при интенсивном взаимодействии, может восприниматься другими детьми как «тормоз».

Тревожные дети, особенно не имеющие опыта посещения детского сада, могут на первых порах сторониться сверстников, испытывать страх перед шумными играми. Чувствительный ребенок может излишне остро реагировать на замечания и шутки одноклассников, тем самым, провоцируя их на повторные выпады.

Необходимо учитывать, что в первые годы обучения отношения одноклассников к ребенку в значительной мере определяются отношением к нему учителя, транслируемого через оценки и замечания. Ребенок, которого хвалит учитель, воспринимается как желаемый для общения, а тот, кому часто делают замечания – отвергается. Таким образом, учителю первого класса необходимо особенно осторожно демонстрировать свое отношение к детям и их поступкам.

Сформированный коллектив в дальнейшем становится опорой для педагога. Не нужно ожидать, что благоприятная обстановка в классе сложится стихийно и появится позитивный лидер. Скорее будет лидер с агрессивным поведением. В классе, где сформирована система позитивных взаимоотношений, дети чувствуют себя защищенными, у них выше уровень эмоционального благополучия. В таком классе учитель в процессе работы испытывает меньшее напряжение и больше положительных эмоций. Такая обстановка благоприятна для здоровья и взрослых, и детей. В совместной деятельности учебный потенциал у ребенка повышается. Но сама по себе такая обстановка не складывается.

Коммуникативная компетентность – это такая же система знаний, умений и навыков, как и другие учебные компетентности. Этому необходимо учить, прежде всего, использовать в учебной деятельности групповые формы, игровые приемы и технологии. Важным режимным моментом является перемена, именно здесь можно ежедневно давать первоклассникам возможность учиться общению. Дети, испытывающие затруднения в этой

сфере, нуждаются в активной помощи на этапе вхождения в школьную жизнь. Многие негативные стереотипы взаимоотношений формируются очень быстро в самом начале совместного обучения, и затем трудно корректируются. Важно сразу задавать позитивный тон взаимодействия, предупреждая конфликты.

Важна работа с родителями, разъяснение важности умения общаться для успешной учебы, роль благоприятного психологического климата в классе для сохранения здоровья детей, демонстрация негативных последствий конкурентности и соперничества.

Если этого не делать, то большая вероятность возникновения психологически некомфортной ситуации в классе. В современном обществе детям прививается, что нужно быть «крутым», конкурировать с другими детьми, агрессивно защищаться. Усиление конкуренции в детском коллективе является угрозой и для ребенка, и для учителя, агрессия и раздражение накапливается, возникает риск ее неконтролируемого проявления в виде драк и т.д.

Коллективистская педагогика несет большой позитивный заряд. Она позволяет отверженным детям чувствовать поддержку коллектива, раскрываться и полноценно развиваться. Очень полезны для учителя серии книг «Как научить детей сотрудничать», «Чтобы дети были счастливы». Во многих странах в настоящее время взяли «на вооружение» принцип коллективизма, бывший в свое время основой советской педагогики.

### **«Эмоциональная стабильность (Нетревожность)» (позиция 11)**

Шкала «Эмоциональная стабильность» состоит из следующих 4 вопросов.

Таблица 6

Шкала «Эмоциональная стабильность (нетревожность)»

№	Номер вопроса	Содержание вопроса
1	КП В28	Очень огорчается, если не выходит задание
2	КП В38	При ответе теряется
3	АР В13b	Ребенок часто тревожится
4	АР В13d	Ребенок часто боится сделать ошибку

Примечание: КП – карта первоклассника, АР – анкета родителей, В – вопрос

По сути дела, эта шкала является шкалой тревожности. Однако противоположное тревожности название (эмоциональная стабильность) выбрано в соответствии с принципом отображения данных для учителя в позитивном ключе (указывая позитивный полюс бимодального фактора). Поэтому и все вопросы шкалы стали обратными.

Соответственно, низкие оценки по шкале означают низкую эмоциональную стабильность, высокую тревожность, а высокие –

«нетревожность» или способность сохранять эмоциональную стабильность в условиях адаптации к школе. Отрицательные эмоции тоже очень нужны, например, эмоция обиды – без нее не познать другого человека.

Начало школьного обучения несет большое количество изменений во всех аспектах жизни ребенка. Поэтому повышение тревожности – нормальная реакция, которая обеспечивает готовность к внезапным изменениям, дает возможность чутко реагировать на ситуацию и поведение других людей. Если ребенок вообще не проявляет тревожности, это может свидетельствовать о различных проблемах в адаптации: например, низкой эмоциональной дифференцированности ребенка и значительном нарушении распознавания эмоций, как своих, так и чужих; непонимании важности учебы; игнорировании обратной связи в социальных контактах, что может приводить к коммуникативным проблемам. Родители часто боятся негативных чувств ребенка, когда маленький ребенок плачет, его пытаются просто отвлечь от переживаний, переключить внимание. В результате у ребенка не формируется способность распознавать свои переживания на сознательном уровне, и заменой этому может оказаться соматический путь – в ситуации переживания ребенок заболевает. Взрослым необходимо давать ребенку выражать негативные эмоции, учить приемлемому способу их выражения.

Однако, избыточная тревожность приводит к постоянному беспокойству, которое утомляет ребенка, мешает эффективно работать в классе, строить отношения с другими детьми и взрослыми. Высокая эмоциональность, сосредоточенность на своих эмоциях мешают ребенку в установлении контактов со сверстниками. Часто подобное поведение свойственно детям, преимущественно общавшимся до школы с взрослыми.

Поэтому необходимо обратить внимание на детей, чьи результаты ниже среднего уровня класса, то есть с низкой эмоциональной стабильностью. Для снижения тревожности необходимо чувство стабильности, адаптационный процесс у таких детей протекает успешней, если отсутствуют неожиданные проверки. Важно, особенно в начале школьного обучения, проговаривать с детьми, как будет протекать завтрашний школьный день, что они будут делать, и какие интересные дела их ждут. Ребенка с очень выраженной тревожностью можно заранее предупредить, что его завтра вызовут к доске: «Мне очень хочется услышать твой ответ, подготовься к завтрашнему уроку».

Высокая тревожность может выражать страх быть неуспешным, эти дети особенно сильно расстраиваются, если задание не выходит, так как ребенок считает, что родители его любят за достижения.

Тревожность может возникать из-за особенностей внутриутробного развития. Если мама во время беременности часто тревожится, то ее собственный гормональный уровень тревожности повышает уровень гормонов стресса у плода и формирует «готовность к реагированию по тревожному типу». Доказана возможность установления условно

рефлекторной связи между интонациями матери, выражением ее лица и гормональным фоном ребенка. Мама печалится, тревожится и ребенок не просто огорчается и расстраивается, а отвечает серьезными сдвигами в гормональном фоне. Тревожное внимание мамы к его школьным успехам вызывает неоправданно высокую тревожность ребенка в отношении всех школьных дел. В этом случае необходима работа с семьей, формирование у родителей понимания своей роли в формировании стиля эмоционального реагирования детей.

Учителю важно владеть приемами, позволяющими снижать эмоциональное напряжение детей. Некоторые приведены в приложении (приложение 4).

### **«Эмоциональное благополучие» (позиция 12)**

Шкала «Эмоциональное благополучие» состоит из следующих 4 вопросов (см. таблицу 7).

Таблица 7

Шкала «Эмоциональное благополучие»

<b>№</b>	<b>Номер вопроса</b>	<b>Содержание вопроса</b>
1	КП В29	Может заплакать
2	КП В30	Говорит, что хочет домой или к маме
3	КП В31	Ходит грустный
4	АР В13g	Ребенок плакал в школе

Примечание: КП – карта первоклассника, В – вопрос

По сути дела, эта шкала является обратной шкалы эмоционального неблагополучия. Однако выделение полюса эмоционального благополучия, также как и в предыдущем случае, выбрано в соответствии с принципом отображения данных для учителя в позитивном ключе. Поэтому и все вопросы шкалы стали обратными.

Данные проявления отражают целостную эмоциональную реакцию на пребывание в школе. Тревога, как и всякий регуляторный процесс, может быть адекватной степени предстоящего события, и в этом случае она будет оказывать оптимизирующее влияние на поведение человека. Однако, при неоднократном повторении условий, провоцирующих высокие значения тревожности, создается готовность к реагированию по тревожному типу. Постоянные переживания тревоги могут фиксироваться и становиться личностной чертой – тревожностью. Современные исследования детской тревожности среди причин ее формирования указывают как природные, генетические факторы развития психики ребенка, так и факторы социализации. Тревожность существенно влияет на степень адаптированности детей. Высокий уровень тревожности обуславливает



большую чувствительность первоклассников к стрессовым воздействиям и более длительное протекание отрицательных переживаний, что в свою очередь, отражается в более продолжительных и длительных вегетативных сдвигах. Наслаивающиеся друг на друга аффекты приводят к формированию тревожного ожидания, снижают адаптивные возможности этих детей, ухудшают состояние здоровья. В то же время большое количество отрицательных эмоциональных проявлений могут свидетельствовать о значительных адаптационных трудностях, испытываемых ребенком. Оценивая выраженность негативных эмоций в конкретных ситуациях школьной жизни ребенка, можно увидеть «зоны наибольшего напряжения» адаптации, то есть те ситуации, которые наиболее трудны по какой-то причине ребенку. Таким образом, значительное повышение представленности негативных эмоций может быть отражением цены, которую платит ребенок за адаптацию к школьной жизни, интегральным индикатором трудности адаптационного процесса для данного ребенка. Если таких детей в конкретном классе много, то необходимо проанализировать особенности организации учебной деятельности, режимных моментов, педагогического стиля и уровень учебной нагрузки. Причиной эмоционального неблагополучия может быть также напряжение, связанное с нарушениями режима отдыха, повышенными требованиями родителей, проблемами в семейном общении, соматической и психофизиологической ослабленностью. Подобные проявления указывают на выраженное неблагополучие и потребность в помощи. Необходим комплексный подход с привлечением средств психологической и педагогической коррекции, а в некоторых случаях и медицинской поддержки.

### **«Семья как ресурс адаптации первоклассника»**

В данный показатель выделяются факторы, связанные с подготовкой ребенка к школе, готовность родителей помогать ребенку на первом этапе школьной жизни, готовность сотрудничать со школой, социальные установки. Все эти данные необходимы учителям для организации эффективного взаимодействия с семьями своих учеников по оказанию поддержки ребенку.

### **«Подготовка к школе в семье» (позиция 13)**

Шкала «Подготовка к школе в семье» состоит из следующих 11 вопросов (см. таблицу 8).

Таблица 8

Шкала «Подготовка к школе в семье»

<b>№</b>	<b>Имя переменной</b>	<b>Содержание переменной</b>
----------	-----------------------	------------------------------

1	AP B10a	Читали ему книги
2	AP B10c	Пели ему песни
3	AP B10d	Играли с ним в игрушки с алфавитом (например, в кубики)
4	AP B10e	Играли с ним в игрушки со счетом (например, в палочки)
5	AP B10f	Учили его, используя компьютер
6	AP B10g	Смотрели учебные телепередачи, фильмы
7	AP B10h	Играли в слова
8	AP B10i	Читали надписи на этикетках и вывесках
9	AP B10j	Считали сдачу (в магазине, кафе)
10	AP B10k	Рисовали
11	AP B10l	Лепили (из пластилина, глины и др.)
12	AP B10m	Играли в развивающие игры
13	AP B10n	Занимались с ним физической подготовкой
14	AP B10o	Разговаривали о школе

Примечание: КП – карта первоклассника, AP – анкета родителей, В – вопрос

Чем выше значение показателя «Подготовка к школе в семье», тем больше вклад семьи в подготовку к школе ребенка. Следует обращать внимание на крайности: ниже среднего как фактора педагогической запущенности, и значительно превышающего средний уровень как гиперсоциальной модели воспитания, излишне фиксированной на успехах ребенка. Обе модели создают свои проблемы на этапе вхождения в школьную жизнь. С одной стороны это может обернуться отсутствием сформированных предпосылок учебной деятельности, а с другой тем, что ребенок уже пресыщен «обучалками» и у него отсутствует интерес к школьному обучению.

#### **«Установки родителей по отношению к школьному обучению» (позиция 14)**

Шкала «Установки родителей по отношению к школьному обучению» состоит из следующих 4 вопросов (см. таблицу 9).

Таблица 9

#### **Шкала «Установки родителей по отношению к школьному обучению»**

<b>№</b>	<b>Номер вопроса</b>	<b>Содержание вопроса</b>
1	AP B05a	Отношение к началу обучения: Считаю важным событием
2	AP B07	Вы говорили, что на игрушки уже не будет времени
3	AP B08a	Подготовка к школе: не было
4	AP B21a	На какие оценки вы настраиваете ребенка? на пятерки

Примечание: AP – анкета родителей, В – вопрос

Возможны негативные последствия обеих полярных позиций. Либо учеба воспринимается как нечто, не имеющее большой ценности, либо слишком сужается вся жизнь не только ребенка, но и всей семьи на школьных успехах. Ребенок заранее настраивается только на отличную учебу, и любые неудачи излишне драматизируются. Часто перед школой родители дают установку, что все – теперь никаких игрушек, только школьные занятия. При этом у ребенка формируется ожидание учебы как конца беззаботного детства, то есть ожидание потери и лишения радости.

Однако, если ребенок находится на группе продленного дня и у него складываются хорошие отношения с учителем и родителями, вероятность формирования самостоятельности значительно выше, чем у ребенка, с которым постоянно делают уроки.

### **«Условия ребенка для обучения» (позиция 15)**

Шкала «Условия ребенка для обучения» состоит из следующих вопросов (см. таблицу 10).

Таблица 10

Шкала «Условия ребенка для обучения»

№	Имя вопроса	Содержание вопроса
1	AP B17	Стараетесь ли Вы придерживаться режима дня для ребенка?
2	AP B25	Есть ли у Вашего ребенка «уголок школьника»?
3	AP B26	Сколько у Вас приблизительно детских книг дома?

Примечание: AP – анкета родителей, B – вопрос

Чем выше показатель, тем благоприятнее условия для успешного вхождения в школьную жизнь.

### **Описание шкалы «Помощь ребенку в обучении» (позиция 16)**

Шкала «Помощь ребенку в обучении» состоит из следующих вопросов (см. таблицу 11).

Таблица 11

Шкала «Помощь ребенку в обучении»

№	Номер вопроса	Содержание вопроса
1	AP B14	Кто из взрослых оказывает поддержку ребенку на этапе привыкания к школьной жизни?
2	AP B18	Кто в основном будет помогать в приготовлении уроков?

Примечание: AP – анкета родителей, B – вопрос

В период адаптации к школе ребенку важно снижение адаптационной нагрузки во всех остальных сферах. Пребывание на продленке с самого начала обучения является большой дополнительной нагрузкой. Помощь родственников, особенно мамы, на этом этапе является показателем семьи как хорошего ресурса адаптации, способности поддержать ребенка в кризисный момент. Правильно организованная совместная деятельность родителей с ребенком помогает эффективней использовать «зону ближайшего развития». В то же время, излишняя концентрация на успехах ребенка может затруднять адаптацию ребенка к школе. Современный родитель оказывается часто дезориентирован избыточным потоком информации и ему требуется помощь учителя и психолога в понимании ситуации. Поэтому необходимо совершенствовать систему работы с семьей. Данный проект подразумевает сотрудничество семьи и школы. Подробнее об этом в Приложении 6.

### **«Цена адаптации ребенка к школе» (позиция 17)**

Шкала «Цена адаптации ребенка к школе» состоит из 14 вопросов, которые взяты из анкеты родителя (см. таблицу 12).

Таблица 12

Шкала «Цена адаптации ребенка к школе»

<b>№</b>	<b>Имя переменной</b>	<b>Содержание переменной</b>
1	AP B16a	После школы выглядит утомленным, нуждается в дополнительном отдыхе
2	AP B16b	С трудом стал засыпать вечером
3	AP B16c	Сон стал беспокойным (крутится во сне или часто пробуждается)
4	AP B16d	Просыпается утром с трудом
5	AP B16e	Просыпается утром в плохом настроении
6	AP B16f	После уроков приходит и сразу ложится спать
7	AP B16g	Изменился аппетит (повышенный или отсутствие аппетита)
8	AP B16h	После школы перевозбужден
9	AP B16i	Вечером с трудом успокаивается
10	AP B16j	Стали заметны навязчивые движения: грызет ногти, крутит волосы, одежду, шмыгает носом и т.д.
11	AP B16k	Тревожится о школьных делах
12	AP B16l	Боится опоздать в школу и что-либо не сделать
13	AP B16m	Появились жалобы на здоровье (болит голова, живот)
14	AP B16n	Стал капризничать

Примечание: AP – анкета родителей, B – вопрос

**«Цена адаптации»** – интегрированный показатель, полученный на основе определения уровня изменений, отражающихся в поведении ребенка на фоне его вхождения в учебную жизнь. Она показывает степень затратности для ребенка процесса вхождения в школу и является необходимым параметром для оценки адаптации к школе, поскольку позволяет предупредить перенапряжение ребенка и ухудшение его здоровья.

Данный показатель фиксирует те особенности поведения, которых не было до момента поступления в школу. Чем выше накопление, тем больше выражена цена адаптации. Возможно, например, по всем показателям у ребенка хорошие результаты, а цена адаптации очень высокая. В этом случае, можно сказать, что успехи ребенка даются с большим внутренним напряжением. Для данного ребенка школьная жизнь очень затратна, возможны негативные последствия, например, в виде нарушения здоровья.

Если к концу года поведение выравнивается, можно сделать вывод, что уменьшается затратность школьной жизни для ребенка.

Высокий результат по данному показателю является важной информацией для родителей. Необходимо выяснить зоны наибольшего напряжения для своевременной помощи ребенку.

### **«Индивидуальные особенности здоровья» (позиция 18)**

Уровень здоровья в мире рассматривается как один из основных адаптационных ресурсов. Адаптация и здоровье – взаимозависимые переменные. От состояния здоровья зависит социальная адаптация и наоборот: не успешность адаптации ведет к ухудшению здоровья. Данный показатель был сформирован на основе медицинской карты. В карте первоклассника были представлены данные из медицинской карты. Поскольку родители, как правило, не очень хотят показывать проблемы со здоровьем своего ребенка, поэтому данные медицинской карты – это только вершина айсберга. При обследовании бригады специалистов картина будет выглядеть менее благоприятной.

Шкала «Индивидуальные особенности здоровья» состоит из 8 вопросов (см. таблицу 13).

Таблица 13

Шкала «Индивидуальные особенности здоровья»

№	Имя переменной	Содержание переменной
1	КП В05	Наличие диагнозов невропатолога
2	КП В06	Наличие диагнозов других специалистов
3	КП В07	Наличие травм или операций
4	КП В15	Правильная речь
5	КП В17	На перемене очень возбужден, бегает, шумит

6	КП В35	Жалуется на здоровье
7	АР В13с	Плохо развита мелкая моторика рук
8	АР В22	Пропускал занятия в школе по причине плохого самочувствия

Примечание: КП – карта первоклассника, АР – анкета родителей, В – вопрос

Показатель «Индивидуальные особенности здоровья» отражает представление о здоровье как адаптационном ресурсе. Чем выше показатель, тем выше адаптационный ресурс здоровья. Важно учитывать при оценке не только адаптацию отдельного ребенка, но и общего ресурса класса. Низкий индивидуальный уровень здоровья требует большей поддержки ребенка, более тщательного соблюдения режима. Часто это является проблемой большинства детей класса, и требует использования здоровьесберегающих технологий в организации обучения,

Для современного школьного образования характерно сочетание двух противоположных тенденций: с одной стороны интенсификация учебного процесса, всё более раннее начало образования, углубленное изучение отдельных предметов, а с другой – снижение психофизиологических ресурсов, повышения стрессового напряжения современных детей. Нерациональная организация режима обучения и отдыха, резкое сокращение продолжительности сна, двигательной активности и времени пребывания на свежем воздухе, длительный просмотр телепрограмм и чрезмерное увлечение компьютерными играми – все это снижает общую резистентность растущего организма, способствует формированию различных функциональных отклонений и их переходу в хронические заболевания, приводит к увеличению распространенности пограничных психических расстройств разной степени выраженности и психосоматических нарушений здоровья.

При этом здоровье является важнейшим ресурсом ребенка, с одной стороны дающим возможность дальнейшего полноценного развития, а с другой – индикатором, отражающим предшествующие неблагоприятные условия развития.

В настоящее время наметилась тенденция к формированию здоровьесберегающей педагогики, однако, на деле понимание сущности здоровья, его структуры, факторов определяющих и влияющих, в частности, в период школьного обучения еще находится для педагогов, а тем более родителей в стадии формирования. Для того, чтобы реально оценить результаты исследования и сделать практические выводы целесообразно ознакомиться с некоторыми понятиями из области здоровья, гигиены и психогигиены, а также психологии здоровья, которые даны в Приложении 2.

Поступление в первый класс является фактором, преобразующим весь стереотип жизни ребенка. Это сопровождается громадной нагрузкой на механизмы адаптации всех уровней: от биологического, организменного до личностного.

Можно сказать, что в такие моменты проходят проверку сформированные на предыдущих этапах онтогенеза механизмы стрессоустойчивости и адаптации, как биологические, так и психологические.

С началом школьного обучения на ребенка обрушивается целый шквал новых стимулов. На биологическом уровне необходимо включиться в новый режим, благополучно справиться с вирусами, которыми дети активно обмениваются в первые дни взаимодействия. Даже сохранение статичной позы на уроке является стрессовым фактором для первоклассника. А еще необходимо сохранять внимание в ситуации, когда все вокруг новое, способствующее отвлечению, когда эмоции напряжены – все это требует большого напряжения регуляторных систем – иммунной, нервной, психологической.

Дети начинают жаловаться на плохое самочувствие. Есть дети, которые в этом возрасте, не могут выразить свои переживания, они себя плохо чувствуют, болевают.

В этот ответственный момент у всех детей наблюдается так называемый адаптационный синдром, однако особенности его протекания, интенсивность негативных физиологических сдвигов, уровень психологического напряжения зависят в значительной степени от базового состояния здоровья ребенка и его стрессоустойчивости. Таким образом, здоровье является важнейшим показателем адаптационных ресурсов ребенка.

### **«Интегральная оценка адаптационного потенциала ребенка» (позиция 19)**

Интегральная оценка адаптационного потенциала ребенка вычисляется как среднее арифметическое Т-баллов рассмотренных ранее шкал. Отдельные параметры (Группа здоровья, физкультурная группа, возрастное соответствие роста и веса), по которым не осуществлялся перевод в Т-баллы, исключаются из этого суммирования.

В процессе формирования показателей в принятой в проекте модели адаптации детей к школе для каждого ребенка определяются ресурсы адаптации. Это обобщенный показатель, на основе которого учитель и родитель могут строить взаимодействие с ребенком, а также координировать свои усилия по оказанию помощи ребенку.

Особая деликатность ситуации, связанной с оценкой адаптации, состояния здоровья и функционирования ребенка, требует соблюдения принципов профессиональной корректности всеми специалистами, участвующими в исследовании. Адаптационный ресурсный подход помогает увидеть, что каждый ребенок имеет свои сильные и слабые стороны, причем многие привычные взгляды на их соотношение условны. Сообщение результатов родителям и обсуждение рекомендаций должно проходить в индивидуальном порядке, обязательно с обращением внимания на ресурсы.

### **«Оценки уровня готовности ребенка к школе глазами учителя и родителя» (позиции 20,21)**

При оценке уровня готовности предусмотрены 3 градации признака (низкий, средний, высокий) и ответ «затрудняюсь ответить» для учителя.

Данные показатели позволяют сопоставить мнение учителя и родителя, проанализировать точки соприкосновения и зоны напряжения. В результате учитель может более разносторонне увидеть конкретного ребенка и общие тенденции по классу.

### **«Возрастное соответствие массы тела и роста» (позиция 22)**

Соответствие данных показателей возрастным нормативам является важной составляющей здоровья. Значительное превышение массы тела или, напротив, выраженная недостаточность является фактором, затрудняющим нормальное функционирование организма. В настоящее время больше внимания уделяется рискам, возникающим при превышении массы тела.

### **«Физкультурная группа» (позиция 23)**

Показатель «Физкультурная группа» приводится по медицинской карте первоклассника. Возможны 3 значения: освобожден, вспомогательная группа, основная группа).

Освобождение от физкультуры на длительный срок с первых дней пребывания в школе, вспомогательная физкультурная группа являются показателями сниженного ресурса здоровья.

### **«Группа здоровья» (позиция 24)**

Комплексная оценка состояния здоровья каждого ребенка осуществляется в настоящее время в соответствии с Приказом Минздрава России от 30.12.2003 № 621 «О комплексной оценке состояния здоровья детей». Эта оценка проводится с формализацией результата в виде отнесения к одной из «групп здоровья»:

- к **I группе здоровья** относятся здоровые дети, имеющие нормальное физическое и психическое развитие, не имеющие анатомических дефектов, функциональных и морфофункциональных отклонений имеющие нормальное развитие и состояние психической сферы,

- ко **II группе здоровья** относятся дети, у которых отсутствуют хронические заболевания, но имеются некоторые функциональные и морфологические нарушения, это также реконвалесценты (дети, перенесшие



недавно какое либо заболевание), особенно перенесшие тяжелые или средней тяжести инфекционные заболевания; дети с общей задержкой физического развития без эндокринной патологии (низкий рост, отставание по уровню биологического развития), дети с дефицитом массы тела или избыточной массой тела, дети часто или/длительно болеющие острыми респираторными заболеваниями; дети с физическими недостатками, последствиями травм или операций, при сохранности соответствующих функций.

- к **III группе здоровья** относятся дети, страдающие хроническими заболеваниями в стадии клинической ремиссии, с редкими обострениями, с сохранными или компенсированными функциональными возможностями, при отсутствии осложнений основного заболевания; дети с физическими недостатками, последствиями травм или операций при условии компенсации соответствующих функций; степень компенсации не должна ограничивать возможности обучения ребенка.

- к **IV группе здоровья** относятся дети, страдающие заболеваниями в активной стадии и стадии нестойкой клинической ремиссии с частыми обострениями, с сохраненными или компенсированными функциональными возможностями или неполной компенсацией функциональных возможностей; с хроническими заболеваниями в стадии ремиссии, но с ограниченными функциональными возможностями; дети с высокой вероятностью осложнения основного заболевания, дети, у которых основное заболевание требует поддерживающей терапии; дети с физическими недостатками, последствиями травм и операций, с неполной компенсацией соответствующих функций, что, в определенной мере ограничивает возможности обучения.

- к **V группе здоровья** относятся дети, страдающие тяжелыми хроническими заболеваниями, с редкими клиническими ремиссиями, с частыми обострениями, непрерывно рецидивирующим течением, с выраженной декомпенсацией функциональных возможностей организма, наличием осложнений основного заболевания, требующими постоянной терапии, в том числе.

- дети-инвалиды; дети с физическими недостатками, последствиями травм и операций с выраженным нарушением компенсации соответствующих функций и значительным ограничением возможности обучения или труда.

### Вычисление Т-баллов

Вычисление Т-баллов производится следующим образом.

Для каждой переменной на первом этапе вычисляются следующие статистики: среднее арифметическое и стандартное отклонение по всей выборке. Затем вычисляются стандартизованные значения переменной, указывающие на степень ее отклонения от среднего в единицах стандартного отклонения  $z_i = (x_i - M)/\sigma$ . Так для каждой переменной получают набор данных, отвечающий закону распределения  $N(0,1)$  (среднее **значение стандартизованной** переменной равно нулю, а стандартное отклонение - единице). Такие наборы безразмерных величин с одинаковым законом распределения можно сопоставлять количественно.

Значение стандартизованных данных  $Z$  позволяют преобразовать множество переменной  $x$  в произвольную шкалу с удобными характеристиками среднего и стандартного отклонения. Поскольку стандартизованные оценки  $Z$  могут быть отрицательными или содержать дроби, для удобства их преобразуют, умножая стандартизованные данные на константу и прибавляя к ним константу. Распределение переменной  $cz + d$  будет иметь стандартное отклонение  $c$  и среднее арифметическое  $d$  (где  $c, d$  константы). Часто принято отображать стандартизованные значения в стандартной системе координат для Т-баллов (среднее равно 50, стандартное отклонение равно 10):  $T_i = 10 * z_i + 50 = 10 * (x_i - M) / \sigma + 50$ .

Стандартизованные значения вычисляются как для отдельных переменных, так и для шкал (Суммирующих информацию по нескольким переменным). В качестве исходного значения шкалы для каждого ребенка используется среднее арифметическое по входящим в шкалу вопросам, на которые получены ответы (т.е. закодировано значение, а не стоят пропущенные данные). Эти значения вычисляются для каждого ребенка, а затем по этим новым переменным вычисляются значения среднего и стандартного отклонения для всей выборки.

### **Здоровье – важнейший показатель адаптационных ресурсов ребенка**

В уставе Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) записано, что здоровье представляет собой не только отсутствие болезней и физических дефектов, но состояние полного социального и духовного благополучия. В соответствующем томе 2-го издания БМЭ оно определяется как состояние организма человека, когда функции всех его органов и систем уравновешены с внешней средой и отсутствуют какие-то болезненные изменения. В основу данного определения положена категория состояния здоровья, которое оценивается по трем признакам: соматическому, социальному и личностному. Соматический – совершенство саморегуляции в организме, гармония физиологических процессов, максимальная адаптация к окружающей среде. Социальный – мера трудоспособности, социальной активности, деятельное отношение человека к миру. Личностный признак подразумевает стратегию жизни человека, степень его господства над обстоятельствами жизни. И.А. Аршавский подчеркивает, что организм на протяжении всего своего развития не находится в состоянии равновесия или уравновешенности с окружающей средой. Наоборот, будучи неравновесной системой, организм все время на протяжении своего развития меняет формы своего взаимодействия с условиями окружающей среды. И.А.Гундаров и В.А.Палесский отмечают: “При определении здоровья следует учитывать мнение, что здоровье и болезнь не соотносятся между собой по принципу дихотомии: либо есть, либо нет; либо человек здоров, либо болен. Здоровье предстает в виде жизненного континуума от 0 до 1, на котором оно присутствует всегда, хотя и в разном количестве. Даже у тяжелобольного есть некое количество здоровья, хотя его очень мало. Абсолютно полное исчезновение здоровья равнозначно смерти”. Illich отмечает, что “здоровье определяет процесс адаптации: ...создает возможность адаптироваться к изменяющейся внешней среде”. Здоровье как способность адаптироваться к условиям окружающей среды, являющуюся результатом взаимодействия со средой рассматривают Р. М Баевский и А. П. Берсенева. В.А.Лищук. И. И. Брехман подчеркивает, что здоровье – это не отсутствие болезней, а физическая, социальная и психологическая гармония человека, доброжелательные отношения с другими людьми, с природой и самим собой. Он пишет, что здоровье человека – это способность сохранять соответствующую возрасту устойчивость в условиях резких изменений количественных и качественных параметров триединого источника сенсорной, вербальной и структурной информации.

Таким образом, здоровье определяется как динамическое равновесие человека с окружающим миром, позволяющее ему полноценно выполнять свои социальные функции. При этом психическое здоровье выступает в качестве основного элемента здоровья в целом. Психическое здоровье

включает в себя совокупность характеристик, обеспечивающих это равновесие и возможность выполнения социальных функций, а, значит, психическое здоровье неразрывно связано с успешностью социальной адаптации. Именно нарушение социально-психологической адаптации зачастую является первым признаком нарушений в нервно-психическом здоровье. С другой стороны, длительно существующая социальная неуспешность вызывает состояние хронического стресса и может приводить к нарушениям в состоянии нервно-психического здоровья, а также и к появлению психосоматических симптомов. Само понятие здоровье рядом авторов определяется как способность: способность адаптации, к самосохранению, саморазвитию и самосовершенствованию.

Важной составляющей сложнейшего феномена «здоровье» выступает также психическое развитие ребенка. В докладе Комитета экспертов ВОЗ «Психическое здоровье и психосоциальное развитие детей» (1979 г.) было показано, что нарушения психического здоровья связаны как с соматическими заболеваниями или дефектами физического развития, так и с различными неблагоприятными факторами и стрессами, воздействующими на психику, и связанными с социальными и психологическими условиями.

Нарушения психического здоровья и необходимость в коррекционной работе возникают тогда, когда своевременно не реализуются возрастные и индивидуальные возможности детей. Изучение детей в контексте практической психологии образования привело к необходимости ввести новое понятие — психологическое здоровье.

По определению И.В. Дубровиной термин «психологическое здоровье», подразумевает оптимальное психическое развитие на всех этапах онтогенеза, определенный уровень развития и совершенства форм и способов взаимодействия индивида с внешней средой, позволяющий успешно реализовывать это взаимодействие; это процесс и результат развития субъекта в его субъективной реальности в пределах одной индивидуальной жизни. Если основу психического здоровья составляет полноценное развитие высших психических функций, психических процессов и механизмов, то основу психологического здоровья — развитие личностной индивидуальности. Психологическое здоровье относится к личности в целом и находится в тесной связи с высшими проявлениями человеческого духа. Оно предполагает интерес человека к жизни, свободу мысли и инициативу, увлеченность своим делом, активность и самостоятельность, ответственность и способность к риску, веру в себя, уважение другого и многое другое.

Итак, здоровье во всей своей многомерности рассматривается как интегративная характеристика личности, охватывающая как её внутренний мир, так и всё своеобразие взаимоотношений с окружением и включающая в себя физический, психический, социальный и духовный аспекты; как состояние равновесия, баланса между адаптационными возможностями человека и постоянно меняющимися условиями среды. Причем, его не

следует рассматривать как самоцель; оно является лишь средством для наиболее полной реализации жизненного потенциала человека.

Для человека способность к адаптации проявляется как на организменно-физиологическом уровне, так и на социально-психологическом, личностном уровнях.

Социальная адаптация это активное приспособление человека к условиям социальной среды, благодаря которому создаются наиболее благоприятные условия для самопроявления и естественного усвоения целей, ценностей, норм и стилей поведения, принятых в обществе. Особое значение имеет социальная адаптация ребенка – процесс и результат согласования индивидуальных возможностей и состояния ребенка с окружающим миром.

Социальная адаптация является необходимым условием сохранения психического здоровья. Она позволяет ребенку не просто проявлять себя, свое отношение к людям, деятельности, быть активным участником социальных процессов, но и благодаря этому обеспечивать свое дальнейшее развитие.

В основе социально-психологической адаптации лежит процесс изменений (самоизменений) взаимодействия личности со средой, который характеризуется, с одной стороны, осознанием необходимости для личности изменений в отношениях со средой через овладение новыми способами поведения, а с другой - становлением новых психологических приспособительных «механизмов», ориентированных на гармонизацию этих отношений.

Рассмотрение человека как единой системы, целостно реагирующей на стресс, характерно для теории гомеостаза или динамического равновесия, устанавливающей связь между физиологическими процессами условиями внешней среды. Стресс при этом рассматривается как требования, превышающие возможности системы, что влечет за собой напряжение, тревогу, потребность в дополнительной энергии, физиологическом и психологическом усилии, а копинг – это те способы, при помощи которых система пытается справиться с этими требованиями, то есть способы преодоления стресса. Стресс как особое психическое состояние связан с проявлением эмоций, он в большей мере является производным от когнитивных процессов, образа мыслей и оценки ситуации, знания собственных ресурсов, от того, как индивид владеет способами управления собственным поведением, адекватности выбора стратегии преодолевающего поведения. Если требования стрессовой ситуации не превышают индивидуальных возможностей приспособительного поведения индивида, то в результате адаптационное равновесие достигается вновь, причем даже на более высоком уровне, возможности к дальнейшему реагированию на стресс повышаются. Однако, если стресс выходит за рамки возможностей системы или череда следующих друг за другом стрессов средней интенсивности может развиваться состояние динамического рассогласования и человек перестает справляться со своими обычными задачами, развивается

стрессовый синдром – сложная реакция, затрагивающая все уровни функционирования индивида, результатом которой может явиться нарушение здоровья. Стресс влечет за собой напряжение, тревогу, потребность в дополнительной энергии, физиологическом и психологическом усилии, а копинг – это те способы, при помощи которых система пытается справиться с этими требованиями, то есть способы преодоления стресса. Одним из первых признаков является нарушение социально-психологической адаптации, то есть расстройство социального функционирования. Именно поэтому оценка уровня социально-психологической адаптации школьника может служить способом выявления ранних доклинических нарушений здоровья. Перенапряжение механизмов адаптации, пребывании в ситуации, вызывающей чрезмерное напряжение приспособительных механизмов ребенка, угрожает его здоровью и развитию.

Социально-психологическая адаптация находится на стыке взаимодействия внешних, социальных условий и внутреннего мира установок, отношений личности. Соответственно, процесс социально-психологической адаптации зависит как от характеристик среды, так и от индивидуально - личностных особенностей индивида.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

**ТЕСТ ФОНЕМАТИЧЕСКОГО СЛУХА\***

Проверяющий предлагает ребенку: «Давай с тобой задумаем слово, например «окно». Я буду все время повторять его, а потом заменю другим словом, к примеру «табуретка». Как только услышишь это другое слово, сделай вот так (показывает). Этим ты как бы укажешь мне на мою ошибку. А дальше назовешь то слово, которое я сказал по ошибке. Если же буду называть только то слово, которое мы выбрали, тогда в конце ты скажешь: «Все правильно». Понятно?»

После удовлетворительного ответа можно приступить непосредственно к испытанию. Оно включает четыре задания. Первое задание ознакомительно-тренировочное (его результаты не учитываются при выставлении оценки за выполнение данного теста). Остальные три задания — зачетные.

**Первое задание — контрольная фонема Р**

рама, рама, рама, рама, рама, рама, рама, лама, рама, рама, рама  
рампа, рампа, рампа, рампа, рампа, рампа, рампа, лампа, рампа.  
Коробок, колобок, коробок, коробок, коробок, коробок, коробок.  
Окрик, окрик, окрик, окрик, окрик, окрик, окрик, оклик, окрик.

**Второе задание — контрольная фонема С**

Сон, сон, сон, сон, сон, сон, сон, сон, тон, сон, сон, сон, сон.  
Коса, коса, коса, коса, коса, коса, коса, коса, коза, коса, коса  
Рассвет, рассвет, рассвет, рассвет, рассвет, рассвет, расцвет,  
рассвет, рассвет, рассвет, рассвет.  
Сытый, сытый, сытый, сытый, сытый, сытый, шитый, сытый, сытый.

**Третье задание — контрольная фонема Ч**

Челка, челка, челка, челка, челка, челка, челка, щелка, челка  
Чадить, чадить, чадить, чадить, чадить, чадить, щадить, чадить.  
Чикать, чикать, чикать, чикать, чикать, шикать, чикать, чикать.  
Почесть, почесть, почесть, почесть, почесть, по шесть, почесть.

**Четвертое задание — контрольная фонема Г**

ЧШ '

Гора, гора, гора, гора, гора, гора, гора, пора, гора, гора, гора.  
Голос, голос, голос, голос, голос, голос, голос, колос, голос.  
Граб, граб, граб, граб, граб, граб, краб, граб, граб, граб, граб.  
Пороги, пороги, пороги, пороги, пороги, пороки, пороги, пороги.

Если в том или ином ряду при обычном темпе проговаривания (1 слово за 10 с) ребенок не смог выявить «лишнее» слово или допустил ошибку, то через 1—2

следующих задания нужно снова вернуться к этому ряду, повторив его в более медленном темпе (1 слово за 1,5 с).

### **Шкала оценок**

Система выставления оценок в данном тексте имеет существенную особенность: с одной стороны, высшая оценка (3 балла) выставляется только при безупречном выполнении всех трех зачетных заданий, с другой — не имеет значения, в каком количестве зачетных заданий ученик допустил ту или иную ошибку — в одном или в трех. При наличии ошибок оценка за выполнение теста выставляется по тому заданию, которое выполнено наихудшим образом (т. е. ошибки, допущенные в нескольких заданиях, не суммируются). Используется четырех балльная шкала оценок:

0 баллов — если хотя бы в одном задании дошкольник не смог правильно заметить «лишнее» слово, несмотря на повторное замедленное предъявление данного ряда слов.

1 балл — заметил «лишнее» слово лишь при повторении ряда в замедленном темпе.

2 балла — заметил «лишнее» слово при обычном темпе предъявления, но не хлопнул вовремя ладонью по столу — «лишнее» слово назвал лишь после прослушивания всего ряда.

3 балла — во всех заданиях с первого предъявления вовремя хлопнул ладонью по столу и правильно назвал «лишнее» слово.

Шкала эта применяется как к шестилеткам, так и к семилеткам. Ведь сам по себе возраст мало влияет на развитие данной способности. Ее уровень определяется по следующим единым критериям:

<b>Количество полученных баллов</b>	<b>Уровень развития фонематического</b>
0	Низкий
1	Средний
2-3	Высокий

\*Приводится по кн. Овчарова Р.В. Практическая психология в начальной школе. – М.: ТЦ «Сфера», 1996. – 240 с.



## **Игра с таймером для гиперактивных детей**

### **Введение и обоснование**

Игры с таймером были разработаны для того, чтобы повысить у гиперактивных детей мотивацию к контролю за своими реакциями и дать им возможность почувствовать удовлетворение от выполненного действия. В настоящее время существует несколько разработанных для этого игровых техник. У всех из них есть общее – использование положительного подкрепления за успешное выполнение, постепенное усложнение упражнений, перенос внимания ребенка на интересный и понятный ему компонент задания. Игра с таймером способствует развитию навыков самоконтроля – это один из ее основных психотерапевтических факторов. Если игра ребенку интересна, он проявляет настойчивость, которая, вполне вероятно, позволит ему справиться с задачей и получить определенное вознаграждение. Для возбудимого ребенка очень важно почувствовать успех в игре, что даст ему не только ощущение победы, но и своей компетентности. Приводим два варианта, доступных для практического применения в домашних условиях.

### **1. Описание техники**

Для работы необходимо иметь: таймер, фишки, принадлежности для рисования, кубики и ряд простых детских книжек для самостоятельного чтения. Ребенку предстоит выполнить одну из следующих задач: построить из кубиков башню, нарисовать картинку, раскрасить сделанное по трафарету изображение или прочесть книжку. Взрослый предлагает игру с таймером:

- Сначала я дам тебе десять фишек. Вот кубики. Тебе нужно построить из них башню. На выполнение задания у тебя будет пять минут. Если ты будешь отвлекаться, то не успеешь. Если ты вдруг отвлечешься от строительства башни, то должен будешь отдать мне одну фишку. Всякий раз, когда ты задашь мне какой-нибудь вопрос, начнешь заниматься чем-нибудь другим или разговаривать, ты должен будешь отдавать мне по одной фишке. Если же за пять минут ты ни разу не отвлечешься от своего дела, я дам тебе еще десять фишек. Когда наберешь пятьдесят фишек, ты сможешь затем взять все, что захочешь, из "сумки с сокровищами", – в этой сумке находятся заранее приобретенные маленькие игрушки. – Хочешь спросить что-нибудь?

Ребенок может поинтересоваться, что ему делать по окончании строительства башни. На это психотерапевт может сказать:

- Хороший вопрос. Ты должен продолжать строить что-нибудь другое. Когда пройдет пять минут, таймер просигналит вот так, - взрослому нужно продемонстрировать сигнал таймера. - Ты получишь фишки, только когда закончится время.

В течение первых нескольких минут, пока ребенок выполняет задание, взрослый ему не мешает. Но его задача заключается в том, чтобы приучить ребенка делать свое дело, что бы ни происходило вокруг - в комнате, в коридоре или на улице. Поэтому вскоре он может попытаться его чем-нибудь отвлечь. Вначале ребенок будет всякий раз бросать свое занятие, когда психотерапевт что-нибудь уронит, начнет заниматься уборкой и т. д. Если играть с таймером на протяжении нескольких сессий, мотивация ребенка значительно повысится, и он действительно захочет иметь пятьдесят фишек, чтобы завоевать приз. На следующем этапе работы, когда ребенок получит приз, можно предложить ему поиграть снова, удлинив время работы на пять минут. В конце концов, можно приучить ребенка к сосредоточенной деятельности в течение всего времени занятия.

### **Показания и рекомендации к применению**

Предлагаемое упражнение очень полезно гиперактивным детям с неустойчивым вниманием. Интересная игра в безопасной обстановке позволяет им почувствовать свою способность успешно справляться с поставленной задачей. Применяя определенную систему поощрения и наказания, можно мотивировать ребенка к работе, однако наиболее значимым для него, по-видимому, является само ощущение успеха. Чтобы убедиться в этом, достаточно посмотреть на лицо ребенка в тот момент, когда он получает дополнительные десять фишек за то, что ни разу не отвлекся от своего дела.

По книге Х. Кэдьусон, Ч. Шефер «Практикум по игровой психотерапии»

2. В игре можно использовать будильник или таймер.

Будильник ставится на очень короткое время (какое ребенок реально может сохранять активное внимание).

Ребенку говорить, что сейчас вы будете читать ему книжку (можно использовать и другое задание, но такое, которое не является совсем новым для ребенка – раскрашивать, рисовать, писать палочки или буквы, читать самому, если уже умеет) – но как только зазвонит будильник, занятие окончено. Когда будильник зазвонил – прекращаем занятие, хвалим, можно дать печененку – ребенок доволен, а, значит, сформирована позитивная установка на дальнейшие занятия. Постепенно, осторожно удлиняется время, на который заводится будильник.

По книге Е.В.Мурашовой «Дети «тюфяки» и дети «катастрофы».

## ПРИЛОЖЕНИЕ 5

### Приемы и методы для улучшения системы саморегуляции организма ребенка

В данном приложении представлены приемы и методы, которые позволяют улучшать систему саморегуляции организма ребенка, снижать избыточное стрессовое напряжение, тем самым повышая восприимчивость детей к воспитательным и обучающим воздействиям. Кроме того, данные методы улучшают деятельность вегетативной нервной системы, повышают стрессоустойчивость и общий эмоциональный фон настроения.

К ним относятся: релаксация, аутотренинг, медитация и концентрация, направленное воображение и визуализация, ароматерапия, музыкотерапия, суггестия, растяжка

Многие из этих методов могут использоваться в сочетании, усиливая общий эффект, например, визуализация или релаксация проводятся под музыку на фоне ароматерапии.

Обучение детей основам релаксации и визуализации решает множество практических задач. Во-первых, позволяет быстро и эффективно снизить избыточное эмоциональное напряжение. Во-вторых, повышает чувство уверенности в своих силах за счет ощущения контроля над ситуацией. В-третьих, при регулярном выполнении формируется навык управления своими эмоциями в различных ситуациях. В-четвертых, эффективно решает проблемы со сном, характерные для многих детей, помогая овладеть тревожными негативными мыслями перед сном. Ниже приводятся упражнения на релаксацию, рассчитанные на детей.

Предлагаемые варианты можно использовать в группах численностью не больше 10-12 человек. Для детей с трудностями самоконтроля, гиперактивностью группа должна быть меньше – не более 5-6 человек, с такими детьми, по возможности, первые несколько занятий лучше проводить индивидуально. Использование музыки, ароматерапии упрощает выработку навыка, но необходимо учитывать, что затем, при отсутствии этих стимулов многим детям бывает труднее воспроизвести его самостоятельно.

Если задача состоит в том, чтобы снизить напряжение индивида «здесь и сейчас», подготовить к дальнейшей работе, например, групповой дискуссии, повысить восприимчивость к новому опыту, то короткая релаксация может использоваться в начале урока.

Для закрепления нового опыта, снятия возбуждения после бурной дискуссии или игры, релаксацию или визуализацию можно использовать в завершающей части занятия.

*Упражнение . Глубокое дыхание. Время: 2-3 мин. Возраст: 5-12 лет.*

*Цель: регуляция вегетативной нервной системы.*

*Расслабление. Сосредоточение и осознание своих ощущений.*

*1. Сядь в кресло, спина прямая и расслабленная.*

*2. Положи руки на грудь, так, чтобы средние пальцы касались друг друга в центре груди. Дыши нормально.*

*3. Отметь, в какой момент соединенные средние пальцы рук начнут расходиться. Усиль это движение, вдыхая более глубоко.*

*4. Маленькие дети могут представить это движение как поток воздуха, наполняющего грудь при вдохе и улетающего при выдохе.*

*5. Повтори это в течение 2 или 3 минут.*

Левис Ш., Левис Ш.К. Ребенок и стресс. – СПб: Питер Пресс, 1996. – 208с.

Сходные показания к применению имеют и другие методы из этой группы.

### **Концентрация.**

*Эти упражнения повышают способность сохранять внимание, позволяют отвлечься от тревожных мыслей, снять напряжение.*

*Инструкция. Сесть удобно, боком к спинке стула, чтобы не опираться, сидение не должно быть мягким.*

*Руки на коленях, глаза закрыты.*

*Дыхание через нос без напряжения. Стараться сосредоточиться лишь на том, что выдыхаемый воздух теплее вдыхаемого.*

*Далее возможно:*

*Медленный счет от 1 до 10, необходимо сосредоточиться на этом счете. Если в какой-то момент мысли начнут рассеиваться, необходимо начать сначала. Повторять в течении 5 минут.*

*Концентрация на слове. Выбрать короткое (лучше двусложное слово), вызывающее приятные эмоции. Это может быть имя любимого человека, название любимого места или блюда. Медленно произносить первый слог на вдохе, второй - на выдохе. Сосредоточиться на этом слове, теперь это слово – ваш пароль в мир концентрации.*

Левис Ш., Левис Ш.К. Ребенок и стресс. – СПб: Питер Пресс, 1996. – 208с.

### **Растяжки.**

Когда человек испытывает стресс, то мышцы тела чрезмерно напрягаются, причем обычно это бывает определенная группа мышц, в зависимости от индивидуального типа реагирования. Сохраняющееся мышечное напряжение удерживает стрессовое состояние, приводя к чрезмерному утомлению и беспокойству. Тревожный ребенок особенно часто испытывает чрезмерное мышечное напряжение, например, при письме напрягаются не только мышцы руки, но и плеч, лица, особенно в области лба, что приводит к усталости и даже может провоцировать головную боль

Упражнения на растяжку можно использовать для предупреждения утомления в процессе урока, любого занятия, во время выполнения домашнего задания.

#### *Упражнение «Жираф».*

*Можно выполнять с детьми с 6 лет.*

- 1. Закрой глаза.*
- 2. Сделай вдох и расслабься.*
- 3. положи подбородок на грудь. Поверни подбородок и шею направо, затем налево. Повтори 3 раза.*
- 4. Приподними плечи, затем опусти их. Повтори 3 раза. Подними каждое плечо несколько раз.*
- 5. Сядь снова прямо и удобно. Почувствуй, как удлинилась твоя шея, как она расслабилась. Представь себя с длинной как у жирафа шеей.*

*Упражнение «Скала». Время: 2 мин. Возраст: 7-9 лет.*

*Цель: соединение со своей внутренней силой. Сосредоточение.*

*1. Встань прямо, поставив ступни ног параллельно на расстояние 10 сантиметров друг от друга.*

*2. Шея, голова, плечи выпрямлены, но не напряжены.*

*3. Покачайся с носка на пятку, плавно прижимая пятки к полу.*

*4. Покачайся на пятках, пока не почувствуешь легкое растяжение в икрах.*

*5. Постой несколько секунд, напрягая мышцы ног, живота и груди. Ощути себя плотным и неподвижным, как скала.*

*6. Пусть партнер мягко толкнет тебя в плечо. Напрягись, сопротивляясь толчку.*

*1. Оставайся в этой позе сколько захочешь, можешь использовать «скалу» в лифте, автобусе или очереди.*

*2. Расслабься и пройди. Обрати внимание на изменения в своих ощущениях. Ты чувствуешь*

*Левис Ш., Левис Ш.К. Ребенок и стресс. – СПб: Питер Пресс, 1996. – 208с.*

### **Визуализация и направленное воображение.**

Мысленные образы – символы и картины – это язык правого полушария, язык чувств, тогда как левое полушарие отвечает за речь, логику, рациональность и последовательность. Образы могут передавать размер, форму чего-либо и вызывать ощущение реальности чего-либо. Например, представив розу, мы чувствуем ее аромат, представив мороженое – его вкус. У детей – развито воображение, когда они играют – они используют мысленные образы. Однако, воображение может делать особенно яркими картины вероятных негативных событий. Часто воображение повторяет картины произошедших неприятностей. Тело при этом реагирует на мысленные образы привычным образом, как на реальное событие, вызывая сильный стресс. Для коррекции тревожных мыслей широко используется направленное воображение или визуализация. Эти методы позволяют использовать в нужный момент силу позитивных воспоминаний, создавать образы желаемого будущего, усиливая стремление к нему. Часто данный прием используют спортсмены, настраиваясь на победу в соревнованиях. Используя воображение,

можно настроить себя на релаксацию, хорошее самочувствие, успех. С помощью данных методов возможно также обучение ребенка.

**Упражнение «Небо».** Время: 5 мин. Возраст: 6-10 лет.

**Цель:** расслабление, ощущение покоя, приобретение способности управлять своими мыслями. Осознание того, что отвлекает и избавление от этого.

1. Сядь в кресло прямо, опираясь на спинку (но не напрягаясь), ноги должны касаться пола. (Можно сесть на пол, скрестив ноги). Закрой глаза.

Представь прекрасное голубое небо. По нему двигаются облака. Ты наблюдаешь за ними. Если ты о чем-то думаешь, пусть твои мысли улетят вместе с облаками. Ты сосредоточен на небе. Человек, смотрящий на облака — внутренний наблюдатель, тот, кто всегда наблюдает за твоими мыслями.

3. Внутренний наблюдатель очень спокоен, уравновешен и счастлив. Ты ощущаешь покой, тишину и радость.

4. Открой глаза. Некоторое время посиди спокойно. Затем медленно встань.

**Упражнение «Океан».** Время: 5 мин. Возраст: 6-10 лет.

**Цель:** полное расслабление. Совершенствование управления мыслями.

3. Сядь в кресло прямо (не напрягая спину), ноги касаются пола. Или сядь на пол, скрестив ноги. Закрой глаза.

4. Представь океан. Ты видишь уходящую в бесконечность водную гладь, волны поднимаются, растут и, разбиваясь на песке прямо у твоих ног, отползают обратно. Продолжай наблюдать за тем, как волны набегают на берег и откатываются назад. Если ты о чем-то думаешь, твои мысли уносятся вместе с волнами. Смотри на океан.

5. Ты смотришь на волны, и чувство покоя переполняет твою

душу. Это — твой собственный мир, полный спокойствия, ты можешь ощутить его в любой момент.

6.Открой глаза. Если хочешь, посиди несколько минут. Вставай медленно.

Возможно просто сосредоточить внимание детей на приятных образах: вспомнить запах лимона, а затем представить, как гладишь котенка, представить, как хрустит снег в морозный день под ногами и т.д.

Левис Ш., Левис Ш.К. Ребенок и стресс. – СПб: Питер Пресс, 1996. – 208с.

### **Позитивное мышление.**

Очень важно формирование позитивного мышления, позитивного настроения. Большинство тревожных детей не осознают, что они сами запугивают себя, рисуя в воображении негативные картины будущего. Для снижения стресса очень важно осознать негативные мысли, записать их, а, затем, искать способ переформулирования, превращения в позитивные утверждения.

Упражнение «Мыльные пузыри». Время не ограничено. Возраст: 8-11 лет

Цель: повышение самоуважения. Замена негативных мыслей на позитивные.

1. Сядьте, взяв карандаш и бумагу. Проанализируйте свои мысли о том, что вас беспокоит. Сравните, как слова соотносятся с вашими чувствами. Если вы скажете: «я плохо себя чувствую», вы действительно себя почувствуете плохо. Скажите себе: «я вздремну и буду чувствовать себя лучше». Запишите ваши негативные мысли.

Слева	Справа
<b>Я не могу это сделать</b>	<b>Я это еще выучу</b>
<b>Я не буду, это слишком сложно</b>	<b>Я попробую это сделать</b>



<i>Я никогда не сделаю этого хорошо, зачем</i>	<i>Я все понимаю, поэтому сделаю это хорошо</i>
<i>Я не могу делать домашние задания, когда брат в моей комнате</i>	<i>Я надену наушники, чтобы сосредоточиться, когда брат в моей комнате</i>

2. На чистом листе бумаги нарисуйте голову, из которой вылетают мыльные пузыри ваших мыслей вправо и влево (как в комиксах). На пузырях слева напишите ваши негативные мысли, а на пузырьках справа— позитивные.

Левис Ш., Левис Ш.К. Ребенок и стресс. – СПб: Питер Пресс, 1996. – 208с.

Работу по формированию позитивного мышления важно поддержать в различных вариантах. В классный час можно включать как итоговую рефлексию того хорошего, что было с ребятами в школе за неделю. Поощряйте позитивные высказывания учеников. намеренно спрашивайте тех, кто действительно способен вспомнить хорошее, тогда тревожные , неуверенные дети могут подумать: «Да, у меня тоже было это и это хорошо!». Это будет опытом формирования позитивного мышления.

Важно подводить детей к осознанию своих достижений. Помогайте регулярно, раз в месяц, или хотя бы перед каникулами увидеть, как они подвинулись за время учебы, ответить на вопрос: каким я был и какой я сейчас.

### **Упражнения для быстрого снятия напряжения.**

В случае, когда обстоятельства требуется немедленно овладеть эмоциями можно использовать один из способов быстрого снятия напряжения. Разные методы могут пригодиться в разных ситуациях.

*Минутная релаксация. Расслабьте уголки рта, плечи, увлажните губы. Проследите, чтобы лицо и положение тела не выражали стрессового состояния. Проще добиться расслабления. Если предварительно, напротив, максимально сильно напрячь мышцы. Для этого скорчить самую «зверскую, злобную» гримасу, задержать на несколько секунд, а затем на выдохе – максимально расслабить мышцы лица. (Понятно, что лучше, если никто не увидит нас в этот момент!)*

*Противострессовое дыхание. Медленный глубокий вдох через нос, на пике вдоха задержите дыхание, медленный выдох через нос. Постарайтесь представить, что с каждым вдохом и выдохом вы частично избавляетесь от стрессового напряжения.*

*Противострессовое внимание. Оглянитесь вокруг и медленно мысленно переберите все предметы один за другим. Мысленно перечисляйте: «белые занавески, красная ваза для цветов» и т.д. Так можно отвлечься от внутреннего напряжения.*

Лищук В.А., Мосткова Е.В., Технология повышения личного здоровья. Под ред. В.И. Покровского – М.: Медицина, 1999. – 320 с.

### **Работа с родителями**

Всю работу с семьей необходимо основывать на современных представлениях о семье как о системе, в которой изменения, возникающие у одного участника системы влекут за собой изменения у других членов семьи и отражаются в изменяющихся отношениях.

В школу приходит не просто отдельный ребенок, взаимодействуя с ребенком, вы взаимодействуете со всей его семьей. Поэтому можно сказать, что в школу приходит семья.

К сожалению, приходится учитывать низкий уровень доверия семьи школе. Учитывая это очень важно с первых дней обучения уделять специальное внимание формированию доверия. Для этого наш проект предусматривает специальный ресурсный подход – необходимо продемонстрировать родителям заинтересованность в успехах ребенка, внимание учителя к позитивным ресурсам каждого. Для встречи с родителями ребенка всегда необходимо готовиться, выстраивая информацию из расчета 4/1 – на четыре позитивных факта о ребенке одно критическое замечание. Это позволяет выстраивать конструктивное обсуждение, родитель перестает «уходить в оборону», начинает сотрудничать – если учитель видит и хорошее, значит, объективен, значит, разберется.

Хорошо зарекомендовала себя форма работы в виде «Школы для родителей». Эта форма может быть организована как групповая консультация. При этом выбирается тема, актуальная в настоящий момент для многих родителей, педагог, лучше совместно с психологом, готовит конкретные примеры типа случай из практики. В начале встречи предоставляется компактно выстроенная информация по заявленной теме, а затем приводится пример и вместе с группой проводится анализ. Если занятие ведут совместно педагог и психолог (что предпочтительнее), после анализа и поиска решения вместе со слушателями дается педагогический анализ ситуации (как ситуация выглядит в классе и какие имеет последствия), затем психологический (внутренний смысл ситуации, ее возможные истоки, пути коррекции), а затем очень важно показать, как предложенная коррекция создает предпосылки желаемого поведения в классе и дома, как этот успех можно закрепить. Возможно, в ходе занятия после разбора материала кто-то озвучит свои проблемы, тогда можно использовать это для конкретизации предыдущих выводов. Но на всякий случай следует заготовить дополнительные примеры. Если вопросы, поднятые кем-либо из родителей, требуют углубленного анализа, то предлагается дополнительная индивидуальная консультация.

## **Примерные темы занятий школы для родителей первоклассников «Учеба без стресса»**

(По результатам нашего тестирования можно выделить наиболее актуальные для Вашего класса вопросы)

1. Адаптация к школе и ее цена: поможем стать успешным учеником.
2. Как формируется самооценка первоклассника.
3. Как помочь ребенку найти друзей.
4. Режим дня – для детей и родителей.
5. Тревожный ребенок – как ему помочь.
6. Как помочь адаптироваться в школе подвижному ребенку.
7. Что делать, если ребенок не успевает в одном темпе с другими.
8. Питание и успешная адаптация в школе.
9. Школьные уроки «без слез», как подготовить ребенка к самостоятельной работе дома.
10. Свободное время – как найти и эффективно использовать.
11. Дети и телевизор.
12. Дети и компьютер.
13. Дети и гости.
14. Ребенок и книга – как помочь полюбить чтение.
12. Обеспечение безопасности ребенка в школе – что могут родители?
13. Трудный ребенок, какой он и почему.
14. Проблема детской лжи.
15. Формирование самостоятельности

## **Форма работы «Почтовый ящик».**

Эта форма позволяет получить ответ на свой вопрос тем родителям, которые по какой-либо причине не могут достаточно доверять, чтобы лично задать вопрос учителю или психологу. Если в классе есть ящик или карман для анонимных записок, то можно собирать волнующие вопросы и давать обратную связь в виде информации на стенде, подготовив материал для родительского собрания, если этот вопрос волнует многих или учитель считает данную информацию важной для всех. Можно активизировать эту работу, создав ей своеобразную рекламу перед родителями, можно задавать вопросы также врачу, администрации, юристу.