

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ Н. Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра педагогики и психологии  
профессионального образования

**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ  
АКАДЕМИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ ПЕРВОКЛАССНИКОВ**

АВТОРЕФЕРАТ  
БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 4 курса группы 411

направления 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование»

Института дополнительного профессионального образования

**Шкурко Надежды Сергеевны**

Руководитель:

к. психол. н., доцент

Е.С. Гринина

Зав. кафедрой :

к. пед. н., доцент

В.А. Ширяева

Саратов 2025

**Введение.** Проблема адаптации ученика первого класса к школе имеет высокую значимость для педагогики и психологии образования. Важно осознать, что успех учебы ребенка, связь с преподавателями и ровесниками, способность к дальнейшему духовно-личностному и социальному развитию находятся в прямой зависимости от успешности приспособления к школе и первого года обучения. Вступление в школу и начальный этап учебы требуют пересмотра общего образа жизни и действий маленького человека. При смене ведущей деятельности у детей с игровой на учебную возникает необходимость в активизации адаптационных резервов ученика начальной школы. Это связано с изменениями в окружающей среде, новыми взрослыми (учителями), более сложным и ответственным режимом жизнедеятельности.

Проблему адаптации к школе изучали Ш.А. Амонашвили, С.А. Беличева, Л.С. Выготский, Н.Г. Лусканова, Р.В. Овчарова и др. Развитие личности ребенка, который только что пошел в первый класс, во многом зависит от того, насколько успешно он адаптируется к школьной среде с социально-психологической точки зрения. Выбор первоклассником способа приспособления к новым требованиям социальной обстановки имеет огромное значение не только для его учебного успеха. Часто адаптивные или дезадаптивные реакции, проявленные в начальной школе, могут превратиться в постоянные психологические черты мышления и поведения, которые будут влиять на успешность или неудачи в жизни взрослого человека. У многих детей в разные периоды их развития могут возникать проблемы с эмоциями и поведением под воздействием различных ситуаций. Обычно такие проблемы временного характера. Однако у некоторых детей они возникают часто и могут привести к социальной дезадаптации. Для того чтобы адаптация первоклассников к школьной жизни проходила успешно, важно обеспечить им качественное психолого-педагогическое сопровождение.

Психолого-педагогическое сопровождение в школьной среде ориентировано на создание благоприятных условий для учебного и социально-психологического развития ребенка. Работа психолога включает в себя поддержку детей в процессе образования и развития, а также адаптацию к школьным требованиям с учетом

индивидуальных особенностей. Ключевая задача специалиста - помочь обучающемуся максимально использовать возможности обучения и развития, адаптируясь к условиям школьной жизни. Специфика психологического сопровождения академической адаптации школьников отражена в трудах М.В. Григорьевой, Т. В. Дорожевец, И.А. Сурыгиной, И.В. Ширяевой, Т.П. Чернявской, В.Н. Дружинина, А.В. Карпова, В.И. Ковалёва, И.Н. Лычагиной, В.И. Медведева, Е.И. Муратовой, Е.А. Осиповой, Ю.П. Поваренкова и др. Несмотря на интерес исследователей к проблеме психологического сопровождения академической адаптации школьников, эта проблема не теряет своей актуальности и требует детального изучения в конкретных психолого-педагогических и образовательных условиях. Особого внимания заслуживает исследование возможностей оптимизации академической адаптации первоклассников.

**Объект исследования** – академическая адаптация первоклассников

**Предмет исследования** – организация и содержание психолого-педагогического сопровождения академической адаптации первоклассников.

**Цель исследования:** на основе изучения особенностей академической адаптации первоклассников разработать и апробировать модель ее психолого-педагогического сопровождения.

Предполагается, что для первоклассников может быть характерна недостаточная школьная и учебная мотивация, выраженная школьная тревожность, негативное отношение к различным сторонам школьной жизни, что обуславливает риски их академической дезадаптации. Организация и реализация целенаправленного психолого-педагогического воздействия, включающего работу по развитию учебной мотивации, снижению школьной тревожности, формированию навыков саморегуляции будет способствовать оптимизации академической адаптации первоклассников.

Цель, объект, предмет и гипотеза исследования определили необходимость постановки и решения следующих **задач**:

1. Проанализировать психолого-педагогическую литературу, посвященную проблеме академической адаптации школьников.

2. Экспериментально изучить особенности академической адаптации первоклассников.

3. Разработать и апробировать программу психолого-педагогического сопровождения академической адаптации первоклассников.

4. Выявить эффективность программы психолого-педагогического сопровождения академической адаптации первоклассников.

**Методологическую основу** работы составили исследования в области академической адаптации и возможностей ее психолого-педагогического сопровождения (М. В. Григорьева, Т. В. Дорожевец, И.А. Сурыгин, И. В. Ширяева, Т. П. Чернявская, В. Н. Дружинин, А. В. Карпов и др.).

**Эмпирическая база исследования:** Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Гимназия №108», г. Саратов.

**Экспериментальная выборка.** В исследовании принимали участие 50 учеников первых классов в возрасте 6-7 лет.

**Теоретическая значимость.** Настоящее исследование расширяет представления о специфике академической адаптации первоклассников.

**Практическая значимость.** Полученные в ходе экспериментального исследования данные, а также разработанная на их основе программа психолого-педагогического сопровождения академической адаптации первоклассников могут быть использованы в практике психолого-педагогической работы с учащимися рассматриваемой категории.

Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников и приложения.

**Основное содержание работы.** Во введении обоснована актуальность, определены цель, объект, предмет, гипотеза, задачи исследования, методологическая основа и используемые методы.

В первой главе «Теоретический анализ проблемы академической адаптации первоклассников» рассматриваются понятие и структура академической адаптации, изучаются механизмы и факторы академической адаптации первоклассников, а также рассмотрены современные подходы к

диагностике и психолого-педагогическому сопровождению академической адаптации первоклассников.

В современной психолого-педагогической литературе под адаптацией понимается сложный, многофакторный процесс включения человека в новые условия жизнедеятельности, новую систему требований и контроля, в новый коллектив. Адаптация детей к школьному обучению является двусторонним процессом, означающим их приспособление к школьным условиям, обществу и окружающему миру, а также приспособление окружающих к ним. В случае недостаточного развития одной из сторон процесс адаптации ребенка к школе может протекать медленно, сопровождаться негативными проявлениями и возрастанием рисков школьной неуспешности, отчуждением от нового социума - школы.

Важно подчеркнуть, что по мнению Л.И. Божович, успешное овладение учебной деятельностью и быстрая адаптация к новым условиям зависят от личностной и интеллектуальной готовности к школе. Также, успешность обучения тесно связана с уровнем мотивации, произвольным поведением и развитием интеллектуальной сферы. Таким образом, психологическая готовность ребенка к школьному обучению представляет собой структуру взаимосвязанных элементов: мотивационного (внутренняя позиция школьника), волевого (способность подчинять свои действия правилу), интеллектуального (наличие внутреннего плана действия, сформированность знаковой функции сознания и т.д.). Адаптация к школе поддерживается высокими уровнями психологической готовности, которые, в целом, обеспечивают успех при адаптации ребенка в школу. Однако это не означает, что в начальной школе не могут возникнуть проблемы.

Об успешности академической адаптации первоклассников могут свидетельствовать специфика их школьной мотивации, тревожности, возможности саморегуляции др. Основными факторами, оказывающими влияние на успешность академической адаптации, являются индивидуально-

психологические особенности школьника, его мотивация, коммуникативные возможности и др.

Во второй главе «Эмпирическое изучение проблемы академической адаптации первоклассников» изложены результаты диагностики академической адаптации первоклассников, описана программа психолого-педагогического сопровождения академической адаптации первоклассников, а также проанализирована ее эффективность.

В рамках данного исследования изучались такие структурные компоненты академической адаптации, как учебная мотивация, школьная тревожность и эмоциональное состояние в школе.

По результатам диагностики с помощью анкеты для определения школьной мотивации Н.Г. Лусканова получены следующие данные об уровне школьной мотивации как факторе и показателе академической адаптации: лишь 4 (8%) из первоклассников проявляют высокий уровень мотивации к учебе, в то время как хорошая школьная мотивация отмечается у 17 (34%) учащихся. Для 6 (12%) первоклассников характерно положительное отношение к школе, они больше вовлечены во внешкольные занятия. Хотя они чувствуют себя комфортно в школьной среде, их обычно больше привлекает возможность общения с друзьями. Низкий уровень мотивации к учебе выявлен у 14 (28%) из первоклассников, а негативное отношение к школе замечено у 9 (18%) первоклассников, которые часто сталкиваются с трудностями в учебе и в общении как с одноклассниками, так и с взрослыми.

Таким образом, для части первоклассников характерна недостаточно сформированная школьная мотивация. Это может обуславливать появление трудностей в реализации учебной деятельности, негативно сказываться на успеваемости детей, затруднять их академическую адаптацию.

Для определения школьной тревожности была использована проективная методика диагностики школьной тревожности (А.М. Прихожан).

На основании полученных результатов исследования уровня школьной тревожности были получены следующие показатели:

1) Ситуация общения с родителями вызывает тревогу у 7 первоклассников, это составляет 15%.

2) Ситуации, связанные со школой – 21 первоклассник, это составляет 42%.

3) Ситуация общения со сверстниками – 16 первоклассников, это составляет 32%.

4) Ситуация одиночества – 5 первоклассников, это составляет 11%.

Исследование, проведенное с использованием данной методики, показало, что 19 первоклассников имеют высокий уровень школьной тревожности. Анализ ответов на различные ситуации позволил выявить, что для 21 первоклассника (42%) наибольшую тревогу вызывают ситуации, связанные со школой, а для 16 первоклассников (32%) - ситуации общения со сверстниками.

В целом достаточно высокий уровень школьной тревожности может обуславливать риски школьной дезадаптации первоклассников.

Методика «Мое настроение в школе» позволила выявить эмоциональный фон первоклассников.

Первоклассникам был задан вопрос об их эмоциональном состоянии перед походом в школу. 27% учащихся выбрали радостное лицо, 17% - печальное, а 56% - нейтральное.

Исследования показали, что ученикам чаще всего трудно дается работа с письменным источником, чтение и решение математических задач. На уроках, связанных с изобразительным искусством и физической культурой, настроение у детей часто находится на высоком уровне. Причины данного различия можно объяснить тем, что первые предметы требуют большей концентрации и достаточной учебной подготовки.

На вопрос «Какое у тебя лицо на переменах?» 4 первоклассника(9%) ответили, что нейтральное, 19 обучающихся (37%) отметили грустное настроение, а 28 первоклассников (54%)дали ответ, что у них хорошее настроение. Т.е. перемены вызывают у первоклассников преимущественно положительные эмоции.

В конце учебного дня большинство детей уходят из школы с нейтральным выражением лица, это было замечено у 24 из них (47%). Интересно, что лишь 3

первоклассника (7%) покидают школу с печальным лицом, в то время как 21 ребенок (11%) испытывают радость и улыбаются.

Итак, результаты констатирующего эксперимента показали, что низкая школьная мотивация присуща достаточно большому количеству первоклассников. Школьная тревожность, в первую очередь, вызвана ситуациями, связанными со школой и ситуациями общения сверстниками, а негативный эмоциональный фон у первоклассников отрицательно сказывается на учебной деятельности.

В связи с результатами исследования, полученными нами в ходе психодиагностического обследования первоклассников, возникает необходимость в разработке и апробации программы психолого-педагогического сопровождения академической адаптации первоклассников.

На формирующем этапе эксперимента была разработана и реализована программа психолого-педагогического сопровождения академической адаптации первоклассников.

Цель данной программы – создание психолого-педагогических условий для оптимального протекания академической адаптации первоклассников.

Задачи:

1. Развивать у первоклассников учебную мотивацию.
2. Способствовать снижению школьной тревожности у младших школьников, развитию уверенности в школьной среде.
3. Оптимизировать эмоциональное состояние школьников.

Коррекционно-развивающая работа осуществлялась на протяжении 12 занятий. Занятия проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность занятия – 35 мин.

В начале каждого занятия должно быть приветствие и обсуждение предыдущей работы. Вводная часть предполагает встречу психолога с группой и обмен мнениями на тему выполненного домашнего задания. Затем следует совместная разминка, включающая в себя упражнения для активизации всех участников группы и создания дружественной атмосферы для общего повышения взаимопонимания.

После этого начинается основной блок занятия, где будут проводиться игры, задания и упражнения, направленные на понимание и освоение ключевой темы. Важным моментом является проведение рефлексии после каждого упражнения, когда участникам предлагается высказать свои мысли, впечатления, обсудить свои эмоции.

На завершающем этапе занятия происходит прощание. В этой части будет обсуждение домашнего задания. Дети могут поделиться своими впечатлениями о проведенном занятии, охарактеризовать свое настроение.

С целью оптимизации академической адаптации первоклассников были использованы такие игры и упражнения, как «Эстафета хорошего настроения», «Кто Я?», «Я и моя школа», «Как мы боремся с трудностями», «Инсценировка» и др.

На этапе контрольного эксперимента мы применили тот же набор инструментов для диагностики, что и на этапе констатирующего эксперимента. Основной целью этого этапа является оценка эффективности программы психолого-педагогического сопровождения академической адаптации первоклассников.

Рассмотрим результаты изучения школьной мотивации на основе применения методики Н.Г. Лускановой на контрольном этапе исследования: наблюдается увеличение количества детей с высоким уровнем школьной мотивации с 4 (8%) до 12 (24%) учащихся первого класса. Количество детей с хорошей мотивацией увеличилось с 17 (34%) до 26 (56%). Только 2% (1 ребенок) проявил негативное отношение к школе. Интересно, что число учеников с низкой школьной мотивацией сократилось с 14 (28%) до 6 (12%). Доля респондентов с положительным отношением к школе оставалась практически неизменной – 6 (12%) до и 5 (10%) после проведения программы. Для оценки достоверности изменений в уровне мотивации в школе у первоклассников до и после программы использовался критерий Т-Вилкоксона, который продемонстрировал статистическую значимость изменений на уровне 0,05.

Рассмотрим результаты применения проективной методики исследования тревожности (А.М. Прихожан). По результатам, полученным на основе повторной диагностики, было выявлено, что высокий уровень тревожности характерен для 8 первоклассников. На момент первичной диагностики было 19 человек.

Анализ, данных показывает уменьшение доли тревожных аспектов школьной жизни у первоклассников (с 21 (42%) до 12 (24%)), а также снижение количества тревожных ситуаций, связанных с ровесниками (с 16 (32%) до 6 (13%)). Это отражает эффективность реализованной программы.

Рассмотрим результаты первоклассников по проективной методике «Мое настроение в школе». На контрольном этапе по результатам ответов на первый вопрос «Какое у тебя обычно бывает лицо, когда ты собираешься в школу?», 19(39%) первоклассников ответили, что хорошее, 6(11%) обучающихся дали ответ, что грустное, 25(50%) – нейтральное. Т.е. на контрольном этапе увеличилась доля первоклассников, с хорошим настроением посещающих школу.

После реализации психолого-педагогической программы, 56% первоклассников заявили о своем хорошем настроении на переменах, 39% о нейтральном настроении, а 5% учащихся отметили свое грустное настроение.

Таким образом, можно сказать, что по результатам контрольной диагностики отмечается положительная динамика академической адаптации первоклассников. Таким образом, результаты апробации программы свидетельствуют о ее эффективности.

**Заключение.** Данная работа посвящена исследованию психолого-педагогическому сопровождению академической адаптации первоклассников.

Для эффективности академической адаптации первоклассников следует обеспечить психолого-педагогическое сопровождение данного процесса. Важным является поиск способов и средств, которые могли бы упростить процесс адаптации детей с разным уровнем готовности к школе и различными личностными качествами. Целостная, системно организованная деятельность психолого-педагогического сопровождения направлена на создание социально-психологических и педагогических условий для успешного обучения и развития каждого

ребенка в школьной среде. Эта система должна позволять преодолевать трудности, оперативно реагировать на проблемы и направлять процесс адаптации учащихся первого класса. Вся эта работа может стать основой для успешной школьной жизни, а также предотвратить возможные конфликты и деструктивные состояния, способствуя личностному развитию детей в процессе обучения в школе.

Экспериментальное исследование специфики психолого-педагогического сопровождения академической адаптации первоклассников проводилось в три этапа: констатирующий, формирующий и контрольный.

На основании результатов констатирующего исследования адаптации первоклассников мы пришли к выводу, что около трети детей имеют низкую школьную мотивацию; у ряда детей отмечается повышенная школьная тревожность, в первую очередь вызванная ситуациями, связанными со школой и ситуациями общения со сверстниками. У части первоклассников негативный эмоциональный фон в различных ситуациях, связанных со школой. Полученные результаты свидетельствуют о риске академической дезадаптации первоклассников.

На формирующем этапе эксперимента была разработана и апробирована программа психолого-педагогического сопровождения академической адаптации первоклассников. Она включала в себя три блока:

1. Развитие школьной мотивации у первоклассников;
2. Снижение школьной тревожности у первоклассников;
3. Формирование положительного эмоционального фона у первоклассников и включает 12 занятий.

На этапе контрольного был применен тот же диагностический инструментарий, что и на этапе констатирующего эксперимента. Результаты контрольного эксперимента позволяют сделать вывод об эффективности проведенной коррекционно-развивающей работы и наличии положительных тенденций в академической адаптации первоклассников.

В заключении отметим, что поставленная цель и задачи были решены, а выдвинутая нами в исследовании гипотеза нашла подтверждение.