

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

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

*Материалы подготовлены О.В. Даниленко  
Г.С. Ковалевой, Н.В. Нурминской*

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                                                                | стр. |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 1. НАЧАЛО ШКОЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ.....                                                              | 3    |
| 2. ГОТОВНОСТЬ К ОБУЧЕНИЮ В ШКОЛЕ. ОСОБЕННОСТИ ПРОЕКТА .....                                    | 3    |
| 3. ГОТОВНОСТЬ К ОСВОЕНИЮ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ.....                                                | 12   |
| Познавательная сфера (позиции 1-4) .....                                                       | 12   |
| <i>Общая успешность в 4-х тестах (позиция 5)</i> .....                                         | 15   |
| <i>Навыки чтения, письма, счета (позиция 6)</i> .....                                          | 15   |
| 4. ИНДИВИДУАЛЬНО-ЛИЧНОСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ РЕБЕНКА.....                                           | 18   |
| <i>Мотивация (позиция 7)</i> .....                                                             | 18   |
| <i>Усвоение норм поведения в школе (позиция 8)</i> .....                                       | 22   |
| <i>Успешность функционирования в роли ученика (позиция 9)</i> .....                            | 24   |
| <i>Взаимодействие со сверстниками (позиция 10)</i> .....                                       | 24   |
| <i>Эмоциональная стабильность (нетревожность) (позиция 11)</i> .....                           | 26   |
| <i>Эмоциональное благополучие (позиция 12)</i> .....                                           | 28   |
| 5. УСЛОВИЯ УСПЕШНОГО СТАРТА .....                                                              | 30   |
| <i>Подготовка к школе в семье (позиция 13)</i> .....                                           | 30   |
| <i>Установки родителей по отношению к школьному обучению (позиция 14)</i> .....                | 31   |
| <i>Условия ребенка для обучения (позиция 15)</i> .....                                         | 31   |
| <i>Помощь ребенку в обучении (позиция 16)</i> .....                                            | 32   |
| 6. ИНТЕГРАЛЬНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ УСПЕШНОСТИ АДАПТАЦИИ .....                                          | 34   |
| <i>Цена адаптации ребенка к школе (позиция 17)</i> .....                                       | 35   |
| <i>Индивидуальные особенности здоровья (позиция 18)</i> .....                                  | 35   |
| <i>Интегральная оценка адаптационного потенциала ребенка (позиция 19)</i> .....                | 36   |
| <i>Оценка уровня готовности ребенка к школе глазами учителя и родителя (позиции 20,21)</i> ... | 37   |
| <i>Возрастное соответствие массы тела и роста (позиция 22)</i> .....                           | 38   |
| <i>Физкультурная группа (позиция 23)</i> .....                                                 | 38   |
| <i>Группа здоровья (позиция 24)</i> .....                                                      | 38   |
| 7. ПРИМЕР ИНТЕРПРЕТАЦИИ ПРОФИЛЯ ГОТОВНОСТИ УЧАЩЕГОСЯ К ОБУЧЕНИЮ В ШКОЛЕ.....                   | 40   |
| 8. УСПЕШНОСТЬ ОБУЧЕНИЯ РЕБЕНКА В ВАШИХ РУКАХ (ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЯ) .....                         | 41   |
| Приложение 1. Игра с таймером для гиперактивных детей.....                                     | 43   |
| Приложение 2. Игра для тренировки произвольного внимания с секундомером. ....                  | 45   |
| Приложение 3. Приемы и методы для улучшения саморегуляции организма ребенка....                | 46   |

## ***1. НАЧАЛО ШКОЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ***

В жизни вашего ребенка и всей вашей семьи наступил очень важный период – начало школьного обучения. Вероятнее всего, вы уже давно задумывались о будущей школьной жизни ребенка, старались подготовить его к школе, рассказывали ребенку о школе. И вот этот ответственный момент наступил. Начались школьные будни, а вместе с ними – процесс приспособления ребенка и всей семьи к новой жизни.

В момент поступления в школу ребенок переходит в другую социальную категорию, становится школьником, учеником. Для него этот переход связан с резкой перестройкой всего образа жизни, изменением характера деятельности, системы отношений.

Интенсивность новых событий для первоклассника в этот период необыкновенно высока: ребенку необходимо каждый день приходить в новое для него место и оставаться без родителей среди новых людей, нужно освоить целую систему правил поведения, которые соответствуют роли ученика, научиться вслушиваться в слова учителя, когда он обращается ко всему классу, а не к нему персонально, необходимо приспособиться к одноклассникам. И самое главное – необходимо усваивать программу обучения.

В этот период формируется индивидуальный стиль учебной деятельности вашего ребенка, стиль поведения в классе, подготовки домашних заданий. Все это происходит очень быстро, одни события накладываются на другие, и не всегда взрослые, как учителя, так и родители, замечают сразу возникающие у ребенка затруднения. Однако возникающие затруднения сразу же влияют на дальнейший процесс приспособления к школьной жизни. Без своевременной помощи даже небольшая, на первый взгляд, проблема разрастается, как снежный ком.

Большое значение для успешного вхождения в школьную жизнь имеет своевременная поддержка ребенка, когда взрослые стараются предотвратить серьезные проблемы, помогая формировать у ребенка новые стереотипы поведения, стиль учебной деятельности, позволяющие достигать желаемого успеха.

## ***2. ГОТОВНОСТЬ К ОБУЧЕНИЮ В ШКОЛЕ. ОСОБЕННОСТИ ПРОЕКТА***

Представляемый вашему вниманию проект является программой, позволяющим педагогам и родителям быстро сориентироваться в ситуации нового класса, выявить проблемные моменты, на которых сосредоточить внимание для дополнительного наблюдения и помощи каждому ребенку. Это позволит разрешать затруднения 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 такое обследование может быть достаточно быстро проведено школьным психологом.

Таким образом, цель проекта на основе проведенных обследований разработать рекомендации для педагогов и родителей по оптимальной поддержке детей в начале обучения в школе.

Все полученные в исследовании 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, и 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.

Для того, что бы Вы могли наиболее продуктивно использовать результаты исследования, необходимо ознакомиться с несколькими важными понятиями, лежащими в основе данного проекта.

**Стресс.** *Особая важность момента, количество изменений, происходящих в жизни ребенка, интенсивность событий, при которой невозможно ориентироваться на свой оптимальный и привычный ритм деятельности, присутствие сравнения с другими детьми, оценка успешности – это факторы, делающей поступление в школу стрессовой ситуацией для любого ребенка, независимо от уровня его подготовленности и зрелости.*

**Адаптация.** *Поступление ребенка в школу – это всегда вхождение в новую ситуацию, столкновение с новыми требованиями, освоение новых способов поведения. При встрече с новыми обстоятельствами должна произойти подстройка под них. Этот процесс называется адаптацией. В такие моменты у человека активизируются особые механизмы приспособления - адаптационные ресурсы, которые должны через изменение работы всех систем организма, перестройку поведения, как осознанную, так и неосознанную, а происходящую «на автомате», обеспечить выживание в новых условиях.*

В ответ на стресс активизируется сложная многоуровневая система адаптации как на организменно-физиологическом уровне, так и на социально-психологическом, личностном уровнях. И этот процесс протекает в соответствии с общими закономерностями адаптации: если требования

стрессовой ситуации не превышают индивидуальных возможностей приспособительного поведения ребенка, то в результате адаптационное равновесие достигается вновь, причем даже на более высоком уровне, возможности дальнейшего реагирования на стресс повышаются. Однако, если стресс выходит за рамки возможностей системы, может развиваться состояние динамического рассогласования, стрессовый синдром – сложная реакция, затрагивающая все уровни функционирования ребенка, приводящая в конечном итоге к серьезным нарушениям здоровья. Поэтому необходимо учитывать, что в начальный период школьной жизни организм ребенка работает в усиленном режиме и **часто на пределе своих возможностей**.

**Адаптационный процесс проходит несколько стадий:** первая - стадия тревоги. В ответ на весь комплекс новых воздействий, связанных с началом систематического обучения, закономерно возникает повышение тревоги, в ответ включается механизм стрессового реагирования и на гормоны стресса организм отвечает бурной реакцией и значительным напряжением практически всех систем. Эта "физиологическая буря" длится достаточно долго (минимально две-три недели).

Вторая стадия – неустойчивая адаптация. В результате повышенной деятельности нервной системы все обменные процессы в организме усиливаются, в результате организм обретает возможность лучше приспособиться к стрессорам. Наступает период неустойчивой адаптации. На этих стадиях происходит нарушение предшествующего динамического равновесия в организме ребенка, все системы работают в напряженном режиме. Именно поэтому адаптация на первых порах неустойчивая, системы организма ребенка платят слишком большую цену за повышенный уровень обмена веществ и работу в авральном режиме. Организм тратит все, что есть, иногда и "в долг берет". Поэтому взрослым, и педагогам, и родителям, важно помнить, какую высокую "цену" платит организм каждого ребенка в этот период. Продолжительность периода может значительно различаться в зависимости от особенностей ребенка и конкретной ситуации.

Третья стадия – завершение острого адаптационного процесса. Необходимо помнить, что результат всей адаптационной работы организма, а значит и характер третьей стадии, может быть различным. Особое значение имеет протекание социально-психологической адаптации, то есть собственное восприятие ситуации ребенком. Если первоклассник начинает справляться с учебным материалом, чувствует себя защищенным во время пребывания в школе, удовлетворен отношениями со сверстниками, то ситуация приобретает для него другой личностный смысл. Теперь он уже не относится к ситуации «я в школе» как к чрезвычайной, это теперь уже становится для него привычной частью жизни. Ребенок как бы дает сигнал своему организму, что все нормально. Реакция тревоги стихает, а в ответ и системы организма перестают «подстегиваться», организм находит наиболее подходящие варианты реагирования на нагрузку, требующие меньшего напряжения, адаптация постепенно становится устойчивой. У кого-то из детей этот процесс занимает два-три месяца, а у кого-то и до полугода.

Однако если по каким либо причинам ребенок чувствует себя незащищенным, тревога сохраняется на высоком уровне или даже растет, то третьей стадией будет стадия истощения. Возможности детского организма далеко не безграничны. Длительное напряжение и связанные с ним утомление и переутомление могут приводить к нарушению здоровья ребенка.

Выраженность и особенности протекания адаптационного синдрома, интенсивность негативных физиологических сдвигов, уровень психологического напряжения зависит как от характеристик среды (наполняемость класса, педагогический стиль педагога, тип программы и т.д.), так и от индивидуально-личностных особенностей конкретного ребенка (тип нервной системы, психофизиологическая зрелость, состояние физического, нервно-психического здоровья, уровень дошкольной подготовки, умение взаимодействовать как со взрослыми, так и с одноклассниками и т.д.), особенностей ситуации для данного ребенка (особенности поддержки в семье, наличие дополнительных стрессовых факторов и изменений в жизни ребенка одновременно с началом обучения).

Существует взаимосвязь успешности адаптации ребенка и его готовности к школе: чем выше готовность, тем легче приспособиться к началу школьного обучения.

Адаптационный синдром или школьный стресс может проявляться по-разному:

- в виде сильной усталости, истощения, иногда сопровождающийся плаксивостью, головной болью;
- сон может ухудшиться, стать более беспокойным, с трудностями засыпания и пробуждения,
- могут возникнуть выраженные изменения аппетита, как в сторону снижения, так и повышения;
- изменения могут сказываться преимущественно в виде эмоциональных сдвигов (ребенок становится раздражительным, обидчивым, находится в состоянии постоянной тревоги, испытывает страх не успеть, сделать что-то не так);
- могут проявляться в виде перевозбуждения, двигательной гиперактивности, беготни на перемене, нарушении дисциплины на уроке, трудностях засыпания;
- адаптационный синдром может проявляться в виде негативизма (ребенок капризничает, отказывается выполнять требования взрослых, проявляет агрессию в отношениях со сверстниками).

Взрослые, чаще всего, не понимают серьезности проблемы адаптации для детей. В капризах ребенка они видят в первую очередь проявление его невоспитанности или распушенности. Родители могут получить рекомендации «быть строже», педагоги пытаются «поставить на место» ребенка, который нарушает правила поведения. Подобные действия взрослых усиливают стрессовое давление на ребенка и, как правило, не дают результата, а могут даже способствовать усилению имеющихся проблем. В

результате упускается время, благоприятное для коррекции, процесс адаптации затягивается, происходит дополнительное отягощение: у некоторых детей формируется позиция неуспешного ученика, они теряют желание учиться, снижается самооценка ребенка, у части детей утомление нарастает и в дальнейшем может возникнуть стойкое нарушение социального функционирования, ухудшается здоровье.

У детей, реагирующих по типу негативизма, возможно формирование непродуктивных и разрушительных поведенческих стереотипов, нарушение в сфере общения со сверстниками и, как следствие, также формирование выраженных форм нарушений нервно-психического здоровья.

Чтобы помочь ребенку справиться с трудностями периода адаптации к школе, необходимо помнить:

- У каждого ребенка есть свои сильные стороны и свои «зоны уязвимости», поэтому у каждого есть как ресурсы приспособления, адаптации, так и риски возникновения проблем при соприкосновении с конкретной ситуацией.
- В первый класс школы приходит учиться не сам по себе ребенок, но вся его семья – его группа поддержки. От того, насколько семья сможет понять специфику адаптационной ситуации своего ребенка, насколько помощь будет своевременной и соответствующей потребностям ребенка и ситуации, зависит эффективность этой помощи.
- Для детей этого возраста родители являются авторитетом, но и первый учитель становится также авторитетной фигурой в жизни ребенка. Поэтому на первом этапе особенно важны согласованные действия учителя и представителей семьи.
- Семья и ее воздействие первичны по отношению к ребенку. Особенности семейной системы воспитания заключаются в ее всеобъемлющем целостном влиянии. Адаптация к школе как бы является проверкой эффективности предшествующего дошкольного периода детства, сложившейся системы взаимодействия в команде «ребенок – родители». Школьное обучение в первом классе может выявлять проблемные зоны команды, но влияние семейной ситуации на данном этапе больше, чем школьной. Поэтому большое значение приобретает поддержка родителей, правильно организованная, и взаимодействие с учителем.
- Первые признаки проблем в процессе адаптации могут казаться взрослым незначительными и поэтому упускаться из виду. Внимание привлекают выраженные проблемы, а в это время некоторые неправильные действия или реакции становятся привычными и исправляются с большим трудом.

Данный проект направлен на создание эффективной поддержки первоклассников, обеспечивающей успешное вхождение в школьную жизнь,

а значит, закладывающей устойчивый фундамент учебной деятельности вашего ребенка. Родители, так же как и педагоги, нуждаются в инструменте анализа ситуации, который позволит суммировать отдельные проявления процесса адаптации, не упустить детали, а значит, поможет выявить неблагополучие на самых первых порах и послужит опорой для постоянной своевременной коррекции действий в отношении ребенка. Проект как раз и построен так, чтобы помочь родителям и педагогам проанализировать свое обычное повседневное наблюдение за первоклассником и своевременно заметить возникающие проблемы и индивидуальные положительные ресурсы каждого ребенка, а также увидеть конкретного ребенка на фоне класса.

После проведения обследования в образовательном учреждении и обработки полученных данных формируется профиль готовности первоклассника к обучению в школе и профиль готовности класса в целом. Учителю и школьному психологу выдаются данные результатов обследования каждого ученика и всего класса.

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

Для начала рассмотрим полученную картинку в целом. Результаты выражены в виде так называемого профиля – картинки, похожей на график.

По горизонтали на этом профиле отмечены те параметры, которые в проекте по изучению готовности выбраны для оценки эффективности приспособления ребенка к вхождению в школьную жизнь, «жирными» вертикальными полосами выделены параметры, характеризующие одну сферу школьной адаптации.

По вертикали на этом профиле откладывается выраженность каждого параметра, причем обозначена средняя линия, которая соответствует средней выраженности каждого параметра, а также горизонтальные пунктирные линии отмечают своеобразный «адаптационный коридор» в рамках которого любой параметр является выраженным в рамках нормы, но может колебаться у разных детей, отражая индивидуальное своеобразие их реакций.

При анализе результатов Вы сразу увидите, по каким параметрам Ваш ребенок похож на остальных учеников данного класса, а по каким сильно отличается, все равно в какую сторону. Для начала важно только, на сколько выражены эти отличия и как много существенных отличий. Чем их больше, тем более необходим индивидуальный подход к ребенку. 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 ответили родители или учитель. Данные по любому показателю не являются надежными, если по данной шкале были даны ответы менее чем на 75% от всех вопросов.

На странице 10 приведен пример профиля первоклассника, в котором зафиксированы отдельные характеристики экспресс-диагностики. Описание характеристик представленного профиля будет дано позже.

Теперь необходимо приступить к анализу отдельных сфер адаптации и конкретных параметров.

## Результаты обследования учащегося 1-го класса

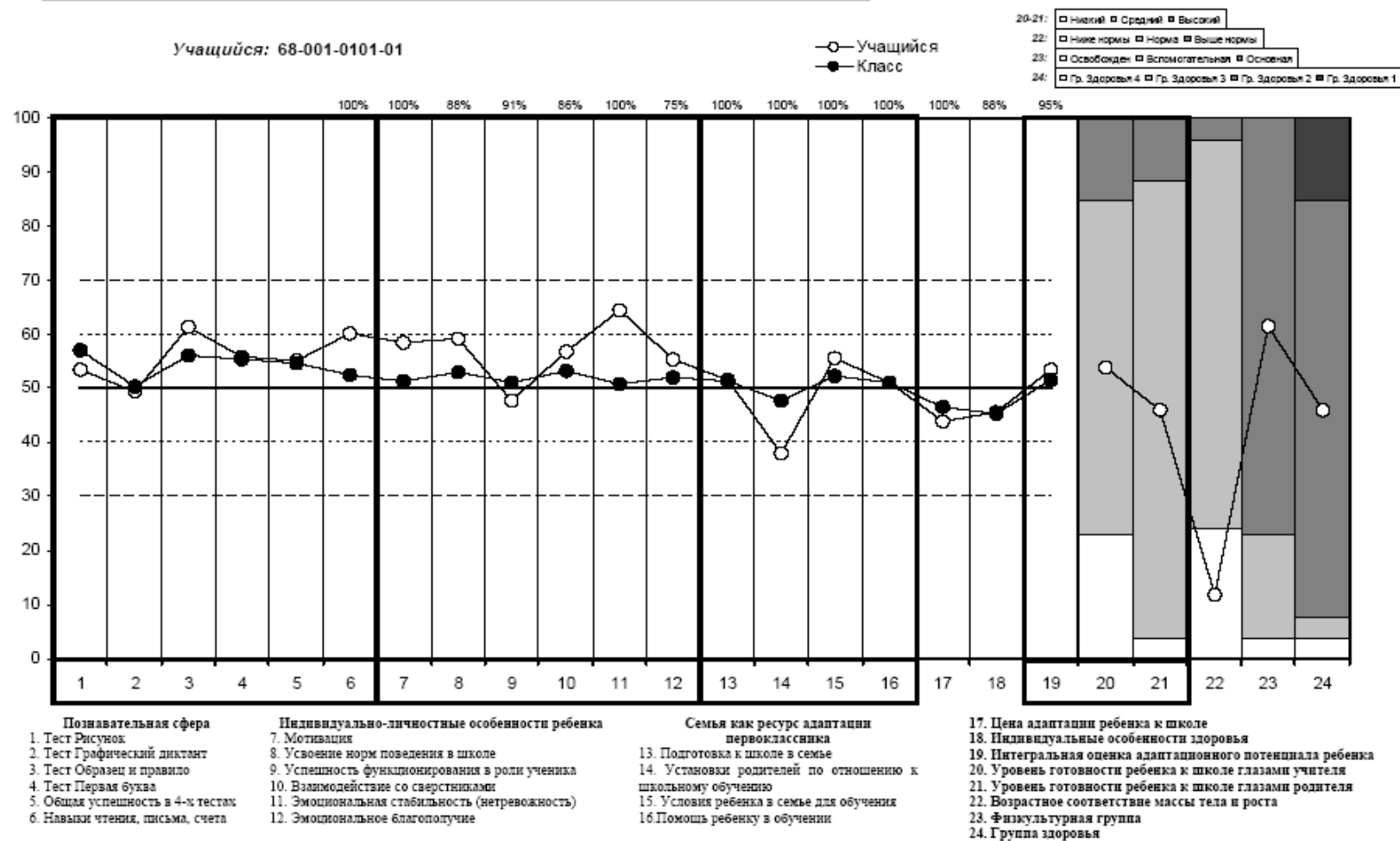
РЕГИОН: Тамбов

Код ОУ: 001

Код класса: 0101

Название или номер ОУ:

Учащийся: 68-001-0101-01



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

#### **Интегральные показатели успешности адаптации**

- 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

Далее мы рассмотрим более подробно каждую группу показателей и ее составляющие.

### 3. ГОТОВНОСТЬ К ОСВОЕНИЮ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

На рисунке 1 показана часть профиля, на котором представлены данные степени развития познавательной сферы ребенка.

#### Познавательная сфера (позиции 1-4)

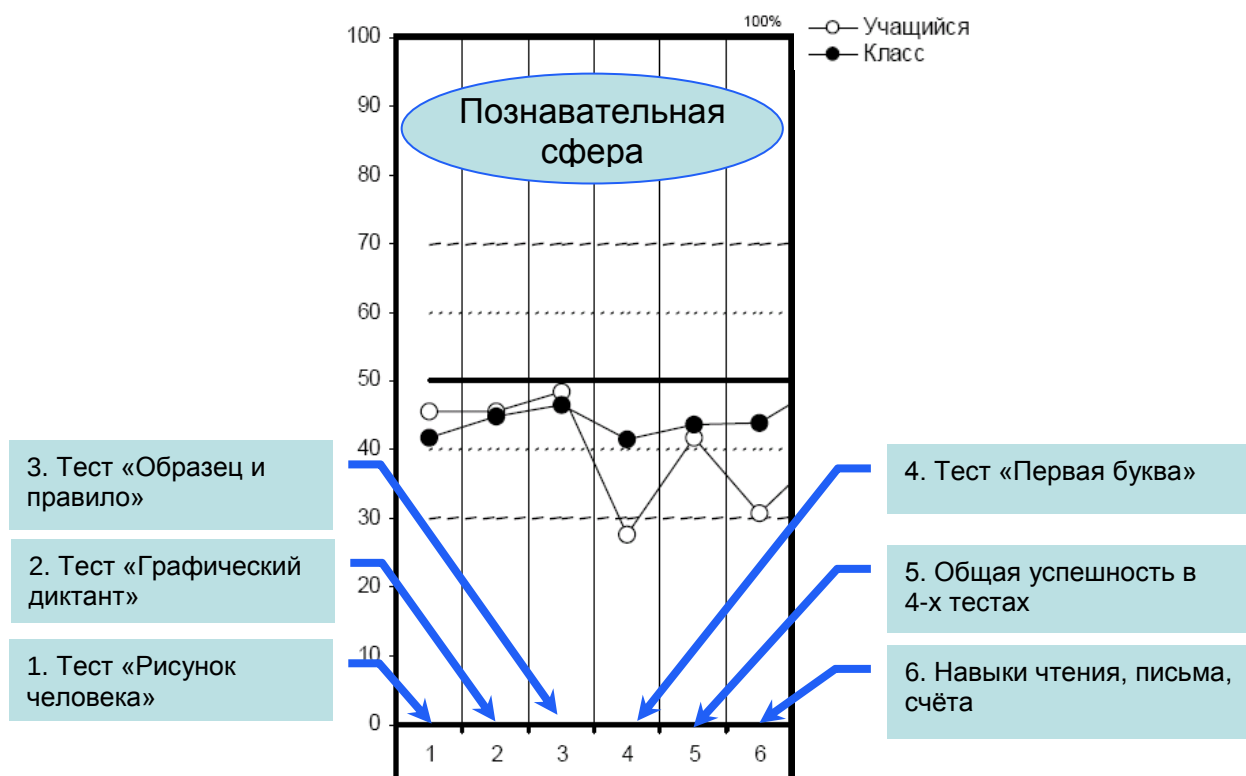


Рис. 1 Познавательная сфера в профиле готовности первоклассника к обучению в школе.

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.

Общее развитие познавательной сферы ребенка – эта группа показателей включает в себя 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.

**Психофизиологическая зрелость** – это понятие прежде всего включает достаточный уровень созревания нервной системы ребенка и его мозга, позволяющий не только эффективно воспринимать информацию из окружающего мира и анализировать ее, но и все более произвольно управлять своим вниманием, своими эмоциональными реакциями. Психофизиологическое созревание ребенка связано с совершенствованием его движений, прежде всего с тонкой моторикой – точными движениями рук, способностью координировать движения глаз и рук и т.д.

**Интеллектуальная зрелость** – тесно связана с психофизиологической, но также включает в себя достигнутый уровень развития мышления, умение выделять существенные признаки предмета, проводить несложные логические размышления (например, устанавливать последовательность событий), сравнивать предметы, делать выводы, выявлять взаимосвязи между понятиями. Интеллектуальная зрелость также подразумевает достаточный уровень развития речи, внимания, памяти ребенка.

В целом это сфера, отражает общий уровень развития первоклассника и характеризует наличие готовности к новой для него учебной деятельности, 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 хорошем уровне концентрации внимания, способности контролировать свое поведение, уравновешенности, развитии зрительно-моторной координации и речи ребенка. Физиологически зрелые дети готовы к усвоению школьных требований.

Готовность к усвоению навыков письма и счета также связана с состоянием пространственного и зрительного восприятия; состоянием моторики и зрительно-моторной координацией. Однако в этом показателе отражено также умение проводить классификацию и выделять признаки, по которым она произведена, наличие у ребенка 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.

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 какие-либо указания, нужно специально проследить, воспринял ли и выполнил ли их такой ребенок. 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.

При повторном выявлении проблемной зоны необходимо обратиться за консультацией 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)**

Общая успешность в 4-х тестах (позиция 5 на Профиле) получена как среднее арифметическое результатов 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, что следует очень осторожно и постепенно вводить стандартную для школы систему отношений, чтобы у детей не возникла школьная дезадаптация.

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, так как недооценивают важность многих составляющих познавательных способностей и не понимают, как на них влиять. 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. Таким образом, именно в момент подготовки к школе семья все больше отказывается от деятельности, в которой и происходит формирование базовых учебных умений: понимание инструкции, 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 и разнообразные игры, которые способствуют развитию общей готовности к школе. Большую проблему составляет недостаточный опыт совместных свободных игр с правилами у детей. С поступлением в школу эта тенденция только усиливается.

### **«Навыки чтения, письма, счета» (позиция 6)**

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 «Анкет родителей».

Показатель «Навыки чтения, письма, счета» отражает результат педагогического воздействия на ребенка до школы. Данный показатель определяется и фиксируется учителем.

Обращаем Ваше внимание, что специфические проблемы в начале школьного обучения есть как у детей с высоким уровнем подготовки, так и при низкой подготовке. 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.

Таким образом, значительное отличие от среднего по классу по данному показателю указывает на возможность затруднений у ребенка при адаптации к обучению.

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

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. Данное сочетание не так проблематично: при хорошей обучаемости можно довольно быстро и правильно сформировать навыки учащихся.

В то же время в процессе обучения могут обнаружиться некоторые проблемы, не замеченные на предыдущем этапе развития ребенка, так как не было той деятельности, в которой они могли проявиться. Например, может обнаружиться 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, при которых ребенок плохо различает некоторые похожие звучащие буквы, проблемы с мелкой моторикой, когда ребенку трудно вести точную ровную линию.

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, негативизм по отношению к трудной и неприятной для него деятельности.

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. Это только затрудняет коррекцию проблемы, усиливает стресс у ребенка. Необходимо в семье сохранять доброжелательную и спокойную атмосферу вокруг ребенка, поддерживать уверенность, что он справится с трудностями, подчеркивать все успешные моменты. Внимание взрослых должно быть сосредоточено на малейших успехах ученика, чтобы не вызвать потерю мотивации и формирование отрицательной самооценки.

В домашней работе по развитию познавательных способностей рекомендуются совместные игры родителей с детьми, наблюдение за природными явлениями, выполнение творческих заданий. Описание некоторых игр и занятий приводится в Приложении 1.

Более подробные рекомендации родители могут получить у психолога и педагога.

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. Родители часто в подобном случае подчеркивают превосходство ребенка над одноклассниками, формируют критическую точку зрения на происходящее в классе, сосредоточенность внимания ребенка на ошибках других детей или педагога. Однако такой подход может привести к формированию привычной позиции «стороннего наблюдателя», которую достаточно трудно переформировать. Такой ребенок часто не может интегрироваться в жизнь школы, не находит друзей, всегда чувствует себя как бы в стороне. Это приводит в дальнейшем к серьезным психологическим проблемам, мешает реализовать свой высокий потенциал. Необходимо пробуждать у ребенка интерес к другим детям, внимание к их успехам и позитивным качествам, совместной деятельности.

Другие проблемы, возникающие у детей с подготовкой выше среднего могут проявляться в том, что могут не сформироваться навыки систематической, «рутинной» учебной работы. Навыки (например, письма) могут быть сформированы не оптимально, и потребуются переучивание. В каждом конкретном случае только сотрудничество семьи с педагогом обеспечит оптимальную поддержку ребенка.

#### 4. ИНДИВИДУАЛЬНО-ЛИЧНОСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ РЕБЕНКА

Школьная готовность понятие более широкое, чем развитие познавательных способностей и формирование предпосылок учебной деятельности. Психологическая готовность к школе предполагает развитие многих личностных качеств ребенка, позволяющих ему адаптироваться к функционированию в роли ученика.

В этом блоке 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, общительность) и эмоциональной зрелости (умение управлять своими эмоциональными реакциями). В него включены также те характеристики, 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 для него или плохо).

Рассмотрим составляющие данного блока, представленные на рисунке 2.

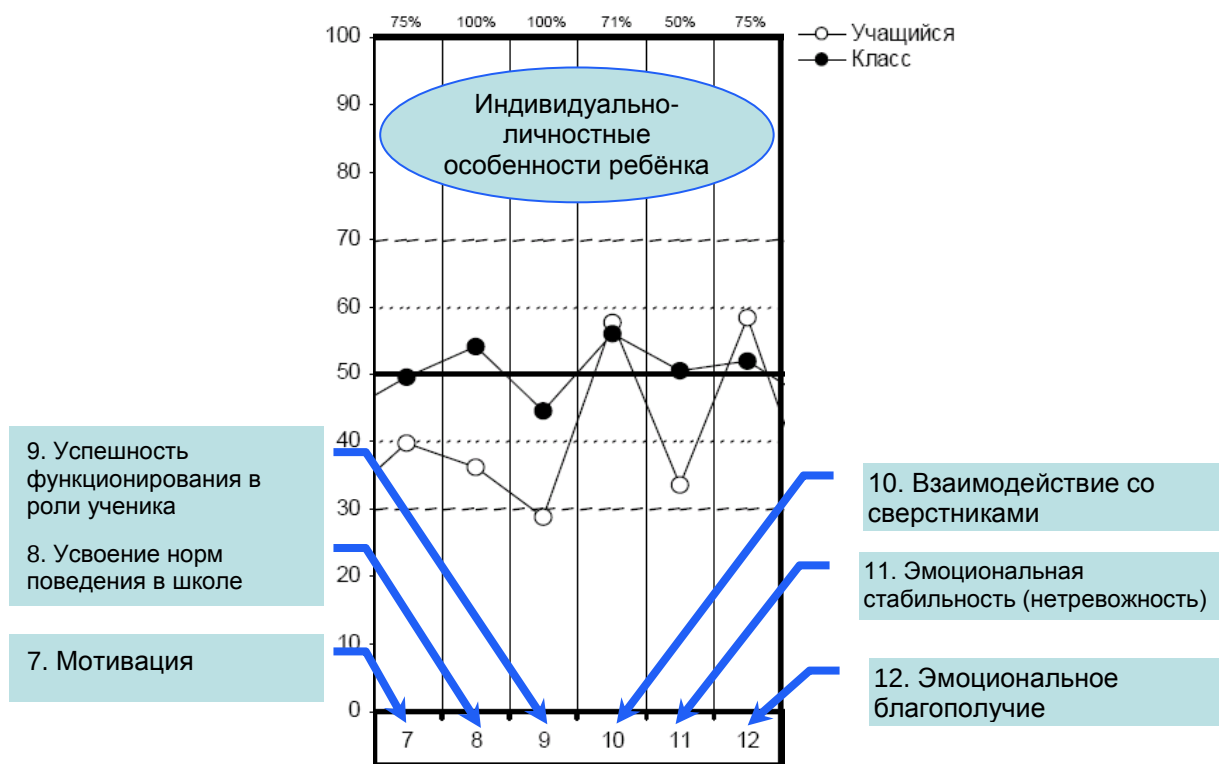


Рис. 2 Индивидуально-личностные особенности первоклассника в профиле готовности к обучению в школе.

#### «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 же 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 – он старается вести себя так, как требуется ученику.

Личностная зрелость проявляется, прежде всего, в наличии 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 у него внутренней позиции ученика. Именно это и определяет поведение и деятельность ребенка, 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 важный и соответствующий ему, воспринимается как реальный и желаемый путь к взрослости.

Низкая учебная мотивация затрудняет адаптацию к школьному обучению. В основе сниженной мотивации могут лежать различные причины: например, сниженная потребность познавательных мотивов, некоторые дети еще не ощущают необходимости новых знаний, у них не только преобладают игровые интересы, их игровое поведение однообразно, часто эти дети предпочитают просмотр мультиков;

Распространенной причиной является установка избегания неудач, ситуаций неуспеха («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. А причина лежит в завышенных ожиданиях взрослых.

Многие родители, бабушки и дедушки слишком остро и эмоционально реагируют на промахи и ошибки ребенка. Это приводит к тому, что ребенок начинает бояться неудачи, а если пытаться сделать что-то новое, всегда есть риск неудачи. Так формируется отказ от 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 в 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.

Выученная беспомощность также формируется в ситуации, когда ребенок не понимает, что именно он делает не так, что приводит к конкретной реакции взрослого. В таком случае у ребенка может сформироваться ощущение, что он просто не нравится взрослому, что он неудачник, ему всегда не везет, 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. Обязательно необходимо отмечать малейшие успехи.

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 должна следовать за событием и не быть отставлена во времени слишком сильно. Если мы, чтобы похвалить за успешное выполнение задания, будем ждать конца четверти, то значение этой похвалы для закрепления именно этого способа действия резко снизится.

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.

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.

Быстрому угасанию учебной мотивации способствуют завышенные ожидания семьи по поводу успехов ребенка, не оправдывающиеся «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, но при этом задержкой продуктивного мышления. Ребенок хорошо говорит, запоминает стихи, но может испытывать затруднения в решении не только учебных задач, но и в повседневных делах. Вербализм формируется в дошкольном возрасте и связан прежде всего с особенностями развития познавательных процессов. Многие родители считают, что речь – важнейший 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, оказываются на заднем плане: это ролевые игры, рисование, конструирование. Мышление, особенно образное, начинает отставать.

Бойкая речь, отчетливые ответы на вопросы привлекают внимание взрослых, которые высоко оценивают ребенка. Вербализм, как правило, сопряжен с высокой самооценкой ребенка и завышенной оценкой его способностей со стороны взрослых. 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 многие задания, которые требуют образного мышления,

вызывают 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 для родителей по оказанию помощи ребенку 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.

Таким образом, результаты выше среднего говорят о высоком уровне психофизиологической зрелости, хорошем самоконтроле, мотивации. Но очень высокие результаты часто бывают у тревожного ребенка, который очень боится что-либо сделать не так и вызвать недовольство взрослых.

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 прежде всего относится к гиперактивным детям, для которых характерно выраженное импульсивное поведение. Сочетание эффекта новизны и необходимости торможения возникающих реакций у ребенка с такими особенностями создает стрессовое состояние. В то же время при стрессе всегда еще больше усиливаются индивидуальные особенности реагирования: у ребенка гиперактивного усиливается именно гиперактивность, а ребенок с гиподинамическим, замедленным типом реагирования становится еще более медлительным.

У значительной части детей стресс 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 (формирование оболочек нервных волокон, являющихся своего рода изолирующим слоем, позволяющим проводить импульс по нервному волокну в нужное место, не затрагивая соседние участки мозга) происходит несколько медленнее, чем у детей без дисфункции. Это проявляется в том, что очень сильное возбуждение способно распространяться на соседние нервные клетки, в результате в ситуации новизны, очень большого интереса к происходящему на уроке ребенок начинает крутиться, делает лишние движения, ведет себя импульсивно. Часто у таких детей формируются какие-либо навязчивые моторные привычки (крутить волосы, раскачиваться и т.д.), проявляющиеся в таких ситуациях, поскольку «избыточное» возбуждение стекается в зону «моторного» очага и ребенку становится легче управлять своим вниманием. В этом случае замечания и запреты только усугубляют ситуацию, так как повышают напряжение ребенка. Уровень возбуждения у такого ребенка в 1 классе очень высок, но через год значительно снижается.

Важно с детьми вести себя спокойно, не усиливать напряжения. Соблюдение режима дня является для такого ребенка способом наладить регуляторные механизмы нервной системы, избежать перенапряжения. 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. Следует поощрять (отмечать, хвалить) правильное поведение. Часто и в школе, и дома взрослые только отмечают нежелательное поведение, невольно закрепляя его своим вниманием к ребенку именно в момент «неправильного» поведения и недостаточно обращая внимание на «правильное», формируют у ребенка негативное самосознание, восприятие себя как нарушителя дисциплины. Это также способствует закреплению негативного поведения. Важно показать ученику,

что он может вести себя в соответствии с требованиями, показывать, что вот сейчас все получилось как надо. Можно попросить ребенка проговорить вслух, как он будет вести себя в следующий раз, и за правильную схему похвалить.

А самое главное необходимо вести профилактику неправильного поведения школьников. Предупреждать переутомление, добиваясь выполнения режима, тренируя способность к управлению своим поведением. Хорошие результаты дает использование специальных игр для тренировки произвольного внимания с секундомером, которые может проводить родитель (Приложение 2).

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)**

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. Результаты 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 активное взаимодействие со сверстниками, развитие способностей к общению и взаимодействию через постоянное пребывание в коллективе. Успешность в сфере общения со сверстниками является важным условием успешной адаптации первоклассника. **Это важнейшая сторона жизненной успешности в целом!** Однако в этой сфере многие дети испытывают затруднения.

У 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, почти 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 другим дети называют ребенка, с которым играли летом на даче когда-то в прошлом году, и т.д. У большинства первоклассников наблюдается недостаток коммуникативной компетентности – так называется умение взаимодействовать, правильно строить отношения.

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, предвидеть последствия своих 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, напротив, боится новых контактов, утомляется при интенсивном взаимодействии, часто не сразу находит ответ, что может критически восприниматься другими детьми.

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 партнер для общения, а тот, кому часто делают замечания, отвергается.

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,

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.

Родителям необходимо понимать важность умения общаться для успешной учебы, да и просто для успеха в жизни. В современном обществе многим детям прививается, что нужно быть «крутым», конкурировать с другими детьми, агрессивно защищаться. Многие родители, иногда неосознанно, иногда намеренно заостряют внимание ребенка на сравнении с другими, а значит, постоянной конкуренции. Очень часто мамы, встречающие ребенка около школы, прежде всего спрашивают ребенка, похвалил ли сегодня его учитель, получил ли ребенок «звездочку» (пятерку), а если нет, то почему, и кто получил. Сразу следует вопрос: чем лучше этот мальчик или девочка? Так формируется недоброжелательное отношение к успехам других детей, соперничество, повышенное внимание к ошибкам и просчетам других. Это не делает ребенка сильнее, не защищает его. Ведь недоброжелательность к другим детям связана со страхом собственных промахов. Излишнее внимание родителей к успехам своего ребенка формирует тревожность, у ребенка может создаваться впечатление, что родители его любят только за успехи.

Помогите своему ребенку найти друзей. В этот период школьной жизни часто достаточно помочь так организовать режим жизни ребенка, чтобы он мог регулярно вместе с несколькими детьми-одноклассниками немного поиграть после уроков в школьном дворе или по дороге домой. Ходите с классом на экскурсии, приглашайте детей в свой дом, придумывайте совместные дела – это поможет Вашему ребенку завести друзей.

Если Ваш ребенок не умеет быстро находить ответ на поддразнивание, помогите заранее придумать, как можно отшутиться без излишней агрессии, «перевести» на обидчика его слова (например: тот, кто обзывается, сам так называется). Расскажите о своих школьных днях, помогите понять, что излишняя реакция часто бывает причиной, по которой обидчики пристают к конкретному ребенку.

Помогайте возбудимому ребенку сдерживать свои реакции, в том числе и гнев. Для этого необходимо предотвращать переутомление, которое способствует всевозможным негативным реакциям. Заранее обсуждайте с ребенком, как можно было бы поступить, придумайте свой вариант стоп-сигнала. Можно, например, научить ребенка мысленно представлять, как он поворачивает рычаг, выпускающий пар и говорит: «Стоп, машина!»

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

По сути дела, эта шкала является шкалой тревожности. Можно представить себе ось, у которой на одном конце отображается тревожность, а на противоположном – эмоциональная стабильность. При этом эмоциональная стабильность понимается как способность сохранять спокойное состояние в различных обстоятельствах.

Соответственно, низкие оценки по шкале означают низкую эмоциональную стабильность, то есть высокую тревожность, а высокие – «нетревожность» или способность сохранять эмоциональную стабильность в условиях адаптации к школе.

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, 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. В этом случае могут помочь урегулировать состояние ребенка упражнения, представленные в Приложении 3. Также Вы можете использовать эти упражнения для коррекции собственного состояния. Тревога родителей является дополнительным стрессовым фактором для ребенка.

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 способность ребенка приспосабливаться, адаптироваться в школе, ведь при поступлении в школу ребенок сталкивается с большим количеством новых явлений в своей жизни, большим количеством новых правил и ожиданий к нему со стороны близких людей. В школе ребенок постоянно подвергается сравнению с другими детьми, родители сравнивают его с собой в школьные годы или близкими родственниками. Бывает, что все они были отличниками, и

ребенок как бы выполняет особую миссию – соответствовать ожиданиям. Это приводит к особой тревоге, болезненной реакции на неудачу.

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 негативные эмоции приводят к формированию тревожного ожидания, снижают адаптивные возможности этих детей, ухудшают состояние здоровья.

Если результаты Вашего ребенка показывают, что его эмоциональная стабильность ниже, чем у большинства одноклассников, а значит, он является тревожным ребенком, необходимо обратить внимание на реакции взрослых, окружающих ребенка. Часто подобное поведение свойственно детям, которые преимущественно общались до школы с взрослыми, у которых существует как будто единая система реагирования со взрослым. Например, если у ребенка что-либо не получается, а мама или бабушка очень расстраивается, то ребенок в этом случае не просто естественно реагирует на ситуацию, а становится как бы ответственным за чувства взрослых. Ребенку необходима эмоциональная стабильность взрослых, особенно в этот трудный период жизни, тогда он чувствует, что все наладится, получится.

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 развития ребенка еще до рождения. 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. Если такая связь установилась, то в ситуации, когда мама печалится, тревожится, ее ребенок не просто огорчается и расстраивается, а отвечает серьезными сдвигами в собственном гормональном фоне. Тревожное внимание мамы к его школьным успехам вызывает неоправданно высокую тревожность ребенка в отношении всех школьных дел.

Помните: ваш стиль эмоционального реагирования на события передается ребенку. Ребенок пришел в школу учиться, и на первых порах совершенно естественно, если что-то может не сразу получаться. Наберитесь терпения, не ждите только немедленного успеха. Многие дети втягиваются постепенно, усваивая материал все лучше с каждым классом. Если ребенок сохраняет веру в свой успех, желание учиться, значит, вы на правильном пути.

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

Чем успешнее протекает процесс адаптации ребенка к школе, тем выше уровень его эмоционального благополучия. Большое количество отрицательных эмоциональных проявлений могут свидетельствовать о трудностях, испытываемых ребенком, быть проявлением тревожности. Таким образом, значительное снижение эмоционального благополучия является интегральным индикатором трудности адаптационного процесса для данного ребенка. Причиной эмоционального неблагополучия может быть также перенапряжение, связанное с нарушениями режима отдыха, повышенными требованиями родителей, проблемами в семейном общении, ухудшением состояния здоровья или проблемы взаимоотношений с одноклассниками, учителем. В некоторых случаях у особенно эмоциональных и тревожных детей уже в начале школьного обучения наблюдаются острые эмоциональные реакции, похожие на приступ паники, например, в ситуации, когда учитель обращается к ребенку с вопросом перед классом, или его задирает одноклассник, и т.д. Такая реакция не позволяет проявлять свои способности в полной мере и требует поддержки родителей, педагога, психолога.

Важно, что низкие результаты по этому параметру 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.

## 5. УСЛОВИЯ УСПЕШНОГО СТАРТА

### Семья как ресурс адаптации первоклассника

В данный показатель включаются факторы, связанные с подготовкой ребенка к школе, готовность родителей помогать ребенку на первом этапе школьной жизни, готовность сотрудничать со школой, установки семьи по отношению к обучению в школе (см. рис. 3). Все эти данные необходимы учителям для организации эффективного взаимодействия с семьями своих учеников по оказанию поддержки ребенку.

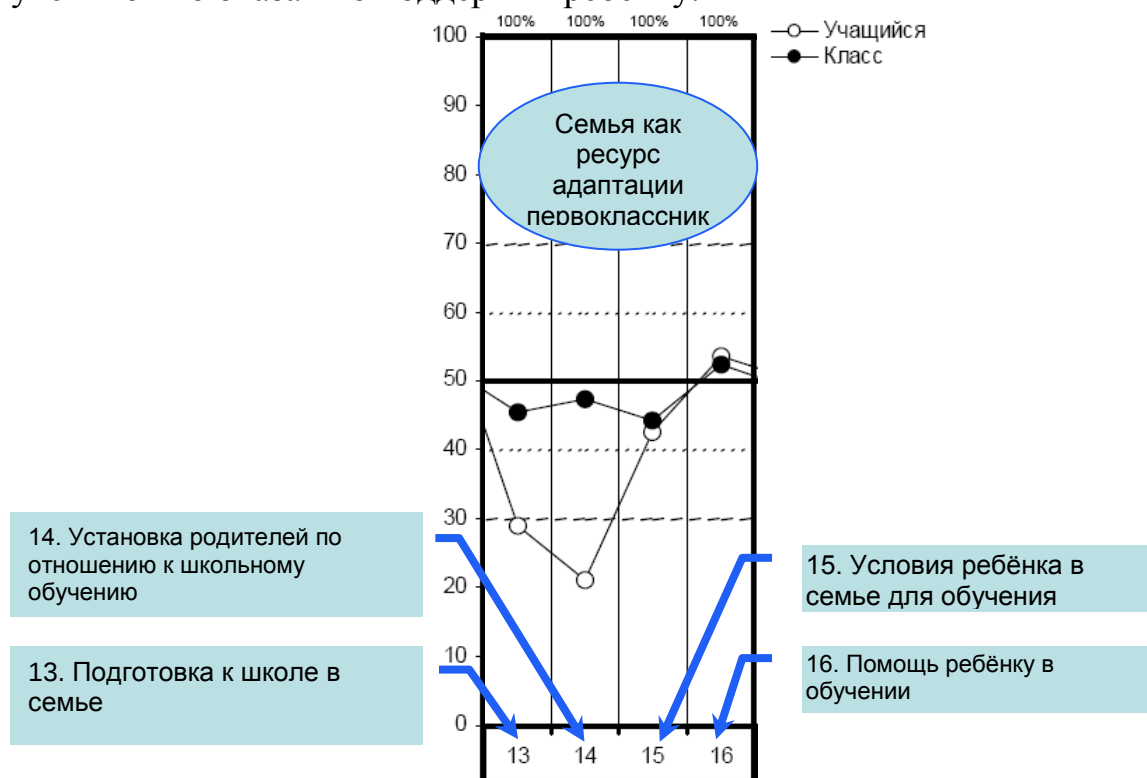


Рис. 3 Семья как ресурс адаптации первоклассника в профиле готовности к обучению в школе

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

Чем выше значение показателя «Подготовка к школе в семье», тем больше вклад семьи в подготовку к школе ребенка. Следует обращать внимание на крайности: показатель ниже среднего может свидетельствовать, что ваш ребенок получил меньшую дошкольную подготовку, чем в среднем учащиеся его класса. Полезно сопоставление с результатами, полученными в группе «Познавательная сфера», это поможет спланировать необходимую поддержку. Возможно, вашему ребенку потребуется больше поддержки в начале обучения.

Значительно превышающий средний уровень показатель может быть проявлением гиперсоциальной модели воспитания, излишне фиксированной на успехах ребенка. Обе крайние 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)**

Возможны негативные последствия обеих полярных позиций. Либо учеба воспринимается как нечто, не имеющее большой ценности, и тогда трудно ждать и от ребенка серьезного отношения к учебе. Либо вся жизнь не только ребенка, но и всей семьи концентрируется на школьных успехах. Ребенок заранее настраивается только на отличную учебу, и любые неудачи излишне драматизируются. Часто перед школой родители дают установку, что «всё – теперь никаких игрушек, только школьные занятия». При этом у ребенка формируется ожидание учебы как конца беззаботного детства, то есть ожидание потери и лишения радости. Выше уже говорилось, что именно в игровой и творческой деятельности формируются важные составляющие школьной успешности. Да и умение отдыхать и радоваться жизни является важной составляющей психического здоровья в любом возрасте.

### **«Условия в семье для обучения» (позиция 15)**

Чем выше показатель, тем благоприятнее условия для успешного вхождения в школьную жизнь. Даже в самых стесненных материальных или жилищных условиях у ребенка с поступлением в школу должно появиться свое рабочее место, даже если это только часть стола, который он делит с кем-то из членов семьи. Это способствует формированию позиции школьника как нового этапа взросления, является составляющей формирования ответственности за свою учебную деятельность.

Уже говорилось, что режим дня для ребенка является средством влияния на регуляторные функции мозга. Первоклассники сильно устают. Даже просто поддерживать правильную позу за партой для ребенка нелегко, а что уж говорить обо всех остальных составляющих школьной жизни, избытке впечатлений, эмоциональных реакций! Но реагируют на утомление дети по-разному. Взрослые быстрее понимают, что ребенок устал, если он буквально «валится с ног», такой ребенок может засыпать после уроков. Труднее понять, что капризы, негативизм, нежелание читать или говорить о школе может быть проявлением усталости. Еще чаще взрослые не понимают, что некоторые дети на усталость дают так называемую парадоксальную реакцию: чем более такой ребенок устает, тем более активным и возбужденным он кажется. Родители могут считать своего ребенка неутомимым, так как его очень трудно уложить в постель, он может допоздна «скакать». Порой родители стараются загрузить такого ребенка как можно больше, чтобы «он израсходовал свою энергию», отдавая его, например, в спортивную секцию с интенсивными и частыми тренировками.

На самом деле такой ребенок очень сильно переутомлен, и непонимание этого грозит истощением и срывом, приводящим иногда к болезни, иногда к стойкому рассогласованию учебной деятельности. Ребенок просто пропустил тот момент, когда его нервная система еще могла переключиться на режим отдыха, а теперь он как бы «проскочил» эту возможность и не может расслабиться. Самый оптимальный способ помочь ребенку наладить работу нервной системы – это создание своеобразных «ритуалов», то есть системы действий, помогающих переключиться, например, при отходе ко сну. Создание режима требует усилий со стороны семьи, сначала необходимо создать привычные стереотипы, а значит, придется терпеливо выполнять одни и те же действия. При укладывании спать важно уловить момент, когда ребенок уже устал, но еще не переутомился. Последовательность действий, следующих друг за другом, позволяет мозгу ребенка поэтапно снижать активность: посмотрели передачу – уже началось снижение активности, попили молочка – еще снизилась, умылись-помылись – еще, сказка и поцелуй – уже готов заснуть. Неукоснительное соблюдение режима в выходные и праздники способствует меньшим затратам нервной системы на адаптацию, повышению работоспособности ребенка, снижению капризов и тревожности.

Родителям гиперактивных детей, детей с неустойчивым вниманием необходимо обратить внимание, что перенасыщенная обстановка рабочего места, с большим количеством ярких аксессуаров может отвлекать ребенка во время занятий. Рабочее место маленького школьника должно быть оформлено в стиле минимализма – только необходимое. Множество симпатичных школьных принадлежностей, наклеек и пр. не должно быть в поле зрения ребенка во время занятий.

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

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. Родители часто слишком пристально наблюдают за тем, как ребенок делает задания, привязывают ребенка к своему контролю – если родитель не пронаблюдает, то ребенок не сядет за уроки, и пока родитель не проверит, не может сам понять – хорошо ли он сделал задание. Такая потребность в контроле у школьника может сохраняться долгие годы, часто в старших классах родители жалуются, что если они не напомним про уроки, то ребенок и не сядет их делать. Так бывает, когда в первом классе родители всю ответственность за школьные дела сразу

берут на себя, а ребенок им эту ответственность с радостью делегирует. Помогайте ненавязчиво, не стойте над душой, не навязывайте свой способ выполнения и старайтесь не делать задания за ребенка – так вы сформируете «выученную беспомощность», о которой уже говорилось. Иногда кажется, что маме очень приятно самой сделать какое-нибудь школьное задание, но ребенок может на это реагировать как на подтверждение его беспомощности. Не заставляйте ребенка переписывать задание из-за ошибки или некрасиво написанного слова. У младших школьников быстро устают мышцы руки, и если он будет писать лишний раз, то написание может только ухудшиться, а значит, повысится риск закрепления неправильного навыка. Недаром в сегодняшней школе не задают, как раньше, списывать целую страницу, исправляя ошибку. Это приводит к противоположным результатам.

Помните, что первоклассник может заниматься монотонным однообразным делом не более 10-15 минут, а затем необходимо переключение деятельности, смена позы.

Если ребенок находится в группе продленного дня и у него складываются хорошие отношения с учителем и одноклассниками, вероятность формирования самостоятельности значительно выше, чем у ребенка, с которым постоянно делают уроки. Но усталости накапливаться может очень много, особенно если продленная группа находится в том же классе, за партами, дети не могут посидеть в свободной позе, хотя бы на ковре, может, даже полежать. В некоторых школах нет для этого условий, нет игровой комнаты и соответствующих игрушек и игр. Приходится наблюдать, что в классах свободное пространство, в котором можно организовать игровую зону, занято большими цветами и т.д. Родители могут способствовать приобретению для продленной группы коврового покрытия, игрового инвентаря, что повысит комфорт во время пребывания там детей.

## 6. ИНТЕГРАЛЬНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ УСПЕШНОСТИ АДАПТАЦИИ

На рисунке 4 показана часть профиля первоклассника, на которой представлены интегральные показатели успешности адаптации, показатели уровня готовности к школе глазами учителя и родителей и показатели состояния здоровья первоклассника.

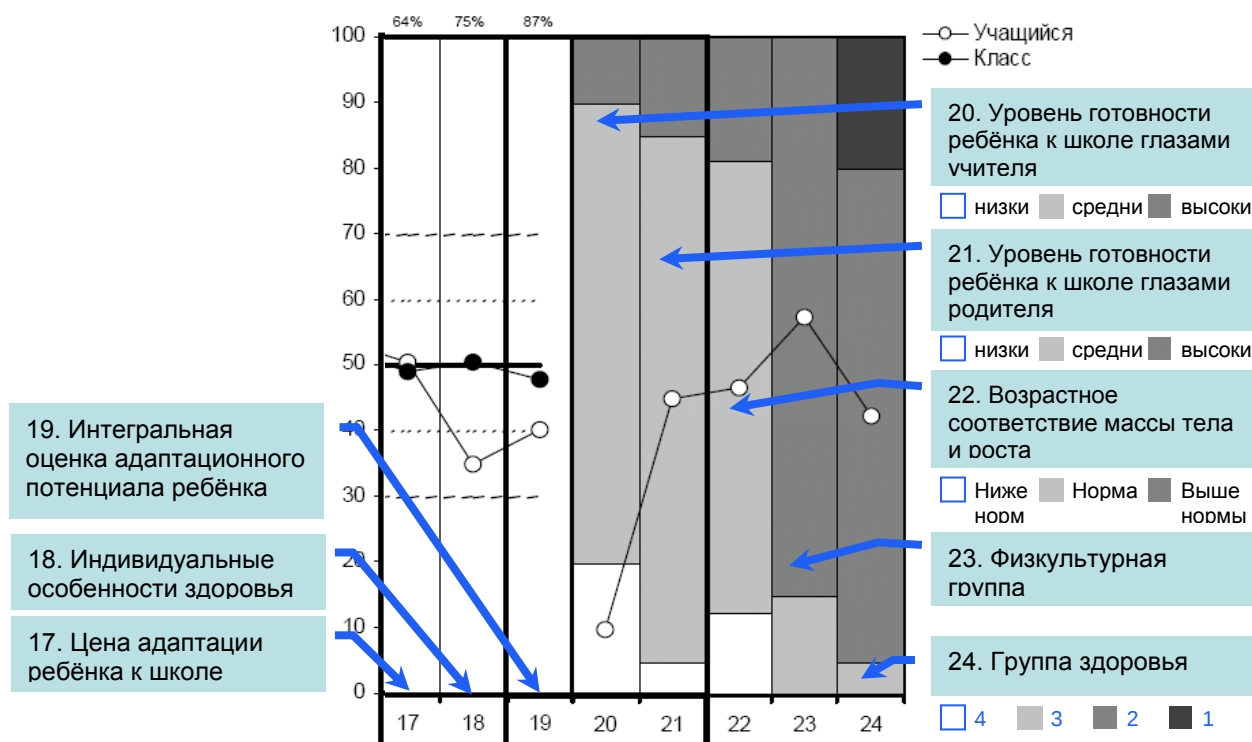


Рис. 4 Интегрированные показатели и показатели состояния здоровья первоклассника в профиле готовности к обучению в школе

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

«Цена адаптации» — очень важный показатель, полученный на основе определения уровня изменений 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.

Вот какие вопросы родительской анкеты формируют этот показатель:

|                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------|
| После школы выглядит утомленным, нуждается в дополнительном отдыхе |
| С трудом стал засыпать вечером                                     |
| Сон стал беспокойным (крутится во сне или часто пробуждается)      |
| Просыпается утром с трудом                                         |

|                                                                                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| Просыпается утром в плохом настроении                                                        |
| После уроков приходит и сразу ложится спать                                                  |
| Изменился аппетит (повышенный или отсутствие аппетита)                                       |
| После школы перевозбужден                                                                    |
| Вечером с трудом успокаивается                                                               |
| Стали заметны навязчивые движения: грызет ногти, крутит волосы, одежду, шмыгает носом и т.д. |
| Тревожится о школьных делах                                                                  |
| Боится опоздать в школу и что-либо не сделать                                                |
| Появились жалобы на здоровье (болит голова, живот)                                           |
| Стал капризничать                                                                            |

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 ребенку даются с большим внутренним напряжением. Для данного ребенка школьная жизнь очень затратна, и он нуждается в отдыхе. Если этого не учитывать, а, наоборот, увеличить нагрузку, решив добавить музыкальные занятия, к примеру, возможны негативные последствия, даже в виде нарушения здоровья.

Если к концу года показатели выравниваются, можно сделать вывод, что уменьшается затратность школьной жизни для ребенка. Значит, адаптация проходит успешно.

Высокий результат по данному показателю является важной информацией для родителей. Если значение показателя высоко, необходимо выяснить зоны наибольшего напряжения для своевременной помощи ребенку.

Обращайте и в дальнейшем внимание на данные признаки, это позволит своевременно поддерживать ребенка.

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

Уровень здоровья в мире рассматривается как один из основных адаптационных ресурсов. Адаптация и здоровье – взаимозависящие переменные. От состояния здоровья зависит социальная адаптация и наоборот: неуспешность адаптации ведет к ухудшению здоровья. Данный показатель был сформирован на основе медицинской карты.

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 общий ресурс 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 выносливость 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.

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, в ситуации стресса и волнений они себя плохо чувствуют, заболевают.

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 рассмотренных ранее шкал. Отдельные параметры (группа здоровья, физкультурная группа, возрастное соответствие роста и веса) 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.

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

При оценке уровня готовности к обучению в школе 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 родитель может увидеть, отличается ли его оценка готовности ребенка к школе от оценки учителя.

Может быть, ваша оценка значительно выше. Это не обязательно означает, что учитель придирается и недооценивает ребенка. Просто в новой обстановке не каждый ребенок сразу может полностью реализовать свой потенциал. Проанализируйте внимательно полученный профиль вашего ребенка, скорее всего, вы найдете зону, в которой у него в настоящий момент возникают некоторые затруднения. Возможно, ребенок очень тревожный, боится допустить ошибку и у него низкий показатель эмоциональной стабильности, а может быть, ваш ребенок на стресс реагирует по гипердинамическому типу и в школе у него возникает «двигательная буря», он не может усидеть спокойно на уроке и сосредоточиться? Анализ профиля поможет понять, как помочь ребенку проявить свои возможности.

В некоторых случаях родители оценивают готовность ребенка ниже, чем учитель. Возможно, вы вообще излишне строги к своему ребенку. Попробуйте понаблюдать за собой в течение нескольких дней, как часто вы хвалите ребенка и как часто делаете замечания? Чтобы ребенок воспринимал критику, она должна применяться в четыре, а еще лучше в пять раз реже, чем

поощрение. Иногда родители возражают, что ребенка не за что хвалить. Это говорит о том, что по какой-то причине вы повесили на ребенка ярлык, например, озорника, и теперь как будто воспринимаете его через особый фильтр, отсекающий все остальные его черты. Не думайте, что ребенок поступает не так, как вам хочется, назло, у него просто пока не получается по-другому. Психологи выявили, что родителям трудно учить своего ребенка. Чтобы найти правильный способ обучения дошкольника, нужно обладать специальными знаниями, которых нет у большинства родителей. Кроме того, ребенок нервничает, если у него не получается, так как боится потерять любовь родителя в случае неудачи, родителю не хватает терпения, он беспокоится, что ребенок не сможет добиться успеха и вообще отстает от соседского ребенка. Поэтому ребенку может быть проще продемонстрировать свои знания учителю.

Если ваша оценка совпала с оценкой учителя, значит, вы внимательны и объективны к своему ребенку.

### **«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**<sup>1</sup> 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.

---

<sup>1</sup> Дети данной группы здоровья, как правило, обучаются в специальных учебных заведениях. В связи с этим данная группа не представлена на профиле первоклассника.

## **7. ПРИМЕР ИНТЕРПРЕТАЦИИ ПРОФИЛЯ ГОТОВНОСТИ УЧАЩЕГОСЯ К ОБУЧЕНИЮ В ШКОЛЕ**

На представленном на стр. 10 профиле готовности к школе учащегося 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 зоне стандартного отклонения (внутри зоны, ограниченной внутренней пунктирной линией). 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: нарушении распознавания эмоций, как своих, так и чужих; непонимании важности учебы; непонимании реакции учителя. Однако следует обратить внимание, что в данном случае тревожность хоть и значительно снижена, но все равно остается в границах нормы.

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 и также значительно ниже показателей по классу. Семья этого ребенка не делает культа из учебы, не заикливается на успехах ребенка. Возможно, поэтому и ребенок не тревожится – если учеба не является такой важной, то и тревожится не о чем, но и трудно тогда ждать от ребенка серьезного отношения к учебе. Необходимо проанализировать дополнительно, насколько реалистично восприятие родителями своего отношения к учебе ребенка и понимание самим ребенком ответственности школьной деятельности и его успехов. Важно не пропустить момент формирования правильного стиля учебной деятельности у ребенка.

По всем показателям, характеризующим адаптационный потенциал ребенка, он ничем особенным 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.

## **8. УСПЕШНОСТЬ ОБУЧЕНИЯ РЕБЕНКА В ВАШИХ РУКАХ (вместо заключения)**

Таким образом, исследование позволяет выявить те проблемные места в поведении ребенка, его реагировании, на которые необходимо обратить дополнительное внимание и уточнить полученные результаты. Возможно, вам потребуется дополнительная консультация психолога, беседа с педагогом, обращение к врачу или логопеду.

В заключение еще раз обращаем ваше внимание на то, что события в жизни первоклассника развиваются стремительно, не ждите, когда выраженность проблем будет уже бросаться в глаза, не надейтесь, что проблемы сами «рассосутся», старайтесь найти решение сразу, как только проблема обнаружена. Каждый раз, справляясь с проблемой, вы и ваш ребенок становитесь сильнее. Помните, что главное для ребенка сейчас – научиться решать не только школьные задачки, но и задачи, которые ставит перед ним жизнь. Он учится учиться, учится строить отношения, искать информацию, помогать другим и просить о помощи, получать помощь. Верьте в своего ребенка, не нагружайте его своей тревогой. Ваше волнение, выплеснутое на ребенка, только усилит возникающие проблемы, в стрессе все негативные стороны реагирования и у детей, и у взрослых только усиливаются. Если эмоции охватывают вас, не подходите к ребенку, не прикасайтесь к нему, дайте себе остыть. В спокойном состоянии вы справитесь с любой задачей.

Проявляйте активный интерес к школьной жизни вашего ребенка, посещайте школьные мероприятия. Старайтесь не критиковать в присутствии ребенка учителей, школьные правила и других учеников. Вы можете вызвать у ребенка этим серьезные затруднения адаптации к школе – детям очень некомфортно в ситуации двойных стандартов. Ваш ребенок будет чувствовать себя неловко. Также помните, что детям намного труднее, чем взрослым, переносить ситуацию «белой вороны», на этапе вхождения в школьную жизнь ребенку важно чувствовать себя не хуже других. Помогайте ему, помогите иметь школьные принадлежности, одежду, обувь, аксессуары, не очень отличающиеся от других, помогите не опаздывать и вообще следовать правилам класса. Замечания учителя вызывают негативное внимание одноклассников и не способствуют популярности у сверстников.

Сегодня много информации по вопросам воспитания в различных журналах, книгах, в интернете, часто эта информация однобока – появляется «модная тема», в одном издании опубликован материал, затем его начинают перепечатывать везде с небольшими вариациями, при этом другие, не менее важные, вопросы вообще не освещаются. Порой информация бывает противоречивой, порой спорной, иногда ошибочной. Важно

взаимодействовать с педагогом своего класса, школьным психологом, задавать вопросы, если вам не хватает информации. Например, важно знать, сколько времени приблизительно должен ребенок потратить на выполнение домашнего задания. Без этой информации трудно понять, есть ли у вашего ребенка затруднения и надо ли помогать ему.

Не посвящайте все время взаимодействия со своим ребенком только школьным делам. Отслеживайте, чтобы хотя бы раз в неделю, а по возможности и чаще, вы общались с ребенком, не поучая его, не расспрашивая об учебе и одноклассниках, а доброжелательно выслушивая все, что ребенок хочет вам рассказать, интересуясь его жизнью, стараясь, чтобы ему было приятно с вами. Тогда вашему первокласснику будет легче сохранять чувство, что вы его любите, даже когда что-то не получается.

Будьте терпеливы, верьте в своего ребенка, и ваш первоклассник сделает первые шаги по длинной дороге школьной жизни. Дайте ребенку возможность на старте научиться справляться с задачами самому, и с каждым месяцем и годом ребенок будет увереннее и успешнее. Пусть ваш утенок вырастет лебедем!

### Игра с таймером для гиперактивных детей

#### Введение и обоснование

Игры с таймером были разработаны для того, чтобы повысить у гиперактивных детей мотивацию к контролю своих реакций 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, чтобы 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 самоощущение 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. Кэдыусон, Ч. Шефер «Практикум по игровой психотерапии»***

## **ПРИЛОЖЕНИЕ 2.**

### **Игра для тренировки произвольного внимания с секундомером**

В игре можно использовать будильник или таймер. Будильник ставится на очень короткое время (какое ребенок реально может сохранять активное внимание). Ребенку говорится, 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 печенье или конфету – 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 3.**

#### **Приемы и методы для улучшения 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. Сосредоточьтесь на этом слове, теперь это слово – ваш пароль в мир концентрации.*

### **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 пройдишь. Обрати внимание на изменения в своих ощущениях. Ты чувствуешь возросшую уверенность в своих силах, большую устойчивость.*
- 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.*

### **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.*

| <i>Слева</i>                                                        | <i>Справа</i>                                                              |
|---------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| <i>Я не могу это</i>                                                | <i>Я это еще выучу</i>                                                     |
| <i>Я не буду, это слишком сложно</i>                                | <i>Я попробую это сделать</i>                                              |
| <i>Я никогда не сделаю этого хорошо, зачем пытаться</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.*

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 том 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. – 320с.**