

муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 22 с углубленным изучением французского языка»
город Дзержинск Нижегородская область

Секция «Экология и здоровье человека»

Исследовательская работа по теме:

**Психофизиологическая адаптация организма
школьников к учебной нагрузке**

Автор: Ражев Даниил, ученик 8 класса (14 лет),

Науч.руководитель: Романова Т.М.,

учитель биологии высшей категории

г. Дзержинск, 2014-2015 уч.год

Оглавление

1. Введение	3
2. Психофизиологическая адаптация организма	4
3. Методики изучения психофизиологической адаптации организма	9
4. Выводы	16
5. Литература	17
6. Приложение	18

Введение

В наше время необходимо быть образованным человеком, поэтому правительство развивает систему образования и с каждым годом образование становится на уровень выше. Миллионы первоклассников по всему миру идут в школу и вступают на долгий и нелегкий путь обучения.

Но значительная интенсификация учебного процесса, широкое использование различных педагогических инноваций приводят к несоответствию учебной нагрузки функциональным возможностям организма детей и развитию напряжения адаптационных механизмов, что приводит к нарушению функционального состояния организма и, соответственно, ухудшению здоровья (Быков Е.В., Исаев А.П., 2001).

Отсюда, объективно существует противоречие с одной стороны - между потребностью образовательной среды в реализации собственного здоровьесберегающего потенциала и недостаточностью разработки критериев оценки учебной нагрузки, определяющих эффективность его реализации.

Таким образом, ведущей является проблема школьной дезадаптации-результата неадекватного воздействия постоянно действующих факторов образовательной среды, в частности учебной нагрузки. Повышаются требования к организации и управлению произвольными процессами (внимания, движения, усилий), течение которых всегда сопровождается психическим напряжением.

Как оградить ребенка от перенапряжения и утомления? Как помочь ему адаптироваться к новому стилю жизни? Эти вопросы я и собираюсь рассмотреть в своей работе.

Выбрал я эту тему неслучайно, моя младшая сестра подрастает и совсем скоро пойдет в первый класс. И чтобы не произошли неожиданности со здоровьем сестры, я решил изучить вышепредставленную тему.

Цель: Изучить психофизиологическую адаптацию школьников к учебной нагрузке.

Задачи: Провести сравнительный анализ организации учебного процесса, напряженности исследуемого коллектива.

1. Психофизиологическая адаптация организма

Адаптация к школе - длительный процесс, имеющий и физиологические, и психологические аспекты. Наиболее остро период адаптации протекает в начале обучения в школе.

Начало обучения в школе — один из самых сложных периодов в жизни ребенка не только в социальном, психологическом, но и в физиологическом плане. Меняется вся его жизнь. Новые контакты, новые условия, принципиально новый вид деятельности, новые требования и т. п. Напряженность этого периода обусловлена, прежде всего тем, что школа с первых дней ставит перед учеником целый ряд задач, не связанных непосредственно с предшествующим опытом, требует максимальной мобилизации интеллектуальных, эмоциональных, физических резервов.

Выделяются три основных этапа (фазы) физиологической адаптации:

Первый этап — ориентировочный, когда в ответ на весь комплекс новых воздействий, связанных с началом систематического обучения, все системы организма отвечают бурной реакцией и значительным напряжением. Эта «физиологическая буря» длится примерно 2–3 недели.

Второй этап — неустойчивое приспособление, когда организм ищет и находит какие-то оптимальные (или близкие к оптимальным) варианты реакций на эти воздействия. На первом этапе, ни о какой экономии ресурсов говорить не приходится: организм тратит все, что есть, а иногда и «в долг берет»; поэтому учителю так важно помнить, какую высокую «цену» платит ребенок в этот период. На втором этапе эта «цена» снижается, «буря» начинает затихать.

Третий этап — период относительно устойчивого приспособления, когда организм находит наиболее подходящие варианты реагирования на учебную нагрузку, требующие меньшего напряжения всех систем. Какую бы нагрузку ни испытывал школьник, будь то умственная по усвоению новых знаний, статическая при вынужденной «сидячей» позе или психологическая при общении в большом и разнородном коллективе, его организм, вернее, каждая из его систем, должен отреагировать своим напряжением, своей работой. Поэтому чем большее напряжение потребуется от каждой системы, тем больше ресурсов

израсходует организм. Возможности детского организма не безграничны, а длительное функциональное напряжение и связанные с ним утомление и переутомление могут привести к нарушению психического и физического здоровья.

Продолжительность всех трех фаз адаптации — приблизительно 5–6 недель, т. е. этот период, продолжается до 10–15 октября, а наиболее сложными являются 1–4-я недели.

Чем же характеризуются первые недели обучения? Прежде всего достаточно низким уровнем и неустойчивостью работоспособности, очень высоким уровнем напряжения сердечнососудистой системы, симпатoadреналовой системы, а также низкими показателями координации (взаимодействия) различных систем организма между собой. По интенсивности и напряженности изменений, происходящих в организме ребенка в процессе учебных занятий впервые недели обучения, учебную нагрузку можно сравнить с экстремальными нагрузками на взрослый хорошо тренированный организм. Например, реакция организма первоклассников на уроках по показателям сердечнососудистой системы сходна с напряжением космонавта в состоянии невесомости. Этот пример убедительно показывает, насколько труден для детей процесс физиологической адаптации к школе. Между тем ни учителя, ни родители часто не осознают всей сложности этого процесса и буквально с первого дня увеличивают учебные нагрузки, что еще больше усложняет и без того непростой период. Несоответствие требований и возможностей ребенка ведет к неблагоприятным изменениям функционального состояния центральной нервной системы, к резкому падению учебной активности, к снижению работоспособности. У значительной части школьников в конце учебных занятий отмечается резко выраженное утомление.

Только на 5–6-й неделях обучения постепенно нарастают и становятся более устойчивыми показатели работоспособности, снижается напряжение основных жизнеобеспечивающих систем организма (центральной нервной, сердечнососудистой, симпатoadреналовой), т.е. наступает относительно устойчивое приспособление ко всему комплексу нагрузок, связанных с

обучением. Однако по некоторым показателям эта фаза относительно устойчивого приспособления затягивается до 9 недель, т.е. длится более двух месяцев. И хотя считается, что период острой физиологической адаптации организма к учебной нагрузке заканчивается на 5-6-й неделях обучения, весь первый год (если сравнить показатели на следующих периодах обучения) можно считать периодом неустойчивой и напряженной регуляции всех систем организма.

Успешность процесса адаптации во многом определяется состоянием здоровья ребенка.

Одним из основных критериев, характеризующих успешность адаптации к систематическому обучению, являются состояние здоровья ребенка и изменения его показателей под влиянием учебной нагрузки. Легкую адаптацию и в определенной степени адаптацию средней тяжести можно, по всей вероятности, считать закономерной реакцией организма на изменившиеся условия жизни. Тяжелое же протекание адаптации свидетельствует о непосильности учебных нагрузок и режима обучения для организма первоклассника. В свою очередь, выраженность и длительность самого процесса адаптации зависят от состояния здоровья ребенка к началу систематического обучения.

Легче переносят период поступления в школу и лучше справляются с умственной и физической нагрузкой здоровые дети с нормальным уровнем функционирования всех систем организма и гармоничным физическим развитием. Критериями благополучной адаптации детей к школе могут служить благоприятная динамика работоспособности и ее улучшение на протяжении первого полугодия, отсутствие выраженных неблагоприятных изменений показателей состояния здоровья и хорошее усвоение программного материала.

К сожалению, в настоящее время среди детей, поступающих в школу, здоровы только 20-25%. У остальных уже имеются различные нарушения в состоянии здоровья. Вполне естественно, что вероятность неблагоприятного протекания процесса адаптации у этих детей значительно возрастает.

Одна из основных задач, которые ставит перед ребенком школа,— это необходимость усвоения определенной суммы знаний, умений и навыков. И, несмотря на то что желание учиться (школьная мотивация) практически одинаково у всех детей, реальная готовность к обучению различна. Под готовностью к школьному обучению понимается определенный уровень морфофункционального и психического развития ребенка, при котором систематическое школьное обучение не приводит к ухудшению состояния здоровья, срывам социально-психологической адаптации и снижению успешности обучения. Важно отметить, что готовность к обучению не является абсолютным показателем, не имеет нормативных критериев и зависит от требований школы, объема и интенсивности учебной нагрузки, условий, направленности и дифференцированности обучения и др.

Начало обучения в школе позволяет ребенку 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.

На первых этапах адаптации мотивы, связанные с познанием, учением, имеют незначительный вес, а познавательная мотивация учения и произвольная регуляция деятельности еще недостаточно развиты, они постепенно формируются в процессе самой учебной деятельности. Основными показателями психологической адаптации ребенка к школе являются формирование адекватного поведения, установление контактов с учащимися и учителем, овладение навыками учебной деятельности. Именно по этим критериям изучался характер поведения ребенка.

Наблюдения за школьниками первых классов показали, что социально-психологическая адаптация детей к школе может проходить по-разному. Первая группа детей адаптируется к школе в течение первых двух месяцев обучения, т.е. примерно за тот же период, когда проходит и наиболее острая физиологическая адаптация. Эти дети относительно быстро вливаются в коллектив, осваиваются в школе, приобретают новых друзей в классе; у них

почти всегда хорошее настроение, они спокойны, доброжелательны, добросовестно и без видимого напряжения выполняют все требования учителя. Иногда у них отмечаются сложности либо в контактах с детьми, либо в отношениях с учителем, им еще трудно выполнять все правила поведения: хочется побегать на перемене или поговорить с товарищем, не дожидаясь звонка, но к концу октября трудности этих детей, как правило, нивелируются, отношения нормализуются, ребенок полностью осваивается и с новым статусом ученика, и с новыми требованиями, и с новым режимом.

Вторая группа детей проходит более длительный период адаптации, несоответствие их поведения требованиям школы затягивается: дети не могут принять ситуацию обучения, общения с учителем, детьми — они могут играть на уроках или выяснять отношения с товарищем, они не реагируют на замечания учителя или их реакция — слезы, обида. Как правило, эти дети испытывают трудности и в усвоении учебной программы. Лишь к концу первого полугодия реакция таких детей становится адекватной требованиям учителя.

Третья группа— дети, у которых социально-психологическая адаптация связана со значительными трудностями; у них отмечаются негативные формы поведения, резкое проявление отрицательных эмоций, кроме того, они не усваивают учебную программу. Именно на таких детей чаще всего жалуются учителя, дети, родители: они «мешают работать в классе», «третируют детей», их реакции непредсказуемы, а некоторые проблемы, накапливаясь, становятся комплексными.

Необходимо обратить особое внимание на то, что за одинаковым внешним проявлением негативных форм поведения, или, как обычно говорится, плохим поведением ребенка, могут скрываться самые разные причины. Среди этих детей могут быть те, кто нуждается в специальном лечении, могут быть ученики с нарушениями психоневрологической сферы, но это могут быть и дети, выросшие в неблагоприятных социальных условиях. Причиной нарушения социально-психологической адаптации могут стать учебные

проблемы, ситуация постоянной неудачи, неадекватные требования педагога и родителей.

3.Методики изучения психофизиологической адаптации организма

В данной работе использованы несколько методик изучения психофизиологической адаптации организма младших школьников к учебной нагрузке.

Методика первая – опрос родителей.

Родителей опрашивают в группе на родительских собраниях или индивидуально, путем раздачи опросных листов. В основном анкеты содержат вопросы, связанные с самочувствием ребенка: отсутствие аппетита, нарушение сна, обострение или появление новых заболеваний в период адаптации (Приложение 1). В процессе опроса участвовали родители 1 а класса в количестве 28 человек. После обработки полученных данных все учащиеся делятся на следующие группы.

Группа №1. Адаптация к школьному обучению прошла хорошо – заболеваний нет, психосоматические симптомы в норме.

Группа №2. Адаптация прошла успешно, но иногда бывают небольшие функциональные отклонения.

Группа №3. Плохая адаптация ребенка к учебному процессу. Наблюдается плохая симптоматика и частые заболевания.

В результате проведения опроса выявлено, что преобладают дети 1 группы (72 %). Дети 2 группы – 28%. Детей 3 группы не выявлено. Это говорит о хорошей и успешной адаптации детей к учебному процессу.

Методика вторая – экспертный опрос учителей.

Целесообразнее всего проводить такой опрос, используя карту наблюдений Битяновой М. Здесь есть два варианта проведения опроса. Можно попросить учителей заполнить такие карты на всех учеников, а можно заполнить карты только на следующие группы первоклашек: на тех, кто вызывает опасение у учителя, на детей имеющих отклонения еще при приеме в школу (недостаточный уровень развития должен быть документально подтвержден), на часто болеющих детей и на детей с негативным отношением к учителю, к себе и ко всему процессу обучения.

Полученные данные систематизируются следующим образом. Первая группа – ученик первого класса полностью усваивает школьную программу. Вторая группа – ученик усваивает программу частично, при этом конкретно указывается предмет, по которому ребенок не полностью усвоил материал. Третья группа – ученик полностью не усваивает программу первого класса. В данном классе таких детей нет, поэтому данной методикой мы не воспользовались.

Третья диагностика адаптации к школьному обучению – «Домики».

Это тест Ореховой О. А. Его основой является цвето-ассоциативное восприятие ребенком всего происходящего вокруг него в данный момент. В основе этой методики лежит опрос непосредственно самих первоклашек и это позволяет получить самые верные данные об их адаптации к новым для них условиям.

Для проведения опроса необходимо: опросный лист (Приложение 2) и восемь карандашей разного цвета (красный, зеленый, фиолетовый, синий, черный, желтый, серый, коричневый). Одно важное условие все карандаши должны быть окрашены в цвета грифеля. Группа опрашиваемых ребят не должна превышать 15 человек, все они должны сидеть по одному. Учитель не должен присутствовать во время опроса первоклашек, так как в это время они проявляют не только отношение к школе, но и свое отношение непосредственно к учителю. Тест состоит из трех заданий, на их выполнение уходит около 20 минут.

Задание № 1 – это дорожка из восьми прямоугольников, ее нужно раскрасить. Цвет карандаша должен выбрать сам ребенок, при этом цвет прямоугольников может повторяться, при выполнении этого задания могут быть использованы не все карандаши.

Задание № 2. Ребенку нужно раскрасить домики-чувства, у каждого домика-чувства свой цвет, домики могут быть одинакового цвета, так как чувства тоже могут быть похожи между собой. Домики-чувства: доброта, злоба, счастье, обида, восхищение, горе, ссора, дружба, справедливость. Иногда

детям может быть не понятно значение слов, в этом случае нужно их объяснить.

Задание №3. Перед детьми десять домиков, в которых живут их чувства и эмоции. Дети должны раскрасить домики, так как им хочется.

Домик №1 – душа; домик №2 – настроение, с каким ребенок идет в школу; домик №3 – настроение ребенка на уроке чтения; домик №4 – настроение ребенка на уроке письма; домик №5 – настроение ребенка на уроке математике; домик №6 – настроение ребенка, когда он разговаривает с учителем; домик №7 – настроение ребенка, при общении с одноклассниками; домик №8 – настроение ребенка дома; домик №9 – настроений ребенка, когда он делает уроки; домик №10 – домик секрет, ребенок должен сам определить, кто в нем живет и сказать об этом психологу на ушко, психолог делает пометку в опросном листе. Обработка опросных листов учеников довольно трудоемкая.

Процедура обработки начинается с задания №1. Вычисляется вегетативный коэффициент по формуле:

$$VK = (18 - \text{место красного цвета} - \text{место желтого цвета}) / (18 - \text{место синего цвета} - \text{место зеленого цвета})$$

Вегетативный коэффициент характеризует энергетический баланс организма: его способность к энергозатратам или тенденцию к энергосбережению. Его значение изменяется от 0,2 до 5 баллов. Энергетический показатель интерпретируется следующим образом:

- 0 – 0,5 – хроническое переутомление, истощение, низкая работоспособность. Нагрузки непосильны для ребенка
- 0,51 – 0,91 – компенсируемое состояние усталости. Самовосстановление оптимальной работоспособности происходит за счет периодического снижения активности. Необходима оптимизация рабочего ритма, режима труда и отдыха.
- 0,92 – 1,9 – оптимальная работоспособность. Ребенок отличается бодростью, здоровой активностью, готовностью к энергозатратам. Нагрузки соответствуют возможностям. Образ жизни позволяет ребенку восстанавливать затраченную энергию.

- Свыше 2,0 – перевозбуждение. Чаще является результатом работы ребенка на пределе своих возможностей, что приводит к быстрому истощению. Требуется нормализация темпа деятельности, режима труда и отдыха, а иногда и снижение нагрузки.

Далее рассчитывается показатель суммарного отклонения от аутогенной нормы. Определенный порядок цветов (34251607) – аутогенная норма – является индикатором психологического благополучия. Для расчета суммарного отклонения (СО) сначала вычисляется разность между реально занимаемым местом и нормативным положением цвета. Затем разности (абсолютные величины, без учета знака) суммируются. Значение СО изменяется от 0 до 32 и может быть только четным. Значение СО отражает устойчивый эмоциональный фон, т.е. преобладающее настроение ребенка. Числовые значения СО интерпретируются следующим образом:

- Больше 20 – преобладание отрицательных эмоций. У ребенка доминируют плохое настроение и неприятные переживания. Имеются проблемы, которые ребенок не может решить самостоятельно.
- 10 – 18 – эмоциональное состояние в норме. Ребенок может радоваться и печалиться, поводов для беспокойства нет.
- Менее 10 – преобладание положительных эмоций. Ребенок весел, счастлив, настроен оптимистично.

Задания №2 и №3 расшифровывают эмоциональную сферу первоклассника и ориентируют исследователя в вероятных проблемах адаптации.

Задание №2 характеризует сферу социальных эмоций. Здесь надо оценить степень дифференциации эмоций – в норме позитивные чувства ребенок раскрашивает основными цветами, негативные – коричневым и черным. Слабая или недостаточная дифференциация указывает на деформацию в тех или иных блоках личностных отношений:

Счастье-горе – блок базового комфорта,

Справедливость – обида – блок личностного роста,

Дружба – ссора – блок межличностного взаимодействия,

Доброта – злоба – блок потенциальной агрессии,

Скука – восхищение – блок познания.

При наличии инверсии цветового градусника (основные цвета занимают последние места) у детей часто наблюдается недостаточная дифференциация социальных эмоций – например, и счастье и ссора могут быть обозначены одним и тем же красным цветом. В этом случае надо обратить внимание, как раскрашивает ребенок парные категории, и насколько далеко отстоят пары в цветовом выборе. Актуальность переживания ребенком того или иного чувства указывает его место в цветовом градуснике (задание №1).

В задании №3 отражено эмоциональное отношение ребенка к себе, школьной деятельности, учителю и одноклассникам. Понятно, что при наличии проблем в какой-то сфере, первоклассник раскрашивает именно эти домики коричневым или черным цветом. Целесообразно выделить ряды объектов, которые ребенок обозначил одинаковым цветом. Например, школа-счастье-восхищение или домашние задания – горе-скука. Цепочки ассоциаций достаточно прозрачны для понимания эмоционального отношения ребенка к школе. Дети со слабой дифференциацией эмоций скорее всего будут амбивалентны и в эмоциональной оценке видов деятельности. По результатам задания №3 можно выделить три группы детей:

- с положительным отношением к школе (22 человека)
- с амбивалентным отношением (3 человека)
- с негативным отношением (3 человека)

Далее заполняется сводная таблица (Приложение 3). Вегетативный коэффициент, данные опроса родителей и анализ медстатистики характеризуют в целом **физиологический компонент** адаптации первоклассника к школе. Для удобства все данные можно свести к трем категориям:

- достаточный физиологический уровень адаптации (нет психосоматики, энергетический баланс в норме)
- частичный физиологический уровень адаптации (наблюдаются либо психосоматические проявления, либо низкий энергетический баланс)

- недостаточный физиологический уровень адаптации (заболевания в период адаптации, психосоматические проявления, низкий энергетический баланс)

Сопоставление показателей физиологического, деятельностного и эмоционального компонентов позволит квалифицировать уровень адаптации первоклассников как:

- достаточный (20 человек)
- частичный(5 человек)
- недостаточный (или дезадаптация) (3 человека)

Таким образом, на основе полученных данных можно достаточно обоснованно выделить первоклассников, которые нуждаются в индивидуальном внимании психолога. Представляется целесообразным выделить две группы таких детей:

- первоклассников с недостаточным уровнем адаптации (3 человека)
- первоклассников с частичной адаптацией (5 человек)

Данное исследование проводилось при помощи школьного психолога. Класс был разделен на две группы. Подготовлен материал. Все материалы сведены в сводную таблицу (Приложение 3).

Методика четвертая — изучение адаптации первоклашек методом Люшера.

С помощью метода Люшера определяется эмоциональное состояние, выявляется наличие эмоций, как положительных, так и отрицательных. Анкетирование проводится с помощью специально разработанного опросного листа (Приложение 4). Уровень адаптации показывает, в какой степени ребенок мотивирован на процесс обучения и что можно предпринять учителю, чтобы этот показатель повысить.

Анкетирование лучше проводить неоднократно, что позволяет оценить динамику школьной мотивации. Снижение уровня школьной мотивации может служить показателем школьной дезадаптации ребёнка, а его повышение — признаком положительной динамики в обучении и развитии ребёнка, что соответствует более лёгкой адаптации. В 1 а классе по данной методике анкетирование проводилось два раза.

Таблица 1

Количество баллов	Характеристика	Мотивация	Количество учеников (28 человек)	
			1 раз	2 раз
<i>25 – 30 баллов</i>	сформировано отношение к себе как к школьнику	высокая учебная активность	6	12
<i>20 – 24 балла</i>	отношение к себе как к школьнику практически сформировано	средняя норма мотивации	4	6
<i>15 – 19 баллов</i>	положительное отношение к школе, но школа привлекает больше внеучебными сторонами	внешняя мотивация	10	6
<i>10 – 14 баллов</i>	отношение к себе как к школьнику не сформировано	низкий уровень мотивации	5	3
<i>Ниже 10 баллов</i>	негативное отношение к школе	школьная дезадаптация	3	1

Выявлено, что у первоклашек в основном снижается мотивация за счет одноклассников и нагрузки в школе. При проведении повторного анкетирования выявлена положительная динамика.

Итак, основываясь на вышеизложенном всё психофизиологическое состояние организма школьников непосредственно связано со школьной обстановкой, которая вплотную идет с ними на данном этапе их жизни. Различными методиками можно ускорить адаптацию ребенка и предотвратить различные болезни на почве нервных срывов и т.д. Стоит отметить, что родителям и педагогам нужно как можно внимательнее наблюдать за состоянием детей, чтобы избежать какие-либо проблемы.

ВЫВОДЫ

1. Процесс адаптации школьников 7-8 лет к учебной деятельности сопровождается закономерными возрастными изменениями показателей функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной системы.
2. В результате проведения опроса выявлено, что в 1 классе преобладают дети 1 группы (72 %). Дети 2 группы – 28%. Детей 3 группы не выявлено. Это говорит о хорошей и успешной адаптации детей к учебному процессу.
3. Сопоставление показателей физиологического, деятельностного и эмоционального компонентов позволит квалифицировать уровень адаптации первоклассников как достаточный (20 человек), частичный (5 человек), недостаточный (или дезадаптация) (3 человека). На основе полученных данных достаточно обоснованно выделена группа первоклассников, которые нуждаются в индивидуальном внимании психолога.
4. По данным исследования первоклассников выявлено две группы: с недостаточным уровнем адаптации (3 человека), с частичной адаптацией (5 человек).
5. Выявлено, что у первоклашек в основном снижается мотивация за счет окружения (одноклассники, друзья, учитель) и нагрузки в школе. При проведении повторного анкетирования выявлена положительная динамика.
6. Всё психофизиологическое состояние организма школьников непосредственно связано со школьной обстановкой. Различными методиками можно ускорить адаптацию ребенка и предотвратить различные болезни на почве нервных срывов и т.д.

Литература и интернет источники

Научная библиотека диссертаций и авторефератов disserCat
<http://www.dissercat.com/content/osobennosti-adaptatsii-k-uchebnoi-nagruzke-shkolnikov-8-9-let-s-razlichnym-psikhotipom#ixzz3Q5kNFHGE>

1. Александровская, Э.М. Социально-психологические критерии адаптации к школе
2. Александровская, Э.М. Психологическое сопровождение школьников: учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений.
3. Александровская, Э. Психологическое сопровождение детей младшего школьного возраста / Э.Александровская, И.Куренкова // Журнал прикладной психологии.
4. Битянова Л. Психологическое сопровождение детей . //Школьный психолог.
5. Безруких М.М. Ребёнок идёт в школу / М.М.Безруких, С.П.Ефимова.
6. Баевский Р.М. Оценка адаптационных возможностей организма и риска заболеваний.
7. Божович Л.И. Личность и её формирование в детском возрасте .М., 1968.
8. Бреслав Г.М. Эмоциональные особенности формирования личности в детстве.
9. Венгер Л.А. Готов ли Ваш ребёнок к школе?– М., 1994.
10. Венгер А.Л. Психологическое обследование младших школьников .
11. Ветрова В.В. Уроки психологического здоровья.
12. Возрастные особенности учащихся и их учёт в организации учебно-воспитательного процесса / под ред. В.В.Давыдова, Д.Б.Эльконина.
13. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребёнком. Как?
14. Диагностика школьной дезадаптации / под ред. С.А.Беличевой и др.
15. Дорожевец Т.В. Диагностика школьной дезадаптации.
16. Захаров А.И. Как преодолеть отклонения в поведении ребёнка.

Приложение

Анкета для родителей

Тема: изучения психофизиологической адаптации организма

Ф.И. ребенка _____

№	Самочувствие ребенка	положительное	отрицательное	нейтральное
1	Отношение к школе			
2	Усталость после уроков			
3	Нарушение сна			
4	Отсутствие аппетита			
5	Обострение или появление новых заболеваний			
6	Отношение к урокам			
7	Отношение к учителю			
8	Отношение к окружающим			
9	Беспокойство			
10	Взрывное состояние			
11	Слезы			

Лист ответов к тесту «Домики»

Фамилия, имя

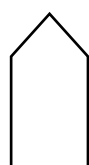
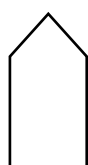
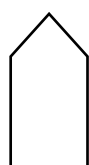
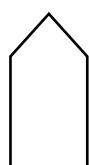
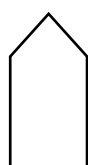
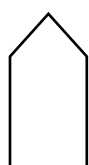
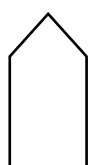
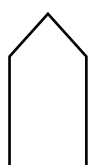
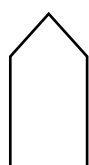
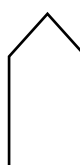
класс

дата

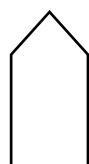
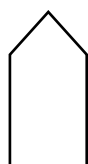
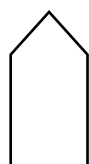
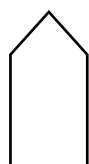
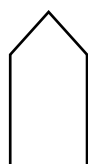
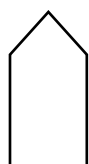
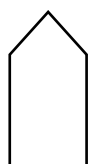
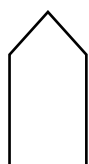
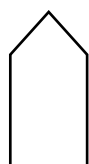
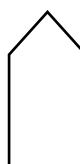
1 задание

1	2	3	4	5	6	7	8

2 задание

									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

3 задание

									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

№ 10 _____

Приложение 3

Сводная таблица по результатам исследования адаптации первоклассников

Фамилия, имя	Физиологический компонент				Деятельностный компонент		Эмоциональный компонент						Общий уровень адаптации
	Заболевания в период адаптации	Психосоматическая симптоматика	Вегетативный коэффициент	Уровень физиологической адаптации	Проблемы в учебной деятельности	Уровень усвоения школьной программы	Отношение к себе	Отношение к учению	Отношение к учителю	Отношение к одноклассникам	Суммарное отклонение от аутогенной нормы	Уровень эмоциональной адаптации	
1	ОРЗ	есть	0,4	недостаточный	нет	достаточный	-	-	+	+	12	амбивалентный	частичный
2	нет	нет	0,8	достаточный	Чтение, письмо	неполный	+	-	+	+	17	положительный	достаточный
3	нет	нет	0,6	достаточный	Чтение, письмо	недостаточный	+	-	-	-	24	отрицательный	недостаточный
4	нет	нет	0,7	достаточный	Нет	достаточный	+	+	+	+	13	положительный	достаточный
5	нет	нет	0,7	достаточный	нет	достаточный	+	+	+	-	13	положительный	достаточный
6	нет	нет	0,7	достаточный	нет	достаточный	+	+	+	-	15	положительный	достаточный
7	нет	нет	0,8	достаточный	нет	достаточный	+	+	+	+	10	положительный	достаточный
8	нет	нет	0,7	достаточный	нет	достаточный	+	+	+	+	14	положительный	достаточный
9	нет	нет	0,7	достаточный	нет	достаточный	-	+	-	+	14	положительный	достаточный
10	нет	нет	0,8	достаточный	Чтение, письмо	недостаточный	-	-	+	+	23	отрицательный	недостаточный

11	нет	нет	0,8	достато чный	нет	достато чный	+	+	+	+	11	положи тельны й	достато чный
12	нет	нет	0,8	достато чный	нет	достато чный	+	+	+	-	13	положи тельны й	достато чный
13	нет	нет	0,6	достато чный	Чтение, письмо	недоста точный	+	+	+	+	11	амбива лентны й	частичн ый
14	нет	нет	0,7	достато чный	нет	достато чный	+	+	+	+	16	положи тельны й	достато чный
15	да	ест ь	0,4	недоста точный	Чтение, письмо	неполн ый	+	+	+	+	15	положи тельны й	частичн ый
16	да	ест ь	0,3	недоста точный	Чтение, письмо	неполн ый	+	+	+	+	16	положи тельны й	частичн ый
17	нет	нет	0,7	достато чный	нет	достато чный	+	+	+	+	16	положи тельны й	достато чный
18	нет	нет	0,7	достато чный	математи ка	неполн ый	-	+	+	+	14	положи тельны й	достато чный
19	нет	нет	0,7	достато чный	нет	достато чный	-	+	+	+	14	положи тельны й	достато чный
20	нет	нет	0,7	достато чный	нет	достато чный	+	+	+	+	16	положи тельны й	достато чный
21	нет	нет	0,6	достато чный	Чтение, письмо	неполн ый	+	+	+	+	16	положи тельны й	достато чный
22	нет	нет	0,7	достато чный	нет	достато чный	+	+	+	+	14	положи тельны й	достато чный
23	нет	нет	0,7	достато чный	нет	достато чный	+	+	+	+	17	положи тельны й	достато чный

24	нет	нет	0,7	достато чный	Математ ика	неполн ый	-	+	+	-	11	амбива лентны й	частичн ый
25	нет	нет	0,6	достато чный	Математ ика	неполн ый	-	-	+	+	22	отрицат ельный	недоста точный
26	нет	нет	0,6	достато чный	нет	достато чный	+	+	+	+	18	положи тельны й	достато чный
27	нет	нет	0,8	достато чный	Чтение, письмо	неполн ый	+	+	+	+	15	положи тельны й	достато чный
28	нет	нет	0,8	достато чный	нет	достато чный	+	+	+	+	15	положи тельны й	достато чный

Приложение 4

Анкетирование младших школьников по методике Люшера

1.	Тебе нравится в школе?	да; нет; не очень
2.	Утром ты всегда с радостью идёшь в школу или тебе часто хочется остаться дома?	иду с радостью; бывает по-разному; чаще хочется остаться дома
3.	Если бы учитель сказал, что завтра в школу не обязательно приходить всем ученикам, ты пошёл бы или остался дома?	пошёл бы в школу; не знаю; остался бы дома
4.	Тебе нравится, когда отменяются какие-нибудь уроки?	не нравится; бывает по-разному; нравится
5.	Ты хотел бы, чтобы тебе не задавали никаких домашних заданий?	не хотел бы; не знаю; хотел бы
6.	Ты хотел бы, чтобы в школе остались одни перемены?	нет; не знаю;

		хотел бы
7.	Ты часто рассказываешь о школе своим родителям и друзьям?	часто; редко; не рассказываю
8.	Ты хотел бы, чтобы у тебя был другой, менее строгий учитель?	мне нравится наш учитель; точно не знаю; хотел бы
9.	У тебя в классе много друзей?	много; мало; нет друзей
10.	Тебе нравятся твои одноклассники?	нравятся; не очень; не нравятся

Анализ результатов. За каждый первый ответ – 3 балла, за промежуточный – 1 балл, последний – 0 баллов.

Максимальная оценка – 30 баллов. Чем выше балл, тем выше школьная мотивация.

25 – 30 баллов: сформировано отношение к себе как к школьнику, высокая учебная активность.

20 – 24 балла: отношение к себе как к школьнику практически сформировано (средняя норма мотивации).

15 – 19 баллов: положительное отношение к школе, но школа привлекает больше внеучебными сторонами (внешняя мотивация).

10 – 14 баллов: отношение к себе как к школьнику не сформировано (низкий уровень мотивации).

Ниже 10 баллов: негативное отношение к школе (школьная дезадаптация).

