

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Педагогічний факультет
Кафедра педагогіки дошкільної та початкової освіти

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ ДО ШКОЛИ
СОРОМ'ЯЗЛИВИХ ДІТЕЙ

Кваліфікаційна робота

на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»

Виконала: студентка 2 курсу 11-221 групи
Спеціальності 013 Початкова освіта
Освітньо-професійної (наукової)
програми Початкова освіта
Поет Вікторія Володимирівна
Керівник к.психол.н., доцент Казаннікова О.В.
Рецензент к.пед.н., доцент Кабельнікова Н.В.

Херсон – 2020

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ДО ШКОЛИ СОРОМ'ЯЗЛИВИХ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ	6
1.1. Адаптація як механізм соціалізації дитини.....	6
1.2. Психологічні особливості сором'язливих першокласників.....	10
1.3. Особливості адаптації сором'язливих дітей до шкільного навчання.....	17
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ДО ШКОЛИ.....	22
2.1. Характеристика процедури та методів дослідження.....	22
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження.....	28
2.3. Профілактика та корекція дезадаптації сором'язливих першокласників.....	35
ВИСНОВКИ.....	41
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	44
ДОДАТКИ.....	48
Додаток А. Критерії сором'язливості.....	48
Додаток Б. Стимульний матеріал до проєктивної методики «Дерево».....	49
Додаток В. Стимульний матеріал до тесту дитячої тривожності.....	50
Додаток Г. Текст методики «Мотивація навчальної діяльності».....	51
Додаток Д. Текст опитувальника «Адаптація до школи».....	52
Додаток Е. Приклади корекційної-розвивальних вправ.....	54
Додаток Ж. Кодекс академічної доброчесності.....	58
Додаток З. Довідка про перевірку на текстові збіги.....	59

ВСТУП

На сучасному етапі розвитку нашої держави проблема адаптації школярів набула особливої актуальності. Державні освітні програми передбачають докорінне реформування концептуальних засад освіти і спрямування зусиль на розкриття здібностей молодого покоління (Закон України «Про освіту», Національна доктрина, Проект розвитку освіти України в ХХІ ст.).

Інтерес до особистості дитини, прагнення сприймати її як активного суб'єкта навчально-виховного процесу потребують глибшого дослідження питань, пов'язаних із адаптацією дитини до навчання в школі, особливо якщо цей процес ускладнюється індивідуальними особливостями розвитку дитини.

Успішна адаптація до шкільного життя є предметом дослідження багатьох авторів. Проблемі готовності та адаптації до шкільного навчання приділяється значна увага в методологічних, теоретичних експериментальних і прикладних дослідженнях педагогів, психологів, фізіологів: Л. Божович, Л. Виготський, Д. Ельконіна З. Калмикової, Г. Кравцової, Р.Овчарової, Н.Г. Салміної, Н. Уткіної та інших. На їх думку дитина, що вступає до школи повинна бути зрілою у фізіологічному і соціальному відношеннях, вона повинна досягнути певного рівня розумового, особистісного й емоційно-вольового розвитку.

Термін «шкільна адаптація» використовується для опису різних проблем і труднощів, що виникають у школі, особливо на початку навчання. Із цим поняттям пов'язують проблеми в навчальній діяльності – неуспішність у навчанні, конфлікти з однокласниками, неадекватну поведінку. Поширеною проблемою чи причиною порушення адаптації є саме сором'язливість, яка проявляється, в першу чергу, у порушенні комунікації.

У психологічних дослідженнях системи взаємовідносин дитини з оточуючим світом доводиться, що діти з високою адаптивністю швидко засвоюють моделі поведінки, які прийняті у суспільстві, але значний відсоток дітей, які мають показники нормативного розвитку, погано пристосовуються до змінних умов життя, особливо в таких критичних ситуаціях, як початок навчання в школі. Серед таких дітей опиняються і сором'язливі діти, в основі порушення адаптації яких виступає своєрідне ставлення дитини до себе й до решти людей, насамперед до дорослих. В основі сором'язливості часто лежить недовіра до доброзичливості оточуючих, яка позначається на здатності до комунікації таких дітей.

Посилює цю проблему існуючий у нашій ментальності стереотип стосовно сором'язливості, яка не засуджується, а вважається позитивною рисою особистості.

Актуальність дослідження полягає у необхідності виявлення цілісної системи соціально-психологічних чинників адаптації саме сором'язливої дитини до навчання в школі, адже від того, як дитина пристосується до нових умов, у новому колективі, залежить уся її подальша навчальна діяльність і розвиток взагалі.

Об'єкт – процес адаптації дітей до навчання в школі.

Предмет – соціально-психологічна адаптація сором'язливих першокласників до навчання в школі.

Мета роботи – проаналізувати та емпірично дослідити соціально-психологічні чинники адаптації сором'язливих молодших школярів до навчання в школі.

Завдання дослідження:

- 1) Охарактеризувати сутність процесу соціально-психологічної адаптації.
- 2) Розкрити психологічні особливості сором'язливих

першокласників.

- 3) Визначити чинники та особливості соціально-психологічної адаптації сором'язливих дітей до школи.
- 4) Емпірично дослідити особливості адаптації до школи сором'язливих дітей.
- 5) Охарактеризувати шляхи оптимізації процесу адаптації сором'язливих дітей до шкільного навчання.

Методи дослідження. Для розв'язання поставлених завдань, досягнення мети використано загальнонаукові методи теоретичного рівня (аналіз, синтез, порівняння, систематизація, узагальнення науково-теоретичних та емпіричних даних), методи емпіричного дослідження (експертна оцінка сором'язливості, проективна методика «Дерево», тест дитячої тривожності, опитувальник «Мотивація навчальної діяльності», опитувальник «Адаптація до школи») та методи статистичної обробки даних (частотний аналіз, кореляційний аналіз).

Емпірична база дослідження. Дослідження виконувалось на базі Новотятинської ЗОШ 1-11 ступенів. У дослідженні взяли участь 20 учнів першого класу, серед яких 9 дівчаток і 11 хлопчиків.

Практичне значення роботи визначається психологічною характеристикою сором'язливості як детермінанти, що впливає на процес адаптації молодших школярів до навчання в школі. Теоретичні положення, емпіричний матеріал та висновки дають можливість учителям початкової школи оптимізувати процес соціально-психологічної адаптації сором'язливих дітей до шкільного навчання.

Апробація дослідження. Основні ідеї та результати дослідження були представлені на засіданні кафедри педагогіки дошкільної та початкової освіти. Зміст роботи відображений у публікації «Портрет сором'язливої дитини».

Структура роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ СОЦІАЛЬНО- ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ДО ШКОЛИ СОРОМЇЗЛИВИХ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

1.1. Адаптація як механізм соціалізації дитини

Для повноцінного теоретичного аналізу матеріалу необхідно охарактеризувати провідні поняття означеної теми.

Адаптація (від лат. *adapto* – пристосування) є одним з ключових понять біології і широко використовується як теоретичне поняття у тих психологічних концепціях, які досліджують взаємостосунки індивіда та його оточення (гештальтпсихологія, когнітивна психологія Ж. Піаже та ін.). У психологічному словнику за редакцією В.І. Войтко адаптація в психології розглядається як «...пристосування індивіда до групових норм і соціальної групи до окремого індивіда... При цьому виділяються специфічні процеси адаптації, які відбуваються на рівні індивіда або особистості, а не тільки організму» [28, с. 8].

Отже, в залежності від того, в яких умовах та на основі яких механізмів здійснюється пристосування людини до середовища, виділяють різні види адаптації:

- фізіологічна (взаємодія різних систем організму);
- біологічна (зміни в обміні речовин і функціях організмів відповідно життєвому значенню взаємодій);
- психологічна (пристосування людини до умов на рівні психічних процесів, властивостей, станів);
- соціально-психологічна (пристосування до взаємостосунків у новому колективі).

Ці види адаптації можуть взаємодіяти і проявлятися одночасно. Успішна та ефективна адаптація, яка дозволяє досягти особистісних цілей та зберегти здоров'я, можлива при умові тренування адаптаційних механізмів і своєчасного навчання людини поведінці в складних ситуаціях. Важливим фактором успішної адаптації є інтелект як вищий регулюючий рівень системи адаптації механізмом забезпечення адаптації вважається швидкість оброблення сенсорних сигналів і формування швидких точних відповідних реакцій. На адаптацію впливає і адаптаційний ресурс людини.

Адаптаційний ресурс визначають як інтегративну характеристику адаптаційної системи людини, яка містить всі її рівні (від фізіологічного до соціально-психологічного). Рівень адаптивного ресурсу визначається системними процесами регуляції функцій. Окремо слід зупинитися на характеристиці психологічного рівня адаптаційного ресурсу, який визначається особливостями мотиваційної системи, специфікою емоційно-вольової регуляції поведінки та індивідуальними особливостями психіки людини. Знижує ефективність адаптації і не дозволяє максимально активізувати адаптаційний ресурс мотивація пасивно-захисної поведінки на фоні переживання тривоги, страху, напруги, завдяки яким формуються захисні форми поведінки у стресогенних ситуаціях [42, с.11-12].

Поряд із терміном «адаптаційний синдром» використовують поняття «адаптивність». Адаптивність вважають ступенем відповідності рівня функціонування саморегулюючої системи по відношенню до тих вимог, які до неї висуваються [42, с.115]. Адаптивність включає особистісні характеристики людини, динаміку адаптивної активності, специфіку перебігу процесів адаптації. Адаптивність є складним багатокомпонентним утворенням. Структурним компонентами адаптивності є:

1. Індивідні властивості людини (психофізіологічні, такі як, тип нервової системи, тип темпераменту, вікові, гендерні та хворобливі особливості людини).

2. Суб'єктивні властивості особистості (риса та якість характеру, спрямованість особистості, мотиви діяльності, інтереси, знання, вміння, навички).

3. Соціально-психологічні властивості особистості (стиль поведінки людини у конкретних ситуаціях, ставлення до світу, до інших людей, до себе).

Адаптивність залежить від рівня розвитку психологічних характеристик, які обумовлюють саморегуляцію особистості. Серед цих характеристик важливими є рівень стійкості, самооцінка, рівень конфліктності, комунікативні здібності, модель соціальної поведінки, вимоги соціального оточення. Чим вище показники означених характеристик, тим вище вирогідність успішної адаптації, тим ширше діапазон факторів зовнішнього середовища, до яких індивід може пристосуватися. Однак, адаптивність не є виключно позитивною рисою. Неадаптовність може бути тим фактором, який спонукає людину проявляти активність, а це є позитивним аспектом. Адаптивність у визначених умовах може, навпаки, свідчити про визначені проблеми розвитку особистості (наприклад, конформність).

Протилежне процесу адаптації явище позначають терміном дезадаптація, яку визначають «...як нездатність або неможливість індивіда пристосуватися до умов і вимог соціального оточення» [1, с.6].

Оскільки тема нашого дослідження соціально-психологічна адаптація до школи сором'язливих дітей, розглянемо більш детально особливості саме соціально-психологічної адаптації.

Соціально-психологічна адаптація включає два різновиди адаптації: психологічну і соціальну. Виходячи з цього визначимо, що соціально-психологічна адаптація це пристосування людини до нових

соціальних умов, до взаємостосунків у новому оточенні на рівні психічних процесів, властивостей, станів особистості.

Як, правило, соціально-психологічна адаптація розглядається як один вид адаптації. Соціально-психологічну адаптацію визначають як:

- 1) процес активного пристосування індивіда до умов нового соціального середовища;
- 2) результат цього процесу.

Соціально-психологічним змістом цього виду адаптації є зближення цілей та ціннісних орієнтацій групи і індивіда, що входить до цієї групи, засвоєння ним норм, традицій, групової культури, входження в рольову структуру групи.

Соціально-психологічна адаптація особистості в групі чи колективі забезпечується завдяки функціонуванню певної системи механізмів, таких як рефлексія, емпатія, особливості соціального зворотного зв'язку тощо) [28, с.8].

Основні типи адаптаційного процесу визначаються структурою потреб і мотивів індивіда: тип, який характеризується переважанням активного впливу на соціальне середовище, і тип, який визначається пасивним, конформним прийняттям цілей і ціннісних орієнтацій групи.

Важливим аспектом соціально-психологічної адаптації є те, що вона є одним з основних соціально-психологічних механізмів соціалізації особистості [13, с.9].

Отже, адаптація – це процес активного пристосування індивіда до умов нового середовища, при послідовному досягненні результатів: у суспільстві, колективі, сім'ї і стосовно себе. Адаптаційні механізми вступають у дію, коли відбуваються несподівані, неочікувані або різкі зміни у середовищі, особливо при неадекватних умовах. Соціально-психологічну адаптацію визначають як процес і результат активного пристосування індивіда до умов нового соціального середовища. Важливим аспектом соціально-психологічної адаптації є те, що вона є

одним з основних соціально-психологічних механізмів соціалізації особистості.

1.2. Психологічні особливості сором'язливих першокласників

В умовах реформування загальної середньої освіти особливо актуальною є проблема навчання дітей шестирічного віку. Тому так важливо вчителю знати особливості дітей цього віку й ті труднощі, з якими, можливо, зустрінуться діти, їхні батьки та самі педагоги.

Окремою проблемою є проблема сором'язливих дітей, що вступають до школи. Більшість психологів і педагогів, які працюють у початковій школі, констатують: першокласник за рівнем свого психічного розвитку є дошкільником. Зауважимо, що вік більшості дітей, що вступають до школи – шість років, залишаючись за рівнем психічного розвитку дошкільниками, ці діти включаються у навчальну діяльність.

На початку навчання в школі у дітей зберігаються притаманні дошкільному віку особливості: домінує мимовільна пам'ять, діти запам'ятовують не те, що треба, а те, що цікаво; специфіка уваги дозволяє продуктивно виконувати певну роботу лише протягом 10-15 хвилин; переважає наочно-дійове та наочно-образне мислення. Пізнавальні мотиви в цьому віковому періоді ситуативні і нестійкі: під час навчальних занять вони з'являються й підтримуються лише завдяки зусиллям педагогів. Виявляється залежність усвідомлення власних якостей та якостей однолітків від виховної роботи. Діти перш за все усвідомлюють ті якості й особливості поведінки, які частіше оцінюються дорослими. Оцінка навчальної роботи сприймається як оцінка особистості, тому негативні оцінки спричинюють тривожність, стан дискомфорту, апатії. Поведінка першокласників, особливо шестирічного віку, ще нестійка, суттєво залежить від емоційного стану

дитини. Цей факт суттєво ускладнює взаємини з однолітками та дорослими, в першу чергу, з батьками та педагогами. НЕ зважаючи на те, що провідною діяльністю стала навчальна діяльність, мета досягається набагато успішніше за ігрової мотивації. Однак, організм і психіка дитини-першокласника вже досягли певного ступеня розвитку. Про це свідчать дослідження багатьох лікарів, психологів і педагогів. Є велика кількість даних про збільшення пізнавальних можливостей сучасної шестирічної дитини, про її активне прагнення до здобуття нових знань. Важливою особливістю психічного розвитку дітей, які тільки вступили до школи є надзвичайна сенситивність як до засвоєння морально-психологічних норм і правил поведінки, так і до оволодіння цілями і способами систематичного навчання [8, с.55-56].

Психологічні особливості дітей на початку навчання в школі створюють додаткові труднощі в процесі навчання, особливо коли ці вікові особливості ускладнюються індивідуальною специфікою розвитку.

Розглянемо особливості психічного розвитку першокласників з ознаками сором'язливості.

Сором'язливість – є якістю особистості, що проявляється в тривожності, нерішучості, надмірній обережності в спілкуванні з оточуючими, наявність бар'єрів у спілкуванні. Означена особливість притаманна багатьом людям, як дітям, так і дорослим. Сором'язливість є частою причиною з тих, що ускладнюють спілкування. Сором'язлива дитина / людина боїться людей, особливо тих, від кого виходить, на думку дитини, якась емоційна або інша загроза. Серед психологів поширеною є думка, що сором'язливість є результатом реакції на емоцію страху, яка виникає в певний момент при взаємодії дитини з іншими людьми та закріплюється. Сором'язливість супроводжується підвищеною тривожністю, невпевненістю у собі, боязкістю, проблемами

у спілкуванні. У таких дітей характерними є страхи темряви, самотності, незнайомих людей [26, с.107].

Найбільш суттєвою ознакою сором'язливості є саме проблеми у спілкуванні. Сором'язливість вважають реакцією на спілкування.

Сором'язливі діти виглядають схожими один на одного. Вони ніколи не дивляться в очі співрозмовнику, намагаються не привертати до себе увагу. Часто виявляється, що сором'язливість є маскою, за якою приховані інші психологічні проблеми. Не вміючи реалізувати потребу, стикнувшись із невдачею, дитина починає уникати контактів. Сором'язливість маскує підвищену уразливість. Ухиляються від контактів діти і в тому випадку, коли не знають, що сказати, як вчинити. Сором'язливість спричинює комплекс неповноцінності, сприяє накопичуванню невідрагованих негативних емоцій. Супутником сором'язливості є постійне відчуття провини. У цілому, сором'язливість заважає розкриттю особистості та її реалізації.

Існує думка, що сором'язливість більш властива дівчаткам, що пояснюється традиційною думкою, що дівчата мають бути сором'язливими – гендерний стереотип. Але, як зауважує О.А. Атемасова, «...на різних етапах вікового розвитку 20-25% хлопчиків страждають від сором'язливості, приблизно, так само, як і дівчатка [26, с.107-108].

Сором'язливість проявляється на різних рівнях:

- фізіологічний рівень: почервоніння обличчя, пітливість, тремтіння, прискорене серцебиття, ускладнене дихання, опущені вниз очі, тихий голос, скутість м'язів і рухів;
- психологічний рівень: страхи, тривога, тривожність, невпевненість, неконтактність, переважання негативних емоцій, конформізм, низька самооцінка.

Сором'язливість має схожі ознаки з іншими проблемами поведінки і розвитку. Так, сором'язливість має подібні ознаки із

замкнутістю, відлюдкуватістю. Основною ознакою замкнутості є порушення комунікації. Ця ознака є і у сором'язливих дітей. Однак, сором'язлива дитина, на відміну від замкнутої, знає як спілкуватися з іншими, але не може використати ці знання. Замкнута дитина не знає як спілкуватися і не хоче цього робити. Замкнутість проявляється завжди, а сором'язливість при комфортних умовах зникає. Так, наприклад, якщо у дитини теплі стосунки із матір'ю, то у спілкуванні з нею сором'язливість зникає, але при появі, наприклад, незнайомої людини - повертається.

Порушення комунікації є провідною ознакою і при аутизмі, складній психічній аномалії. Діти-аутисти не мають потреби в інших людях, відсторонюються від спілкування або спілкуються формально. У сором'язливих дітей є бажання спілкуватися, однак вони не вміють встановлювати контакти, від цього страждають, але не визнаються в цьому.

Справжню сором'язливість можна вважати комплексом неповноцінності, який іноді сполучається з егоцентризмом. Часто сором'язлива дитина створює культ із своєї проблеми, вважаючи себе жертвою, яку не розуміють. Маючи підвищену чутливість, сором'язлива дитина загострено й болісно реагує на критику у свій адрес. Сором'язливій дитині здається, що вона гірша за інших, у той же час, вона зосереджена на власних переживаннях і не робить кроків до контактів. Означені факти дуже ускладнюють самопочуття дитини.

В основі сором'язливості, як і будь-якого іншого варіанту розвитку лежать біологічні і соціальні фактори. У деяких випадках сором'язливість обумовлена конституційними недоліками (помітна фізична вада або хвороба) або особливостями нервової системи (до сором'язливості схильні діти із слабким типом нервової системи). В інших випадках сором'язливість провокує соціальне оточення. Існує тісний зв'язок між типом виховання і виникненням сором'язливості.

Часто сором'язливість залежить від батьків. Спостереження доводять, що батьки сором'язливих дітей мають проблеми із спілкуванням. Відомо, що діти засвоюють досвід за принципом наслідування. Якщо батьки не спілкуються, то і дитина не буди комунікабельною.

Впливає на дітей і батьківська тривожність (в сім'ях, де єдина дитина, або дитина соматично послаблена). Часто тривожні батьки вербально передають дітям свої тривожні очікування. Виховання в таких умовах набуває форми надмірної опіки. Як результат, дитина в такій родині несамостійна, нерішуча, невпевнена, часто сором'язлива.

Породжує дитячу сором'язливість і батьківська авторитарність. Коли батьки постійно диктують дитині, як їй вчинити, вона зростає пасивною, невпевненою у собі.

Неприйняття дитини батьками є важливою причиною сором'язливості дитини. Це може бути у випадках, коли стать дитини не відповідає очікуванням, коли дитина є перешкодою для розвитку кар'єри батька чи матері. Відбиваючи свої проблеми на дитині, батьки створюють навколо дитини емоційний вакуум, провокуючи дитину на зворотне неприйняття. Це, в свою чергу, спричинює зневіру у власних силах, невпевненість.

Гіперсоціальне виховання, при якому батьки намагаються педантично виконувати батьківські обов'язки, також може спричинити дитячу сором'язливість. У таких батьків дитина надзвичайно дисциплінована, вона вимушена постійно стримувати свої емоції, бажання. При такому стилі виховання можуть бути різні варіанти розвитку дитини, серед яких і агресія, протест, і сором'язливість, тривожність, замкнутість.

Аналізуючи прояви сором'язливості, слід звернути увагу на причини виникнення сором'язливості. По-різному ці причини уявляють представники різних психологічних напрямів.

Так, є теорія вродженої сором'язливості. Прихильники цієї точки зору вважають у походженні сором'язливості лежать гени батьків. Такі люди відчують власну неповноцінність. Оскільки сором'язливість є вродженою якістю, то її не можна перебороти.

Представники біхевіоризму вважають, що сором'язливість виникає тоді, коли дитина не може опанувати соціальні навички (навички спілкування). За їх думкою сором'язливість є реакцією страху на соціальні стимули.

У психоаналітичній теорії сором'язливість визначається як реакція на незадоволені первинні потреби інстинкту. Представники цієї теорії пов'язують сором'язливість з відхиленнями у розвитку особистості внаслідок порушення гармонії між інстинктами, пристосуванням до реальності й розумом, який охороняє моральні норми. Також психоаналітики вважають, що сором'язливість є зовнішнім проявом глибокого несвідомого конфлікту.

Представники індивідуальної психології вважають, що всі діти мають комплекс неповноцінності через фізичну недосконалість, брак можливостей і сил. Це може ускладнити їх розвиток. Діти можуть стати сором'язливими внаслідок соматичних чи психічних хвороб, органічної неповноцінності, які не дозволяють їм бути на рівні з іншими. Таке може статися у дітей, які виховуються в умовах гіперопіки, коли за них все роблять інші. Також сором'язливість виникає у знедолених дітей, у яких відсутній досвід нормальної взаємодії. Названі категорії дітей не вміють взаємодіяти із соціальним оточенням, тому у них виникає сором'язливість, як прояв неповноцінності.

Останнім часом сором'язливість пов'язують із високою реактивністю, поведінка таких дітей є інстинктивною і спрямованою на захист від фізіологічного та емоційного перевантаження. За такої точки зору сором'язлива дитина обирає стратегію уникнення [26, с.110-111].

Отже, дитина може не бути сором'язливою від природи, а стати такою в процесі соціалізації. Важливим фактором дитячої сором'язливості є сім'я і тип виховання дитини.

Таким чином, дитина на початку навчання в школі за рівнем психічного розвитку залишається дошкільником. У першокласників зберігаються притаманні дошкільному віку особливості. Пізнавальні мотиви нестійкі. Оцінка навчальної роботи сприймається як оцінка особистості. Поведінка нестійка, залежить від емоційного стану дитини. Мета досягається набагато успішніше за ігрової мотивації та оцінки поведінки однолітками. Важливою особливістю психічного розвитку шестирічних дітей є підвищена сенситивність як до засвоєння морально-психологічних норм і правил поведінки, так і до оволодіння цілями і способами систематичного навчання. Новоутворенням, яке свідчить про готовність до навчання в школі є шкільна зрілість, як визначений рівень фізичного і психічного розвитку шестирічної дитини, що забезпечує її адекватне пристосування до умов шкільного навчання.

Психологічні особливості дітей на початку навчання в школі створюють додаткові труднощі в процесі навчання, особливо коли ці вікові особливості ускладнюються індивідуальною специфікою розвитку.

Сором'язливість – якість особистості, що проявляється в тривожності, нерішучості, надмірній обережності в спілкуванні з оточуючими, наявність бар'єрів у спілкуванні. Сором'язлива дитина боїться людей, особливо тих, від кого виходить, на думку дитини, якась емоційна загроза. Сором'язливість є результатом реакції на емоцію страху, яка виникає в певний момент при взаємодії дитини з іншими людьми та закріплюється. Сором'язливість супроводжується підвищеною тривожністю, невпевненістю у собі, боязкістю.

1.2. Особливості адаптації сором'язливих дітей до школи

Початок навчання дитини в школі – складний і відповідальний етап у її житті. Психологи відзначають, що діти 6-7 років переживають психологічну кризу, яка пов'язана з необхідністю адаптації до школи. У середньому звикання дитини до школи триває від 3-х до 1,5 років.

Адаптація дитини до школи – процес пристосування, зміни психіки дитини в умовах переходу до систематичного організованого шкільного навчання. У цей період відбувається перебудова пізнавальної, мотиваційної й емоційно-вольової сфер молодшого школяра [1, с. 5]. Порушення процесу адаптації позначається поняттям дезадаптація.

Необхідно акцентувати, що дитина, як правило не усвідомлює цю проблему, як правило, на прояви дезадаптації звертають увагу дорослі, батьки, педагоги.

Вступ до школи змінює умови життєдіяльності дитини, провідною стає навчальна діяльність. Режим шкільних занять потребує значно вищого, ніж у дошкільному дитинстві, рівня продуктивності поведінки. Необхідність налагоджувати та підтримувати стосунки з педагогами й однолітками під час спільної діяльності потребує розвинених навичок спілкування. Діти цього віку прагнуть задовольнити не тільки пізнавальну потребу, але й потребу в новому соціальному статусі, який вони отримують, включаючись у нову серйозну діяльність-навчання. Початкова школа – важливий етап у житті школярів, оскільки саме в цей період відбувається перебудова свідомості дитини, її емоційної сфери, соціальна та психологічна адаптація до умов школи [1, с. 6].

Школа висуває значні та різноманітні вимоги до організму та особистості дитини –інтелектуальні, фізичні, психологічні та соціальні.

Першокласник потрапляє до незвичного для нього середовища. Змінюється уклад життя дитини. Ігри, які не втратили своєї актуальності для дитини, змінюються навчальними заняттями, які потребують напруженої розумової роботи, стійкої уваги, зосередженості й навіть утримання певної робочої пози. Для дитини таке навантаження є досить важким.

Найбільш активно зі всіх видів адаптації проявляється соціально-психологічна. Її головною особливістю є зближення цілей і ціннісних орієнтацій групи та людини, яка входить до цієї групи, засвоєння людиною норм, традицій, групової культури, входження в рольову структуру групи. Адаптація відбувається виключно в рамках соціуму, у якому перебуває людина, і передбачає всі нюанси, як для окремої людини, так і для групи, незалежно від кількості її членів, оскільки саме соціум і є контролюючою та коригуючою спільнотою для людини.

Об'єктивними чинниками соціально-психологічної адаптації при входженні в шкільне життя є:

- вступ дитини в нову соціальну ситуацію розвитку;
- зміна її місця в системі соціальних відносин, тобто формування нової внутрішньої позиції школяра, що потребує від неї досить складної психологічної перебудови.

До суб'єктивних передумов соціально-психологічної адаптації відносять:

- відсутність у дитини досвіду соціального спілкування, що передує школі, або отриманий негативний досвід відвідування дитячих дошкільних установ;
- недостатня психологічна підготовка дитини з боку батьків;
- ряд індивідуальних особливостей дитини, що утруднюють процес становлення школяра: замкнутість, сором'язливість, боязкість, агресивність, неуважність та ін.

Ознаки соціально-психологічної адаптації дитини у школі:

- перебування в спокійному, врівноваженому стані;
- стриманість, уважність на уроках;
- активність і рухливість на перервах;
- прояв інтересу до нових людей, як дорослих, так і дітей;
- зацікавленість інтер'єром класу, школи, приміщень;
- спостереження за старшокласниками;
- легка орієнтація в школі, демонстрація своєї обізнаності батькам уже через тиждень;
- легке розуміння та готовність до виконання вимог учителя, без очікування його заохочення;
- позитивне оцінювання дитиною дій, результатів власних зусиль - стимул для підвищення її адекватності.
- адекватне сприймання негативної оцінки дорослого;
- ініціативний характер спілкування в період навчальної діяльності;
- активність на уроках (охочу ставить запитання, відповідає на запитання інших);
- комунікативність у спілкуванні з учням не лише свого класу;
- успішне опанування навчального матеріалу.

Діти, які мають достатній досвід спілкування, нормативний розвиток мовлення, сформовані мотиви, адекватний для цього віку рівень довільності, досить легко адаптуються до шкільних умов. Однак, якщо дитина не відвідувала дошкільний заклад, вона не має досвіду стосунків. Саме цей факт може бути причиною дезадаптації.

Як ми вже зауважили, порушення процесу спілкування є суттєвою ознакою сором'язливості, тому більшість сором'язливих першокласників мають проблеми адаптації до систематичного навчання в школі. Проблеми соціально-психологічної адаптації сором'язливих дітей до навчання в школі обумовлені їх особливостями. Зупинимось на них детальніше.

Для сором'язливих дітей властива дисгармонія загальної самооцінки: за високої самооцінки дитина має сумніви у позитивному ставленні до себе оточення, особливо малознайомих, низька самооцінка є перешкодою повноцінного спілкування. На початку навчання в школі дитина опиняється в абсолютно новому колективі дітей, дорослих, що спричинює підвищену тривожність. Сором'язлива дитина з перших днів перебування в школі потрапляючи в у типові ситуації, які викликають страх. А саме: страх перевірки знань під час виклику до дошки (публічні виступи для сором'язливої дитини є перешкодою), страх одержання поганої оцінки, страх загрози, як неможливість змінити негативно очікувану ситуацію, страх наслідків дій, що можуть не збігатися з тим, на що сподівається вчитель, батьки. Сором'язливий першокласник не може подолати власний страх перед незнайомим, до кінця незрозумілим світом шкільного життя.

Для сором'язливої дитини властивий високий ступінь рефлексивності, фіксованість у будь-яких типах взаємин на власній особистості. Висока сенситивність нервової системи дитини спричинює гостру чутливість до негативної оцінки. У спілкуванні дитина намагається відмежуватися від контактів у тих ситуаціях, що сприймаються нею як особливо напружені, не вміє ініціювати спілкування. Перешкоджає нормальній соціально-психологічній адаптації недостатній рівень саморегуляції мовлення в діалозі та публічному виступі. Низький рівень комунікативності, здатності до діалогу, можуть бути причиною конфліктів з однолітками, такі діти часто опиняються в ізоляції, або стають жертвами боулінгу [11, с.379, 12, с.45-50].

Знижує ефективність адаптації і не дозволяє максимально активізувати адаптаційний ресурс мотивація пасивно-захисної поведінки на фоні переживання сором'язливими дітьми тривоги, страху, напруги,

завдяки яким формуються захисні форми поведінки у стресогенним ситуаціях [42, с.11-12].

Нездатність поводитися адекватно позначаються на навчальній діяльності, закріплюючись, стають причиною виникнення психогенної шкільної дезадаптації (шкільний невроз, дидактогенний невроз). Цей стан породжує у дитини відчуття власної неповноцінності, непоправності своєї поведінки, посилюючи ті особливості сором'язливої дитини, які були першопричиною порушення соціально-психологічної адаптації. В даних випадках невроз розуміється не в медичному значенні, а як неадекватний спосіб реагування на ті чи інші складності шкільного життя [12, с.52].

Таким чином, на початку навчання в школі діти 6-7 років переживають психологічну кризу, яка пов'язана з необхідністю адаптації до школи. Адаптація дитини до школи – процес пристосування, зміни психіки дитини в умовах переходу до систематичного організованого шкільного навчання. Соціально-психологічна адаптація до школи передбачає успішність входження дитини в нову соціальну групу і прийняття дитиною свого нового соціального статусу.

Діти, які мають достатній досвід спілкування, нормативний розвиток мовлення, сформовані мотиви, адекватний для цього віку рівень довільності, досить легко адаптуються до шкільних умов. Сором'язливість відносять до суб'єктивних чинників соціально-психологічної адаптації, яка утруднює процес становлення школяра.

Сором'язливість знижує ефективність адаптації і не дозволяє максимально активізувати адаптаційний ресурс дитини. Мотивація пасивно-захисної поведінки на фоні переживання тривоги, страху, напруги, сприяють формуванню у сором'язливих дітей захисних форм поведінки у стресогенних ситуаціях. Нездатність сором'язливих дітей поводитися адекватно позначаються на їх навчальній діяльності,

закріплюючись, стають причиною виникнення психогенної шкільної дезадаптації

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ СОРОМ'ЯЗЛИВИХ ДІТЕЙ ДО ШКОЛИ

2.1. Характеристика процедури та методів дослідження

Психологічні особливості сором'язливих дітей обумовлюють проблеми їх соціально-психологічної адаптації до школи. Такі діти потребують психолого-педагогічної підтримки. Якісна допомога може бути організована при умові якісної психодіагностики особливостей індивідуальних особливостей таких дітей.

Емпіричне дослідження спрямовано на визначення психологічних особливостей сором'язливих першокласників з метою з'ясування їх впливу на процес соціально-психологічної адаптації дітей до навчання в школі.

Дослідження проводилось в три етапи.

На першому етапі було проведено аналіз інструментів дослідження.

На другому етапі – проведення дослідження, спрямованого на збір емпіричного матеріалу: виявлення дітей з ознаками сором'язливості, з'ясування психологічних особливостей сором'язливих першокласників

Збирання емпіричного матеріалу було проведено у грудні місяці. Дослідження виконувалось на базі.... У дослідженні взяли участь 20 учнів першого класу, серед яких 9 дівчаток і 11 хлопчиків.

На третьому етапі була проведена кількісна і якісна обробка даних емпіричного дослідження, їх інтерпретація, також було проведено аналіз існуючих засобів подолання ознак сором'язливості та підвищення рівня адаптації.

Для дослідження було використано комплекс психодіагностичного інструментарію.

1. Експертна оцінка сором'язливості.

Даний діагностичний прийом орієнтований на дорослих, яким пропонується оцінити дитину за 15 критеріями, серед яких психофізіологічні і психологічні симптоми цієї особливості розвитку дитини [26 с.109]. Критерії сором'язливості представлені у додатках (Додаток В). За кожну наявну ознаку присуджується 1 бал. Максимальна кількість балів – 15, яка може свідчити про наявність у дитини неврозу. Рівні виразності сором'язливості:

0 – 5 балів: низький рівень;

6 - 10 балів: середній рівень;

11 – 15 балів: високий рівень.

2. Проективна методика «Дерево» (Д. Лампен).

Методика дозволяє з'ясувати оцінку дитиною свого статусу серед однолітків, а також мотиви діяльності дитини.

Дитині пропонують розглянути дерево на малюнку (Додаток В).

Інструкція: «Подивіться на дерево. Ви бачите на ньому і поряд з ним фігурки дітей. У кожної дитини свій настрій і вони знаходяться у різних місцях. Візьміть олівець і окресліть ту фігурку, яка нагадує вам себе, схожа на вас».

Інтерпретація результатів виконання проективної методики «Дерево» проводиться виходячи з того, яку позицію обирає дитина.

Позиції №№ 1,3,6,7 характеризують установу на подолання перешкод.

Позиції №№ 2,11,12,18,19 означають комунікабельність, дружню підтримку.

Позиція №4 означає бажання отримувати успіх, не долаючи перешкод.

Позиція №5 свідчить про загальну слабкість, астеничність, втомлюваність.

Позиція №9 демонструє мотивацію на розваги.

Позиції №13, 21 означають замкненість, тривожність.

№8 характеризує відстороненість від діяльності.

Позиції №№ 10, 15 характеризують комфортний стан дитини.

Позиція № 14 – кризовий стан дитини.

Позицію №20 часто вибирають як перспективу діти з завищеною самооцінкою, установкою на лідерство.

Слід відмітити, що позицію №16 діти не завжди розуміють, як позицію «людини, що несе на собі людину № 17», а розуміють її як людину, яку обіймає №17.

При аналізі результатів проведення методики «Дерево» слід враховувати результати спостереження [23, с.73-75].

3. Дитячий тест тривожності Р.Темпл, М. Доркі, В. Амен.

Проективний тест тривожності, розроблений американськими психологами Р. Темл, М. Доркі, В. Амен, адаптований В.М. Астаповим. Тест оцінює тривожність дитини у типових для неї життєвих ситуаціях, де відповідна якість особистості проявляється найбільшою мірою, дає корисну інформацію про характер стосунків, які склалися у конкретної дитини з іншими людьми. Стимульний матеріал представлений серією малюнків (Додаток Б). Методика призначена для дітей.

Кожний малюнок виконаний в двох варіантах: для дівчаток (на малюнку зображена дівчинка) і для хлопчиків (на малюнку зображений хлопчик). Обличчя дитина на малюнку не промальовано, дається лише

контур голови. Вибір дитиною відповідного обличчя та її словесні коментарі фіксуються у спеціальному протоколі.

Кількісний аналіз результатів полягає передбачає обчислення індексу тривожності дитини (ІТ), який дорівнюється відсотковому ставленню кількості емоційно негативних відповідей (сумне обличчя) до загальної кількості малюнків. В залежності від рівня індексу тривожності діти підрозділяються на три групи:

- 1) з високим рівнем тривожності (ІТ 14-20балів);
- 2) із середнім рівнем тривожності (ІТ 8-13балів);
- 3) з низьким рівнем тривожності (ІТ 0-7балів).

Якісний аналіз результатів. Кожна відповідь дитини аналізується окремо. Висновки виводяться стосовно можливого характеру емоційного досвіду дитини у наведеній чи подібній ситуації.

Особливе високе проєктивне значення мають малюнки, які моделюють відношення «дитина-дорослий». Найбільший рівень тривожності проявляється в ситуаціях, які моделюють відношення «дитина – дитина» [11, с.106-115].

4. Анкета « Який Я ?» (За С.Д. Максименко)

Методика орієнтована на дітей і спрямована на визначення самооцінки дитини. Експериментатор запитує у дитини як вона сама сприймає і оцінює себе за 10 різними позитивними якостями [34, с.95].

Якості особистості, що оцінюються: гарний, добрий, розумний, акуратний, слухняний, уважний, ввічливий, здібний, працелюбний, чесний. Усі наведені якості особистості відомі і зрозумілі молодшим школярам.

Відповіді дітей фіксуються і переводяться в бали. Відповіді типу «так» - оцінюються в 1 бал, відповіді «ні» - 0 балів, відповіді «не знаю», «іноді» - оцінюються в 0,5 бала. Потім підраховують загальну кількість балів і роблять висновок про самооцінку дитини:

0-3 бал: занижена самооцінка, схильність до заниженої самооцінки;

4-7 балів: адекватна самооцінка;

8-10 балів: схильність до завищеної самооцінки, висока самооцінка;

При інтерпретації отриманих результатів слід враховувати, що характерною для молодшого шкільного віку є залежність від оцінки вчителя і тенденція до завищеної самооцінки. Переважання позитивних самооцінок у молодших школярів відіграє захисну функцію, оберігаючи незрілу особистість дитини від руйнівного впливу негативних емоцій.

5. Соціометрія Дж. Морено.

Соціометрія є методом дослідження структури міжособистісних відносин в малій групі за певними соціометричними критеріями. Шкільний клас є малою соціальною групою. Вимірювання передбачає опитування кожного учасника малої групи з метою встановлення тих учасників, з якими він хотів би виконувати певну діяльність [6, с.69].

Соціометрія надає можливість з'ясувати статус дитини в класі, її міжособистісні зв'язки.

Нами була обрана параметрична форма соціометрії, яка передбачає обмеження кількості виборів. Ліміт виборів складав 3 особи. Після процедури збирання інформації результати виборів розносяться по соціоматриці, соціограмі. Будуються графи мікрогруп, які дозволяють визначити кількість мікрогруп в класі, наочно відтворити взаємозв'язки школярів.

За кількістю отриманих виборів підраховується соціометричний індекс (кількість виборів, які отримав індивід, до їх максимально можливої кількості).

Соціометричний індекс дозволяє встановити статус дитини в класному колективі.

6. Визначення мотивації молодшого школяра до навчання в школі (О. Ануфрієва, С. Костроміна). Текст Анкети додається (Додаток Д).

Анкета спрямована на визначення мотивів навчальної діяльності молодших школярів [39, с.104-105].

Дитині пропонується відповісти на запитання анкети, використовуючи відповіді «так», «ні», «не знаю».

За кожен відповідь, що стоїть в анкеті на першому місці, надається 3 бали, на другому місці – 1 бал, на останньому місці – 0 балів. Максимальна оцінка 30 балів.

Оцінювання результатів:

Зі зростанням кількості балів підвищується рівень мотивації.

22-30 балів – ставлення до себе як до школяра практично сформовано, супроводжується високою навчальною активністю;

15-22 балів – позитивне ставлення до школи, але школа приваблює більш поза навчальними справами;

0-14 балів – ставлення до себе як до школяра не сформовано або негативне.

7. Експертна оцінка рівня та особливостей адаптації дитини до школи [1, с.52-53].

Опитувальник орієнтований на педагогів з наступним уточненням отриманих результатів у безпосередній бесіді з батьками і педагогами. Опитувальник містить 46 тверджень: 45 стосується поведінки дитини в школі, 1 – участі батьків у вихованні. Максимальна кількість балів – 70. Підраховується коефіцієнт адаптації- дезадаптації:

$K = \frac{P}{70} \times 100$, де P – кількість балів, виставлених дорослими.

Отримані результати інтерпретуються наступним чином:

0-14%: низький рівень, показник нормальної адаптації;

15-30%: середній рівень, свідчить про середній рівень дезадаптації (властивий більшості дітей в першому класі);

31-70%: показник високого рівня дезадаптації.

Показник вище 40% свідчить про те, що дитина потребує консультації психоневролога.

Отже, комплекс методик підібраний таким чином, щоб найбільш повно визначити особливості соціально-психологічної адаптації

сором'язливих дітей до школи і включає методики дослідження особистісної, емоційної, мотиваційної сфери дитини.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

Кількісні показники емпіричного дослідження представлені у вигляді таблиць, соціограми і графів мікрогруп.

Результати емпіричного дослідження представлені в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1.

Результати констатувальної діагностики (п=20)

№	стать	сором'язливість		тривожність		самооцінка		статус		мотивація		адаптація	
		Σ	Р	ІТ	Р	Σ	Р	І	Р	Σ	Р	%	Р
1	д	6	с	4	с	4	с	0,4	с	15	с	15	с
2	д	13	в	9	в	3	н	0,2	н	14	н	14	н
3	х	4	с	3	с	7	с	0,5	с	17	с	32	в
4	д	6	с	1	н	8	в	0,6	в	27	в	30	в
5	д	3	н	6	с	6	с	0,3	с	16	с	17	с
6	х	12	в	11	в	2	н	0,1	н	9	н	9	н
7	х	14	в	13	в	4	с	0,1	н	8	н	8	н
8	д	4	н	3	с	5	с	0,3	с	14	н	18	с
9	х	11	в	10	в	2	н	0,1	н	6	н	6	н
10	д	14	в	9	в	4	с	0,2	н	10	н	13	н
11	д	15	в	10	в	3	н	0,1	н	6	н	5	н
12	х	6	с	7	с	5	с	0,4	с	18	с	20	с
13	х	3	н	4	с	6	с	0,4	с	20	с	19	с
14	х	4	н	1	н	9	в	0,6	в	25	в	37	в
15	д	5	н	4	с	8	с	0,6	в	23	в	33	в
16	х	8	с	3	с	5	с	0,4	с	16	с	21	с
17	д	13	в	12	в	1	н	0	н	7	н	7	н
18	х	15	в	12	в	1	н	0	н	9	н	9	н
19	х	6	с	2	н	6	с	0,4	с	19	с	19	с
20	х	4	н	3	с	5	с	0,3	с	16	с	17	с

Σ - сума балів; Р – рівень виразності; І – соціометричний індекс.

Аналіз «сирих» результатів психодіагностики дозволив виокремити групу дітей, у яких яскраво проявились ознаки

сором'язливості (експертна оцінка сором'язливості): це досліджувані №№2,6,7,9,10,11,17,18. Серед сором'язливих першокласників 4 хлопчика і 4 дівчинки. У всіх сором'язливих учнів спостерігається високий рівень тривожності, схильність до заниженої самооцінки, низький соціометричний індекс та низький показник адаптації. Для порівняння виразності досліджуваних ознак нами було сформовано дві групи: експериментальна, в яку увійшли сором'язливі діти, і контрольна група, до якої увійшли учні, які не виявили яскраво виражених ознак сором'язливості. Проведений частотний аналіз дозволив виявити відмінності в результатах експериментальної і контрольної груп. Результати частотного аналізу представлені в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2.

Розподіл показників емпіричного дослідження за рівнями (у %)

показник	Експериментальна група						Контрольна група					
	Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень		Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
сором'язливість	-	-	-	-	8	100	7	58	5	42	-	-
тривожність	-	-	-	-	8	100	3	25	9	75	-	-
самооцінка	6	75	2	25	-	-	1	8	7	58	4	34
статус	8	100	-	-	-	-	1	8	8	67	3	25
мотивація	6	75	2	25	-	-	2	17	7	58	3	25
адаптація	7	88	1	12	-	-	1	8	7	58	4	34

Де F – частота ознаки.

Оскільки сором'язливість була критерієм формування експериментальної групи, всі інші школярі продемонстрували середній і низький рівень сором'язливості і увійшли у контрольну групу. Якісний аналіз показав, що 100% сором'язливих дітей демонструють високий рівень тривожності. Тривожність є для них рисою характеру. Ознаки тривожності в більшості проявів співпадають з ознаками сором'язливості. Такі діти намагаються не привертати до себе уваги, тому дорослі вважають їх вихованими, «зручними», вони не порушують

дисципліну, виконують усі доручення дорослих, у той же час висока тривожність сором'язливих дітей деструктивно впливає на їх діяльність. Особливо це помітно саме у навчальній діяльності. Вони старанно і якісно виконують домашні завдання, але будь-яка ситуація перевірки (виклик до дошки, контрольна робота) є для них стресовою. Дитина в такій ситуації думає про те, о їй буде, якщо вона погано відповість, напише роботу, і, звичайно, виконує роботу на незадовільному рівні. Слід зауважити, що і поза навчальною діяльністю тривожність обмежує активність сором'язливих дітей. На перерві вони, як правило, не беруть активну участь у розвагах однокласників, а лише спостерігають за грою. Не виявляють сором'язливі діти ініціативи і у взаєностосунках з дорослими, вони соромляться задати зайвий раз запитання вчителю, а іноді і батькам, особливо, якщо в родині панує авторитарний стиль виховання. Дослідження самооцінки підтвердило факт, що у сором'язливих дітей вона має тенденцію до заниженої, а у інших однокласників переважає адекватна самооцінка (58%), також у 34% учнів спостерігається завищена самооцінка і лише одна дитина продемонструвала занижену самооцінку (8%). Тенденція до завищеної оцінки є характерною особливістю молодших школярів. Така оцінка виконує психозахисну функцію. У сором'язливих самооцінка не виконує функцію захисту. 75% сором'язливих дітей продемонстрували низький рівень навчальної мотивації. Для них властиве бажання уникати відвідування школи. Аналіз класного журналу показав, що такі діти частіше пропускають шкільні заняття, причиною чого часто є хвороба. Можна припустити наявність психосоматичних захворювань. Лише 17% досліджуваних контрольної групи продемонстрували низький рівень навчальної мотивації. 58% і 25% дітей контрольної групи показали середній і високий рівень навчальної мотивації. На відміну від сором'язливих дітей вони із задоволенням відвідують школу, спілкуються з однолітками. Суттєві відмінності спостерігаються і в

показниках їх адаптації до школи. 88% сором'язливих дітей за оцінкою дорослих продемонстрували низький рівень адаптації і лише одна дитина (12%) – середній рівень адаптації. Зовсім інша картина спостерігається в контрольній групі. На кінець другої чверті високий рівень адаптації показали 34% дітей, 58% - середній рівень і лише одна дитина (8%) продемонструвала низький рівень адаптації до навчання в школі. Аналіз емпіричних даних довів, що сором'язливість негативно впливаю на процес адаптації дитини до навчання в школі.

Результати соціометричного дослідження представлені в таблиці 2.2. і на рисунку 2.1.

Таблиця 2.3.

Соціоматриця

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	■	+	+												+					
2	+	■						+							+					
3	+		■												+					+
4				■									+	+						+
5					■		+					+				+				
6				+		■								+						+
7					+	+	■	+												
8		+		+				■						+						
9	+		+						■						+					
10										■		+	+			+				
11			+								■				+					+
12					+					+		■				+				
13				+									■	+						+
14				+									+	■						+
15			+						+						■					+
16			+							+		+				■				

17					+						+				+					
18				+				+					+							
19				+								+	+							
20	+										+				+					
	4	2	5	6	3	1	1	3	1	2	1	4	4	6	6	4	0	0	4	3

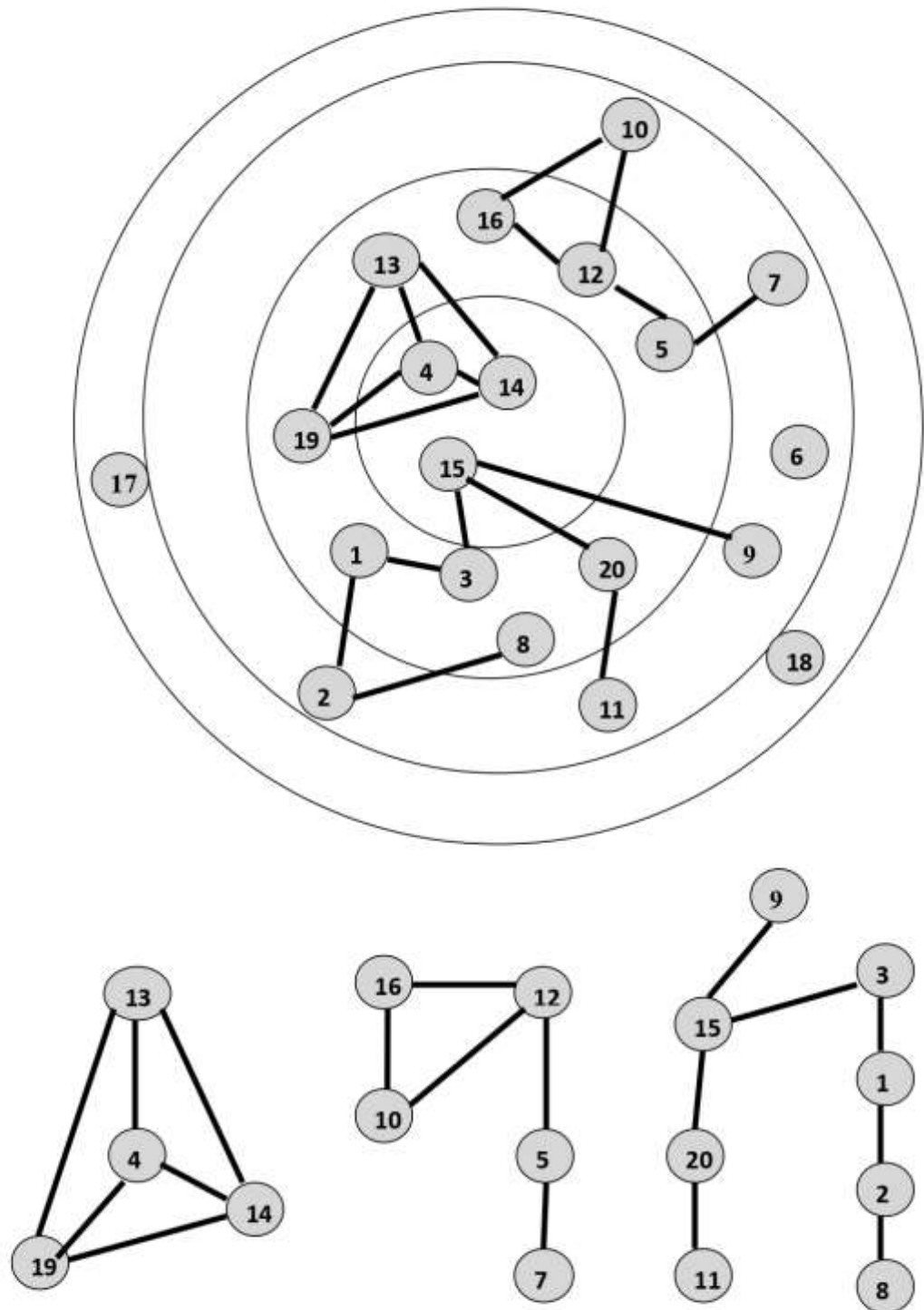


Рис. 2.1. Соціограма і графи мікрогруп

Аналіз соціометричного дослідження показав, що сором'язливі діти не користуються популярністю в класному колективі. По два вибори отримали діти під номерами 2 і 10. По одному вибору отримали досліджувані № 6,7,9,11. Жодного вибору у досліджуваних під номерами 17 і 18. Досліджувані №№ 6,17,18 не увійшли в жодну мікрогрупу. Наведені результати показують, що сором'язливість суттєво позначається на процесі комунікації. Такі досліджувані майже не виявляють бажання до взаємодії, їх контакти в кращому варіанті обмежуються однією дитиною чи двома дітьми, частіше вони перебувають в ізоляції. І навіть, якщо однокласники запрошують їх до спільної діяльності, вони уникають спілкування, як би спостерігають збоку за життям інших дітей. Спостереження підтверджують результати соціометричного дослідження. Сором'язливі діти на перервах часто залишаються в класній аудиторії, а якщо й виходять з класу, то не беруть участі в іграх та розвагах інших дітей, на пропозицію вчителя побігати, погратися з іншими дітьми відповідають відмовою.

Виконання проєктивної методики «Дерево» підтвердив попередні результати дослідження. Оцінюючи свій реальний стан, сором'язливі діти обрали наступні позиції:

- №2 – позиція 7, характеризує установку на подолання перешкод;
- №6 – позиція 5, свідчить про астенічність, втомлюваність;
- №7 – позиція 8, свідчить про відстороненість від діяльності;
- №9 – позиція 21, означає замкнутість, тривожність;
- №10 – позиція 9, свідчить про мотивацію на розваги;
- №17 – позиція 13, свідчить про відстороненість, замкнутість;
- №18 – позиція 14, характеризує кризовий стан дитини.

Найбільш оптимістичною виявилась позиція досліджуваного №2, дитина налаштована на подолання перешкод, у неї два вибори (дві подруги), що свідчить про оптимістичну перспективу адаптації до школи. Ідеальна позиція (пропозиція вибрати позицію, де б дитина

хотіла бути), яку обрала дівчинка №18, яка свідчить про її прагнення до дружньої взаємодії. Найбільш небезпечною виявилась позиція 14 (досліджуваний №8), яка означає, що дитині погано. Спостереження за дитиною підтвердили, що досліджуваний почуває себе в школі некомфортно, часто хворіє, не з ким не товаришує, уникає будь-яких форм взаємодії. Можливо, часті соматичні хвороби цієї дитини мають психогенну природу. Ідеальна позиція, яку обрав цей учень – 8, яка характеризує відстороненість від навчального процесу. Цей школяр дійсно погано почуває себе в школі і не хоче змінювати своє ставлення до школи.

Наведені результати дослідження свідчать, що сором'язливість, яка характеризується високою тривожністю, низькою самооцінкою, проблемами у спілкуванні, низькою мотивацією до навчальної діяльності, негативно позначається на соціально-психологічній адаптації дітей до навчання в школі.

Для з'ясування наявності чи відсутності взаємозалежності між соціально-психологічною адаптацією та ознаками сором'язливості першокласників нами було проведено кореляційний аналіз. Результати кореляційного аналізу представлені в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3.

Кореляції рівня соціально-психологічної адаптації з ознаками сором'язливості

Показники	Коефіцієнт кореляції
Сором'язливість	-0,79
Тривожність	-0,82
Самооцінка	-0,68
Статус	-0,74
Мотивація	-0,79

Нами був використаний коефіцієнт кореляції Спірмена, який використовують для непараметричної вибірки. Отримані коефіцієнти

кореляції свідчать, що всі наведені показники тісно пов'язані із рівнем соціально-психологічної адаптації. Найбільш сильний зв'язок виявився з показниками «тривожність» і «мотивація». Сильний зв'язок виявився і між рівнем адаптації і сором'язливістю. Проведений кореляційний аналіз довів вплив сором'язливості на рівень соціально-психологічної адаптації дітей до школи.

Таким чином, аналіз результатів емпіричного дослідження показав, що в класі 40% дітей виявили яскраві ознаки сором'язливості. Для них характерними є високий рівень тривожності, схильність до заниженої самооцінки, низька мотивація до навчання. Усі сором'язливі досліджувані продемонстрували недостатній рівень адаптації до школи. Проведений кореляційний аналіз довів, що сором'язливість як особистісна властивість негативно впливає на соціально-психологічну адаптацію дітей до школи.

2.2. Профілактика та корекція дезадаптації сором'язливих першокласників

Проблема адаптації дитини до школи, подолання дезадаптивних проявів набуває особливої актуальності саме на початку навчання в школі. Важливо допомогти дитині успішно адаптуватися до школи й повноцінно включитися в освітній процес, зняти гостро-невротичні реакції, нейтралізувати страхи й емоційно-негативні переживання. Адаптаційний період є складним для всіх першокласників, але особливо його ускладнюють індивідуальні властивості, серед таких індивідуальних властивостей значне місце посідає саме сором'язливість.

Аналіз теоретичних джерел, власний професійний досвід, проведені емпіричне дослідження довели необхідність впровадження корекційно-розвивальних заходів для подолання негативних наслідків сором'язливості і підвищення рівня соціально-психологічної адаптації.

Психологічна допомога сором'язливій дитині включає навчання дитини управління власними емоціями, редагування самооцінки дитини до комфортного рівня, розвиток здатності довіряти власному само сприйняттю при самооцінці, формування комунікативних навичок, збагачення досвіду спілкування. Важливим є створення ситуації успіху, що сприяє виявляти здатність дитини до само актуалізації і підвищує рівень адаптації дитини до шкільного навчання.

Нами були проаналізовані напрями роботи із сором'язливою дитиною, запропоновані С.Л. Коробко.

1. Навчання дитини управляти власними емоціями. Корисними є релаксаційні техніки: візуальні образи, м'язова релаксація, вільні рухи під музику. Для розвитку комунікативних навичок використовують програвання діалогів, під час яких сором'язлива дитина спілкується із казковим героєм, з батьками, молодшими чи старшими братами, сестрами, з однолітком - знайомим або незнайомим, дорослим – знайомим, вчителем. Діалог можна спланувати або використати імпровізацію. Для пом'якшення складної для дитини ситуації, їй можна запропонувати маску.

Дитині пропонують відпрацювати терапевтичні формули типу: «Я впевнений(а), що ця людина (однокласник, батьки, учитель) помічає мої успіхи», «Я посміхнусь і в учителя (однокласника, мами) підніміться настрій». Формули можуть бути різними в залежності від ситуації.

Необхідно застерезувати дитину від недоречної самокритики.

3. Корекція самооцінки. Доцільно використовувати ігрові вправи, під час яких дитина отримує інформацію як оцінюються її дії іншими людьми. Навчити дитину спокійно сприймати як позитивні, так і негативні відгуки. Важливо навчити дитину аналізувати різні оцінки (вчителя, однокласників, батьків, самооцінку), розглядати збіги, відмінності в оцінках. Необхідно довести до дитини, що відмінності в цих оцінках є нормальним явищем і не треба боятися негативної оцінки.

4. Навчання дітей комунікативних навичок, набуття навичок спілкування. Використання рольових ігор, які провакують дитину до спілкування. Під час таких ігор важливо навчити дитину комунікативним прийомам. Цікавим і виправданим способом розвитку комунікативних навичок є ляльковий театр. Ляльковий театр також знімає страх публічних виступів. Отримавши можливість самовираження за ширмою театру, сором'язливі діти починають розмовляти більш розкуто і виразно. Також важливо «програвати» конфліктні ситуації і навчати обирати правильну стратегію поведінки в різних ситуаціях. Корисно навчити дитину різним прийомам, які допоможуть дитині сподобатися однокласникам. Так можна довести дитині, що кожен має реальну можливість бути прийнятими іншими дітьми. Усвідомлення того, що вона може сподобатися іншим сприяє підвищенню впевненості дитини [11 с.379-380].

Важливим аспектом роботи з усунення сором'язливості та подолання її негативних наслідків є робота з батьками сором'язливої дитини. Необхідно довести до батьків, що вони мають створити ситуацію, яка буде підтримувати у дитини відчуття захищеності, любові, піклування, що є умовою нормального розвитку дитини. Фон спілкування із сором'язливою дитиною має бути спокійним, доброзичливим. Необхідно звести до мінімуму критику та негативні оцінки дитини. Батьки повинні розвивати у себе емпатію – здатність до співчуття, співпереживання. Це допоможе зрозуміти дитину. Для цього батьки повинні створити атмосферу довіри в домі.

Важливим є безумовне позитивне сприйняття дитини з усіма її індивідуальними властивостями, як позитивними, так і негативними. Це не означає, що треба схвалювати негативні вчинки дитини.

Однак дорослий повинен розуміти труднощі дитини, приймати обмеженість її можливостей на певному етапі розвитку. Якщо хтось критикує дитину, не треба відразу висувати претензії до неї, необхідно

розібратися в ситуації і зрозуміти, що могло спровокувати небажану поведінку дитини [26 с.113-114].

Батькам необхідно навчитися слухати дитину, розуміти її проблеми. С.Л. Коробко пропонує наступний алгоритм аналізу проблеми, що виникає у дитини: «...вислухати дитину або спробувати визначити проблему, якщо дитина не розкаже про неї прямо – відокремити зміст проблеми від ставлення дитини до неї – знайти позитив у поведінці дитини або в її позиції щодо цієї проблеми – сказати про своє розуміння проблеми...» [11 с.380]. У будь-якому разі починати взаємодію, спілкування з дитиною треба схвальними словами.

Для підвищення впевненості потрібно хвалити дитину, причому не за щось, а просто так. Не треба боятися перехвалити, сором'язливих не можливо перехвалити. Однак похвала має бути щирою, без іронії.

Розвиток впевненості сприяє підвищенню самооцінки. Треба пам'ятати, що упевненість у собі виробляється за рахунок успіху. Треба ставити перед дитиною завдання, з якими вона може впоратися. Також для розвитку впевненості дитини корисно буде знайти в дитини сильні сторони й допомогти їй самій їх виявити, навчити дітей користуватися достоїнствами, а не концентруватися на вадах.

Також батьки повинні пам'ятати, що треба змінювати не дитину, а поведінку. Поведінка може бути неадекватною через відсутність необхідних соціальних навичок і високого рівня тривожності. Зрозуміло, що необхідно знижувати тривожність дитини, яка деструктивно впливає на діяльність дитини [26 с.114-115].

Суттєву роль у подоланні сором'язливості відіграє учитель. Педагог повинен вміти виявляти сором'язливих дітей, для цього він повинен знати нормативи вікового розвитку дітей, специфіку розвитку дітей молодшого шкільного віку, їх проблеми, володіти психодіагностичним інструментарієм, здійснювати психолого-педагогічне дослідження, проводити корекційно-розвивальні заходи.

Стосовно дітей з ознаками сором'язливості вчитель має бути особливо обережним і делікатним у спілкуванні, не акцентувати увагу однокласників на сором'язливій дитині. Корисним буде давати дитині більше самостійних творчих завдань, доручень, особливо пов'язаних із спілкуванням. Ефективним прийомом в роботі із сором'язливими дітьми є залучення їх до роботи з молодшими дітьми (наприклад шефство над вихованцями дошкільного закладу), спілкування з молодшими надає впевненості сором'язливій дитині. Як і батькам сором'язливих дітей, так і вчителям треба використовувати схвалення, підбадьорювання таких дітей. Найбільш важливим є створення сприятливого психологічного клімату в класі, що відповідає принципу організації психологічного супроводу, за яким не дитину треба виправляти, а змінювати оточення, ставлення цього оточення до дитини [26 с.117-118].

У сором'язливих дітей порушена соціально-психологічна адаптація до школи, тому корекційно-розвивальна робота також має бути орієнтована на підвищення рівня адаптації дитини до школи. Для цього також використовують різноманітні способи і прийоми. Нами була проаналізована програма О. Александровської та Н. Кучеренко «Адаптація до школи». Програма розрахована на роботу з групою дітей і спрямована на розвиток і вдосконалення комунікативних навичок, формуванню розумового плану дій та комунікативних навичок, розвиток продуктивності психічної діяльності.

Групові заняття проводяться в ігровій формі та включають різноманітні прийоми, які активізують, оптимізують розвиток дитини як у сфері взаємин, так і в пізнавальній діяльності. Використання ігротерапії стимулює розвиток саморегуляції, сприяє розширенню рольового репертуару дитини, і що, дуже важливо, сприяє розвитку мовлення. Комплекс запропонованих ігор і вправ розширює межі бачення дитиною власних можливостей через програвання дій інших та з іншими [11 с.245-255]. Також слід відзначити необхідність чергування

рухливих і малорухливих ігор та вправ, що дає можливість дітям розподіляти власну енергію і сприяє зняттю втоми й підвищенню працездатності.

Програма реалізується через систему тренінгових занять, кожне з яких включає наступні елементи:

1. Початковий етап: привітання – новини – комунікативна гра.
2. Основний етап: розвиток саморегуляції – розвиток мовлення і комунікативних навичок – домашнє завдання.
3. Заключний етап: рухова тематична гра – комунікативна гра – традиційне прощання.

У кожному конкретному випадку необхідно враховувати індивідуальні властивості групи, окремих дітей, труднощів та динаміку перебігу колекційного процесу [11 с.257-259]. Приклади ігор і вправ представлені у додатках (Додаток Ж).

Отже, психологічна допомога сором'язливій дитині включає навчання дитини управління власними емоціями, редагування самооцінки дитини до комфортного рівня, розвиток здатності довіряти власному самосприйняттю при самооцінюванні, формування комунікативних навичок, збагачення досвіду спілкування. Важливим є створення ситуації успіху, що сприяє виявляти здатність дитини до самоактуалізації і підвищує рівень соціально-психологічної адаптації сором'язливої дитини до шкільного навчання.

Оптимізація процесу адаптації сором'язливої дитини до шкільного навчання можлива за умови впровадження спеціальних психокорекційних заходів, спрямованих на подолання негативних проявів сором'язливості і формування соціально бажаної поведінки.

ВИСНОВКИ

Теоретичний аналіз інформації про особливості соціально-психологічної адаптації сором'язливих дітей до навчання в школі, проведене емпіричне дослідження та власний досвід дозволили зробити наступні висновки:

1. Адаптація – це процес активного пристосування індивіда до умов нового середовища, при послідовному досягненні результатів: у суспільстві, колективі, сім'ї і стосовно себе. Адаптаційні механізми вступають у дію, коли відбуваються несподівані, неочікувані або різкі зміни у середовищі, особливо при неадекватних умовах. Соціально-психологічну адаптацію визначають як процес і результат активного пристосування індивіда до умов нового соціального середовища. Важливим аспектом соціально-психологічної адаптації є те, що вона є одним з основних соціально-психологічних механізмів соціалізації особистості.

2. Дитина на початку навчання в школі за рівнем психічного розвитку залишається дошкільником. У першокласників зберігаються притаманні дошкільному віку особливості. Важливою особливістю психічного розвитку шестирічних дітей є підвищена сенситивність як до засвоєння морально-психологічних норм і правил поведінки, так і до оволодіння цілями і способами систематичного навчання. Новоутворенням, яке свідчить про готовність до навчання в школі є шкільна зрілість, як визначений рівень фізичного і психічного розвитку шестирічної дитини, що забезпечує її адекватне пристосування до умов шкільного навчання. Психологічні особливості дітей на початку навчання в школі створюють додаткові труднощі в процесі навчання, особливо коли ці вікові особливості ускладнюються індивідуальною специфікою розвитку.

Сором'язливість як якість особистості, проявляється в тривожності, нерішучості, надмірній обережності в спілкуванні з оточуючими, наявність бар'єрів у спілкуванні. Сором'язлива дитина боїться людей, особливо тих, від кого виходить, на думку дитини, якась емоційна загроза. Сором'язливість є результатом реакції на емоцію страху, яка виникає в певний момент при взаємодії дитини з іншими людьми та закріплюється. Сором'язливість супроводжується підвищеною тривожністю, невпевненістю у собі, боязкістю.

3. Адаптація дитини до школи є процесом пристосування, зміни психіки дитини в умовах переходу до систематичного організованого шкільного навчання. Соціально-психологічна адаптація до школи передбачає успішність входження дитини в нову соціальну групу і прийняття дитиною свого нового соціального статусу.

Сором'язливість відносять до суб'єктивних чинників соціально-психологічної адаптації, яка утруднює процес становлення школяра.

Сором'язливість знижує ефективність адаптації і не дозволяє максимально активізувати адаптаційний ресурс дитини. Мотивація пасивно-захисної поведінки на фоні переживання тривоги, страху, напруги, сприяють формуванню у сором'язливих дітей захисних форм поведінки. Нездатність сором'язливих дітей поводитися адекватно позначаються на їх навчальній діяльності, закріплюючись, стають причиною виникнення психогенної шкільної дезадаптації.

4. Для емпіричного дослідження був використаний комплекс методик, який дозволив найбільш повно визначити особливості соціально-психологічної адаптації сором'язливих дітей до школи і включає методики дослідження особистісної, емоційної, мотиваційної сфери дитини. Аналіз результатів емпіричного дослідження показав, що в класі 40% дітей виявили яскраві ознаки сором'язливості. Для них характерними є високий рівень тривожності, схильність до заниженої самооцінки, низька мотивація до навчання. Усі сором'язливі

досліджувані продемонстрували недостатній рівень адаптації до школи. Проведений кореляційний аналіз довів, що сором'язливість як особистісна властивість негативно впливає на соціально-психологічну адаптацію дітей до школи.

5. Психологічна допомога сором'язливій дитині включає навчання дитини управління власними емоціями, редагування самооцінки дитини до комфортного рівня, розвиток здатності довіряти власному самосприйняттю при самооцінюванні, формування комунікативних навичок, збагачення досвіду спілкування. Важливим є створення ситуації успіху, що сприяє виявляти здатність дитини до самоактуалізації і підвищує рівень соціально-психологічної адаптації сором'язливої дитини до шкільного навчання.

Оптимізація процесу адаптації сором'язливої дитини до шкільного навчання можлива за умови впровадження спеціальних психокорекційних заходів, спрямованих на подолання негативних проявів сором'язливості і формування соціально бажаної поведінки.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адаптація учнів до шкільного навчання / О.Є. Марінушкіна, Ю.О. Замазій. – Х.: Ранок, 2011. – 192 с.
2. Веленко А.Г. Як зрозуміти дитину: нотатки психолога / А.Г. Веленко. – К.: Шкільний світ, 2011. – 104с.
3. Вікова і педагогічна психологія: навч. посіб. / О.В.Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчук. – К.: Каравела, 2008. – 400с.
4. Власова О.І. Педагогічна психологія: [Навч. посібник] / О.І. Власова. – К.: Либідь, 2005. – 400с.
5. Вчимо дітей спілкуватися / Упоряд. Л.В. Шелестова, Н.В. Чиренко, Н.В. Чернякова. – К.: Шкільний світ, 2011. – 128с.
6. Галян О.І. Експериментальна психологія: навч. посіб. / О.І. Галян, І.М. Галян. – К.: Академвидав, 2012. – 400с.
7. Дьяченко М.В. Психологический словарь-справочник / М.В. Дьяченко, Л.А. Кандыбович, С.Л. Кандыбович. – М.: И.Д. Куприянова, 2009. – 456с.
8. Заброцький М.М. Основи вікової психології: [Навч. Посібник] / М.М. Заброцький. – Тернопіль: Богдан, 2001. – 112 с.
9. Ілляшенко Т.Д. Розвиваємо та навчаємо дитину. Психологічна допомога / Т.Д. Ілляшенко, М.В. Рождественська. – К.: Ред. заг. пед. газет, 2014. – 96 с.
10. Ілляшенко Т.Д. Чому їм важко вчитися? Методичний посібник / Т.Д. Ілляшенко. – К.: Початкова школа, 2003. – 128 с.
11. Коробко С.Л. Робота психолога з молодшими школярами: Метод. посібник / С.Л. Коробко, О.І. Коробко. – К.: Літера ЛТД, 2006. – 416 с.
12. Кочерга О.В. Психофізіологія шестирічних першокласників і адаптація їх до школи / О.В. Кочерга. – К.: Шкільний світ, 2010. – 128 с.
13. Краткий психологический словарь / Сост. Л.А. Карпенко. – М.: Политиздат, 1985. – 431с.

14. Кутішенко В.П. Вікова та педагогічна психологія: Навч. посібник / В.П. Кутішенко. – К.: Центр учбової літератури, 2010. – 128 с.
15. Мамайчук І.І. Діти з розладами поведінки: психологічна допомога / І.І. Мамайчук, М.І. Смирнова. – К.: Редакції загально педагогічних газет, 2012. – 120с.
16. Максименко С.Д. Основи генетичної психології: [Навч. посібник] / С.Д. Максименко. – К.: НПЦ Перспектива, 1998. – 220 с.
17. Малихіна О. Особливості мотивації учіння дітей молодшого шкільного віку / О. Малихіна // Початкова школа. – № 7. – 2002. – С.51-54.
18. Матюхина М. Изучение мотивационной сферы учащихся. – Електронний ресурс: <http://vsetesti.ru/439/>
19. Мартиненко О.А. Корекція дезадаптованої поведінки молодших школярів / О.А. Мартиненко. – Х.: Ранок, 2011. – 176с.
20. Марьяненко Л.В. Формування пізнавальної діяльності в молодших школярів / Л.В. Марьяненко. – К.: Ред. заг. пед. газет, 2014. – 132 с.
21. Морочковська Л. Індивідуальні особливості школяра: Методика проведення психолого-педагогічного консиліуму / Л. Морочковська // Шкільний світ. – 2001. – №12. – С.2.
22. Омельченко Я.М. Психологічна допомога дітям з тривожними станами / Я.М. Омельченко, З.Г. Кисарчук. – К.: Шкільний світ, 2011. – 112с.
23. Пісоцький В.П. Психічний розвиток та формування особистості в онтогенезі: навч. посібник / В.П. Пісоцький, А.М. Горянська. – К.: КНТ, 2019. – 144с.
24. Пов'якіль Н.І. Психологія дитячих страхів / Н.І. Пов'якіль. – К.: Шкільний світ, 2011. – 128с.
25. Практична психологія у початковій школі / За ред. О.А. Атемасової. – Х.: Ранок, 2010. – 160 с.

26. Проблеми розвитку та корекція емоційної сфери молодших школярів / Упоряд. О.А. Атемасова. – Х.: Ранок, 2010. – 176с.
27. Програма «Адаптація до школи». – Електронний ресурс: e.zavantag.com/docs/304/index-97287.html
28. Психологічний словник / За ред.. В.І. Войтка. – К.: Вища школа, 1982. – 216с.
29. Психолого-педагогічна діагностика школярів / за ред. Л.О. Співак. – Х.: Ранок, 2009. – 160 с.
30. Психологическая профилактика дезадаптации учащихся в начале обучения в средней школе // Методические рекомендации для школьных психологов; Под ред. Л. П. Пономаренко. – Одесса, 1998. – С. 59-61.
31. Психология детства. Учебник. / Под ред. А.А. Реана. – СПб.: прайм-ЕВРОЗНАК, 2003. – 368с.
32. Розвиток особистості в різних умовах соціалізації / За ред. Л.О. Калмикової, Г.О. Хомич. – К.: Слово, 2016. – 472 с.
33. Савчин М.В. Вікова психологія: Навч. посібник / М.В. Савчин, Л.П. Василенко. – К.: Академвидав, 2005. – 360 с.
34. Самоцінка учня / Упорд. С.Д. Максименко. – К.: Главник, 2004. – 112 с.
35. Скрипник Т.В. Психологічна дітям з аутизмом та їх батькам: навч.-метод. посібник / Т.В. Скрипник. – К.: Шкільний світ, 2016. – 160с.
36. Сучасні форми роботи з батьками молодших школярів / Упоряд. І. В. Васильченко. – К.: Редакції загально педагогічних газет, 2013. – 120с.
37. Терещенко Л.А. Як зберегти психічне здоров'я дітей 5-7 років / Л.А. Терещенко. – К.: Ред. заг. пед. газет, 2012. – 104 с.
38. Терлецька Л.Г. Вікова психологія і психодіагностика: підручник / Л.Г. Терлецька. – К.: ВД Слово, 2013. – 608с.
39. Терлецька Л.Г. Психологія дитинства: практикум. [Навч. посібник] / Л.Г. Терлецька. – К.: Главник, 2006. – 144 с.

40. Терлецька Л.Г. Шкільна психодіагностика / Л.Г. Терлецька. – К.: Ред. заг. пед. газет, 2003. – 120 с.
41. Ціннісні орієнтації дитини у дорослому світі: [навч.-метод. посібник] / Т.О. Піроженко, Л.І. Соловйова. – К.: Слово, 2016. – 248 с.
42. Человек: анатомия, физиология, психология. Энциклопедический словарь / Под ред. А.С. Батуева, Е.П. Ильина, Л.В. Соколовой. – СПб.: Питер, 2007с. – 672с.
43. Шишова Т.Л. Как преодолеть детскую застенчивость. Застенчивый невидимка / Т.Л. Шишова. – СПб.: Речь, 2007. – 120с.

ДОДАТКИ

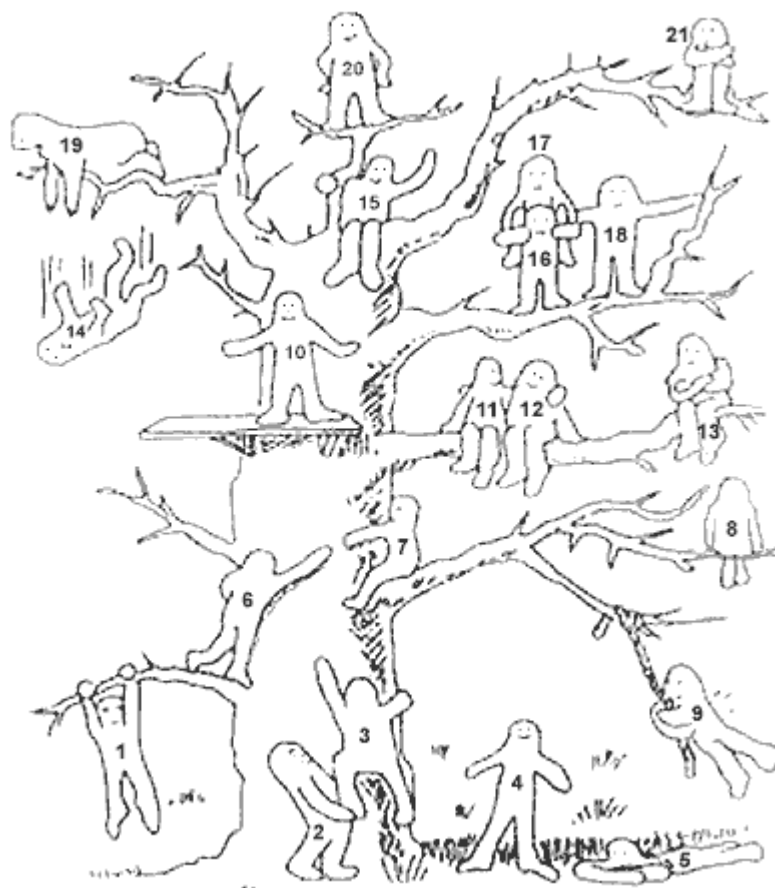
Додаток А

Критерії сором'язливості

1. Скучність м'язів і рухів.
2. Почервоніння обличчя.
3. Ускладнене дихання.
4. Тихий голос.
5. Прискорене серцебиття.
6. Обмеження контактів з людьми.
7. Невідреаговані негативні емоції.
8. Тривога і страхи.
9. Невпевненість.
10. Некомунікабельність.
11. Низька самооцінка.
12. Некомунікабельність.
13. Комплекс неповноцінності.
14. Конформізм.
15. Зосередженість на власній поведінці.

Додаток Б

Проективна методика «Дерево» Д. Лампен

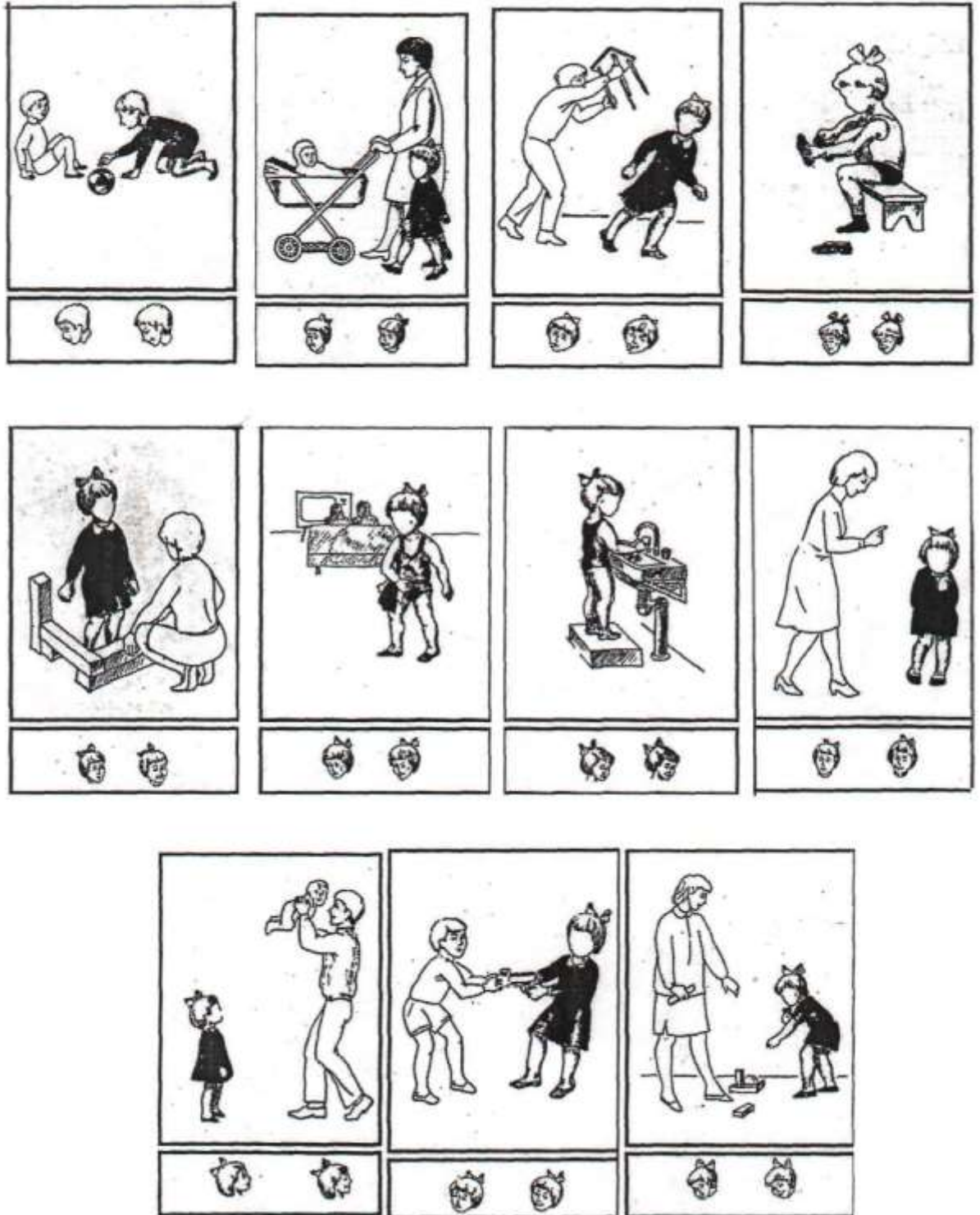


Додаток В

Стимульний матеріал до дитячого тесту тривожності

Тест Темпл, Дорки, Амен

(варіант для дівчаток)



Додаток Г

Текст методики «Мотивація навчальної діяльності»

1. Тобі подобається в школі?
а) так; б) не дуже; в) ні.
2. Вранці ти завжди з радістю ідеш до школи чи часто бажаєш залишитися вдома?
а) йду з радістю; б) буває по-різному; в) бажаю залишитися дома.
3. Якби вчитель сказав, що завтра усім іти до школи необов'язково, ти б пішов чи залишився дома?
а) пішов до школи; б) не знаю; в) залишився вдома.
4. Тобі подобається, коли відмінюються які-небудь уроки?
а) не подобається; б) буває по-різному; в) подобається.
5. Ти хотів би, щоб не задавали жодних домашніх завдань?
а) не хотів би; б) не знаю; в) хотів би.
6. Ти хотів би, щоб в школі залишилися тільки перерви?
а) ні; б) не знаю; в) хотів би.
7. Ти часто розповідаєш про школу своїм рідним, друзям?
а) часто; б) інколи; в) не розповідаю.
8. Бажав би ти мати іншого, не такого суворого вчителя?
а) мені подобається наш учитель; б) точно не знаю; в) бажав би.
9. У тебе в класі багато друзів?
а) багато; б) мало; в) немає друзів.
10. Тобі подобаються твої однокласники?
а) подобаються; б) не дуже; в) не подобаються.

Додаток Д

Текст опитувальника «Адаптація до школи»

1. Батьки зовсім усунулися від виховання, майже не бувають у школі.
2. При вступі до школи дитина майже не володіла елементарними навчальними навичками.
3. Не знає багато чого з того, що відомо більшості дітей її віку.
4. Погано розвинені дрібні м'язи рук.
5. Пише правою рукою, але, зі слів батьків, є перевченою лівшею.
6. Пише лівою рукою.
7. Безцільно махає рукою.
8. Ссе палець чи ручку.
9. Іноді заїкається.
10. часто моргає.
11. Гризе нігті.
12. Дитина потребує доброзичливого ставлення, любить, коли її обнімають, гладять.
13. У дитини тендітна статура, маленький зріст.
14. Дуже любить гратися, навіть на уроках.
15. Здається молодшою за інших дітей, хоча за віком є ровесником.
16. Мова інфантильна.
17. Надмірно неспокійна на уроках.
18. Швидко змиряється з невдачами.
19. Любить рухливі ігри на перервах.
20. Не може довго зосередитися на одному завданні, намагається зробити швидше, не дбаючи про якість.
21. Після гри, фізкультури неможливо налаштувати на серйозну роботу.
22. Довго переживає невдачі.
23. При несподіваному запитанні вчителя часто губиться.

24. Дуже довго виконує будь-яке завдання.
25. Домашні завдання виконує значно краще за класні.
26. Дуже довго пере налаштовується з одного виду діяльності на інший.
27. Часто не може повторити за вчителем найпростіший матеріал.
28. Потребує постійної уваги з боку вчителя.
29. Припускається багатьох помилок при списуванні.
30. Відволікається від найменшого звуку.
31. Ніколи нічого не зробить понад потрібного мінімуму.
32. Приносить в школу іграшки й грається на уроках.
33. Складно всадити за виконання домашніх завдань.
34. Таке враження, що дитині на уроках погано, пожвавлюється тільки на перервах.
35. Не любить ніяких зусиль, якщо не виходить – кидає, шукає виправдань.
36. Не зовсім здоровий вигляд.
37. До кінця уроку працює гірше, часто відволікається.
38. Якщо не виходить – дратується, плаче.
39. Погано працює в умовах обмеженого часу.
40. Часто скаржиться на втому, головний біль.
41. Майже ніколи не відповідає правильно.
42. Відповіді покращуються, якщо є опора на зовнішні об'єкти.
43. Після пояснення вчителя не може виконати аналогічне завдання.
45. Часто відповідає не по суті, не може виділити головне.
46. Таке враження, що дитині важко зрозуміти пояснення, тому що основні навички в неї не сформовані.

В один бал оцінюються позитивні відповіді за № - 1, 2, 5, 6, 7, 8, 9,12, 13, 14, 17, 18, 19, 22, 23, 27, 31, 32, 33, 36, 41, 42.

У два бали оцінюються відповіді за № – 3, 4, 10, 11, 15, !6, 20, 21, 24, 25, 26, 28, 29, 30, 34, 35, 37, 38, 39, 40, 43, 44, 45, 46.

Додаток Е

Приклади корекційної-розвивальних ігор і вправ

Комунікативний блок ігор

ІГРИ-ЕНЕРГІЗАТОРИ

© ЗНАЙОМСТВО

1. Учасники гри, стоячи в колі, по черзі називають своє ім'я. Друге коло про-водиться з повторенням імені сусіда праворуч та імені сусіда ліворуч.

2. Учасник називає себе, кидає м'ячик будь-якому члену групи, той називає своє ім'я і кидає м'яч комусь за власним вибором. Наступного разу учасник уже називає не тільки своє ім'я, а й ім'я того, кому кидає м'яча.

ІГРИ-ОПТИМІЗАТОРИ

© КОМПЛІМЕНТИ

1. Усі гравці стають у коло. Один із гравців повертається до свого сусіда й говорить йому що-небудь хороше. Той у відповідь повинен сказати «Спасибі» й повернутися до наступного. І так доти, доки кожний з учасників не отримає компліменту.

2. Кожний учасник сам говорить про себе щось хороше.

Граючи в цю та подібні ігри, можна передавати один одному якийсь предмет, що став традиційним; це може бути сердечко, зшите з тканини, або щось подібне.

© ЗА ЩО МИ ЛЮБИМО

Виконується письмово, усім дітям роздаються аркуші паперу. Кожен обирає у групі людину, яка йому подобається. Потрібно написати про цю людину декілька слів, не вказуючи її ім'я. Усі по черзі читають свою характеристику, а решта має визначити, кого вона стосується.

© ЛАСКАВЕ ІМ'Я

Для кожної дитини вигадують нове ім'я, яке починається з першої літери її справжнього імені. Наприклад, Леся - ласкава.

© Я ЛЮБЛЮ СЕБЕ ЗА ТЕ ...

> Гра допомагає дитині осмислити власні позитивні та негативні якості, вчинки.

Суть гри: дитина називає якості, які їй подобаються в собі; вчинки, за які її заохочують і якими вона задоволена.

Потім діти можуть аналізувати ті якості, риси характеру, що викликають занепокоєння.

© ХОЧУ БУТИ

> Гра допомагає дітям осмислити притаманні людині якості, властивості, риси характеру.

Дітям пропонують різноманітні властивості, характеристики, якості, наприклад: сильний, красивий, швидкий, товстий, високий, залізний, крикливий, спокійний, щасливий та ін. Із цих якостей дитина обирає будь-яку, що їй сподобалася, й пояснює, чому б вона хотіла її мати.

3. Зашифроване слово.

РУХЛИВІ ІГРИ

Запропоновані ігри розвивають не тільки довільність дій, а й швидкість реакції, координаційні здатності та образні уявлення, вміння працювати колективно.

© ВЕЛИКІ ПАЛЬЦІ В ГОРУ, ШЕПОЧЕМО ВСІ РАЗОМ

> Завдання може використовуватися доволі часто. Підбираючи запитання, можна орієнтуватися на певну тему (професія, свійські тварини, їхня малеча, уявлення про час і т. ін.).

Інструкція. Я хочу поставити вам кілька запитань. Кожний, хто знає відповідь, має підняти руку, скласти пальці в кулак, а великий палець підняти вгору. Коли я побачу багато піднятих угору пальців, я

почну рахунок: «Один, два, три ...». На рахунок «три» ви всі разом маєте прошепотіти мені відповідь.

- Який сьогодні день тижня?
- Яку назву має вулиця, на якій стоїть наша школа?

© СУСІД ПРАВОРУЧ

Гравці сідають у коло. Ведучий ставить різні запитання або просить виконати найпростіший рух. Але відповідати на запитання або виконувати рух має не той, до кого звертаються, а його сусід справа, на якого ведучий навіть не дивиться.

© З АРКУШЕМ КАЛЕНДАРЯ

Усім гравцям приколюють на груди аркуш із відривного календаря. Аркуші слід підібрати так, щоб гравці мали можливість виконати завдання, перелічені нижче та подібні до них.

1. Зібрати команду, що складається з п'яти однакових днів тижня (вівторків, четвергів, тощо - числа не мають значення). Перемагає команда, що склалася першою. (Усі стають у коло, підіймають руки вгору й хором називають свій день.)
2. Зібрати команду, що складає повний тиждень. Перемагає команда, яка перша утворила шеренгу.
3. Знайти вчорашній день (наприклад, «7 травня» шукає «6 травня»). Перемагає пара, яка перша прибула до керівника.
4. Зібратися так, щоб утворився рік, наприклад 1925.

Додаток Ж
КОДЕКС АКАДЕМІЧНОЇ ДОБРОЧЕСНОСТІ
ЗДОБУВАЧА ВИЩОЇ ОСВІТИ ХЕРСОНЬКОГО
ДЕРЖАВНОГО УНІВЕРСИТЕТУ

Я, Поет Вікторія Володимирівна
 учасник(ця) освітнього процесу Херсонського державного університету, УСВІДОМЛЮЮ, що академічна доброчесність – це фундаментальна етична цінність усієї академічної спільноти світу.

ЗАЯВЛЯЮ, що у своїй освітній і науковій діяльності ЗОБОВ'ЯЗУЮСЯ:

- дотримуватися:
 - вимог законодавства України та внутрішніх нормативних документів університету, зокрема Статуту Університету;
 - принципів та правил академічної доброчесності;
 - нульової толерантності до академічного плагіату;
 - моральних норм та правил етичної поведінки;
 - толерантного ставлення до інших;
 - дотримуватися високого рівня культури спілкування;
- надавати згоду на:
 - безпосередню перевірку курсових, кваліфікаційних робіт тощо на ознаки наявності академічного плагіату за допомогою спеціалізованих програмних продуктів;
 - оброблення, збереження й розміщення кваліфікаційних робіт у відкритому доступі в інституційному репозитарії;
 - використання робіт для перевірки на ознаки наявності академічного плагіату в інших роботах виключно з метою виявлення можливих ознак академічного плагіату;
- самостійно виконувати навчальні завдання, завдання поточного й підсумкового контролю результатів навчання;
 - надавати достовірну інформацію щодо результатів власної навчальної (наукової, творчої) діяльності, використаних методик досліджень та джерел інформації;
 - не використовувати результати досліджень інших авторів без використання покликань на їхню роботу;
 - своєю діяльністю сприяти збереженню та примноженню традицій університету, формуванню його позитивного іміджу;
 - не чинити правопорушень і не сприяти їхньому скоєнню іншими особами;
 - підтримувати атмосферу довіри, взаємної відповідальності та співпраці в освітньому середовищі;
 - поважати честь, гідність та особисту недоторканність особи, незважаючи на її стать, вік, матеріальний стан, соціальне становище, расову належність, релігійні й політичні переконання;
 - не дискримінувати людей на підставі академічного статусу, а також за національною, расовою, статевою чи іншою належністю;
 - відповідально ставитися до своїх обов'язків, вчасно та сумлінно виконувати необхідні навчальні та науково-дослідницькі завдання;
 - запобігати виникненню у своїй діяльності конфлікту інтересів, зокрема не використовувати службових і родинних зв'язків з метою отримання нечесної переваги в навчальній, науковій і трудовій діяльності;
 - не брати участі в будь-якій діяльності, пов'язаній із обманом, нечесністю, списуванням, фабрикацією;
 - не підроблювати документи;
 - не поширювати неправдиву та компрометуючу інформацію про інших здобувачів вищої освіти, викладачів і співробітників;
 - не отримувати і не пропонувати винагород за несправедливе отримання будь-яких переваг або здійснення впливу на зміну отриманої академічної оцінки;
 - не залякувати й не проявляти агресії та насильства проти інших, сексуальні домагання;
 - не завдавати шкоди матеріальним цінностям, матеріально-технічній базі університету та особистій власності інших студентів та/або працівників;
 - не використовувати без дозволу ректорату (деканату) символіки університету в заходах, не пов'язаних з діяльністю університету;
 - не здійснювати і не заохочувати будь-яких спроб, спрямованих на те, щоб за допомогою нечесних і негідних методів досягати власних корисних цілей;
 - не завдавати загрози власному здоров'ю або безпеці іншим студентам та/або працівникам.

УСВІДОМЛЮЮ, що відповідно до чинного законодавства у разі недотримання Кодексу академічної доброчесності буду нести академічну та/або інші види відповідальності й до мене можуть бути застосовані заходи дисциплінарного характеру за порушення принципів академічної доброчесності.

04.03.2020р.
(дата)


(підпис)

Поет В.В.
(ім'я, прізвище)

Додаток 3
ДОВІДКА
про перевірку на текстові збіги у Науковій бібліотеці
кваліфікаційної роботи СВО Бакалавр
спеціальності 013 Початкова освіта (заочна форма)

Автор роботи	Поет В.
Назва роботи	Соціально-психологічна адаптація до школи сором'язливих дітей
Факультет	Педагогічний факультет
Науковий керівник	доцент Казаннікова О.В.
Роботу перевірено за допомогою програмного засобу	Unicheck
Ідентифікаційний номер роботи	ID файлу: 1002697112
Результати перевірки	Схожість 11,9%

Директорка Наукової бібліотеки

Нателла АРУСТАМОВА

Бібліотекарка I категорії

Стефанія Соболь