

**Изучение самочувствия
и эмоционального состояния
первоклассников в период адаптации
к школе**

Т.С. Семенова



Психологическая служба многопрофильной гимназии при Пензенском государственном педуниверситете ежегодно в первой четверти контролирует процесс адаптации первоклассников к условиям школы. Психолог беседует с учителем и воспитателем группы продленного дня, наблюдает за поведением детей на уроках и во внеучебной деятельности, изучает эмоциональное состояние детей и проводит опрос родителей.

В данной статье мы приводим результаты такого опроса о самочувствии детей в школе и дома за уроками, а также подводим итоги изучения эмоционального состояния первоклассников, полученные нами в октябре 2003/2004 уч. года. В классе 24 человека, соответственно опрошено 24 родителя.

– *Нравится ли Вашему ребенку в школе?*

Очень нравится – 74% опрошенных, нравится – 26%.

– *Трудно ли Вашему ребенку учиться в школе?*

Трудно, но справляемся – 35% родителей,

не очень трудно – 35%, легко – 26%,

боимся не справиться – 4%.

– *Сколько времени тратит ваш ребенок на приготовление уроков?*

Приходит из ГПД с выученными уроками – 30%,

до 1 часа – 26%,

от 1 до 2 часов – 35%,

более 2 часов – 8% (2 чел.).

– *Бывают ли у ребенка отрицательные эмоции во время при-*

готовления уроков (гнев, плач, крик и т. д.)?

Не бывают – 26%,

редко бывают – 65%,

часто бывают – 8% (2 чел.).

Эти 8% (2 чел.) – те же дети, которые тратят на приготовление уроков более 2 часов. Возможно, что у них значительная часть учебного времени уходит на проявление отрицательных эмоций и преодоление их последствий.

– *Если у ребенка бывают отрицательные эмоции, то какова их причина?*

Усталость физическая – 39%,

усталость психологическая – 22%,

недопонимание материала – 8%,

забыл задание – 8%,

«неохота» – 4%.

Двое родителей, дети которых часто испытывают отрицательные эмоции, отмечают у них физическую усталость.

– *Как поздно Ваш ребенок ложится спать?*

В 21.00 – 74%,

в 22.00 – 26%.

– *Каким он ложится спать?*

Достаточно бодрым – 17%,

в меру уставшим – 65%,

утомленным – 18%.

– *Каким он встает по утрам?*

Свежим и бодрым – 48%,

выспался, но ленится вставать – 44%,

невыспавшимся – 8% (2 чел.).

Сравнив ответы на предыдущие вопросы, можно отметить, что 2 невыспавшихся ребенка, по словам родителей, не испытывают особых трудностей в учебе, тратят на приготовление уроков до 1 часа, редко испытывают

отрицательные эмоции, ложатся спать в разное время: один в 21.00, другой – в 22.00.

– Жалуется ли Ваш ребенок на недомогание?

Не жалуется – 39%,
 жалуется на усталость – 49%,
 на головную боль – 8% (2 чел.),
 хнычет и капризничает без видимой причины – 4% (1 чел.).

– Устраивает ли Вас самочувствие Вашего ребенка в школе и дома за уроками?

Полностью устраивает – 17% родителей,
 устраивает – 65%,
 не все устраивает – 17%.

Родителями были высказаны такие пожелания по улучшению самочувствия детей: не задавать домашнее задание на выходные – 8% (2 чел.), не учиться в субботу – 8%, «спасибо школе» – 8%.

Эмоциональное состояние детей определялось с помощью методики «цветопись» Лутошкина. Согласно этой методике, каждому эмоциональному состоянию соответствует определенный цвет, а именно:

- красный – восторженное настроение (+3 балла),
- оранжевый – радостное (+2 балла),
- желтый – светлое, приподнятое (+1 балл),
- зеленый – ровное, спокойное (0 баллов),
- синий – грустное, печальное (-1 балл),
- фиолетовый – тревожное, неудовлетворенное (-2 балла),
- черный – унылое, упадочное (-3 балла).

Ежедневно в течение недели каждый ребенок выбирал определенный цвет, соответствующий его настроению. В итоге мы смогли проследить изменение настроений каждого ребенка в течение недели, а также динамику настроения всего класса за этот же период.

Если каждому из цветов приписать определенный балл, как это указано выше, то можно подсчитать средние баллы настроения детей по

дням недели в целом по классу. Результаты подсчета представлены в таблице.

Средние показатели настроения первоклассников по дням недели

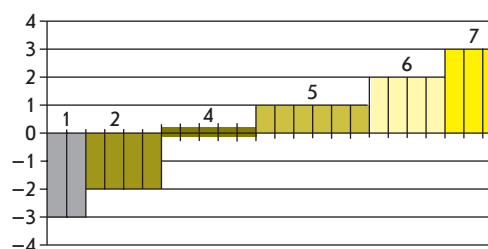
Как видно из таблицы, эмоциональ-

	Дни недели					
	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота
Средний балл по классу	0,3	0,43	0,7	1,0	1,0	0,5

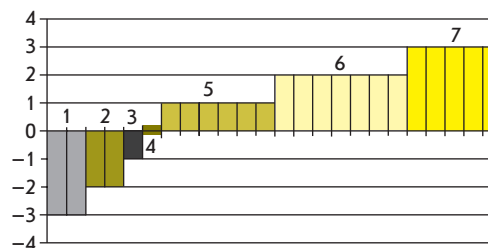
ное состояние детей представлено положительными числами от 0,3 до 1,0, что, согласно методике, определяется интервалом от ровного, спокойного до светлого, приподнятого настроения.

В течение недели в классе наблюдалась небольшая динамика эмоционального состояния. Относительно низкие показатели настроения отмечались в начале недели (понедельник, вторник) и в конце недели (суббота). Увеличение показателей настроения пришлось на середину недели (среда, четверг, пятница).

Настроение (в баллах)



Настроение (в баллах)



Примечание. Обозначаем цвета на диаграммах цифрами: 1 – черный, 2 – фиолетовый, 3 – синий, 4 – зеленый, 5 – желтый, 6 – оранжевый, 7 – красный.

Индивидуальные показатели настроения в течение недели позволяют нам обратить особое внимание на тех детей, у которых отрицательные эмоции возникают чаще, чем у других, а также на тех, у кого плохое настроение отмечается продолжительное время.

Таким образом, по результатам опроса родителей и изучения эмоционального состояния детей на уроках можно сделать следующие выводы.

1. Большинство родителей устраивает самочувствие их детей в школе и дома за уроками. По их словам, детям в школе нравится, трудностей в учебе они либо не испытывают, либо испытывают соразмерные возрасту и задачам трудности.

2. Родители отмечают, что недомоганий и отрицательных эмоций по

поводу учебы у большинства детей не возникает. Дети ложатся спать вовремя, хорошо спят, достаточно легко встают по утрам.

3. Эмоциональное состояние детей в течение недели имеет небольшую динамику (от ровного, спокойного настроения до светлого, приподнятого). Повышение настроения наблюдается у детей в середине недели (среда, четверг, пятница), снижение – в начале (понедельник, вторник) и в конце недели (суббота).

На основании всего изложенного можно заключить, что процесс адаптации первоклассников к условиям гимназии проходит успешно.

Т.С. Семенова – канд. психол. наук, доцент Пензенского государственного педагогического университета.