



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
 Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
 высшего образования  
 «ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-  
 ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
 (ФГБОУ ВО «ЮрГГПУ»)

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ  
 КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ

Психолого-педагогическое сопровождение процесса адаптации учащихся пятых классов в основной общеобразовательной школе

Выпускная квалификационная работа  
 по направлению 44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность программы бакалавриата  
 «Психология образования»

Проверка на объем заимствований:

84,48 % авторского текста

Работа рекомендована к защите

рекомендована/не рекомендована

«27» 06 2018 г.

зав. кафедрой ТиПП

О.А.  
 Кондратьева О.А.

Выполнила:

студентка группы ОФ-410/099-4-1  
 Мелентьева Дарья Михайловна

Научный руководитель:

к.п.н., доцент  
 Капитанец Елена Германовна

Челябинск  
 2018

## Оглавление

Введение.....	3
Глава 1. Теоретические предпосылки исследования психолого-педагогического сопровождения процесса адаптации учащихся пятых классов в основной общеобразовательной школе	
1.1 Понятие адаптации в психолого-педагогической литературе .....	7
1.2 Возрастные особенности адаптации учащихся пятых классов. ....	12
1.3 Теоретическое обоснование модели психолого-педагогического сопровождения процесса адаптации учащихся пятых классов в основной общеобразовательной школе. ....	21
Глава 2. Организация опытно-экспериментального исследования психолого-педагогического сопровождения процесса адаптации учащихся пятых классов в основной общеобразовательной школе	
2.1 Этапы, методы, методики исследования. ....	30
2.2 Характеристика выборки, анализ результатов констатирующего эксперимента. ....	37
Глава 3. Анализ результатов опытно-экспериментального исследования психолого-педагогического сопровождения процесса адаптации учащихся пятых классов в основной общеобразовательной школе	
3.1 Программа психолого-педагогического сопровождения процесса адаптации учащихся пятых классов в основной общеобразовательной школе .....	43
3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования психолого-педагогического сопровождения процесса адаптации учащихся пятых классов в основной общеобразовательной школе.....	49
3.3 Рекомендации родителям и педагогам по психолого-педагогического сопровождения процесса адаптации учащихся пятых классов в основной общеобразовательной школе. ....	54
Заключение .....	64
Библиографический список .....	67
Приложение .....	75

## Введение

Социально-экономическое развитие в современном мире вызывает необходимость развивать адаптацию как отдельной личности, организации, так и общества в целом. Сегодня школа затрудняется решать стоящие перед ней задачи без учета интенсивности, конструктивности, длительности, «болезненности» адаптационных процессов, происходящих у школьников, их родителей, учителей.

Учебная адаптация сопровождается психофизиологической и социальной адаптацией, которая зачастую проходит в условиях неблагоприятной экологической обстановки. Наблюдается усложнение адаптационных процессов, что оказывает огромное влияние на степень напряжения функциональных систем адаптации школьников. Неадаптированность ребенка к обучению ведет к ухудшению его здоровья, снижению успеваемости, отчуждению от школы, неблагоприятному социальному статусу, что является причиной деструктивности личности.

Известно, что тревожность в определенной степени может нарушить процесс адаптации. Ребенок, переступив впервые «порог школы» испытывает колоссальные изменения в своем обычном биоритме жизни. Для него это тяжелое испытание, которое в свою очередь сопровождается понижением успеваемости по школьным предметам, трудности в общении со сверстниками, возрастает напряженность, тревожность, боязнь казаться выглядеть «нелепо» перед своими одноклассниками. Как правило, дети с повышенным уровнем тревожности становятся объектом для насмешек и издевательств со стороны одноклассников. Они еще больше замыкаются в себе, стараются быть в стороне школьных событий, пропускают занятия. Со временем становятся изгоями в классе. Все это приводит к укреплению тревожности. Наряду с этим у детей нарушается здоровье, как соматическое, так и психическое. Эти дети чаще других страдают простудными заболеваниями, наблюдается беспричинное повышение температуры,

проявляются неврологические заболевания. В этот период затрагивается и эмоциональная сторона личности. Ребенок не доверяет окружающим, наблюдается проявление агрессии, нежелание общаться с другими детьми.

Все это ведет к тому, что ребенок находится в постоянном страхе, он чувствует опасность от окружающих, но в свою очередь привыкает жить в ситуации тревожности. Все это может отразиться при адаптации, в любом новом коллективе.

На сложность и значимость периода, связанного с адаптацией ребенка к условиям школьной среды, указывают исследования, проведенные в области психологии, педагогики, медицины, физиологии, теории и методики физического воспитания, социологии и др. (Г.М. Андреева, Е.Ю. Балашова, Л.И. Божович, И.В. Дубровина, Т.Л. Ульянова).

В научных исследованиях названных авторов разработаны определения адаптации, выявлена ее сущность, рассмотрены виды. Но проблема адаптации школьников при переходе в основную школу не исчерпана, тем более, что упомянутые авторы не опирались на личностно-ориентированную парадигму образования. Господствовавшая многие века когнитивно-ориентированная практика сегодня демонстрирует свою несостоятельность в решении целей, стоящих перед современной школой.

Неисследованность факторов, условий, механизмов взаимодействия пятиклассника и школы обнажает остроту следующего противоречия. С одной стороны личности, обществу и государству настоятельно необходим высокий уровень адаптированности школьников к обучению, с другой стороны, отсутствует научно осмысленный, отрефлексированный опыт адаптации учащихся при переходе из начальной в основную школу в принципиально новых социально-экономических условиях. Отсюда вытекает проблема разработки и апробации личностно-ориентированных технологий адаптации школьников при переходе в основную школу.

Актуальность противоречий и проблемы определила тему исследования: «Психолого-педагогическое сопровождение процесса

адаптации учащихся пятых классов в основной общеобразовательной школе».

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально провести психолого-педагогическое сопровождение процесса адаптации учащихся пятых классов в основной общеобразовательной школе.

Объект исследования: адаптация учащихся пятых классов в основной общеобразовательной школе.

Предмет исследования: психолого-педагогическое сопровождение процесса адаптации учащихся пятых классов в основной общеобразовательной школе.

Гипотеза исследования: показатели адаптации учащихся пятых классов в основной общеобразовательной школе изменятся, если разработать и реализовать программу психолого-педагогического сопровождения.

Исходя из цели и гипотезы, были определены следующие задачи исследования:

1. Изучить понятие адаптации в психологической литературе.
2. Охарактеризовать возрастные особенности адаптации учащихся пятых классов.
3. Теоретически обосновать, разработать и реализовать модель психолого-педагогического сопровождения процесса адаптации учащихся пятых классов в основной общеобразовательной школе.
4. Описать этапы, методы, методики исследования.
5. Охарактеризовать выборку и проанализировать результаты констатирующего эксперимента.
6. Разработать и реализовать программу психолого-педагогического сопровождения процесса адаптации учащихся пятых классов в основной общеобразовательной школе.
7. Проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования психолого-педагогического сопровождения процесса адаптации учащихся пятых классов в основной общеобразовательной школе.

8. Составить рекомендации по психолого-педагогического сопровождения процесса адаптации учащихся пятых классов в основной общеобразовательной школе.

Для решения поставленных задач использовались различные методы исследования:

1) теоретические методы – анализ и обобщение психолого-педагогической литературы, синтез, моделирование, целеполагание.

2) эмпирические методы – констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент, тестирование, изучение документации, опытно-экспериментальная работа.

В исследовании применялись методики:

- Методика диагностики уровня школьной тревожности Б. Филиппса;

- Оценка школьной мотивации (по Н.Г Лускановой);

- Методика С.В.Левченко «Чувства в школе».

3) Математико-статистические методы: Т-критерий Вилкоксона.

База исследования: МОУ СОШ №2 г.Юрюзань. В исследовании принимали участие учащиеся 5-го класса (15 человек).

# Глава 1. Теоретические предпосылки исследования психолого-педагогического сопровождения процесса адаптации учащихся пятых классов в основной общеобразовательной школе

## 1.1 Понятие адаптации в психолого-педагогической литературе

Термин «адаптация» прочно вошел в научный и бытовой обиход, однако его содержание многозначно. Сложность и многоаспектность содержания понятия адаптации свидетельствует о том, что назрела необходимость анализа существующих в научной литературе взглядов и подходов к ее пониманию.

Адаптация - это межпредметная категория. В разных науках она трактуется по-разному. В настоящее время философами, социологами, педагогами, медицинскими работниками ведутся исследования этого процесса, обосновывается статус категории «социальная адаптация», изучаются ее механизмы и адаптационный потенциал. Тем не менее, говорить о сложившемся комплексном исследовании процессов адаптации пока не приходится, так как каждая наука занимается своим специфическим аспектом адаптации и использует свой понятийный аппарат [2, с.153].

В биологии адаптация - это процесс приспособления строения и функций организма к условиям среды. Адаптация - это динамический процесс, благодаря которому подвижные системы живых организмов, несмотря на изменчивость условий, поддерживают устойчивость, необходимую для существования, развития и продолжения рода [1, с.72].

Процесс адаптации реализуется всякий раз, когда в системе «организм-среда» возникают значимые изменения, и обеспечивается формирование нового гомеостатического состояния, которое позволяет достигать максимальной эффективности физиологических функций и поведенческих реакций. Поскольку организм и среда находятся не в статическом, а в динамическом равновесии, их соотношения меняются постоянно, а,

следовательно, также постоянно должен осуществляться процесс адаптации.

Таким образом, в биологии адаптация рассматривается (с лат. adaptatio -приспособление) как совокупность морфофизиологических, поведенческих, популяционных и других особенностей биологического вида, обеспечивающая возможность специфического образа жизни особей в определенных условиях внешней среды. Адаптацией называется и сам процесс выработки приспособлений [1, с.72].

В медицине проблема адаптации тесно связана с такими понятиями, как норма и патология, которые отражают определенные состояния человеческого организма - здоровье и болезнь. О приспособительной сущности заболевания, по мнению медиков, следует судить не по исходу приспособления, а по тенденции - любыми имеющимися средствами, ценой самых тяжелых жертв, оптимально уравновеситься со средой. Таким образом, здоровье и болезнь - две формы единого процесса адаптации.

Демографию адаптация интересует, прежде всего, с позиции смены исторических типов воспроизводства населения. По мнению специалистов, нарушение демографического равновесия, под которым понимается равновесие между процессами рождаемости и смертности, с одной стороны, и всеми остальными протекающими в обществе процессами, с другой, ведет к необходимости приспособления населения к изменившимся условиям жизни.

Внимание психологов сосредоточено на адаптации индивида. Здесь важным является вопрос о психологическом механизме адаптации. Под психологическим механизмом адаптации понимается структура определенным образом связанных психических действий, осуществление которых приводит к состоянию адаптированности [9, с. 27].

Психическая адаптация является сплошным процессом, который, наряду с собственно психической адаптацией (то есть поддержанием психического гомеостаза), включает в себя ещё два аспекта:

а) оптимизацию постоянного воздействия индивидуума с окружением;



б) установление адекватного соответствия между психическими и физиологическими характеристиками.

В психологии под адаптацией понимают приспособление организма, личности, их систем к характеру отдельных воздействий или к изменившимся условиям жизни в целом.

В педагогике адаптация (от лат. *adapto* - приспособляю) - это способность организма приспосабливаться к различным условиям внешней среды. Процесс взаимодействия личности или социальной группы с социальной средой включает усвоение норм и ценностей среды в процессе социализации, а также изменение, преобразование среды в соответствии с новыми условиями и целями деятельности [17, с. 38].

Адаптация - процесс и результат согласования человека с окружающим миром, приспособления к изменившейся среде, к новым условиям жизнедеятельности, к структуре отношений в определенных социально-психологических общностях, установления соответствия поведения принятым в них нормам и правилам [69, с.48].

Социальная педагогика под адаптацией понимает вид воздействия личности и социальной группы с социальной средой, в ходе, которого согласовываются требования и ожидания его участников. Важнейший компонент адаптации - согласование самооценок и притязаний субъекта с его возможностями и с реальностью социальной среды, включающее также тенденции развития среды и субъекта [42, с. 97].

Для социологии важно изучение общих и специфических законов, закономерностей развития и функционирования определенных социальных систем, механизмов действия и форм проявления этих законов в деятельности личностей, социальных групп, классов, народов. Поэтому в центре внимания социологов находятся общие закономерности социальной адаптации, а также характер, содержание, темпы, типы, формы и виды адаптации. Большое место в предметном поле данной науки занимают вопросы о социальных регуляторах, социальном механизме и критерии

адаптации.

В мировой социологической науке теории адаптации в рамках социологии, как правило, осуществлялась в русле изучения и анализа влияния социальных норм на поведение человека. Э. Дюркгейм, один из наиболее ярких представителей позитивизма, утверждал, что основу социальной реальности составляют факты, которые обладают двумя признаками. Во-первых, они имеют объективное и независимое от индивида существование. Во-вторых, социальные факты способны оказывать на индивида давление, то есть они обладают принудительной силой. Отмечая внешний принудительный характер социальных фактов, Э. Дюркгейм подчеркивал, что социальные нормы влияют на индивидуальное поведение ни непосредственно, а через определенные механизмы, действенность социальных регуляторов определяется не только принудительностью, но и их желательностью для индивидов. Э. Дюркгейм указывал на то, что социальное поведение всегда регулируется некоторым набором правил, которые являются одновременно обязательными и привлекательными, должными и желательными. При этом он недооценивал тот факт, что различные социальные группы зачастую по-разному интерпретируют одни и те же нормы и ценности [цит. по 10, с.214].

Согласно М. Веберу, основной характеристикой социального действия индивида является рациональность, которая представляет собой осознание человеком своей цели и соотнесение ее с рациональными средствами достижения. Человек сам соотносит цель и средства, постигает положительные и отрицательные последствия своих действий и находит разумную меру сочетания личной цели и социальных обстоятельств. Следовательно, рационализация, то есть удовлетворение потребностей наиболее оптимальным для человека способом, по мнению М. Вебера, и есть адаптация [цит. по 15, с.278].

Другой выдающийся социолог - Р. Мертон, разрабатывая концепцию адаптации, обращает внимание на то, что в современном обществе

невозможны общие нормы и ролевое поведение. Нормативная структура, понимаемая им как структура отношений между нормами, ценностями и институциональными порядками, может характеризоваться их согласованностью или конфликтностью. И в любом случае человек стремится адаптироваться, то есть достичь цели доступными ему средствами. При этом выбранные цели и средства не всегда совпадают с социально одобряемыми целями и средствами. Следовательно, адаптация, оправданная с точки зрения индивида, с позиции общества может выглядеть иначе, и будет расцениваться как патологическое проявление [цит. по 46, с.31]

Таким образом, Р. Мертон разводит индивидуально-центрический и социоцентрический аспекты адаптации, что представляется очень важным, поскольку имеет огромное значение для составления полной картины адаптации. Кроме того, им верно подмечено, что для раскрытия природы адаптации, помимо анализа норм, целей и ценностей, необходим анализ возможностей их реализации.

В работах Т. Парсонса социальная адаптация отождествляется с равновесием. Общество в равновесии - общество без конфликта, где каждый знает свою роль, понимает, что от него ждут. Иначе говоря, социальная адаптация - это равновесие между потребностями (ценностями) индивида и социальной среды [цит. по 47, с. 51].

Большой вклад в разработку важнейших вопросов социальной адаптации в отечественной социологии внесли Корель Л.В., Лубышева Л.И., Савотина Н.А., Шпак Л.Л., Ядов В.А. При этом следует отметить, что большая часть исследований социальной адаптации в последнее время велась на стыке социологии, социальной психологии и педагогики, а накопившийся материал все более нуждается в систематизации [58, с.12].

Активная роль субъекта в адаптации рассматривается в трудах Реана А.А., Коломинского Я.Л., Кривцовой СВ., Стамбуловой Н.Б. По их мнению, нельзя не учитывать того, что человек - активный субъект саморазвития. Он способен развиваться в самых разнообразных

направлениях. Социально-психологическая адаптация понимается данными учеными как такое направленное изменение (само-изменение) взаимодействия личности («Я») со средой, которое характеризуется:

1) осознанием необходимости для личности постепенных, эволюционных изменений в отношениях со средой через овладение новыми способами поведения (жизнедеятельности);

2) приспособлением, которое рассматривается и как процесс, и как результат, деятельности личности в отношении к изменившимся (меняющимся) условиям социальной среды. Становление новых приспособительных «механизмов» ориентировано на гармонизацию отношений (взаимодействия) личности со средой, выравнивание баланса на полюсе личности [цит. по 31, с.180].

Таким образом, адаптация - это процесс, где человека рассматривают как личность, затрагивая структурные составляющие, особенности личности, ее активность. Источником адаптации с точки зрения психологии, выступает взаимодействие между личностью и обществом, а средством осуществления - усвоение норм, ценностей, требований данного общества человеком. При этом следует отметить, что критерием эффективности адаптационного процесса является внутренняя структурированность личности, ее потребностей, мотивов, установок и т.д. в соответствии с требованиями общества проживания. Основным механизмом этой адаптации являются изменения в структурных связях и отношениях тех свойств и качеств, которые определяются личностью, т.е. их интеграцию в единую систему.

## 1.2 Возрастные особенности адаптации учащихся пятых классов

Адаптация – это междисциплинарное понятие, поэтому оно рассматривается многими исследователями. Данное понятие охватывает различные адаптивные системы. Термин «адаптация» происходит от

латинского слова *adaptatio*– приспособление. Может быть, поэтому многие авторы дают его дефиницию через перевод и определяют адаптацию как приспособление организма к условиям среды [55, с. 67].

За основу мы взяли вариант анализируемого термина, который предложил Ю.А. Урманцев, так как оно отражает наиболее общее определение адаптации [цит. по 53].

Адаптация – система признаков, сообразуемая с характерными чертами объекта и его сферы обитания, способную осуществить цели объекта в этой среде, основанную и создаваемую в ответ на реальные и вероятные действия факторов. Вторым вариантом этого определения является приравнивание системы характеристик объектом-системой к особенностям среды его обитания для того, чтобы реализовать его цели в данной среде.

В еще более общем виде адаптация проявляется с точки зрения филогенеза: факт самого существования биологического вида является результатом филогенетической адаптации. Не менее распространены и адаптационные процессы в отдельном индивидууме, которые проявляются на протяжении всей жизни, в процессе индивидуального развития организма.

Так как существует еще одна важная, по нашему мнению, точка зрения на адаптацию как на процессы взаимодействия субъекта и объекта, субъекта и субъекта, в следствии которого неминуемо происходят изменения в двух взаимодействующих составляющих. Целесообразно было бы уточнить суждение В.Н. Грибова о том, что равновесие между организмом и средой является итогом процесса адаптации. Непосредственно этот же процесс является механизмом обеспечения гомеостаза, то есть процесса, который обеспечивает баланс организма и среды [цит. по 59, с. 228].

Такие изменения затрагивают возникновение новых свойств либо новейшей композиции признаков, неполному исчезновению либо абсолютной утрате доли признаков. Взаимодействие всегда ведет доминированию чего–либо: субъекта над субъектом, субъекта над объектом либо напротив, объекта над субъектом, и в соответствии с этим, адаптации к

этой доминанте. В тоже время возникновение доминанты как неизбежный период развития всего живого представляет, согласно сущности, другую и основную, активную сторону адаптационного процесса – приспособляемость. Г.А. Балл подчеркивает, что при исследовании адаптации необходимо учитывать многочисленность слоев в компонентах системы индивид – среда, так как одни и те же, в объективном проявлении события могут интерпретироваться по-разному [цит. по 64, с. 352].

Воплощение субъектом своих целей можно анализировать как особый вид адаптационного процесса, предоставляющий баланс субъекта со средой.

Принятие и решение личностью вопросов, порекомендованных ей извне, можно анализировать как проявление приспособления к среде.

Однако, если вопрос принятый индивидуумом, стал ее задачей, то действия, направленные на ее разрешение, выступают как проявление. По словам Г.А. Балла, если речь идет об аккомодации, то есть адаптация анализируется в узком смысле, тогда возможно использование выражения «адаптация к среде», но, если адаптация характеризуется в широком смысле, необходимо применять термин «адаптация в среде» [цит. по 64, с. 129].

Адаптация считается качеством любого, без исключения, живого организма. Однако, человек – это не просто живой организм, а прежде всего наитруднейшая биосоциальная система. По этой причине при анализе трудностей адаптации человека целесообразно выделить три функциональных уровня: физиологический, психический и социальный.

Решающую роль в процессе поддержания адекватных отношений в системе «индивидуум-среда», в ходе которого могут изменяться все параметры системы, играет психическая адаптация [74, с. 130].

Психическую адаптацию рассматривают как результат деятельности целостной самоуправляемой системы на уровне «оперативного покоя», подчёркивая при этом её системную организацию. Однако, при таком анализе ситуация остаётся не полной. Следует ввести в формулировку понятие потребности. Предельно допустимое удовлетворение важных

потребностей является, таким образом, значимым аспектом эффективности адаптационного процесса.

Таким образом, психическое приспособление можно определить, как процесс установления рационального соотношения окружающей среды и личности в процессе осуществления присущей человеку деятельности, предоставляющий возможность индивиду удовлетворять важные потребности и осуществлять связанные с ними значимые цели, обеспечивая в то же время соотношение максимальной деятельности человека, его поведения, требованиям среды [80, с. 232].

Психологический значение адаптации либо ее полезность для социализирующегося субъекта может заключаться в уменьшении сроков обучения, либо в освобождении от чувства страха, одиночества, когда человек, опираясь на социальный либо коллективный опыт, будучи освобожденным от потребности проб и ошибок, сразу подбирает наиболее оптимальную программу поведения [83, с. 13].

Вероятно, предпосылкой адаптации является также и ее эффективность для группы, заинтересованной в устойчивости психологической структуры и в сохранении собственного количества. Поэтому группа поощряет и подкрепляет такие формы поведения членов группы, которые не противоречат меркам и обычаям, признанные данным коллективом.

Функционирует ли один из названных факторов, действует ли их комплекс либо имеются прочие детерминанты адаптации в социологии и психологии, экспериментально, на сегодняшний день, не определено. Можно предположить о том, что предпосылкой социальной адаптации является результативность адаптивных перемен для самого субъекта или группы, в состав которой он входит.

Результативность психической адаптации непосредственно находится в зависимости с организацией микросоциального взаимодействия. Нарушения психологической адаптации отмечались существенно чаще, при

конфликтных обстановках в производственной сфере или семейной, затруднениях в построении неформального общения, чем при эффективном социальном взаимодействии. Кроме того, с адаптацией непременно связан анализ условий конкретных факторов определенной среды либо окружения, анализ индивидуальных качеств окружающих, как фактора привлекающего, в подавляющем большинстве случаев соответствовала с эффективной психической адаптацией, а анализ таких же качеств, как фактора отвергающего – с её нарушениями.

Основным аспектом систематизации параметров организма служит характеристика регуляторной системы, ответственной за анализируемый адаптационный процесс, так как адаптация является процессом реализации возможности организма вносить поправки в свои параметры таким образом, чтобы удерживать их в границах функционального оптимума. Пребывающие на различных уровнях филогенеза, адаптационные способности организмов отличаются продвинутостью их регуляторных систем [84, с. 151].

Психофизиологическая адаптация является непрерывным процессом, который, наряду с непосредственно психической адаптацией, то есть поддержанием психического гомеостаза, включает в себя ещё два аспекта: оптимизацию непрерывного воздействия индивида с окружением; установление адекватного соотношения между психическими и физиологическими характеристиками, которые тем самым обеспечивают возможность прогресса [84, с. 151].

Плодотворная психическая адаптация представляет собой одну из предпосылок к эффективной профессиональной деятельности. Процесс адаптации одновременно сочетается в сфере формальных отношений и неформальных. Не редко происходит сложное совмещение требований и ожиданий на уровне коллективных нормативов существования и ценностей с индивидуальными притязаниями и ожиданиями. Немаловажными факторами, которые совершенствуют психологическую адаптацию в учебных классах, являются способность строить межличностные взаимоотношения,



вероятность открытой коммуникации, социальная сплоченность [85, с. 22].

Анализ любой трудности психологического несоответствия будет неполным без исследований психической адаптации, а анализ представленных нюансов адаптационного процесса является неотъемлемой частью психологии человека. Таким образом, расположенная на стыке разных сфер знания, которые приобретают в современных условиях все большую роль, проблема психической адаптации является важной областью научных исследований. В этой связи адаптационную концепцию можно проанализировать как один из перспективных подходов к комплексному изучению человека.

Ребенок, появляясь на свет, является социальным существом. При этом под социальностью мы подразумеваем умение индивидуума проявлять качество социальной адаптивности, то есть вступать во взаимодействие с другими людьми, влиять на них, кроме того, менять себя и свое поведение в ответ на их воздействия в направлении, соответствующем их ожиданиям [9, с. 151].

Для того чтобы охарактеризовать социальную адаптацию, необходимо заметить, что здесь проявляется преемственность между биологическими и социальными механизмами. Л.С. Выготский писал о том, что биологическое посредством социальных факторов переплавляется в социальное; биологическое, органическое – в личное; естественное, абсолютное, безусловное переплавляется в условное. Это и принимается за собственный материал психологии, тем самым, подчеркивая связь социального, биологического, психологического. Физиологическая адаптация предполагает собой процесс взаимодействия биогенной основы личности с внешней средой (анатомические и возрастные характерные черты, процессы созревания и развития организма, процессы обмена веществ, внутренние системы) [цит. по 5, с. 59].

У различных авторов присутствуют индивидуальные взгляды на адаптацию, противоречащие друг с другом. Так, например, Э. Эриксон,

говорит о том, что в предельных случаях существует опасность потери индивидуальности, ассимиляции личности [88, с. 77].

Однако это может выступать одним из возможных вариантов, исходов социальной адаптации. Можно сделать вывод, опираясь на определение адаптации, что позиция объекта системы функциональна, то есть целью адаптации, как процесса, является самореализация объекта-системы через систему конкретных свойств. Таким образом, так как реализуется цель объекта-системы, способность приспосабливаться свидетельствует о сохранении его идентичности.

При широкой трактовке (Ж. Пиаже, Г. Балл) адаптация понимается как единство противоположно направленных процессов аккомодации и ассимиляции [70, с. 45].

В данном случае аккомодация обеспечивает вариант функционирования организма или субъекта в соответствии со свойствами среды, а в процессе ассимиляции изменяются те или иные компоненты среды, перерабатываемые согласно структуре организма или схемы поведения субъекта. Обычно, процессы аккомодации и ассимиляции тесно связаны между собой, но в некоторых случаях один из них может выступить в ведущей роли.

Процесс адаптации выполняется посредством системы определенных социальных институтов, предназначенных для корректировки формирования социальных качеств индивида в соответствии с общественно значимыми ценностями, а также ограничивать или активизировать воздействие каких-либо факторов. Необходима выработка новых технологий социализации, так как были утрачены старые социальные институты, введение которых содействовало бы удовлетворению потребностей личности, группы, общества в целом, а также обучению человека осмысленно подвергать обработке механизм реализации своего поведения, который соответствовал бы общим социальным условиям или конкретной общественной ситуации, в которой человек находится. Наиболее продуктивно, по нашему мнению,

будет применение этих технологий к социальному институту – школе [цит. по 11, с. 82].

В процессе нашего исследования мы изучили учебную адаптацию учеников в процессе перехода из начальной школы в среднее звено школы, которая связана родовидовыми взаимоотношениями с социальной адаптацией. Социальная адаптация, как адаптация в целом, предполагает собой диалектическую целостность объекта-системы и среды реализации его цели, в этом случае целостность социального организма и социальной среды.

С одной стороны, совершается формирование собственной природы человека, с другой происходит создание среды.

Мы рассматриваем социальную адаптацию пятиклассника как процесс, во-первых, со стороны интенсивного освоения личностью внешней среды (условия обучения в средней школе), имеющее целью приспособления ее к своим индивидуальным способностям, предрасположенностям, увлечениям, посредством этого обогащается субъектный опыт индивида, происходит ее последующее развитие, поэтому говорим об адаптации ученика к условиям средней школы. Во-вторых, со стороны процесса приноравливания образовательной среды школы к субъекту адаптации посредством создания системы адаптивных ситуаций, а также школа как носитель богатейшего социального опыта создает все возможные условия, дабы индивид принял и усвоил его [83, с. 14].

Психологическая и социальная несомненно взаимосвязаны. Мы рассматриваем психологическую адаптацию как процесс установления соотношения психических состояний, качеств и процессов индивида при ее деятельности и окружающей среды. Помимо этого, А. В. Морозов акцентирует внимание на том, что данный процесс дает возможность личности удовлетворять актуальные потребности и осуществлять сопряженные с ними значимые цели, обеспечивая в то же время соотношение максимальной деятельности человека, его поведения, требованиям среды [цит. по 11, с. 67].

Школьная адаптация включает в себя приспособление учащегося к содержанию и форме обучения, что также изменяется при взаимодействии с адаптантом посредством дифференциации. Приспособление пятиклассников в средней школе считается одним из видов школьной адаптации. Под школьной адаптацией ученика при переходе из начальной в основную школу мы понимаем процесс взаимодействия личности пятиклассника и образовательной среды основной школы, в следствии чего, устанавливается рациональное соответствие, с одной стороны, возможностей, склонностей, интересов, знаний, умений и навыков ребенка, полученных на предыдущих стадиях обучения, воспитания и развития, с другой стороны, условий образовательной системы [5, с. 22].

Адаптация к условиям средней школы – достаточно продолжительный процесс, имеющий и физиологические и психологические нюансы. Многие ученые-психологи полагают, что важным условием становления учебной мотивации является формирование учебной деятельности школьника в единстве всех ее частей. Таким образом, проблема психической адаптации представляет собой значительную область научных исследований, расположенную на стыке разных отраслей знания, представляющих в современных условиях всё большую значимость. В связи с этим адаптационную концепцию возможно рассматривать как один из многообещающих подходов к комплексному исследованию человека [47, с. 105].

Адаптация младших подростков может состоять в освобождении от ощущения страха, одиночества либо в уменьшении сроков социального научения, когда, опираясь на общественный либо коллективный опыт, обучающиеся избавляются от необходимости проб и ошибок, сразу подбирая более оптимальную программу поведения.

Процесс адаптации младших подростков реализуется посредством системы социальных институтов, одним из которых является школа, где социальные качества личности изменяются и развиваются в соответствии с

общественно значимыми ценностями [85, с. 22].

Таким образом, проблема психологической адаптации представляет собой значительную область научных исследований, расположенную на стыке разных отраслей знания, представляющих в современных условиях всё большую значимость. В связи с этим адаптационную концепцию возможно рассматривать как один из многообещающих подходов к комплексному исследованию подростка.

### 1.3 Теоретическое обоснование модели психолого-педагогического сопровождения процесса адаптации учащихся пятых классов в основной общеобразовательной школе

При исследовании адаптации огромное внимание уделяется рассмотрению эмоциональных проявлений. Новые условия школьного обучения порой превышают способности подростка, меняют состояние эмоциональной сферы, вызывая неспецифическую стрессовую реакцию организма. Проблемы, образующиеся в процессе школьной адаптации, выявляют, прежде всего, нарушения равновесия между стремлениями ребенка, его потребностями, субъективными представлениями и требованиями, которые предъявляет к его поведению школа. Любые нарушения равновесия между ребёнком и средой являются основной причиной нарушений его состояния.

Обстановка обучения в средней школе, складывающаяся из совокупности интеллектуальных, психологических и физических нагрузок, предъявляет новые осложненные условия не только к психофизиологической конституции ребенка либо его умственным способностям, но и к его личности в целом, и прежде всего к ее социально-психологическому уровню.

Анализ психолого-педагогического исследования позволил разработать дерево целей, а также модель психолого-педагогического сопровождения процесса адаптации учащихся пятых классов в основной общеобразовательной школе. Дерево целей— это структурированная,

построенная по иерархическому принципу совокупность целей системы, программы, плана, в которой выделены генеральная цель («вершина дерева»); подчиненные ей подцели первого, второго и последующего уровней («ветви дерева»).

При этом в понятие целей на разных уровнях вкладывается различное содержание: от объективных потребностей и желаемых направлений развития на верхнем уровне дерева до решения конкретных практических задач и осуществления отдельных мероприятий на нижних уровнях. Дерево целей является главным инструментом увязки целей высшего уровня с конкретными средствами их достижения на низшем производственном уровне через ряд промежуточных звеньев. При построении «дерева целей» его проектирование идет по методу «от общего к частному» (см. рисунок 1).

Алгоритм построения «дерева целей» следующий:

1. Определение генеральной (общей) цели;
2. Разделение общей цели на подцели (подцели 1-го уровня);
3. Разделение подцелей 1-го уровня на подцели 2-го уровня;
4. Разделение подцелей 2-го уровня на более детальные составляющие (подцели 3-го уровня).

Первый этап в изучении данной проблемы – это этап целеполагания, который начинается с постановки генеральной цели.

Генеральная цель: теоретически обосновать и экспериментально проверить результаты реализации программы психолого-педагогического сопровождения процесса адаптации учащихся пятых классов в основной общеобразовательной школе.

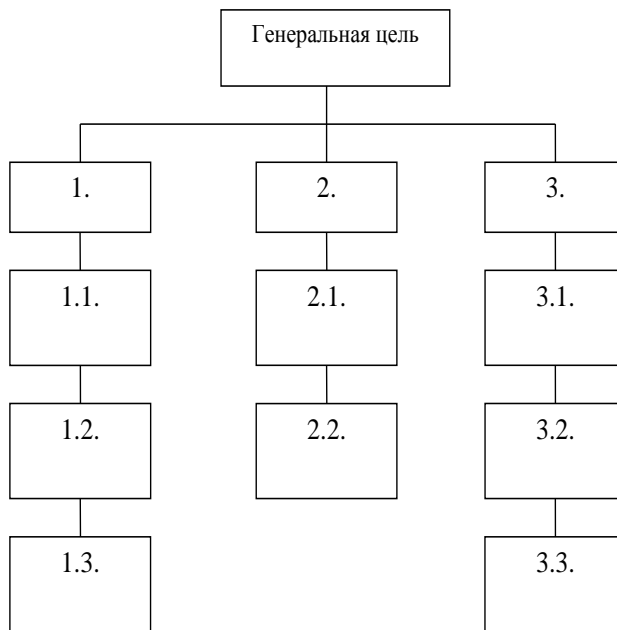


Рисунок 1. Дерево целей психолого-педагогического сопровождения процесса адаптации учащихся пятых классов в основной общеобразовательной школе.

1. Изучить исследования психолого-педагогического сопровождения процесса адаптации учащихся пятых классов в основной общеобразовательной школе.

1.1 Изучить понятие адаптации в психологической литературе.

1.2 Охарактеризовать возрастные особенности адаптации учащихся пятых классов.

1.3 Разработать и реализовать модель психолого-педагогического сопровождения процесса адаптации учащихся пятых классов в основной общеобразовательной школе.

2. Организовать и провести опытно-экспериментального исследования психолого-педагогического сопровождения процесса адаптации учащихся пятых классов в основной общеобразовательной школе.

2.1 Описать этапы, методы, методики исследования.

2.2 Охарактеризовать выборку и проанализировать результаты констатирующего эксперимента.

3. Провести анализ результатов опытно-экспериментального исследования психолого-педагогического сопровождения процесса адаптации учащихся пятых классов в основной общеобразовательной школе.

3.1 Разработать и реализовать программу психолого-педагогического сопровождения процесса адаптации учащихся пятых классов в основной общеобразовательной школе.

3.2 Проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования психолого-педагогического сопровождения процесса адаптации учащихся пятых классов в основной общеобразовательной школе.

3.3 Составить рекомендации по психолого-педагогического сопровождения процесса адаптации учащихся пятых классов в основной общеобразовательной школе.

Таким образом, было разработано дерево целей, которое предполагает структурированную, построенную по иерархическому принципу совокупность целей системы, программы, плана, в которой определены генеральная цель; подчиненные ей подцели первого, второго уровней.

На основе дерева целей составлена модель психолого-педагогического сопровождения процесса адаптации учащихся пятых классов в основной общеобразовательной школе.

Модель – это, как правило, искусственно созданный объект в виде схемы, математических формул, физической конструкции, наборов данных и алгоритмов их обработки и т.п. [20, с. 54].

Также под моделью понимается некоторый материальный или мысленно представляемый объект или явление, замещающий оригинальный объект или явление, сохраняя только некоторые важные его свойства, например, в процессе познания (созерцания, анализа и синтеза) или конструирования [15 с. 23].

Необходимость моделирования возникает в психологии, когда: системная сложность объекта является непреодолимым препятствием для создания его целостного образа на всех уровнях детальности; требуется оперативное изучение психологического объекта в ущерб детальности оригинала; изучению подлежат психические процессы с высоким уровнем неопределенности и неизвестны закономерности, которым они подчиняются;



требуется оптимизация исследуемого объекта путем варьирования входных факторов.

Задачи моделирования:

- описание и анализ психических явлений на различных уровнях их структурной организации;
- прогнозирование развития психических явлений;
- идентификация психических явлений, т. е. установление их сходства и различия;
- оптимизация условий протекания психических процессов.

Моделирование в психологии – построение моделей осуществления тех или иных психологических процессов с целью формальной проверки их работоспособности [41, с. 75]. Это наличие цели, элементов, структуры. Их достоверность определяется с помощью системы мероприятий, реализуемых конкретными исполнителями, которые выделяют для этого необходимые ресурсы.

Целенаправленное воздействие сопровождения адаптации состоит из нескольких взаимосвязанных блоков. Каждый блок направлен на решение различных задач и состоит из методов и приёмов. Формирующий комплекс, включает в себя четыре основных блока:

1. Теоретический;
2. Диагностический;
3. Формирующий;
4. Аналитический.

Исходя из этого, была составлена основа модели психолого-педагогическое сопровождение процесса адаптации учащихся пятых классов в основной общеобразовательной школе.

Модель психолого-педагогическое сопровождение процесса адаптации учащихся пятых классов в основной общеобразовательной школе состоит из следующих компонентов: цели, задач, формирующей работы, методов, используемых в формирующей работе, результата (см. рисунок 2).

Охарактеризуем блоки модели:

1. Теоретический блок: включает в себя постановку цели, подборку и анализ литературы по проблеме сопровождения адаптации учащихся пятых классов к условиям с основной общеобразовательной школы.

2. Диагностический блок.

Цель: выявление уровня адаптации учащихся пятых классов к условиям основной общеобразовательной школы.

Для этого мы используем следующие методики:

- Методика диагностики уровня школьной тревожности Б. Филиппса;
- Оценка школьной мотивации (по Н.Г Лускановой);
- Методика С.В. Левченко «Чувства в школе».

3. Формирующий блок.

Цель: создание и реализация программы психолого-педагогического сопровождения процесса адаптации учащихся пятых классов в основной общеобразовательной школе.

Задачами психолого-педагогического сопровождения являются:

- психологическое сопровождение интеллектуального, личностного и нравственного развития воспитанников;
- предупреждение возникновения проблем развития ребенка;
- помощь (содействие) ребенку в решении актуальных задач развития, обучения, социализации: учебные трудности, проблемы с выбором образовательного и профессионального маршрута, нарушения эмоционально-волевой сферы, проблемы взаимоотношений со сверстниками, педагогами, родителями;
- содействие в повышении психологической компетентности педагогов и родителей;
- организация, при необходимости, развивающих и коррекционных мероприятий со всеми субъектами образовательного процесса;
- психологическое обеспечение дополнительных образовательных программ;

-развитие психолого-педагогической компетентности (психологической культуры) обучающихся, родителей, педагогов.

Данный блок включает в себя создание психолого-педагогического сопровождения адаптации учащихся пятых классов к условиям основной общеобразовательной школы с помощью упражнений, игр, беседы. Просветительская работа с родителями и воспитателями по повышению успешной адаптации к среднему звену.

#### 4. Аналитический блок.

Цель: проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования и обработка результатов с помощью Т-Критерий Вилкоксона.



Рисунок 2. Модель психолого-педагогическое сопровождение процесса адаптации учащихся пятых классов в основной общеобразовательной школе

Таким образом, для организации проведения психолого-педагогической программы использовался метод построения «дерева целей». Дерево целей – это структурированная, построенная по иерархическому принципу совокупность целей системы, программы, плана, в которой выделены генеральная цель; подчиненные ей подцели первого, второго и последующего уровней. Модель – это некоторый материальный или мысленно представляемый объект или явление, замещающий оригинальный объект или явление, сохраняя только некоторые важные его свойства. Разработана модель психолого-педагогическое сопровождение процесса адаптации учащихся пятых классов в основной общеобразовательной школе которая содержит теоретический, диагностический, формирующий, аналитический блоки.

#### Вывод по 1 главе

Адаптация - это процесс, где человека рассматривают как личность, затрагивая структурные составляющие, особенности личности, ее активность. Источником адаптации с точки зрения психологии, выступает взаимодействие между личностью и обществом, а средством осуществления - усвоение норм, ценностей, требований данного общества человеком. При этом следует отметить, что критерием эффективности адаптационного процесса является внутренняя структурированность личности, ее потребностей, мотивов, установок и т.д. в соответствии с требованиями общества проживания. Основным механизмом этой адаптации являются изменения в структурных связях и отношениях тех свойств и качеств, которые определяются личностью, т.е. их интеграцию в единую систему.

Для организации проведения психолого-педагогической программы использовался метод построения «дерева целей». Дерево целей – это структурированная, построенная по иерархическому принципу совокупность целей системы, программы, плана, в которой выделены генеральная цель;

подчиненные ей подцели первого, второго и последующего уровней. Модель – это некоторый материальный или мысленно представляемый объект или явление, замещающий оригинальный объект или явление, сохраняя только некоторые важные его свойства. Разработана модель психолого-педагогическое сопровождение процесса адаптации учащихся пятых классов в основной общеобразовательной школе которая содержит теоретический, диагностический, формирующий, аналитический блоки.

## Глава 2. Организация опытно-экспериментального исследования психолого-педагогического сопровождения процесса адаптации учащихся пятых классов в основной общеобразовательной школе

### 2.1 Этапы, методы, методики исследования

Практическая часть работы заключается в том, чтобы выявить уровень учащихся пятых классов в основной общеобразовательной школе.

Исследование проходило в три этапа:

I. Поисково-подготовительный этап: теоретическое изучение психолого-педагогической литературы. На этом этапе проведен анализ литературы по проблеме исследования, выдвинута гипотеза, сформулированы цели и задачи исследования, проанализировано понятие адаптации.

II. Опытнo-экспериментальный этап: определялась база исследования, подобраны методики изучения адаптации младших подростков, проведен констатирующий эксперимент, обработаны и проанализированы результаты констатирующего эксперимента, проводилась разработка и реализация психолого-педагогической программы сопровождения адаптации учащихся пятых классов в основной общеобразовательной школе.

III. Контрольно-обобщающий: анализ и обобщение результатов исследования, повторная диагностика процесса адаптации учащихся пятых классов, формулирование выводов, проверка гипотезы, формулирование практических рекомендаций по адаптации младших подростков.

В исследовании по изучению адаптации младших подростков были использованы следующие методы исследования:

1. Теоретические (анализ психолого-педагогической литературы, целеполагание, моделирование, синтез, обобщение).

2. Эмпирические (констатирующий и формирующий эксперимент, тестирование, методики диагностического обследования такие, как методика диагностики уровня школьной тревожности Б. Филипса, опросник «Чувства

в школе», методика Н.Г. Лускановой для оценки уровня школьной мотивации.).

3. Статистические (метод математической статистики Т – критерий Вилкоксона).

Характеристика использованных методов и методик исследования:

В экспериментальном исследовании применялись теоретические методы такие как: аналитико-синтетический, сравнительно-сопоставительный, метод моделирования.

Анализ литературы - это метод научного изучения, предусматривающий операцию мысленного расчленения целого на составные части, выполняемая в процессе познания или предметно-практической деятельности. Работа с литературой содержит в себе формирование библиографии перечня источников, отобранных для работы в связи с исследуемой проблемой; изложение сжатого переложения основного содержания одной или нескольких работ по общей тематике; выделение главных идей и положений работы [35, с. 51].

Обобщение - это форма приращения знания посредством мысленного перехода от частного к общему в некоторой модели мира. Обобщение – это логическая операция, которая заключается в том, чтобы для некоторой группы явлений находить новое, более обширное по объему понятие, отражающее совокупность качеств этих явлений на уровне нового знания о них. Всякое обобщение должно иметь основание, т. е. свойство или совокупность свойств, позволяющих сгруппировать явления и обозначить эту группу каким-либо понятием [6, с. 47].

Сравнение – это метод познания действительности, который определяет общие и характерные параметры между процессами, явлениями, объектами. Основу этого метода составляет сравнение отдельных параметров или совокупных признаков исследуемых объектов, установление различий и сходств между ними [6, с. 47].

Метод моделирование – это метод познания явлений и процессов,

который основывается на замене, теоретической либо экспериментальной, объекта исследования похожим на него (моделью). Указанный метод применяют, если непосредственное изучение предметов, процессов, явлений невозможно или нецелесообразно. Использование метода моделирования позволяет познавать недоступные для исследователей процессы и явления, четче представлять их [35, с. 256].

В экспериментальном исследовании также использовались эмпирические методы: эксперимент, тестирование.

Эксперимент — метод изучения определенного явления в контролируемых условиях. Отличием от наблюдения является активное взаимодействие с исследуемым объектом. Чаще всего эксперимент проходит в рамках научного исследования и предназначен для проверки гипотезы, установления причинных связей между феноменами. Основным достоинством психологического эксперимента является то, что он дает возможность намеренно вызывать конкретные психические процессы и явления, воздействовать на характеристики этих явлений, устанавливать зависимость психических процессов и явлений от изменяемых внешних условий [35, с. 567].

Тестирование - это метод психологической диагностики, в котором используются стандартизированные вопросы и задачи - тесты, имеющие определенную шкалу значений. Тесты позволяют дать оценку индивида, соответствующую поставленной цели исследования; гарантируют вероятность получения количественной оценки на основе квантификации качественных параметров личности и удобство математической обработки. Способствуют объективности оценок, не зависящих от субъективных установок лица, проводящего исследование, являются относительно оперативным способом оценки большого числа неизвестных лиц, обеспечивают сопоставимость информации, полученной разными исследователями на разных испытуемых. Основными достоинствами данного метода являются стандартизация условий и результатов, количественный



понятийный характер оценки, оперативность и экономичность, оптимальная трудность заданий и надежность результатов [6, с. 340].

Констатирующий эксперимент - один из ключевых видов эксперимента, целью которого является изменение одной или нескольких независимых переменных и определение их влияния на зависимые переменные. Отличительной чертой констатирующего эксперимента от формирующего эксперимента являются цели проведения. Целью констатирующего эксперимента является фиксация изменений, которые происходят с зависимыми переменными. Констатирующий эксперимент может быть лабораторным и естественным [6, с. 231].

Формирующий эксперимент — особенный метод психологического исследования, складывающийся в том, что исследователь определенным образом строит обучение (воспитание) испытуемого с целью получить заданное изменение его психики. Формирующий эксперимент направлен, в первую очередь, на выявление причин и условий протекания процессов [35, с. 768].

Для решения поставленных задач в исследовании были использованы следующие методики:

1. Методика С.В. Левченко «Чувства в школе» для диагностики адаптации к школе.
2. Методика Б. Филипса – для определения школьной тревожности.
3. Методика Н.Г. Лускановой для оценки уровня школьной мотивации.

Методика С.В. Левченко «Чувства в школе».

Цель: определение доминирующих эмоциональных состояний у пятиклассников и выявление превалирующих чувств в школе, определяющих уровень адаптированности учащихся.

Из 16 перечисленных чувств ученикам предлагается выбрать только 8, которые они наиболее часто испытывают в школе. Это позволяет определить индивидуальный характер переживаний и общий «эмоциональный портрет»

класса.

Если на фоне одного-двух «негативных» чувств дети выбирают в основном позитивные, это является нормой для переходного периода.

Однако если количество выборов «негативных» чувств перевешивает, то можно сделать вывод о дезадаптации и начать глубже исследовать ее причины. Одновременно с этим необходимо оказывать помощь ребятам в адаптации.

Методика диагностики уровня школьной тревожности Б. Филиппса.

Цель: диагностика особенностей испытуемого, уровень и характер тревожности, связанной со школой, оценка эмоциональных особенностей отношений ребенка со сверстниками и учителями.

Показатели этого вопросника дают представление как об общей тревожности – эмоциональном состоянии ребенка, связанной с различными формами его включения в жизнь школы, так и о частных видах проявления школьной тревожности. Тест состоит из 58 вопросов, которые можно зачитывать школьникам, а можно предлагать в письменном виде. На каждый вопрос требуется ответить однозначно: «да» или «нет». В тест тревожность разделяется на 8 видов:

- 1.Общая тревожность в школе.
- 2.Переживания социального стресса.
- 3.Фрустрация потребности в достижении успеха.
- 4.Страх самовыражения.
- 5.Страх ситуации проверки знаний.
- 6.Страх не соответствовать ожиданиям окружающих.
- 7.Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу.
- 8.Проблемы и страхи в отношении с учителями.

Методика Н.Г. Лускановой (см. Приложение 1).

Цель: определение школьной мотивации.

Анкета состоит из 10 вопросов, наилучшим образом отражающих отношение детей к школе и учебному процессу, эмоциональное реагирование

на школьную ситуацию. Автор предложенной методики отмечает, что наличие у ребёнка такого мотива, как хорошо выполнять все предъявляемые школой требования и показать себя с самой лучшей стороны, заставляет ученика проявлять активность в отборе и запоминании необходимой информации. При низком уровне учебной мотивации наблюдается снижение школьной успеваемости.

Метод математической статистики – это оперирование со значениями признака, которые были получены у испытуемых в процессе психологического исследования. На сегодняшний день методы математической обработки постоянно применяются в педагогических и психологических исследованиях. Психолого-педагогические измерения, произведенные с помощью тестов, постоянно сопутствуются определенной ошибкой, порожденной несовершенством диагностического инструментария и разными факторами диагностического процесса. Вследствие этого необходимо доказывать значимость полученных результатов [5, с. 354].

Для исследования значимости полученных результатов был выбран Т - критерий Вилкоксона.

Критерий используется для сравнения показателей, измеренных в двух различных условиях на одной и той же выборке испытуемых. Он дает возможность определить не только направленность изменений, но и их степень выраженности. С его помощью мы устанавливаем, является ли сдвиг показателей в каком-то одном направлении более интенсивным, чем в другом [5, с. 355].

Этот критерий используется только в тех случаях, когда признаки измерены, по крайней мере, согласно шкале порядка, и сдвиги между вторым и первым замерами тоже могут быть упорядочены. Для этого они должны варьировать в довольно широком диапазоне.

Суть метода заключается в том, что мы сравниваем выраженность сдвигов в том и ином направлениях согласно абсолютной величине. Для этого мы сначала ранжируем все абсолютные величины сдвигов, а потом

суммируем ранги. В случае если сдвиги в положительную и в отрицательную сторону происходят случайно, то суммы рангов абсолютных значений их будут примерно равны. Если же интенсивность сдвига в одном из направлений перевешивает, то сумма рангов абсолютных значений сдвигов в противоположную сторону будет значительно ниже, чем это могло бы быть при случайных изменениях. Первоочередно мы исходим из предположения о том, что типичным сдвигом будет сдвиг в более часто встречающемся направлении, а нетипичным, либо редким, сдвигом - сдвиг в более редко встречающемся направлении.

Гипотезы T – критерия Вилкоксона:

H<sub>0</sub>: Интенсивность сдвигов в типичном направлении не превосходит интенсивности сдвигов в нетипичном направлении.

H<sub>1</sub>: Интенсивность сдвигов в типичном направлении превышает интенсивность сдвигов в нетипичном направлении.

Ограничения в применении T – критерия Вилкоксона:

1. Минимальное количество испытуемых, прошедших измерения в двух условиях - 5 человек. Максимальное количество испытуемых – 50 человек, что диктуется верхней границей имеющихся таблиц.

2. Нулевые сдвиги из рассмотрения исключаются, и количество наблюдений n уменьшается на количество этих нулевых сдвигов [5, с. 355].

Таким образом, психолого-педагогическое исследование проходило в 3 этапа: поисково-подготовительный этап, опытно-экспериментальный этап, контрольно-обобщающий этап.

В работе был использован комплекс методов:

1. Теоретические (анализ психолого-педагогической литературы, целеполагание, моделирование, синтез, обобщение).

2. Эмпирические (констатирующий и формирующий эксперимент, тестирование, методики диагностического обследования такие, как методика диагностики уровня школьной тревожности Б. Филипса, опросник «Чувства в школе», методика Н.Г. Лускановой для оценки уровня школьной

мотивации.).

3. Статистические (метод математической статистики Т – критерий Вилкоксона).

Представленные этапы, методы и методики полностью отвечают задачам и цели исследования.

## 2.2 Характеристика выборки, анализ результатов констатирующего эксперимента

Исследование проводилось в МОУ СОШ №2 г. Юрюзань. Для исследования выбран 5А класс. В количестве 15 человек, из них 9 девочек и 6 мальчиков. Возраст детей 11-12 лет.

Отношения между одноклассниками характеризуются как вполне благополучные. Отдельных группировок со своими правилами и нормами поведения не наблюдается.

В классе есть учащиеся, которые претендуют на лидерство, хотя по своей сути таковыми не являются. Отвергаемых и изолированных учащихся нет. Взаимоотношения с классным руководителем строятся на взаимном доверии и уважении. Учащиеся не всегда самокритичны в отношении своей деятельности и поведении. У некоторых наблюдается завышенная самооценка. Имеют место быть проявления взаимовыручки и взаимопомощи между учащимися. Стилль взаимодействия классного руководителя с классом можно охарактеризовать как авторитарный. Наблюдается особый контроль за классом. Требуется поддержка дисциплины в классе.

В целом, в классе преобладает положительный эмоциональный климат, учеников характеризует сплоченность, организованность и высокий уровень ответственности. Сложившаяся атмосфера способствует продуктивности учебной деятельности, хорошей успеваемости, благоприятно сказывается на физическом и душевном самочувствии как учеников, так и

классного руководителя. Таким образом, данный класс дружен и имеет единые позитивные цели и задачи.

Результаты диагностики по методике диагностики уровня школьной тревожности Б. Филлипса представлены в Приложение 2 в таблице 1 и на рисунке 3.

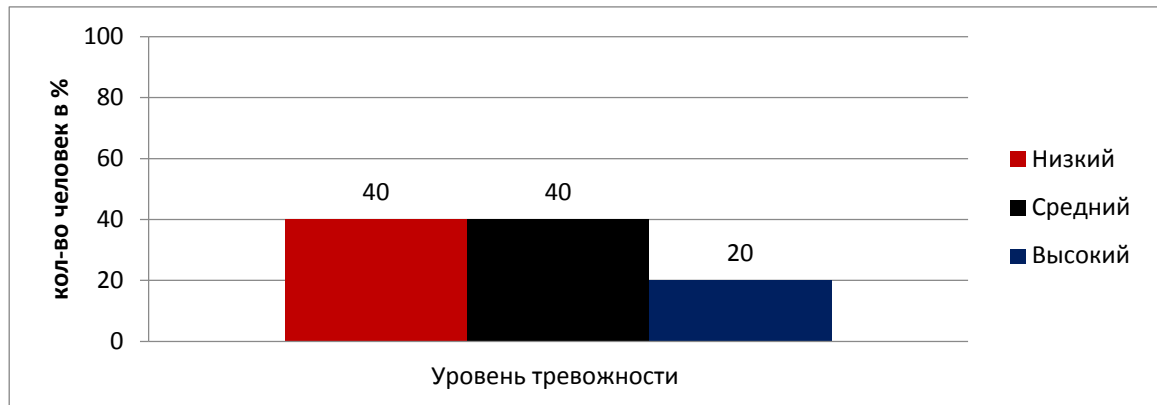


Рис. 3. Результат диагностики уровня школьной тревожности учащихся пятых классов по методике Б. Филлипса

Как видно из рисунка 3, высокий уровень тревожности наблюдается у 3 испытуемых (20%), их отличает замкнутость и малая общительность. Этим ребятам трудно работать в классе, у них дрожат колени, когда их вызывают отвечать, они волнуются при ответе на уроке, боятся выглядеть нелепо. Как правило, они безынициативны, что связано с ожиданием неудачи и низкой самооценкой.

Средний уровень тревожности выявлен у 6 испытуемых (40%), они спокойные, достаточно активны и общительны, хотя встречаются случаи, когда появляется беспокойство, не обоснованное сложившимися обстоятельствами.

Низкий уровень выявлен у 6 опрошенных (40%), им свойственна слабая эмоциональная вовлеченность в различных жизненных ситуациях, сдержанность чувств. Такие ребята не боятся высказать свое мнение и выглядеть при этом нелепо, довольны отношением учителей к ним, их не пугают проверки заданий, они с легкостью и без всякого волнения отвечают на уроках.

Тревожные дети в большей степени подвержены эмоциональным

переживаниям. Чем выше тревожность, тем менее подросток устойчив к стрессовым воздействиям. По результатам диагностики, в целом в классе преобладает средний уровень тревожности.

Результаты диагностики по методике «Оценка школьной мотивации» (по Н.Г Лускановой.) представлены в Приложение 2 в таблице 2 и на рисунке 4.

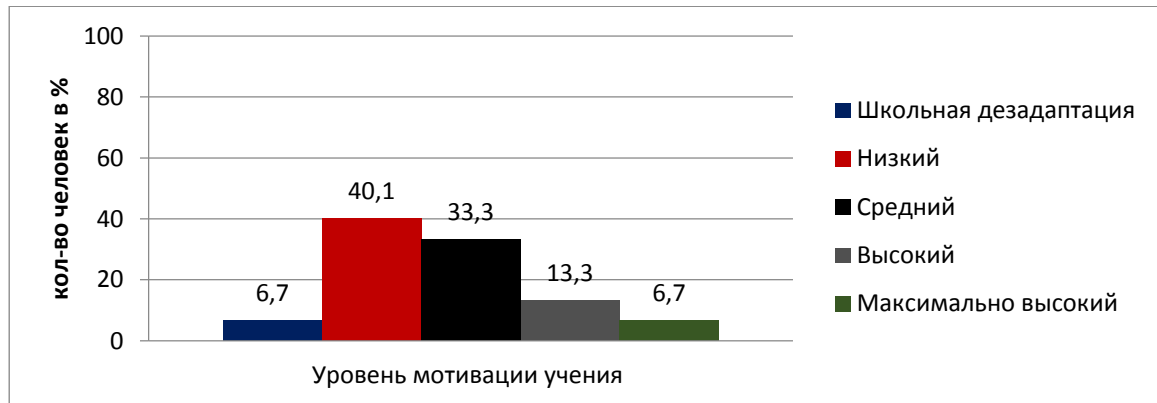


Рис. 4. Результаты диагностики учащихся пятых классов по методике «Оценка школьной мотивации» (по Н.Г Лускановой)

Как видно из рисунка 4, максимально высокий уровень школьной мотивации наблюдается у 1 человек (6,7 % испытуемых), такие дети отличаются наличием высоких познавательных мотивов, стремлением наиболее успешно выполнять все предъявляемые школой требования. Они очень чётко следуют всем указаниям учителя, добросовестны и ответственны, сильно переживают, если получают неудовлетворительные оценки ли замечания педагога.

Высокий уровень мотивации у 13,3 % испытуемых (2 человека), это наиболее типичный уровень для младших школьников, успешно справляющихся с учебной деятельностью. При ответах на вопросы проявляют меньшую зависимость от жёстких требований и норм.

Средний уровень – у 33,3% опрошенных (5 человек), такие учащиеся достаточно благополучно чувствуют себя в школе, однако чаще ходят в школу, чтобы общаться с друзьями, с учителем. Им нравится ощущать себя учениками, иметь красивый портфель, ручки, тетради. Познавательные мотивы у таких детей сформированы в меньшей степени и учебный процесс

их мало привлекает.

Низкий уровень у 40,1% опрошенных (6 человек), Подобные школьники посещают школу неохотно, предпочитают пропускать занятия. На уроках часто занимаются посторонними делами, играми. Испытывают серьёзные затруднения в учебной деятельности. Находятся в состоянии неустойчивой адаптации в школе.

Наблюдается дезадаптация школьной мотивации – у 1 испытуемых (6,7%), такие дети испытывают серьёзные трудности в школе: они не справляются с учебной деятельностью, испытывают проблемы в общении с одноклассниками, во взаимоотношениях с учителем. Школа нередко воспринимается ими как враждебная среда, пребывание в которой для них невыносимо. В других случаях ученики могут проявлять агрессивные реакции, отказываясь выполнять те или иные задания, следовать тем или иным нормам и правилам.

Результаты диагностики по методике С.В. Левченко «Чувства в школе» представлены в Приложение 2 в таблице 3 и на рисунке 5.

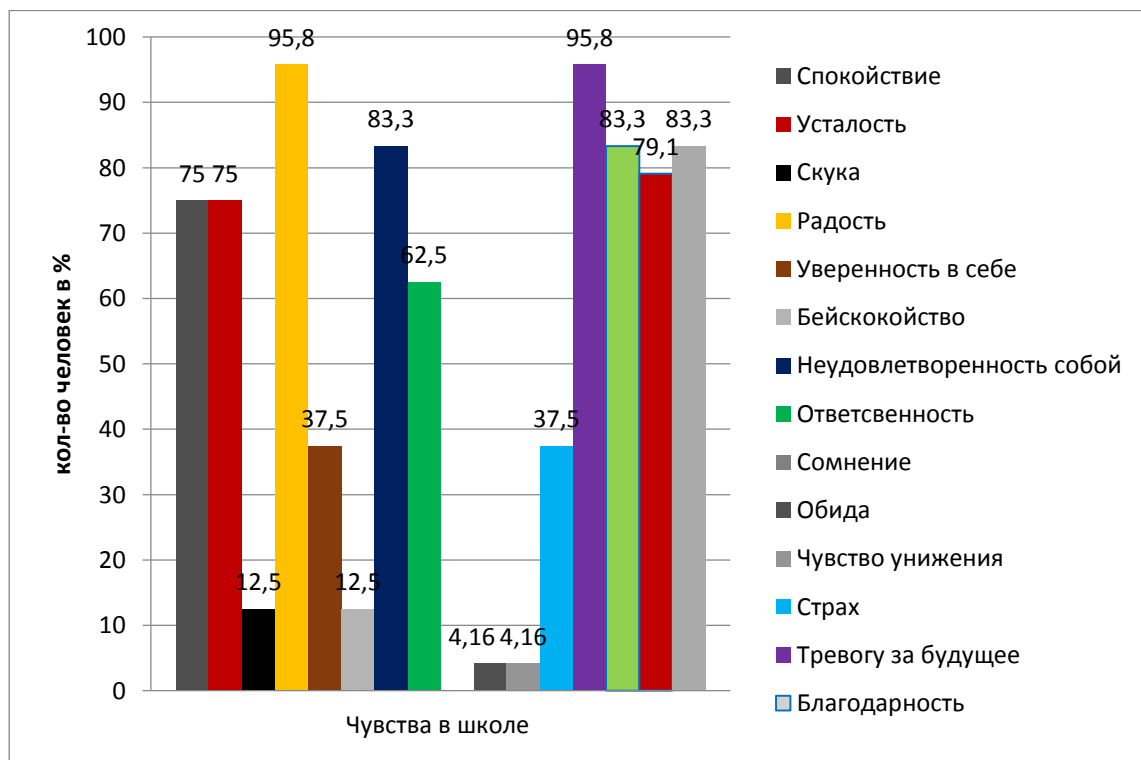


Рис. 5. Результаты диагностики учащихся пятых классов по методике С.В. Левченко «Чувства в школе»



Как видно из рисунка 5, большинство пятиклассников, в количестве 14 человек (93,3%) испытывают радость, находясь в школе. Усталость испытывают 15 ребенка (100%). Отметим, что 66,7% (10 детей) опрошенных испытывают благодарность, 60% (9 человек) – уверенность в себе. Сомнение в школе дети не испытывают. Симпатию к учителям, в свою очередь, испытывают 60% опрошенных (9 человек). Желание приходить в школу отмечается у 10 (66,7%) учащихся 5 класса. Тревогу за будущее испытывают 13 опрошенных (86,7%). Спокойствие в школе испытывают 100% пятиклассников. Беспокойство испытывают 3 школьников (20%). Неудовлетворенность собой характерна для 10 опрошенных (66,7%), скука для 3 пятиклассников (20%). Страх, вызванный посещением школы, присутствует у 9 опрошенных (60%), чувство унижения – 6,7% опрошенных, а обида – у 1 учащихся (6,7%).

Таким образом, полученные результаты исследования свидетельствуют о том, что в середине учебного года у пятиклассников отмечается преобладание положительных чувств, а также что в середине учебного года количество пятиклассников, имеющих высокий уровень тревожности, составляет небольшой процент – 16,6%, а также положительный уровень школьной мотивации больше количества испытуемых со школьной дезадаптацией.

### Вывод по 2 главе

Психолого-педагогическое исследование психолого-педагогического сопровождения процесса адаптации учащихся пятых классов в основной общеобразовательной школе проходило в 3 этапа: поисково-подготовительный этап, опытно-экспериментальный этап, контрольно-обобщающий этап.

В работе был использован комплекс методов:

1. Теоретические: аналитико-синтетический, сравнительно-

сопоставительный, метод моделирование;

2. Экспериментально - эмпирический: эксперимент, тестирование по методикам: методика С.В. Левченко «Чувства в школе» для диагностики адаптации к школе, методика Б. Филипса – для определения школьной тревожности, методика Н. Лускановой для оценки уровня школьной мотивации;

3. Математико-статистическая обработка (Т-критерий Вилкоксона). Представленные этапы, методы и методики полностью отвечают задачам и цели исследования.

После проведения диагностики уровня школьной тревожности учащихся пятых классов по методике Б. Филлипса видно, что высокий уровень тревожности наблюдается у 3 испытуемых, средний уровень тревожности выявлен у 6 испытуемых, низкий уровень выявлен у 6 испытуемых. Результаты диагностики учащихся пятых классов по методике «Оценка школьной мотивации» показали, что максимально высокий уровень школьной мотивации наблюдается у 1 ученика, высокий уровень мотивации у 2 человек, средним уровнем обладают 5 человек и низким 6 человек. Диагностика учащихся по методике С.В. Левченко «Чувства в школе» показала, что большинство пятиклассников (14 человек) испытывает радость, находясь в школе.

Полученные результаты в ходе опытно-экспериментального исследования на этапе констатирующего эксперимента свидетельствуют о том, что в середине учебного года у пятиклассников отмечается преобладание положительных чувств, а также что в середине учебного года количество пятиклассников, имеющих высокий уровень тревожности, составляет небольшой процент – 20%, а также положительный уровень школьной мотивации больше количества испытуемых со школьной дезадаптацией.

### Глава 3. Анализ результатов опытно-экспериментального исследования психолого-педагогического сопровождения процесса адаптации учащихся пятых классов в основной общеобразовательной школе

#### 3.1 Программа психолого-педагогического сопровождения процесса адаптации учащихся пятых классов в основной общеобразовательной школе

Начало обучения в пятом классе - особый этап в школьной жизни ребенка. Каждый пятиклассник эмоционально переживает переход к непривычным условиям обучения: к множеству учебных предметов, к новым учителям, к появлению кабинетной системы, к новым требованиям. В это время у большинства пятиклассников повышается тревожность, снижается успеваемость, появляются проблемы в поведении. И так причины внутреннего конфликта, переживаемого учащимися пятого класса, нарастают, родители и педагоги обеспокоены.

Данная программа предназначена для работы с детьми младшего подросткового возраста (11 - 12 лет), имеющими трудности в адаптации к пятому классу

Программа составлена на основе следующих авторов: Киселева М.В. Ларина И.А. Моница Г.Б., Лютова-Робертс Е.К., Лускановой Н.Г.

Цель занятий - оказание психолого-педагогической поддержки учащимся пятых классов в период их адаптации к условиям обучения в средней школе.

Задачи:

1. Повысить уровень адаптированности учащихся.
2. Обогащение и познание своего эмоционального мира.
3. Развитие навыков общения на основе самопринятия, самораскрытия и принятия других.
4. Формирование адекватного представления о себе.

## 5. Обучение приемам саморегуляции.

Этапы занятий:

Программа занятий включает в себя 2 основных этапа:

- диагностический;
- практический.

Диагностическая работа предполагает групповую психологическую диагностику эмоционально-личностной сферы детей. Для этого используются следующие методики.

- а) тест Б. Филлипса;
- б) методика С.В. Левченко «Чувства в школе»
- в) анкета мотивации Н.Г. Лускановой;

Данный пакет психологических методик предоставляет довольно полное понимание особенностей эмоционально-личностной сферы ребенка и характере межличностных взаимоотношений в классном коллективе.

Диагностическое исследование проводится в начале периода адаптации и после проведенной коррекционной работы.

Практический этап представляет собой групповые занятия с учащимися.

Занятия проводятся не реже одного раза в неделю. Практический блок включает в себя 20 занятий. Длительность занятия – 90 минут. Численность группы 6-10 человек. Комплектование и формирование групп совершается на базе данных психодиагностического исследования уровня адаптированности учащихся пятых классов. Появляющееся чувство группы и групповой сплоченности - значимые характеристики процесса детской психокоррекции, поэтому после второго занятия группа закрывается.

Структура проведения занятий

Ритуал приветствия, роль определения эмоционально-позитивного контакта психолога с ребенком и развития у ребенка ориентированности на ровесников, и заканчивается обрядом прощания. Это объединяет детей, создается атмосфера группового доверия.

Разминка содержит упражнения, помогающие детям подготовиться к работе, увеличивают степень их инициативности и содействует развитию сплоченности группы.

Главная часть занятия содержит в себе психотехнические игры, упражнения, приемы, которые направлены на решение важных задач тренинга. Предпочтение отдается моделированию стандартов поведения, позволяющим справиться с тревожностью и увеличить поведенческий запас ребенка.

Обратная связь считается неотъемлемым этапом и подразумевает эмоциональную и смысловую оценку содержания занятия в ходе завершающего обсуждения. Выполнение такой структуры занятий, приспособление к ней детей помогает им вступить в новую деятельность и создать соответствующие ожидания.

В каждое из занятий нашей программы введены упражнения рефлексии.

Целью упражнения считается формирование положительных мотивов для посещения психологических занятий и развитие позитивного эмоционального настроения на последующую работу. Противопоказаниями для посещения занятий у детей являются:

- умственная недоразвитость;
- психосоматические состояния.

Формы и методы: групповая и индивидуальная работа, элементы тренинга, приемы арт-терапевтических упражнений, упражнения релаксационного характера, работа в парах. Условия в помещении для проведения занятий: крупногабаритное помещение, оборудованное столом, стульями, креслами для релаксации.

Планируемый результат:

- повышение степени адаптированности учеников.
- повышение степени психологической культуры обучающихся;
- регулирование психоэмоционального состояния школьников;

- увеличение поведенческого репертуара у пятиклассников.

Тематическое планирование занятий рассмотрим ниже.

1-2 занятие. Тема занятия: «Знакомство». Приурочена к знакомству учеников друг с другом. На ней обговариваются принципы групповой работы. На первом занятии ведущий делает акцент на воспоминаниях учеников о начальной школе и понимании себя в новом социальном статусе - пятиклассник.

Цель: Знакомство с правилами психологического тренинга, профилактика проблем адаптации: мобилизация внутреннего ресурса, умения оказывать поддержку себе и другим.

Игры и упражнения: занятие включает в себя такие игры и упражнения как заполнение визиток, упражнения «Имя и свое увлечение», «Атомы и молекулы», принятие правил группы, упражнения «В начальной школе мне больше всего запомнилось», «В пятом классе мне хотелось бы...», «Меняются местами те, кто...», «Школьный путь», «Найди».

Продолжительность каждого занятия-2 часа. Понадобится такое оборудование как бейджи, карандаши, фломастеры, бумага.

3-4 занятие: «Познай себя».

Цели: занятие посвящено формированию у пятиклассников мотивации на рефлексии; содействует формированию самопознания, решительности у учащихся и рефлексии.

Задачи: формировать позитивное отношение к своим возможностям, принятие себя и стремление к самосовершенствованию.

Игры и упражнения: упражнения «Цвет настроения», «делай так...», правила, «ищем секрет», «Я», «кто я? Какой я?», «Вот так стул». «Виктория» «Мои пожелания». Продолжительность занятий: 2 часа

Оборудование: маркер, листы бумаги А4, А3, ручки, фломастеры.

5-6 занятие: «Я такой, какой я есть».

Развивает положительное отношение к собственным возможностям, принятию себя и стремлению к самосовершенствованию.

Цель: настрой на встречу с препятствиями и находить в себе ресурсы для их преодоления.

Задачи: научить настраиваться на преодоление трудностей; создать благоприятную атмосферу внутри группы.

Игры и упражнения: «Поиск предметов по заданным признакам», «мои препятствия», «Биография друга», «Зато...», «Фигурные построения», «Мои пожелания».

Продолжительность: 2 часа

Необходимое оборудование: маркер, листы бумаги А4, А3, ручки, фломастеры.

7-8 занятие: «Чувства».

Целью данного занятия является – понимание необходимости рассмотрения своих чувств и способов их регуляции.

Игры и упражнения: «молекулы воды в чайнике», «Пингвины», «Ваза», дискуссия «чувства», «Мир чувств», «Мои чувства». «Моя полянка», «Мои пожелания».

Продолжительность: 2 часа

Оборудование: маркер, листы бумаги А4, А3, ручки, фломастеры.

9-10 занятие: «Что такое «тревога» и как с ней справиться?».

Цель: Ознакомить участников группы с понятием «тревога». Обучение методам саморегуляции.

Игры и упражнения: «импульс», «танец с карандашами», беседа, работа в группах, искусство саморегуляции, релаксация. Упражнение «мои пожелания».

Продолжительность: 2 часа

Оборудование: маркер, листы бумаги А4, А3, ручки, фломастеры,

11-12 занятие: Способы управления гневом.

Участники тренинга дискусируют и обучаются использовать на практике методы управления гневом.

Игры и упражнения: «прогноз погоды», «спустить пар», притча

«пустая лодка», «рубка дров», «да и нет», «мои пожелания».

Продолжительность: 2 часа

Оборудование: маркер, листы бумаги А4, А3, ручки, фломастеры,

13-14 занятие: Внимание к партнеру.

Цель: отработка навыков понимания окружающих людей, научить учащихся распознавать их чувства.

Игры и упражнения: «коробка пожеланий», «эстафета хороших известий», «слепой танец», «прочисти мозги», «Опишите друг друга». «коровы, кошки, собаки», «три лица – три чувства», «доброе тепло», «костер дружбы», «до свидания группа».

Продолжительность: 2 часа

Оборудование: маркер, листы бумаги А4, А3, ручки, фломастеры.

Целью 15-18 занятий является ознакомление участников с определением конфликта, обнаружение отличительных черт поведения в конфликтных моментах. Обучение способам разрешения инцидентов.

15-16 занятие. Конфликт

Цель: познакомить учащихся с понятием «конфликт», выявить особенности поведения в конфликтной ситуации.

Игры и упражнения: «свеча», «измерим друг друга», «счет», мини лекция «конфликт», «конфликт», «до свидания, группа»

Продолжительность: 2 часа

Оборудование: маркер, листы бумаги А4, А3, ручки, фломастеры,

17-18 занятие. «Способы выхода из конфликтной ситуации»

Цель: познакомить и обучить учащихся конструктивным способам выхода из конфликтной ситуации.

Игры и упражнения: «пчелы и змеи», «разожми кулак», «апельсин».

Практические упражнения: Способы выхода из конфликтной ситуации «кошачьи бега», «до свидания, группа».

Продолжительность: 2 часа

Оборудование: маркер, листы бумаги А4, А3, ручки, фломастеры.



19-20 Занятие. Итоговое занятие.

На итоговом занятии совершается обобщение приобретённого опыта взаимодействия в группе, приобретение рефлексии от группы, осознание себя членом группы.

Игры и упражнения: «кто я сегодня», «на что это похоже», коллаж «чему мы научились», «ладошка-пожелания», рефлексия, «до свидания, группа».

Продолжительность: 2 часа

Оборудование: ватман, скотч, маркер, листы бумаги А4, А3, ручки, фломастеры.

Таким образом, разработанная программа психолого-педагогического сопровождения процесса адаптации учащихся пятых классов в основной общеобразовательной школе предназначена для работы с детьми младшего подросткового возраста (11 - 12 лет), имеющими трудности в адаптации к пятому классу с целью оказания психолого-педагогической поддержки учащимся пятых классов в период их адаптации к условиям обучения в средней школе.

### 3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования психолого-педагогического сопровождения процесса адаптации учащихся пятых классов в основной общеобразовательной школе

После реализации программы психолого-педагогического сопровождения адаптации учащихся пятых классов в основной общеобразовательной школе на базе 5Акласса МОУ СОШ № 2 г. Юрюзань у пятиклассников была проведена контрольная диагностика. Целью повторного исследования на контрольно-обобщающем этапе является обработка и обобщение результатов опытно-экспериментальной работы, оформление психолого-педагогического эксперимента. Завершив

экспериментальную работу, была проведена повторная диагностика. После проведения сопровождающей программы для пятиклассников были получены следующие результаты:

Результаты повторной диагностики уровня школьной тревожности по методике Б. Филлипса представлены в Приложение 4 в таблице 4 и на рисунке 6.

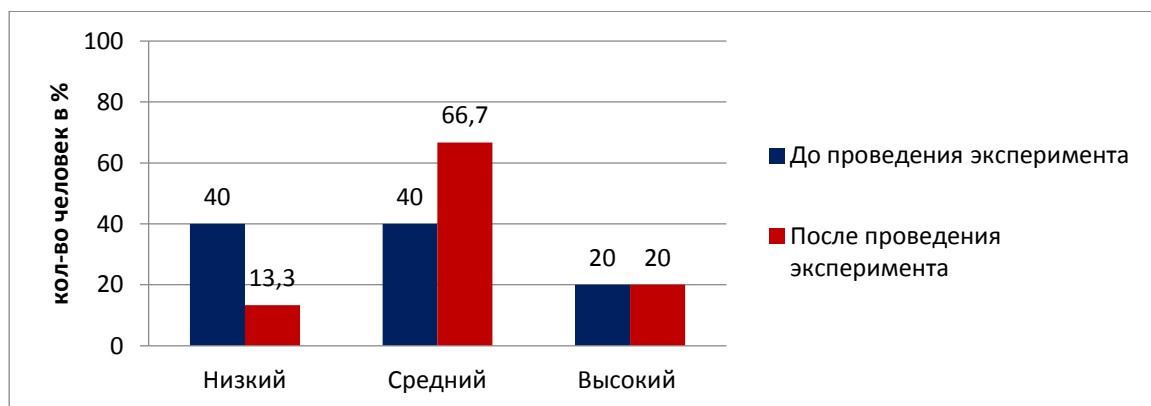


Рис. 6. Результаты диагностики уровня школьной тревожности у учащихся пятых классов по методике Б. Филлипса до и после экспериментального воздействия

Как представлено на рисунке 6, высокий уровень тревожности не изменился, он по-прежнему наблюдается у 3 испытуемых (20%). Показатель по среднему уровню тревожности увеличился на 4 человека и составил 10 испытуемых (66,7%). Показатель по низкому уровню уменьшился на 4 человека и составил 2 опрошенных (13,3%). Результаты повторной диагностики вывели, что у учащихся повысился уровень тревожности. Возможно, это связано с предстоящим написанием контрольных работ в конце 3 учебной четверти.

Результаты повторной диагностики по методике «Оценка школьной мотивации» (по Н.Г Лускановой.) представлены в Приложение 4 в таблице 5 и на рисунке 7.

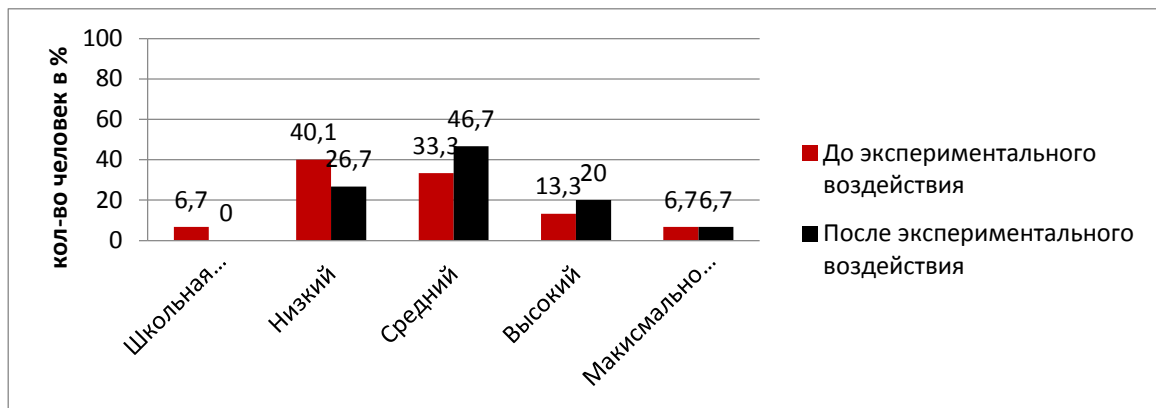


Рис. 7. Результаты диагностики уровня школьной мотивации у учащихся пятых классов по методике «Оценка школьной мотивации» (по Н.Г Лускановой) до и после экспериментального воздействия

Как представлено на рисунке 7, максимально высокий уровень школьной мотивации наблюдается остался без изменений, показатель высокого уровня мотивации увеличился на 6,7% и составил 20% испытуемых (3 человека), ребята научились успешно справляться у учебной деятельностью, показатель по среднему уровню увеличился на 13,3% и составил 46,7% опрошенных (7 человек), показатель по низкому уровню уменьшился на 13,4% и составил 26,7% опрошенных (4 человека), испытуемые с дезадаптацией школьной мотивации отсутствуют. Теперь школьники ходят в школу с охотой и не пропускают занятия. На уроках занимаются исключительно учебной деятельностью, а не различными посторонними делами, а так же ребята перестали испытывать серьезные затруднения в учебной деятельности.

Результаты повторной диагностики по методике С.В. Левченко «Чувства в школе» представлены в Приложение 4 в таблице 6 и на рисунке 8.

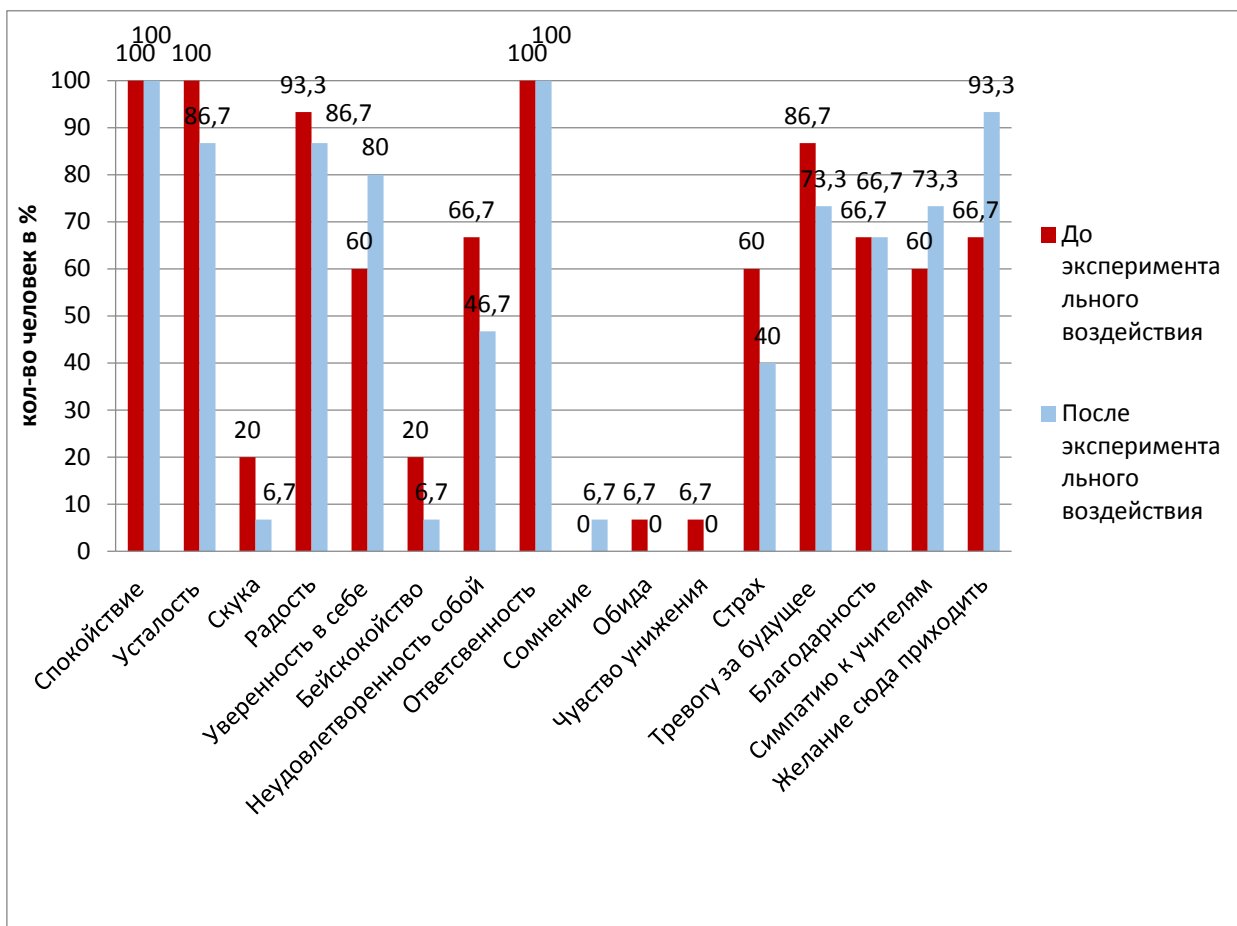


Рис. 8. Результаты диагностики чувств в школе у учащихся пятых классов по методике С.В. Левченко «Чувства в школе» до и после экспериментального воздействия

Как представлено на рисунке 7, не изменились показатели по чувствам спокойствие и ответственность, 100% опрошенных (15 человек), благодарность по-прежнему испытывают 66,7% опрошенных (10 человек). Увеличение показателей наблюдается по уверенности в себе на 20% (12 человек), симпатия к учителю и желание придти сюда на 13,3% (11 и 14 человек), но и увеличился показатель по шкале сомнения на 6,7% (1 человек). Уменьшение показателей наблюдается по чувствам неудовлетворенность собой на 20% (7 человек), беспокойство на 15,3% (1 человек), усталость на 13,3% (13 человек), чувство унижения на 6,7% (0 человек), тревогу за будущее на 13,4% (11 человек) и радость на 6,7% (13 человек). Данные результаты могут говорить о том, что дети стали испытывать меньше чувства тревоги в школе и стали больше уверены в своем успехе, но результаты по шкалам «усталость» могут говорить о том, что дети устали физически от режимных моментов дня.

Для проверки эффективности программы психолого-педагогического сопровождения, был проведен расчет T-критерия Вилкоксона по результатам методики «Оценка школьной мотивации» (по Н.Г Лускановой), которые представлены в приложении 4 в таблице 7 и на рисунке 8.

Можно ли утверждать, что значения, полученные в результате проведения методики «Оценка школьной мотивации» (по Н.Г Лускановой.) уровень школьной мотивации на этапе констатирующего эксперимента и на этапе формирующего эксперимента будут иметь сдвиг в сторону уменьшения? Сформулируем гипотезы:

$H_0$ : Сдвиг в сторону уменьшения уровня школьной мотивации не превышает интенсивность сдвигов сторону ее увеличения.

$H_1$ : Сдвиг в сторону уменьшения уровня школьной мотивации превышает интенсивность сдвигов сторону ее увеличения.

Алгоритм подсчета T-критерия Вилкоксона:

1. Составляем список испытуемых в любом порядке.
2. Вычисляем разницу между замерами до проведения программы психолого-педагогического сопровождения и после. Определяем, что будет считаться «типичным» сдвигом, формулируем гипотезы. За нетипичный сдвиг было принято «уменьшение значения»
3. Переводим разности в абсолютные величины.
4. Ранжируем абсолютные величины разностей, начисляя меньшему значению меньший ранг.
5. Подсчитываем сумму рангов не типичных значений по формуле:  

$$T = \sum R,$$
 Где R, - ранговые значения сдвигов с более редким знаком.
6. Определяем критические значения для T.
7. Строим ось значимости.

Результат:  $T_{Эмп} = 9,5$

Критические значения T при  $n=15$

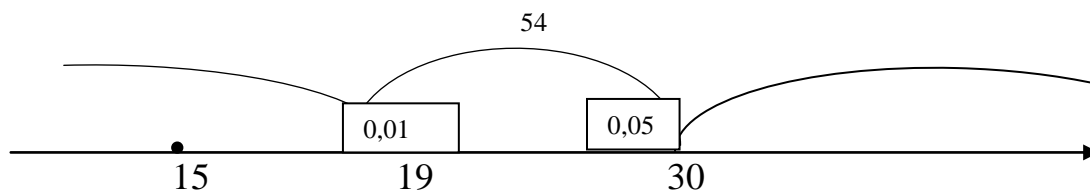


Рис. 8 Ось значимости

Полученное значение  $T_{эмп}$  находится в зоне значимости.

Принимается гипотеза  $H_1$ .

Значения, полученные в результате проведения методики «Оценка школьной мотивации» (по Н.Г Лускановой) уровень школьной мотивации на этапе констатирующего эксперимента и на этапе формирующего эксперимента, изменяются сдвигом в типичном направлении в область значимых значений.

Таким образом, математическая обработка результатов по методике «Оценка школьной мотивации» (по Н.Г Лускановой) показала изменение в уровне школьной мотивации. Программа психолого-педагогического сопровождения процесса адаптации учащихся пятых классов в основной общеобразовательной школе привела к повышению показателей по трем измеряемым критериям, а также в результатах детей практически отсутствует низкий уровень, что говорит о продуктивной работе. Исходя из этого, можно говорить о том, что гипотеза исследования подтвердилась, уровень адаптации учащихся пятых классов изменился в ходе проведения программы по психолого-педагогическому сопровождению процесса адаптации учащихся пятых классов в основной общеобразовательной школе.

### 3.3 Рекомендации родителям и педагогам по психолого-педагогического сопровождения процесса адаптации учащихся пятых классов в основной общеобразовательной школе

В процессе обсуждения с родителями трудностей перехода из условий начальной школы в условия средней школы, важно направить их внимание на адаптацию детей к обучению в средней школе, на ее положительные

стороны и отрицательные, кроме того на те обстоятельства, способствующие или препятствующие благополучному прохождению периода адаптации.

Основное внимание родителям в данный период необходимо уделять формированию учебной деятельности детей, их умению учиться, получать с поддержкой взрослых и без их помощи новые знания и умения.

В пятом классе требования к обучению кардинальным образом изменяются: дети переходят от одного основного учителя в систему «классный руководитель - учителя-предметники», занятия, обычно, проходят в различных кабинетах. Зачастую школьники меняют школу (к примеру, поступают специализированную школу), у них появляются не только новые учителя, но и новые одноклассники [55, с. 47].

На сегодняшний день переход из начальной школы в среднюю совпадает с окончанием детства — довольно устойчивым периодом развития.

Как показывает практическая деятельность, большая часть детей переживает это событие как значительный шаг в своей жизни. Они гордятся тем, что уже не являются маленькими. Появление нескольких учителей с различными требованиями, разными характерами, разным стилем отношений является для них зримым показателем их взросления. Они с удовольствием и с определенной гордостью рассказывают родителям, младшим братьям, друзьям о доброй математичке или вредном историке. Кроме того, определенная часть детей осознает свое новое положение как шанс заново начать школьную жизнь, наладить не сложившиеся отношения с педагогами.

Переход из младшей школы в среднюю связан с увеличением нагрузки на психологическое состояние у ученика.

Психологические и психофизиологические исследования доказывают, что после окончания начальной школы учащиеся испытывают период приспособления к новым условиям получения знаний, во многом похожий с тем, который был характерен для начала обучения в первом классе.

Кардинальное изменение программы обучения, разнообразие и более высокие требования, предъявляемые к обучаемому ребенку разными

преподавателями, и даже смена позиции старшинства в начальной школе на самого маленького в средней — все это оказывает довольно серьезное влияние на психику школьника [52, с. 145].

В период «привыкания», учащиеся могут стать более тревожными, робкими или, напротив, активными, чрезмерно шумными, суетливыми. У них может снизиться способность к продуктивной деятельности, они могут стать, неорганизованными, иногда нарушается сон, аппетит... Данные функциональные изменения в той или иной степени характерны примерно для большинства школьников (около 70–80%)

У большинства школьников характерные отклонения несут единичный характер и заканчиваются, как правило, через 2–4 недели после начала обучения. Однако, есть школьники, у которых процесс адаптации длится 2–3 месяца и даже больше.

В адаптационный период довольно часто возможны заболевания детей.

Данные заболевания носят психосоматический характер.

В период адаптации необходимо обеспечить ребенку комфортную обстановку, строгий режим, то есть сделать все, чтобы ребенок, учащийся в пятом классе постоянно чувствовал активную поддержку от родителей.

Если ребенок длительное время не может адаптироваться, а также при в случае множества функциональных отклонений требуется обратиться к школьному психологу.

Какие факторы могут затруднить адаптацию школьников к средней школе? В первую очередь - это противоречивость требований разных учителей. Пятиклассник впервые «окунается» в ситуацию множественности требований и, если у него получится учитывать все требования, преодолевать связанные с этим сложности, то получит умение, необходимое для взрослой жизни.

Поэтому, очень важно, чтобы родители школьника объяснили, с чем связаны эти различия и направили свои усилия на помощь подростку в



борьбе с возникающими трудностями.

Проблемы у учащихся пятых классов возникают из-за необходимости на каждом уроке привыкать к различному темпу, особенностям речи, стилю подачи предметного материала каждого учителя.

Важно, чтобы ученики правильно усваивали употребляемые преподавателем термины. На данный момент имеется много специальных школьных словарей, и хорошо, если дети в полной степени смогут их использовать. Важно объяснить, что неточное понимание слов приводит к непониманию школьного материала.

Трудности, возникающие у учащихся при переходе в среднюю школу, могут быть связаны также с определенной утратой внимания и подхода педагога к школьнику. У некоторых пятиклассников появляется ощущение одиночества: никому из преподавателей в школе нет до них дела. Другие, наоборот, как бы шалуют от внезапной свободы — они бегают по школе, исследуя новые возможности, иногда даже дразнят детей из старших классов.

В связи с этим появляется зависимость определенной части детей от классного руководителя, плач, капризы, интерес к книгам и играм для маленьких детей.

Также, одной и той же формой поведения (например, посещение первого класса, в котором работает бывшая учительница) скрываются совершенно разные потребности и мотивы. Это может быть желание вновь оказаться в знакомой, привычной ситуации опеки и зависимости, когда тебя знают, о тебе думают. Но может быть и стремление показать себя как старшего, выросшего. Причем у одного и того же подростка это может сочетаться.

Очень значимый момент для развития школьника — необходимость показать родителям, что обезличивание подхода к школьнику — укрепление у него чувства взрослости. Необходимо помочь ему сделать шаг к этой новой позиции.

На первых порах помощь родителей нередко нужна школьникам и в

выполнении домашних, а также и в преодолении сложностей в учебе, которые часто возникают на начальных этапах обучения в средней школе.

Стоит обратить внимание родителей на то, что изменение успеваемости в худшую сторону в значительной степени зависит от адаптационного периода.

#### Рекомендации для родителей

##### 1. Настройте ребенка на рассказ о своей школьной деятельности.

Необходимо не ограничивать свой интерес тривиальными вопросами типа: Как дела в школе? Регулярно выбирайте время, свободное от работы и домашних дел, и открыто беседуйте с ребенком о школе.

Запоминайте отдельные моменты, события и детали, о которых ребенок рассказывает вам. Это необходимо для дальнейшего использования данных ситуаций, чтобы начинать подобные беседы о школе. Также обязательно узнавайте у вашего ребенка о его одноклассниках, друзьях, о происходящем классе, школьных предметах, учителях.

2. Проводите беседы с преподавателями вашего ребенка о его успеваемости, поведении и взаимоотношениях с другими детьми.

Если вы чувствуете, что мало знаете о школьной деятельности вашего ребенка или о его проблемах, связанных со школой по беседуйте с учителем.

В случае отсутствия поводов для беспокойства, желательно консультироваться с учителем вашего ребенка не реже, чем раз в два месяца.

Во время каждой беседы с преподавателем покажите свое стремление сделать все для того, чтобы максимально улучшить школьную жизнь ребенка. В случае, если между вами и учителем имеются разногласия, приложите все необходимые усилия, чтобы мирно урегулировать их, даже если придется привлечь для этого с директором школы. Иначе ребенок может оказаться в неловком положении выбора между преданностью вам и уважением к своему учителю.

3. Не связывайте оценки за успеваемость ребенка со своей системой наказаний и поощрений.

Ваш ребенок должен расценивать свою хорошую успеваемость как награду, а неуспеваемость — как наказание. Если ребенок учится хорошо, проявляйте чаще свою радость, можно даже устраивать небольшие праздники по этому поводу. Но выражайте свою озабоченность, если у ребенка имеются проблемы с обучением в школе, и, если необходимо, настаивайте на более внимательном выполнении им домашних и классных заданий. Постарайтесь, не устанавливая наказаний и поощрений: например, ты на полчаса больше можешь использовать компьютер в своих целях за хорошие отметки, а на полчаса меньше — за плохие. Такие правила могут привести к эмоциональным проблемам.

4. Изучите программу и особенности школы, где учится ваш ребенок.

Вам необходимо знать, что ваш ребенок получает достойное образование в хороших условиях. Посещайте все собрания и встречи, которые организованы родительским комитетом и коллективом педагогов школы. Используйте любые возможности, чтобы узнать, как ваш ребенок учится.

5. В случае необходимости окажите ребенку помощь в выполнении домашних заданий, но не делайте их сами полностью.

Определите вместе с ребенком определенное время, когда нужно выполнять домашние задания и следите за выполнением этих установок. Это поможет вам сформировать хорошие привычки к обучению. Покажите свой интерес к этим заданиям и убедитесь, что у ребенка есть все необходимое для их выполнения наилучшим образом. В случае если ребенок обращается к вам с вопросами, связанными с домашними заданиями, помогите ему найти ответы самостоятельно, а не подсказывайте их.

6. Направьте свои силы на то, чтобы помочь ребенку ощутить заинтересованность к тому, что преподают в школе.

Выясните, что вообще интересует вашего ребенка, далее установите взаимосвязь между предметами, изучаемыми в школе и его интересами. К примеру, любовь ребенка к фильмам можно переоплотить в стремление

читать книги, подарив ребенку книгу, согласно которой снят любившийся фильм. Либо заинтересованность ребенка играми можно превратить в желание узнавать что-нибудь новое.

Ищите всевозможные способности для того, чтобы ребенок мог применять собственные знания и умения, которые он получил в школе, в обычной, домашней деятельности.

7. Особые усилия прилагайте для поддержки спокойной и стабильной атмосферы дома, когда происходят перемены в школьной жизни ребенка.

Подобные события, например, первые несколько месяцев в школе, начало и окончание каждого учебного года, переход из начальной школы в среднюю и старшую, могут послужить появлению стресса у ребенка школьного возраста. При всякой возможности старайтесь избежать больших перемен или нарушений в домашней атмосфере на период данных событий.

Спокойствие домашней жизни вашего ребенка несомненно поможет ему более результативно разрешать трудности в школе.

Практические рекомендации для учителей:

1. Осознанная деятельность педагога – осознанное обучение.

Процесс обучения принесет большой результат, если педагог организует преподавание предмета не как передачу информации, а как активизацию и стимуляцию процессов осмысленного обучения.

Для того чтобы активизировать и стимулировать любознательность и познавательные мотивы, учитель должен достичь благотворных отношений с учениками, кроме того он должен хорошо знать себя.

Вся деятельность, направленная на обучение, должна быть осмысленной. Это относится и к учителям, которые требуют действий от учеников.

2. Формирование внутренней мотивации – это движение вверх.

Для достижения полного включения учеников в работу нужно, чтобы задачи, ставящиеся перед ними в ходе учебной деятельности, были поняты, внутренне приняты ими, это означает, что задачи приобрели важность для

учеников и нашли отклик в их переживаниях.

Учебная деятельность всегда включает в себя множество мотивов. В системе полимотивированной учебной деятельности переплетаются внешние и внутренние мотивы.

### 3. Стратегия «позитивная мотивация».

Некоторым учащимся, для того чтобы прийти к изменению, нужно просто понять, какие конкретные их действия не срабатывают и какой мотивационный стиль приносил бы больше результатов. Безусловно, учение новому мотивационному стилю не происходит быстро, однако нацеленные действия грамотно подготовленного педагога могут поспособствовать ученикам справиться с проблемой [23].

Таким образом, формирование учебной деятельности учащихся пятых классов, их умение учиться, получать с поддержкой взрослых и без их помощи новые знания и умения является залогом успешной адаптации учащихся пятых классов при переходе в среднее звено.

## Вывод по 3 главе

Программа психолого-педагогического сопровождения процесса адаптации учащихся пятых классов в основной общеобразовательной школе предназначена для работы с детьми младшего подросткового возраста (11 - 12 лет), имеющими трудности в адаптации к пятому классу с целью оказания психолого-педагогической поддержки учащимся пятых классов в период их адаптации к условиям обучения в средней школе.

После реализации программы психолого-педагогического сопровождения адаптации учащихся пятых классов в основной общеобразовательной школе на базе 5А класса МОУ СОШ № 2 г. Юрюзань, у пятиклассников была проведена контрольная диагностика. Целью повторного исследования на контрольно-обобщающем этапе является

обработка и обобщение результатов опытно-экспериментальной работы, оформление психолого-педагогического эксперимента. Повторно использовалась та же батарея психодиагностических методик.

Результаты повторной диагностики уровня тревожности у учащихся пятых классов показали, что высокий уровень тревожности не изменился, он по-прежнему наблюдается у 3 испытуемых (20%). Показатель по среднему уровню тревожности увеличился на 4 человека и составил 10 испытуемых (66,7%). Показатель по низкому уровню уменьшился на 4 человека и составил 2 опрошенных (13,3%). Результаты повторной диагностики выявили, что у учащихся повысился уровень тревожности. Возможно, это связано с предстоящим написанием контрольных работ в конце 3 учебной четверти.

По результатам повторной диагностики уровня школьной мотивации было выявлено, что максимально высокий уровень школьной мотивации наблюдается остался без изменений, показатель высокого уровня мотивации увеличился на 6,7% и составил 20% испытуемых (3 человека), показатель по среднему уровню увеличился на 13,3% и составил 46,7% опрошенных (7 человек), показатель по низкому уровню уменьшился на 13,4% и составил 26,7% опрошенных (4 человека), испытуемые с дезадаптацией школьной мотивации отсутствуют.

Повторная диагностика чувств в школе выявила, что не изменились показатели по чувствам спокойствие и ответственность, 100% опрошенных (15 человек), благодарность по-прежнему испытывают 66,7% опрошенных (10 человек). Увеличение показателей наблюдается по уверенности в себе на 20% (12 человек), симпатия к учителю и желание приходить сюда на 13,3% (11 и 14 человек), но и увеличился показатель по шкале сомнения на 6,7% (1 человек). Уменьшение показателей наблюдается по чувствам неудовлетворенность собой на 20% (7 человек), беспокойство на 15,3% (1 человек), усталость на 13,3% (13 человек), чувство унижения на 6,7% (0 человек), тревогу за будущее на 13,4% (11 человек) и радость на 6,7% (13 человек). Данные результаты могут говорить о том, что дети стали

испытывать меньше чувства тревоги в школе и стали больше уверены в своем успехе, но результаты по шкалам «усталость» могут говорить о том, что дети устали физически от режимных моментов дня.

Математическая обработка результатов по методике «Оценка школьной мотивации» (по Н.Г. Лускановой) показала изменение в уровне школьной мотивации. Программа психолого-педагогического сопровождения процесса адаптации учащихся пятых классов в основной общеобразовательной школе привела к повышению показателей по трем измеряемым критериям, а также в результатах детей практически отсутствует низкий уровень, что говорит о продуктивной работе. Исходя из этого, можно говорить о том, что гипотеза исследования подтвердилась, уровень адаптации учащихся пятых классов изменился в ходе проведения программы по психолого-педагогическому сопровождению процесса адаптации учащихся пятых классов в основной общеобразовательной школе.

Формирование учебной деятельности учащихся пятых классов, их умение учиться, получать с поддержкой взрослых и без их помощи новые знания и умения является залогом успешной адаптации учащихся пятых классов при переходе в среднее звено.

## Заключение

Адаптация пятых классов к условиям средней школы – это одна из актуальных проблем, с которыми сталкиваются учителя средней школы и школьный психолог.

Адаптация - это аспект, где человека рассматривают как личность, затрагивая структурные составляющие, особенности личности, ее активность. Источником адаптации с точки зрения психологии, выступает взаимодействие между личностью и обществом, а средством осуществления - усвоение норм, ценностей, требований данного общества человеком. При этом следует отметить, что критерием эффективности адаптационного процесса является внутренняя структурированность личности, ее потребностей, мотивов, установок и т.д. в соответствии с требованиями общества проживания. Основным механизмом этой адаптации являются изменения в структурных связях и отношениях тех свойств и качеств, которые определяются личностью, т.е. их интеграцию в единую систему.

Проблема психической адаптации представляет собой значительную область научных исследований, расположенную на стыке разных отраслей знания, представляющих в современных условиях всё большую значимость. В связи с этим адаптационную концепцию возможно рассматривать как один из многообещающих подходов к комплексному исследованию подростка.

Для организации проведения психолого-педагогической программы использовался метод построения «дерева целей». Дерево целей – это структурированная, построенная по иерархическому принципу совокупность целей системы, программы, плана, в которой выделены генеральная цель; подчиненные ей подцели первого, второго и последующего уровней. Модель – это некоторый материальный или мысленно представляемый объект или явление, замещающий оригинальный объект или явление, сохраняя только некоторые важные его свойства. Разработана модель психолого-педагогического сопровождения процесса адаптации учащихся пятых классов



в основной общеобразовательной школе которая содержит теоретический, диагностический, формирующий, аналитический блоки.

Психолого-педагогическое исследование психолого-педагогического сопровождения процесса адаптации учащихся пятых классов в основной общеобразовательной школе проходило в 3 этапа: поисково-подготовительный этап, опытно-экспериментальный этап, контрольно-обобщающий этап.

В работе был использован комплекс методов:

1. Теоретические: аналитико-синтетический, сравнительно-сопоставительный, метод моделирование;

2. Экспериментально - эмпирический: эксперимент, тестирование по методикам: методика С.В. Левченко «Чувства в школе» для диагностики адаптации к школе, методика Н.Б. Филиппа – для определения школьной тревожности, методика Н. Лускановой для оценки уровня школьной мотивации, математико-статистическая обработка (Т-критерий Вилкоксона). Представленные этапы, методы и методики полностью отвечают задачам и цели исследования.

Полученные результаты в ходе опытно-экспериментального исследования на этапе констатирующего эксперимента свидетельствуют о том, что в середине учебного года у пятиклассников отмечается преобладание положительных чувств, а также что в середине учебного года количество пятиклассников, имеющих высокий уровень тревожности, составляет небольшой процент – 20%, а также положительный уровень школьной мотивации больше количества испытуемых со школьной дезадаптацией.

Программа психолого-педагогического сопровождения процесса адаптации учащихся пятых классов в основной общеобразовательной школе предназначена для работы с детьми младшего подросткового возраста (11 - 12 лет), имеющими трудности в адаптации к пятому классу с целью оказания психолого-педагогической поддержки учащимся пятых классов в период их

адаптации к условиям обучения в средней школе.

После констатирующего эксперимента психолого-педагогического сопровождения адаптации пятиклассников к среднему школе, на базе 5А класса МОУ СОШ № 2 г. Юрюзань, у пятиклассников была проведена контрольная диагностика. Целью повторного исследования, на контрольно-обобщающем этапе, является обработка и обобщение результатов опытно-экспериментальной работы, оформление психолого-педагогического эксперимента. Использовался повторно та же батарея психодиагностических методик.

Математическая обработка результатов по методике «Оценка школьной мотивации» (по Н.Г. Лускановой) показала изменение в уровне школьной мотивации. Программа психолого-педагогического сопровождения процесса адаптации учащихся пятых классов в основной общеобразовательной школе привела к повышению показателей по трем измеряемым критериям, а также в результатах детей практически отсутствует низкий уровень, что говорит о продуктивной работе.

Исходя из этого, можно говорить о том, что гипотеза исследования подтвердилась, уровень адаптации учащихся пятых классов изменился в ходе проведения программы по психолого-педагогическому сопровождению процесса адаптации учащихся пятых классов в основной общеобразовательной школе.

## Библиографический список

1. Адаптация личности в современном мире: Межвуз. сб. науч. тр. / [Текст]. - Саратов.: ИЦ «Наука», 2011. 110 с.
2. Айсмонтас Б.Б. Педагогическая психология: схемы и тесты. / [Текст] Б.Б. Айсмонтас. - М.: 2014. 208с.
3. Акрушенко А.В. Психология развития и возрастная психология. / [Текст] А.В. Акрушенко. – Саратов.: Научная книга, 2012. 127 с.
4. Андреева Г.М. Социальная психология: учеб. для высш. шк./ [Текст] Г.М. Андреева. - М.: Аспект-Пресс, 2010. 357с.
5. Андреева Г.М. Социальная психология: Учебник для вузов. / [Текст] Г.М. Андреева. - М.: Аспект-Пресс, 2008. 363 с.
6. Баева И.А., Гаязова Л.А. Психологическая безопасность образовательной среды школы и ее психолого-педагогическое сопровождение //Электронный журнал «Психологическая наука и образование psyedu.ru» — <http://psyedu.ru/about/> М.: 2012. С. 12. (дата обращения 27.11.2017).
7. Байярд Р.Т. Ваш беспокойный подросток. / [Текст] Р.Т. Байярд. - М.: Просвещение, 2011. 63 с.
8. Батюта М.Б. Возрастная психология. / [Текст] М.Б. Батюта. - М.: Логос, 2011. 304 с.
9. Батюта М.Б., Князева Т.Н. Возрастная психология. / [Текст] М.Б. Батюта, Т.Н. Князева. - М.: Логос, 2013. 306 с.
10. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. / [Текст] Л.И. Божович. - М.: Просвещение, 2008. 398 с.
11. Божович Л.И. Проблема развития мотивационной сферы ребенка: изучение мотивации поведения детей и подростков. / [Текст] Л.И. Божович. - М.: Академия, 2005. 289 с.

12. Болотова А.К., Молчанова О.Н. Психология развития и возрастная психология. / [Текст] А.К. Болотова, О.Н. Молчанова. - М.: ГУ ВШЭ, 2012. 528 с.
13. Введение в психодиагностику: учебное пособие. Для студентов средних педагогических учебных заведений. / [Текст]. - М.: ИЦ Академия, 2009. 199 с.
14. Возрастная и педагогическая психология: хрестоматия для пед. вузов. / [Текст]. - М.: Академия, 2007. 368 с.
15. Возрастно-психологический подход в консультировании детей и подростков: учеб. пособие для вузов. / [Текст]. - М.: Академия, 2007. 476 с.
16. Волков Б.С. Возрастная психология: в 2 ч.: учеб. пособие для вузов. / [Текст] Б.С. Волков. - М.: Владос, 2005. 366 с.
17. Волков Б.С. Психология младшего школьника: Учебное пособие. / [Текст] Б.С. Волков. - М.: Педагогическое общество России, 2012. 128 с.
18. Волков Б.С., Волкова Н.В. Возрастная психология. В 2 частях. Часть от младшего школьного возраста до юношества. / [Текст] Б.С. Волков, Н.В. Волкова. - М.: Владос, 2010. 344 с.
19. Волков Б.С., Волкова Н.В. Конфликтология. / [Текст] Б.С. Волков, Н.В. Волкова. - М.: Академический проект, 2010. 416 с.
20. Володько Н.В. Личностно-ориентированный диалог в образовательном процессе и его роль в преодолении дезадаптации ребенка к школе. / [Текст] Н.В. Володько. - Н.Новгород Арзамас.: АГПИ, 2006. 147 с.
21. Волынская Л.Б. Социокультурная и личностная адаптация человека на различных стадиях жизненного цикла. / [Текст] Л.Б. Волынская. - СПб.: Флинта, 2012. 240 с.
22. Гаврицкова М. Мы – это много «Я»: программа классных часов для 5-х классов / М. Гаврицкова // Школьный психолог. 2006. № 14. С. 12.
23. Гениатулина И.Ю. Помощь психолога в адаптации пятиклассников [Электронный ресурс] // ИД «Первое сентября»: [сайт]. М.: 2003-2010. URL :<http://festival.1september.ru/articles/501832> (дата обращения 26.02.2018).

24. Головей Л.А., Рыбалко Е.Ф. Практикум по возрастной психологии. / [Текст] Л.А. Головей, Е.Ф. Рыбалко. - СПб.: Речь, 2011. 398 с.
25. Головин С.Ю. Словарь практического психолога. / [Текст] С.Ю. Головин. - М.: Харвест, 2009. 800 с.
26. Горянина В.А. Психология общения. Учеб. пособие для студ. высш. учеб. зав. / [Текст] В.А. Горянина. - М.: 2009. 390с.
27. Григорович Л.А., Марцинковская Т.Д. Педагогика и психология: учебное пособие. / [Текст] Л.А. Григорович - М.: Гардарики, 2012. 480 с.
28. Гуревич П.С. Психология: учебник для бакалавров. / [Текст] П.С. Гуревич. - М.: Юрайт, 2013. 608 с.
29. Гюру Эйстад. Самооценка у детей и подростков. Книга для родителей/пер. Наргис Шинкаренко. / [Текст] Гюру Эйстад. - М.: Альпина Паблишер, 2014. 294с.
30. Дендебер И.А. Теоретические основы интеллектуальной адаптации учащихся / Дендебер И.А. // Образование и о-во. 2008. № 5. С. 58-61.
31. Долгова В.И., Аркаева Н.И. Смыслжизненные ориентации: формирование и развитие. / [Текст] В.И. Долгова, Н.И. Аркаева. - Челябинск.: «Искра-профи», 2012. 229 с.
32. Долгова В.И., Аркаева Н.И., Капитанец Е.Г. Инновационные психолого-педагогические технологии в начальной школе /монография. - М.: Издательство Перо, 2015. 200 с.
33. Долгова В.И., Гольева Г.Ю. Эмоциональная устойчивость личности / монография. - М.: Изд-во «Перо», 2014. 173 с.
34. Долгова В.И., Иванова Л.В., Крыжановская Н.В. Регламент аттестационных материалов. / [Текст] В.И. Долгова, Л.В. Иванова, Н.В. Крыжановская. - Челябинск.: Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та, 2015. 132 с.
35. Дубровина И.В., Андреева А.Д., Данилова Е.Е., Вохмянина Т.В. Психокоррекционная и развивающая работа с детьми: учеб. пособие. / [Текст] И.В. Дубровина, А.Д. Андреева, Т.В. Вохмянина. - М.: Изд. центр «Академия», 2012. 98 с.

36. Дубровина И.В., Данилова Е.Е., Прихожан А.М. Психология. / [Текст] И.В. Дубровина, Е.Е. Данилова, А.М. Прихожан. - М.: Академия, 2006. 464 с.
37. Жукова Т.Н. Проблема адаптации подростков. / [Текст] Т.Н. Жукова. - Минск.: Современное слово, 2008. 49 с.
38. Иванова Е. И. Оценка уровня адаптации учащихся 5 класса в МБОУ «2-Жемконская СОШ» // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2016. Т. 19. С. 283–288. URL: <http://ekoncept.ru/2016/56302.htm>. (дата обращения 03.03.2018).
39. Индивидуализация познавательной деятельности как средство адаптации учащихся 5-х классов к многопредметному обучению. Проблемы. Концепции. Перспективы: материалы регион. межвуз. науч.-метод. конф., нояб. Форум. / [Текст]. - М.: Компания Спутник+, 2008. 175 с.
40. Казанская В.Н. Подросток: социальная адаптация. Книга для психологов, педагогов и родителей. / [Текст] В.Н. Казанская. - СПб.: Питер, 2011. 230с.
41. Кан–Калик В.А. Учителю о педагогическом общении. / [Текст] В.А. Кан-калик. - М.: Просвещение, 2008. 358с.
42. Киселева М.В. Арт-терапия в работе с детьми. / [Текст] М.В. Киселева. - СПб.: Речь, 2006. 158 с.
43. Коваленко Е.В. Психолого-педагогическая коррекция агрессивности младших школьников // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2015. Т. 18. С. 101–105. URL: <http://ekoncept.ru/2015/95172.htm>. (дата обращения 03.03.2018).
44. Коломинский Я.Л. «Социальная психология школьного класса». / [Текст] Я.Л. Коломинский. - Минск.: ФУ Аниформ, 2009. 312 с.
45. Коллюцкий В.Н., Кулагина И.Ю. Психология развития и возрастная психология. Полный жизненный цикл развития человека. / [Текст] В.Н. Коллюцкий, И.Ю. Кулагина. - М.: Академический проект. 2015. 432 с.
46. Концепции. Перспективы: материалы регион. межвуз. науч.-метод. конф, нояб. Форум. / [Текст]. - М.: Компания Спутник+, 2008. 175 с.

47. Коробкина С.Н. Адаптация учащихся на сложных возрастных этапах. 1, 5, 10 классы. Система работы с детьми, родителями, педагогами. / [Текст] С.Н. Коробкина. - М.: Учитель, 2015. 240с.
48. Крайнова Ю. Н. Адаптация школьников к обучению в среднем звене, как психологическая проблема / Крайнова Ю. Н. // Практик. психология и логопедия, 2009. № 1. С. 50-54.
49. Крыжановская Н.В., Буркова Е.В. Формирование мотивации к учебной деятельности как способ школьной адаптации среди младших школьников // Научно-методический электронный журнал «Концепт».2016. Т. 7. С. 11–15. URL: <http://e-koncept.ru/2016/56080.htm>. (дата обращения 13.03.2018).
50. Кузнецова Ю. М. Сюжетный тренинг для пятиклассников / Кузнецова Ю. М. // Образование в современ. шк. 2008. № 10. С. 53-58.
51. Кулагина И.Ю., Коллюцкий В.Н. Психология развития и возрастная психология: Полный жизненный цикл развития человека: Учебное пособие для вузов. / [Текст] И.Ю. Кулагина. - М.: Академический Проект, 2015. 432с.
52. Леонтьев А.Н. Психологические основы развития ребенка и обучения: Авторский сборник. / [Текст] А.Н. Леонтьев. - М.: Смысл, 2011. 426 с.
53. Лысенко Р.И. Педагогические условия адаптации младших школьников к обучению в основной школе // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2015. Т. 13. С. 2076–2080. URL:<http://e-koncept.ru/2015/85416.htm>. (дата обращения 13.03.2018).
54. Магомедова М.Г. Адаптация студентов младших курсов в системе допрофессионального образования // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2015. Т. 13. С. 861–865. URL: <http://ekoncept.ru/2015/85173.htm>. (дата обращения 14.03.2018).
55. Матвеева О.А. Помощь в адаптации к средней школе: психолого-педагогическое сопровождение V-VI классов / Матвеева О.А. // Психолог. наука и образование, 2001. № 3. С. 57-79.
56. Моница Г.Б., Лютова-Робертс Е.К. Коммуникативный тренинг. / [Текст] Г.Б. Моница, Е.К. Лютова-Робертс. - СПб.: 2006. 68 с.

57. Мухина В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество. Учебник для студ. вузов. - 4-е изд., стереотип. / [Текст]. - М.: Издательский центр "Академия", 2010. 456 с.
58. Налчаджян А.А. Психологическая адаптация. / [Текст] А.А. Налчаджян. - М.: Эксмо, 2010. 368 с.
59. Немов Р.С. Основы общей психологии. / [Текст] Р.С. Немов. - М.: Гуманит. изд. Центр Владос, 2009. 236 с.
60. Немов Р.С. Психология. / [Текст] Р.С. Немов. - М.: Владос, 2007. 606 с.
61. Нижегородцева Н.В. Системогенетический анализ готовности к обучению. 2-е изд. / [Текст] Н.В. Нижегородцева. – Ярославль.: Аверс Пресс, 2012. 90 с.
62. Новейший психолого-педагогический словарь. / [Текст]. - Минск.: Современ. шк., 2010. 925 с.
63. Обухова Л.Ф. Возрастная психология. Учебник. / [Текст] Л.Ф. Обухова. - М.: Изд-во «Юрайт», 2015. 460 с.
64. Общая психодиагностика. / [Текст] Под ред. А.А. Бодалева., В.В. Столина. - СПб.: Речь, 2010. 439 с.
65. Овчарова Р.В. Практическая психология образования: учебное пособие. / [Текст] Р.В. Овчарова. - М.: Академия. 2013. 448 с.
66. Овчарова Р.В. Психология родительства. / [Текст] Р.В. Овчарова. - М.: Академия, 2005. 363 с.
67. Орлов Р.Б. Методы современной возрастной и педагогической психологии. / [Текст] Р.Б. Орлов. - М.: Юпитер, 2005. 263 с.
68. Островский Э.В., Чернышова Л.И. Психология и педагогика: учебное пособие. / [Текст] Э.В. Островский. - М.: Вузовский учебник, 2015. 384 с.
69. Петрунec В.П., Таран Л.Н. Нелегкий шаг к юности. Родителям о нервно-психическом здоровье подростков. / [Текст] В.П. Петрунec, Л.Н. Таран. - М.: Педагогика, 2014. 160 с.
70. Пиаже Ж. Избранные психологические труды. / [Текст] Ж. Пиаже. - М.: София, 2008. 378 с.



71. Практическая психология образования. Под ред. И.В. Дубровиной: Учебник для студ. высш. и средн. спец. учеб. Заведений. / [Текст]. - М: ТЦ «Сфера», 2008. 528 с.
72. Психология развития и возрастная психология. Учебник и практикум. Под ред. Головей Е.А. / [Текст]. - М.: Юрайт, 2016. 413 с.
73. Работа с родителями. Психоаналитическая психотерапия с детьми и подростками. / [Текст]. - М.: Когито-Центр, 2006. 196 с.
74. Рабочая книга школьного психолога. Под ред. Дубровиной И.В. / [Текст]. - М.: Сфера, 2009. 121 с.
75. Райс Ф. Психология подросткового и юношеского возраста. / [Текст] Ф. Райс. - СПб.: Питер, 2008. 349с.
76. Райс Ф. Психология подросткового и юношеского возраста. / [Текст] Ф. Райс. - СПб.: Питер, 2014. 816с.
77. Семенюк Л.М. Хрестоматия по возрастной психологии. Учебное пособие для студентов. Под ред. Д.И. Фельдштейна. / [Текст] - М.: Международная пед. академия, 2011. 375с.
78. Сергачева О. Система работы классного руководителя по адаптации пятиклассников / О. Сергачева // Нар. Образование, 2009. № 7. С. 230-237.
79. Славутская Е.В. Факторный анализ психологических качеств, определяющих "дезаптационный синдром пятого класса"/ Славутская Е.В. // Психология обучения, 2008. № 12. С. 103-112.
80. Слободяник Н.П. Психологическая помощь школьникам с проблемами в обучении. Практическое пособие. / [Текст] Н.П. Слободяник. - М.: Айрис, 2008. 420с.
81. Сомько А.Н., Кафрияева Ю.Г. Введение в школьную жизнь. Программа адаптационных занятий для пятиклассников / Сомько А.Н., Кафрияева Ю.Г. // Школьный психолог, 2009. № 2. С 13–15 .
82. Студеникина Л.Н. Влияние средств музыкальной деятельности на процесс социально-педагогической адаптации подростков при переходе в

среднее звено общеобразовательной школы / Студеникина Л.Н. // Вестн. Ижевского гос. технич.ун-та, 2008. № 2 .С. 150-152.

83. Ульянова Т.Л. Школьная дезадаптация и связанные с ней трудности в общении / Ульянова Т.Л. // Средняя школа, 2011. №7. С. 21–24.

84. Ушаков Д.Н. Большой толковый словарь современного русского языка. / [Текст] Д.Н. Ушаков. - М.: Альта–Принт, 2008. 239 с.

85. Федорова Е.В. Специфика адаптационного ресурса при осуществлении когнитивной деятельности пятиклассниками с разной школьной успеваемостью. / [Текст] Е.В. Федорова. - СПб.: 2006. 26 с.

86. Фельдштейн Д.И. Психология младшего подростка. / [Текст] Д.И. Фельдштейн. - М.: Просвещение, 2010. 357 с.

87. Цукерман Г.И. Переход из начальной школы в среднюю, как психологическая проблема / Цукерман Г.И. // Вопросы психологии, 2009. №5. С.19–35.

88. Эриксон Э. Детство и общество. / [Текст] Э. Эриксон. - СПб.: ЛЕНАТО АСТ; Фонд «Университетская книга», 2010. 288 с.

Методики диагностики процесса адаптации учащихся пятых классов в основной  
 общеобразовательной школе  
 Тест школьной тревожности Н.Б. Филиппа.

Цель исследования — изучение уровня и характера тревожности, связанной со школой у детей младшего и среднего школьного возраста. Тест состоит из 58 вопросов, которые могут зачитываться школьниками, а могут и предлагаться в письменном виде. На каждый вопрос требуется однозначно ответить «Да» или «Нет».

Инструкция: «Ребята, сейчас Вам будет предложен опросник, который состоит из вопросов о том, как Вы себя чувствуете в школе. Старайтесь отвечать искренне и правдиво, здесь нет верных или неверных, хороших или плохих ответов. Над вопросами долго не задумывайтесь».

На листе для ответов вверху запишите свое имя, фамилию и класс. Отвечая на вопрос, записывайте его номер и ответ "+", если Вы согласны с ним, или "—", если не согласны».

ТЕКСТ ОПРОСНИКА:

1. Трудно ли тебе держаться на одном уровне со всем классом?
2. Волнуешься ли ты, когда учитель говорит, что собирается проверить, насколько ты знаешь материал?
3. Трудно ли тебе работать в классе так, как этого хочет учитель?
4. Снится ли тебе временами, что учитель в ярости от того, что ты не знаешь урок?
5. Случалось ли, что кто-нибудь из твоего класса бил или ударял тебя?
6. Часто ли тебе хочется, чтобы учитель не торопился при объяснении нового материала, пока ты не поймешь, что он говорил?
7. Сильно ли ты волнуешься при ответе или выполнении задания?
8. Случается ли с тобой, что ты боишься высказываться на уроке, потому что боишься сделать глупую ошибку?
9. Дрожат ли у тебя колени, когда тебя вызывают отвечать?
10. Часто ли твои одноклассники смеются над тобой, когда вы играете в разные игры?
11. Случается ли, что тебе ставят более низкую оценку, чем ты ожидал?
12. Волнует ли тебя вопрос о том, не оставят ли тебя на второй год?
13. Стараешься ли ты избегать игр, в которых делается выбор, потому что тебя, как правило, не выбирают?
14. Бывает ли временами, что ты весь дрожишь, когда тебя вызывают отвечать?
15. Часто ли у тебя возникает ощущение, что никто из твоих одноклассников не хочет делать то, что хочешь ты?

16. Сильно ли ты волнуешься перед тем, как начать выполнять задание?
17. Трудно ли тебе получать такие отметки, каких ждут от тебя родители?
18. Боишься ли ты временами, что тебе станет дурно в классе?
19. Будут ли твои одноклассники смеяться над тобой, если ты сделаешь ошибку при ответе?
20. Похожи ты на своих одноклассников?
21. Выполнив задание, беспокоишься ли ты о том, хорошо ли с ним справился?
22. Когда ты работаешь в классе, уверен ли ты в том, что все хорошо запомнишь?
23. Снится ли тебе иногда, что ты в школе и не можешь ответить на вопрос учителя?
24. Верно ли, что большинство ребят относится к тебе по- дружески?
25. Работаешь ли ты более усердно, если знаешь, что результаты твоей работы будут сравниваться в классе с результатами твоих одноклассников?
26. Часто ли ты мечтаешь о том, чтобы поменьше волноваться, когда тебя спрашивают?
27. Боишься ли ты временами вступать в спор?
28. Чувствуешь ли ты, что твое сердце начинает сильно биться, когда учитель говорит, что собирается проверить твою готовность к уроку?
29. Когда ты получаешь хорошие отметки, думает ли кто-нибудь из твоих друзей, что ты хочешь выслужиться?
30. Хорошо ли ты себя чувствуешь с теми из твоих одноклассников, к которым ребята относятся с особым вниманием?
31. Бывает ли, что некоторые ребята в классе говорят что-то, что тебя задевает?
32. Как ты думаешь, теряют ли расположение те из учеников, которые не справляются с учебой?
33. Похоже ли на то, что большинство твоих одноклассников не обращают на тебя внимание?
34. Часто ли ты боишься выглядеть нелепо?
35. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся учителя?
36. Помогает ли твоя мама в организации вечеров, как другие мамы твоих одноклассников?
37. Волновало ли тебя когда-нибудь, что думают о тебе окружающие?
38. Надеешься ли ты в будущем учиться лучше, чем раньше?
39. Считаешь ли ты, что одеваешься в школу также хорошо, как и твои одноклассники?
40. Часто ли ты задумываешься, отвечая на уроке, что думают о тебе в это время другие?

41. Обладают ли способные ученики какими-то особыми правами, которых нет у других ребят в классе?
42. Злятся ли некоторые из твоих одноклассников, когда тебе удается быть лучше их?
43. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся одноклассники?
44. Хорошо ли ты себя чувствуешь, когда остаешься один на один с учителем?
45. Высмеивают ли временами твои одноклассники твою внешность и поведение?
46. Думаешь ли ты, что беспокоишься о своих школьных делах больше, чем другие ребята?
47. Если ты не можешь ответить, когда тебя спрашивают, чувствуешь ли ты, что вот-вот расплачешься?
48. Когда вечером ты лежишь в постели, думаешь ли ты временами с беспокойством о том, что будет завтра в школе?
49. Работая над трудным заданием, чувствуешь ли ты порой, что совершенно забыл вещи, которые хорошо знал раньше?
50. Дрожит ли слегка твоя рука, когда ты работаешь над заданием?
51. Чувствуешь ли ты, что начинаешь нервничать, когда учитель говорит, что собирается дать классу задание?
52. Пугает ли тебя проверка твоих знаний в школе?
53. Когда учитель говорит, что собирается дать классу задание, чувствуешь ли ты страх, что не справишься с ним?
54. Снилось ли тебе временами, что твои одноклассники могут сделать то, что не можешь ты?
55. Когда учитель объясняет материал, кажется ли тебе, что твои одноклассники понимают его лучше, чем ты?
56. Беспокоишься ли ты по дороге в школу, что учитель может дать классу проверочную работу?
57. Когда ты выполняешь задание, чувствуешь ли ты обычно, что делаешь это плохо?
58. Дрожит ли слегка твоя рука, когда учитель просит сделать задание на доске перед всем классом?

#### Обработка и интерпретация результатов

При обработке результатов выделяют вопросы, ответы на которые не совпадают с ключом теста. Например, на 58-й вопрос ребенок ответил «Да», в то время как в ключе этому вопросу соответствует «—», т.е. ответ «нет». Ответы, не совпадающие с ключом — это проявление тревожности.

При обработке подсчитывается:

а) общее число несовпадений по всему тесту. Если оно больше 50%, можно говорить о повышенной тревожности ребенка, если больше 75% от общего числа вопросов теста — о высокой тревожности;

б) число совпадений по каждому из восьми факторов тревожности, выделяемых в тексте. Уровень тревожности определяется так же, как в первом случае. Анализируется общее внутреннее эмоциональное состояние школьника, во многом определяющееся наличием тех или иных тревожных синдромов (факторов) и их количеством.

Факторы	Номера вопросов
1. Общая тревожность в школе	2,4,7,12,16,21,23,26,28,46,47,48,49,50,51,52, 53,54,55,56,57,58 <b>Z=22</b>
2. Переживание социального стресса	5,10,15,20,24,30,33,36,39,42,44 <b>I=11</b>
3. Фрустрация потребности в достижении успеха	3, 6, 11, 17, 19, 25, 29, 32, 35, 38, 41,43 <b>Z=13</b>
4. Страх самовыражения	27, 31, 34, 37, 40, 45 <b>Z=6</b>
5. Страх ситуации проверки знаний	2, 7, 12, 16, 21, 26 <b>z=6</b>
6. Страх несоответствовать ожиданиям окружающих	3, 8, 13, 17, 22 <b>Z=5</b>
7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу	9, 14, 18, 23, 28 <b>Z=5</b>
8. Проблемы и страхи в отношениях с учителями	2, 6, 11, 32, 35, 41,44, 47 <b>z=s</b>

Ключ к вопросам «+» - Да; «-» - Нет

1.	—	21.	—	41.	+
2.	—	22.	+	42.	—
3.	—	23.	—	43.	+
4.	—	24.	+	44.	+
5.	—	25.	+	45.	—
6.	—	26.	—	46.	—
7.	—	27.	—	47.	—
8.	—	28.	—	48.	—
9.	—	29.	—	49.	—
10.	—	30.	+	50.	—
11.	+	31.	—	51.	—
12.	—	32.	—	52.	—

13.	—	33.	—	53.	—
14.	—	34.	—	54.	—
15.	—	35.	+	55.	—
16.	—	36.	+	56.	—
17.	—	37.	—	57.	—
18.	—	38.	+	58.	—
19.	—	39.	+		
20.	+	40.	—		

Результаты:

1. Число несовпадений знаков («+» - Да, «—» - Нет) по каждому фактору (абсолютное число несовпадений в процентах: 50%; > 50%; > 75%).
2. Представление этих данных в виде индивидуальных диаграмм.
3. Число несовпадений по каждому фактору для всего класса (абсолютное значение — < 50%; > 50%; > 75%).
4. Представление этих данных в виде диаграммы.
5. Количество учащихся, имеющих несовпадений по определенному фактору > 50% и > 75% (для всех факторов).
6. Представление сравнительных результатов при повторных замерах.
7. Полная информация о каждом учащемся (по результатам теста).

Содержательная характеристика каждого синдрома (фактора)

1. Общая тревожность в школе — общее эмоциональное состояние ребенка, связанное с различными формами его включения в жизнь школы.
2. Переживания социального стресса — эмоциональное состояние ребенка, на фоне которого развиваются его социальные контракты (прежде всего — со сверстниками).
3. Фрустрация потребности в достижении успеха — неблагоприятный психический фон, не позволяющий ребенку развивать свои потребности в успехе, достижении высокого результата и т.д.
4. Страх самовыражения — негативные эмоциональные переживания ситуаций, сопряженных с необходимостью самораскрытия, предъявления себя другим, демонстрации своих возможностей.
5. Страх ситуации проверки знаний — негативное отношение и переживание тревоги в ситуациях проверки (особенно — публичной) знаний, достижений, возможностей.
6. Страх не соответствовать ожиданиям окружающих — ориентация на значимость других в оценке своих результатов, поступков и мыслей, тревога по поводу оценок.
7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу — особенности психофизиологической организации, снижающие приспособляемость ребенка к

ситуациям стрессогенного характера, повышающие вероятность неадекватного, деструктивного реагирования на тревожный фактор среды.

8. Проблемы и страхи в отношениях с учителями — общий негативный эмоциональный фон отношений со взрослыми в школе, снижающий успешность обучения ребенка.

#### Опросник С.В. Левченко «Чувства в школе»

Эмоциональная сфера играет огромную роль в жизни человека. Эмоции помогают познавать окружающий мир, общаться друг с другом, быть успешным в различных областях. Эмоциональное самочувствие - не только фактор развития личности, оно выполняет ряд важных функций в воспитательных отношениях. Положительный настрой - мощный мотиватор деятельности: выполняется с особым энтузиазмом то, что привлекательно, приятно, насыщено радостью. Данная методика позволяет наглядно увидеть настрой класса, его «эмоциональный портрет».

Цель: составить «эмоциональный портрет класса».

Возрастные ограничения: методика может быть использована с учащимися 4 - 11 классов.

Процедура диагностики: учащимся предлагается выбрать те чувства, которые они наиболее часто испытывают в школе.

Инструкция: из 16 перечисленных чувств выберите только 8, которые наиболее часто испытываешь в школе

<b>Я испытываю в школе</b>	
Спокойствие	
Усталость	
Скуку	
Радость	
Уверенность в себе	
Беспокойство	
Неудовлетворенность собой	
Ответственность	
Сомнение	
Обиду	
Чувство унижения	
Страх	
Тревогу за будущее	
Благодарность	
Симпатию к учителям	
Желание приходить сюда	

Необходимые материалы: диагностический бланк.

Обработка результатов:



После обработки анкет получаем сумму баллов (в %), на основе которой можно говорить о том, какие чувства преобладают в классе. Имеет смысл принимать во внимание выборы 45-50 %.

#### Анкета «Оценка уровня школьной мотивации» Н.Г.Лускановой

##### Описание методики

**Цель методики** – определение школьной мотивации. Проверка уровня школьной мотивации учащихся проводится по анкете Н.Г. Лускановой (1993), состоящей из 10 вопросов, наилучшим образом отражающих отношение детей к школе и учебному процессу, эмоциональное реагирование на школьную ситуацию. Автор предложенной методики отмечает, что наличие у ребёнка такого мотива, как хорошо выполнять все предъявляемые школой требования и показать себя с самой лучшей стороны, заставляет ученика проявлять активность в отборе и запоминании необходимой информации. При низком уровне учебной мотивации наблюдается снижение школьной успеваемости.

##### Процедура проведения

Данная анкета может быть использована при индивидуальном обследовании ребенка, а также применяться для групповой диагностики. При этом допустимы два варианта предъявления:

1. Вопросы читаются экспериментатором вслух, предлагаются варианты ответов, а дети должны написать те ответы, которые им подходят.
2. Анкеты в напечатанном виде раздаются всем ученикам, и экспериментатор просит их отметить все подходящие ответы.

Каждый вариант имеет свои преимущества и недостатки. При первом варианте выше фактор лжи, так как дети видят перед собой взрослого, задающего вопросы. Второй вариант предъявления позволяет получить более искренние ответы, но такой способ затруднен в первом классе, так как дети еще плохо читают.

##### Инструкции

Инструкция для индивидуальной формы работы: «Сначала послушай вопрос и три варианта ответа на этот вопрос, а затем выбери один из трёх ответов, который выражает твоё мнение»

Инструкция для групповой формы работы: «Прочитайте вопрос и из предложенных вариантов ответа выберите один и отметьте его буквенное значение на бланке ответов».

##### Стимульный материал методики

1. Тебе нравится в школе?

- не очень
- нравится
- не нравится

2. Утром, когда ты просыпаешься, ты всегда с радостью идешь в школу или тебе часто хочется остаться дома?

- чаще хочется остаться дома
- бывает по-разному
- иду с радостью

3. Если бы учитель сказал, что завтра в школу не обязательно приходить всем ученикам, желающим можно остаться дома, ты бы пошел бы в школу или остался бы дома?

- не знаю
- остался бы дома
- пошел бы в школу

4. Тебе нравится, когда у вас отменяют какие-нибудь уроки?

- не нравится
- бывает по-разному
- нравится

5. Ты хотел бы, чтобы тебе не задавали домашних заданий?

- хотел бы
- не хотел бы
- не знаю

6. Ты хотел бы, чтобы в школе остались одни перемены?

- не знаю
- не хотел бы
- хотел бы

7. Ты часто рассказываешь о школе родителям?

- часто
- редко
- не рассказываю

8. Ты хотел бы, чтобы у тебя был менее строгий учитель?

- точно не знаю
- хотел бы
- не хотел бы

9. У тебя в классе много друзей?

- мало
- много
- нет друзей

10. Тебе нравятся твои одноклассники?

- да
- не очень
- нет

Обработка результатов

Ответы на вопросы анкеты расположены в случайном порядке, поэтому для упрощения оценки может быть использован специальный ключ. В итоге подсчитывается набранное количество баллов.

**КЛЮЧ**

№ вопроса	оценка за 1-й ответ	оценка за 2-й ответ	оценка за 3-й ответ
1.	1	3	0
2.	0	1	3
3.	1	0	3
4.	3	1	0
5.	0	3	1
6.	1	3	0
7.	3	1	0
8.	1	0	3
9.	1	3	0
10.	3	1	0

#### Интерпретация результатов

Различия между группами детей были оценены по критерию Стьюдента, и было установлено 5 основных уровней школьной мотивации:

- 25-30 баллов (очень высокий уровень) - высокий уровень школьной мотивации, учебной активности.** Такие дети отличаются наличием высоких познавательных мотивов, стремлением наиболее успешно выполнять все предъявляемые школой требования. Они очень четко следуют всем указаниям учителя, добросовестны и ответственны, сильно переживают, если получают неудовлетворительные оценки или замечания педагога.
- 20-24 балла – (высокий уровень) хорошая школьная мотивация.** Подобные показатели имеют большинство учащихся начальных классов, успешно справляющихся с учебной деятельностью. Подобный уровень мотивации является средней нормой.
- 15 – 19 баллов – (средний уровень) положительное отношение к школе, но школа привлекает больше внеучебными сторонами.** Такие дети достаточно благополучно чувствуют себя в школе, однако чаще ходят в школу, чтобы общаться с друзьями, с учителем. Им нравится ощущать себя учениками, иметь красивый портфель, ручки, тетради. Познавательные мотивы у них сформированы в меньшей степени и учебный процесс их мало привлекает.
- 10 – 14 баллов – (низкий уровень) низкая школьная мотивация.** Подобные школьники посещают школу неохотно, предпочитают пропускать занятия. На уроках часто занимаются посторонними делами, играми. Испытывают серьезные затруднения в учебной деятельности. Находятся в состоянии неустойчивой адаптации к школе.
- Ниже 10 баллов – (очень низкий уровень) негативное отношение к школе, школьная дезадаптация.** Такие дети испытывают серьезные трудности в школе: они не справляются с учебной деятельностью, испытывают проблемы в общении с одноклассниками, во взаимоотношениях с учителем. Школа нередко воспринимается ими как враждебная среда, пребывание в которой для них невыносимо. Маленькие дети (5 – 6 лет) часто плачут, просят домой. В других случаях ученики могут проявлять агрессивность,

отказываться выполнить те или иные задания, следовать тем или иным нормам и правилам. Часто у подобных школьников отмечаются нарушения нервно – психического здоровья.

Результаты диагностики процесса адаптации учащихся пятых классов в основной общеобразовательной школе

Таблица 1

Результаты диагностики тревожности учащихся пятых классов по тесту школьной тревожности Н.Б. Филиппа

№ п\п	ФИО испытуемого	Балл	Уровень
1.	А.М.	8	Средняя тревожность
2.	А.М.	13	Средняя тревожность
3.	А.Р.	10	Средняя тревожность
4.	А.Ш.	5	Низкая тревожность
5.	А.Ш.	17	Повышенная тревожность
6.	В.Б.	10	Средняя тревожность
7.	В.Т.	21	Повышенная тревожность
8.	Г. К.	13	Средняя тревожность
9.	Д.Б.	4	Низкая тревожность
10.	Д.К.	6	Низкая тревожность
11.	Д.Ю.	10	Средняя тревожность
12.	Е.Б.	1	Низкая тревожность
13.	Е.В.	5	Низкая тревожность
14.	Е.И.	15	Повышенная тревожность
15.	Е.Х.	3	Низкая тревожность

Низкая тревожность – 40% (6 испытуемых)

Средняя тревожность – 40% (6 испытуемых)

Повышенная тревожность – 20% (3 испытуемых)

Таблица 2

Результаты диагностики учебной мотивации учащихся пятых классов по методике «Оценка уровня школьной мотивации Н.Г. Лусканова»

№ п\п	ФИО испытуемого	Балл	Уровень
1.	А.М.	17	Средний
2.	А.М.	11	Низкий

3.	А.Р.	13	Низкий
4.	А.Ш.	28	Максимально высокий
5.	А.Ш.	15	Средний
6.	В.Б.	14	Низкий
7.	В.Т.	16	Средний
8.	Г. К.	20	Высокий
9.	Д.Б.	15	Низкий
10.	Д.К.	20	Высокий
11.	Д.Ю.	14	Низкий
12.	Е.Б.	15	Средний
13.	Е.В.	8	Школьная дезадаптация
14.	Е.И.	13	Низкий
15.	Е.Х.	17	Средний

Максимально высокий – 6,7% (1 испытуемых)

Высокий – 13,3% (2 испытуемых)

Средний – 33,3% (5 испытуемых)

Низкий – 40,1% (6 испытуемых)

Школьная дезадаптация – 6,7% (1 испытуемых)

Таблица 3

Результаты диагностики чувств в школе у учащихся пятых классов по опроснику «Чувства в школе» С.В. Левченко.

Я испытываю в школе	Количество детей, выбравших чувство	Сумма баллов в %
Спокойствие	15	100
Усталость	15	100
Скуку	3	20
Радость	14	93,3
Уверенность в себе	9	60
Беспокойство	3	20
Неудовлетворенность собой	10	66,7

Ответственность	15	100
Сомнение	0	0
Обиду	1	6,7
Чувство унижения	1	6,7
Страх	9	60
Тревогу за будущее	13	86,7
Благодарность	10	66,7
Симпатию к учителям	9	60
Желание приходить сюда	10	66,7

Программа психолого-педагогического сопровождения процесса адаптации учащихся  
пятых классов в основной общеобразовательной школе

Занятие 1-2. Знакомство

Цель: Знакомство с правилами психологического тренинга, профилактика проблем адаптации: мобилизация внутреннего ресурса, умения оказывать поддержку себе и другим.

Материалы: магнитная доска, бейджи, маркер, листы бумаги А4, А3, ручки, фломастеры, мяч.

Ритуал приветствия: все участники приветное слово группе «Один за всех и все за одного»

1. Участники группы заполняют визитки.

Визитку заполняют как анкету имя которым его называет в последующем группа, год и месяц рождения, любимый цвет.

2. Упражнение «Презентация»

Цель: знакомство участников группы и тренера.

Процедура проведения: все участники называют свое имя и свое хобби.

Анализ:

- Это упражнение позволило нам не только познакомиться друг с другом, но и узнать немножко интересное о каждом из нас. Комфортно ли вам? Что не просто было выполнить?

3. Упражнение «Атомы и молекулы»

Цель: создание непринужденной, доброжелательной атмосферы в группе.

Инструкция: «Вы – одинокие атомы. Начинайте хаотичное движение, при этом возможны легкие столкновения друг с другом – будьте осторожны. По моей команде вы соединитесь в молекулы, число атомов в которых я назову. Движения происходят под музыку.

Участники садятся в круг.

4. Принятие правил

- Каждая группа, собираясь работать совместно, всегда договаривается о правилах работы. Я предлагаю вам придерживаться на наших занятиях следующих правил.

(Ведущий записывает правила на ватмане).

Примерные правила

- Обращаемся друг к другу по имени.
- Правило поднятой руки.
- Правило «Стоп!».
- Не оценивать других.
- Искренность в общении.
- Доверительный стиль общения.
- Активное участие в происходящем.
- Уважение к говорящему.



## 5. Упражнение «В начальной школе мне больше всего запомнилось...»

Цель: активизация воспоминаний о начальной школе.

Все высказываются по кругу, передавая друг другу мяч.

## 6. Упражнение «В пятом классе мне хотелось бы...»

Цель: осознание себя в новом социальном статусе- пятиклассник.

Заполняют анкету

- Что нового появилось в вашей школьной жизни в пятом классе?
- Все новое, что появилось в пятом классе, - это скорее трудно или интересно?

## 7. Упражнение «Это про меня...»

Цель: снятие эмоционального напряжения, сплочение группы.

Время: 3-5 минут.

Процедура проведения: участники группы сидят в кругу. Ведущий называет какой-либо признак. Те, кто под него подходит, должны встать и поменяться местами. Например, «меняются местами те, кто любит каникулы» и т.д.

## 8. Упражнение «Школьный путь»

Цель: осознание себя в новом социальном статусе- пятиклассник.

На магнитной доске или в середине круга укрепляется рисунок «Школьный путь».

На нем изображена гора: левый склон изображен в виде крутого подъема. Это 1,2,3, 4-й классы. Они изображены в виде труднодоступных уступов. Далее изображен более пологий участок пути: 5-6-й классы – небольшой подъем, 7-й класс – чуть заметная вершина, 8-9-й классы – начало пологого подъема, 10-11 классы – вершина горы. Расстояние между классами должно быть одинаковым, их необходимо обозначить цветными магнитиками.

- Ребята, весь процесс обучения в школе можно сравнить с восхождением на высокую, трудную гору. Придя в первый класс вы начали свое восхождение на Гору знаний. Давайте представим, что мы - альпинисты, за плечами которых трудный подъем. Мы, преодолев самую трудную часть пути, почти достигли его середины и решили сделать привал.

- О чем говорят путники на привале? (вспоминают пройденный путь и обдумывают предстоящую дорогу).

Все высказываются по кругу, передавая друг другу мяч

- Вы все имеете уже довольно большой школьный опыт, поэтому дальнейший путь должен быть легче. Каким он будет, как вы считаете?

- Учеба в пятом классе – дело и трудное, и интересное. При этом у каждого из вас есть достаточный опыт для преодоления трудностей.

- Ребята, а теперь давайте посмотрим на участок пути с 5-го по 9-ый класс. Это самый важный участок пути, он так и называется «Основное звено школы».

- Как вы думаете, что значит «основное»?

- Вы приступили к преодолению основной части своего школьного пути.
- Как поступают опытные путешественники, преодолевая какой-либо трудный путь? (проверяют все ли они взяли с собой, надежные ли рядом товарищи, чем они могут помочь товарищам).
- Что самое главное вы должны взять с собой из начальной школы? (знания).
- А сейчас мы попробуем еще поближе познакомиться со своими товарищами.

#### 9. Упражнение «Найди и коснись»

Цель: развитие сензитивности к окружающим, активизация наблюдательных и аналитических способностей.

Время: 5-7 мин.

Инструкция: «В этой игре я предлагаю вам расхаживать по комнате и касаться руками разных вещей. Некоторые задания будут очень легкими, а другие, возможно, заставят вас задуматься.

Итак, найдите и коснитесь:

- чего-либо красного,
  - чего-либо холодного на ощупь,
  - чего-либо шершавого,
  - найдите и коснитесь:
  - того, что весит примерно полкилограмма.
  - чего-либо круглого,
  - чего-либо железного,
  - чего-либо прозрачного,
  - того, что имеет толщину 100 миллиметров
- найдите и коснитесь:
- вещи, длина которой примерно 80 см,
  - вещи, весом около 65 кг,
  - чего-либо зеленого,
  - чего-нибудь из золота.
  - руки человека, который вам интересен.

#### 10. Упражнение «Комплимент»

Цель: сплочение группы, формирование толерантности.

Процедура проведения: Участники группы стоят в кругу, взявшись за руки.

Ведущий предлагает придумать и сказать комплимент соседу слева. Комплименты не должны повторяться.

Анализ:

- Трудно ли было говорить комплименты? Почему?

- Приятно ли было слушать комплименты в свой адрес?

Рефлексия: «Что мне понравилось (не понравилось), запомнилось».

Участники по кругу высказываются.

Ритуал прощания

Упражнение «Мои пожелания».

Цель: формирование положительного эмоционального настроения на дальнейшую работу.

Детям предлагается придумать пожелание на день и зачитать его. Время проведения- 1 минута.

Занятие 3-4. «Познай себя»

Цели: создать мотивацию на самопознание; способствовать развитию самопознания, уверенность.

Задачи: формировать позитивное отношение к своим возможностям, принятие себя и стремление к самосовершенствованию.

Материалы: тетради, ручки, карандаши.

Ход занятия

Ритуал приветствия: все участники приветное слово группе « Один за всех и все за одного»

1. Упражнение «Цвет настроения»

Цель: формирование положительного эмоционального настроения на совместную работу, активизация участников.

Время: 5-7 минут.

Процедура проведения: участникам группы предлагается образовать круг. Каждый участник говорит свое имя и то, на какой цвет похоже его настроение и почему.

Ведущий подводит итог, какое настроение доминирует у группы.

2. Упражнение «Делай так...»

Цель: снятие эмоционального напряжения, настрой на совместную деятельность.

Время: 5 минут.

Процедура проведения:

- а) делают шаг вперед те, кто любит сладкое;
- б) поднимают правую руку те, у кого есть кошка;
- в) приседают те, кому нравится играть в футбол;
- г) прыгают на одной ноге те, кому нравится танцевать;
- д) дотрагиваются до носа те, кому нравится слушать музыку;
- е) хлопают в ладоши те, кому нравятся его одноклассники;
- ж) берутся за руки те, кто является учеником 5 класса.

Ведущий подчеркивает, как много общего у участников.

### 3. Вспоминаем правила группы.

Участники группы садятся в круг.

### 5. Упражнение «Ищем секрет»

Цель: способствовать самосознанию участников.

Ведущий: «Один ученый сделал роботов, точную копию вас. Но они – орудие зла.

Как можно отличить роботов от вас? Что есть в каждом из вас такого, чего нельзя скопировать? Какой главный секрет есть у каждого из вас? Все участники по очереди делятся своим секретом. Секретом могут быть кулинарные, спортивные способности, особые интересы, необычные умения, интересный жизненный опыт, неожиданные факты, награды.

### 6. Обсуждение «Что такое «Я»?»

Ведущий предлагает обсудить в кругу: «Что такое «Я?»»

Ведущий обобщает: «Я»- это чувства, мысли, тело, поступки, желания, мечты, душа, характер...», затем каждый говорит о себе.

### 7. Упражнение «Кто я? Какой я»

Цель: развитие самопознания учащихся.

Участники группы садятся за столы.

Инструкция: продолжите письменно 3 предложения:

- Я думаю, что я...
- Другие считают, что я...
- Мне хочется быть...

Для каждого предложения подберите от 5 до 10 определений из списка слов (веселый, задумчивый, грустный, злой, счастливый, пунктуальный, аккуратный, трудолюбивый.....).

Участники группы садятся в круг.

### 8. . Упражнение «Вот это стул ))»

Цель: формирование адекватных представлений о себе.

Психолог: Сейчас каждый из вас сможет проверить, насколько совпадают представления о нем одноклассников с его собственным представлением о себе.

Процедура проведения: Каждый по очереди занимает место на стуле в центре, а участники отвечают на вопрос: «Какой он?». Для этого они подбирают одно или несколько определений из того же списка слов. Сидящий в центре отмечает те слова, которые совпадают с его определением.

Анализ:

- Что понравилось в этих двух заданиях?
- Какие испытывали трудности?
- Кого труднее испытывать себя или других?

### 9. Упражнение «Победитель»

Цель: развитие реакции, улучшение настроения.

Время: 7-10 мин.

Процедура проведения: все участники ходят вокруг стульев, одного стула не хватает, по хлопку ведущего все садятся, тот, кто остался без стула, имитирует звук какого-нибудь животного и становится ведущим. Один стул убирается. Игра продолжается до тех пор, пока не останется один участник, не побывший ведущим. Он встает на стул и кричит: «Виват победителю», а все кругом в это время громко издают звуки выбранных животных.

Рефлексия: «Что мне понравилось (не понравилось), запомнилось». Участники по кругу высказываются.

Ритуал прощания

Упражнение «Мои пожелания».

Цель: формирование положительного эмоционального настроя на дальнейшую работу.

Детям предлагается достать из мешочка пожелание на день и зачитать его. Время проведения- 1 минута.

Занятие 5-6 «Я такой. какой я есть»

Цель: - настрой на встречу с препятствиями и находить в себе ресурсы для их преодоления.

Задачи:

- 1 – Научить настраиваться на преодоление трудностей ;
- 2.- Создать благоприятную атмосферу внутри группы;

Материалы: тетради, ручки, карандаши, анкеты-карточки.

Ритуал приветствия: все участники приветное слово группе « Один за всех и все за одного»

1.Упражнение: «Поиск предметов по заданным признакам»

«Назовите предметы которые объединяют в себе выполнение двух противоположных функций, наподобие двери (она закрывает и открывает выход в помещение)». Задание позволяет легко находить аналогии между различными предметами.

2.Упражнение:-«Мои препятствия»-

«Иногда процесс нашей учебы стопорится , появляется ощущение, что мы не можем двигаться дальше . Нам чего-то не хватает, причем нередко мы сами не можем четко осознать, чего именно. Закройте пожалуйста, глаза, несколько раз глубоко вдохните и выдохните.... Представьте себе, что вы идете по узкой тропинке через густой лес и наталкиваетесь на препятствие . Постарайтесь увидеть внутренним взором , как именно выглядит этот барьер , мешающий вам двигаться , узнайте про него как больше ...

Затем найдите способ преодолеть это препятствие ...(1мин.)

Перебравшись через препятствие, вы сможете обнаружить, что у вас появилось нечто, в чем вы как раз нуждаетесь сейчас, что может дать подсказку в вашей нынешней ситуации. Спокойно осмотритесь вокруг, постарайтесь понять, что именно может помочь вам... Затем внимательно изучите вашу находку... (1 мин.)

Сохраняя находку в памяти, возвращайтесь назад, обогащенные новым опытом... Когда будете готовы, откройте глаза».

### 3. Упражнение «Биография друга»

Цели: Развивать и углублять дружеские отношения с другими людьми.

Материалы: Анкета участника игры — каждому ребенку. Набор карточек с именами и/или фамилиями всех учеников класса.

Инструкция: Я хочу предложить вам новую, очень интересную игру. Вам нужно будет написать биографии своих друзей. Знаете ли вы, что такое биография?

Поговорите с детьми о том, что это такое и, по возможности, расскажите, для примера, чью-нибудь биографию.

Я приготовила карточки, на которых написаны имена всех учеников нашего класса.

Вытяните жребий и проверьте, не досталось ли вам ваше собственное имя, в таком случае вам нужно будет поменяться карточками с кем-то. Вы должны будете составить биографию того человека, чье имя написано на вашей карточке. Для того, чтобы помочь вам в этом, я приготовила анкету, на вопросы которой нужно ответить. Прочитайте все пункты анкеты внимательно.

Сейчас я дам вам 10 минут, чтобы поговорить с тем учеником, про которого вы должны написать, и еще 10 минут, чтобы самому ответить на вопросы, которые зададут вам (20 минут.)

А теперь вы можете записать историю жизни своего одноклассника. (30-45 минут.)

Анкета

Напиши историю жизни (биографию) того человека, который достался тебе по жребию. Узнай о нем как можно больше. При этом обязательно включи в биографию следующее:

- имя и фамилию этого ребенка
- возраст
- день рождения
- адрес
- описание его/ее внешности
- имена членов его/ее семьи
- что он/она любит делать?
- что тебе в нем/ней нравится?
- переезжал ли когда-нибудь этот человек на другое место?
- оба ли его/ее родителя работают, и кем?
- что украшает его/ее жизнь?
- твой собственноручный портрет этого человека

Попросите зачитать вслух некоторые из написанных биографий. Затем авторы могут подарить биографии своим партнерам.

Анализ упражнения:

- Узнал ли ты что-нибудь новое о человеке, которого ты описывал?
- Что общего между вами, чем вы различаетесь?
- Понравилась ли тебе твоя биография, написанная кем-то другим?
- Каковы твои важнейшие жизненные цели на настоящий момент?

#### 4. Упражнение «Зато...»

Цель: снижение уровня фрустрации или стресса. Поиск возможных путей ее разрешения.

1) Тренер предлагает каждому участнику игры вкратце описать на листке бумаги какое-либо несбывшееся желание, какую-либо актуальную стрессовую или конфликтную ситуацию, неразрешенную на данный момент или запомнившуюся как трудноразрешимая (допускается анонимность авторства).

2) Затем все листки тренер собирает, перемешивает и предлагает участникам следующую процедуру обсуждения:

1. каждая написанная ситуация зачитывается на группе и участники должны привести как можно больше доводов к тому, что данная ситуация вовсе не трудноразрешимая, а простая, смешная или даже выгодная с помощью связок типа: «зато...», «могло бы быть и хуже!», «не очень-то и хотелось, потому что...» или «здорово, ведь теперь ...»;

2. после того, как зачитаны все ситуации и высказаны все возможные варианты отношения к ним, тренер предлагает обсудить результаты игры и ту реальную помощь, которую получил для себя каждый участник.

#### 5. Упражнение «Фигурные построения»

Цель: Упражнение сплачивает группу, способствует формированию взаимопонимания, обучает уверенному поведению в условиях необходимости принимать решения при ограниченности доступной информации, брать на себя ответственность за свою часть в общей работе.

Описание упражнения: Участники хаотично перемещаются по помещению. По команде ведущего они закрывают глаза и пытаются построиться, образовав ту геометрическую фигуру, которая названа ведущим (круг, треугольник, квадрат, «змейка» и т.п.). Если кто-то подсматривает – он выбывает из игры. Когда построение закончено, участники по команде ведущего открывают глаза и смотрят, что в итоге получилось.

Обсуждение:

Насколько успешным участники считают построение разных фигур?

Что требуется от участников, чтобы справиться с таким заданием?

Что же обеспечивает возможность взаимопонимания в таких ситуациях, да еще, если у участников закрыты глаза?

Рефлексия: «Что мне понравилось (не понравилось), запомнилось».

Участники по кругу высказываются.

Ритуал прощания

Упражнение «Мои пожелания».

Цель: формирование положительного эмоционального настроя на дальнейшую работу.

Детям предлагается достать из коробочки пожелание на день и зачитать его.

Время проведения- 1 минута.

Занятие 7-8 «Чувства»

Цель: осознание необходимости анализа собственных чувств и способов их регуляции.

Материалы: тетради, ручки, карточки, карандаши,

Ритуал приветствия: все участники приветное слово группе « Один за всех и все за одного»

1. Упражнение «Молекулы воды в чайнике».

Цель: создание благоприятного психологического климата в группе.

Инструкция: Представьте, что все вы – молекулы воды в чайнике. Чайник поставили на плиту. При повышении температуры, молекулы начинают двигаться быстрее, при понижении – медленнее. Я вам буду говорить определенную температуру, а вы будите двигаться по кабинету. Итак, 30°С, 50 °С, 100 °С, 70 °С, 10 °С.

2. Упражнение. «Пингвины»

Цель: развитие эмоциональных связей в коллективе.

Инструкция: «Вы все пингвины на полюсе, вам очень холодно. Надо собраться в кучку, чтобы согреться. Те, кто с краю, стараются занять места в середине. Нам надо очень бережно пробираться в середину, не повредив других пингвинов».

3. Упражнение «Ваза»

Цель: актуализация позитивных и негативных чувств у участников.

Психолог задает две ситуации:

1. Вы разбили любимую мамину вазу.

2. Вам разбили гости любимую вазу.

Задача участников: описать чувства, действия в том и другом случае. Нужно сравнить действия и чувства в 1-ом и 2-ом вариантах.

4. Дискуссия «Чувства»

Цель: формирование представлений о многообразии эмоционального мира человека.

Что такое чувства?

Какие бывают чувства?

Зачем они нужны человеку?

Как надо проявлять чувства?

Чувства – это выражение нашего отношения к происходящему вокруг или внутри



нас.

### 5. Упражнение «Мир чувств»

Цель: развитие умения изображать чувства с помощью мимики.

Процедура проведения: ведущий предлагает каждому участнику выбрать две карточки: одну желтого, другую зеленого цвета, на которых обозначены нижеперечисленные чувства.

Желтые карточки Зеленые карточки

Радость, спокойствие, удивление, восторг, надежда, смелость, гордость, уверенность, дружелюбие, умиление, удовольствие.

Недоверие, злость, обида, страх, печаль, вина, уныние,

тоска, горе, раздражение, ненависть, одиночество, зависть, растерянность

Подростки по очереди изображают чувства, обозначенные на карточках.

Анализ:

Какое чувство было легче показывать?

Какие трудности возникли при изображении?

Что помогло справиться с заданием?

### 6. Упражнение «Мои чувства»

Цель: актуализация эмоционального опыта ребенка.

Процедура проведения: ведущий раздает и после заполнения собирает рабочий лист №3 «Мои чувства». Листы обрабатываются ведущим и на следующем занятии в обобщенном варианте зачитываются группе.

Рабочий лист №3 «Мои чувства»

Я радуюсь, когда...

Я грущу, когда...

Я нервничаю, когда...

Я горжусь, когда...

Я тревожусь, когда...

Я спокойна, когда...

Я чувствую себя виноватой, когда...

Я злюсь, когда...

Я боюсь, когда...

Я люблю, когда...

### 7. Упражнение «Моя полянка»

Цель: обучение навыкам саморасслабления.

Процедура проведения: ведущий предлагает всем занять удобную позу, сидя в кругу, закрыть глаза и представить себя.

Ведущий: «Все мы находимся на полянке, каждый на своей. У кого-то она большая, у кого-то маленькая... У кого-то светит солнышко, у кого-то идет дождь. Какое время года на вашей полянке? Какое время суток? Кто вы на этой полянке? Гриб, растение, дерево, животное, птица... Как вам на этой полянке? Что вы чувствуете? Как вы взаимодействуете с окружающими. Если они есть?»

Задание: нарисовать каждому свою полянку.

Рефлексия: «Что мне понравилось (не понравилось), запомнилось».

Участники по кругу высказываются.

Ритуал прощания

Упражнение « мои пожелания».

Цель: формирование положительного эмоционального настроения на дальнейшую работу.

Детям предлагается достать из коробочки пожелание на день и зачитать его.

Время проведения- 1 минута.

Рабочий лист №3 «Мои чувства»

Я радуюсь, когда...

Я грущу, когда...

Я нервничаю, когда...

Я горжусь, когда...

Я тревожусь, когда...

Я спокойна, когда...

Я чувствую себя виноватой, когда...

Я злюсь, когда...

Я боюсь, когда...

Я люблю, когда...

Занятие 9-10 «Что такое «тревога» и как с ней справиться?»

Цель: Ознакомить участников группы с понятием «тревога». Обучение методам саморегуляции.

Материалы: тетради, ручки, карандаши,

Ритуал приветствия: все участники приветное слово группе « Один за всех и все за одного»

1. Упражнение «Импульс»

Цель: формирование положительного настроения на совместную работу.

Время: 5-7 мин.

Процедура проведения: Участники стоят в кругу, взявшись за руки. Закрывают глаза. Ведущий, дотрагиваясь до плеча одного из игроков, выбирает водящего. Водящий легким пожатием руки отправляет «импульс» одному из своих соседей. Получивший «импульс»

должен его отправить следующему. Импульс, проходя по кругу, в конечном счете возвращается к водящему, который вслух сообщает об этом.

2. Упр. «Ганец с карандашами».

Цель: создание непринужденной доброжелательной атмосферы в группе.

Время: 5-7 мин.

Процедура проведения: Возьмите по карандашу... Выберите себе пару (но молча, договоритесь только взглядами)... встаньте лицом друг к другу... подушечками указательных пальцев каждый из вас должен зафиксировать карандаш таким образом, чтобы он находился между вами и партнером, соединяя вас. Каждый участник одновременно поддерживает два карандаша – свой и партнера... Сейчас вам предстоит потанцевать, но при этом постараться не выронить карандаши... как только начинает звучать другая музыка - вы находите другую пару и все начинается сначала... Во время упражнения обращайте внимание на чувства, ощущения, мысли, ассоциации, которые будут у вас возникать... В кругу - как это было для вас?..

3. Вступительное слово психолога:

«Каждый из нас в жизни встречается с различными ситуациями, который заставляют нас волноваться, тревожиться. Поэтому, тема нашего занятия сегодня Тревога и как с ней справиться.

- Как вы думаете, что такое тревога? (ответы детей)

Тревога- это когда человек очень сильно переживает за что-то ( за уроки и т.п.)

- Вспомните, какие ситуации в вашей жизни вызывают тревогу?

- Вспомни, как реагирует твой организм, что ты чувствуешь при этом?( дрожь, потеют руки, сильно бьется сердце, кружится голова, ноги не идут, комок в горле, нет голоса и т.д.

- Как вы справляетесь со своей тревогой? Работа с предложением «Как я справляюсь с тревогой»

- Посмотрите на карточки и выберите те из них, которые подходят для вас. Работа в группах.

- А сейчас каждый из вас подумает и напишет на чистых бланках по три способа борьбы с тревогой. Время на работу – 3 мин.

- А теперь всей группой напишите список пяти самых эффективных на ваш взгляд способов борьбы с тревогой. (Психолог фиксирует на ватмане ответы детей)

- Теперь из всех предложенных вами способов выберем один наиболее эффективный.

- А теперь подумайте и скажите, какие из перечисленных вами способов, помогут вам справиться с тревогой непосредственно перед спортивными соревнованиями?

- Справиться с тревогой перед соревнованиями можно с помощью искусства саморегуляции.

Саморегуляция – это умение владеть собой, справляться со своим организмом и не позволять ему подвести вас в трудную минуту. Выделяют четыре основных метода саморегуляции:

1. прогрессивная мышечная релаксация,

2. диафрагмальное дыхание,

3. визуализация

4. самовнушение

4. Релаксация

Цель: обучение способам релаксации.

1. «Психологическая ниша, убежище (мышечное расслабление + подготовка к визуализации).

Спокойным, ровным, монотонным голосом, выдерживая паузы в такт дыханию участников группы, тренер произносит инструкции:

Займите удобную позу и закройте глаза... ноги слегка расставлены, руки лежат на передней поверхности бедер (или «поза кучера»)... Сцепите их «в замок»... вытяните перед собой и, не расцепляя, поднимите медленно вверх над головой... заведите прямые сцепленные руки за голову... медленно верните на колени... Почувствуйте как расслабляются ваши мышцы... становятся теплыми и мягкими...

Представьте, что в вашей правой руке небольшой свежий лимон... сожмите его, попытайтесь выжать из него хотя бы каплю сока... Опустите и расслабьте руку, разжав кулак... пошевелите слегка пальцами... правая рука согревается, становится вялой, тяжелой... (То же с левой рукой +...)

...Тепло поднимается по руке выше к плечу... приятное тепло проникает в грудную клетку... ваше сердце согревается... ваше сердце теплое, приятно теплое... сердце бьется спокойно и ровно... Почувствуйте, как тепло и комфортно вашим рукам, как расслабились их мышцы... Запомните эти ощущения и оставайтесь в этом состоянии! ...Переключите свое внутреннее внимание на плечи... Поднимите правое плечо... опустите... и еще раз...

Теперь – левое плечо... сейчас представьте, что вы черепаха... сигнал опасности и вы «втягиваете голову в панцирь»... «вылезайте»... Поднимите плечи еще выше (втяните голову как можно глубже в панцирь)... опустите их резко вниз... И еще раз... и сбросьте напряжение.

Теперь переведите ваш внутренний луч внимания на рот... Представьте, что у вас во рту вкусная, но очень жесткая жвачка... попытайтесь ее раскусить и пожевать... почувствуете, как задействуются и мышцы шеи... расслабьте челюсти... Представьте, что вам на нос села муха... сгоните ее не используя рук и не двигая головой... расслабьтесь...

Погримасничайте, напрягая и расслабляя разные части лица... Чтобы расслабить мышцы лба - представьте себя большим, красивым цветком, которого касается нежное дуновение прохладного ветерка... Запомните это состояние лица - «маска спящего человека». ...

Положите подбородок на грудь и перекатите голову на левое плечо... теперь на правое... и обратно... еще раз... Теперь делаем вращательные движения головой то в одну, то в другую сторону... Запомните это состояние расслабленной шеи...

Представьте, что вы лежите на спине, у воды на песке в солнечный летний день... на ваш живот сейчас положат что-то довольно тяжелое... напрягите его, готовьтесь принять этот груз... расслабьте живот... напрягите еще раз сильнее, чем прежде... сбросьте напряжение... еще раз напрягите... расслабьте... Запомните это состояние.

Расслабим пальцы ног. Представьте, что вы стоите в луже после летнего теплого дождя ... на дне лужи мягкая, приятная грязь... вдавите пальцы ног в грязь... расслабьте мышцы...

Теперь все тело расслаблено... ушло напряжение, наслаждайтесь состоянием полного покоя и отдыха... Именно к этому состоянию вы будете стремиться в дальнейшем. Запомните его!

Представьте себе, что у вас есть удобное, надежное убежище, в котором вы можете укрыться, когда пожелаете... Это может быть хижина в горах или лесная долина, личный корабль или сад, а может быть таинственный замок... Мысленно опишите это безопасное, удобное место... «Разглядите его во всех подробностях» ... И, когда ложитесь спать представьте, что вы направляетесь туда... Вы можете там отдыхать... слушать вашу любимую музыку или разговаривать с другом...

Если вам стало неуютно в течение дня, то вы можете фантазировать подобным образом. Для этого достаточно закрыть на несколько минут глаза и войти в свое «личное убежище» ... Все тело отдохнуло, наполнилось покоем... Теперь пришла пора вернуться в активное состояние... Прислушайтесь к звукам вокруг себя... Вы начинаете ощущать приятную прохладу вокруг себя... легкий ветерок освежает лицо... дыхание учащается... с каждым вдохом прохлада вливается в ваше тело, как после купания в ветреный день... Возникает чувство легкого озноба, из мышц уходит чувство тяжести и усталости... мышцы собранные, упругие... вы чувствуете свежесть и бодрость!.. Вы полны энергии!... Откройте глаза... взяв руки в замок, энергично, «с хрустом» потянитесь...

Рефлексия: расскажите о своих ощущениях, чувствах, мыслях во время сеанса, что видели, где были?

Рефлексия: «Что мне понравилось (не понравилось), запомнилось».

Участники по кругу высказываются.

Ритуал прощания

Упражнение « мои пожелания».

Цель: формирование положительного эмоционального настроения на дальнейшую работу.

Детям предлагается достать из коробочки пожелание на день и зачитать его.

Время проведения- 1 минута.

Занятие 11-12 . «Способы управления гневом»

Цель: Ознакомить участников группы с понятием «гнев». Обучение методам саморегуляции.

Материалы: тетради, ручки, карандаши, восковые мелки

Ритуал приветствия: все участники приветное слово группе « Один за всех и все за одного»

1.Упражнение. «Прогноз погоды»

Цели: Научиться уважать себя и других участников.

Материалы: Бумага и восковые мелки.

Инструкция: Иногда каждому из нас бывает необходимо побыть наедине с самим собой. Может быть, вы слишком рано встали и чувствуете себя невыспавшимися, может быть, что-то испортило вам настроение. И тогда вполне нормально, если другие оставят вас на некоторое время в покое, чтобы вы смогли восстановить свое внутреннее равновесие.

Возьмите лист бумаги и восковые мелки и нарисуйте рисунок, который будет соответствовать вашему настроению в таких случаях. Или просто напишите большими раскрашенными буквами слова "Штормовое предупреждение". Таким способом вы можете показать другим, что у вас сейчас "плохая погода", и вас лучше не трогать.

Пожалуйста, поощряйте использование "прогнозов погоды" детьми, будет очень здорово, если это станет для них привычным. Это сделает атмосферу в классе более гармоничной и научит детей считаться с настроением друг друга. Лучше всего, если Вы сами время от времени будете представлять детям свой личный "прогноз погоды", что позволит им принимать во внимание настроение и душевное состояние взрослого.

## 2. Притча «Пустая лодка»

Когда я был молодым, мне нравилось плавать на лодке. У меня была маленькая лодка: в одиночестве я отправлялся плавать по озеру и мог часами оставаться там. Однажды я сидел с закрытыми глазами и медитировал. Была прекрасная ночь. Какая-то лодка плыла по течению и ударилась о мою. Во мне поднялся гнев! Я открыл глаза и собирался обругать побеспокоившего меня человека, но увидел, что лодка пуста.

Моему гневу некуда было двигаться. На кого мне было его выплескивать? Мне ничего не оставалось делать, как вновь закрыть глаза и начать присматриваться к своему гневу. В тот момент, когда я увидел его, я сделал первый шаг на моем пути. Пустая лодка стала моим учителем. С тех пор, если кто-то пытался обидеть меня и во мне поднимался гнев, я смеялся и говорил:

– Эта лодка тоже пуста.

## 3. Упражнение «Спустить пар»

Время: 15-20 мин.

Цели: применять для поддержания психологического климата в группе, чтобы отношения между детьми оставались открытыми и естественными ; научить самостоятельно решать, насколько он будет изменять свое поведение в соответствии с недовольством одноклассников.

Инструкция: Сядьте, пожалуйста в один общий круг. Я хочу предложить вам игру, которая называется "Спустить пар". Играют в нее так.'

Каждый из вас может сказать остальным, что ему мешает или на что он сердится.

Пожалуйста, обращайтесь при этом к конкретному человеку. Например: "Алена, мне обидно, когда ты говоришь, что все мальчишки придурковаты"; или: "Федя, я выхожу из себя, когда ты назло мне сбрасываешь вещи с моей парты".

Пожалуйста, не оправдывайтесь, когда на вас будут жаловаться. Просто внимательно выслушайте все, что вам хотят сказать. До каждого из вас дойдет очередь "спустить пар". Если кому-то из вас будет совершенно не на что пожаловаться, то можно просто сказать: "У меня пока ничего не накопилось и мне не нужно "спускать пар".

Когда круг "спускания пара" завершится, дети, на которых жаловались, могут высказаться по этому поводу.

А теперь подумайте о том, что вам сказали. Иногда вы можете изменить в себе то, что мешает другим, иногда вы не можете или не хотите ничего менять. Услышали ли вы о чем-то таком, что можете и хотите изменить в себе? Если да, то вы можете сказать, например: "Я не хочу больше называть всех мальчишек придурками... Я больше не хочу сбрасывать твои вещи с парты".

#### 4. Упражнение «Рубка дров»

Время:

Цели: Избавление от агрессивного и негативного поведения ; поможет освежить голову и улучшить дыхание. Для игры не потребуется много места.

Инструкция: Кто из вас хоть раз рубил дрова? Кто может показать, как это делается? Как нужно держать топор, в каком положении должны находиться ноги, когда рубишь дрова?

Встаньте так, чтобы вокруг было немного свободного места. Представьте себе, что вам нужно нарубить дрова из нескольких чурок. Покажите мне, какой толщины кусок бревна, который вы хотите разрубить. Поставьте его на пень и поднимите топор высоко над головой. Всякий раз, когда вы с силой опускаете топор, вы можете громко выкрикивать: "Ха!" Затем ставьте следующую чурку перед собой и рубите вновь. Через две минуты пусть каждый скажет мне, сколько чурок он перерубил.

Что вы почувствовали ?

Все ли вас устраивало?

Упражнение «Да и нет»

Время:

Цели: снятие у детей состояния апатии и усталости, на пробуждение их жизненных сил, снимает напряжение.

Материалы: Небольшой колокольчик.

Инструкция: Вспомните на мгновение, как обычно звучит ваш голос. Скорее тихо, скорее громко, скорее средне?

Сейчас вам будет нужно использовать всю мощь своего голоса. Разбейтесь на пары и встаньте друг перед другом. Сейчас вы проведете воображаемый бой словами. Решите, кто из вас будет говорить слово "да", а кто — слово "нет". Весь ваш спор будет состоять лишь из этих двух слов. Потом вы будете ими меняться. Вы можете начинать очень тихо, постепенно увеличивая громкость до тех пор, пока один из вас не решит, что громче уже некуда. Пожалуйста, слушайте колокольчик, который я принесла с собой. Услышав его звон, остановитесь, сделайте несколько глубоких вдохов. Обратите при этом внимание на то, как приятно находиться в тишине после такого шума и гама.

Рефлексия: «Что мне понравилось (не понравилось), запомнилось».

Участники по кругу высказываются.

Ритуал прощания

Упражнение «мои пожелания».

Цель: формирование положительного эмоционального настроения на дальнейшую работу.

Детям предлагается достать из коробочки пожелание на день и зачитать его.

Время проведения- 1 минута.

#### Занятие 13-14 «Внимание к партнеру».

Цель занятия: отработать навыки понимания окружающих людей, распознавания их чувств, создание положительного эмоционального фона.

Материалы: мяч, повязки на глаза, коробочка переживаний, «коробочка с пожеланиями».

Ритуал приветствия: все участники берутся за руки друг друга и по очереди говорят: «Здравствуй, группа!»

Разминка

### 1. «Коробка переживаний»

Цель: Создание положительного настроения в группе.

Психолог. Я принесла сегодня небольшую коробку. Предлагаю отправить её по кругу, чтобы собрать наши неприятные переживания и заботы. Вы можете сказать об этом шепотом, но обязательно в эту коробку. Потом я её заклею и унесу, а вместе с ней пусть исчезнут и ваши неприятные переживания.

### 2. «Эстафета хороших известий»

Цель: Создание положительного настроения в группе.

Психолог: Я хочу, чтобы каждый из вас рассказал о чем-нибудь приятном, что случилось с ним вчера (на этой недели). Причем, пока вы говорите, мячик находится у вас в руках. Когда вы закончите рассказывать, передаете эстафету хороших известий, то есть передайте мячик соседу, и так по кругу.

### 3. «Слепой танец»

Цель: Тактильное соприкосновение друг с другом. «Разбейтесь на пары. Один из вас получает повязку на глаза, он будет «слепой». Другой останется «зрячим» и сможет водить «слепого». Теперь возьмитесь за руки и потанцуйте друг с другом под легкую музыку (1—2 минуты). Теперь поменяйтесь ролями. Помогите партнеру завязать повязку».

В качестве подготовительного этапа можно посадить детей попарно и попросить их взяться за руки. Тот, кто видит, двигает руками под музыку, а ребенок с завязанными глазами пытается повторить эти движения, не отпуская рук, 1-2 минуты.

Потом дети меняются ролями. Если тревожный ребенок отказывается закрыть глаза, успокойте его и не настаивайте. Пусть танцует с открытыми глазами.

### 4. «Прочисти мозги»

Цель: Сохранение во время занятий доброжелательного отношения детей друг к другу.

Психолог: Прямо сейчас мы все вместе совершим особый ритуал. Этот ритуал должен помочь нам удалить всю пыль, которая накопилась в глубинах нашего ума.

Встаньте так, чтобы ваши ступни находились на некотором расстоянии друг от друга, и держите руки примерно в 20 см от ушей. Представьте себе, что вы держите в руках золотую нить, которая входит в одно ухо, проходит через голову и выходит из другого уха.

У вас это получилось! Теперь начинайте тянуть туда- сюда, от одного уха к другому... Оглянитесь вокруг, посмотрите, как все делают то же самое. Теперь давайте делать это в одном и том же ритме. Готовы? Раз – два, раз – два! Влево – вправо, влево – вправо! Знаете, кто вы сейчас? Вы – умственные трубочисты. Вы прочистили содержимое своей головы и готовы к новым открытиям.

Основная часть:



## 1. «Опишите друг друга»

Цель: Развитие умения быть внимательным к себе и к окружающим.

Два человека стоят или сидят спиной друг к другу и по очереди описывают причёску, лицо, одежду другого. Выясняется, кто оказался точнее при описании друга.

## 2. «Коровы, собаки, кошки».

Цель: отработать навыки понимания окружающих людей.

Психолог: Пожалуйста, встаньте широким кругом. Я подойду к каждому из вас ишепотом скажу на ушко название какого-нибудь животного. Запомните его хорошенько, так как потом вам надо будет стать этим животным. Никому не проговоритесь о том, что я вам нашептала. По очереди шепните детям на ухо: «Ты будешь коровой», «Ты будешь собакой», «Ты будешь кошкой».

Теперь закройте глаза. Забудьте на время человеческий язык. Через минуту я попрошу вас «заговорить» так, как «говорит» ваше животное. Вам надо, не открывая глаз, объединиться в группу со всеми теми животными, которые «говорят» так же, как вы. Вы можете ходить по комнате и, услышав своё животное, двигаться к нему навстречу. Затем, взявшись за руки, вы идёте уже вдвоем и вместе издаёте звук этого животного, чтобы найти других детей, «говорящих» на вашем языке. Готовы? Все закрыли глаза? Навострите ушки и слушайте звуки, издаваемые коровой, собакой, кошкой...

Начали!

## 3. «Три лица - три чувства».

Цель: отработать навыки распознавания чувств участников группы.

Психолог: Мне хотелось бы, чтобы вы подумали о том, как чувства отражаются на

лице человека, а потом «примерили» бы на себя разные лица, и соответственно, разные

чувства. Я покажу вам три выражения лица. При этом я хочу, чтобы вы отгадали, какое выражение лица я показываю. Показываю первый раз. Какое выражение лица я пыталась вам показать? Верно, свирепое лицо. Давайте все сведём брови, оскалим зубы и сожмём кулаки – покажем свирепое лицо. Показываю второй раз. А теперь? (ответы.) А теперь пусть каждый из вас сделает печальное лицо. Какие жесты нам лучше всего делать руками и плечами, чтобы выразить печаль, усилить выражение грусти? Сделайте печальное лицо... Показываю третье лицо. Какое? Третье лицо – счастливое. Для этого давайте все широко улыбнемся и прижмём руки к сердцу... Давайте попробуем ещё раз: печальное, свирепое, счастливое. Теперь разделитесь на пары и встаньте со своими товарищами спина к спине. Выберите одно из трех лиц, которое мы показывали. Когда я досчитаю до трех, вам надо будет быстро повернуться друг к другу и показать выбранное вами выражение лица. Задача состоит в том, чтобы, не сговариваясь заранее, показать то же самое лицо, что и ваш партнер. Готовы? Раз, два, три... У кого из вас было такое же выражение лица, как и у партнера? Это великолепно, но и другие ещё могут попробовать достичь этого, поскольку у них сейчас вновь появится шанс почувствовать то же, что и партнер. Успешно на этот раз?

## 4. «Доброе тепло».

Цель: Тактильное соприкосновение друг с другом.

Психолог: Это упражнение называется «Доброе тепло». Встаньте в круг и нежно возьмитесь за руки. От меня вправо «тепло», то есть я легонько пожму своему соседу

справа руку, он – следующему, и так по кругу. Давайте попробуем. А теперь то же самое, но с закрытыми глазами. Посмотрим, как группа дружно сработает.

#### 5.«Костер дружбы».

Цель: создание положительного эмоционального фона.

Психолог: Встаньте поближе друг к другу в круг, опуститесь на колени. Вытягивайте вперед правую руку и кладите на руки друзей. Затем то же самое проделайте и с левыми руками. Раскачивая руки вверх – вниз дружно произносим слова: «Раз, два, три! Огонек, гори!» Далее показываем руками взметнувшиеся вверх огоньки пламени. «Почувствовали тепло», садимся на пяточки, одновременно кладем руки на плечи соседей и, встречаясь глазами друг с другом, дружно благодарим: «Спасибо! До свидания».

#### 1.Рефлексия «Что мне понравилось (не понравилось), запомнилось».

Участники по кругу высказываются. .

#### 2.Ритуал прощания «До свидания, группа».

Цель: формирование положительного эмоционального настроения на дальнейшую работу. Детям предлагается достать из коробочки пожелание на день и зачитать его.

Время проведения- 1 минута.

### Занятие 15-16 «Конфликт»

Цель: познакомить учащихся с понятием «конфликт», выявить особенности поведения в конфликтной ситуации.

Материалы: тетради, ручки, карандаши, мешочек с пожеланиями.

Ритуал приветствия: все участники каждый берет за мезинец друг друга и по очереди говорят: «Здравствуй, группа!»

Приветствие:

#### 1.Упражнение «Свеча»

Цель: снятие напряжения, установление доброжелательной атмосферы в группе.

Инструкция: «Передавая друг другу свечу, почувствуйте тепло, которое от нее исходит. Возьмите себе немножко тепла, повернитесь к соседу и, глядя на него, улыбнитесь и скажите: «Я рада тебя видеть!»

Разминочные упражнения:

#### 1.Упражнение «Измерим друг друга»

Цель: снятие напряжения, развитие навыков сотрудничества.

Процедура проведения: «А сейчас вы как можно быстрее и правильнее должны построиться в ряд по названному мной признаку от наибольшего к наименьшему.

Имеющие наибольшее количество стоят впереди, наименьшее – позади. Когда вы решите, то построились правильно, то должны вытянуть руки по швам и крикнуть «Сделано!»

Ведущий засекает время. Критерии:

по количеству братьев и сестер у каждого;

- по числу видимых пуговиц на одежде;
- по ширине улыбки;
- по размеру обуви;
- по длине волос;
- по длине большого пальца руки;
- по росту (ноги на полу, руки вытянуты вверх);
- по наиболее дальнему путешествию.
- по количеству конфликтов, ссор.

## 2. Упражнение «Счет»

Цель: развитие внимания и групповой сплоченности.

Процедура проведения: Все участники садятся по кругу.

«Я буду называть числа. Сразу же после того, как число будет названо, должны встать именно столько человек, какое число прозвучало (не больше и не меньше).

Например, если я говорю „четыре“, то как можно быстрее должны встать четверо из вас.

Сесть они смогут только после того, как я скажу „спасибо“. Выполнять задание надо молча. Тактику выполнения задания следует вырабатывать в процессе работы, ориентируясь на действия друг друга».

Тренер несколько раз называет группе разные числа. Вначале лучше назвать 5—7, в середине — 1—2. В ходе выполнения упражнения тренер блокирует попытки участников группы обсудить и принять какую-либо форму алгоритмизации работы.

При обсуждении тренер может задать группе несколько вопросов:

Обсуждение позволяет участникам группы осознать, что для выполнения общей

задачи необходимо быстро ориентироваться в намерениях, тактике, состоянии других людей, согласовывать свои действия с действиями других. В ходе более детализированного обсуждения можно говорить о проявлении инициативы и проблемы принятия на себя ответственности за то, что происходит в группе.

Основная часть: минилекция

Дети садятся в круг. Слово ведущего:

- Сегодня мы с вами будем говорить о конфликтах. Как вы считаете, что такое «конфликт»?

«Конфликт» (с латинского – столкновение). Конфликт происходит из-за противоречия, столкновения интересов, взглядов, из желания навязать другой стороне свое мнение или то решение, которое данная сторона не разделяет. Конфликты чаще всего происходят между детьми и родителями, между мужчинами и женщинами, между сверстниками. Между учителем и учеником и внутри себя.

Обсуждение в круге:

Из-за чего вы ссоритесь, конфликтуете?

## 1. Упражнение «Конфликт»

Цель: отработка негативных эмоциональных переживаний.

Инструкция: нарисуйте свою конфликтную ситуацию (можно в виде символов). Вспомните, какие чувства вы испытывали во время этого конфликта и то, как вы вышли из данной конфликтной ситуации?

Анализ:

Как вы вышли из конфликтной ситуации?

Рефлексия: «Что мне понравилось (не понравилось), запомнилось».

Участники по кругу высказываются.

Ритуал прощания «До свидания, группа».

Цель: формирование положительного эмоционального настроения на дальнейшую работу.

Детям предлагается достать из коробочки пожелание на день и зачитать его.

Время проведения- 1 минута.

### Занятие 17-18. «Способы выхода из конфликтной ситуации»

Цель: познакомить и обучить учащихся конструктивным способам выхода из конфликтной ситуации.

Материалы: тетради, ручки, карандаши, плакат Мониной Г.Б., Лютовой-Робертс Е.К. «Как я разрешаю конфликты с ...», коробочка с пожеланиями.

Ритуал приветствия: все участники берутся за мизинец друг друга и по очереди говорят: «Здравствуй, группа!»

Разминка:

#### 1. Упражнение «Пчелы и змеи»

Цель: снятие напряжения, установление доброжелательной атмосферы в группе.

Процедура проведения: до начала игры группа разбивается на две равные команды.

Одна команда - «змеи», вторая – «пчелы». Каждая команда выбирает своего «короля».

Затем оба «короля» выходят за дверь и ждут, пока их позовут.

В это время ведущий прячет два предмета, которые «короли» должны разыскать в классе.

Король пчел должен найти мед (им может быть любой предмет, например губка), а змеиный король - ящерицу (карандаш). Пчелы и змеи должны помогать своим королям.

Каждая команда может делать это, издавая определенный звук. Все пчелы должны

жужжать: ж-ж-ж-ж... Чем ближе их король подходит к меду, тем громче должно быть

жужжание. А змеи должны помогать своему королю шипением: ш-ш-ш-ш. Чем ближе их король подходит к ящерице, тем громче должно быть шипение. Потом можно обсудить игру, задавая детям по очереди вопросы. Примерные вопросы:

- Твоя группа хорошо помогала королю?
- Вместе ли вы усиливали или уменьшали звук?
- Как пчелы взаимодействовали друг с другом?
- Как змеи взаимодействовали друг с другом?

- Как ты чувствовал себя в роли короля?
- Что для тебя было самым трудным в игре?

(Если потребуется)

## 2. Упражнение «Разожми кулак»

Цель: обучение конструктивным способам выхода из различных ситуаций.

Инструкция: разбейтесь на пары. Один из вас будет А, другой Б. А сжимает правую руку в кулак. Перед Б стоит задача этот кулак разжать. Он выбирает любое средство (словесное или физическое), которое кажется ему подходящим и пробует применить его (нельзя причинять боль), а партнер А решает, хочет ли он оказать сопротивление, как долго он это будет делать. И когда он уступит партнеру.

После этого вы меняетесь ролями.

Анализ:

- Удалось ли вам разжать кулак, какие способы вы использовали? (силу, хитрость, просьбу)?
- Какой способ на ваш взгляд является наиболее эффективным?

## 3. Упражнение «Апельсин»

Цель: обучение конструктивным способам выхода из различных ситуаций.

Процедура проведения: разбейтесь на пары. Каждая пара получает по апельсину.

Ваша задача – поделить апельсин.

Анализ:

- Как вы справились с заданием?
- Были ли разногласия в вашей паре?
- Сейчас вы обе согласны с тем, как поделили апельсин?
- Какие способы использовали?

Основная часть:

Цель: знакомство со способами выхода из конфликтных ситуаций.

Слово психолога: существует 5 способов выхода из конфликтной ситуации: соревнование, избегание, компромисс, приспособление, сотрудничество. Давайте рассмотрим их на примере деления апельсина.

1. Соревнование: вы отстаиваете свои интересы до конца, даже в ущерб другому.

Анализ:

- В чем плюсы и минусы данного способа? («минусы»: радость от победы кратковременна, можно долго испытывать чувство вины, в следующий раз найдется кто-то сильнее тебя «плюсы»: когда правда на твоей стороне, когда тебе во чтобы то ни стало надо победить).

2. Избегание: вы откладываете решение проблемы, конфликта. (пытаетесь забыть проблему).

Анализ:

- В чем плюсы и минусы данного способа? («плюсы»: выигрываешь время, может быть конфликт разрешится сам с собой, данный способ эффективен тогда, когда очень сложная ситуация и надо время на обдумывание ее решения, «минусы»: проблема может остаться неразрешенной).

3.Компромисс: вы идете на взаимные уступки.

Анализ:

- В чем плюсы и минусы данного способа? («плюсы»: применяется, когда другие способы неэффективны, «минусы»: каждая сторона получает желаемое, но только на половину).

4.Приспособление: ты игнорируешь свои собственные интересы, приспособливаешься к другому. Предлагается другому человеку самому принять решение, и все уступается другому.

Анализ:

- В чем плюсы и минусы данного способа? («плюсы»: когда хорошие отношения для тебя важнее, чем твои интересы, «минусы»: твои интересы остались без внимания, ты уступил)

5.Сотрудничество вы оба пытаетесь найти вариант, который устраивал бы вас обоих.

Анализ:

- В чем плюсы и минусы данного способа? («плюсы»: вы оба получили желаемое, «минусы»: требует много времени и сил, успех не гарантирован).

- Давайте посмотрим каким способом воспользовались вы, когда делили апельсин?

Обсуждение.

Работа с карточками: закрепление материала: психолог берет одну из 12 карточек и спрашивает ребят, к какому способу она относится.

1.Настаиваю на своем (соревнование).

2.Отбираю силой (соревнование).

3.Откладываю решение на другое время (избегание).

4.Пытаюсь все забыть (избегание).

5.Обсуждаем точки зрения друг друга (сотрудничество).

6.Пытаемся найти вариант, который бы устроил бы обоих (сотрудничество).

7.Жду, что проблема решится сама (избегание).

8.Уступаю все другому.

9.Предлагаю другому самому принять решение (приспособление).

10.Иду на компромисс (компромисс).

11.Прошу, чтобы в ситуации разобрались родители (избегание).

Анализ:

Разбор ситуаций:

1. Ты зовешь подругу в кино, она в это время хочет смотреть передачу по телевизору. (Компромисс: вы смотрите половину телепередачи, а потом идете в кино; вы идете в кино и просите записать передачу родителей).

2. Родители отправляют тебя в магазин за солью, а ты в это время хочешь играть в компьютерные игры. (Компромисс: ты играешь в игры еще немножко. А потом идешь за солью; сотрудничество: ты спрашиваешь родителей, когда им нужна соль, и вы вместе определяете время для похода в магазин и для игры).

3. У твоей подруги серьезные проблемы с математикой, поэтому она постоянно просит у тебя списать домашнее задание. И ты разрешаешь ей списывать. Но однажды учительница заметила, что у вас совершенно одинаковые записи в тетради. Она вызвала тебя и сказала, что, если ты еще раз дашь списать дом. задание, то она поставит двойки вам обоим. (Компромисс: ты даешь списывать только половину задания; сотрудничество: занимаешься с подругой по математике, и она сама станет делать домашку).

4. Ты пришла после долгой болезни в класс. А за твоей партой сидит новая ученица.

5. У тебя плохое настроение и ты сидишь дома, слушаешь музыку. К тебе приходят друзья и зовут тебя гулять (Компромисс: договариваешься, что выйдешь позже, сотрудничество: договариваешься, что выйдешь обязательно в следующий раз).

Анализ: какой способ решения конфликтов наиболее эффективный?

Упражнение «Кошачьи бега»

Цель: создание благоприятной атмосферы в группе.

Процедура проведения: мы с вами попали на новый олимпийский вид спорта – кошачьи бега. Для того, чтобы выиграть, нам нужно как можно быстрее передать «мяу» по кругу. Потренируйтесь в мяуканье. Играем на время. Нам нужно добиться рекорда.

9. Рефлексия: «Что мне понравилось (не понравилось), запомнилось».

Участники по кругу высказываются.

Ритуал прощания «До свидания, группа».

Цель: формирование положительного эмоционального настроения на дальнейшую работу.

Детям предлагается достать из коробочки пожелание на день и зачитать его.

Время проведения- 1 минута.

Занятие 19-20. Итоговое занятие

Цель: обобщение полученного опыта взаимодействия в группе, получение обратной связи от группы, осмысление себя как члена группы.

Материалы: тетради, ручки, карандаши, ватман, ножницы, журналы, клей, фломастеры, коробочка с пожеланиями.

Ритуал приветствия: все участники берутся за мизинец друг друга и по очереди говорят: «Здравствуй, группа!»

Разминка:

1. Упражнение «Кто я сегодня?»

Цель: формирование положительного эмоционального настроения на совместную работу, активизация участников.

Время: 5-7 минут.

Процедура проведения: участникам группы предлагается образовать круг. Каждый участник говорит свое имя и то, на какого сказочного героя вы похожи сегодня и почему.

2. Упр. «На что это похоже?».

Цель: регуляция психофизического состояния

Время: 5-7 мин.

Те, к кому я повернусь лицом, начинает делать те же движения, что и я; и делает их до тех пор, пока я снова не повернусь к нему лицом и не покажу другое движение и т.д. (щелчки пальцами, потирание ладоней, удары по коленям, хлопки) ... На что это похоже?..

Верно - шум дождя.

Основная часть: Коллаж «Чему мы научились на занятиях психологии»

Цель: актуализация полученных знаний, умений, навыков, полученных на психологических занятиях.

Процедура проведения:

Участникам предлагается создать свой коллаж на ватмане по заданной теме.

Упражнение «Ладони- пожелания»

Цель: развитие тесных эмоциональных связей между участниками группы.

Процедура проведения: участники садятся в круг, каждый участник на листе формата А4 обводит свою ладонь и подписывает свой лист (фамилия, имя). По команде ведущего листы передаются по кругу и каждый из участников пишет на рисунке что-либо хорошее о том человеке, чья фамилия указана на листе. Листы остаются на память участникам группы.

Рефлексия:

Обсуждение коллажа и ладошек-пожеланий.

Вопросы: «Чему вы научились на психологических занятиях?», «Что для Вас было трудным?», «Что больше всего запомнилось?».

Ритуал прощания «До свидания, группа».

Цель: формирование положительного эмоционального настроения на дальнейшую работу.

Детям предлагается достать из мешочка пожелание на день и зачитать его. Время проведения- 1 минута.



Результаты опытно-экспериментального исследования процесса адаптации учащихся  
пятых классов в основной общеобразовательной школе

Таблица 4

Результаты повторной диагностики тревожности у учащихся по тесту школьной  
тревожности Н.Б. Филиппа

№ п\п	ФИО испытуемого	Балл	Уровень
1.	А.М.	9	Средняя тревожность
2.	А.М.	13	Средняя тревожность
3.	А.Р.	11	Средняя тревожность
4.	А.Ш.	8	Средняя тревожность
5.	А.Ш.	14	Повышенная тревожность
6.	В.Б.	9	Средняя тревожность
7.	В.Т.	15	Повышенная тревожность
8.	Г. К.	13	Средняя тревожность
9.	Д.Б.	7	Низкая тревожность
10.	Д.К.	9	Средняя тревожность
11.	Д.Ю.	10	Средняя тревожность
12.	Е.Б.	6	Низкая тревожность
13.	Е.В.	9	Средняя тревожность
14.	Е.И.	12	Средняя тревожность
15.	Е.Х.	9	Низкая тревожность

Низкая тревожность – 13,3% (2 испытуемых)

Средняя тревожность – 66,7% (10 испытуемых)

Повышенная тревожность – 20% (3 испытуемых)

Таблица 5

Результаты повторной диагностики школьной мотивации у учащихся пятых классов по методике «Оценка уровня школьной мотивации Н.Г. Лускановой»

№ п\п	ФИО испытуемого	Балл	Уровень
1.	А.М.	20	Высокий
2.	А.М.	14	Низкий
3.	А.Р.	17	Средний
4.	А.Ш.	26	Максимально высокий
5.	А.Ш.	17	Средний
6.	В.Б.	15	Средний
7.	В.Т.	16	Средний
8.	Г. К.	20	Высокий
9.	Д.Б.	16	Низкий
10.	Д.К.	20	Высокий
11.	Д.Ю.	14	Низкий
12.	Е.Б.	15	Средний
13.	Е.В.	11	Низкий
14.	Е.И.	18	Средний
15.	Е.Х.	17	Средний

Максимально высокий – 6,7% (1 испытуемых)

Высокий – 20% (3 испытуемых)

Средний – 46,7% (7 испытуемых)

Низкий – 26,7% (4 испытуемых)

Школьная дезадаптация – 0% (0 испытуемых)

Таблица 6

Результаты повторной диагностики чувств в школе у учащихся пятых классов по опроснику «Чувства в школе» С.В. Левченко.

Я испытываю в школе	Количество детей, выбравших чувство	Сумма баллов в %
Спокойствие	15	100
Усталость	13	86,7
Скуку	1	6,7
Радость	13	86,7
Уверенность в себе	12	80
Беспокойство	1	6,7
Неудовлетворенность собой	7	46,7
Ответственность	15	100
Сомнение	1	6,7
Обиду	0	0
Чувство унижения	0	0
Страх	6	40
Тревогу за будущее	11	73,3
Благодарность	10	66,7
Симпатию к учителям	11	73,3
Желание приходить сюда	14	93,3

Таблица 7

## Результаты расчета Т-критерия Вилкоксона.

N	"До"	"После"	Сдвиг ( $t_{\text{после}} - t_{\text{до}}$ )	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
1	17	20	3	3	12
2	11	14	3	3	12
3	13	17	4	4	14
4	28	26	-2	2	9.5
5	15	17	2	2	9.5
6	14	15	1	1	7.5
7	16	16	0	0	3.5
8	20	20	0	0	3.5
9	15	16	1	1	7.5
10	20	20	0	0	3.5
11	14	14	0	0	3.5
12	15	15	0	0	3.5
13	8	11	3	3	12
14	13	18	5	5	15
15	17	17	0	0	3.5
Сумма рангов нетипичных сдвигов:					<b>9.5</b>