



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

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ  
КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ

Психолого-педагогическое сопровождение адаптации учащихся пятых классов к  
условиям образовательной среды среднего звена школы

Выпускная квалификационная работа  
по направлению 44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность программы бакалавриата  
«Психология образования»

Проверка на объем заимствований:

51,76 % авторского текста

Работа рекомендована к защите  
рекомендована/не рекомендована

«27» 06 2018 г.

зав. кафедрой ТиПП

Кондратьева О.А.

Выполнил:

студент группы ОФ-410/099-4-1  
Свердленко Дмитрий Алексеевич

Научный руководитель:

к.псх.н, доцент,  
Кондратьева Ольга Александровна

Челябинск  
2018

## Оглавление

Введение.....	3
Глава 1. Теоретические предпосылки исследования психолого-педагогического сопровождения адаптации учащихся пятых классов к условиям образовательной среды среднего звена школы	
1.1 Проблема адаптации к условиям образовательной среды психолого-педагогических исследованиях.....	6
1.2 Особенности адаптации учащихся пятых классов к условиям образовательной среды среднего звена школы.....	13
1.3 Модель психолого-педагогического сопровождения адаптации учащихся пятых классов к условиям образовательной среды среднего звена школы.....	21
Глава 2. Организация исследования адаптации учащихся пятых классов к условиям образовательной среды среднего звена школы	
2.1 Этапы, методы и методики исследования.....	33
2.2. Характеристика выборки и анализ результатов исследования.....	42
Глава 3. Опытнo-экспериментальное исследование психолого-педагогического сопровождения адаптации учащихся пятых классов к условиям образовательной среды среднего звена школы	
3.1 Программа психолого-педагогического сопровождения адаптации учащихся пятых классов к условиям образовательной среды среднего звена школы.....	49
3.2 Анализ результатов опытнo-экспериментального исследования.....	55
3.3 Рекомендации родителям и педагогам по сопровождению адаптации учащихся пятых классов к условиям образовательной среды среднего звена школы.....	61
Заключение.....	68
Библиографический список.....	71
Приложение.....	77

## **Введение**

Актуальность данного исследования адаптации обучающихся 5-х классов в условиях образовательной среды среднего звена школы определяется тем, что именно в этот временной промежуток происходят значимые изменения социальной ситуации развития школьников: новые учителя, с разными требованиями, занятия в различных кабинетах, высокая самостоятельность при обучении, чем в начальной школе.

Весьма трудным приходится момент адаптации обучения в 5-ом классе для выпускников начальной школы, так как они сталкиваются с большими трудностями, испытывая на себе необычные, порой не посильные требования. В такой момент есть высокая возможность проявления у учащихся школьной дезадаптации, которая может привести к понижению успеваемости и школьной мотивации, развитию тревожности и страхов, снижению самооценки и нарушению общения со сверстниками и взрослыми.

Это всё приводит к ситуации дезадаптации, которая тем более вероятна, когда школьник менее к ней подготовлен. По этому важным условием, облегчающим процесс адаптации, является психологическая готовность учеников начальной школы к среднему звену, которое выступает субъективным фактором, приводящим к профилактике, нивелированию и преодолению трудностей адаптационного периода. Таким образом возникает проблема: как адаптация учащихся зависит от условий образовательной среды среднего звена школы.

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить программу психолого-педагогического сопровождения адаптации учащихся пятых классов к условиям образовательной среды среднего звена школы.

Объектом исследования является адаптация учеников пятых классов.

Предметом исследования является – психолого-педагогического сопровождение адаптации учащихся пятых классов к условиям образовательной среды среднего звена школы.

Гипотеза исследования заключается в следующем: адаптация учащихся пятых классов к условиям образовательной среды среднего звена школы будет более успешной, если разработать и реализовать программу психолого-педагогического сопровождения.

В связи с поставленной целью можно выделить следующие задачи:

1. Изучить в психолого-педагогической литературе проблему адаптации к условиям образовательной среды.
2. Проанализировать особенности адаптации учащихся пятых классов к условиям образовательной среды среднего звена школы.
3. Теоретически обосновать модель психолого-педагогического сопровождения адаптации учащихся пятых классов к условиям образовательной среды среднего звена школы.
4. Рассмотреть этапы, методы и методики исследования.
5. Охарактеризовать выборку, проанализировать результаты исследования.
6. Составить и реализовать программу психолого-педагогического сопровождения адаптации учащихся пятых классов к условиям образовательной среды среднего звена школы.
7. Проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования.
8. Составить рекомендации родителям и педагогам по сопровождению адаптации учащихся пятых классов к условиям образовательной среды среднего звена школы.

Методы и методики исследования:

1) теоретические – анализ, обобщение и интерпретация психолого-педагогической литературы, моделирование, целепологаение.

2) эмпирические – констатирующий и формирующий эксперимент, тестирование по методикам: тест школьной тревожности Филлипса, методика исследования оценки уровня школьной мотивации Н. Лускановой, методика изучения социально-психологической адаптации детей к школе Э.М. Александровской.

3) математико-статистические: Т-критерий Вилкоксона.

Исследование проводилось на базе муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы №61 г. Челябинск, 5 класс, 27 человек.

## **Глава 1. Теоретические предпосылки исследования психолого-педагогического сопровождения адаптации учащихся пятых классов к условиям образовательной среды среднего звена школы**

### **1.1. Проблема адаптации к условиям образовательной среды психолого-педагогических исследований**

Современная социально-психологическая ситуация отличается динамичностью и изменчивостью. Все люди по разному реагируют на сложившиеся изменения в обществе и личной жизни.

Многие авторы в своих трудах разбирались в проблеме адаптации. А. П. Сорокин, А.Н. Розенберг, С.И. Степанова выделяли этапы адаптационного процесса, Калайков И. Д. изучал роль адаптации в развитии цивилизации, Балл Г.А. психологическую адаптацию Кряжева И. К. критерии адаптации Растова Л. М. исследовала вопросы адаптации личности в коллективе. В научных исследованиях названных авторов разработаны определения адаптации, выявлена ее сущность[1, с.49].

«Адаптация» - это междисциплинарное понятие, поэтому оно рассматривается многими исследователями[1, с.51].

В биологии понятие адаптации определяется, как приспособление организмов и их групп к условиям существования. В медицине адаптация понимается как процесс привыкания. В настоящее время понятие «адаптация» всё больше применяется в социальных науках, как и в психологии и педагогике, отражающая желание представителей данных наук, как можно целостней подойти к человеку в процессе изучению новых социо-профессиональных ролей, к ребёнку при анализе его состояния.

В социально педагогическом смысле под адаптацией понимают формирование адекватных форм поведения в условиях микро-социальной среды.

В процессе нашего исследования мы изучим адаптацию учащихся пятых классов к условиям образовательной среды среднего звена школы, по этому нами была поставлена задача рассмотреть сущность понятия «школьная адаптация».

Мы проанализировали разные определения данного термина. В процессе нашего исследования мы изучим адаптацию учащихся пятых классов в условиях образовательной среды среднего звена школы.

Нами были проанализированы различные определения данного термина.

В книге Овчаровой Т.В. такая формулировка: «школьная адаптация - сложный многофакторный процесс включения человека в новые условия жизнедеятельности, в систему требований и контроля, в новый коллектив»[цит по 40, с.115].

Журавлев Д.И. предлагает такое определение: «школьная адаптация представляет собой процесс формирования механизма приспособления ребенка к требованиям и условиям обучения»[цит по 20, с.99].

Журавлев Д.И. замечает, что «пусковым механизмом процесса адаптации является резкое изменение условий жизни или привычной среды, приводящее к рассогласованности внешних социальных условий и внутреннего отношения. Новые требования школьного обучения подчас превосходят возможности ребенка, изменяется состояние эмоциональной сферы, вызывая «неспецифическую» стрессовую реакцию организма»[цит по 20, с.101].

Нужно уточнить мнение З.А. Шакуровой: «процесс школьной адаптации, представляющий собой приспособление психики ребенка к новым условиям и требованиям школьного обучения, продолжает быть стихийным: дети сами как-то приспособляются друг к другу и к школе. Им приходится преодолевать такие негативные факторы как, различные варианты авторитарного стиля педагогического руководства, нерациональную организацию образовательного процесса и учебной деятельности, искаженное восприятие и отношение к школьной жизнедеятельности ребенка со стороны его семьи, негативные характеристики стиля родительского поведения, внутрисемейного климата, установок ожиданий родителей, связанных со школьными успехами ребенка»[цит по 66, с.110].

В современной психолого-педагогической литературе выделяют три составляющие, входящие в понятие адаптации: физиологическая, психологическая и социальная, или личностная.

Все составляющие взаимосвязаны и незрелость любого из них приведёт к снижению успеваемости, самочувствия, его работоспособности и взаимодействию с окружающими людьми, в том числе с педагогом.

Психологическая адаптация ребёнка к школе покрывает все сферы детской психики: личностно-мотивационную, волевую и учебно-познавательную. Успеваемость в учебном процессе обуславливается особенностями учащихся и спецификой школьного материала. В момент адаптации ребёнка к школе в его поведении происходят значимые изменения и показателем этого является чрезмерное возбуждение и агрессивность или наоборот, заторможенность и депрессия, чувство страха, нежелание идти в школу. Изменения в поведении ребенка отражают особенности психологической адаптации к школе[5, с.48].

Физиологическая адаптация ребёнка к школе делится на несколько частей, которые имеют свою специфику и различаются степенью напряжения систем организма

Первый этап физиологической адаптации – является ориентировочным. Он характеризуется бурной реакцией организма на большой спектр новых воздействий, обусловленных началом обучения в образовательной среде среднего звена школы[7, с. 142].

Второй этап – характеризуется неустойчивым приспособлением организма к новым условиям, т.е. нахождение адекватных вариантов решения проблем[7, с.142].

На первом этапе организм расходует все силы, без экономии ресурсов. Учитель должен понимать насколько сложно проходит этот период у ребёнка. На втором этапе затраты снижаются.

Третий этап – является моментом равновесия, приспособления, организм определяет самые подходящие для него варианты реагирования на нагрузку, требующих меньших затрат. Вне зависимости от видов выполнения работ будь то умственная работа, статистическая или психологическая нагрузка, каждая система организма реагирует напряжением. Чем больше нагрузка тем больше организм задействует ресурсов. Стоит заметить, что резервы школьного организма не безграничны. Переутомление и долгое напряжение могут негативно сказаться на здоровье ребёнка[7, с.143].

Примерно 5-6 недель составляет продолжительность всех трёх фаз. Наиболее трудными являются 1 и 4 неделя.

Социальная и личностная адаптация оказывает влияние на уровень развития навыка устанавливать контакт с другими детьми, уметь строить взаимоотношения со взрослыми и сверстниками, быть интересным и

общительным. Т.е. эти виды адаптаций влияют на умение устанавливать межличностные отношения, на умение, верно, формировать оценку своих действий и действий одноклассников, использовать простейшие критерии оценки и самооценки. Проще говоря, социальная и личностная адаптация влияет на уровень мотивации к учению и на уровень тревожности. Так эмоциональное состояние ребёнка является маркером удовлетворенности в школе, связанное с результатами учебной деятельности, влияющие на усвоение школьных норм поведения, на успешность социальных контактов и в итоге на сформированность внутренней позиции школьника.

Журавлев Д.И. выделяет некоторые виды стратегий адаптации:

Адаптация личности непосредственно методом преобразования или полного преодоления проблемной ситуации и конфликтов[20, с. 39].

Это активная, преимущественно незащитная адаптация. В этом случае механизмы и ресурсы адаптации активируются для переустройства социальной ситуации, а сама личность приобретает новые навыки и знания, социальные компетенции.

Адаптация личности путём ухода от проблемной ситуации[20, с.40].

Это «пассивная» адаптация, смысл которой заключается в поиске благоприятных для безопасности и удовлетворения потребностей стратегий. В данном случае личность переживает более глубокие изменения, однако не все из них способствуют развитию.

Адаптация с сохранением проблемной ситуации и приспособлением к ней.

Такая стратегия осуществляется путём преобразования восприятия и истолкования ситуации, т.е. создания её непроблемного субъективного

образа, либо путём более глубинного изменения самой личности, в 1-ю очередь её Я-концепции.

Есть случаи адаптации с частичным сохранением проблемной ситуации или, в результате её преобразования, возникновение иной проблемной ситуации, требующей новых процессов адаптации.

Несколько направлений могут иметь многие процессы адаптации, в связи с этим Журавлев Д.И называет ещё два вида адаптации: внешняя и внутренняя[20, с.67].

#### Внешняя адаптация

Внешняя адаптация - это процесс адаптации, когда личность приспосабливается к внешним объективным проблемным ситуациям.

#### Внутренняя адаптация

Внутренняя адаптация имеет такие разновидности:

- > адаптация, направленная на решение внутренних конфликтов и других внутренних проблем личности;
- > в узком смысле структурная адаптация - процесс координирования какого-либо механизма с теми уже образованными механизмами, с которыми он составляет комплекс;
- > в широком смысле структурная адаптация - приспособление её механизма или комплекса ко всей структуре личности.

Отрицательные эмоциональные переживания вызывают любые нарушения равновесия между ребёнком и средой, побуждающие его искать и развивать формы поведения и деятельности, свойства и качества,

необходимые для утраченного равновесия, а цель ребёнка, родителя, учителя - нахождение конструктивного решения появляющихся проблем.

По мнению М.В. Шакуровой «пристальное внимание к школьной адаптации вызвано тем, что, являясь динамическим процессом прогрессивной перестройки функциональных систем организма, она обеспечивает возрастное развитие. Механизмы же приспособления, возникшие в процессе адаптации, вновь и вновь актуализируются и используются в сходных ситуациях, закрепляются в структуре личности и становятся подструктурами ее характера. Неадекватные механизмы приспособления, единожды возникнув, усугубляют имеющиеся у человека психические и соматические нарушения, приводя к еще большей дезадаптированности и дальнейшем отклонении развития.»[цит по 66, с.132].

Все вышесказанное позволяет сделать следующие выводы:

Школьная адаптация представляет процесс формирования механизма приспособления ребенка к новым требованиям и условиям обучения[22, с. 330].

Адаптация ребенка к школе длительный процесс, который связан со значительным напряжением всех системах организма. Большинство исследователей показывают три составляющие, входящие в понятие адаптации: адаптация физиологическая, психологическая и социальная, или личностная. Психологическая адаптация школьника среднего звена охватывает все стороны детской психики: личностно-мотивационную, волевую, учебно-познавательную. Физиологическая адаптация связана с напряжением функциональных систем организма личностная, или социальная, адаптация связана с уровнем развития умения устанавливать межличностные отношения с ровесниками и педагогами, с формированием

устойчивой учебной мотивации на фоне позитивных представлений ребенка о себе и низкого уровня школьной тревожности.

Большое влияние на адаптацию школьника в пятом классе оказывают такие показатели, как тревожность, мотивация и социально-психологическая адаптация. Тревожность может, как и положительно сказаться на адаптации ребёнка, так и отрицательно, повышая его волнение в различных ситуациях. (выражается в волнении, повышенном беспокойстве в учебных ситуациях, в классе, в ожидании плохого отношения к себе, отрицательной оценки со стороны педагогов, сверстников.) Мотивация говорит о том на сколько ребёнок будет заинтересован в учебном процессе. А социально-психологическая адаптация сказывается на процессе вхождения ребёнка социально-ролевые связи и отношения[32, с.57].

Далее мы рассмотрим основные особенности адаптации учащихся при переходе из начальной в среднюю школу.

## **1.2. Особенности адаптации учащихся пятых классов к условиям образовательной среды среднего звена школы**

Переход из начальной школы в среднюю, событие влекущее за собой много трудностей, связанных с большой психологической нагрузкой на учащихся.

Две группы причин выделяет О.Г. Харкевич, оказывающих влияние на процесс адаптации при переходе в пятый класс:

1. Социальные и психолого-педагогические причины - это падение уровня части качества жизни населения, отсутствие нормальных условий для обучения детей, преобладание авторитарного стиля общения, неблагоприятный микроклимат в семьях из-за увеличения числа родителей-алкоголиков, равнодушие части учителей к успехам и трудностям учеников. Преподаватели, работающие в 5-тых классах, не учитывают возрастных особенностей подростков, вместо создания ситуации успеха лексически и интонационно нагнетают страх перед неудачей. Данный стиль работы учителей не предполагает развития мотивации к обучению, не может воспитать настойчивости в преодолении трудностей, уверенности в себе и своем успехе, самостоятельности и решительности в достижении поставленных целей[47, с.115].

2. Общая перегрузка учащихся вызывает физиологические причины снижения успеваемости: большой объём информации для усвоения; перегруженность внеклассными мероприятиями; разнообразная факультативная подготовка; нерационально составленное расписание занятий, с преждевременным включением пятиклассников в кабинетную систему занятий и др. Это всё влияет на самочувствие, на отдельные особенности поведения подростков, вызванные одновременным проявлением и утомляемости, и повышенной возбудимости, и раздражительности. Сложности этого возраста усугубляются совпадением периода наибольшего снижения успеваемости школьников с возрастным периодом замедления темпов нарастания показателей умственной работоспособности[47, с.116].

В данный период наиболее сложным является переход от одного учителя к взаимодействию с несколькими учителями предметниками, отличающихся стилем общения, темпом речи, тембром голоса. Огорчает

детей расставание с первым учителем. Ломаются привычные стереотипы, под угрозой самооценка ребенка - его оценивает не один педагог, а несколько. Появление новых требований, встреча с новыми лицами, возрастание ответственности окажутся для ребенка также большой неожиданностью.

Но вместе с тем школьники учатся смотреть на себя глазами разных людей, гибко перестраивать свое поведение в зависимости от ситуации и от человека, с которым общаются.

Переход из одного кабинета в другой является одной из особенностей обучения на данном этапе. Теперь пятиклассники будут заниматься в разных кабинетах, а привычного кабинета начальной школы для них теперь нет.

В пятом классе происходит резкое увеличение объема информации, возрастает недельная нагрузка, возрастает количество предметов. Довольно высокие требования к уровню сформированности у выпускников начальной школы определенных учебных знаний и учебных действий предъявляет обучение в средней школе. Большую перегрузку вызывают неравномерные темпы нарастания сложности и объема учебных программ при переходе в основную школу, поэтому на данный период приходится пик заболеваний школьников[5, с. 86].

Многие психологи и педагоги видят трудность данного периода в том, что меняется личностный смысл учения, снижается интерес к учебной деятельности.

С.В. Масолова подчеркивает, что «если недооценивать психолого-физиологические изменения, которые происходят с младшими подростками, то они могут привести к школьной дезадаптации, когда ребенок становится не дисциплинированным, не внимательным, отстает в учебе, да и просто не хочет идти в школу»[цит по 6, с.37].

Возраст детей 5-го класса можно назвать переходным от младшего школьного к младшему подростковому.

По мнению Е.Г. Коблик «психологически этот возраст связан с постепенным обретением чувства взрослости - главного личностного новообразования младшего подростка.»[цит по 25, с.61].

У подростков образуется потребность быть взрослым, осознавать себя личностью, отличной от других людей. Отсюда стремление к самоутверждению, самореализации, самоопределению.

Развивается общественная направленность стремлений: подростки хотят завоевать определенное положение внутри коллектива, во взаимоотношениях со сверстниками.

Е.Г. Коблик пишет: «Именно в силу психологической ценности отношений со сверстниками происходит постепенная замена ведущей учебной деятельности (что было характерно для младшего школьника) на ведущую деятельность общения. Таким образом, постепенно меняются приоритеты и в стенах школы. Умственная активность подростков высока, но способности будут развиваться только в деятельности, вызывающей положительные эмоции; успех (или неуспех) существенно влияет на мотивацию учения»[цит по 25, с.77].

Изменение отношения к самому себе тесно связана с потребностью занимать новую позицию во взаимоотношениях.

Д.И. Журавлев отмечает «Характерное для младшего школьника равновесие между позитивными и негативными самооценками нарушается, появляется крайнее недовольство собой, распространяющееся главным образом на сферу учебной деятельности и взаимоотношения с окружающими»[цит по 20, с.100]

Е.Г. Коблик подчеркивает, что «важную роль в данный период играет оценка: высокая оценка дает возможность подтвердить свои способности. Совпадение оценки и самооценки важно для эмоционального благополучия подростка.»[цит по 25, с.61].

Ломаются привычные стереотипы, под угрозой самооценка ребенка - теперь его оценивает несколько педагогов.

Довольно высокие требования к уровню форсированности у выпускников начальной школы определенных учебных знаний и учебных действий предъявляет обучение в средней школе.

Приход детей в среднюю школу, кроме того, совпадает с началом кризисного периода, который связан с физиологическим созреванием, сменой ведущей деятельности, повышением уровня тревожности.

Трудность этого периода еще и в том, что меняется личностный смысл учения, снижается интерес к учебной деятельности[61, с.49].

Практика показывает, что у детей в этот период утомляемость, перегрузки, эмоциональное напряжение с вытекающим отсюда снижением учебной результативности.

Процесс адаптации в данном возрасте может оказаться весьма непростым и создание условий, способствующих успешной адаптации 5-классников к новым условиям жизнедеятельности, эмоциональной устойчивости, снижению тревожности, утомляемости детей просто необходимо.

Возраст играет большую роль в адаптации детей 5-го класса. Возраст детей 5-го класса можно назвать переходным от младшего школьного к младшему подростковому. Психологически этот возраст связан с

постепенным обретением чувства взрослости - главного личностного новообразования младшего подростка. Путь осознания себя сложен, стремление обрести себя как личность порождает потребность в отчуждении от всех, кто до этого привычно оказывал на ребенка влияние, и в первую очередь - от семьи, от родителей.

Негативизм - это внешне проявление отчуждения - стремление противостоять любым предложениям, суждениям, чувствам взрослых. Отсюда такое количество конфликтов с взрослыми[6, с.50].

При этом негативизм - первая форма механизма отчуждения, она же является началом поиска подростком собственной уникальности, познания собственного Я. Этому способствует и ориентированность подростков на установление доверительно-дружеских отношений, усваиваются навыки рефлексии последствий своего или чьего-то поведения, социальные нормы взаимодействия людей, нравственные ценности. Познание другого человека, дает возможность позволяет увидеть и понять свои собственные проблемы.

Именно в силу психологической ценности отношений со сверстниками происходит замена ведущей учебной деятельности на ведущую деятельность общения. Таким образом, меняются приоритеты в стенах школы. Умственная активность подростков высока, но способности будут развиваться только в деятельности, вызывающей положительные эмоции; успех (или неуспех) влияет на мотивацию учения. Оценки играют важную роль: высокая оценка дает возможность подтвердить свои способности. Для благополучия подростка важно совпадение оценки и самооценки. В противном случае неизбежен внутренний конфликт. Учитывая при этом физиологические особенности пубертатного возраста (рассогласование темпов роста и развития различных функциональных систем и т.п.), можно понять и крайнюю эмоциональную стабильность[37, с.78].

Приведем некоторые анатомо-физиологические особенности подростков 11-15 лет.

Биологическим фактором определяется специфика подросткового возраста – процессом активного полового созревания. Этот период, начавшийся в 10-11 лет у девочек и в 11-12 лет у мальчиков, продолжается в среднем от трёх до пяти лет и заканчивается наступлением половой зрелости. Процесс полового созревания протекает под контролем нервной системы и при участии желез внутренней секреции[38, с.11].

У девочек изменяется форма скелета, таз расширяется, иначе распределяются мышечная и жировая ткань, фигура приобретает женские очертания.

У мальчиков в процессе взросления меняется голос, меняется работа половых органов. Происходит интенсивный рост скелетных мышц в условиях тканевой и кислородной недостаточности. Организм испытывает перегрузки. Подросток быстро утомляется, у него снижается выносливость.

В этот период очень важно не предъявлять к подросткам завышенных требований, спокойно и уважительно относиться к тому, что успехов стало меньше, чем в 10-ть лет.

У подростка 11-ть-13-ть лет снижается скорость оперативного мышления, ухудшается умственная работоспособность. Но эти явления носят кратковременный характер и не означает, что ребенок ленив или слаб интеллектуально или обладает плохим характером. По объективным причинам он не может должным образом контролировать и управлять собой.

Т.к. биологическое и социальное созревание у подростка идет параллельно и взаимосвязано, то установившееся в 8 - 9 лет личностная гармония претерпевает сильные изменения. В этом и состоит трудность переходного возраста, как для самой личности, так и для окружающих людей[21, с.95].

Подросток пытается определить свою роль и место в социуме. Налаживание контактов со сверстниками выходит на первое место в общении. Самоощущение в среде ровесников становится определяющим. Потребность в признании и самоутверждении тоже реализуется в среде

сверстников. Подросток старается найти вне школы новую сферу для реализации этой потребности.

Первое условие школьного успеха 5-тиклассника – принятие ребенка, несмотря на возможные неудачи.

Обязательное проявление родителями интереса к школе. Неформальное общение со своим ребенком после прошедшего школьного дня.

Обязательное знакомство с его одноклассниками и возможность общения ребят после школы.

Недопустимость физических мер воздействия: запугивания, критики в адрес ребенка, особенно в присутствии других людей. Исключение таких мер наказания, как лишение удовольствий[51, с.241].

Огромное влияние на адаптацию учащихся пятых классов к условиям к условиям образовательной среды среднего звена школы оказывают критерии мотивации, тревожности и социально-психологической адаптации.

Тревожность выражается в волнении, повышенном беспокойстве в учебных ситуациях, в классе, в ожидании плохого отношения к себе, отрицательной оценки со стороны педагогов, сверстников.

Мотивация сказывается на всей учебной деятельности в целом. От неё зависит на сколько охотно будет выполнять задания на уроках, будет ли он выполнять самостоятельные задания и на сколько успешно. Так же от уровня мотивации зависит дисциплина учеников, которая на прямую влияет на процесс адаптации. При переходе в пятый класс школьники сталкиваются с большим количеством новых людей и непривычных для них мест[19, с.172].

Социально-психологическая адаптация влияет на то, как ребёнок будет устанавливать новые социальные связи, как будут протекать его отношения с одноклассниками. При дезадаптации у ребёнка понизиться успеваемость и произойдёт в будущем угнетение психологических функций, таких как память, мышление.

По представленному материалу можно сделать следующие выводы: переход из младшей школы в среднюю - важный момент в жизни школьника.

В пятом классе для детей многое оказывается новым: учителя, отличающихся стилем общения, темпом речи, тембром голоса, применяющих в образовательном процессе различные технологии, форма обучения, которая в средней школе становится предметной, а иногда и одноклассники. Кроме того, нередко дети переходят из одного здания школы в другое, тогда им приходится привыкать еще и к новому помещению.

### **1.3. Модель психолого-педагогического сопровождения адаптации учащихся пятых классов к условиям образовательной среды среднего звена школы**

В словаре С.И. Ожегова - сопровождать значит идти или ехать вместе с кем-либо. В соответствии с этим утверждением сопровождение ребенка по его жизненному пути означает движение вместе с ним, рядом с ним. Сопровождение - определяют как помощь субъекту развития в выборе самоопределения, формировании ориентационного поля, ответственность за действия в котором несет сам субъект[6, с.142].

Концепция сопровождения, как направления оказания помощи детям, начала разрабатываться в нашей стране с середины девяностых годов прошлого века. В основе лежит опыт работы психолого-медико-педагогических комиссий и учреждений в системе образования. В европейских странах, под сопровождением понимается «школьная психология», которая и в науке и на практике занимается проблемами развития детей и молодежи в контексте процессов образования и семейного воспитания[63, с.21].

Психолого-педагогическое сопровождение рассматривается как в преодолении трудностей в обучении в условиях образовательной адаптации, так и в успешном развитии, воспитании, социальной адаптации, социализации, самореализации, укреплении здоровья, защите прав ребенка. Можно выделить два вида направления психолого-педагогического сопровождения: актуальное и перспективное.

Актуальное направлено на решение повседневных проблем, связанных с преодолением трудностей в обучении и воспитании детей с особенностями психофизического развития, формировании межличностных отношений, социализации. Психолого-педагогическое сопровождение решает задачи непосредственной помощи ребенку в условиях его совместного обучения[13, с.221].

А перспективное направление психолого-педагогического сопровождения направлено на развитие, становление личности и индивидуальности ребенка, на коррекцию его психофизического развития, на формирование социально жизнеспособной личности. Оба направления связаны, между ними всегда можно провести грань. Корректируя, сопровождая развитие ребенка, одновременно решаются все его повседневные проблемы, т.е. оказывается конкретная помощь в преодолении учебных затруднений.

Под сопровождением мы понимаем метод, обеспечивающий создание условий для принятия субъектом развития оптимальных решений в ситуациях жизненного выбора, сопровождение не является синонимом таких понятий и процессов как поддержка, помощь, обеспечение. Сопровождение рассматривается, как сложный процесс взаимодействия сопровождаемого и сопровождающего, результатом которого является решение и действие, ведущие к прогрессу в развитии сопровождаемого[5, с.35].

На обеспечение двух согласованных процессов направлено психолого-педагогическое сопровождение: развитие ребенка и процесса его обучения, воспитания, коррекции имеющихся отклонений. Так же оно включает

коррекционную работу, направленную на исправление или ослабление имеющихся нарушений, и развивающую работу, направленную на раскрытие потенциальных возможностей ребенка, достижение им оптимального уровня развития. Психолого-педагогическое сопровождение не является суммой методов коррекционно-развивающей работы с детьми. Это комплексная технология, путь поддержки ребенка, помощи ему в решении задач развития, обучения, воспитания и социализации.

Следующими принципами характеризуется психолого-педагогическое сопровождение: системность, комплексность, интегративность, непрерывность[11, с.348].

В процессе оказания психолого-педагогической помощи в разных направлениях реализуется системность: детям, учителям и родителям. Помощь оказывается одновременно, усилия значимых взрослых координируются и согласуются с потребностями ребенка. Психолого-педагогическое сопровождение оказывается в реальной ситуации обучения ребенка.

Комплексная помощь оказывается ребёнку психологом, педагогом и родителем, охватывая все сферы его деятельности. Так реализуется комплексная помощь. В сопровождении реализуется принцип интегративности, предусматривается интеграция различных методов, методик, подходов, дидактических и психотерапевтических приемов. Сопровождение охватывает не только образовательную среду, но и микросоциальную[42, с. 186].

Принцип непрерывности демонстрирует необходимость ранней, с первых дней жизни ребенка, диагностики его возможностей и способностей, осуществления психолого-педагогического сопровождения на протяжении всей жизни.

Если рассмотреть сопровождение как систему, можно выделить несколько основных этапов: диагностический, поисковый, консультативно-проективный, деятельности, рефлексивный.

Где цель этапа является осознание сути проблемы, ее носителей и потенциальных возможностей решения называется диагностическим этапом. Здесь важно установить контакт со всеми участниками проблемной ситуации, совместно оценить возможности ее решения.

Целью поискового этапа, является сбор необходимой информации о путях и способах решения проблемы, донесение этой информации до всех участников проблемной ситуации, создание условий для осознания информации самим ребенком (включая возможность адаптации информации)[50, с. 94].

На консультативно - проективном этапе специалисты по сопровождению обсуждают со всеми заинтересованными лицами возможные варианты решения проблемы, позитивные и негативные стороны разных решений, составляют план действий по решению проблемы. Деятельностный этап, или этап реализации по сопровождению - этот этап значит достижение помощи по реализации плана, решения, желаемого результата[50, с.96].

Рефлексивный этап - период осмысления результатов деятельности службы сопровождения по решению той или иной проблемы. Этот этап может стать заключительным в решении отдельной проблемы или стартовым в проектировании специальных методов предупреждения и коррекции проблемы[50, с.98].

Анализ психолого-педагогических исследований по проблеме адаптации учащихся пятых классов к условиям образовательной среды среднего звена школы позволил разработать дерево целей, а также модель психолого-

педагогического сопровождения адаптации учащихся пятых классов к условиям образовательной среды среднего звена школы.

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 народнохозяйственных потребностей и желаемых направлений развития на верхнем уровне дерева до решения конкретных практических задач и осуществления отдельных мероприятий на нижних уровнях.[10, с. 39]

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. И он начинается с постановки генеральной цели.

Генеральная цель: теоретически обосновать и экспериментально проверить программу психолого-педагогического сопровождения адаптации учащихся пятых классов к условиям образовательной среды среднего звена школы[54, с.72].



Рисунок 1. Дерево целей психолого-педагогического сопровождения адаптации учащихся пятых классов к условиям образовательной среды среднего звена школы.

1. Изучить проблему психолого-педагогического сопровождения адаптации учащихся пятых классов к условиям образовательной среды среднего звена школы.

1.1. Проанализировать проблему адаптации учащихся пятых классов к условиям средней школы в психолого-педагогической литературе.

1.2. Выявить особенности адаптации учащихся пятых классов к условиям образовательной среды среднего звена школы.

1.3. Теоретически обосновать психолого-педагогическое сопровождение адаптации учащихся пятых классов к условиям образовательной среды среднего звена школы.

2. Организовать и провести исследование адаптации учащихся пятых классов к условиям образовательной среды среднего звена школы.

2.1 Определить этапы, методы и методики исследования.

2.2 Охарактеризовать выборку исследования.

2.3 Проанализировать результаты констатирующего эксперимента.

3. Провести опытно-экспериментальное исследование сопровождения адаптации учащихся пятых классов к условиям образовательной среды среднего звена школы.

3.1 Разработать и реализовать психолого-педагогическую программу сопровождения адаптации учащихся пятых классов к условиям образовательной среды среднего звена школы.

3.2 Проанализировать результаты формирующегося эксперимента.

3.3 Составить рекомендации по сопровождению адаптации учащихся пятых классов к условиям образовательной среды среднего звена школы.

На основе этого дерева целей составлена модель сопровождения адаптации учащихся пятых классов к условиям образовательной среды среднего звена школы. Модель – это, как правило, искусственно созданный объект в виде схемы, математических формул, физической конструкции, наборов данных и алгоритмов их обработки и т.п.

Под моделью в педагогике и психологии подразумевается система объектов либо знаков, воссоздающая определенные значительные свойства, качества и связи предметов. Моделирование в психологии – создание моделей реализации тех или иных психологических процессов с целью формальной проверки их работоспособности. Это наличие цели, элементов, структуры. Их достоверность определяется с помощью системы мероприятий, реализуемых определенными исполнителями, которые выделяют для этого необходимые ресурсы[54, с.84].

Педагогическое моделирование (создание модели) - это разработка целей (общей идеи) формирование педагогических систем, процессов или ситуаций и ключевых путей их достижения[32, с.101].

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 сопровождения адаптации учащихся пятых классов к условиям средней школы.

Модель сопровождения адаптации учащихся пятых классов к условиям средней школы 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 средней школы.

2. Диагностический блок.

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

Для этого мы используем следующие методики:

- 1) методика Н.Г. Лускановой для оценки уровня школьной мотивации
- 2) Методика изучения социально-психологической адаптации детей к школе (Э.М. Александровская).
- 3) методика диагностики уровня школьной тревожности Филипса.

3. Формирующий блок.

Цель: создание и реализация программы сопровождения адаптации учащихся пятых классов к условиям средней школы.

Задачами психолого-педагогического сопровождения являются:

- повысить уровень адаптированности учащихся.
- обогащение и познание своего эмоционального мира.
- развитие навыков общения на основе самопринятия, самораскрытия и принятия других
- формирования адекватного представления о себе.

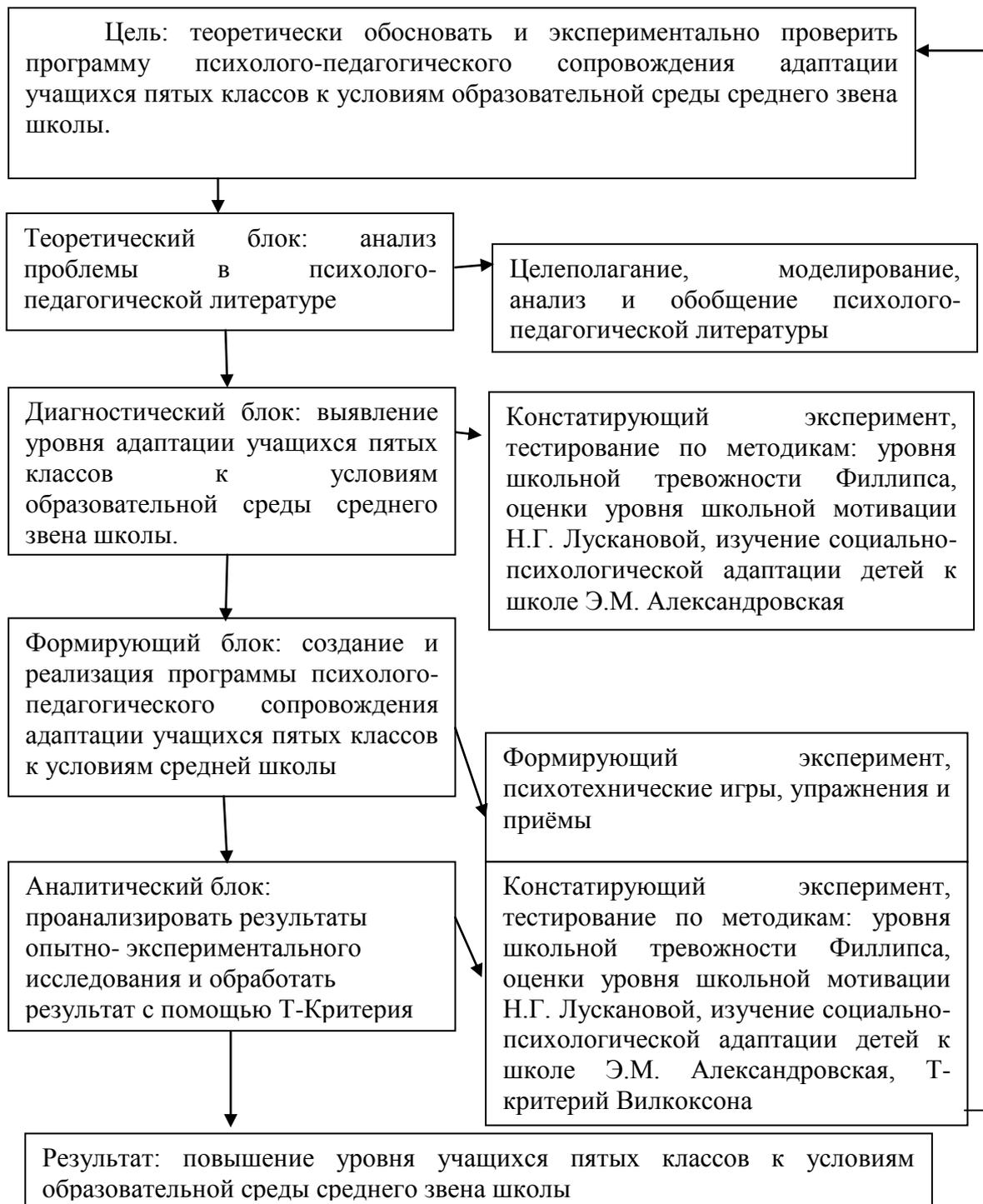


Рисунок 2. Модель сопровождения адаптации учащихся пятых классов к условиям средней школы.

- обучения приёмам саморегуляции

Данный блок включает в себя создание сопровождения адаптации учащихся пятых классов к условиям средней школы с помощью упражнений,

игр, беседы. Просветительская работа с родителями и воспитателями по повышению успешной адаптации к среднему звену[28, с. 164].

4. Аналитический блок. Цель: проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования с помощью методик исследования оценки уровня школьной мотивации Н. Лускановой; теста школьной тревожности Филлипса и методики изучения социально-психологической адаптации детей к школе Э.М. Александровской. и обработка результатов с помощью Т-Критерий Вилкоксона.

Таким образом, составлено дерево целей и теоретически обоснована и разработана психолого-педагогическая модель сопровождения адаптации учащихся пятых классов к условиям средней школы. Дерево целей подчиняется генеральной цели: теоретически обосновать и экспериментально проверить программу психолого-педагогического сопровождения адаптации учащихся пятых классов к условиям средней школы. Психолого-педагогическая модель сопровождения адаптации учащихся пятых классов к условиям средней школы состоит из следующих блоков: теоретический, диагностический, формирующий и аналитический.

### **Выводы по главе 1:**

Адаптация – это приспособление к изменяющимся внешним и внутренним условиям.

Особенности адаптации учащихся пятых классов является преодоление эмоционального дискомфорта, общее положительное к себе отношение и представление о своих возможностях, не опирающееся на оценку своей реальной успешности, умение контактировать с другими людьми, владение необходимыми навыками общения, способность определить для себя оптимальную позицию в отношениях с окружающими.

На основании анализа литературных источников сопровождение - определяют, как помощь субъекту развития в выборе самоопределения, формировании ориентационного поля, ответственность за действия в котором несет сам субъект.

Психолого-педагогическое сопровождение рассматривается как в преодолении трудностей в обучении в условиях образовательной адаптации, так и в успешном развитии, воспитании, социальной адаптации, социализации, самореализации, укреплении здоровья, защите прав ребенка.

Таким образом, составлено дерево целей и теоретически обоснована и разработана психолого-педагогическая модель сопровождения адаптации учащихся пятых классов к условиям средней школы. Дерево целей подчиняется генеральной цели: теоретически обосновать и экспериментально проверить программу психолого-педагогического сопровождения адаптации учащихся пятых классов к условиям средней школы. Психолого-педагогическая модель сопровождения адаптации учащихся пятых классов к условиям средней школы состоит из следующих блоков: теоретический, диагностический, формирующий и аналитический.

## **Глава 2. Организация исследования адаптации учащихся пятых классов к условиям образовательной среды**

### **2.1 Этапы, методы и методики исследования**

Исследование адаптации учащихся пятых классов в условиях образовательной среды среднего звена школы проходило в три этапа:

1. Поисково-подготовительный (2016-2018 г.г.): изучение литературы и составление модели психолого-педагогического сопровождения адаптации учащихся пятых классов к условиям образовательной среды.

2. Экспериментальный (2016-2018 г.г.): проведение констатирующего эксперимента, обработка результатов. Была проведена психодиагностика испытуемых по трем методикам. Разработана и реализована психолого-педагогическая программа сопровождения.

3. Контрольно-обобщающий (2016-2018г.г.): повтор диагностик, качественный и количественный анализ результатов формирующего эксперимента, формулирование выводов, проверка гипотезы с помощью методов математической статистики.

В исследовании адаптации учащихся пятых классов в условиях образовательной среды среднего звена школы, были использованы следующие методы и методики:

1) теоретические – анализ и обобщение психолого-педагогической литературы, моделирование, целеполагание;

2) эмпирические – констатирующий и формирующий эксперимент, тестирование по методикам: тест школьной тревожности Филлипса, методика оценки уровня школьной мотивации Н. Лускановой, методика изучения социально-психологической адаптации детей к школе Э.М. Александровская.

3) математико-статистический: Т-критерий Вилкоксона.

Охарактеризуем методы и методики исследования.

Анализ литературы – это метод научного исследования, предполагающий операцию мысленного или реального расчленения целого (вещи, свойства, процесса или отношения между предметами) на составные части, выполняемая в процессе познания или предметно-практической деятельности человека[4, с.25].

Констатирующий эксперимент - эксперимент, при котором исследователь ставит задачу выявления наличного состояния и уровня сформированности некоторого свойства или изучаемого параметра, иначе говоря, определяется актуальный уровень развития изучаемого свойства у испытуемого или группы испытуемых. Полученные данные могут служить материалом для описания ситуации как сложившейся и повторяющейся или быть основой для исследования внутренних механизмов становления тех или иных свойств личности.

Формирующий эксперимент - это специфический исключительно для психологии вид эксперимента, в котором активное воздействие экспериментальной ситуации на испытуемого должно способствовать его психическому развитию и личностному росту[14, с. 49].

Тестирование – метод психолого-педагогической диагностики, применяющий стандартизированные задания, нацеленные на измерение актуального уровня знаний, умений и навыков, а также способностей испытуемого. Личностные тесты – методы психодиагностики, с помощью которых измеряют различные стороны личности индивида: установки, ценности, отношения, эмоциональные, мотивационные и межличностные свойства, типичные формы поведения. Обычно личностные тесты применяются в одной из форм:

- 1) шкалы и опросники;
- 2) ситуационные тесты или тесты действия, использующие перцептивные, когнитивные или оценочные задачи.

Методика исследования оценки уровня школьной мотивации Н. Лускановой

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[27, с.73].

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

Вопросы читаются экспериментатором вслух, предлагаются варианты ответов, а дети должны написать те ответы, которые им подходят.

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[16, с.47].

Данная анкета разработана Н. Г. Лускановой для изучения уровня учебной мотивации учащихся. В нее включено 10 вопросов, отражающих отношение детей к школе и обучению. Вопросы анкеты построены по закрытому типу и предполагают выбор одного из трех вариантов ответов. При этом ответ,

свидетельствующий о положительном отношении к школе и предпочтении учебных ситуаций, оценивается в 3 балла; нейтральный ответ — 1 балл; ответ, позволяющий судить об отрицательном отношении ребенка к школьной ситуации, оценивается в 0 баллов.

На основании ответов конкретный учащийся может быть отнесен к одному из 4 уровней школьной мотивации:

1. 22—30 баллов (максимально 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. В рисунках на школьную тему они изображают учителя у доски, процесс урока, учебный материал и т.п.[4, с.20]

2. 17—21 балла — выше средней школьная мотивация.

Подобные показатели имеет большинство учащихся начальных классов, успешно справляющихся с учебной деятельностью. В рисунках на школьную тему они также изображают учебные ситуации, а при ответах на вопросы проявляют меньшую зависимость от жестких требований и норм. Подобный уровень мотивации является средней нормой[4, с.24].

3. 10—16 баллов — ниже среднего школьная мотивация, но школа привлекает больше внеучебными сторонами.

Такие дети достаточно благополучно чувствуют себя в школе, однако чаще ходят в школу, чтобы общаться с друзьями, учителем. Им нравится ощущать себя учениками, иметь красивый портфель, ручки, тетради. Познавательные мотивы таких детей сформированы в меньшей степени и учебный предмет их мало привлекает. В рисунках на школьную тему такие дети изображают, как правило, школьные, но неучебные ситуации.[4, с.30]

4. 0 – 9 баллов – 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. В рисунках на школьную тему такие дети изображают игровые сюжеты, хотя косвенно они связаны со школой, присутствуют в школе[4, с.37].

Данная анкета может быть использована при индивидуальном обследовании ребенка, а также применяться для групповой диагностики. Анкета допускает повторные опросы, что позволяет оценить динамику школьной мотивации. Снижение уровня школьной мотивации может служить критерием школьной дезадаптации ребенка, а его повышение – положительной динамики в обучении и развитии.

Методика изучения социально-психологической адаптации детей к школе (Э.М. Александровская).

Цель: методика предназначена для выявления эффективности учебной деятельности, успешности усвоения норм поведения и социальных контактов, эмоционального благополучия сформированных у младших школьников. Может быть использован в работе со школьниками 1-5 классов[36, с.47].

Оцениваемые УУД: действие смыслообразования, самоопределения школьников.

Познавательная активность

Цель: определение уровня познавательной активности учащихся.

Инструкция (для учителя): ознакомьтесь с предлагаемыми характеристиками уровней ПА и соотнесите эти описания с тем, как проявляют ученики вашего класса и занесите ваши оценки в сводную ведомость.

1 Уровень (до 10 баллов) – учащийся пассивен, слабо реагирует на требования учителя, не проявляет желания к самостоятельной работе, предпочитает режим давления со стороны педагога.

2 Уровень (от 11 до 17 баллов) - относительная активность: активность проявляется лишь в определенных учебных ситуациях (интересное содержание урока, приемы обучения и пр.), определяется в основном эмоциональным восприятием.

3 Уровень (от 18 до 24 баллов) – привычно – исполнительская активность: позиция учащегося обуславливается не только эмоциональной готовностью, но и наработанными привычными приемами учебных действий, что обеспечивает быстрое восприятие учебной задачи и самостоятельность в ходе ее решения.

4 Уровень (от 25 до 30 баллов) – творческая активность: позиция учащегося характеризуется готовностью включиться в нестандартную учебную деятельность, учебную ситуацию, поиском новых средств для ее решения[14, с.71].

#### Уровень учебной мотивации

1 уровень (до 10 баллов) – школьная дезадаптация.

Дети не справляются с учебной деятельностью, испытывают проблемы в общении с одноклассниками, во взаимоотношениях с учителем. Могут плакать и проситься домой, могут проявлять агрессию, отказываться от выполнения тех или иных заданий. Возможны признаки нарушения нервно – психического здоровья[33, с.46].

2 уровень (от 11 до 15 баллов) - низкая школьная мотивация.

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[33, с.50].

3 уровень (от 16 до 20 баллов) - положительное отношение к школе.

Дети достаточно благополучно чувствуют себя в школе, хотя школа привлекает больше внеурочными делами. Им нравится ощущать себя учениками, иметь красивые школьные принадлежности. Познавательные мотивы таких детей сформированы в меньшей степени и учебный процесс мало привлекает, ходят в школу, чтобы пообщаться с друзьями и учителем[33, с.53].

4 уровень (от 21 до 25 баллов) – хорошая школьная мотивация.

Успешно справляются с учебной деятельностью. Положительно воспринимают и хорошо усваивают школьные нормы и правила. Имеют хороший уровень общения с одноклассниками и учителем.

5 уровень (от 26 до 30 баллов) – высокий уровень мотивации.

Дети отличаются наличием высоки познавательных мотивов, стремлением наиболее успешно выполнять все предъявляемые школой требования. Следуют указаниям учителя, добросовестны, ответственны, сильно переживают, если получают замечания педагога или низкую оценку.

Эмоциональное благополучие (уровень тревожности)

1 уровень (до 10 баллов) – проявление страхов: страха самовыражения (негативные эмоциональные переживания ситуаций, связанных с необходимостью самораскрытия, предъявления себя другим, демонстрации своих возможностей); страха ситуации проверки знаний и страхи в отношении с учителем (особенно публично); страха не соответствовать ожиданиям окружающих (ориентация на значимость других в оценке своих результатов)[42, с. 23].

2 уровень (от 11 до 20 баллов) – переживание и низкая сопротивляемость стрессу (особенности психофизической организации, снижение приспособляемости к ситуациям стрессогенного характера, повышенная тревожность, социальные конфликты со сверстниками)[42, с.24].

3 уровень (от 21 до 30 баллов) – общая школьная тревожность (общее эмоциональное состояние ребенка, связанное с различными формами его включения в жизнь школы).

Успешность усвоения норм поведения и социальные контакты

1 уровень (до 10 баллов) – у ребенка наблюдается неуверенность в себе, ищет опеки. Тревожен, нормы поведения не обсуждает, чаще подавлен, легко драматизирует ситуацию. Замкнут, послушно-безразличен, созерцатель.

2 уровень (от 11 до 20 баллов) - ребенок активен, имеет бойцовские качества, стремится общаться со всеми на равных. Конфликтен, вспыльчив, бурно реагирует на запрет или замечание.

3 уровень (от 21 до 30 баллов) – мирный, дисциплинированный, ответственный. Дружбу не навязывает, но и не отвергает. Справедлив, нормы поведения принимает и выполняет.

## Уровень адаптации

1 -4 (от 0 до 40 баллов) - школьная дезадаптация

5 -8 (от 41 до 60 баллов) - низкий

8 -12 (от 61 до 80 баллов) - средний

От 13 (от 81) и выше - хороший

## Тест школьной тревожности Филлипса

Цель методики (опросника) состоит в изучении уровня и характера тревожности, связанной со школой у детей младшего и среднего школьного возраста[62, с.14].

Тест состоит из 58 вопросов, которые могут зачитываться школьникам, а могут и предлагаться в письменном виде. На каждый вопрос требуется однозначно ответить “Да” или “Нет”.

T-критерий Вилкоксона — общее название для класса методов статистической проверки гипотез (статистических критериев), основанных на распределении Стьюдента. Наиболее частые случаи применения t-критерия связаны с проверкой равенства средних значений в двух выборках[63, с.34].

T-статистика строится обычно по следующему общему принципу: в числителе случайная величина с нулевым математическим ожиданием (при выполнении нулевой гипотезы), а в знаменателе — выборочное стандартное отклонение этой случайной величины, получаемое как квадратный корень из несмещённой оценки дисперсии.

Таким образом данные методики с помощью метематико-статистической системы T-критерия Вилкоксона позволят определить уровни мотивации тревожности и социально-психологической адаптации.

## **2.2. Характеристика выборки и анализ результатов исследования**

Опытно – экспериментальная работа осуществлялась на базе средней общеобразовательной школы №61, г. Челябинска, 5 класс, в количестве 27 человек. Класс состоит из 12 мальчиков и 15 девочек. Второгодников и учащихся с ослабленным здоровьем нет. После изучения журнала посещения занятий можно сделать выводы об успеваемости. В учебном классе 5 отличников. Остальные обучающиеся имеют среднюю и выше средней успеваемость, низкой успеваемости нет. Общая успеваемость группы очень хорошая. Дисциплина на уроках зависит от возраста детей, авторитета и строгости преподавателя.

По возрасту класс однородный 11-12 лет. Все имеют начальное школьное образование. Уровень подготовки и общего развития обучающихся средний. Иногда заметны пробелы в некоторых областях знаний и скорее это связано с особенностями познаний детей в различных науках. Недостатком учебного взаимодействия школьников является заимствование одними работ других. При наличии образца работа выполняется формально, без осмысления написанного. Зачастую одна и та же ошибка последовательно может встречаться у 5-6 человек. Но в целом такое взаимодействие дает положительный эффект.

Основным видом деятельности коллектива является учебная деятельность. Атмосфера деловитости и собранности у многих проявляется в течение четверти, и особенно в период написания контрольных. Обучающиеся знают и понимают друг друга достаточно хорошо, быстро находят общий язык и это связано с их одинаковым возрастом и общностью интересов. Коллектив достаточно сплочен и целен, поэтому какие-либо

события в жизни класса никем не остаются незамеченными. Наиболее быстро общий язык находится при решении совместных задач, учёбы. В коллективе преобладает хороший, располагающий тон настроения. Каждый доволен своим статусом в школе и никто не тяготит, как кажется, своим присутствием остальных. В общем можно отметить доброжелательность, уважение и симпатию к друг другу. Иногда в трудных ситуациях случаются конфликты. Рассмотренный 5 класс сплоченный, дружный, игривый.

Результаты исследования по методике изучения социально-психологической адаптации детей к школе (Э.М. Александровская) представлены на рисунке 3 и в таблице 4 Приложения 2.

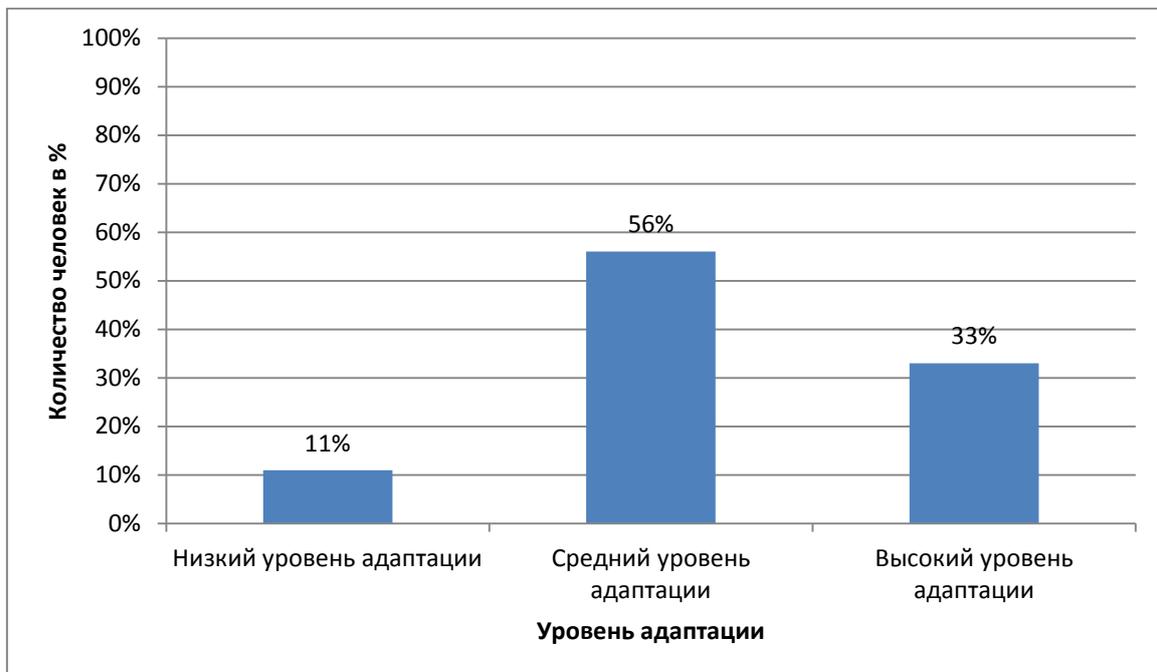


Рисунок 3. Результаты диагностики уровня социально-психологической адаптации детей по методике Э.М. Александровской

Результаты исследования по методике изучения социально-психологической адаптации детей к школе показывают, что 11% (3 ученика) от числа всех испытуемых имеют низкий уровень адаптации к образовательному процессу. Такой уровень характеризуется отрицательным отношением к образовательному процессу, появляются жалобы на

самочувствие, доминирует подавленное состояние, появляются проблемы с дисциплиной, материал рассказываемый учителем воспринимается фрагментарно, самостоятельная работа вводит в затруднение, нуждается в контроле со стороны.

56% от числа всех испытуемых (15 человек) имеют средний уровень адаптации. При таком уровне адаптации положительное отношение к школе, как и на высоком уровне; усваивается основное содержание учебной программы; посещение школы не вызывает отрицательных переживаний, сконцентрирован исключительно на предметах, интересующих его; полученные задания выполняет добросовестно; присутствует частичная самостоятельность; хорошее социальное положение.

А 33% (9 человек) опрошенных имеют высокий уровень адаптации, что свидетельствует о высоком желании и мотивации учеников к учебной деятельности. Высокий уровень адаптации отмечается у обучающихся с положительным отношением к школе; адекватным восприятием и своевременным выполнением требований, предъявляемых взрослыми (учителем, родителем и т.п.), благоприятным статусным положением в классе; самостоятельная деятельность приветствуется, не нуждается в постоянном контроле со стороны взрослых; адекватно воспринимает критику.

У испытуемых преобладает средний уровень социально-психологической адаптации, что положительно влияет на адаптацию в целом, взаимодействие со сверстниками и сам процесс обучения.

Результаты теста школьной тревожности Филлипса представлены на рисунке 4 и в таблице 2 Приложения 2.

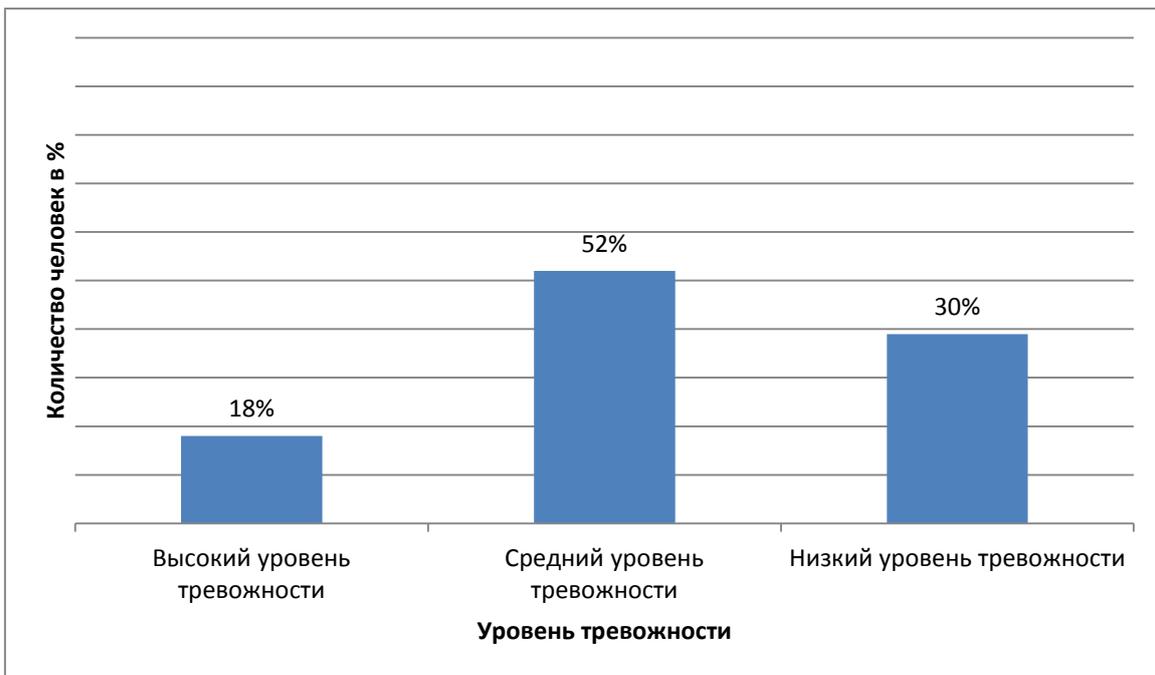


Рисунок 4. Результаты диагностики уровня школьной тревожности по методике Филлипса.

Результаты методики показывают, что высокий уровень тревожности имеют 18% (5 учеников) от числа испытуемых. Повышенный уровень тревожности может отрицательно влияет на эмоциональное состояние ребёнка, которое связано с различными формами его включения в жизнь школы. Так же развивается неблагоприятный психологический фон, не позволяющий ребёнку удовлетворить свои потребности в успехе. Появляются различные страхи самовыражения и проверки знаний.

Средний уровень тревожности имеют 52% (14 человек) от числа опрошенных. Такой уровень характеризуется умеренным эмоциональным состоянием, ребёнок при желании участвует в жизни школы. Имеет страхи, но справляется с ними.

И 30% (8 человек от числа всех испытуемых имеют низкий уровень тревожности. Низкий уровень тревожности характеризуется стабильным эмоциональным состоянием, ребёнок включён в жизнь школы. Может иметь страхи, но активно с ними справляется, достигает успехов.

Т.е. у испытуемых преобладает средний уровень тревожности, что положительно влияет на эмоциональное состояние и адаптацию в школе.

Получены результаты исследования по методике Н. Лускановой  
 Распределение показателей оценки уровня школьной мотивации рисунок 5 и  
 таблице 3 Приложения 2.

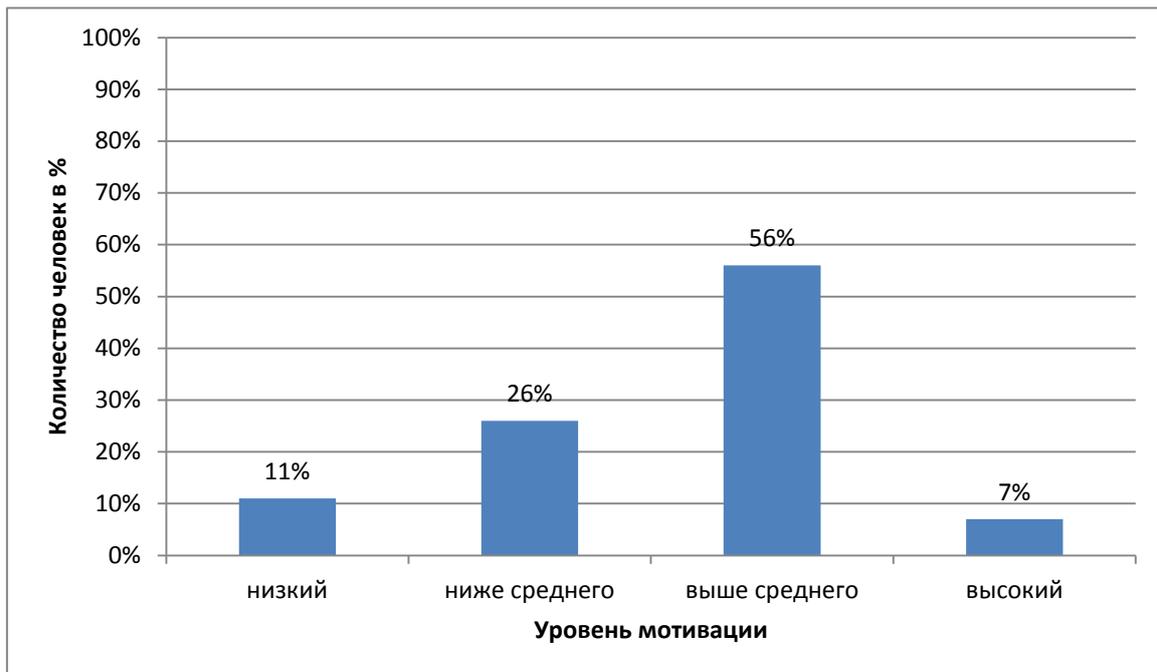


Рисунок 5. Результаты исследования уровня мотивации по методике Н. Лускановой.

Анализ результатов методики показал, что у 11% опрошенных (3 чел) низкая школьная мотивация, что свидетельствует о том, что 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.

У 26% от числа учащихся (7 человек) положительное отношение к учебной деятельности, но школа привлекает их 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. Познавательные мотивы у таких детей сформированы в меньшей степени и учебный процесс их мало привлекает.

У 56% учеников (15 человек) – хорошая школьная мотивация, которая показывает интерес учащихся к образовательному процессу и учебной деятельности.

Высокий уровень мотивации к обучению показали 7% от числа учащихся (2 человека).

Обобщение результатов констатирующего исследования показало, что адаптация испытуемых сочетается с различными показателями тревожности и учебной мотивации, поэтому участие в программе психолого-педагогического сопровождения рекомендовано всем учащимся.

### **Вывод по главе 2:**

Исследование адаптации учащихся пятых классов к условиям образовательной среды среднего звена школы проходило в три этапа: поисково-подготовительный, экспериментальный, контрольно-обобщающий. Были использованы теоретические методы исследования: анализ, обобщение и интерпретация литературы, моделирование и целеполагание; эмпирические методы исследования: тестирование, констатирующий эксперимент.

Тестирование по методике: исследования оценки уровня школьной мотивации Н. Лускановой. 3 человека 11% имеют низкий уровень мотивации, 7 человек 26% имеют уровень мотивации ниже среднего, 15 человек 56% имеют уровень мотивации выше среднего и 2 человека 7% имеют высокий уровень мотивации к учёбе.

Тест школьной тревожности Филлипса, 5 учеников 18% имеют высокий уровень тревожности, 14 человек 52% имеют средний уровень тревожности и 10 человек 39% имеют низкий уровень тревожности.

Методика изучения социально-психологической адаптации детей к школе (Э.М. Александровская). 3 ученика 11% имеют низкий уровень адаптации, 15 человек 56% имеют средний уровень адаптации и 9 человек 33% имеют высокий уровень адаптации.

Результаты диагностики показали, что тревожность, мотивация и социально-психологическая адаптация имеют средний уровень, т.е. у большинства испытуемых. Это означает, что у обучающихся положительное отношение к школе, усваивается основное содержание учебной программы; посещение школы не вызывает отрицательных переживаний, сконцентрирован исключительно на предметах, интересующих его; полученные задания выполняет добросовестно; присутствует частичная самостоятельность; хорошее социальное положение. В эксперименте участвовал весь класс.

Обобщение результатов констатирующего исследования показало, что адаптация испытуемых сочетается с различными показателями тревожности и учебной мотивации, поэтому участие в программе психолого-педагогического сопровождения рекомендовано всем учащимся.

### **Глава 3. Опытнo-экспериментальное исследование психолого-педагогического сопровождения адаптации учащихся пятых классов к условиям образовательной среды среднего звена школы**

#### **3.1 Программа психолого-педагогического сопровождения адаптации учащихся пятых классов к условиям образовательной среды среднего звена школы**

Данная программа предназначена для работы с детьми младшего подросткового возраста (10-11 лет), имеющими трудности в адаптации к пятому классу.

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

Цель программы - 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 самоприятия, самораскрытия и принятия других.
4. Формирование адекватного представления о себе.

## 5. Обучение приемам саморегуляции.

Занятия проводились один раз в неделю. Практический блок включает в себя 20 занятий. Длительность занятия – 45 минут. Занятия проводились со всеми учащимися. 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.

Материалы и оборудование: маркеры, листы бумаги, ручки, фломастеры

### Структура проведения занятий.

Ритуал приветствия, роль определения эмоционально-позитивного контакта психолога с обучающимися, 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,

приспосабливание 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.

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:

- уменьшение тревожности
- повышение степени адаптированности учеников.
- повышение степени психологической культуры обучающихся;
- регулирование психоэмоционального состояния школьников;
- увеличение поведенческого репертуара у пятиклассников.

Обсудим тематическое планирование занятий.

1-2 занятие.

Тема занятия: «Знакомство».

Цель: установить эмоциональный контакт. 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.

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».

Понадобится такое оборудование, как бейджики, карандаши, фломастеры, бумага.

3-4 занятие:

«Познай себя».

Цель: повысить уровень мотивации. Занятие посвящено формированию у пятиклассников мотивации на рефлексии; содействует формированию самопознания, решительности у учащихся и рефлексии.

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

5-6 занятие: «Я такой, какой я есть».

Цель: развить стремление к самосовершенствованию. Развивает положительное отношение к собственным возможностям, принятию себя и стремлению к самосовершенствованию.

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

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

7-8 занятие: «Чувства».

Цель: понять необходимость 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».

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

Цель: формирование навыков саморегуляции. Участники группы знакомятся с понятием тревоги, и вариантами саморегуляции.

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

11-12 занятие: Способы управления гневом. Участники тренинга дискуссияруют и обучаются использовать на практике методы управления гневом.

Цель: формирование навыков релаксации.

Игры и упражнения: «прогноз погоды», «спустить пар», притча «пустая лодка», «рубка дров», «да и нет», «мои пожелания».

13-14 занятие: Внимание к партнеру. Учащиеся отрабатывают навыки понимания окружающих людей, учатся распознавать их чувства.

Цель: развитие эмпатии.

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».

#### 15-18 занятие

Цель: ознакомить участников с определением конфликта, обнаружение отличительных черт поведения в конфликтных моментах. Обучение способам разрешения инцидентов.

15-16 занятие. Конфликт Игры и упражнения: «свеча», «измерим друг друга», «счет», мини лекция «конфликт», «конфликт», «до свидания, группа»

#### 17-18 занятие. «Способы 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»

19-20 Занятие. Итоговое занятие. Где совершается обобщение приобретённого опыта взаимодействия в группе, приобретение рефлексии от группы, осознание себя членом группы.

Цель: рефлексия.

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

Таким образом такие занятия помогут учащимся лучше справляться с тревожностью, формируют мотивацию к учёбе и развивают навыки поведения в обществе, что повышает социально-психологическую адаптацию.

### 3.2. Анализ результатов опытно-экспериментального исследования

После реализации программы психолого-педагогического сопровождения адаптации учащихся пятых классов к условиям образовательной среды среднего звена школы, на базе 5-го класса МОУ СОШ № 61 города Челябинска, у пятиклассников в количестве 27 человек была проведена контрольная диагностика.

Целью повторного исследования, на контрольно-обобщающем этапе, является обработка и обобщение результатов опытно-экспериментальной работы. Использовался повторно тот же пакет психодиагностических методик. После проведения сопровождающей программы для пятиклассников были получены следующие результаты по методике тревожности Филипса рисунок 6 таблица 1 Приложение 4

Следует заметить, что высокий уровень тревожности у учащихся пятых классов в условиях образовательной среды среднего звена школы снизился с 18% на 7%, то есть с пяти до двух человек, а средние и низкие значения уровня тревожности повысились с 52% до 60% и с 30% до 33%, то есть с четырнадцати до шестнадцати человек и с восьми до девяти человек. Опираясь на полученные результаты психолого-педагогического сопровождения учащихся пятых классов к условиям образовательной среды среднего звена школы можно сделать вывод о том, что общий уровень тревожности в классе понизился.

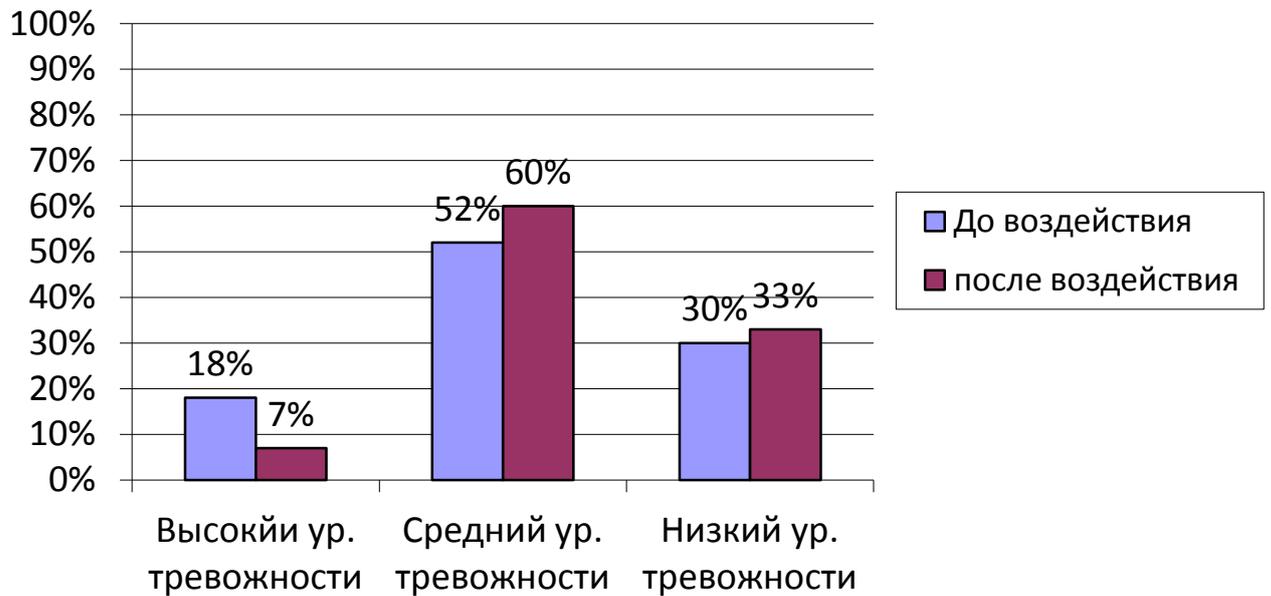


Рисунок 6 – результаты исследования по методике определения уровня тревожности Филиппа до и после сопровождения

Проанализируем следующие результаты эксперимента, полученные по методике изучения социально-психологической адаптации детей к школе (Э.М. Александровская). Они представлены на рисунке 7 таблице 3 Приложении 4

Подчеркнём, что после нашего воздействия виден результат психолого-педагогического сопровождения учащихся пятых классов к условиям образовательной среды среднего звена школы, а именно понижение низкого уровня адаптации с 11% до 3%, то есть с трёх до одного человека и повышения среднего уровня адаптации с 56% до 63%, то есть с пятнадцати до семнадцати человек. Высокий уровень социально-психологической адаптации остался на прежнем уровне в 33%, то есть в размере девяти человек. В целом на фоне всех показателей социально-психологической адаптации уровень её в классе повысился.

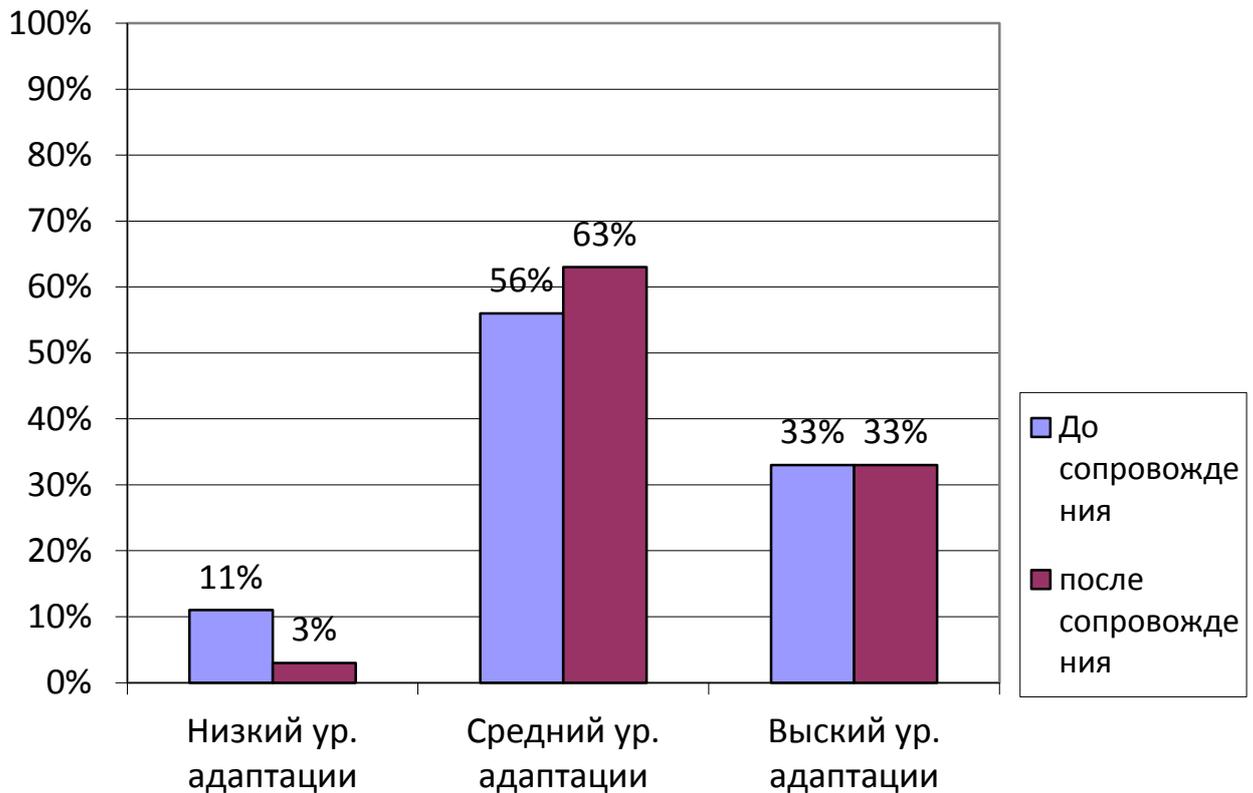


Рисунок 7 - результаты исследования по методике изучения социально-психологической адаптации детей к школе (Э.М. Александровская) до и после сопровождения

Разберём результаты изучения школьной мотивации у пятиклассников при переходе в среднее звено по методике Н.Г. Лускановой. Результаты представлены на рисунке 8 таблице 2 приложения 4.

Рассмотрим полученные результаты исследования. Высокий уровень школьной мотивации вырос в два раза с 7% до 15%. Уровень мотивации выше среднего тоже увеличился на 9% с 56% до 63%. А низкий и ниже среднего уровни мотивации понизились на 4% и 11%, что свидетельствует об общем повышении уровня мотивации в классе, так как повысились показатели высокой мотивации и понизились показатели низкой мотивации.

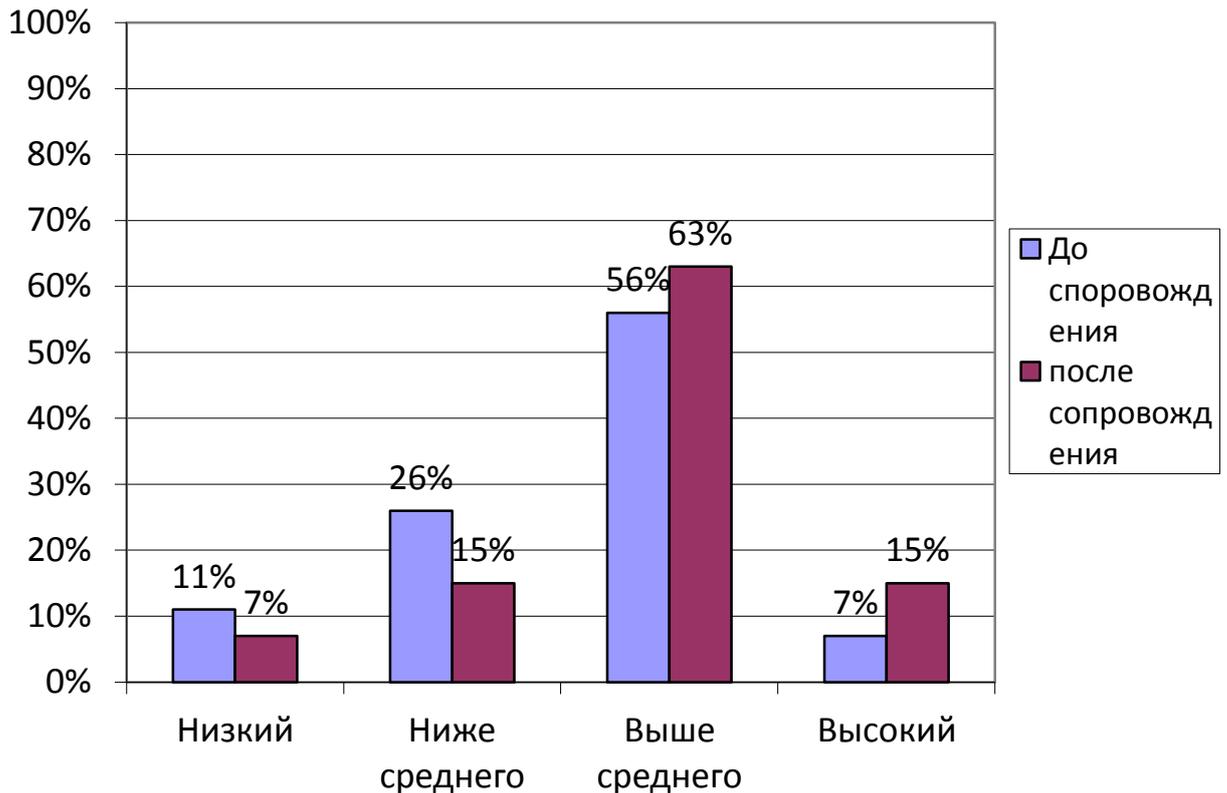


Рисунок 8 - Результаты исследования по методике изучения школьной мотивации Н.Г. Лускановой до и после сопровождения.

Для подтверждения достоверности полученных результатов был применен Т-критерий Вилкоксона. Математической обработке подвергались результаты по методике изучения школьной мотивации Н.Г. Лускановой.

Ученикам было предложено ответить на 10 вопросов в письменном виде. На каждый вопрос нужно выбрать из трех вариантов ответ. Диагностика проводилась в групповой форме. Вопросы предъявлялись на слух без присутствия классного руководителя. Ответы детей были занесены в таблицу (приложение ).

Данная методика дала возможность установить общий результат адаптации пятиклассников.

Низкий уровень школьной мотивации у 4 человек из 27 – 15%

Уровень мотивации ниже среднего у 7 человек из 27 – 26%

Используя полученные данные, можно рассчитать парный критерий Т-Вилкоксона. Задача состоит в том, чтобы установить, будет ли увеличиваться степень школьной мотивации у учащихся пятых классов после внедрения сопровождающей программы.

#### Алгоритм критерия Т-Вилкоксона

1. Сформировать перечень испытуемых в любом порядке, к примеру, алфавитном.
2. Определить разницу между личностными значениями во втором и первом замерах (после - до). Установить, что будет расцениваться типичным сдвигом и сформулировать соответствующие гипотезы.
3. Перевести разности в абсолютные величины и записать их отдельным столбцом (иначе трудно отвлечься от знака разности).
4. Проранжировать абсолютные величины разностей, начисляя наименьшему значению минимальный разряд. Проконтролировать единство полученной суммы рангов с расчетной.
5. Отметить кружками или другими знаками ранги, соответствующие сдвигам в нетипичном направлении.
6. Подсчитать сумму этих рангов по формуле:  $T = \sum R_r$  где  $R_r$  – ранговые значения сдвигов с более редким знаком.
7. Определить критические значения  $T$  для данного  $n$ . Если  $T_{эмп}$  меньше или равен  $T_{кр}$ , сдвиг в «типичную» сторону по интенсивности достоверно преобладает.

Гипотезы:  $H_0$ : Интенсивность сдвигов в типичном направлении не превышает интенсивности сдвигов в нетипичном направлении.

H1: Интенсивность сдвигов в типичном направлении превосходит интенсивность сдвигов в нетипичном направлении. Данные по каждому ученику по методике изучения школьной мотивации представлены в приложении.

Данные по каждому ученику по методике изучения школьной мотивации представлены в приложении 4 таблице 1. Более наглядно достоверность результатов можно увидеть на рисунке 9.

$$T_{\text{эмп}} = \sum R_r$$

Где  $R_r$  – ранговое значение сдвигов с более редким знаком.

$$T_{\text{эмп}} = 1$$

Критические значения  $T$  при  $n=27$ :

$$0.01 = 120$$

$$0.05 = 151$$

Ось значимости:

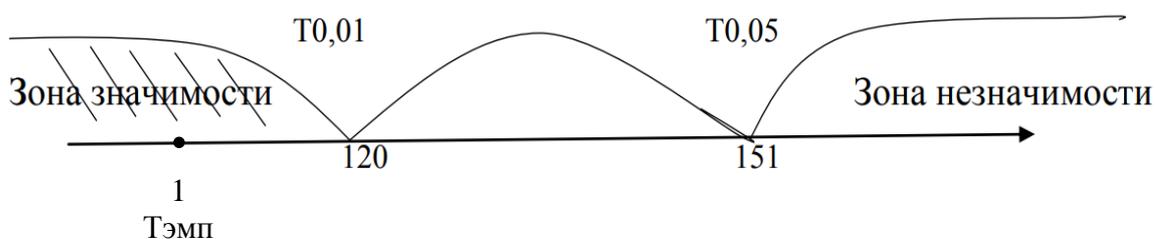


Рисунок 9 – Ось значимости

Полученное эмпирическое значение  $T_{\text{эмп}}$  находится в зоне значимости. Следовательно, интенсивность сдвигов в типичном направлении превышает интенсивность сдвигов в нетипичном направлении. Гипотеза  $H_0$  отвергается, принимается гипотеза  $H_1$ .

Следовательно, гипотеза изучения о том, адаптация учащихся пятых классов к условиям образовательной среды среднего звена школы будет более

успешной, если разработать и реализовать программу психолого-педагогического сопровождения, подтвердилась.

### **3.3. Психолого-педагогические рекомендации по формированию адаптации учащихся пятых классов к условиям средней школы**

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.[28, с.84]

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 [59, 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.[22, с.105]

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. [36, 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, преодолеть 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.[43, с. 70]

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. [58, с.55]

У некоторых пятиклассников появляется ощущение одиночества: никому из преподавателей в школе нет до них дела. Другие, наоборот, как бы шалют 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.[28, с.167]

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.[34, с.27]

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.[35, с.76]

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 устанавливать 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.[35, с.80]

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 полюбившийся 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.[13, с.163]

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.[48, с.60]

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. [22, с.160]

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 грамотного подготовленного педагога могут посодействовать ученикам справиться с проблемой. [22, с. 287]

### Выводы по 3 главе

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

Задачи программы: повысить уровень адаптированности учащихся, обогащение и познание своего эмоционального мира, развитие навыков общения на основе самоприятия, самораскрытия и принятия других, формирование адекватного представления о себе, обучение приемам саморегуляции.

Результаты повторной диагностики показали, что по методике определения уровня тревожности Филлипса высокий ур. тревожности снизился до 7%, средний ур. тревожности поднялся до 60%, а низкий возрос до 33%. По методике изучения социально-психологической адаптации детей к школе Э.М. Александровской низкий ур. адаптации снизился до 3%, средний ур. адаптации вырос до 63%, а высокий ур. адаптации остался прежним. По методике изучения школьной мотивации Н.Г.Лускановой низкий ур. мотивации упал до 7%, ур. мотивации ниже среднего снизился до 15%, ур. мотивации выше среднего возрос до 63%, а высокий ур. мотивации поднялся до 15%.

Результаты математической обработки показывают, что изменения уровня адаптации систематически значимы.

Из этого следует что наша гипотеза доказана и адаптация учащихся пятых классов к условиям образовательной среды среднего звена школы стала более успешной.

## Заключение

Адаптация – это приспособление к изменяющимся внешним и внутренним условиям. Особенности адаптации учащихся пятых классов является преодоление эмоционального дискомфорта, общее положительное к себе отношение и представление о своих возможностях, не опирающееся на оценку своей реальной успешности, умение контактировать с другими людьми, владение необходимыми навыками общения, способность определить для себя оптимальную позицию в отношениях с окружающими.

Психолого-педагогическое сопровождение рассматривается как в преодолении трудностей в обучении в условиях образовательной адаптации, так и в успешном развитии, воспитании, социальной адаптации.

Таким образом, составлено дерево целей и теоретически обоснована, и разработана психолого-педагогическая модель сопровождения адаптации учащихся пятых классов к условиям средней школы. Дерево целей подчиняется генеральной цели: теоретически обосновать и экспериментально проверить программу психолого-педагогического сопровождения адаптации учащихся пятых классов к условиям средней школы. Психолого-педагогическая модель сопровождения состоит из следующих блоков: теоретический, диагностический, формирующий и аналитический.

Исследование адаптации учащихся пятых классов к условиям образовательной среды среднего звена школы проходило в три этапа: поисково-подготовительный, экспериментальный, контрольно-обобщающий. Были использованы теоретические методы исследования: анализ, обобщение и интерпретация литературы, моделирование и целеполагание; эмпирические методы исследования: тестирование, констатирующий эксперимент.

Тестирование по методике: исследования оценки ур. школьной мотивации Н. Лускановой, 11% имеют низкий ур. мотивации, 26% имеют ур. мотивации ниже среднего, 56% имеют ур. мотивации выше среднего и 7% имеют высокий ур. мотивации к учёбе. Тест школьной тревожности

Филлипса, 18% имеют высокий ур. тревожности, 52% имеют средний ур. тревожности и 39% имеют низкий ур. тревожности. Методика изучения социально-психологической адаптации детей к школе (Э.М. Александровская). 11% имеют низкий ур. адаптации, 56% имеют средний ур. адаптации и 33% имеют высокий ур. адаптации.

Результаты диагностики показали, что тревожность, мотивация и социально-психологическая адаптация имеют средний уровень, т.е. у большинства испытуемых. В эксперименте участвовал весь класс. Участие в программе психолого-педагогического сопровождения рекомендовано всем учащимся.

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

Задачи программы: повысить уровень адаптированности учащихся, обогащение и познание своего эмоционального мира, развитие навыков общения на основе самопринятия, самораскрытия и принятия других, формирование адекватного представления о себе, обучение приемам саморегуляции.

Результаты повторной диагностики показали, что по методике определения уровня тревожности Филлипса высокий ур. тревожности снизился до 7%, средний ур. тревожности поднялся до 60%, а низкий возрос до 33%. По методике изучения социально-психологической адаптации детей к школе Э.М. Александровской низкий ур. адаптации снизился до 3%, средний ур. адаптации вырос до 63%, а высокий ур. адаптации остался прежним. По методике изучения школьной мотивации Н.Г.Лускановой низкий ур. мотивации упал до 7%, ур. мотивации ниже среднего снизился до 15%, ур. мотивации выше среднего возрос до 63%, а высокий ур. мотивации поднялся до 15%. Результаты математической обработки показывают, что изменения уровня адаптации систематически значимы. Из этого следует что наша гипотеза доказана и адаптация учащихся пятых классов к условиям образовательной среды среднего звена школы стала более успешной.

## Список литературы:

1. Андреева Г.М. Социальная психология: учеб. для высш. шк. М.: Аспект-Пресс, 2010. 357с.
2. Акрушенко А.В. Психология развития и возрастная психология. Саратов: Научная книга, 2012. 127 с.
3. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. М.: Просвещение, 2008. 398с.
4. Батюта М.Б. Возрастная психология. М.: Логос, 2011. 304 с.
5. Божович Л.И. Проблема развития мотивационной сферы ребенка: изучение мотивации поведения детей и подростков. М.: Академия, 2005. 289 с.
6. Большой психологический словарь. М.: Прайм-Еврознак, 2003. 672 с.
7. Введение в психодиагностику: учебное пособие. Для студентов средних педагогических учебных заведений. М.: ИЦ Академия, 2009. 199 с.
8. Возрастная и педагогическая психология: хрестоматия для пед. вузов. М.: Академия, 2007. 368 с.
9. Возрастно-психологический подход в консультировании детей и подростков: учеб. пособие для вузов. М.: Академия, 2007. 476 с.
10. Волков Б.С. Возрастная психология: в 2 ч.: учеб. пособие для вузов. М.: Владос, 2005. 366 с.
11. Горянина, В.А. Психология общения. Учеб. пособие для студ. высш. учеб. зав. М.: 2009. 390с.
12. 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 - 01.11.2017).
13. Гуревич П.С. Психология: учебник для бакалавров. М.: Юрайт, 2013. 608 с.
14. Головин С.Ю. Словарь практического психолога. М.: Харвест, 2009.

800 с.

15. Долгова В.И., Иванова Л.В., Крыжановская Н.В. Регламент аттестационных материалов. Челябинск: Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та, 2015. 132 с.

16. Долгова В. И., Крыжановская Н. В., Непомнящая Н. А. Актуальные проблемы психолого-педагогического сопровождения личности // Научнометодический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 44. – С. 1–8. – URL: <http://e-koncept.ru/2016/46370.htm> (дата обращения - 5.11.2017).

17. Дубровина И.В., Данилова Е.Е., Прихожан А.М. Психология. М.: Академия, 2006. 464 с. 67

18. Дендебер И. А. Теоретические основы интеллектуальной адаптации учащихся// Образование и о-во, 2008. № 5. С.56-61

19. Жукова Т.Н. Проблема адаптации подростков. Минск: Современное слово, 2008. 290 с.

20. Журавлев Д. Адаптация учащихся при переходе из начальной в среднюю школ// Народное Образование, 2002. № 8. С. 99-105

21. Индивидуализация познавательной деятельности как средство адаптации учащихся 5-х классов к многопредметному обучению. Проблемы. Концепции. Перспективы: материалы регион. межвуз. науч.-метод. конф., нояб. Форум. М.: Компания Спутник+, 2008. 175 с.

22. Кан–Калик В.А. Учителю о педагогическом общении. М.: Просвещение, 2008. 358с.

23. Колюцкий В.Н., Кулагина И.Ю. Психология развития и возрастная психология. Полный жизненный цикл развития человека. М.: Академический проект, 2013. 420 с.

24. Коломинский Я.Л. Социальная психология школьного класса. Мн.: 2009. 137 с.

25. Коблик Е. Г. Первый раз в пятый класс: программа адаптации детей к средней школе. М.: Генезис, 2003. 122 с.

26. Крайнова Ю. Н. Адаптация школьников к обучению в среднем

звене, как психологическая проблема. *Практ. психология и логопедия*: 2009. № 1. 51-54 с.

27. Кузнецова Ю. М. Сюжетный тренинг для пятиклассников// *Образование в современ. шк.*: 2008. № 10. С.53-58

28. Киселева М.В. *Арт-терапия в работе с детьми*. СПб.: 2006. с.96

29. Ларина И.А. *Как пережить подростковый кризис*. М.: 2004. с. 254

30. Леонтьев А.Н. *Психологические основы развития ребенка и обучения*: Авторский сборник. М.: Смысл, 2011. 426 с.

31. Моница Г.Б., Лютова-Робертс Е.К. *Коммуникативный тренинг*. СПб.: 2006. 68 с.

32. Матвеева О. А. *Помощь в адаптации к средней школе: психолого-педагогическое сопровождение V-VI классов*// *Психолог. наука и образование*, 2001. № 3. С.57-79

33. Мухина В.С. *Возрастная психология*. М.: Академия, 2007. 638 с.

34. Мухина В.С. *Детская психология*. М.: Академия, 2005. 272 с

35. *Новейший психолого-педагогический словарь*. Минск.: Современ. шк., 2010. 925 с.

36. Нижегородцева Н.В. *Системогенетический анализ готовности к обучению*. 2-е изд. Ярославль: Аверс Пресс, 2012. 90 с.

37. Немов Р.С. *Психология*. М.: Владос, 2007. 606 с.

38. Немов Р.С. *Основы общей психологии*. М.: Гуманит. изд. центр Владос, 2009. 236 с.

39. *Общая психодиагностика* / Под ред. А.А. Бодалева., В.В. Столина. СПб.: Речь, 2010. 439 с.

40. Овчарова Р.В. *Психология родительства*. М.: Академия, 2005. 363 с.

41. Орлов Р.Б. *Методы современной возрастной и педагогической психологии*. М.: Юпитер, 2005. 263 с.

42. Пиаже Ж. *Избранные психологические труды*. М.: София, 2008. 378с.

43. *Практическая психология образования*/ Под ред. И.В. Дубровиной:

Учебник для студ. высш. и средн. спец. учеб. заведений. М: ТЦ «Сфера», 2008. 528с.

44. Райс Ф. Психология подросткового и юношеского возраста. СПб.: Питер, 2008. 349с.

45. Работа с родителями. Психоаналитическая психотерапия с детьми и подростками. М.: Когито-Центр, 2006. 196 с.

46. Рабочая книга школьного психолога /под ред. Дубровиной И. В. М.: Сфера, 2009. 174 с.

47. Самоукина Н.В. Игры в школе и дома. Психотехнические 69 упражнения и коррекционные программы. М.: 1995. 203 с.

48. Семенюк Л. М. Хрестоматия по возрастной психологии. Учебное пособие для студентов. Под ред. Д.И .Фельдштейна. М.: Международная пед. академия, 2011. 375с.

49. Сомько А.Н., Кафрияева Ю.Г. Введение в школьную жизнь. Программа адаптационных занятий для пятиклассников// Школьный психолог, 2009. № 2. С 13–15 .

50. Слободяник Н.П. Психологическая помощь школьникам с проблемами в обучении. Практическое пособие. М.: Айрис, 2008. 420с.

51. Савина Е.А. Родители и дети. Психология взаимоотношений. М.: Когито-Центр, 2003. 230 с.

52. Савина Н.Г. Саморегуляция поведения как социальная характеристика личности// Культура и образование: от теории к практике. 2015. Т. 1. № 1. С. 302-306.

53. Савина Н.Г. Методические рекомендации по формированию саморегуляции поведения у младших подростков// Культура и образование: от теории к практике. Челябинск: 2015. Т. 1. № 1. С. 312-316.

54. Савина Н.Г. Возрастная психология. Учебно-методическое пособие для студентов факультета психологии ЧГПУ заочного отделения. Челябинск: 2004. 129 с.

55. Савина Н.Г. Младший подростковый возраст как наиболее

оптимальный для формирования умений саморегуляции поведения. В сборнике: Теория и практика развивающего обучения Сборник статей преподавателей, аспирантов, соискателей вузов, директоров и учителей школ России. Челябинск: 2001. С. 78-83.

56. Сергачева О. Система работы классного руководителя по адаптации пятиклассников// Нар. образование, 2009. № 7. С. 230-237.

57. Славутская Е. В. Факторный анализ психологических качеств, определяющих "дезадаптивный синдром пятого класса"// Психология обучения, 2008. № 12. С. 103-112.

58. Студеникина Л. Н. Влияние средств музыкальной деятельности на процесс социально-педагогической адаптации подростков при переходе в среднее звено общеобразовательной школы// Вести. Ижевского гос. технич. ун-та, 2008. № 2 .С. 150-152.

59. Эриксон Э. Детство и общество. СПб.: ЛЕНАТО АСТ; Фонд «Университетская книга», 2010. 288с.

60. Ушаков Д.Н. Большой толковый словарь современного русского языка. М.: Альта–Принт, 2008. 239 с.

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

62. Фельдштейн Д.И. Психология младшего подростка. М.: Просвещение, 2010. 357с.

63. Фопель К. Энергия паузы. Психологические игры и упражнения: Практическое пособие. Пер. с нем. М.: Генезис, 2002. 240 с.

64. Федорова Е. В. Специфика адаптационного ресурса при осуществлении когнитивной деятельности пятиклассниками с разной школьной успеваемостью. СПб.: 2006. 26 с.

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

66. Шакурова М.В. Адаптация школьников как социально-педагогическая проблем// «Психологические исследования»2007. №5 С. 203 -

210

67.Шаграева О.А. Детская психология. Теоретический и практический курс. М.: Изд-во «Владос», 2011. 368с.

68.Шаповаленко И.В. Психология развития и возрастная психология. Учебник и практикум. М.: Юрайт, 2016. 576с.

69.Шаяхметова В. К., Минх Г. Р. Уровень самооценки младших подростков в период адаптации при переходе из младшего школьного звена в среднее // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2015. № S1. С. 71–75. URL: <http://ekoncept.ru/2015/75015.htm> (дата обращения - 30.12.2017)

70. Шешукова Н. Н., Синявина Е. Н. Психологическое сопровождение личностного развития подростков, обучающихся в школе-интернате // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2016. Т. 8. С. 116–122. URL: <http://e-koncept.ru/2016/56131.htm> (дата обращения - 17.12.2017)

## ПРИЛОЖЕНИЕ

Методики диагностики психолого-педагогического сопровождения адаптации учащихся пятых классов к условиям образовательной среды среднего звена школы

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Тест школьной тревожности Н.Б. Филиппа.

Эта методика поможет вам определить уровень и характер тревожности у детей младшего и среднего шк. возраста. 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. Отвечая на вопрос, записывайте его номер и ответ "+", если Вы согласны с ним, или "-", если не согласны.

Опросник: 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 говорит?

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?

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, чего 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, ли ты сделаешь ошибку при ответе?
20. Похож ли 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 так же 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, чего 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 результатов и интерпретация Ответы, не совпадающие с ключом, свидетельствуют о наличии у ребенка проявлений тревожности.

При обработке результатов подсчитывается:

1) Общее число несовпадений по всему тесту: если она больше 50%, можно говорить о повышенной тревожности ребенка, если более 75% от общего числа вопросов теста - о высокой тревожности.

2) Число совпадений по каждому из 8 факторов, выделяемых в тесте. Уровень тревожности определяется по той же схеме, что и в первом случае.

Ключ

-1	+11	-21	-31	+41	-51
-2	-12	+22	-32	-42	-52
-3	-13	-23	-33	+43	-53
-4	-14	+24	-34	+44	-54
-5	-15	+25	+35	-45	-55
-6	-16	-26	+36	-46	-56
-7	-17	-27	-37	-47	-57
-8	-18	-28	+38	-48	-58
-9	-19	-29	+39	-49	
-10	+20	+30	-40	-50	

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 контакты (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 несоответствовать ожиданиям окружающих - ориентация на значимость других в оценке своих результатов, поступков, и мыслей, тревога по поводу оценок, даваемых окружающим, ожидание негативных 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.

Факторы	№ вопросов
1. Общая тревожность в школе	2, 3, 7, 12, 16, 21, 23, 26, 28, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58; сумма = 22
2. Переживание социального стресса	5, 10, 15, 20, 24, 30, 33, 36, 39, 42, 44; сумма = 11
3. Фрустрация потребности в достижении успеха	1, 3, 6, 11, 17, 19, 25, 29, 32, 35, 38, 41, 43; сумма = 13
27, 31, 34, 37, 40, 45; сумма = 6	27, 31, 34, 37, 40, 45; сумма = 6
5. Страх ситуации проверки знаний	2, 7, 12, 16, 21, 26; сумма = 6
6. Страх не соответствовать ожиданиям окружающих	3, 8, 13, 17, 22; сумма = 5
7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу	9, 14, 18, 23, 28; сумма = 5
8. Проблемы и страхи в отношениях с учителями	2, 6, 11, 32, 35, 41, 44, 47; сумма = 8

### **Методика определения школьной мотивации (А.Г. Лускановой)**

*Цель:* определение школьной мотивации.

Проверка уровня школьной мотивации учащихся проводится индивидуально с каждым ребёнком 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.

Преимущество анкетного метода состоит в том, что он позволяет за короткое время опросить большое количество учащихся. Проводить в индивидуальной форме.

Ребёнку даётся инструкция: «Сначала послушай вопрос и три варианта ответа на этот вопрос, а затем выбери один из трёх ответов, который выражает твоё мнение».

*Вопросы анкеты:*

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, что желающие могут остаться дома, ты пошел бы в школу или остался 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?
- нравятся
  - не очень
  - не нравятся

### **Ключ**

Количество баллов, которые можно получить за каждый из трех ответов на вопросы анкеты.

№ 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

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

25-30 баллов – высокая школьная мотивация, учебная активность;

20-24 баллов – нормальная школьная мотивация;

15-19 баллов – положительное отношение к школе, но школа привлекает больше внеучебными сторонами;

10-14 баллов – низкая школьная мотивации;

< 10 баллов – негативное отношение к школе.

**Первый уровень.** 25-30 баллов – высокий уровень школьной мотивации, учебной активности.

У таких детей есть познавательный мотив, стремление наиболее успешно выполнять все предъявляемые школой требования. Ученики четко следуют всем указаниям учителя, добросовестны и ответственны, сильно переживают, если получают неудовлетворительные оценки. В рисунках на школьную тему они изображают учителя у доски, процесс урока, учебный материал и т.п.

**Второй уровень.** 20-24 балла – хорошая школьная мотивация.

Подобные показатели имеют большинство учащихся начальных классов, успешно справляющихся с учебной деятельностью. В рисунках на школьную тему они также изображают учебные ситуации, а при ответах на вопросы проявляют меньшую зависимость от жестких требований и норм. Подобный уровень мотивации является средней нормой.

**Третий уровень.** 15-19 баллов – положительное отношение к школе, но школа привлекает таких детей внеучебной деятельностью.

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 таких детей сформированы в меньшей степени, и учебный процесс их мало привлекает. В рисунках на школьную тему такие ученики изображают, как правило, школьные, но не учебные ситуации.

**Четвертый уровень.** 10-14 баллов – низкая школьная мотивация.

Эти дети 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. В рисунках на школьную тему такие дети изображают игровые сюжеты, хотя косвенно они связаны со школой.

**Пятый уровень.** Ниже 10 баллов – негативное отношение к школе, школьная дезадаптация.

Такие дети испытывают серьезные трудности в обучении: 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 агрессию, отказываться выполнять задания, следовать тем или иным нормам и правилам. Часто у подобных школьников отмечаются нервно-психические нарушения. Рисунки таких

детей, как правило, не соответствуют предложенной школьной теме, а отражают индивидуальные пристрастия ребенка.

## Методика изучения социально-психологической адаптации детей к школе.

(Э.М.Александровская)

Ф.И.О.  
учителя \_\_\_\_\_

Класс \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_

№	Фамилия, имя учащегося	Критерии оценки уровня СПА							Вс ег о ба лл ов	У ро ве нь ад ап та ци и	Критерии определения уровня социально-психологической адаптации
		1	2	3	4	5	6	7			
1.											<p><b>I.ЭФФЕКТИВНОСТЬ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.</b></p> <p>0.Учебная активность отсутствует (не включается в учебный процесс).</p> <p>1.Пассивен, дает неправильные ответы или не отвечает совсем</p> <p>2.Учебная активность нестабильна и/или кратковременна, часто отвлекается, не слышит вопроса.</p> <p>3.Редко поднимает руку, но отвечает правильно.</p> <p>4.Работает, правильные и неправильные ответы чередуются.</p> <p>5.Активно работает, часто поднимает руку и правильно отвечает.</p> <p><b>II.УСВОЕНИЕ ЗНАНИЙ. УСПЕВАЕМОСТЬ.</b></p> <p>0.Плохое усвоение материала по всем предметам. Большое кол-во грубых ошибок, средний балл ниже 3,5.</p> <p>1.Частые ошибки, исправления, зачеркивания, непостоянство оценок, средний балл 3,5 и ниже.</p> <p>2.Плохое усвоение материала по одному из основных предметов, обилие ошибок, средний балл по этому</p>







Ваши искренние ответы помогут нам сделать школьную жизнь Вашего ребенка психологически комфортной.

Информация, которую Вы сообщите, является конфиденциальной и не будет использована без Вашего согласия.

1. Охотно ли идет ребенок в школу?

- неохотно;
- без особой охоты;
- охотно, с радостью.

2. Вполне ли приспособился к школьному режиму? Принимает ли как должное новый распорядок?

- пока нет;
- не совсем;
- в основном да.

3. Переживает ли свои учебные успехи и неудачи?

- скорее нет, чем да;
- не вполне;
- в основном, да.

4. Часто ли ребенок делится с Вами школьными впечатлениями?

- иногда;
- довольно часто.

5. Каков преобладающий эмоциональный характер этих впечатлений?

- в основном отрицательные впечатления;
- положительных и отрицательных примерно поровну;
- в основном положительные впечатления.

6. Сколько времени в среднем тратит ребенок ежедневно на подготовку к занятиям в школе?

(укажите конкретную цифру) \_\_\_\_\_

7. Нуждается ли ребенок в вашей помощи при выполнении учебных заданий?

- довольно часто;

- иногда;
- не нуждается в помощи.

8. Как ребенок преодолевает трудности в работе?

- перед трудностями сразу пасует;
- обращается за помощью;
- старается преодолеть сам, но может отступить;
- настойчив в преодолении трудностей.

9. Способен ли ребенок сам проверить свою работу, найти и исправить ошибки?

- сам этого сделать не может;
- иногда может;
- может если его побудить к этому;
- как правило, может.

10. Часто ли ребенок жалуется на товарищей по классу, обижается на них?

- довольно часто;
- бывает, но редко;
- такого практически не бывает.

11. Справляется ли ребенок с учебной нагрузкой без перенапряжения?

- нет;
- скорее нет, чем да;
- скорее да, чем нет

12. Какие изменения в самочувствии и поведении ребенка Вы отмечаете с того времени, как он пошел в школу? Если эти признаки наблюдались до школы, поставьте галочку слева, если появились сейчас – подчеркните.

- засыпает с трудом
- долго не может заснуть, хотя очень устал
- внезапно просыпается ночью, плачет
- разговаривает во сне
- просыпается с трудом
- утром сонный и вялый

- недержание мочи
  - плохой аппетит
  - вялый, уставший, раздражительный, перевозбужденный после школы
  - беспричинные боли в животе
  - частые головные боли
  - болел в сентябре-октябре
  - стал сосать пальцы, грызть ногти, кусать губы, ковыряться в носу, теревить волосы или многократно повторять какие-либо действия
  - наблюдаются быстрые подергивания (тики) лицевых мышц, плеч, рук и т.п.
  - ведет себя как маленький, не соответственно возрасту
  - другие
- изменения \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

13. Есть ли в настоящее время у Вашего ребенка хронические заболевания, проблемы со здоровьем?

- да \_\_\_\_\_
- нет

14. Опишите режим дня Вашего ребенка:

- встает в \_\_\_\_\_
- в школу идет самостоятельно
- в школу ребенка отводит \_\_\_\_\_
- посещает группу продленного дня с \_\_\_\_\_ до \_\_\_\_\_
- из школы возвращается самостоятельно
- из школы ребенка забирает \_\_\_\_\_ в \_\_\_\_\_
- посещает \_\_\_\_\_ дополнительные занятия, \_\_\_\_\_ кружки, секции \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_ раз в неделю
- делает уроки обычно в группе продленного дня с \_\_\_\_\_ до \_\_\_\_\_

- делает уроки дома с \_\_\_\_\_ до \_\_\_\_\_
- гуляет с \_\_\_\_\_ до \_\_\_\_\_
- смотрит телевизор с \_\_\_\_\_ до \_\_\_\_\_
- играет с \_\_\_\_\_ до \_\_\_\_\_
- ложится спать в \_\_\_\_\_
- Ваш ребенок имеет отдельную комнату \_\_\_\_\_
- имеет свое место для работы и игр в общей комнате \_\_\_\_\_

15. С какими проблемами, связанными с началом школьного обучения, Вы столкнулись?

---

16. Нуждаетесь ли Вы в нашей помощи и в чем именно \_\_\_\_\_

## Приложение 2

Результаты исследования адаптации учащихся пятых классов к условиям образовательной среды среднего звена школы

Таблица 1

Таблица показателей после проведения программы сопровождения по методике Н.Б. Филиппа

Уровень тревожности	Количество человек	Сумма баллов в %
Высокий уровень тревожности	5	18%
Средний уровень тревожности	15	52%
Низкий уровень тревожности	7	30%

Таблица 2

Таблица показателей после проведения сопровождения по методике изучения уровня школьной мотивации Н.Г. Лускановой

Уровень школьной мотивации	Количество человек	Сумма баллов в %
Низкий	3	11%
Ниже среднего	7	26%
Выше среднего	15	56%
Высокий	2	7%

Таблица 3

Таблица показателей после проведения сопровождения по методике изучения социально-психологической адаптации детей к школе (Э.М. Александровская)

Уровень адаптации	Количество человек	Сумма баллов в %
Низкий уровень адаптации	3	11%
Средний уровень адаптации	15	56%
Высокий уровень адаптации	9	33%

Программа сопровождения адаптации учащихся пятых классов к условиям средней школы

#### 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, годи месяц рождения, любимый цвет.

#### 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 какойлибо 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 настроя 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 82 Ритуал приветствия: все участники приветное слово группе «Один за всех и все за одного»

1. Упражнение «Цвет настроения» Цель: формирование положительного эмоционального настроя 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

нравиться 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 круге: «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 83 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 настроения 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..

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...(1мин.) 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 настроения 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°C, 50 °C, 100 °C, 70 °C, 10 °C.

## 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. «Танец 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 круге - 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? 88 -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... чувствуете, как задействуются и мышцы шеи... расслабьте челюсти... Представьте, что 89 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 неудобно 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 накопело 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: 40

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: 20

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 ми-

нуты). 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 прическу, 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 и шепотом 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 идете уже вдвоем и вместе издаете 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 сведем брови, оскалим зубы и сожмем 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 прижмем 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 сделайте 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. 94  
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. Сесты 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:

Анализ: ставленной задачей и что затрудняло ее выполнение?»), заранее обсудить способ решения этой задачи?» 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: -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 мезинец 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 труппа 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 что бы 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 мезинец 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 «Ладочки- 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 психолого-педагогического сопровождения адаптации учащихся пятых классов к условиям образовательной среды среднего звена школы

Таблица 4

## Расчёт T-критерия Вилкоксона

Номер испытуемых	После	До	Сдвиг (значения разности с учетом знака)	Абсолютные величины разностей	Ранги абсолютных величин разностей	Символ нетипичного сдвига
1	29	26	-3	3	2	
2	16	10	-6	6	21	
3	20	15	-5	5	13	
4	9	3	-6	6	21	
5	26	20	-6	6	21	
6	21	16	-5	5	13	
7	18	11	-7	7	26.5	
8	24	19	-5	5	13	
9	11	5	-6	6	21	
10	19	14	-5	5	13	
11	14	8	-4	4	5.5	
12	28	29	1	1	1	*
13	13	9	-4	4	5.5	
14	23	17	-6	6	21	
15	23	18	-5	5	13	
16	9	4	-5	5	13	
17	24	19	-5	5	13	

18	8	2	-6	6	21	
19	17	13	-4	4	5.5	
20	28	24	-4	4	5.5	
21	10	7	-6	6	21	
22	24	16	-8	8	29.5	
23	17	12	-5	5	13	
24	15	7	-8	8	26.5	
25	21	16	-5	5	5.5	
26	15	8	-7	7	26.5	
27	16	12	-4	4	26.5	
Сумма					465	Тэмп=1

Таблица 1

Результаты на диагностике по методике определения уровня тревожности Филиппа после реализованной программы.

Уровень тревожности	Количество человек	Сумма баллов в %
Высокий	2	7%
Средний	16	60%
Низкий	9	33%

Таблица 2

Таблица показателей на диагностике по методике изучения уровня школьной мотивации Н.Г. Лускановой после реализованной программы.

Уровень мотивации	Количество человек	Сумма баллов в %
Низкий	2	7%
Ниже среднего	4	15%
Выше среднего	17	63%
Высокий	4	15%

Таблица 3

Результаты на диагностике по методике изучения социально-психологической адаптации детей к школе (Э.М. Александровская) после реализации программы.

Уровень адаптации	Количество человек	Сумма баллов в %
Низкий	1	3%
Средний	17	63%
Высокий	9	33%

## Технологическая карта

Таблица

1-й этап Анализ теоретических предпосылок исследования адаптации учащихся пятых классов к условиям средней школы как психолого-педагогической проблемы

Цель	Содержание	Методы	Формы	Количество	Время	Ответственные
1.1. Проанализировать проблему адаптации учащихся пятых классов к условиям средней школы психологопедагогической литературе.	Изучение проблемы в психологопедагогической литературе, анализ, обобщение, структурирование теоретического материала, выявление основных понятий, характеристик.	анализ и обобщение литературы	работа с научной литературой	2	Октябрь	Студент
1.2. Выявить особенности адаптации учащихся пятых классов к условиям средней школы.	Изучение особенностей адаптации учащихся пятых классов к условиям средней школы в психологопедагогической	анализ и обобщение литературы	работа с научной литературой	2	Октябрь - Ноябрь	Студент

	литературе, анализ, обобщение, структурирова ние теоретического материала, выявление основных понятий, характеристик					
1.3. Разработать модель психологопедагогического сопровождения адаптации учащихся пятых классов к условиям средней школы	Разработка модели психологопедагогического сопровождения адаптации учащихся пятых классов к условиям средней школы	Моделирование	работа с научной литературой	3	Ноябрь	Студент

2-й этап «Проведение исследования адаптации учащихся пятых классов к условиям средней школы»

Цель	Содержание	Методы	Формы	Количество	Время	Ответственные
1. Охарактеризовать этапы, методы, методики исследования	Характеристика этапов, методов, методик исследования	анализ научной литературы	работа с научной литературой	2	Декабрь	студент
2.2.	Характеристика	наблюдение	наблюдение	3	Февраль	студент

Охарактеризовать выборку и анализ результатов констатирующего эксперимента	статистика выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента	анализ результатов констатирующего эксперимента	анализ результатов констатирующего эксперимента	классом, проведение и обработка методик		ль	
--	--	---	---	---	--	----	--

3-й этап «Анализ опытно-экспериментального исследования адаптации учащихся пятых классов к условиям средней школы как психолого-педагогическая проблема».

Цель	Содержание	Методы	Формы	Количество	Время	Ответственные
3.1. Разработать и реализовать психологопедагогическую программу сопровождения адаптации учащихся пятых классов к условиям средней школы	Разработка и проведение психологопедагогической программы сопровождения адаптации учащихся пятых классов к условиям средней школы	работас литературой	составление и проведение программы сопровождения	10	Февраль	студент
3.2. Провести анализ результатов повторного диагностического исследования.	Проведение повторной диагностики и анализ результатов.	Анализ результатов	проведение и обработка методик	3	Март	студент
3.3. Составить рекомендации по	Составление рекомендаций по	анализ	составление	3	Апрель	студент

сопровождения адаптации учащихся пятых классов к условиям средней школы	сопровождения адаптации учащихся пятых классов к условиям средней школы	обоб щен ие литер ату ры	рекомен даци й по сопрово жден ия адаптаци и учащихс я пятых классов к условия м средней школы			
--	--	---	---	--	--	--