



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ 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 средней школы**

**Выпускная квалификационная работа по направлению
44.03.02 Психолого-педагогическое образование
Направленность (профиль) программы бакалавриата
«Психология образования»
Форма обучения заочная**

Проверка на объем заимствований:

68, 11 % авторского текста

Работа рекомен. к защите
рекомендована/не рекомендована

«20» 08 2022 г.

зав. кафедрой теоретической и
прикладной психологии:

Кондратьева О. А.

Выполнила:

студентка группы ЗФ-510-099-5-1
Сафиуллина Эльвира Радиковна

Научный руководитель:

кандидат психологических наук, доцент
Мельник Елена Викторовна

Челябинск, 2022

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ АДАПТАЦИИ УЧАЩИХСЯ ПЯТЫХ КЛАССОВ К УСЛОВИЯМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ СРЕДНЕЙ ШКОЛЫ	
1.1 Адаптация учащихся пятых классов к условиям образовательной среды средней школы как психолого-педагогическая проблема.....	8
1.2 Особенности адаптации учащихся пятых классов к условиям образовательной среды средней школы	16
1.3 Теоретическое обоснование модели психолого-педагогического сопровождения адаптации учащихся пятых классов к условиям образовательной среды средней школы	25
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ АДАПТАЦИИ УЧАЩИХСЯ ПЯТЫХ КЛАССОВ К УСЛОВИЯМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ СРЕДНЕЙ ШКОЛЫ	
2.1 Этапы, методы и методики исследования	33
2.2 Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента	38
ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ АДАПТАЦИИ УЧАЩИХСЯ ПЯТЫХ КЛАССОВ К УСЛОВИЯМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ СРЕДНЕЙ ШКОЛЫ	
3.1 Программа психолого-педагогического сопровождения адаптации учащихся пятых классов к условиям образовательной среды средней школы	46
3.2 Анализ результатов формирующего эксперимента	52

3.3 Рекомендации педагогам и родителям по психолого-педагогическому сопровождению адаптации учащихся пятых классов к условиям образовательной среды средней школы	59
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	66
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	69
ПРИЛОЖЕНИЕ 1. Методики исследования адаптации учащихся пятых классов к условиям образовательной среды средней школы.....	76
ПРИЛОЖЕНИЕ 2. Результаты исследования адаптации учащихся пятых классов к условиям образовательной среды средней школы.....	83
ПРИЛОЖЕНИЕ 3. Программа психолого-педагогического сопровождения адаптации учащихся пятых классов к условиям образовательной среды средней школы.....	85
ПРИЛОЖЕНИЕ 4. Результаты опытно-экспериментального исследования психолого-педагогического сопровождения адаптации учащихся пятых классов к условиям образовательной среды средней школы.....	105

ВВЕДЕНИЕ

Тема адаптации учащихся пятых классов к условиям образовательной среды средней школы на сегодняшний день не теряет своей актуальности. Многие родители сталкиваются с трудностями при адаптации ребенка к новой среде и не знают, как их правильно решить.

За последнее столетие мы стали свидетелями медленной трансформации архитектуры школьных классов в ответ на изменение педагогической теории и практики. Переход от обучения, ориентированного на учителя, к обучению, ориентированному на учащихся, сопровождается переходом к более открытому плану с новыми типами пространства, взаимосвязями и способами адаптации.

Чтобы считаться качественной, система образования должна быть эффективной как в передаче академических знаний, так и способствовать приобретению учащимися социальных и личных навыков, способствовать оптимальному функционированию школы и позволяет им успешно справляться с будущими развивающими задачами. Эта расширенная роль в сочетании с недавним акцентом на необходимость того, чтобы школы выступали в качестве агентов для содействия благополучию, привела к увеличению объема исследований по адаптации к средней школе и связанным с этим переменным, при этом особое внимание уделяется сильным сторонам пятиклассников.

Одна из ключевых сильных сторон, способствующих позитивной адаптации в школьной среде средней школы – школьная вовлеченность, определяемая как чувства связи со своей школой. Признается трехмерная природа этой переменной, которая включает поведенческий (участие пятиклассников в учебной деятельности), эмоциональный (их чувства по отношению к школьному контексту) и когнитивный аспект (инвестиции и усилия в обучении). Было обнаружено, что эта переменная также связана с факторами окружающей среды, такими как социальная поддержка, а также

другие показатели адаптации к средней школе, такие как успеваемость (среднее количественное значение оценок, полученных учеником по разным предметам).

Для обеспечения благоприятной адаптации к условиям образовательной организации необходимо комплексное психолого-педагогическое сопровождение пятиклассников и их родителей.

Изучением проблем социальной адаптации и социализации личности в обществе занимались такие ученые как: Л.С. Выготский, Б.З. Вульfoва, В.Н. Гуров, Л.Н. Каган, А.В. Мудрик, А.В. Петровский, Ж. Пиаже, А.А. Реан и другие. Исследование проблем адаптации детей к средней школе можно найти в трудах Ш.А. Амонашвили, С.А. Беличева, Л.С. Выготский, Н.Г. Лусканова, Р.В. Овчарова и др.

Актуальность проблемы исследования обусловила выбор его темы: «Психолого-педагогическое сопровождение адаптации учащихся пятых классов к условиям образовательной среды средней школы».

Цель исследования: теоретически изучить и экспериментально проверить эффективность реализации программы психолого-педагогического сопровождения адаптации учащихся пятых классов к условиям образовательной среды средней школы.

Объект исследования: процесс адаптации учащихся пятых классов к условиям образовательной среды средней школы.

Предмет исследования: психолого-педагогическое сопровождение адаптации учащихся пятых классов к условиям образовательной среды средней школы.

Гипотеза исследования: психолого-педагогическое сопровождение адаптации учащихся пятых классов к условиям образовательной среды средней школы будет проходить эффективнее, если разработать и реализовать психолого-педагогическую программу сопровождения адаптации учащихся пятых классов к условиям образовательной среды средней школы.

Для достижения поставленной цели нами определены следующие задачи исследования:

1) проанализировать проблему адаптации учащихся пятых классов к условиям образовательной среды средней школы в психолого-педагогической литературе;

2) выявить особенности адаптации учащихся пятых классов к условиям образовательной среды средней школы;

3) разработать модель психолого-педагогического сопровождения адаптации учащихся пятых классов к условиям образовательной среды средней школы;

4) определить этапы, методы и методики исследования;

5) охарактеризовать выборку и провести анализ результатов констатирующего эксперимента;

6) разработать и реализовать программу психолого-педагогического сопровождения адаптации учащихся пятых классов к условиям образовательной среды средней школы;

7) провести анализ результатов опытно-экспериментального исследования адаптации учащихся пятых классов к условиям образовательной среды средней школы;

8) составить рекомендации педагогам и родителям по психолого-педагогическому сопровождению адаптации учащихся пятых классов к условиям образовательной среды средней школы.

Методы исследования:

1. Теоретические: анализ, обобщение, синтез, систематизация, целеполагание, моделирование.

2. Эмпирические: констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент, тестирование.

3. Психодиагностические:

- методика Б.Н. Филлипса – для определения школьной тревожности;

- анкета для определения школьной мотивации учащихся Н.Г. Лускановой;

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

4. Методы математической статистики: Т-критерий Вилкоксона.

База исследования: МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 75 г. Челябинска». В исследовании участвовали ученики 5-го «А» класса в количестве 25 человек.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ АДАПТАЦИИ УЧАЩИХСЯ ПЯТЫХ КЛАССОВ К УСЛОВИЯМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ СРЕДНЕЙ ШКОЛЫ

1.1 Адаптация учащихся пятых классов к условиям образовательной среды средней школы как психолого-педагогическая проблема

Адаптация как психолого-педагогическая проблема используется в междисциплинарном контексте, поэтому он имеет множество толкований. Данный термин охватывает различные адаптивные системы. «Адаптация» происходит от латинского слова *adaptation* – приспособление. И именно по этой причине многие авторы дают его дефиницию в переводе и определяют адаптацию как приспособление организмов к условиям среды.

В психологии адаптация понимается как совокупность внутренних состояний человека со всем, что его окружает, и с кем он взаимодействует. При этом адаптация и затрагивание всех уровней организма как молекулярного, так и уровня психологической регуляции деятельности личности происходит при изменении самого человека.

Кроме того, адаптацию можно рассматривать как процесс активного приспособления личности к постоянно меняющейся среде, который он проходит через определенные социальные средства.

Адаптация – это такой элемент деятельности, который осваивает достаточно стабильные условия среды, повторяющиеся способы социального действия и поведения, путем применения общепринятых способов социального общения и поведения [25, с. 95].

Как правило, проблемы адаптации человека всегда были предметом интереса ученых.

Термин адаптация происходит от позднелатинского слова «*adaptatio*» – «приспособление». Данный термин впервые был введен Г. Аубергом и рассматривался вначале в медицинской и биологической литературе. С точки

зрения биологических наук данный термин применялся как механизмы приспособления живых организмов в мире, эволюции разных форм жизни. Все адаптации происходят во время эволюции в результате естественного выбора наследственных мутаций и их вариантов.

Постепенно из поколения в поколение путём разведения особей – носителей полезных изменений, новые свойства становятся специфичными для вида и, таким образом, возникает адаптация.

С философской точки зрения адаптация – это приспособление, которое рассматривается как изменение живого существа под влиянием окружающей среды и результат этого изменения. Способность живых организмов адаптироваться к изменениям окружающей среды другая, а может быть, вообще не должна наблюдаться. Преимущество человека перед другими живыми существами в том, что человек больше всего способен к адаптации [17, с. 34].

В науке социологии понятие "приспособление" рассматривается как способность человека "принимать участие" в том, что делают другие. Например, подражать их движениям, манере, жестам, мимике, поведению [18, с. 249].

Если рассматривать с точки зрения психологии, адаптация – это приспособление структуры и функций организма, его органов и клеток к условиям окружающей среды. Большое значение в психологии для рассмотрения этой концепции имеет работы швейцарского психолога Ж. Пиаже. Он считает понятие «адаптация» это взаимоотношения индивида и его среды как процессы гомеостатического уравнивания [30, с. 30].

В данном своем исследовании будем рассматривать не просто понятие адаптации, а именно адаптация к средней школе.

В настоящее время к понятию адаптация к средней школе существует множество подходов. Понимают адаптацию ребенка к новым условиям, новым требованиям, новым обязанностям, новым отношениям, новому режиму жизнедеятельности [26, с. 176].

П.С. Гуревич разработал трехкомпонентную модель адаптации ребенка к новым условиям школьного обучения. В ней выделены три вида адаптации к пятым классам:

1) академическая – данный вид предполагает соответствие поведения учащегося нормам школьной жизни, таким как принятие требований учителя, правилам поведения себя в классе;

2) социальная – данный вид предполагает успешное вступления ребенка в новую социальную группу. Также ребенок способен решать межличностные проблемы, способен устанавливать положительный контакт с одноклассниками;

3) личностная – данный вид определяется уровнем принятия ребенком себя как представителя новой социальной общности, уровня самооценки [27, с. 88].

По мнению Е.И. Ивановой, успешная адаптация к среде средней школы и удовлетворение новых ожиданий и требований отмечены разнообразием компетенций. Как она выяснила, к учащимся первых классов можно применить три основных области компетентности адаптивной деятельности: академическую, социальную и поведенческую. Для каждого вида следует учитывать разные показатели. Ожидается, что в академической компетенции учащиеся будут обладать метакогнитивными навыками для обучения; в социальной сфере учащиеся должны уметь строить гармоничные отношения со сверстниками и учителями; а в поведенческой области подчеркивается эмоциональная саморегуляция [37, с. 293].

В соответствии с этим объяснением и попытками концептуализации все больше и больше исследователей изучают конструкт адаптации с точки зрения «результата». Например, Спенсер (1999) рассматривал школьную адаптацию как своего рода школьную аккультурацию с целью максимизировать соответствие между характеристиками учащегося и ожиданиями среды обучения. Успешная адаптация может быть достигнута

только тогда, когда учащиеся правильно реагируют на окружающую среду и, таким образом, извлекают из нее пользу.

Б.С. Волков также определял адаптацию как активное изменение человеком своего поведения с целью приспособиться к требованиям новой среды. Опираясь на это определение, они построили таксономию различных типов адаптивных характеристик. Адаптация к школе предъявляет детям более высокие требования к изменению собственного поведения в трех тесно связанных аспектах этой таксономии, включая адаптацию к обучению, преодоление стресса и межличностную адаптацию [17, с. 67].

Переход из начальной школы в среднюю интересен для детей и знаменует собой новый этап в их жизни. Дети осознают его как часть взрослой жизни и осознают, что их жизнь вот-вот изменится важным способом. Как и любое изменение, оно также может принести неопределенность.

Большинство детей справятся с переходом в среднюю школу успешно. Однако могут быть взлеты и падения. Очень быстро дети перескакивают от ощущения счастья и уверенности в одну минуту к ощущению беспокойства или встревоженности и возвращаются обратно, когда встают на ноги.

Родитель или опекун может многое сделать, чтобы помочь своему ребенку во время адаптации к пятому классу с тщательной и чуткой подготовкой.

Переход из начальной школы в среднюю является большой переменной для детей. А также адаптация к средней школе развивает новые отношения, физические и психологические изменения, которые происходят в начале подросткового возраста.

Все дети разные и переход в среднюю школу может воздействовать на каждую из них по-разному и иногда неожиданными способами. Некоторые хорошо реагируют на изменения и будут чувствовать себя готовым к

переходу, в то время как другим потребуется больше уверенности и подготовки.

Иногда дети, которым нравилась начальная школа и ожидается, что переход будет плавным, могут возникнуть неожиданные трудности с адаптацией.

Большинство детей хорошо адаптируются к средней школе. Однако, если ребенок борется с новой средой, это может быть стрессом не только для него, но и для родителей и опекунов. Важно принять это во внимание при подготовке к средней школе.

Даже без сбоев, вызванных пандемией, переход в среднюю школу полон неизвестности [10, с. 37].

Переход может быть сложным по ряду причин. Например, некоторые дети могут беспокоиться о новых друзьях. У других может быть опасения по поводу организации и понимания новых систем – быть в более широкой среде, зная, что у них разные уроки в различных классах, или будет больше домашних заданий. Дети в начальной школе обычно привыкли к тому, что большую часть времени у них один учитель.

Переход к нескольким учителям, которые будут иметь высокие ожидания и дополнительные правила в классе могут показаться пугающими, особенно если они установили тесные связи с учителем в начальной школе.

Исследования показывают, что признаки успешной адаптации к условиям образовательной среды средней школы выглядит следующим образом:

- развитие новых дружеских отношений и поддержание хорошей самооценки и уверенности в себе;
- проявление повышенного интереса к школе и школьной работе;
- привыкание к новому распорядку в школе;
- с легкостью испытывает преемственность в обучении [5, с. 12].

И.В. Дубровина подчеркивает, что: «данный процесс «позволяет индивидууму удовлетворять актуальные потребности и реализовывать

связанные с ними значимые цели, обеспечивая в то же время соответствие максимальной деятельности человека, его поведения, требованиям среды» [32, с. 98]. Учебная адаптация, предполагает приспособление ученика к форме и содержанию обучения, что также меняется при взаимодействии с адаптантом через дифференциацию. Адаптация учащихся в основной школе является одним из видов учебной адаптации.

Пятый класс – это начало подросткового возраста – это время формирования новых достижений и потенциала, но также как и любой переходный период, это знаменует собой обострение различных трудностей и проблем, с которыми сталкиваются развивающиеся подростки. Начинается с интенсивных биологических изменений, связанных с достижением половой зрелости сопровождается, иногда с задержкой, изменениями в развитии, влияющими на психику. Гормональные изменения, составляющие основу биологического созревания, способствуют усилению чувствительности подростков как к положительным, так и к отрицательным раздражителям.

В первом случае это может способствовать идеалистическому отношению к действительности, в сложных ситуациях это может привести к чрезмерному усилению стресса. Растущее биологическое сходство со взрослыми пробуждает стремления подростков получить больше свободы в повседневной деятельности и относиться к родителям как к партнерам.

Подростки, требующие от родителей самостоятельности в различных сферах деятельности часто чувствуют в то же время, что их неправильно понимают, что является одной из причин одиночества, которое они могут ощущать. Приобретенная автономия создает благоприятные условия для подростков исследовать новые аспекты жизни, но это также может оказаться угрозой, когда они занимаются рискованным поведением при поиске новизны и экспериментировании с жизнью. Освоение новых когнитивных средств (формально-операциональное мышление), с одной стороны, позволяет глубже размышлять о собственной жизни и дает новые возможности узнать о различных измерениях окружающей

действительности, а с другой стороны, приводит к усилению критики и противодействию этой реальности и нынешним авторитетным фигурам.

Ситуации, с которыми сталкиваются подростки во время адаптации к пятому классу, связаны с воздействием стресса. Психологический стресс можно понимать по-разному. Иногда это отождествляется с ситуацией или стимулом с определенными свойствами. К реакциям человека можно отнести и стресс. Чаще всего стресс определяется с учетом определенного отношения между внешними факторами и особенностями человека.

Под стрессом понимают особые отношения между человеком и окружающей средой, которые оцениваются как превышающие его ресурсы и подвергают опасности его благополучие.

Контекстуальное понимание стресса предполагает транзакционный подход к отношениям между человеком и окружающей средой, на основе которых первичные и вторичные производится оценка такого отношения. Это создает основу для деятельности, направленной на изменение сделки, т.е. преодоление, также основанное на придании трудной, угрожающей ситуации позитивный смысл, что делает его базой для развития, с другой стороны, существует модель коллективного стресса, которую он определил как реакцию на окружающую среду, в которой ощущается и реальная потеря или отсутствие выгоды достаточно, чтобы вызвать стресс. Чем больше ресурсов у человека, тем он менее уязвим к их потере. В то же время они чаще провоцируют набирают спираль даже в условиях сильного стресса.

Переход в среднюю школу означает большие перемены для ребенка. Например, дружба ребенка и группа сверстников, школьная работа и школьная среда, скорее всего, изменятся.

Когда ребенок пойдет в среднюю школу, он встретит новых сверстников и заведет новых друзей. Им также нужно решить, какое место они занимают в новой группе сверстников.

В средней школе ребенок будет:

- учиться по широкому кругу предметов;
- работать с разными учителями в разных классах с разными стилями преподавания и оценивания;
- станет более ответственным за собственное обучение;
- будет иметь более тяжелую и сложную учебную и домашнюю нагрузку;
- узнает новое и более сложное расписание.

Пятикласснику придется приспособливаться к новому школьному распорядку, ориентироваться, приходить в класс вовремя с нужными учебниками и материалами и, возможно, справляться с новыми транспортными условиями.

Эти изменения могут быть особенно сложными для детей с инвалидностью или другими дополнительными потребностями, а также для детей, живущих в сельских или отдаленных районах [21, с. 122].

Для детей естественно испытывать смешанные чувства по поводу перехода от знакомого к неизвестному и изучения новых способов ведения дел. Например, дети могут быть:

- рады новым друзьям, предметам и учителям;
- нервничает из-за изучения новых распорядков, новых друзей или ношения новой формы;
- беспокоиться о том, как справиться с нагрузкой или не вписаться.

Когда дети переходят в среднюю школу, родители оказывают наибольшее влияние на то, насколько плавным будет переход. Друзья ребенка действительно влияют на то, как ребенок относится к средней школе, но поддержка родителей имеет более сильный и продолжительный эффект.

Адаптация позволяет приспособливаться и извлекать выгоду из окружающей среды. Мы не всегда должны интенсивно использовать нашу способность к адаптации, но в образовательном контексте важно обращать внимание на эту способность для достижения правильного психосоциального, эмоционального и когнитивного развития. Это связано с

тем, что в классе собираются самые разные ученики, каждый со своими особенностями, потребностями и разными ритмами обучения.

Таким образом, можно сделать вывод, что адаптация – это процесс взаимодействия личности и образовательного пространства, направленный на способность учеников изобретать новые способы общения, в зависимости от сложившейся ситуации, то есть быть более приспособленными. Адаптация пятых классов к условиям средней школы – это одна из актуальных проблем, с которыми сталкиваются учителя средней школы и школьный психолог.

1.2 Особенности адаптации учащихся пятых классов к условиям образовательной среды средней школы

Учащиеся, поступившие в среднюю школу, начнут адаптироваться к новой школьной среде. Эта адаптация обычно включает в себя появление нескольких классов с разными учителями и местами, гораздо большим количеством учеников, разных групп сверстников.

Для большинства пятиклассников их самой большой заботой является поиск новых друзей и чувство социальной принадлежности. Тем не менее, большинство эмоционально и социально устраиваются намного быстрее и лучше, чем ожидалось.

Еще одной проблемой для учащихся, поступающих в средние школы, является физическая среда. Это может повлиять на поведение учащихся в отношении здоровья. Учащиеся проводят больше времени сидя или стоя в средней школе и меньше времени проводят активно, потому что у них ограниченный доступ к местам, поддерживающим физическую активность.

Переход от начального к среднему образованию может сделать учащихся менее активными и вести малоподвижный образ жизни по сравнению с комбинированным обучением в начальной и средней школе [6, с. 14].

Адаптация считается одной из важнейших способностей человеческого поведения, а также фактором человеческой мотивации и удовлетворения человеческих потребностей.

Что касается школьной адаптации, ранее проводившиеся исследования были сосредоточены исключительно на академических достижениях. Однако Уильям Г. Перри и Л.В. Вайнштейн (1998) предположили, что успешная адаптация к условиям образовательной среды средней школы и удовлетворение новых ожиданий и требований отмечены разнообразием компетенций [цит. 11, с.12].

Как они выяснили, к пятиклассникам можно применить три основных области компетентности адаптивной деятельности: академическую, социальную и поведенческую. Для каждого домена следует учитывать разные показатели. Ожидается, что в академической компетенции учащиеся будут обладать метакогнитивными навыками для обучения; в социальной сфере учащиеся должны уметь строить гармоничные отношения со сверстниками и учителями; а в поведенческой области подчеркивается эмоциональная саморегуляция.

В соответствии с этим объяснением и попытками концептуализации все больше и больше исследователей изучают конструкт адаптации с точки зрения «результата». Например, Г. Спенсер (1999) рассматривал школьную адаптацию как своего рода школьную аккультурацию с целью максимизировать соответствие между характеристиками учащегося и ожиданиями среды обучения.

Успешная адаптация может быть достигнута только тогда, когда учащиеся правильно реагируют на окружающую среду и, таким образом, извлекают из нее пользу. Э.Д. Пулакос и др. (2000) также определял адаптацию как активное изменение человеком своего поведения с целью приспособиться к требованиям новой среды. Опираясь на это определение, они построили таксономию различных типов адаптивных характеристик. Адаптация к старшей школе предъявляет младшим подросткам более

высокие требования к изменению собственного поведения в трех тесно связанных аспектах этой таксономии, включая адаптацию к обучению, преодоление стресса и межличностную адаптацию.

Выделим три области функционирования школьной адаптации, разработанные Уильям Г. Перри и Л.В. Вайнштейном (1998), и выделили три важных индикатора из таксономии, предложенной Э.Д. Пулакосом и соавторами [16]:

1) адаптивность к обучению. Для большинства пятиклассников цель состоит в том, чтобы получить знания и навыки, необходимые для успешного поступления в колледж; поэтому способность приобретать базовые знания и навыки для обучения имеет решающее значение.

2) управление стрессом: после окончания младшей школы, учащиеся будут испытывать повышенное давление и различные трудности. Таким образом, учащиеся, которые могут успешно контролировать свое разочарование, справляться со своим стрессом и смягчать психологический дискомфорт, могут облегчить свою адаптацию к новой среде за относительно короткий период времени.

3) личное общение: пятиклассники находятся на этапах младшего подросткового возраста; таким образом, школа является одним из наиболее важных факторов в их социальной жизни. Способность успешно адаптироваться к новой учебной среде и ладить с новыми одноклассниками и учителями принесет пользу учащимся, открывая им новые перспективы.

Предыдущие исследования, посвященные адаптации в течение первого года средней школы, показали, что успешная адаптация к школе имеет положительную корреляцию с успеваемостью в средней школе и возможным уровнем образования исследовали группу пятиклассников, живущих в бедных районах города, и обнаружили, что лучшая адаптация в школьном обучении и межличностных отношениях предсказывала более высокий процент окончания средней школы [34].

Д.Б. Эстелл и др. (2007) исследовали пятиклассников из двух сельских округов и обнаружили, что люди, успешно перешедшие из средней школы в старшую, имели более низкие показатели употребления психоактивных веществ и более высокие оценки. В совокупности эти исследования показывают, что улучшенная адаптация учащихся к школе может быть очень полезной, поскольку позволяет им поддерживать позитивные социальные отношения, эффективно учиться и позитивно относиться к трудностям и проблемам, возникающим в новой учебной среде. В конце концов, их улучшенная способность приспосабливаться к новым условиям будет способствовать повышению успеваемости; например, они с большей вероятностью будут заниматься учебой [34].

Р.Дж. Шавельсон и др. (1976) предоставили теоретическое определение Я-концепции, основанное на всестороннем обзоре существующих исследований, в которых утверждается, что Я-концепция человека – это восприятие человеком самого себя. Предложив многомерную модель с иерархической структурой, они выяснили, что общая самооценка охватывает различные измерения, включая эмоциональную, социальную и академическую самооценку. Академическая самооценка относится к общему восприятию или убеждениям учащихся относительно их академической успеваемости. Академическую Я-концепцию также следует рассматривать как предметно-специфическую. Например, сильная самооценка учащихся в математике не обязательно распространяется на другие предметы, такие как чтение. Более того, также было обнаружено, что при совпадении предмета академической Я-концепции и достижений эффект такой связи намного выше, чем, когда рассматривалась только общая Я-концепция [6].

Как объясняется в модели самосовершенствования, самооценка является определяющей переменной академических достижений (Р.Дж., Калсин и Д.А. Кенни, 1977). Пятиклассники с более высокой академической самооценкой уверены в обучении, имеют более сильную мотивацию и более настойчивую вовлеченность.

Многочисленные эмпирические данные подтверждают это значительно положительное и прямое влияние академической самооценки на академическую успеваемость учащихся. Эта тенденция взаимоотношений также была четко определена в обзоре метаанализа, проведенном С. Хуаном (2011).

Связанная с математикой самооценка учащегося относится к восприятию или убеждениям о его, или ее способности преуспеть в математике. Многие эмпирические исследования с использованием кросс-культурных данных крупномасштабных международных оценок выявили умеренные эффекты взаимосвязи между математической самооценкой и математической успеваемостью [17].

Например, Дж. Уилкинс (2004 г.) изучал самооценку пятиклассников, принимавших участие в Международном исследовании тенденций в математике и естественных науках 1995 г., и исследовал взаимосвязь между самооценкой учащихся и их достижениями как в математике, так и в естественных науках на индивидуальном уровне и на уровне страны. Однако только связь с математическими достижениями была статистически значимой и положительной на индивидуальном уровне. Этот результат согласуется с тем, что было обнаружено в исследовании М. Чиу (2008) с использованием данных Международном исследовании тенденций в математике и естественных науках 2003. Кроме того, используя результаты оценки Международном исследовании тенденций в математике и естественных науках 2007, А. Есино (2012) провели кросс-культурное сравнительное исследование влияния самооценки на успеваемость по математике. Было обнаружено, что как в Соединенных Штатах, так и в Японии математическая самооценка оказывает значительное положительное влияние на успеваемость учащихся; тем не менее, сила таких отношений различается в этих двух странах. Аналогичные выводы, свидетельствующие о том, что самооценка может значительно предсказать успеваемость пятиклассников, были обнаружены и в других исследованиях, основанных на

данных Программы международной оценки учащихся. Например, анализ данных Программы международной оценки, учащихся из 25 стран предполагает положительную межкультурную инвариантную связь между этими двумя переменными со средним коэффициентом корреляции 0,33 (Х.У. Марш и др., 2006) [22].

Прошлые исследования предполагают эмпирическую связь между академической самооценкой и достижениями пятиклассников. В дополнение к исследованиям прямой связи между этими двумя переменными исследования были сосредоточены на опосредующей роли самооценки в отношениях между другими факторами и результатами обучения. Каково теоретическое обоснование этого исследования? В исследовании Бандуры (1993, 1997) объясняется, что факторы окружающей среды с большей вероятностью будут влиять на поведение через самооценку, а не оказывать прямое влияние. В рамках теории социального научения я-концепция, выступающая в качестве функции самоподкрепления, означает склонность людей к самоодобрению или самокритике собственного поведения (А. Бандура, 1977). Такой механизм контроля Я-концепции очень важен, поскольку он позволяет людям более эффективно контролировать свое поведение. Например, восприятие учащимися поведения своих друзей может повлиять на их математическую самооценку, которая, в свою очередь, влияет на их успеваемость по математике.

С точки зрения теории социального научения самооценка может выступать в качестве важного средства преодоления трудностей школьной адаптации. Когда учащиеся входят в новую среду, они начинают с изучения внешних стандартов, чтобы понять, какие действия уместны в этом новом контексте. Как они регулируют свое адаптационное поведение? Они получают некоторую обратную связь от других, таких как учителя или сверстники. Однако поведение учащихся определяется не только внешней информацией. Я-концепция играет более важную роль в регулировании поведения учащихся, благодаря чему учащиеся сравнивают свое поведение с

воспринимаемыми стандартами и дают самооценку. Таким образом, самооценка учащихся может способствовать их прогрессу в приобретении знаний и навыков, необходимых для успешного перехода в новую среду обучения.

Успешная адаптация к обучению в основном указывает на то, что учащиеся могут приобрести достаточные знания и навыки для выполнения основных академических требований. Пятиклассники, которые имеют более высокую способность приспосабливаться к новой учебной среде в начале четверти, с большей вероятностью быстрее улучшат свои знания по предметам в течение четверти. Более того, если принять во внимание самооценку учащихся, причина, по которой адаптация к обучению положительно влияет на успеваемость, становится еще яснее. Это связано с тем, что учащиеся, сумевшие адаптироваться к новой учебной среде в начале средней школы (10-й класс), были более уверены в себе в плане выполнения учебных заданий; таким образом, они с большей вероятностью предъявляли к себе более высокие требования и, как правило, быстрее улучшались в предметах на протяжении всего 5-го класса [13].

Стоит также отметить, что адаптация к обучению показала самое сильное влияние на Я-концепцию из всех трех факторов. Основная причина этого заключается в том, что адаптация к обучению является одним из показателей, который имеет самую тесную связь с самооценкой обучения. Стоит также отметить, что адаптация к обучению показывает самое сильное влияние на Я-концепцию из всех трех факторов. Основная причина этого заключается в том, что адаптация к средней школе является одним из показателей, который имеет самую тесную связь с самооценкой обучения. Стоит также отметить, что адаптация пятиклассников показывает самое сильное влияние на Я-концепцию из всех трех факторов. Основная причина этого заключается в том, что адаптация пятиклассников является одним из показателей, который имеет самую тесную связь с самооценкой обучения.

Согласно предыдущим выводам, уровень стресса пятиклассников оказывает негативное прямое влияние на их успеваемость. В этом исследовании было обнаружено, что умение справляться со стрессом положительно влияет на успеваемость пятиклассников по различным предметам. Учащиеся сталкиваются с большим количеством разнообразных проблем после поступления в среднюю школу и, как правило, испытывают растущее давление.

Некоторые пятиклассники часто страдают от разочарования, беспокойства и одиночества. Все эти негативные чувства, как правило, влияют на учащихся, когда они адаптируются к своей новой школьной жизни, и, следовательно, влияют на их успеваемость. Таким образом, учащиеся, способные эффективно смягчить свой психологический дискомфорт, как правило, имеют лучшее представление о себе, когда дело доходит до изучения различных предметов [23].

Трудности адаптации к условиям образовательной среды средней школы могут привести к дальнейшим проблемам учащихся. Существующие исследования предполагают, что поведение людей и психосоциальные проблемы во взрослом возрасте можно проследить до их неудач в ранней адаптации к средней школе.

Таким образом, углубление понимания адаптации младших подростков в школе будет способствовать установлению вмешательств, отвечающих разнообразным потребностям учащихся в адаптации в реальной образовательной практике.

Теория социального научения (А. Бандура, 1977) утверждает, что человеческое обучение – это познавательный процесс, который включает в себя моделирование. Одним из важных типов моделирующих стимулов, к которым обращается А. Бандура, является «вербальная инструкция». Участники могли учиться из подробных инструкций или рекомендаций других. Таким образом, если бы мы могли обеспечить достаточное руководство для недавно зачисленных пятиклассников, они могли бы

получить больше поддержки и, в свою очередь, смогли бы скорректировать свои стратегии обучения для успешного достижения своих целей обучения. Например, учителя могут подробно описать желаемое поведение при обучении, в том числе то, как анализировать, задавать вопросы, критически мыслить или учиться самостоятельно, а затем поручить учащимся придерживаться этого поведения. Учителя также могут создавать группы поддержки сверстников или команд, чтобы побудить учащихся помогать друг другу и учиться друг у друга [11, с. 73].

В соответствии с теорией социальной поддержки, сильная социальная поддержка считается полезным ресурсом для преодоления трудностей, когда люди переживают перемены в жизни. Большое количество исследований показало, что социальная поддержка может нейтрализовать негативные психологические переживания, особенно уровень стресса учащихся. Школа является важным компонентом социальной жизни пятиклассников, играющим важную роль в определении их способности к социальному функционированию.

Педагоги должны уделять пристальное внимание психологическому здоровью учащихся и давать качественные инструкции по смягчению их стресса, что очень важно для учащихся, находящихся на критическом этапе средней школы, поскольку они могут не иметь возможности найти выход для давления и стресса. В частности, учителям и школьным психологам рекомендуется проводить семинары по управлению стрессом, чтобы помочь учащимся с очень высоким уровнем стресса. Эти учащиеся могут считаться «эгоистичными» или «странными», или они с большей вероятностью будут отвергнуты своими сверстниками и плохо учатся в школе и, следовательно, имеют низкую самооценку. Психологическая поддержка со стороны школы может усилить их готовность быть позитивными и оптимистичными и устранить их эмоциональное возбуждение, чтобы улучшить их процесс адаптации. Еще один способ обеспечить сильную социальную поддержку – поощрять пятиклассников к организации различных мероприятий, школьных

мероприятий или школьных клубов и поощрять пятиклассников к участию в них. Таким образом, учащиеся создадут для себя в школе прочные дружеские круги, что повысит вероятность развития высокой самооценки [20].

Итак, установление дружеских отношений с одноклассниками и хорошие отношения с учителями могут принести пользу пятиклассникам, предоставляя им разные точки зрения, выходящие за рамки академических достижений.

Таким образом, основные показатели успешной адаптации ребенка к средней школе – это позитивное отношение к школе, принятие новых школьных стандартов и правил, формирование мотивации учения, хорошее эмоциональное самочувствие, формирование адекватного поведения, установление положительных контактов с учителем, одноклассниками.

1.3 Теоретическое обоснование модели психолого-педагогического сопровождения адаптации учащихся пятых классов к условиям образовательной среды средней школы

Анализ литературы по проблеме психолого-педагогического сопровождения адаптации учащихся пятых классов к условиям образовательной среды средней школы, а также сформулированные во введении выпускной квалификационной работы цели и задачи, позволили нам разработать дерево целей исследования.

Более наглядным способом представления целеполагания, является дерево целей. Дерево целей – это совокупность целей, построенная и структурированная по принципу иерархии [13].

Построение «дерева целей» состоит в проектировании метода «от общего к частному», алгоритм построения которого заключается в следующем:

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).

Значимость построения «дерева целей» состоит в отображении способа достижения генеральной цели через составление иерархического перечня понятных и достижимых целей нижнего уровня.

В выпускной квалификационной работе мы опирались на системный подход к процессу целеполагания, разработанный доктором психологических наук В.И. Долговой [28, с. 68]. В работах В.И. Долговой выделено, что дерево целей как метод планирования есть траекторные, которые определяют направление движения к заданным стратегическим целям, так и точечные, определяющие достижение тактических целей, которые характеризуют степень приближения к заданным целям по заданной траектории [28, с. 70]. Целеполагание является одним из наиболее эффективных способов планирования и отражения ступенчатой продуктивности достижения наивысшего результата.

Представим описание графического изображения «Дерева целей» исследования психолого-педагогического сопровождения адаптации учащихся пятых классов к условиям образовательной среды средней школы.

Генеральная цель: теоретически изучить и экспериментально проверить эффективность реализации программы психолого-педагогического сопровождения адаптации учащихся пятых классов к условиям образовательной среды средней школы.

1. Изучить теоретические основы психолого-педагогического сопровождения адаптации учащихся пятых классов к условиям образовательной среды средней школы как психолого-педагогическая проблема.

1.1. Проанализировать психолого-педагогическую литературу по теме исследования.

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

1.3. Разработать модель психолого-педагогического сопровождения адаптации учащихся пятых классов к условиям образовательной среды средней школы.

2. Организовать исследование психолого-педагогического сопровождения адаптации учащихся пятых классов к условиям образовательной среды средней школы.

2.1. Определить этапы, подобрать методы и методики исследования психолого-педагогического сопровождения адаптации учащихся пятых классов к условиям образовательной среды средней школы.

2.2. Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента исследования.

3. Выполнить опытно-экспериментальное исследование психолого-педагогического сопровождения адаптации учащихся пятых классов к условиям образовательной среды средней школы.

3.1. Разработать и реализовать программу психолого-педагогического сопровождения адаптации учащихся пятых классов к условиям образовательной среды средней школы.

3.2. Провести анализ результатов опытно-экспериментального исследования адаптации учащихся пятых классов к условиям образовательной среды средней школы.

3.3. Разработать практические рекомендации педагогам и родителям по психолого-педагогическому сопровождению адаптации учащихся пятых классов к условиям образовательной среды средней школы.

Графическое изображение «Дерева целей» исследования психолого-педагогического сопровождения адаптации учащихся пятых классов к условиям образовательной среды средней школы представлено на рисунке 1.

На основе дерева целей нами разработана модель психолого-педагогического сопровождения адаптации учащихся пятых классов к условиям образовательной среды средней школы.



Рисунок 1 – «Дерево целей» психолого-педагогического сопровождения адаптации учащихся пятых классов к условиям образовательной среды средней школы

Данная модель включает в себя иерархию целей для достижения главного результата – повышения уровня адаптации пятиклассников к средней школе.

«Модель» представляет собой изображение способов обучения практической деятельности, которое основано на личностно-ориентированном подходе, с целью формирования какого-либо качества личности [23, с. 84].

Модель – это схематичный или знаковый образ того или иного объекта или системы объектов, применяемый в качестве их «заместителя» и средства оперирования.

Модели могут выступать аналогами объектов исследования и быть сходными с ними в наиболее существенных характеристиках. Методом познания, состоящего в построении и исследовании этих моделей, является моделирование.

Психологическое моделирование – это метод сведения (абстракции) реальной проблемы к ее релевантным аспектам в зависимости от конкретного случая.

Графическое изображение модели психолого-педагогического сопровождения адаптации учащихся пятых классов к условиям образовательной среды средней школы представлено на рисунке 2.

Разработанная модель психолого-педагогического сопровождения адаптации учащихся пятых классов к условиям образовательной среды средней школы состоит из шести блоков: целевой, теоретический, диагностический, коррекционно-развивающий, аналитический, результативный.

Модель представляет иерархию целей для достижения главного результата повышения уровня адаптации учащихся пятых классов к условиям образовательной среды средней школы.

Целевой блок включает в себя цели и задачи, а также теоретическое обоснование, разработку и экспериментальную проверку психолого-педагогического сопровождения адаптации учащихся пятых классов к условиям образовательной среды средней школы.

Теоретический блок предполагает рассмотреть проблему психолого-педагогического сопровождения адаптации учащихся пятых классов к условиям образовательной среды средней школы в психолого-педагогической литературе, выявить особенности адаптации учащихся пятых классов к условиям образовательной среды средней школы, разработать модель.

Диагностический блок связан с проведением исследования провести диагностику адаптации учащихся пятых классов к условиям образовательной среды средней школы по выбранным методикам.

Для изучения адаптации учащихся пятых классов к условиям образовательной среды средней школы использованы три методики: методика Б.Н. Филлипса для определения школьной тревожности.

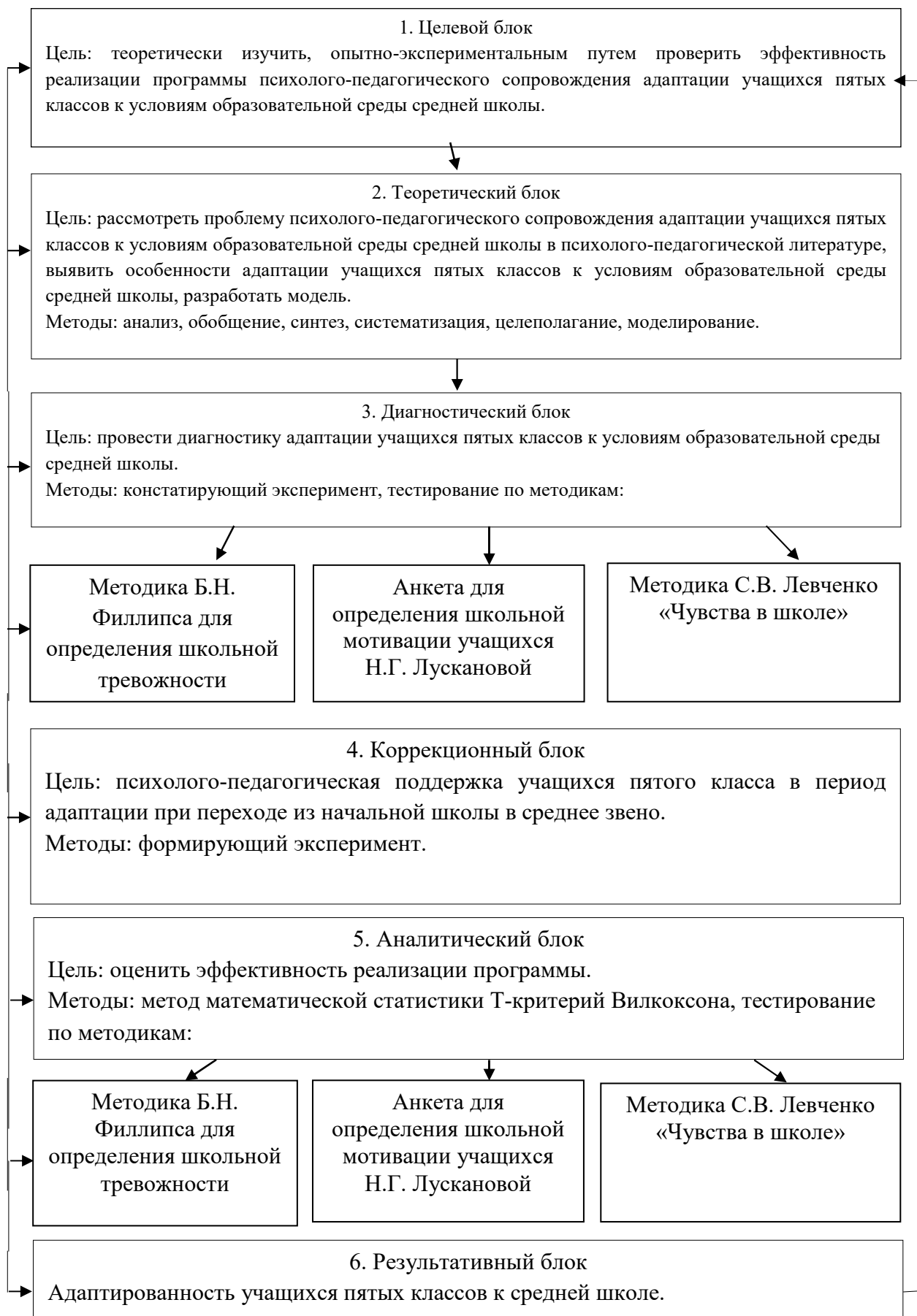


Рисунок 2 – Модель психолого-педагогического сопровождения адаптации учащихся пятых классов к условиям образовательной среды средней школы

Анкета для определения школьной мотивации учащихся Н.Г. Лускановой.

Коррекционный блок направлен на разработку и реализацию практических рекомендаций педагогам и родителям по психолого-педагогическому сопровождению адаптации учащихся пятых классов к условиям образовательной среды средней школы.

Аналитический блок – проведение повторной диагностики адаптации учащихся пятых классов к условиям образовательной среды средней школы, сопоставление и анализ результатов контрольно-диагностического этапа, для того чтобы провести сравнение результатов и доказать эффективность применения разработанной программы адаптации учащихся пятых классов к условиям образовательной среды средней школы.

Результативный блок – адаптированность учащихся пятых классов к условиям образовательной среды средней школы. Результатами успешной адаптации является: уравновешенность, позитивное настроение ребёнка во время общения с родителями; спокойное настроение в период всего пребывания в школе, проявление инициативы в общении с учителями и другими работниками школы; доброжелательные взаимоотношения со сверстниками [17, с. 126].

Таким образом, анализ литературы по проблеме психолого-педагогического сопровождения адаптации учащихся пятых классов к условиям образовательной среды средней школы, а также сформулированные во введении выпускной квалификационной работы цели и задачи, позволили нам разработать дерево целей, представляющее собой структурированную, построенную по иерархическому принципу совокупность целей программы, плана, в которой выделены: генеральная цель («вершина дерева»); подчиненные ей подцели первого, второго и последующего уровней («ветви дерева»). Не менее важной задачей являлась разработка модели психолого-педагогического сопровождения адаптации учащихся пятых классов к условиям образовательной среды средней школы,

состоящей из шести основных блоков: целевой, теоретический, диагностический, коррекционно-развивающий, аналитический, результативный.

Выводы по первой главе

Таким образом, изучено состояние проблемы исследования адаптации учащихся пятых классов к условиям образовательной среды средней школы в психолого-педагогической литературе. Рассмотрено понятие «адаптация» учащихся пятых классов в психолого-педагогических исследованиях. Выявлены особенности проявления адаптации учащихся пятых классов к условиям образовательной среды средней школы.

Проблема адаптации учащихся пятых классов к условиям образовательной среды средней школы изучена явно недостаточно, имеющиеся в психологической литературе данные весьма немногочисленны, психологических исследований по этой теме очень мало. Эта ничуть не менее значимая проблема, чем переход ребенка в школу и адаптация к ней, которая является предметом многочисленных исследований, остается без внимания психологов.

Описана модель психолого-педагогического сопровождения адаптации учащихся пятых классов к условиям образовательной среды средней школы.

Также нами было выстроено дерево целей для данной исследовательской работы и построена модель психолого-педагогического сопровождения адаптации пятиклассников к условиям образовательной среды средней школы. Модель включает в себя 5 блоков: теоретический, диагностический, формирующий, аналитический и результативный.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ АДАПТАЦИИ УЧАЩИХСЯ ПЯТЫХ КЛАССОВ К УСЛОВИЯМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ СРЕДНЕЙ ШКОЛЫ

2.1 Этапы, методы и методики исследования

Исследование особенностей психолого-педагогического сопровождения адаптации учащихся пятых классов к условиям образовательной среды средней школы проходило в 3 этапа:

1. Поисково-подготовительный этап: теоретическое изучение психолого-педагогической литературы, подбор методик.

На этом этапе выполнено изучение психолого-педагогической литературы по проблеме психолого-педагогического сопровождения адаптации учащихся пятых классов к условиям образовательной среды средней школы в психолого-педагогической литературе. Были подобраны методики с учетом возрастных характеристик и темы исследования.

2. Опытно-экспериментальный этап включал в себя три ступени: констатирующий эксперимент (тестирование и обработка результатов по выбранным методикам), формирующий эксперимент (составление программы психолого-педагогического сопровождения адаптации учащихся пятых классов к условиям образовательной среды средней школы), контрольный эксперимент (повторное тестирование по выбранным диагностикам).

3. Контрольно-обобщающий этап: рекомендации педагогам и родителям по психолого-педагогическому сопровождению адаптации учащихся пятых классов к условиям образовательной среды средней школы

Психодиагностика испытуемых проводилась по следующим методикам:

- 1) методика Б.Н. Филлипса – для определения школьной тревожности.
- 2) анкета для определения школьной мотивации учащихся Н.Г. Лускановой.

3) методика С.В. Левченко «Чувства в школе»

Полученные результаты были обработаны, выражены в виде диаграмм и сведены в общие таблицы.

Опишем более подробно каждый из этапов исследования.

1) поисково-подготовительный: изучение психолого-педагогической литературы по проблеме исследования, на данном этапе были рассмотрены следующие вопросы: проблема адаптации в психологических исследованиях; особенности адаптации учащихся пятых классов к условиям образовательной среды средней школы; построена модель психолого-педагогического сопровождения адаптации учащихся пятых классов к условиям образовательной среды средней школы.

На данном этапе проведен анализ психолого-педагогической литературы по проблеме адаптации учащихся пятых классов к условиям образовательной среды средней школы. Выделены основные понятия исследования.

Основой для исследования послужили такие труды ученых как А.Н. Леонтьева (1979), Л.С. Выготского (1983), А.В. Петровского (1987), С.Л. Рубенштейна (1998), В.Ф. Березина (1998), А.А. Реана (2005) и другие.

Для изучения психолого-педагогического сопровождения адаптации учащихся пятых классов к условиям образовательной среды средней школы целесообразно охарактеризовать основные методы и методики исследования.

1. Рассмотрим теоретические методы исследования: анализ, обобщение, синтез, систематизация, целеполагание, моделирование.

Анализ – способ проведения исследований, при котором выделяют и исследуют отдельные части объектов исследования [23].

Синтез – метод, который заключается в соединении или объединении ранее не связанных между собой вещей или понятий в единое целое либо составной набор [57].

Обобщение – метод, в котором используется анализ, заключающийся в выделении и фиксации относительно устойчивого, инвариантного свойства

объектов и их отношений. Затем из всех объектов выбирают наиболее характерные для них свойства либо процессы (если они есть), а также выявляются общие черты [37].

Систематизация – это метод исследования, в рамках которого происходит организация объектов в определенную структуру или систему на основе общего принципа [14].

Целеполагание – это осознанный процесс определения своих потребностей и мотивов, то есть постановка личных или рабочих целей [41].

Моделирование – исследование объектов познания на их моделях; построение и изучение моделей реально существующих объектов, процессов или явлений с целью получения объяснений этих явлений, а также для предсказания явлений, интересующих исследователя [53].

Эксперимент – один из самых актуальных методов исследования определенного явления в управляемых условиях. Данный метод отличается от наблюдения тем, что данный метод очень активно взаимодействует с изучаемым объектом. Зачастую метод эксперимента применяется в рамках какого-либо научного исследования, а основной целью его проведения является доказательство гипотезы. Достоинство психологического эксперимента в том, что он дает возможность специально вызвать определенные психические явления и процессы, а также воздействовать на их характеристики [13].

Достоинство психологического эксперимента в том, что он дает возможность специально вызвать определенные психические явления и процессы, а также воздействовать на их характеристики.

2. Эмпирические: констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент, тестирование.

Констатирующий эксперимент – представляет собой выявление существующих психических особенностей испытуемых или уровней развития соответствующих качеств на первоначальной ступени исследования, а также констатацию отношений, причин и последствий [69].

Формирующий эксперимент несколько отличается, поскольку состоит в том, что исследователь строит обучение и воспитание материи таким образом, чтобы изменить свою психику. В отличие от метода установления, он направлен на выявление конкретных причин и условий для различных процессов [31].

Метод – способ достижения цели, совокупность приемов и операций практического и теоретического освоения деятельности [25, с. 17].

Тестирование – это исследовательский метод, который позволяет выявить уровень знаний, умений и навыков, способностей и других качеств личности, а также их соответствие определенным нормам путем анализа способов выполнения испытуемым ряда специальных заданий [21, с. 150].

3. Психодиагностические: методика Б.Н. Филлипса – для определения школьной тревожности, анкета для определения школьной мотивации учащихся Н.Г. Лускановой, методика С.В. Левченко «Чувства в школе» (Приложение 1).

Методика Б.Н. Филлипса – для определения школьной тревожности.

Цель: Методика диагностики уровня школьной тревожности Филлипса (Филлипса) позволяет оценить не только общий уровень школьной тревожности, но и составляющие общей тревожности, связанные с различными областями школьной жизни.

Анкета для определения школьной мотивации учащихся Н.Г. Лускановой

Цель: Определение уровня школьной мотивации.

– ответ ребёнка, свидетельствующий о его положительном отношении к школе и предпочтении им учебных ситуаций, оценивается в три балла;

– нейтральный ответ («не знаю», «бывает по-разному» и т.п.) оценивается в один балл;

– ответ, позволяющий судить об отрицательном отношении ребёнка к той или иной школьной ситуации, оценивается в ноль баллов.

Методика С.В. Левченко «Чувства в школе»

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

Цель: составить «эмоциональный портрет класса».

4. Метод математической статистики.

Для проверки эффективности формирующего эксперимента нашего исследования путем математического анализа выбран Т-критерий Вилкоксона.

Знаковый ранговый критерий Вилкоксона (также называемый критерием суммы знаковых рангов Вилкоксона) – это непараметрический критерий для сравнения данных, для одной и той же выборки исследуемых.

Критерий знакового ранга Вилкоксона основан на W – статистике. Для больших выборок с $n > 10$ парных наблюдений W – статистика аппроксимирует нормальное распределение. W – статистика – это непараметрический критерий, поэтому для нее не требуется многомерная направленность данных.

2. Опытно-экспериментальный этап – на данном этапе была определена база исследования, произведена выборка детей.

Базой исследования является Средняя общеобразовательная школа № 75 города Челябинска. В исследование участвовали ученики 5-го «А» класса, 25 человек.

3) Контрольно-обобщающий этап. На данном этапе проведена повторная диагностика с помощью методик: методика Б.Н. Филлипса – для определения школьной тревожности, анкета для определения школьной

мотивации учащихся Н.Г. Лускановой, методика С.В. Левченко «Чувства в школе»; произведен анализ результатов экспериментального исследования при помощи метода математической обработки данных – T – критерий Вилкоксона. Сделаны выводы об эффективности проведенного опытно-экспериментального исследования уровня адаптации пятиклассников к условиям общеобразовательной школы, разработаны рекомендации.

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

2.2 Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента

Опытно-экспериментальная работа проходила в МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 75 г. Челябинска». В исследование участвовали ученики 5-го «А» класса, 25 человек. Класс состоит из 14 девочек и 11 мальчиков. Среди детей, тех, кто остался на второй год нет, все дети с 1 и 2 группой здоровья. В классе 7 отличников, остальные дети имеют среднюю и выше средней успеваемость, детей с низкой успеваемостью нет. Общая успеваемость группы хорошая. Дисциплина на уроках зависит от возраста детей, авторитета и строгости преподавателя, в целом дети очень редко нарушают дисциплину.

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.

Рассмотрим полученные результаты в ходе психодиагностики по трем методикам: методика Б.Н. Филлипса – для определения школьной тревожности, анкета для определения школьной мотивации учащихся Н.Г. Лускановой, карта наблюдений Д. Стотта.

Результаты диагностики по методике диагностики уровня школьной тревожности Б.Н. Филлипса представлены в Приложении 2 в таблице 1, графическая интерпретация результатов по данной методике представлена на рисунке 3.

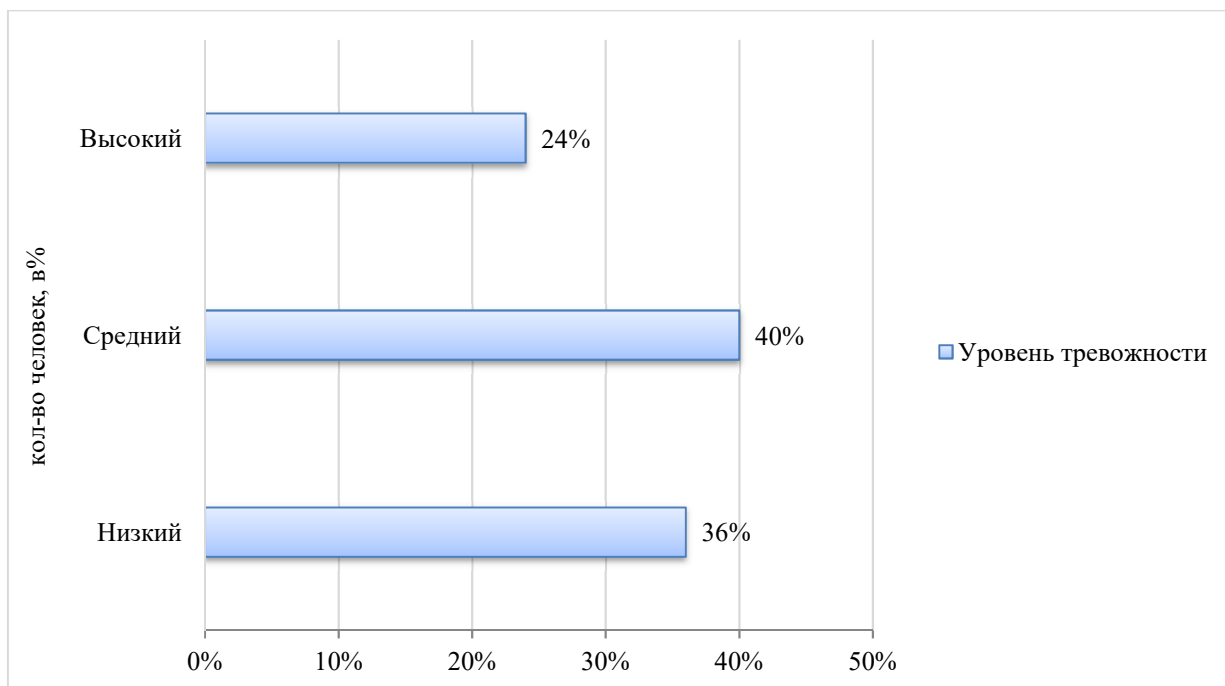


Рисунок 3 – Результат диагностики уровня школьной тревожности учащихся пятых классов по методике Б.Н. Филлипса

Как видно из рисунка 3, высокий уровень тревожности наблюдается у 24% испытуемых – 6 человек, данным детям свойственна замкнутость и малая общительность. Им очень трудно работать в классе, когда их вызывают отвечать они не могут сдержать свое волнение, они волнуются при ответе на уроке, боятся выглядеть нелепо. Такие дети, как правило, не проявляют инициативу, это, чаще всего, связано с низкой самооценкой и с ожиданием неудачи.

Средний уровень тревожности выявлен у 40% испытуемых (10 человек), дети данной категории как правило спокойные, достаточно активны и общительны, хотя встречаются случаи, когда появляется беспокойство, не обоснованное сложившимися обстоятельствами.

Низкий уровень выявлен у 36% испытуемых – 8 человек, им свойственна слабая эмоциональная вовлеченность в различных жизненных ситуациях, сдержанность чувств. Такие ребята не боятся высказать свое мнение и выглядеть при этом нелепо, довольны отношением учителей к ним, их не пугают проверки заданий, они с легкостью и без всякого волнения отвечают на уроках.

Тревожные дети в большей степени подвержены эмоциональным переживаниям. Чем выше тревожность, тем менее подросток устойчив к стрессовым воздействиям. По результатам диагностики, в целом в классе преобладает средний уровень тревожности.

Результаты диагностики по методике «Оценка школьной мотивации» (по Н.Г. Лускановой.) представлены в Приложении 2 в таблице 2, графическая интерпретация результатов представлена на рисунке 4.

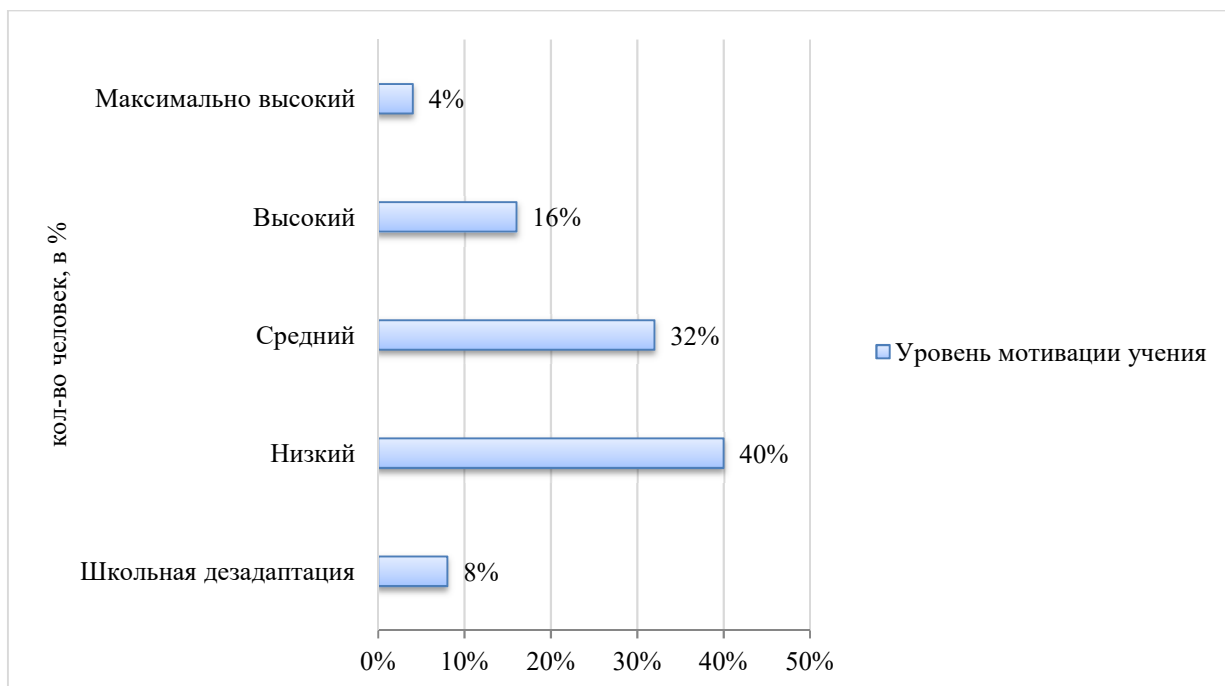


Рисунок 4 – Результаты диагностики учащихся пятых классов по методике «Оценка школьной мотивации» (по Н.Г. Лускановой)

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

Высокий уровень мотивации у 16 % испытуемых (4 человека), это наиболее типичный уровень для младших школьников, успешно

справляющихся с учебной деятельностью. При ответах на вопросы проявляют меньшую зависимость от жёстких требований и норм.

Средний уровень – у 32% опрошенных (8 человек), такие учащиеся достаточно благополучно чувствуют себя в школе, однако чаще ходят в школу, чтобы общаться с друзьями, с учителем. Им нравится ощущать себя учениками, иметь красивый портфель, ручки, тетради. Познавательные мотивы у таких детей сформированы в меньшей степени и учебный процесс их мало привлекает.

Низкий уровень у 40% опрошенных (10 человек). Школьники данной группы посещают школу неохотно, предпочитают пропускать занятия.

На уроках часто занимаются посторонними делами, играми. Испытывают серьёзные затруднения в учебной деятельности. Находятся в состоянии неустойчивой адаптации в школе.

Наблюдается дезадаптация школьной мотивации – у 2 испытуемых (8%), такие дети испытывают серьёзные трудности в школе: они не справляются с учебной деятельностью, испытывают проблемы в общении с одноклассниками, во взаимоотношениях с учителем. Школа нередко воспринимается ими как враждебная среда, пребывание в которой для них невыносимо. В других случаях ученики могут проявлять агрессивные реакции, отказываясь выполнять те или иные задания, следовать тем или иным нормам и правилам.

Результаты диагностики по методике С.В. Левченко «Чувства в школе» представлены в Приложении 2 в таблице 3, графически результаты по данной методике представлены на рисунке 5.

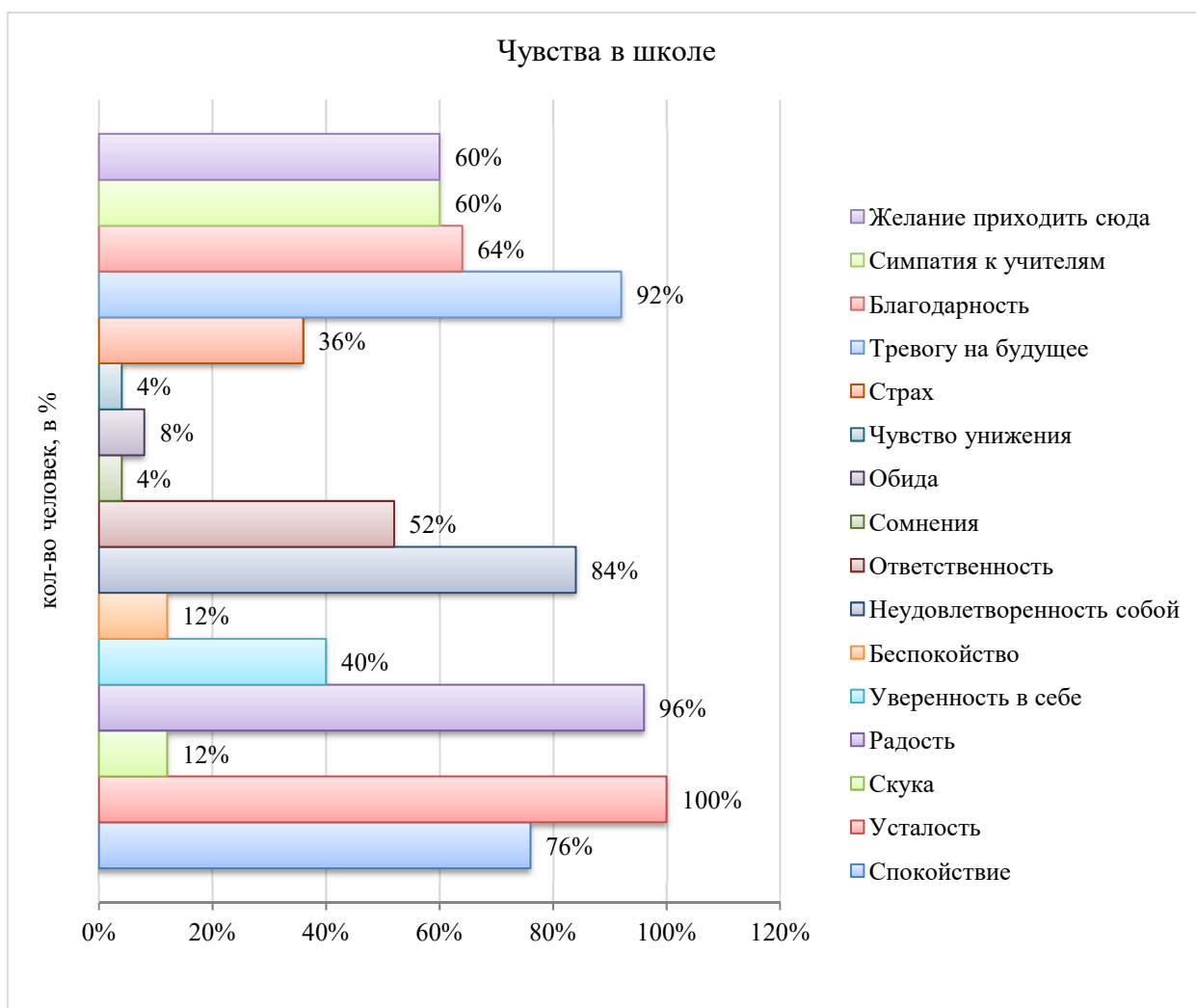


Рисунок 5 – Результаты диагностики учащихся пятых классов по методике С.В. Левченко «Чувства в школе»

Как видно из рисунка 5, большинство пятиклассников, 96 % испытывают радость, находясь в школе, что составляет 23 человека. Усталость испытывают все дети, участвовавшие в выборке. Отметим, что 64% (16 детей) опрошенных испытывают благодарность, 36% (9 человек) – уверенность в себе. Сомнение в школе дети не испытывают. Симпатию к учителям, в свою очередь, испытывают 60% опрошенных (15 человек). Желание приходить в школу отмечается у 60 % (15 учащихся) 5 класса. Тревогу за будущее испытывают 92% опрошенных (22 человека). Спокойствие в школе испытывают 76% – 18 пятиклассников. Беспокойство испытывают 3 школьника (12%).

Неудовлетворенность собой характерна для 21 опрошенных (84%), скука для 3 пятиклассников (12%). Страх, вызванный посещением школы,

присутствует у 9 опрошенных (36%), чувство унижения – 4% (1 человек) опрошенных, а обида – у 1 учащегося (4%).

Таким образом, полученные результаты исследования свидетельствуют о том, что в середине учебного года у пятиклассников отмечается преобладание положительных чувств, а также что в середине учебного года количество пятиклассников, имеющих высокий уровень тревожности, составляет небольшой процент – 16% (4 человека), а также положительный уровень школьной мотивации больше количества испытуемых со школьной дезадаптацией.

Вывод по 2 главе

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

В работе был использован комплекс методов:

1. Теоретические: анализ, обобщение, синтез, систематизация, целеполагание, моделирование.

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

3. Математико-статистическая обработка (Т-критерий Вилкоксона).

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

После проведения диагностики уровня школьной тревожности учащихся пятых классов по методике Б.Н. Филлипса видно, что высокий уровень тревожности наблюдается у 6 испытуемых, средний уровень

тревожности выявлен у 10 испытуемых, низкий уровень выявлен у 9 испытуемых. Результаты диагностики учащихся пятых классов по методике «Оценка школьной мотивации» показали, что максимально высокий уровень школьной мотивации наблюдается у 1 ученика, высокий уровень мотивации у 4 человек, средним уровнем обладают 8 человек и низким 10 человек, и у 2 человек была выявлена дезадаптация.

Диагностика учащихся по методике С.В. Левченко «Чувства в школе» показала, что большинство пятиклассников (14 человек) испытывает радость, находясь в школе.

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

ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ АДАПТАЦИИ УЧАЩИХСЯ ПЯТЫХ КЛАССОВ К УСЛОВИЯМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ СРЕДНЕЙ ШКОЛЫ

3.1 Программа психолого-педагогического сопровождения адаптации учащихся пятых классов к условиям образовательной среды средней школы

Обучение в пятом классе, новая ступень в обучении каждого ребенка. Любой ребенок, переходя из начальной школы в пятый класс, очень эмоционально переживает. Потому что привычного учителя нет, а вместо него много новых предметов и учителей, привычные условия обучения сменяются кабинетной системой. В пятом классе у большинства детей появляется тревожность, происходит снижение успеваемости, у многих появляются проблемы в поведении. У ребенка, начинающего обучение в пятом классе происходит нарастание внутреннего конфликта, если вовремя не оказать помощь, то все это может сказаться на последующем обучении в школе.

Разработанная программа предназначена для работы с детьми 11-12 лет, имеющие трудности в адаптации к пятому классу.

Основой при составлении программы послужили работы следующих авторов: Киселева М.В., Ларина И.А., Моница Г.Б., Лютова-Робертс Е.К., Лускановой Н.Г.

Цель программы – психолого-педагогическая поддержка учащихся пятого класса в период адаптации при переходе из начальной школы в среднее звено.

Задачи программы, следующие:

1. Помочь учащимся пятого класса адаптироваться к новым условиям обучения.
2. Создать условия для обогащения и познания своего эмоционального мира каждого ребенка.

3. Развитие навыков общения на основе самопринятие, самораскрытия и принятия других.

4. Создание условий для формирования адекватного представления о себе.

5. Обучение приемам саморегуляции.

Разработанная программа включает в себя два этапа, на первом этапе происходит диагностика учащихся пятого класса для выявления уровня адаптированности к пятому классу, на втором этапе осуществляется реализация программы психолого-педагогического сопровождения адаптации учащихся пятых классов к условиям образовательной среды средней школы (проведение занятий).

В диагностическую работу входит групповая психодиагностика, направленная на выявление эмоционально-личностной сферы детей. Психодиагностика осуществляется по следующим методикам (методики можно менять).

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

Данные методики выбраны потому что предоставляют довольно полное понимание особенностей эмоционально-личностной сферы ребенка и характере межличностных взаимоотношений в классном коллективе.

Психодиагностика детей проводится два раза: первый в начале периода адаптации, второй – после проведенной коррекционной работы.

Второй этап работы по адаптации детей включает в себя занятия с детьми по разработанной программе психолого-педагогического сопровождения адаптации учащихся пятых классов к условиям образовательной среды средней школы

Программа включает в себя всего 20 занятий, проводятся занятия по 90 минут каждое, с частотой проведения два раза в неделю, как правило, во вторник и в четверг. Занятия происходят в малых группах по 6-10 человек.

Формирование групп осуществляется на основе психодиагностики учащихся по методикам для определения уровня адаптированности учащихся пятых классов. Появляющееся чувство группы и групповой сплоченности – значимые характеристики процесса детской психокоррекции, поэтому после второго занятия группа закрывается.

Проведение каждого занятия строится по следующей схеме: ритуал приветствия, роль определения эмоционально-позитивного контакта психолога с ребенком и развития у ребенка ориентированности на ровесников, и заканчивается обрядом прощания. Данная структура занятия направлена на объединение детей и создание атмосферы группового доверия.

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

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

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

В каждое из занятий нашей программы введены упражнения рефлексии.

Целью упражнения считается формирование положительных мотивов для посещения психологических занятий и развитие позитивного эмоционального настроя 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:

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

Тематическое планирование занятий:

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

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

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

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

3-4 занятие: «Познай себя».

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

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

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

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

5-6 занятие: «Я такой, какой я есть».

Данное занятие направленно на развитие положительного отношения к собственным возможностям, принятию себя и стремлению к самосовершенствованию.

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

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

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

Продолжительность: 2 часа.

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

7-8 занятие: «Чувства».

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

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

Продолжительность: 2 часа.

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

9-10 занятие: «Что такое «тревога» и как с ней справиться?». Цель: Ознакомить участников группы с понятием «тревога».

Обучение методам саморегуляции.

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

Продолжительность: 2 часа.

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

11-12 занятие: Способы управления гневом.

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

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

Продолжительность: 2 часа.

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

13-14 занятие: Внимание к партнеру.

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

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

Продолжительность: 2 часа.

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

15-16 занятие. Конфликт.

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

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

Продолжительность: 2 часа.

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

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

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

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

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

Продолжительность: 2 часа.

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

19-20 Занятие. Итоговое занятие.

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

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

Продолжительность: 2 часа.

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

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

3.2 Анализ результатов формирующего эксперимента

После проведения формирующего этапа эксперимента среди учащихся МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 75 г. Челябинска» была проведена повторная психодиагностика. В исследование участвовали ученики 5-го «А» класса, 25 человек. Класс состоит из 14 девочек и 11 мальчиков.

Повторная диагностика была проведена с целью выявления эффективности разработанной программы психолого-педагогического сопровождения адаптации учащихся пятых классов к условиям образовательной среды средней школы.

На контрольно-обобщающем этапе эксперимента были получены следующие результаты.

Результаты повторной диагностики уровня школьной тревожности по методике Б.Н. Филлипса представлены в Приложении 4 в таблице 4, графическая интерпретация результатов для большей наглядности представлена 6.

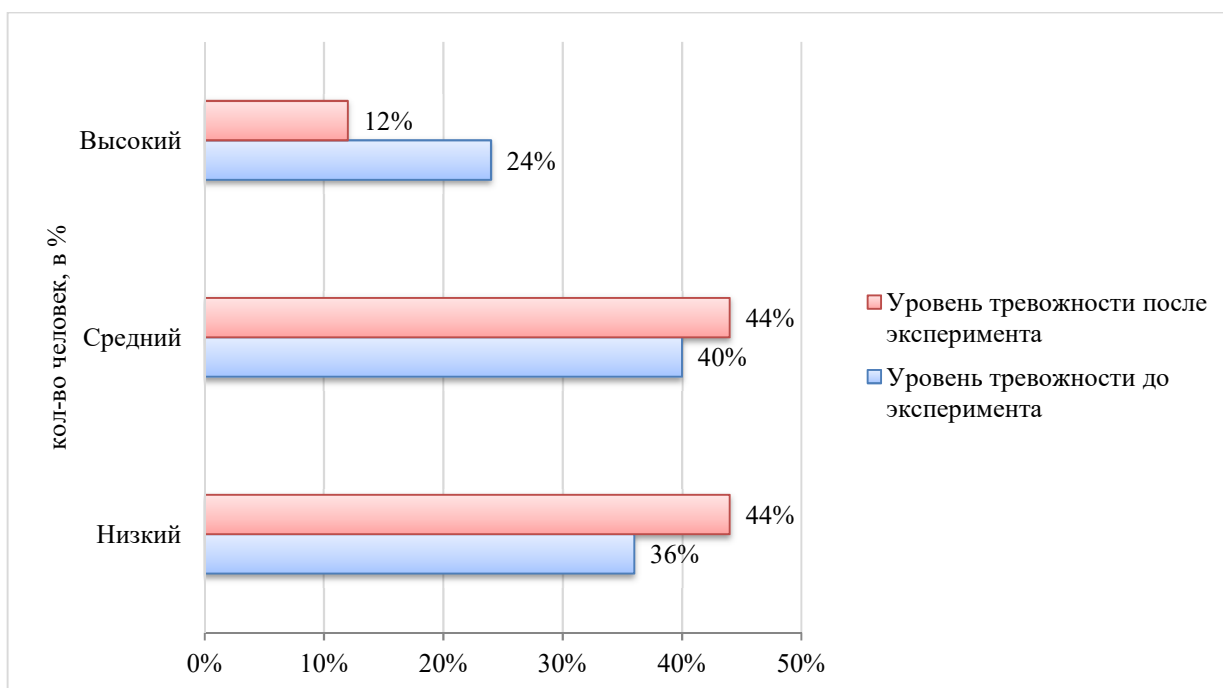


Рисунок 6 – Результат диагностики уровня школьной тревожности учащихся пятых классов по методике Б.Н. Филлипса до и после эксперимента

По результатам исследования после формирующего эксперимента на рисунке 6 видна положительная динамика изменения уровня тревожности пятиклассников. Высокий уровень тревожности остался у троих детей (12%) до эксперимента он был у 24% учащихся (6 человек), сократился в два раза. Показатель по среднему уровню тревожности увеличился на 1 человека и составил 11 человек испытуемых (44 %). Показатель по низкому уровню увеличился на 1 человека составил 11 опрошенных (44%). Результаты

повторной диагностики выявили, что у учащихся понизился уровень тревожности.

Результаты повторной диагностики по методике «Оценка школьной мотивации» (по Н.Г. Лускановой) представлены в Приложении 4 в таблице 5, на рисунке 7 представлены результаты в графической интерпретации, для большей наглядности.

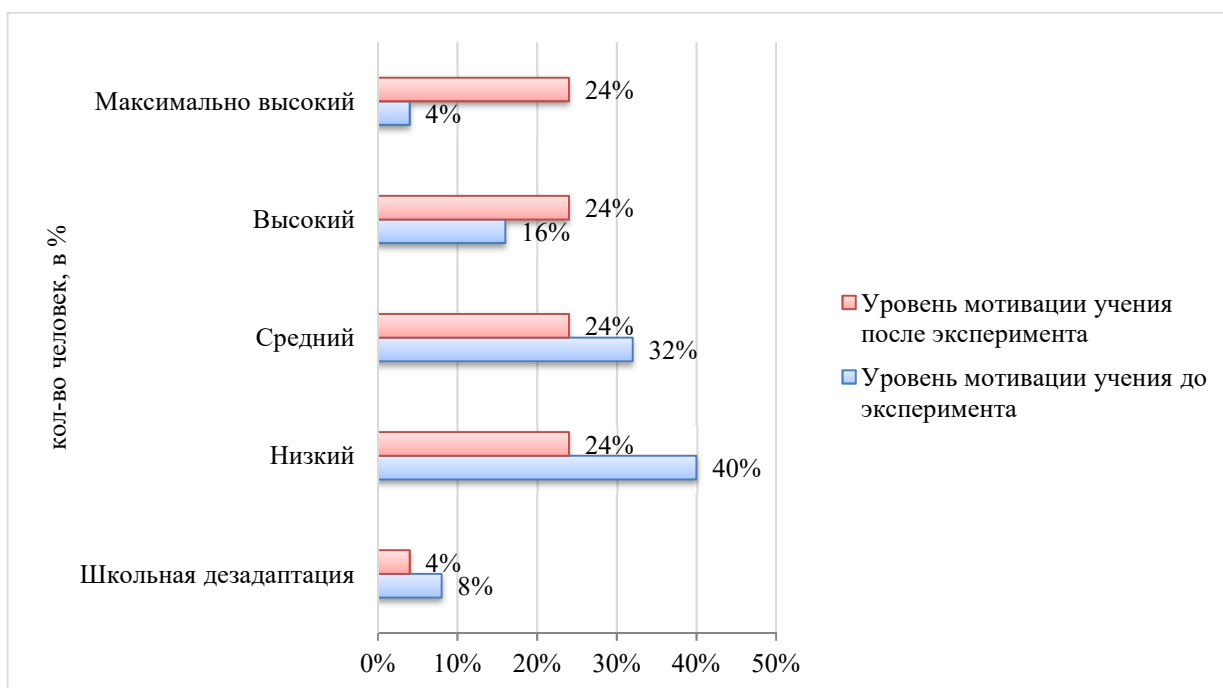


Рисунок 7 – Результаты диагностики учащихся пятых классов по методике «Оценка школьной мотивации» (по Н.Г. Лускановой)

На рисунке 7 можно заметить положительную динамику изменений мотивации, учащихся в выборке в сравнении до эксперимента и после. Так максимально высокий уровень после эксперимента составил 24% (6 человек) от выборки, рост составил 16% (4 человека). Высокий уровень мотивации вырос на 8% (2 человека) и составил 24% (6 человек). Средний – уменьшился на 8% (2 человека) и составил 24% (6 человек). Низкий уровень уменьшился на 16% и составил 24% (6 человек). И со школьной дезадаптацией после эксперимента был выявлен только один ребенок.

Теперь большинство школьников ходят в школу с охотой и не пропускают занятия. На уроках занимаются исключительно учебной деятельностью, а не различными посторонними делами, а также ребята

перестали испытывать серьезные затруднения в учебной деятельности. Успеваемость у ребят в данной выборке стала выше, в среднем на 1 балл.

Результаты повторной диагностики по методике С.В. Левченко «Чувства в школе» представлены в Приложении 4 в таблице 6, на рисунке 8 представлена графическая интерпретация результатов для большей наглядности.

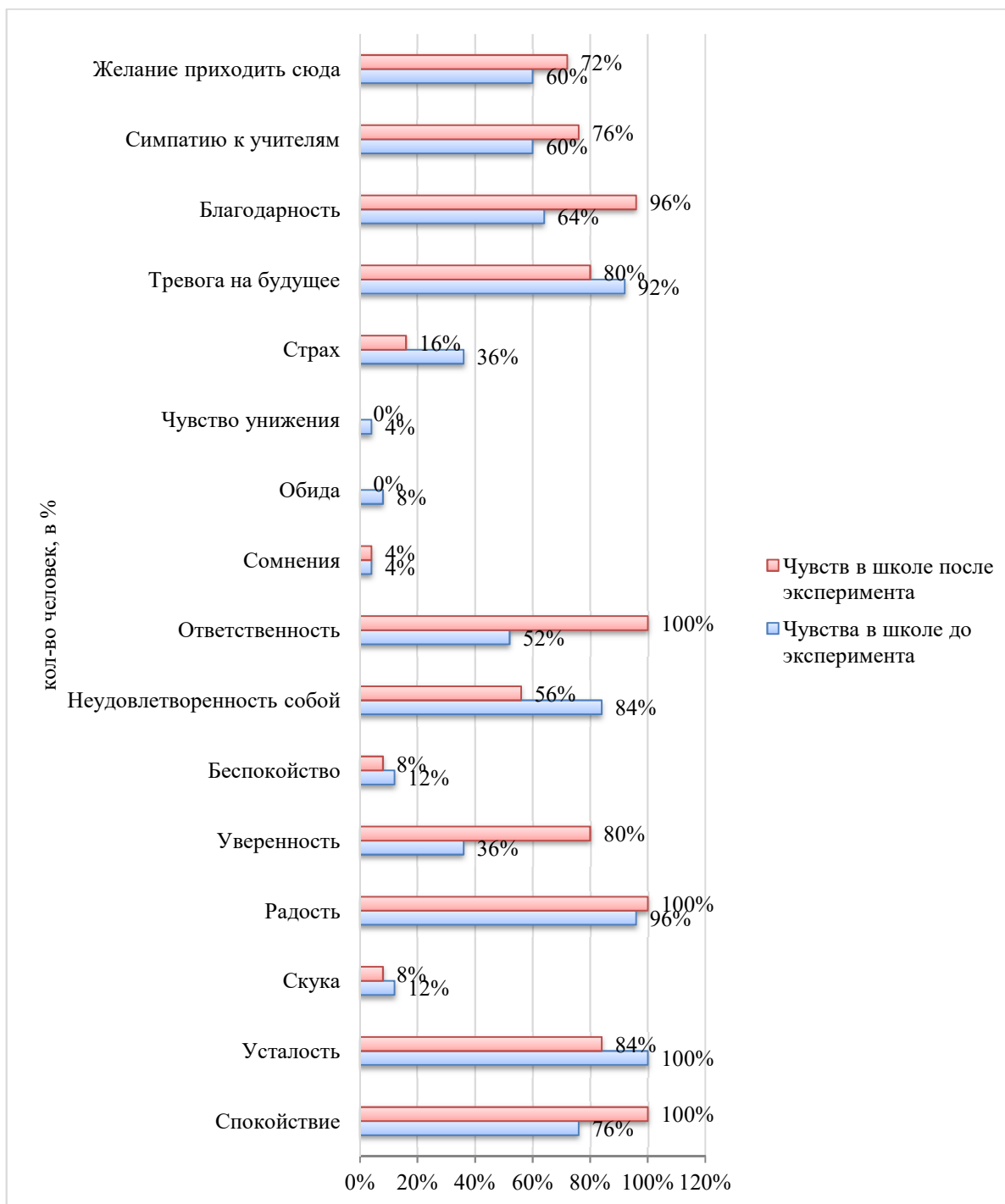


Рисунок 8 – Результаты диагностики учащихся пятых классов по методике С.В. Левченко «Чувства в школе»

Как видно из рисунка 8 произошли изменения во всех чувствах в школе у исследуемых детей кроме чувства «сомнения», осталось на прежнем уровне 6%. Наблюдается положительная динамика.

Увеличение показателей видны по таким чувствам как: благодарность (на 32%), ответственность (на 48%), уверенность (на 44%), радость (на 4%), спокойствие (на 24%).

Уменьшение показателей наблюдается по чувствам тревоги за будущее (на 8%), страх (на 24%), неудовлетворенность собой (на 28%), скука (на 68%), усталость (на 16%). Чувство унижения и обиды не было выявлено после эксперимента.

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

Для проверки эффективности программы психолого-педагогического сопровождения, был проведен расчет Т-критерия Вилкоксона по результатам методики «Оценка школьной мотивации» (по Н.Г. Лускановой) (приложение 4, таблица 7, рисунок 7).

Возможно ли то что полученные результаты в ходе проведения диагностик на констатирующем и контрольном этапах эксперимента по методике «Оценка школьной мотивации» (по Н.Г. Лускановой.) уровень школьной мотивации до формирующего эксперимента и после имеют сдвиг в сторону уменьшения? Сформулируем гипотезы:

H0: Интенсивность сдвигов в сторону повышения уровня школьной мотивации пятиклассников не превышает интенсивность сдвигов в сторону его снижения.

H1: Интенсивность сдвигов в сторону повышения уровня школьной мотивации пятиклассников превышает интенсивность сдвигов в сторону его снижения.

Алгоритм подсчета Т-критерия Вилкоксона:

1. Составляем список испытуемых в любом порядке.

2. Вычисляем разницу между замерами до проведения программы психолого-педагогического сопровождения и после. Определяем, что будет считаться «типичным» сдвигом, формулируем гипотезы. За нетипичный сдвиг было принято «уменьшение значения» (Приложение 4, таблица 7).

3. Переводим разности в абсолютные величины (Приложение 4, таблица 8).

4. Ранжируем абсолютные величины разностей, начисляя меньшему значению меньший ранг. Исключим нулевые сдвиги. Так как в матрице имеются связанные ранги (одинаковый ранговый номер) 1-го ряда, произведем их переранжирование. Переранжирование рангов производится без изменения важности ранга, то есть между ранговыми номерами должны сохраниться соответствующие соотношения (больше, меньше или равно). Также не рекомендуется ставить ранг выше 1 и ниже значения равного количеству параметров (в данном случае $n = 23$) (Приложение 4, таблица 9).

5. Подсчитываем сумму рангов не типичных значений по формуле: Сумма по столбцу рангов равна $\sum = 276$. Проверка правильности составления матрицы на основе исчисления контрольной суммы:

$$\sum x_{ij} = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+23)23}{2} = 276$$

Сумма по столбцу и контрольная сумма равны между собой, значит, ранжирование проведено правильно.

Теперь отметим те направления, которые являются нетипичными, в данном случае – отрицательными. В Таблице эти направления и соответствующие им ранги выделены цветом. Сумма рангов этих «редких» направлений составляет эмпирическое значение критерия T:

$$T = \sum R_t = 12.5 + 6 = 18.5$$

6. Определяем критические значения для T.

По таблице 9, Приложения 4 находим критические значения для T-критерия Вилкоксона для $n=23$:

$$T_{кр}=62 (p\leq 0.01)$$

$$T_{кр}=83 (p\leq 0.05)$$

7. Строим ось значимости (рисунок 9).

Результат: $T_{Эмп} = 18,5$

Критические значения T при $n=23$

n	$T_{кр}$	
	0.01	0.05
23	62	83

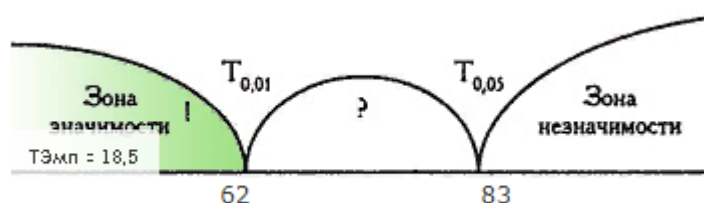


Рисунок 9 – Ось значимости

Зона значимости в данном случае простирается влево, действительно, если бы "редких", в данном случае положительных, направлений не было совсем, то и сумма их рангов равнялась бы нулю.

В данном же случае эмпирическое значение T попадает в зону значимости: $T_{Эмп} < T_{кр}(0,01)$.

Принимается гипотеза H_1 .

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

Таким образом, математическая обработка результатов по методике «Оценка школьной мотивации» (по Н.Г. Лускановой) показала изменение в уровне школьной мотивации. Программа психолого-педагогического сопровождения процесса адаптации учащихся пятых классов в основной

общеобразовательной школе привела к повышению показателей по трем измеряемым критериям, а также в результатах детей практически отсутствует низкий уровень, что говорит о продуктивной работе. Исходя из этого, можно говорить о том, что гипотеза исследования подтвердилась, уровень адаптации учащихся пятых классов изменился в ходе проведения программы по психолого-педагогическому сопровождению процесса адаптации учащихся пятых классов в основной общеобразовательной школе.

3.3 Рекомендации педагогам и родителям по психолого-педагогическому сопровождению адаптации учащихся пятых классов к условиям образовательной среды 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.

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.

Обобщим четыре способа поддержать ребенка во время адаптации к пятому классу:

- побуждать ребенка отслеживать свои чувства;
- помогать детям соединиться со своей школой;
- налаживать дружеские и товарищеские отношения;
- расширять их возможности, укрепляя их уверенность и независимость.

Самое ценное, что вы можете сделать, чтобы поддержать своего ребенка, – это поощрять его исследовать свои мысли и знать, что они могут говорить открыто о своих чувствах, как положительных, так и

отрицательных. Разговоры могут помочь проложить путь к разговору об эмоциях вашего ребенка относительно перехода в пятый класс.

Убедитесь, что вы отметили окончание начальной школы вашего ребенка. Следует попрощаться с друзьями, учителями и другими школьными сотрудниками. Расспросите ребенка о любом любимом воспоминании из начальной школы и узнайте чего ребенку будет не хватать.

Продолжайте открыто разговаривать с ребенком, чтобы задавать любые вопросы, которые могут возникнуть у него.

Нужно исследовать любые проблемы и/или возможные недоразумения по поводу адаптации к пятому классу.

Обсудите с ребенком, чего он с нетерпением ждет, и беспокоятся ли он о чем-либо. Может быть полезно подумать о том, что вы чувствовали, когда готовились к среднему звену в школе и расскажите об этом своему ребенку - детям всегда нравится слушать рассказы о детстве их родителей или опекунов. Вы были рады знакомству с новыми людьми и изучению новых предметов? Как вы устроились? Ваш опыт может дать вам подсказки о том, что чувствует ваш ребенок.

Узнайте, что делает начальная школа вашего ребенка для поддержки перехода в пятый класс.

Продолжайте разговор дома с ребенком или поощряйте беседы со старшими братьями и сестрами, старшими двоюродными братьями, с кем ребенок чувствует себя комфортно.

Помогите своему ребенку начать общаться с учителями пятых классов, можно посмотреть на школьный сайт вместе с ребенком и примите участие в любом вводном мероприятии, лично или виртуально. Многие школы записали видео для учащихся 5 классов, и детям может быть полезно смотреть это, чтобы помочь им чувствовать себя комфортно.

Воспользуйтесь возможностью познакомиться и встретиться с учителями. Это может быть полезно для вас и вашего ребенка, чтобы определить учителя или другого доверенный взрослого в школе (например,

классного руководителя), который может быть первым контактным лицом по любым вопросам.

Если ваш ребенок испытывает трудности с адаптацией к условиям образовательной среды средней школы (через несколько недель), свяжитесь со школой, чтобы обсудить ваши проблемы.

Если в средней школе формируются новые классы, пример профильные, помогите ребенку подумать о том, как подходить к знакомству с новыми людьми и начинать разговоры. Напомните им, что все дети в такой же ситуации. Возможно, вы захотите сыграть какую-нибудь роль, чтобы практиковать это дома.

Может быть полезно поощрять детей присоединиться к некоторым внеклассным мероприятиям в пятом классе как еще один способ знакомства и сплочения с одноклассниками.

Если возможно, запланируйте мероприятия на летние каникулы, которые позволят вашему ребенку встретиться с другими детьми из класса.

Развитие независимости и уверенности вашего ребенка поможет ему в переход в пятый класс.

Дайте им возможность и поддержите их, чтобы они предприняли шаги к независимости, большой или малой, а также брали на себя небольшие обязанности в доме, чтобы укрепить их уверенность и независимость в подготовке к этому новому и захватывающему этапу их жизнь.

По возможности хвалите ребенка и обращайтесь внимание на вещи, которые у них получаются хорошо.

Убедитесь, что ваш ребенок посещает все переходные и ориентационные программы средней школы в последний год обучения в начальной школе.

По возможности вовлекайте ребенка в процесс принятия решений. Например, вы можете обсудить варианты транспорта в школу и обратно.

Попрактикуйтесь в прокладке маршрута до средней школы вместе, чтобы у ребенка появилась уверенность в самостоятельном путешествии.

Рекомендации для работы со смешанными чувствами и тревогами:

Поговорите с ребенком о том, чего он больше всего ждет и о чем беспокоится. Активно слушайте, когда ваш ребенок делится своими чувствами и переживаниями по поводу средней школы.

Убедите ребенка, что волноваться о посещении средней школы естественно.

Поощряйте вашего ребенка смотреть на положительную сторону перехода в среднюю школу. Например, вы можете выделить новые внеклассные занятия, которые может попробовать ваш ребенок.

Поговорите с ребенком о том, как поддерживать связь со старыми друзьями и заводить новых друзей.

Поделитесь своим школьным опытом или опытом друзей и семьи.

Постарайтесь организовать присутствие родителей, бабушек и дедушек или других близких взрослых до и после школы в течение первых нескольких недель после того, как ваш ребенок пойдет в среднюю школу.

Работайте над распорядком дня до и после школы. Это может включать в себя выполнение домашних заданий, хобби и спорт, а также отдых перед сном.

Старайтесь, чтобы ваш ребенок ел здоровую пищу, много двигался и много спал. Это поможет, если ваш ребенок чувствует усталость.

Постарайтесь сделать свой дом максимально комфортным для учебы. Например, убедитесь, что у вашего ребенка есть тихое место для учебы, вдали от отвлекающих факторов, таких как телевизор или мобильный телефон.

Приведем рекомендации, которые могут помочь справиться с беспокойством по поводу знакомства с людьми и приобретения новых друзей в средней школе:

Убедите ребенка, что беспокоиться о новых друзьях – обычное дело.

Узнайте, есть ли в новой школе вашего ребенка система друзей, и поощряйте вашего ребенка к участию в ней.

Пусть ваш ребенок знает, что в вашем доме рады новым друзьям. Поощряйте ребенка приглашать к себе новых друзей или будьте готовы отвезти ребенка к ним домой.

Помогите ребенку изучить новые возможности. Обучение игре на музыкальном инструменте, занятие новым видом спорта или посещение театрального кружка – отличные способы для вашего ребенка познакомиться с новыми людьми и принять участие в школьных мероприятиях.

Поощряйте вашего ребенка поддерживать связь со своими старыми друзьями, чтобы они по-прежнему чувствовали себя социально связанными.

Можно попробовать эти предложения, чтобы справиться с эмоциональными взлетами и падениями:

Будьте готовы к взлетам и падениям. Чтобы приспособиться к изменениям, требуется время, но если после первого семестра ситуация не уляжется, поговорите с классным руководителем вашего ребенка или классным руководителем.

Напомните ребенку, что нервничать из-за того, что он начинает что-то новое, вполне естественно. Например, вы можете рассказать о том, как вы нервничаете и взволнованы, приступая к новой работе.

Поговорите с другими родителями, чтобы проверить, похожи ли переживания и чувства вашего ребенка на переживания и чувства других людей. Спортивные и школьные мероприятия – хорошая возможность познакомиться с другими родителями.

Успокойтесь. Если вы спокойны и обнадеживаете, вы поможете своему ребенку чувствовать себя уверенно перед началом средней школы.

Ключевым источником силы для любого ребенка, переживающего перемены, является знание того, что они могут рассчитывать на любовь и поддержку своих родителей и опекунов. Обеспечение стабильности и безопасности – это то, что вы делаете лучше всего, и это дает детям

уверенность в том, что они могут исследовать и тестировать свою новую окружающую среду и искать новые впечатления. Это означает, что переход в пятый класс может быть захватывающим и положительным опытом, и что, если есть какие-либо колебания в пути, они могут прийти к вам за утешением и помощью.

Помните также, что вам не обязательно знать ответы на все вопросы и что вам не нужно делать это самостоятельно. Ваша школа готова помочь и между вами, школьным персоналом и вашим ребенком у вас есть все навыки и ресурсы, необходимые для того, чтобы помочь вашему ребенку совершить успешный переход в среднюю школу [23].

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

Вывод по 3 главе

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

После реализации программы психолого-педагогического сопровождения адаптации учащихся пятых классов в основной общеобразовательной школе на базе МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 75 г. Челябинска». В исследование участвовали ученики 5-го «А» класса, в количестве 25 человек, у пятиклассников была проведена контрольная диагностика. Целью повторного исследования на контрольно-обобщающем этапе является обработка и обобщение результатов опытно-экспериментальной работы, оформление психолого-педагогического

эксперимента. Повторно использовались те же методики для психодиагностики, что и в начале эксперимента. По всем методикам была выявлена положительная динамика.

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

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

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

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

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

Проблема психической адаптации представляет собой значительную область научных исследований, расположенную на стыке разных отраслей знания, представляющих в современных условиях всё большую значимость.

В связи с этим адаптационную концепцию возможно рассматривать как один из многообещающих подходов к комплексному исследованию подростка.

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

педагогическое сопровождение процесса адаптации учащихся пятых классов в основной общеобразовательной школе которая содержит теоретический, диагностический, формирующий, аналитический блоки.

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

В работе был использован комплекс методов:

1. Теоретические: анализ, обобщение, синтез, систематизация, целеполагание, моделирование.

2. Эмпирические: констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент, тестирование.

3. Психодиагностические: методика Филипса – для определения школьной тревожности. Анкета для определения школьной мотивации учащихся Н.Г. Лускановой. Карта наблюдений Д. Стотта (диагностика трудностей адаптации ребёнка в школе).

4. Методы математической статистики, методы количественной обработки данных: Т-критерий Вилкоксона.

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

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

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

После констатирующего эксперимента психолого-педагогического сопровождения адаптации пятиклассников к средней школе, на базе 5 «А» класса МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 75 г. Челябинска», у пятиклассников была проведена контрольная диагностика. Целью повторного исследования, на контрольно-обобщающем этапе, является обработка и обобщение результатов опытно-экспериментальной работы, оформление психолого-педагогического эксперимента. При повторной диагностики применялись те же методики психодиагностики что и на первом этапе эксперимента.

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

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

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Адаптация личности в современном мире [Текст] : сборник научных трудов. – Саратов : Наука, 2018. – 110 с.
2. Айсмонтас, Б. Б. Педагогическая психология [Текст] : схемы и тесты / Бронюс Айсмонтас. – Москва : Академия, 2017. – 208 с.
3. Акрушенко, А. В. Психология развития и возрастная психология [Текст] : конспект лекций / А. В. Акрушенко, О. А. Ларина, Т. В. Катарьян. – Саратов.: Научная книга, 2018. – 127 с.
4. Андреева, Г. М. Социальная психология [Текст] : учебник для вузов / Галина Андреева. – Москва : Аспект-Пресс, 2016. – 357с.
5. Андреева, Г. М. Социальная психология [Текст] : учебник для вузов / Галина Андреева. – Москва : Аспект-Пресс, 2018. – 363 с.
6. Баева, И. А. Психологическая безопасность образовательной среды школы и ее психолого-педагогическое сопровождение [Текст] / И. А. Баева // Психологическая наука и образование. – 2018. – №5. – С. 12.
7. Байярд, Р. Т. Ваш беспокойный подросток [Текст] / Роберт Байярд. – Москва : Просвещение, 2017. – 63 с.
8. Батюта, М. Б. Возрастная психология [Текст] / М. Б. Батюта, Т. Н. Князева. – Москва : Логос, 2016. – 304 с.
9. Божович, Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте [Текст] / Лидия Божович. – Москва : Просвещение, 2018. – 398 с.
10. Божович, Л. И. Проблема развития мотивационной сферы ребенка: изучение мотивации поведения детей и подростков [Текст] / Лидия Божович. – Москва : Академия, 2015. – 289 с.
11. Болотова, А. К. Психология развития и возрастная психология [Текст] / А. К. Болотова, О. Н. Молчанова. – Москва : ГУ ВШЭ, 2018. – 528 с.
12. Введение в психодиагностику [Текст] : учебное пособие. – Москва : Академия, 2019. – 199 с.

13. Возрастная и педагогическая психология [Текст] : хрестоматия для педагогических вузов. – Москва : Академия, 2017. – 368 с.
14. Возрастно-психологический подход в консультировании детей и подростков [Текст] : учебное пособие для вузов. – Москва : Академия, 2017. – 476 с.
15. Волков, Б. С. Возрастная психология [Текст] : учебное пособие для вузов / Борис Волков. – Москва : Владос, 2015. – 366 с.
16. Волков, Б. С. Психология младшего школьника [Текст] : учебное пособие / Б. С. Волков. – Москва : Педагогическое общество России, 2018. – 128 с.
17. Волков, Б. С. Возрастная психология. В 2 частях. Часть от младшего школьного возраста до юношества [Текст] / Б. С. Волков, Н. В. Волкова. – Москва : Владос, 2018. – 344 с.
18. Волков, Б. С. Конфликтология [Текст] / Б. С. Волков, Н. В. Волкова. – Москва : Академический проект, 2017. – 416 с.
19. Володько, Н. В. Личностно-ориентированный диалог в образовательном процессе и его роль в преодолении дезадаптации ребенка к школе [Текст] / Наталья Володько. – Нижний Новгород : АГПИ, 2016. – 147 с.
20. Волынская, Л. Б. Социокультурная и личностная адаптация человека на различных стадиях жизненного цикла [Текст] / Людмила Волынская. – Санкт-Петербург : Флинта, 2018. – 240 с.
21. Гаврицкова, М. Мы – это много «Я»: программа классных часов для 5-х классов [Текст] / М. Гаврицкова // Школьный психолог. – 2016. – № 14. – С. 12.
22. Гениатулина, И. Ю. Помощь психолога в адаптации пятиклассников [Электронный ресурс] // ИД «Первое сентября» / Режим доступа: <http://festival.1september.ru/articles/501832>.
23. Головей, Л. А. Практикум по возрастной психологии [Текст] / Л. А. Головей, Е. Ф. Рыбалко. – Санкт-Петербург : Речь, 2018. – 398 с.

24. Головин, С. Ю. Словарь практического психолога [Текст] / Сергей Головин. – Москва : Харвест, 2009. – 800 с.
25. Горянина, В. А. Психология общения [Текст] : учебное пособие для студ. высш. учеб. зав / Валентина Горянина. – Москва : 2019. – 390 с.
26. Григорович, Л. А. Педагогика и психология [Текст] : учебное пособие / Л. А. Григорович. – Москва : Гардарики, 2018. – 480 с.
27. Гуревич, П. С. Психология и педагогика [Текст] : учебник / Павел Гуревич. – Москва : Юрайт, 2016. – 478 с.
28. Гюру, Э. Самооценка у детей и подростков. Книга для родителей [Текст] / пер. Наргис Шинкаренко / Эйстад Гюру. – Москва : Альпина Паблишер, 2018. – 294 с.
29. Дендебер, И. А. Теоретические основы интеллектуальной адаптации учащихся [Текст] / Игорь Дендебер // Образование и общество. – 2018. – № 5. – С. 58-61.
30. Долгова, В. И. Смысложизненные ориентации: формирование и развитие [Текст] / В. И. Долгова, Н. И. Аркаева. – Челябинск : Искра-профи, 2018. – 229 с.
31. Долгова, В. И. Инновационные психолого-педагогические технологии в начальной школе [Текст] : монография / В. И. Долгова, Н. И. Аркаева, Е. Г. Капитанец. – Москва : Издательство Перо, 2015. – 200 с.
32. Долгова, В. И. Эмоциональная устойчивость личности [Текст] : монография / В. И. Долгова, Г. Ю. Гольева. – Москва : Изд-во «Перо», 2014. – 173 с.
33. Долгова, В. И. Регламент аттестационных материалов [Текст] / В. И. Долгова, Л. В. Иванова, Н. В. Крыжановская. – Челябинск : Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та, 2015. – 132 с.
34. Дубровина, И. В. Психокоррекционная и развивающая работа с детьми [Текст] : учебное пособие / И. В. Дубровина, А. Д. Андреева, Т. В. Вохмянина. – Москва : Академия, 2018. – 98 с.

35. Дубровина, И. В. Психология [Текст] / И. В. Дубровина, Е. Е. Данилова, А. М. Прихожан. – Москва : Академия, 2016. – 464 с.
36. Жукова, Т. Н. Проблема адаптации подростков [Текст] / Т. Н. Жукова. – Минск : Современное слово, 2018. – 49 с.
37. Иванова, Е. И. Оценка уровня адаптации учащихся 5 класса в МБОУ «2-Жемконская СОШ» [Текст] / Е. И. Иванова // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 19. – С. 283–288.
38. Индивидуализация познавательной деятельности как средство адаптации учащихся 5-х классов к многопредметному обучению. Проблемы. Концепции. Перспективы [Текст] : материалы регион. межвуз. науч.-метод. конф., нояб. Форум. – Москва : Компания Спутник+, 2018. – 175 с.
39. Казанская, В. Н. Подросток: социальная адаптация. Книга для психологов, педагогов и родителей [Текст] / В. Н. Казанская. – Санкт-Петербург : Питер, 2018. – 230 с.
40. Кан–Калик, В. А. Учителю о педагогическом общении [Текст] / Виктор Кан-калик. – Москва : Просвещение, 2018. – 358 с.
41. Киселева, М. В. Арт-терапия в работе с детьми [Текст] / Марина Киселева. – Санкт-Петербург : Речь, 2016. – 158 с.
42. Коваленко, Е. В. Психолого-педагогическая коррекция агрессивности младших школьников [Текст] / Е. В. Коваленко // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – Т. 18. – С. 101–105.
43. Коломинский, Я. Л. Социальная психология школьного класса [Текст] // Яков Коломинский. – Минск : ФУ Аниформ, 2019. – 312 с.
44. Коллюцкий, В. Н. Психология развития и возрастная психология. Полный жизненный цикл развития человека [Текст] / В. Н. Коллюцкий, И. Ю. Кулагина. – Москва : Академический проект, 2015. – 432 с.
45. Концепции. Перспективы [Текст] : материалы регион. межвуз. науч.-метод. конф, нояб. Форум. – Москва : Компания Спутник+, 2018. – 175 с.

46. Коробкина, С. Н. Адаптация учащихся на сложных возрастных этапах. 1, 5, 10 классы. Система работы с детьми, родителями, педагогами [Текст] / С. Н. Коробкина. – Москва : Учитель, 2017. – 240 с.

47. Крайнова, Ю. Н. Адаптация школьников к обучению в среднем звене, как психологическая проблема [Текст] / Ю. Н. Крайнова // Практическая психология и логопедия. – 2019. – № 1. – С. 50-54.

48. Крыжановская, Н. В. Формирование мотивации к учебной деятельности как способ школьной адаптации среди младших школьников [Текст] / Н. В. Крыжановская, Е. В. Буркова // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 7. – С. 11–15.

49. Кузнецова, Ю. М. Сюжетный тренинг для пятиклассников [Текст] / Юлия Кузнецова // Образование в современной школе. – 2018. – № 10. – С. 53-58.

50. Кулагина, И. Ю. Психология развития и возрастная психология: Полный жизненный цикл развития человека [Текст] : учебное пособие для вузов / Ирина Кулагина. – Москва : Академический Проект, 2019. – 432 с.

51. Леонтьев, А. Н. Психологические основы развития ребенка и обучения: Авторский сборник [Текст] / Алексей Леонтьев. – Москва : Смысл, 2018. – 426 с.

52. Лысенко, Р. И. Педагогические условия адаптации младших школьников к обучению в основной школе [Текст] / Р. И. Лысенко // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2019. – Т. 13. – С. 2076–2080.

53. Мухина, В. С. Детская психология [Текст] : учебное пособие / В. С. Мухина / Валерия Мухина. – Москва : Просвещение, 2016. – 272 с.

54. Моница, Г. Б. Коммуникативный тренинг [Текст] / Г. Б. Моница, Е. К. Лютова-Робертс. – Санкт-Петербург : 2016. – 68 с.

55. Мухина, В. С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество [Текст] : учебник / Валерия Мухина – Москва : Академия, 2019. – 456 с.

56. Налчаджян, А. А. Психологическая адаптация [Текст] / Альберт Налчаджян. – Москва : Эксмо, 2019. – 368 с.
57. Немов, Р. С. Основы общей психологии [Текст] / Роберт Немов. – Москва : Владос, 2019. – 236 с.
58. Немов, Р. С. Психология [Текст] / Роберт Немов. – Москва : Владос, 2017. – 606 с.
59. Нижегородцева, Н. В. Системогенетический анализ готовности к обучению [Текст] / Надежда Нижегородцева. – Ярославль.: Аверс Пресс, 2018. – 90 с.
60. Новейший психолого-педагогический словарь [Текст] под ред. Рапацевич Е.С – Минск : Современная школа, 2010. – 925 с.
61. Обухова, Л. Ф. Возрастная психология [Текст] : учебник / Л. Ф. Обухова. - Москва : Юрайт, 2018. – 460 с.
62. Общая психодиагностика [Текст] / под ред. А. А. Бодалева., В. В. Столина. – Санкт-Петербург : Речь, 2018. – 439 с.
63. Овчарова, Р. В. Практическая психология образования: учебное пособие [Текст] / Раиса Овчарова. - Москва : Академия. 2019. – 448 с.
65. Овчарова, Р. В. Психология родительства [Текст] / Раиса Овчарова. – Москва : Академия, 2005. – 363 с.
66. Орлов, Р. Б. Методы современной возрастной и педагогической психологии [Текст] / Роман Орлов. – Москва : Юпитер, 2015. – 263 с.
67. Островский, Э. В. Психология и педагогика: учебное пособие [Текст] / Э. В. Островский. – Москва : Вузовский учебник, 2017. – 384 с.
68. Петренко, М. В. Психология и педагогика [Текст] / Мария Петренко. – Москва : Быстров, 2021. – 107 с.
69. Пиаже, Ж. Избранные психологические труды [Текст] / Ж. Пиаже. – Москва : София, 2018. – 378 с.
70. Практическая психология образования [Текст] / под ред. И.В. Дубровиной. – Москва : ТЦ «Сфера», 2018. – 528 с.

71. Психология развития и возрастная психология [Текст] : учебник и практикум / под ред. Головей Е.А. – Москва : Юрайт, 2016. – 413 с.

72. Работа с родителями. Психоаналитическая психотерапия с детьми и подростками [Текст] Под ред. Дж.Циантис – Москва : Когито-Центр, 2006. – 196 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Методики исследования адаптации учащихся пятых классов к условиям образовательной среды средней школы

Тест школьной тревожности Н.Б. Филиппа.

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

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

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

ТЕКСТ ОПРОСНИКА:

1. Трудно ли тебе держаться на одном уровне со всем классом?
2. Волнуешься ли ты, когда учитель говорит, что собирается проверить, насколько ты знаешь материал?
3. Трудно ли тебе работать в классе так, как этого хочет учитель?
4. Снится ли тебе временами, что учитель в ярости от того, что ты не знаешь урок?
5. Случалось ли, что кто-нибудь из твоего класса бил или ударял тебя?
6. Часто ли тебе хочется, чтобы учитель не торопился при объяснении нового материала, пока ты не поймешь, что он говорил?
7. Сильно ли ты волнуешься при ответе или выполнении задания?
8. Случается ли с тобой, что ты боишься высказываться на уроке, потому что боишься сделать глупую ошибку?
9. Дрожат ли у тебя колени, когда тебя вызывают отвечать?
10. Часто ли твои одноклассники смеются над тобой, когда вы играете в разные игры?
11. Случается ли, что тебе ставят более низкую оценку, чем ты ожидал?
12. Волнует ли тебя вопрос о том, не оставят ли тебя на второй год?
13. Стараешься ли ты избегать игр, в которых делается выбор, потому что тебя, как правило, не выбирают?
14. Бывает ли временами, что ты весь дрожишь, когда тебя вызывают отвечать?
15. Часто ли у тебя возникает ощущение, что никто из твоих одноклассников не хочет делать то, что хочешь ты?
16. Сильно ли ты волнуешься перед тем, как начать выполнять задание?
17. Трудно ли тебе получать такие отметки, каких ждут от тебя родители?
18. Боишься ли ты временами, что тебе станет дурно в классе?
19. Будут ли твои одноклассники смеяться над тобой, если ты сделаешь ошибку при ответе?
20. 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 также хорошо, как и твои одноклассники?
40. Часто ли ты задумываешься, отвечая на уроке, что думают о тебе в это время другие?
41. Обладают ли способные ученики какими-то особыми правами, которых нет у других ребят в классе?
42. Злятся ли некоторые из твоих одноклассников, когда тебе удастся быть лучше их?
43. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся одноклассники?
44. Хорошо ли ты себя чувствуешь, когда остаешься один на один с учителем?
45. Высмеивают ли временами твои одноклассники твою внешность и поведение?
46. Думаешь ли ты, что беспокоишься о своих школьных делах больше, чем другие ребята?
47. Если ты не можешь ответить, когда тебя спрашивают, чувствуешь ли ты, что вот-вот расплачешься?
48. Когда вечером ты лежишь в постели, думаешь ли ты временами с беспокойством о том, что будет завтра в школе?
49. Работая над трудным заданием, чувствуешь ли ты порой, что совершенно забыл вещи, которые хорошо знал раньше?
50. Дрожит ли слегка твоя рука, когда ты работаешь над заданием?
51. Чувствуешь ли ты, что начинаешь нервничать, когда учитель говорит, что собирается дать классу задание?
52. Пугает ли тебя проверка твоих знаний в школе?
53. Когда учитель говорит, что собирается дать классу задание, чувствуешь ли ты страх, что не справишься с ним?
54. Снилось ли тебе временами, что твои одноклассники могут сделать то, что не можешь ты?
55. Когда учитель объясняет материал, кажется ли тебе, что твои одноклассники понимают его лучше, чем ты?

56. Беспокоишься ли ты по дороге в школу, что учитель может дать классу проверочную работу?

57. Когда ты выполняешь задание, чувствуешь ли ты обычно, что делаешь это плохо?

58. Дрожит ли слегка твоя рука, когда учитель просит сделать задание на доске перед всем классом?

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

При обработке подсчитывается:

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

б) число совпадений по каждому из восьми факторов тревожности, выделяемых в тексте. Уровень тревожности определяется так же, как в первом случае.

Анализируется общее внутреннее эмоциональное состояние школьника, во многом определяющееся наличием тех или иных тревожных синдромов (факторов) и их количеством.

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

Ключ к вопросам «+» – Да; «-» – Нет

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

Результаты:

1. Число несовпадений знаков («+» – Да, «-» – Нет) по каждому фактору (абсолютное число несовпадений в процентах: 50%; > 50%; > 75%).
 2. Представление этих данных в виде индивидуальных диаграмм.
 3. Число несовпадений по каждому фактору для всего класса (абсолютное значение – < 50%; > 50%; > 75%).
 4. Представление этих данных в виде диаграммы.
 5. Количество учащихся, имеющих несовпадений по определенному фактору > 50% и > 75% (для всех факторов).
 6. Представление сравнительных результатов при повторных замерах.
 7. Полная информация о каждом учащемся (по результатам теста).
- Содержательная характеристика каждого синдрома (фактора)
1. Общая тревожность в школе – общее эмоциональное состояние ребенка, связанное с различными формами его включения в жизнь школы.
 2. Переживания социального стресса – эмоциональное состояние ребенка, на фоне которого развиваются его социальные контракты (прежде всего – со сверстниками).
 3. Фрустрация потребности в достижении успеха – неблагоприятный психический фон, не позволяющий ребенку развивать свои потребности в успехе, достижении высокого результата и т.д.
 4. Страх самовыражения – негативные эмоциональные переживания ситуаций, сопряженных с необходимостью самораскрытия, предъявления себя другим, демонстрации своих возможностей.
 5. Страх ситуации проверки знаний – негативное отношение и переживание тревоги в ситуациях проверки (особенно – публичной) знаний, достижений, возможностей.
 6. Страх не соответствовать ожиданиям окружающих – ориентация на значимость других в оценке своих результатов, поступков и мыслей, тревога по поводу оценок.

7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу – особенности психофизиологической организации, снижающие приспособляемость ребенка к ситуациям стрессогенного характера, повышающие вероятность неадекватного, деструктивного реагирования на тревожный фактор среды.

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

Методика С.В. Левченко «Чувства в школе»

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

Цель: составить «эмоциональный портрет класса».

Возрастные ограничения: методика может быть использована с учащимися 4 – 12 классов.

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

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

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

Необходимые материалы: диагностический бланк.

Обработка результатов:

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

45-50 %.

Методика «Оценка уровня школьной мотивации» Н.Г. Лускановой.

Описание методики. Цель методики – определение школьной мотивации. Проверка уровня школьной мотивации учащихся проводится по анкете Н.Г. Лускановой (1993), состоящей из 10 вопросов, наилучшим образом отражающих отношение детей к школе и

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

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

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

2. Анкеты в напечатанном виде раздаются всем ученикам, и экспериментатор просит их отметить все подходящие ответы.

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

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

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

Стимульный материал методики

1. Тебе нравится в школе?

-не очень

-нравится

-не нравится

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

-чаще хочется остаться дома

-бывает по-разному

-иду с радостью

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

-не знаю

-остался бы дома

-пошел бы в школу

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

-не нравится

-бывает по-разному

-нравится

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

-хотел бы

-не хотел бы

-не знаю

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

-не знаю

-не хотел бы

-хотел бы

7. Ты часто рассказываешь о школе родителям?

-часто

-редко

-не рассказываю

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

-точно не знаю

-хотел бы

-не хотел бы

9. У тебя в классе много друзей?

-мало

-много

-нет друзей

10. Тебе нравятся твои одноклассники?

-да

-не очень

-нет

Обработка результатов

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

КЛЮЧ. Интерпретация результатов

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

1. 25-30 баллов (очень высокий уровень) – высокий уровень школьной мотивации, учебной активности. Такие дети отличаются наличием высоких познавательных мотивов, стремлением наиболее успешно выполнять все предъявляемые школой требования. Они очень четко следуют всем указаниям учителя, добросовестны и ответственны, сильно переживают, если получают неудовлетворительные оценки или замечания педагога.

2. 20-24 балла – (высокий уровень) хорошая школьная мотивация. Подобные показатели имеют большинство учащихся начальных классов, успешно справляющихся с учебной деятельностью. Подобный уровень мотивации является средней нормой.

3. 15 – 19 баллов – (средний уровень) положительное отношение к школе, но школа привлекает больше внеучебными сторонами. Такие дети достаточно благополучно чувствуют себя в школе, однако чаще ходят в школу, чтобы общаться с друзьями, с учителем. Им нравится ощущать себя учениками, иметь красивый портфель, ручки, тетради. Познавательные мотивы у них сформированы в меньшей степени и учебный процесс их мало привлекает.

4. 10 – 14 баллов – (низкий уровень) низкая школьная мотивация. Подобные школьники посещают школу неохотно, предпочитают пропускать занятия. На уроках часто занимаются посторонними делами, играми. Испытывают серьезные затруднения в учебной деятельности. Находятся в состоянии неустойчивой адаптации к школе.

5. Ниже 10 баллов – (очень низкий уровень) негативное отношение к школе, школьная дезадаптация. Такие дети испытывают серьезные трудности в школе: они не справляются с учебной деятельностью, испытывают проблемы в общении с одноклассниками, во взаимоотношениях с учителем. Школа нередко воспринимается ими как враждебная среда, пребывание в которой для них невыносимо. Маленькие дети (5 – 6 лет) часто плачут, просят домой. В других случаях ученики могут проявлять агрессивность, отказываться выполнить те или иные задания, следовать тем или иным нормам и правилам. Часто у подобных школьников отмечаются нарушения нервно – психического здоровья.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Результаты исследования адаптации учащихся пятых классов к условиям образовательной среды средней школы

Таблица 1 – Результаты диагностики тревожности учащихся пятых классов по тесту школьной тревожности Н.Б. Филиппа

№ п/п	Балл	Уровень
1.	8	Средняя тревожность
2.	3	Средняя тревожность
3.	10	Средняя тревожность
4.	5	Низкая тревожность
5.	17	Повышенная тревожность
6.	10	Средняя тревожность
7.	21	Повышенная тревожность
8.	13	Средняя тревожность
9.	4	Низкая тревожность
10.	6	Низкая тревожность
11.	10	Средняя тревожность
12.	1	Низкая тревожность
13.	5	Низкая тревожность
14.	15	Повышенная тревожность
15.	3	Низкая тревожность
16.	10	Средняя тревожность
17.	12	Средняя тревожность
18.	15	Повышенная тревожность
19.	1	Низкая тревожность
20.	5	Низкая тревожность
21.	21	Повышенная тревожность
22.	10	Средняя тревожность
23.	15	Повышенная тревожность
24.	13	Средняя тревожность
25.	4	Низкая тревожность

Низкая тревожность – 35% (9 человек), Средняя тревожность – 40% (10 человек),
Повышенная тревожность – 25% (6 человек).

Таблица 2 – Результаты диагностики учебной мотивации учащихся пятых классов по методике «Оценка уровня школьной мотивации Н.Г. Лусканова»

№ п/п	Балл	Уровень
1.	12	Низкий
2.	14	Низкий
3.	15	Средний
4.	20	Высокий
5.	27	Максимально высокая
6.	16	Средний
7.	14	Низкий
8.	15	Средний
9.	17	Средний
10.	13	Низкий
11.	14	Средний

12.	14	Средний
13.	11	Низкий
14.	20	Высокий
15.	16	Средний
16.	4	Школьная дезадаптация
17.	12	Низкий
18.	20	Высокий
19.	11	Низкий
20.	16	Средний
21.	20	Высокий
22.	10	Низкий
23.	6	Школьная дезадаптация
24.	14	Низкий
25.	14	Низкий

Максимально высокая – 3% (1 человек), Высокий – 16% (4 человека), Средний – 33% (8 человек). Низкий – 40% (10 человек). Школьная дезадаптация – 8% (2 человека)

Таблица 3 – Результаты диагностики чувств в школе у учащихся пятых классов по опроснику «Чувства в школе» С.В. Левченко.

Я испытываю в школе	Количество детей, выбравших чувство	Сумма баллов в %
Спокойствие	19	75
Усталость	25	100
Скуку	3	12
Радость	24	95
Уверенность в себе	9	37
Беспокойство	3	12
Неудовлетворенность собой	21	83
Ответственность	13	52
Сомнение	1	3
Обиду	2	6
Чувство унижения	1	3
Страх	8	35
Тревогу за будущее	23	90
Благодарность	16	64
Симпатию к учителям	15	60
Желание приходить сюда	15	60

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Программа психолого-педагогического сопровождения адаптации учащихся пятых классов к условиям образовательной среды средней школы

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

Занятие 1-2. Знакомство

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

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

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

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

2. Упражнение «Презентация»

Цель: знакомство участников группы и тренера.

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

Анализ:

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

3. Упражнение «Атомы и молекулы»

Цель: создание непринужденной, доброжелательной атмосферы в группе.

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

Участники садятся в круг.

4. Принятие правил

- Каждая группа, собираясь работать совместно, всегда договаривается о правилах работы.

Я предлагаю вам придерживаться на наших занятиях следующих правил. (Ведущий записывает правила на ватмане).

Примерные правила

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

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

Цель: активизация воспоминаний о начальной школе.

Все высказываются по кругу, передавая друг другу мяч.

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

Цель: осознание себя в новом социальном статусе- пятиклассник.

Заполняют анкету

- Что нового появилось в вашей школьной жизни в пятом классе?

- Все новое, что появилось в пятом классе, – это скорее трудно или интересно?

7. Упражнение «Это про меня...»

Цель: снятие эмоционального напряжения, сплочение группы.

Время: 3-5 минут.

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

8. Упражнение «Школьный путь»

Цель: осознание себя в новом социальном статусе- пятиклассник.

На магнитной доске или в середине круга укрепляется рисунок «Школьный путь». На нем изображена гора: левый склон изображен в виде крутого подъема. Это 1,2,3, 4-й классы. Они изображены в виде труднодоступных уступов. Далее изображен более пологий участок пути: 5-6-й классы – небольшой подъем, 7-й класс – чуть заметная вершина, 8-9-й классы – начало пологого подъема, 10-11 классы – вершина горы.

Расстояние между классами должно быть одинаковым, их необходимо обозначить цветными магнитиками.

- Ребята, весь процесс обучения в школе можно сравнить с восхождением на высокую, трудную гору. Придя в первый класс вы начали свое восхождение на Гору знаний.

Давайте представим, что мы – альпинисты, за плечами которых трудный подъем. Мы, преодолев самую трудную часть пути, почти достигли его середины и решили сделать привал.

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

Все высказываются по кругу, передавая друг другу мяч

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

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

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

- Как вы думаете, что значит «основное»?

- Вы приступили к преодолению основной части своего школьного пути.

- Как поступают опытные путешественники, преодолевая какой-либо трудный путь? (проверяют все ли они взяли с собой, надежные ли рядом товарищи, чем они могут помочь товарищам).

- Что самое главное вы должны взять с собой из начальной школы? (знания).

- А сейчас мы попробуем еще поближе познакомиться со своими товарищами.

9. Упражнение «Найди и коснись»

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

Время: 5-7 мин.

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

Итак, найдите и коснитесь:

- чего-либо красного,
- чего-либо холодного на ощупь,
- чего-либо шершавого,
- найдите и коснитесь:
- того, что весит примерно полкилограмма.
- чего-либо круглого,

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

10. Упражнение «Комплимент»

Цель: сплочение группы, формирование толерантности.

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

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

Анализ:

- Трудно ли было говорить комплименты? Почему?
- Приятно ли было слушать комплименты в свой адрес?

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

Участники по кругу высказываются.

Ритуал прощания.

Упражнение «Мои пожелания».

Цель: формирование положительного эмоционального 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

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 нравится играть в футбол;
- г) прыгают на одной ноге те, кому нравится танцевать;
- д) дотрагиваются до носа те, кому нравится слушать музыку;
- е) хлопают в ладоши те, кому нравятся его одноклассники;
- ж) берутся за руки те, кто является учеником 5 класса.

Ведущий подчеркивает, как много общего у участников.

3. Вспоминаем правила группы.

Участники группы садятся в круг.

5. Упражнение «Ищем секрет»

Цель: способствовать самосознанию участников.

Ведущий: «Один ученый сделал роботов, точную копию вас. Но они – орудие зла. Как можно отличить роботов от вас? Что есть в каждом из вас такого, чего нельзя скопировать? Какой главный секрет есть у каждого из вас? Все участники по очереди делятся своим секретом. Секретом могут быть кулинарные, спортивные способности, особые интересы, необычные умения, интересный жизненный опыт, неожиданные факты, награды.

6. Обсуждение «Что такое «Я»?»

Ведущий предлагает обсудить в 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 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.

Задачи:

1 – Научить настраиваться на преодоление трудностей;

2.- Создать благоприятную атмосферу внутри группы;

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

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

1.Упражнение: «Поиск предметов по заданным признакам»

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

2.Упражнение:-«Мои препятствия»-

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

Затем найдите способ преодолеть это препятствие(1мин.)

Перебравшись через препятствие, вы сможете обнаружить, что у вас появилось нечто, в чем вы как раз нуждаетесь сейчас, что может дать подсказку в вашей нынешней ситуации.

Спокойно осмотритесь вокруг, постарайтесь понять, что именно может помочь вам...

Затем внимательно изучите вашу находку...(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 жребиию.

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 связей типа: «зато...», «могло бы быть и хуже!», «не очень-то и хотелось, потому что...» или «здорово, ведь теперь ...»;

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

5. Упражнение «Фигурные построения»

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

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

Обсуждение:

Насколько успешным участники считают построение разных фигур?
Что требуется от участников, чтобы справиться с таким заданием?
Что же обеспечивает возможность взаимопонимания в таких ситуациях, да еще, если у участников закрыты глаза?

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

Участники по кругу высказываются.

Ритуал прощания

Упражнение «Мои пожелания».

Цель: формирование положительного эмоционального настроя на дальнейшую работу.

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

Время проведения- 1 минута.

Занятие 7-8 «Чувства»

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

Материалы: тетради, ручки, карточки, карандаши,

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

1. Упражнение «Молекулы воды в чайнике».

Цель: создание благоприятного психологического климата в группе.

Инструкция: Представьте, что все вы – молекулы воды в чайнике. Чайник поставили на плиту. При повышении температуры, молекулы начинают двигаться быстрее, при понижении – медленнее. Я вам буду говорить определенную температуру, а вы будите двигаться по кабинету. Итак, 30°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. «Ганец с карандашами».

Цель: создание непринужденной доброжелательной атмосферы в группе.

Время: 5-7 мин.

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

3. Вступительное слово психолога:

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

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

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

- Вспомните, какие ситуации в вашей жизни вызывают тревогу?

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

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

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

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

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

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

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

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

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

1. прогрессивная мышечная релаксация,
2. диафрагмальное дыхание,
3. визуализация
4. самовнушение
4. Релаксация

Цель: обучение способам релаксации.

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

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

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

Представьте, что в вашей правой руке небольшой свежий лимон... сожмите его, попытайтесь выжать из него хотя бы каплю сока... Опустите и расслабьте руку, разжав кулак... пошевелите слегка пальцами... правая рука согревается, становится вялой, тяжелой... (То же с левой рукой +...) ...Тепло поднимается по руке выше к плечу... приятное тепло проникает в грудную клетку... ваше сердце согревается... ваше сердце теплое, приятно теплое... сердце бьется спокойно и ровно... Почувствуйте, как тепло и комфортно вашим рукам, как расслабились их мышцы... Запомните эти ощущения и оставайтесь в этом состоянии!

...Переключите свое внутреннее внимание на плечи... Поднимите правое плечо... опустите... и еще раз...

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

Теперь переведите ваш внутренний луч внимания на рот... Представьте, что у вас во рту вкусная, но очень жесткая жвачка... попытайтесь ее раскусить и пожевать... чувствуете, как задействуются и мышцы шеи... расслабьте челюсти... Представьте, что вам на нос села муха... стоните 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 накопилось и мне не нужно "спускать пар".

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

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

4.Упражнение «Рубка дров»

Время:

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

Инструкция: Кто из вас хоть раз рубил дрова? Кто может показать, как это делается? Как нужно держать топор, в каком положении должны находиться ноги, когда рубишь дрова? Встаньте так, чтобы вокруг было немного свободного места. Представьте себе, что вам нужно нарубить дрова из нескольких чурок. Покажите мне, какой толщины кусок бревна, который вы хотите разрубить. Поставьте его на пень и поднимите топор высоко над головой. Всякий раз, когда вы с силой опускаете топор, вы можете громко выкрикивать:

"Ха!" Затем ставьте следующую чурку перед собой и рубите вновь. Через две минуты пусть каждый скажет мне, сколько чурок он перерубил.

Что вы почувствовали ?

Все ли вас устраивало?

Упражнение «Да и нет»

Время:

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

Материалы: Небольшой колокольчик.

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

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

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

Участники по кругу высказываются.

Ритуал прощания

Упражнение «мои пожелания».

Цель: формирование положительного эмоционального настроения на дальнейшую работу.

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

Время проведения- 1 минута.

Занятие 13-14 «Внимание к партнеру».

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

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

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

Разминка

1. «Коробка переживаний»

Цель: Создание положительного настроения в группе.

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

2.«Эстафета хороших известий»

Цель: Создание положительного настроения в группе.

Психолог: Я хочу, чтобы каждый из вас рассказал о чем-нибудь приятном, что случилось с ним вчера (на этой неделе). Причем, пока вы говорите, мячик находится у вас в руках.

Когда вы закончите рассказывать, передаете эстафету хороших известий, то есть передайте мячик соседу, и так по кругу.

3.«Слепой танец»

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

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

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

4.«Прочисти мозги»

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

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

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

У вас это получилось! Теперь начинайте тянуть туда- сюда, от одного уха к другому...

Оглянитесь вокруг, посмотрите, как все делают то же самое. Теперь давайте делать это в одном и том же ритме. Готовы? Раз – два, раз – два! Влево – вправо, влево – вправо! Знаете, кто вы сейчас? Вы – умственные трубочисты. Вы прочистили содержимое своей головы и готовы к новым открытиям.

Основная часть:

1.«Опишите друг друга»

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

Два человека стоят или сидят спиной друг к другу и по очереди описывают 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 ише потом 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, объединится 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 стовариваясь 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 работает.

5.«Костер дружбы».

Цель: создание положительного эмоционального фона.

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

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

Участники по кругу высказываются. .

2.Ритуал прощания «До свидания, группа».

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

Время проведения- 1 минута.

Занятие 15-16 «Конфликт»

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

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

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

Приветствие:

1.Упражнение «Свеча»

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

Разминочные упражнения:

1.Упражнение «Измерим друг друга»

Цель: снятие напряжения, развитие навыков сотрудничества.

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

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

Ведущий засекает время. Критерии:

по количеству братьев и сестер у каждого;

по числу видимых пуговиц на одежде;

по ширине улыбки;

по размеру обуви;
по длине волос;
по длине большого пальца руки;
по росту (ноги на полу, руки вытянуты вверх);
по наиболее дальнему путешествию.
по количеству конфликтов, ссор.

2. Упражнение «Счет»

Цель: развитие внимания и групповой сплоченности.

Процедура проведения: Все участники садятся по кругу.

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

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

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

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

При обсуждении тренер может задать группе несколько вопросов:

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

Основная часть: минилекция

Дети садятся в круг. Слово ведущего:

- Сегодня мы с вами будем говорить о конфликтах. Как вы считаете, что такое «конфликт»? «Конфликт» (с латинского – столкновение). Конфликт происходит из-за противоречия, столкновения интересов, взглядов, из желания навязать другой стороне свое мнение или то решение, которое данная сторона не разделяет. Конфликты чаще всего происходят между детьми и родителями, между мужчинами и женщинами, между сверстниками.

Между учителем и учеником и внутри себя.

Обсуждение в кругу:

Из-за чего вы ссоритесь, конфликтуете?

1. Упражнение «Конфликт»

Цель: отработка негативных эмоциональных переживаний.

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

Анализ:

Как вы вышли из конфликтной ситуации?

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

Участники по кругу высказываются.

Ритуал прощания «До свидания, группа».

Цель: формирование положительного эмоционального настроя на дальнейшую работу.

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

Время проведения- 1 минута.

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

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

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

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

Разминка:

1. Упражнение «Пчелы и змеи»

Цель: снятие напряжения, установление доброжелательной атмосферы в группе.

Процедура проведения: до начала игры группа разбивается на две равные команды. Одна команда – «змеи», вторая – «пчелы». Каждая команда выбирает своего «короля». Затем оба «короля» выходят за дверь и ждут, пока их позовут.

В это время ведущий прячет два предмета, которые «короли» должны разыскать в классе. Король пчел должен найти мед (им может быть любой предмет, например губка), а змеиный король – ящерицу (карандаш). Пчелы и змеи должны помогать своим королям. Каждая команда может делать это, издавая определенный звук. Все пчелы должны жужжать: ж-ж-ж-ж... Чем ближе их король подходит к меду, тем громче должно быть жужжание. А змеи должны помогать своему королю шипением: ш-ш-ш-ш. Чем ближе их король подходит к ящерице, тем громче должно быть шипение. Потом можно обсудить игру, задавая детям по очереди вопросы. Примерные вопросы:

- Твоя группа хорошо помогала королю?
- Вместе ли вы усиливали или уменьшали звук?
- Как пчелы взаимодействовали друг с другом?
- Как змеи взаимодействовали друг с другом?
- Как ты чувствовал себя в роли короля?
- Что для тебя было самым трудным в игре?

(Если потребуется)

2. Упражнение «Разожми кулак»

Цель: обучение конструктивным способам выхода из различных ситуаций.

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

После этого вы меняетесь ролями.

Анализ:

- Удалось ли вам разжать кулак, какие способы вы использовали? (силу, хитрость, просьбу)?

- Какой способ на ваш взгляд является наиболее эффективным?

3. Упражнение «Апельсин»

Цель: обучение конструктивным способам выхода из различных ситуаций.

Процедура проведения: разбейтесь на пары. Каждая пара получает по апельсину. Ваша задача – поделить апельсин.

Анализ:

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

Основная часть:

Цель: знакомство со способами выхода из конфликтных ситуаций.

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

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

Анализ:

- В чем плюсы и минусы данного способа? («минусы»: радость от победы кратковременна, можно долго испытывать чувство вины, в следующий раз найдется кто-то сильнее тебя «плюсы»: когда правда на твоей стороне, когда тебе во 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, приспособляешься 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 домашнее задание, то она поставит двойки вам обоим. (Компромисс: ты даешь списывать только половину задания; сотрудничество: занимаешься с подругой по математике, и она сама станет делать домашку).

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

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

Анализ: какой способ решения конфликтов наиболее эффективный?

Упражнение «Кошачьи бега»

Цель: создание благоприятной атмосферы в группе.

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

Потренируйтесь в мяуканье. Играем на время. Нам нужно добиться рекорда.

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

Участники по кругу высказываются.

Ритуал прощания «До свидания, группа».

Цель: формирование положительного эмоционального настроения на дальнейшую работу.

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

Время проведения - 1 минута.

Занятие 19-20. Итоговое занятие

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

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

Ритуал приветствия: все участники берутся за мизинец друг друга и по очереди говорят:

«Здравствуй, группа!»

Разминка:

1. Упражнение «Кто я сегодня?»

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

Время: 5-7 минут.

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

2. Упр. «На что это похоже?».

Цель: регуляция психофизического состояния

Время: 5-7 мин.

Те, к кому я повернусь лицом, начинают 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.

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Результаты опытно-экспериментального исследования психолого-педагогического сопровождения адаптации учащихся пятых классов к условиям образовательной среды средней школы

Таблица 4 – Результаты диагностики тревожности учащихся пятых классов по тесту школьной тревожности Н.Б. Филиппа

№ п\п	Балл	Уровень
1.	8	Средняя тревожность
2.	3	Средняя тревожность
3.	10	Средняя тревожность
4.	5	Низкая тревожность
5.	17	Низкая тревожность
6.	10	Средняя тревожность
7.	21	Низкая тревожность
8.	13	Средняя тревожность
9.	4	Низкая тревожность
10.	6	Низкая тревожность
11.	10	Средняя тревожность
12.	1	Низкая тревожность
13.	5	Низкая тревожность
14.	15	Повышенная тревожность
15.	3	Низкая тревожность
16.	10	Средняя тревожность
17.	12	Средняя тревожность
18.	15	Повышенная тревожность
19.	1	Низкая тревожность
20.	5	Низкая тревожность
21.	21	Повышенная тревожность
22.	10	Средняя тревожность
23.	12	Средняя тревожность
24.	13	Средняя тревожность
25.	4	Низкая тревожность

Низкая тревожность – 44% (11 человек), Средняя тревожность – 44% (11 человек), Повышенная тревожность – 12% (3 человека).

Таблица 5 – Результаты диагностики учебной мотивации учащихся пятых классов по методике «Оценка уровня школьной мотивации Н.Г. Лусканова»

№ п\п	Балл	Уровень
1.	15	Средний
2.	17	Средний
3.	21	Высокий
4.	20	Высокий
5.	25	Максимально высокая
6.	28	Максимально высокая
7.	15	Низкий
8.	20	Высокий
9.	25	Максимально высокая
10.	14	Низкий
11.	14	Средний
12.	15	Средний
13.	12	Низкий
14.	28	Максимально высокая
15.	17	Средний
16.	5	Школьная дезадаптация
17.	13	Низкий
18.	28	Максимально высокая
19.	12	Низкий
20.	15	Высокий
21.	21	Высокий
22.	11	Низкий
23.	22	Высокий
24.	16	Средний
25.	17	Средний

Максимально высокая – 22% (5 человек), Высокий – 25% (6 человека), Средний – 25% (6 человек). Низкий – 25% (6 человек). Школьная дезадаптация – 3% (1 человека)

Таблица 6 – Результаты диагностики чувств в школе у учащихся пятых классов по опроснику «Чувства в школе» С.В. Левченко

Я испытываю в школе	Количество детей, выбравших чувство	Сумма баллов в %
Спокойствие	25	100
Усталость	21	85
Скуку	2	6
Радость	25	100
Уверенность в себе	20	80
Беспокойство	2	6
Неудовлетворенность собой	14	55
Ответственность	25	100
Сомнение	1	3
Обиду	0	0
Чувство унижения	0	0
Страх	4	15
Тревогу за будущее	20	80
Благодарность	24	95
Симпатию к учителям	19	75
Желание приходить сюда	18	70

Результаты расчета Т-критерия Вилкоксона

Для подсчета этого критерия нет необходимости упорядочивать ряды значений по нарастанию признака. Первый шаг в подсчете Т-критерия – вычитание каждого индивидуального значения "до" из значения "после".

Таблица 7 – Подсчет абсолютного значения разности

До измерения, $t_{до}$	После измерения, $t_{после}$	Разность ($t_{до}$ - $t_{после}$)	Абсолютное значение разности
12	15	3	3
14	17	3	3
15	21	6	6
20	20	0	0
27	25	-2	2
16	28	12	12
14	15	1	1
15	20	5	5
17	25	8	8
13	14	1	1
14	14	0	0
14	15	1	1
11	12	1	1
20	28	8	8
16	17	1	1
4	5	1	1
12	13	1	1
20	28	8	8
11	12	1	1
16	15	-1	1
20	21	1	1
10	11	1	1
6	22	16	16
14	16	2	2
14	17	3	3

Исключим нулевые сдвиги.

Так как в матрице имеются связанные ранги (одинаковый ранговый номер) 1-го ряда, произведем их перестановку. Перестановка рангов производится без

изменения важности ранга, то есть между ранговыми номерами должны сохраниться соответствующие соотношения (больше, меньше или равно). Также не рекомендуется ставить ранг выше 1 и ниже значения равного количеству параметров (в данном случае $n = 23$). Переформирование рангов производится в таблице 8.

Таблица 8 – Переформирование рангов

Номера мест в упорядоченном ряду	Расположение факторов по оценке эксперта	Новые ранги
1	1	6
2	1	6
3	1	6
4	1	6
5	1	6
6	1	6
7	1	6
8	1	6
9	1	6
10	1	6
11	1	6
12	2	12.5
13	2	12.5
14	3	15
15	3	15
16	3	15
17	5	17
18	6	18
19	8	20
20	8	20
21	8	20
22	12	22
23	16	23

Гипотезы.

H0: Интенсивность сдвигов в сторону повышения уровня школьной мотивации пятиклассников не превышает интенсивность сдвигов в сторону его снижения.

H1: Интенсивность сдвигов в сторону повышения уровня школьной мотивации пятиклассников превышает интенсивность сдвигов в сторону его снижения.

Таблица 9 – Подсчет ранговых номеров разности

До измерения, $t_{до}$	После измерения, $t_{после}$	Разность ($t_{до}-t_{после}$)	Абсолютное значение разности	Ранговый номер разности
12	15	3	3	15
14	17	3	3	15
15	21	6	6	18
27	25	-2	2	12.5
16	28	12	12	22
14	15	1	1	6
15	20	5	5	17
17	25	8	8	20
13	14	1	1	6
14	15	1	1	6
11	12	1	1	6
20	28	8	8	20
16	17	1	1	6
4	5	1	1	6
12	13	1	1	6
20	28	8	8	20
11	12	1	1	6
16	15	-1	1	6
20	21	1	1	6
10	11	1	1	6
6	22	16	16	23
14	16	2	2	12.5
14	17	3	3	15
Сумма				276

Сумма по столбцу рангов равна $\Sigma=276$. Проверка правильности составления матрицы на основе исчисления контрольной суммы: $\sum x_{ij} = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+23)23}{2} = 276$

Сумма по столбцу и контрольная сумма равны между собой, значит, ранжирование проведено правильно.

Теперь отметим те направления, которые являются нетипичными, в данном случае – отрицательными. В Таблице эти направления и соответствующие им ранги выделены цветом. Сумма рангов этих «редких» направлений составляет эмпирическое значение критерия T:

$$T = \sum R_t = 12.5 + 6 = 18.5$$

По таблице Приложения находим критические значения для Т-критерия Вилкоксона для $n=23$:

$T_{кр}=62$ ($p \leq 0.01$)

$T_{кр}=83$ ($p \leq 0.05$)

Зона значимости в данном случае простирается влево, действительно, если бы "редких", в данном случае положительных, направлений не было совсем, то и сумма их рангов равнялась бы нулю.

В данном же случае эмпирическое значение Т попадает в зону значимости: $T_{эмп} < T_{кр}(0,01)$.

Принимается гипотеза H_1 .