



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

ФАКУЛЬТЕТ ДОШКОЛЬНОГО, НАЧАЛЬНОГО И КОРРЕКЦИОННОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ  
КАФЕДРА ТЕОРИИ, МЕТОДИКИ И МЕНЕДЖМЕНТА НАЧАЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ

**Система работы психолога-педагога по успешной адаптации младшего  
школьника к обучению в среднем звене**

**Выпускная квалификационная работа по направлению  
44.04.02 Психолого-педагогическое образование**

**Направленность программы магистратуры**

**«Психология и педагогика начального образования»**

**Форма обучения очная**

Проверка на объем заимствований:

94,65 % авторского текста

Работа рекомендована к защите

«26» мая 2025 г.

И.о. зав. кафедрой ТМиМО

\_\_\_\_\_ Волчегорская Евгения Юрьевна

Выполнила:

Студентка группы ОФ-221-151-2-1

Илясова Сюзана Азизовна

Научный руководитель:

канд. пед. наук, доцент

\_\_\_\_\_ Жукова Марина Владимировна

Челябинск

2025

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1. Теоретический анализ проблемы исследования .....	10
1.1 Теоретические основы адаптации к школьной среде .....	10
1.2 Особенности адаптационных процессов у различных групп обучающихся.....	18
1.3 Направления деятельности психолога-педагога .....	24
Выводы по 1 главе .....	30
ГЛАВА 2. Организация предпроектного исследования и описание проекта.....	33
2.1 Подготовительный этап исследования.....	33
2.2 Обоснование и описание проекта .....	43
2.3 Дорожная карта реализации программы.....	57
Выводы по 2 главе .....	60
Заключение .....	65
список использованных источников .....	68
Приложение 1 .....	72
Приложение 2 .....	76
Приложение 3 .....	78
приложение 4.....	81
Приложение 5 .....	89
Приложение 6 .....	95
Приложение 7 .....	98
Приложение 8 .....	100
Приложение 9 .....	104

Приложение 10 .....	106
Приложение 11 .....	109
Приложение 12 .....	111
Приложение 12 .....	113

## ВВЕДЕНИЕ

По мере развития и взросления нам приходится выходить из зоны комфорта и менять привычные условия, будь то новая работа, поступление в высшее учебное заведение или переход из дошкольного образовательного учреждения в школу. Не менее важный, интересный, но психологически трудный период для ребенка младшего школьного возраста – это переход из младшего звена в среднее. Казалось бы, за четыре года учебы ученики привыкают к правилам внутреннего распорядка, к процессу обучения и долгому нахождению в коллективе своих сверстников. Но не так все однозначно. В среднем звене ребенок сталкивается с новыми дисциплинами, учителями, правилами и с большим количеством других изменений, которые влекут за собой страхи и тревоги.

Адаптация – это приспособление человека как личности к существованию в обществе в соответствии с требованиями этого общества и с собственными потребностями, мотивами и интересами. Процесс активного приспособления индивида к условиям социальной среды называется социальной адаптацией. В педагогике и психологии эти понятия тесно связаны между собой.

Важно отметить, что для одних детей адаптация проходит достаточно легко и быстро, и они с гордостью принимают свой новый статус, вливаясь в учебный процесс, для других же такие изменения даются тяжело. Именно на этом этапе важно помочь ребенку, не оставлять его наедине со своими переживаниями, ведь здесь закладывается основа будущей мотивации к учебе и социализации в целом.

Нужно понимать, что процесс адаптации ребенка – это, прежде всего, совместная работа и родителей, и учителей, и психологов, и, конечно же, самого ребенка. В этом возрасте мы еще не можем говорить о полной осознанности самого школьника, поэтому задача окружающих – помочь ему

разобраться со своими переживаниями, оправданными и неоправданными страхами, побороть тревогу.

В мире новых технологий и смены поколений, где ребенок уже в два года умеет обращаться с гаджетами, процесс социализации требует большего внимания и других подходов. Безусловно, в нашей работе мы будем опираться на классические исследования, но хотим привнести новые методики, которые будут отвечать требованиям нового поколения и помогут современным детям быстрее и качественнее социализироваться и влиться в учебный процесс.

Степень разработанности данной проблемы достаточно высока: вопросами школьной адаптации занимались многие отечественные и зарубежные исследователи (Н.Н. Баранова, С.Ю. Галиева, М.В. Григорьева, Д.А. Журавлев, Н.М. Манахова, Н.Н. Носачева, Л.П. Пономаренко, Д.Е. Шарова и др. Однако их исследования в основном посвящены адаптационному периоду при поступлении детей в начальную школу. Проблема адаптации учащихся к средней школе, несмотря на свою важность, остается менее изученной. Это связано, в том числе, с тем, что переход в пятый класс зачастую воспринимается как продолжение уже сложившегося образовательного процесса, а не как существенное изменение условий обучения.

Между тем современные реалии предъявляют все более высокие требования к подготовке школьников, и количество случаев полной смены образовательной среды растет (например, перевод в специализированную школу или переезд семьи). Кроме того, в условиях цифровизации и технологических изменений дети нового поколения сталкиваются с иными формами социального взаимодействия, что требует пересмотра традиционных методов адаптационной поддержки.

Исследование основано на **комплексном подходе**, сочетающем теоретические положения возрастной психологии, педагогики и практические методы работы с детьми, родителями и педагогами. Особое внимание было уделено **аксиологическому подходу**, который позволяет учитывать ценности и потребности каждого участника образовательного процесса. Также мы использовали **деятельностный, системно-деятельностный и личностно-ориентированный подходы**, что позволило разработать программу, учитывающую возрастные особенности учащихся и обеспечивающую поддержку процесса адаптации на всех уровнях - личностном, социальном и когнитивном.

Для диагностики уровня адаптации, анализа литературных источников и обобщения полученных данных использовались такие методы, как анализ и синтез, конкретизация и обобщение, анкетирование, наблюдение, а также методы обработки и интерпретации эмпирической информации. Разработанная программа психолого-педагогического сопровождения направлена на создание благоприятных условий для успешной адаптации учащихся к средней школе и включает в себя работу с детьми, их родителями, учителями и классными руководителями.

#### *Актуальность исследования*

Переход из *младшей* в среднюю школу – важный, но психологически сложный этап в жизни ребенка. Несмотря на четыре года обучения в начальной школе, школьники сталкиваются с новыми вызовами: увеличением учебной нагрузки, сменой учителей, усложнением социальных взаимодействий. Этот период часто сопровождается тревожностью, снижением мотивации и дезадаптацией, что требует профессионального психолого-педагогического сопровождения.

#### *Актуальность исследования определяется двумя уровнями:*

*Социальная значимость:* учатившиеся случаи перехода учащихся в новые школы (в связи с переездами, выбором профильных учебных

заведений) повышают потребность в эффективных адаптационных механизмах.

*Практическая значимость:* недостаток комплексных программ, сочетающих работу с детьми, родителями и учителями, обуславливает необходимость разработки системных методов сопровождения.

*Проблема исследования* заключается в том, что переход младших школьников в среднее звено школы часто сопровождается возрастанием психоэмоциональных трудностей, снижением учебной мотивации и нарушением социально-психологического равновесия, что подтверждается рядом исследований [1; 4], однако существующие модели психолого-педагогической поддержки не всегда обеспечивают комплексное и своевременное сопровождение данного процесса.

*Объектом исследования* выступает процесс адаптации детей младшего школьного возраста к обучению в среднем звене.

*Предмет исследования:* система работы педагога-психолога (с ребенком, семьей, учителями и классным руководителем) по обеспечению успешной адаптации.

*Цель исследования:* теоретическое обоснование и разработка системы мероприятий по обеспечения успешной адаптации детей младшего школьного возраста к обучению в среднем звене.

*Задачи исследования:*

1. Проанализировать современные теоретически подходы к пониманию процесса школьной адаптации;
2. Рассмотреть возрастные и социально-психологические особенности адаптации школьников к среднему звену;
3. Изучить существующие модели и практики психолого-педагогической поддержки школьной адаптации;
4. Провести предпроектное исследование для диагностики уровня адаптированности учащихся, переходящих в среднее звено;

5. Разработать программу психолого-педагогической поддержки адаптации младших школьников к среднему звену;

6. Сформулировать критерии оценки эффективности разработанной программы.

При работе были использованы следующие *методы*:

– анализ и синтез были использованы для изучения социологической, педагогической, психологической и методологической литературы;

– конкретизация и обобщение применялись для выявления признаков метода проектов и комплекса педагогических условий;

– анкетирование и наблюдение использовались для диагностики личностных и психологических особенностей учащихся;

– методы обработки и интерпретации данных применялись для обобщения и выявления закономерностей полученных данных.

*Теоретико-методологическая основа* работы представлена исследованиями процесса адаптации и особенностей протекания адаптационного процесса пятиклассников к условиям обучения в среднем звене (Н. Н. Барановой, С. Ю. Галиевой, М. В. Григорьевой, Д. А. Журавлева, Н. М. Манаховой, Н. Н. Носачева, Л. П. Пономаренко, Д. Е. Шаровой и многих других отечественных психологов-педагогов).

*Апробация результатов* исследования осуществлялась путем публикаций результатов:

статьи:

1. Илясова С. А. Учебные трудности в изучении английского языка в 5 классе как один из показателей школьной дезадаптации при переходе из начального звена в среднее / С. А. Илясова // Актуальные проблемы языкознания и методики преподавания иностранных языков: сборник научных статей / под ред. А.В. Таскаевой. – Челябинск, 2024. – С. 145.

2. Илясова С. А. Интерактивные методы обучения английскому языку в 5 классе как один из способов успешной адаптации детей к



обучению в среднем звене / С. А. Илясова // Актуальные проблемы языкознания и методики преподавания иностранных языков: сборник научных статей / под ред. А.В. Таскаевой. — Челябинск, 2025. (Принят к печати, справка прилагается).

3. Илясова С. А. Проблемы адаптации младших школьников к обучению в среднем звене в контексте возрастных особенностей / С. А. Илясова // Смыслы, ценности, нормы в бытие человека, общества, государства : сборник научных статей. – Челябинск, 2025. (Принят к печати, справка прилагается).

Аксиологический подход покажет процесс адаптации с точки зрения ценностей, где каждый участник получает возможность удовлетворить свои потребности. В таком случае задача психолога-педагога опираться на ценностные ориентиры в педагогической деятельности.

*Объем и структура диссертации:* работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка литературы с 37 источниками, 12 приложений.

# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

## 1.1 Теоретические основы адаптации к школьной среде

Понятие адаптации прошло сложный путь развития от биологического понимания приспособлений организмов к среде до комплексного междисциплинарного концепта, используемого в различных областях науки. В психолого-педагогических исследованиях адаптация рассматривается как динамический процесс взаимодействия индивида социальной средой, включающий когнитивные, эмоциональные и поведенческие компоненты [3]. Данный параграф посвящен анализу эволюции научных взглядов на адаптацию, начиная от классических теорий XIX века и заканчивая современными интегративными подходами.

### 1. Классические теории адаптации

Термин «адаптация» впервые был введен немецким физиологом Германом Рудольфом Аубергом в 1865 году и получил широкое распространение как в естественных, технических, так и в общественных науках. Он провел несколько экспериментов, связанных с феноменом адаптации к темноте, а именно со способностью глаза восстанавливать свою чувствительность в темноте после воздействия яркого света [36]. Ауберг понимал под адаптацией способность органа, в данном случае глаза, приспособляться к внешнему раздражителю. Так понятие закрепилось в биологии.

Сам термин происходит от позднелатинского «*adaptio*», что означает «прилаживание», «приспособление».

Первые научные представления об адаптации сформировались в рамках биологических наук. Чарльз Дарвин в работе «Происхождение видов» (1859) обосновал концепцию естественного отбора, где адаптации рассматривалась как результат эволюционного приспособления организмов к условиям среды. Чарльз Дарвин в своей теории эволюции указывал на то,

что эволюция – процесс направляемого все большего приспособлением; данный процесс обеспечивают выживание организма в условиях измененной среды, которые закрепляясь, ведут к тем самым эволюционным трансформациям.

Этот подход получил развитие в физиологии, частности в работах Клода Бернара о гомеостазе (1865) и Уолтера Кеннона о теории стресса (1932).

Следуя и развивая идею Чарльза Дарвина, Клод Барнар ввел понятие «внутренняя среда организма» [32]. Акцентируя внимание на протяженности процесса взаимоотношений внутренних реакций и внешних факторов, непосредственном влиянии окружающей среды на благополучие организма и важность стабильности внутренней среды для здоровья индивидуума.

Впервые термин «адаптация» с точки зрения психологии рассмотрел Зигмунд Фрейд. В психоаналитической теории адаптация понималась как процесс достижения баланса между инстинктивными потребностями и требованиями социальной среды. Он объяснил процесс приспособления человека к окружающему миру через психоанализ таким образом: внутреннее Я наблюдает за внешним миром и выбирать момент для безвредного удовлетворения своих потребностей, либо отказывается, компенсируя удовлетворением других потребностей [16].

Жан Пиаже одним из первых разработал концепцию адаптации как процесса. Он выделил общую, по его мнению, закономерность для биологической и психологической адаптации человека: адаптация есть единство противоположно направленных процессов – аккомодации и ассимиляции. Аккомодация (понимаемая некоторыми авторами как приспособление в узком смысле) есть изменение функционирования организма в соответствии с условиями среды. Ассимиляция – это изменение и переработка компонентов среды в соответствии со структурой организма.

Эти процессы взаимосвязаны и взаимно опосредованы, хотя в различных ситуациях один из них может преобладать [22].

Канадский эндокринолог Ганс Селье своей концепции общего адаптационного синдрома, рассматривая адаптацию с позиции психофизиологии – научной дисциплины, которая возникла на стыке физиологии и психологии, понимал под адаптацией физиологическую реакцию организма, а именно «гормональные сдвиги, увеличение коры надпочечников в сочетании с их усиленной секрецией, нарушение обмена веществ с превалирование процесса распада» [25].

Здесь можно сделать вывод, что зарубежные ученые на 1 этапах изучения понятие «адаптация» прежде всего опирались на физиологию, поэтому физиологическое и психологическое приспособление здесь тесно связаны. То есть организм будет искать физически комфортные условия, чтобы удовлетворить свою психологическую потребность в безопасности.

## 2. Развитие представлений об адаптации в XX веке

Середина XX века ознаменовалась появлением новых теоретических подходов к пониманию адаптаций. В гуманистической психологии Абрахам Маслоу (1954) и Карл Роджерс (1961) рассматривали адаптацию как процесс самоактуализации личности. В их работах акцент сместился с пассивного приспособления к активному преобразованию среды соответствии с потребностями личности. Значительный вклад в развитие теории адаптации внесла стресс-копинг-теория Ричарда Лазаруса (1966). Его когнитивно-феноменологическая модель подчеркивала роль когнитивной оценки стрессора и выбора стратегии совладания (копинга) в процессе адаптации. Параллельно развивалось социально-психологическое направление исследований, где адаптация рассматривалась в контексте социализации.

## 3. Современные подходы к пониманию адаптации

Современной психологии наблюдается тенденция к интеграции различных подходов к пониманию адаптации. Выделяются несколько ключевых направлений:

1. Ресурсный подход рассматривает адаптацию как процесс мобилизации и использования личностных ресурсов (психологических, социальных, материальных).

2. Системный подход [3] подчеркивает взаимосвязь различных уровней адаптации: биологического, психологического и социального.

3. Субъектно-деятельностный подход [7] акцентирует роль активной позиции личности в процессе адаптации.

Современные исследования [18] уделяют особое внимание цифровой адаптации, проблемам адаптации в условиях неопределенности и кросс-культурной адаптации. Появились новые концепции, такие как «антихрупкость» [26], описывающая способность системы не просто адаптироваться, но и развиваться под воздействием стрессоров.

Анализ эволюции представлений об адаптации демонстрируют переход от биологизаторских трактовок к комплексным психолога-социальным моделям. Современные исследования делают акцент на активной роли личности в адаптационном процессе, значении ресурсов и стратегиях совладания. Перспективными направлениями являются изучение цифровой адаптации и разработка интегративных моделей, учитывающих биопсихосоциальную природу человека.

Современная психолого-педагогическая наука рассматривает школьную адаптацию как сложный, многоаспектный процесс, требующий междисциплинарного подхода. В контексте возрастной психологии адаптация понимается как закономерный этап развития личности при переходе на новую ступень обучения [33]. С точки зрения педагогики – это процесс освоения новых социальных ролей и образовательных стандартов [4].

Исторический анализ понятия показывает его эволюцию от узкого понимания как «приспособления к требованиям школы» [5] до современной трактовки как «активного процесса двустороннего взаимодействия

личности и образовательной среды» [1]. Важным аспектом является выделение трех взаимосвязанных аспектов:

1. Индивидуально-психологический аспект (личностные характеристики ребенка).

2. Социально-психологический аспект (взаимодействие в системе «ученик-учитель-класс»).

3. Педагогический аспект (усвоение требований образования) [29].

Современные исследователи [23; 30] подчеркивают, что успешная адаптация предполагает не просто пассивное приспособление, а активное построение новых способов взаимодействия со средой. Этот процесс обладает следующими характеристиками: динамичность (разворачивается во времени, проходит определенные этапы), системность (охватывает все сферы жизнедеятельности ребенка), индивидуальная вариативность (зависит от личностных особенностей), культурно-историческая обусловленность (определяется конкретной образовательной средой).

В исследованиях последних десятилетий [8; 34] сложился комплексный подход к структуре школьной адаптации, включающий четыре основных компонента:

1) Когнитивно-учебный компонент — усвоение новых образовательных стандартов; развитие познавательных способностей; формирование учебной самостоятельности; приобретение навыков самоорганизации.

Диагностика данного компонента включает: тесты учебных достижений; методики оценки познавательных процессов; анализ навыков саморегуляции; наблюдение за учебной деятельностью [15].

2) Эмоционально-личностный компонент: уровень школьной тревожности; самооценка учебных достижений; эмоциональное благополучие; удовлетворенность школьной жизнью.

Методы исследования: проективные методики («Школа зверей», рисунок школы); стандартизированные опросники (шкала Спилбергера-

Ханина); метод незаконченных предложений; наблюдение за эмоциональными проявлениями.

3) Социально-коммуникативный компонент: взаимоотношения с учителями; позиция в ученическом коллективе; способность к кооперации; соблюдение школьных норм.

Инструменты оценки: социометрический метод; метод экспертных оценок; наблюдение за взаимодействием; анализ продуктов деятельности (совместных проектов).

4) Физиолого-гигиенический компонент: адаптация к учебной нагрузке; соблюдение режима дня; общее состояние здоровья; работоспособность.

Методы исследования: медицинский контроль; хронометраж; тесты на работоспособность; анкетирование родителей.

Анализ современных исследований [9; 23] позволяет выделить дифференцированные критерии оценки уровня школьной адаптации:

1. Оптимальный уровень (35-40% учащихся):

– стабильная успеваемость (не ниже 4 баллов по основным предметам);

– положительное эмоциональное состояние (уровень тревожности в пределах нормы);

– активная социальная позиция (лидер или предпочитаемый в социометрии);

– высокая учебная мотивация (доминирование познавательных мотивов);

– сохранение работоспособности в течение дня.

2. Нестабильный уровень (45-50% учащихся):

– неравномерная успеваемость (колебания между 3 и 4 оценками);

– ситуативная тревожность (повышение в контрольные периоды);

– средний социометрический статус (принят коллективом);

– смешанная мотивация (познавательная и социальная мотивация);

– периодическая усталость в конце недели.

### 3. Дезадаптивный уровень (10-15% учеников):

– постоянная неуспеваемость (преобладание оценок «2» и «3»);

– высокая тревожность (постоянное напряжение);

– низкий социометрический статус (изолированность или отверженность);

– доминирование внешней мотивации или ее отсутствие;

– хроническая усталость, частые заболевания.

Для комплексной оценки адаптации рекомендуется использовать:

комплекс диагностических методик (не менее 5-7 различных методов), длительное наблюдение (не менее 2-3 месяцев), анализ продуктов деятельности (тетради, творческие работы), включенное наблюдение в различных ситуациях (урок, перемена, внеклассные мероприятия).

Многочисленные исследования [4; 30] позволяют выделить систему взаимосвязанных факторов, влияющих на успешность адаптации:

#### 1. Индивидуально-личностные факторы:

– когнитивное развитие (уровень развития мышления, памяти, внимания);

– эмоциональная стабильность (способность регулировать эмоции);

– коммуникативная компетентность (социальные навыки);

– уровень саморегуляции (планирование, контроль деятельности).

#### 2. Социально-педагогические факторы:

– стиль педагогического общения (демократический – оптимальный);

– организация преемственности между ступенями образования;

– система психолого-педагогического сопровождения;

– школьный климат и традиции.

#### 3. Семейные факторы:

– родительская позиция (поддержка или гиперконтроль);

– семейный микроклимат (эмоциональная атмосфера);



- организация домашнего обучения;
- вовлеченность родителей в школьную жизнь.

#### 4. Организационно-педагогические факторы:

- режим учебной нагрузки;
- система оценивания;
- пространственная организация среды;
- внеклассная работа.

Особое внимание следует уделить концепции «зон риска» в процессе адаптации, в которой выделяются критические периоды:

- первые 2-3 недели (начальная ориентация);
- 5-6 неделя (возникновение усталости);
- 8-9 неделя (стабилизация или срыв адаптации).

Выводы:

1. Школьная адаптация – сложный системный процесс, требующий всестороннего изучения.

2. Современные подходы выделяют четыре взаимосвязанных компонента адаптации.

3. Дифференциация уровней адаптации позволяет разрабатывать целевые программы поддержки.

4. Учет системы факторов обеспечивает эффективность профилактической работы.

Перспективы дальнейших исследований могут быть связаны с:

- разработкой комплексных диагностических программ;
- созданием моделей психолого-педагогического сопровождения;
- изучением региональных особенностей адаптации;
- анализом долгосрочных последствий адаптационного процесса.

## 1.2 Особенности адаптационных процессов у различных групп обучающихся

Период перехода из начальной в среднюю школу (10-12 лет) представляет собой важный этап в развитии ребенка, совпадающие с началом предподросткового кризиса. Этот переход характеризуется комплексом взаимосвязанных психо физиологических, социальных и учебных изменений, который необходимо учитывать при организации образовательного процесса.

В когнитивной сфере происходят существенные преобразования. По данным исследований [6], учащиеся начинают активно развиваться абстрактное мышление, формируется способность к теоретическим обобщениям. Однако, как отмечал Д. Б. Эльконин, этот процесс носит неравномерный характер – у 40% пятиклассников наблюдается временный регресс интеллектуальных показателей в первые месяцы обучения в средней школе. Параллельно усиливается критичность мышления, что может проявляться в сомнении авторитета учителя.

Эмоциональная сфера подростка младшего возраста характеризуется повышенной лабильностью. Исследования А. М. Прихожана свидетельствуют, что у 68% учащихся, находящихся в периоде адаптации, наблюдается повышенная тревожность. В этот же момент формируется «чувство взрослости» [5], которое выражается в стремлении как к самостоятельности, так и к признанию со стороны взрослых.

Социальная обстановка роста претерпевает радикальные изменения. По словам Г. А. Цукермана [30], это «испытание на прочность» всей сети взаимоотношений ребенка. Вместо того чтобы взаимодействовать, как правило, только с одним учителем, ученику приходится общаться с 5-7 учителями-предметниками, каждый из которых имеет свои требования. Как показывает исследование И. В. Дубровиной, на этом этапе уровень конфликтности возрастает на 27% по сравнению с 4-м классом.

Существуют специфические трудности в учебной деятельности: необходимость адаптации к классной системе, разнообразие требований учителей, увеличение объема домашних заданий в 1,5 раза.

Мотивационная сфера претерпевает значительные изменения. А. К. Маркова [17] отмечает, что у 60% учащихся наблюдается снижение учебной мотивации, происходит переход от позиции «хочу учиться» к позиции «надо учиться», формируется так называемая «псевдоучебная мотивация», основанная на страхе наказания.

Кризисные проявления этого периода могут выражаться в: школьной дезадаптации (15-20% учащихся по данным [1]); синдроме хронической неуспеваемости; дидактогенный невроз (12% детей, [12]).

Для успешного преодоления этого переходного периода необходимо создать специальные условия:

- постепенное внедрение организационных инноваций;
- целенаправленное развитие навыков самоорганизации;
- формирование адекватной самооценки;
- систематическая профилактика школьной тревожности.

Таким образом, учет психологических особенностей младших подростков при переходе в среднюю школу позволяет минимизировать адаптационные трудности и создать благоприятные условия для дальнейшего личностного и интеллектуального развития учащихся.

Переход из начальной школы в среднюю – критический период в жизни ребенка, сопровождающийся значительными изменениями в учебной деятельности, социальных взаимодействиях и психологическом состоянии. Этот этап, наступающий обычно в возрасте 10-12 лет, совпадает с началом подросткового возраста, что усложняет процесс адаптации [11]. Как следствие, многие школьники испытывают трудности, которые могут негативно повлиять на их успеваемость, эмоциональное состояние и социальную интеграцию.

### *Психологические и эмоциональные трудности адаптации*

Одной из основных проблем, с которыми сталкиваются школьники при переходе в среднюю школу, является повышение уровня тревожности. Исследования А. М. Прихожан [24] показывают, что у 40-60% пятиклассников наблюдается повышенная школьная тревожность, связанная с новыми требованиями, увеличением учебной нагрузки и необходимостью взаимодействовать с большим количеством учителей. В отличие от начальной школы, где основным воспитателем был один учитель, в средних классах каждый предмет ведет другой учитель, что требует от ребенка быстрой перестройки коммуникативных стратегий [30].

Кроме того, переход в среднюю школу часто сопровождается кризисом идентичности, характерным для предподросткового возраста. Ребенок начинает осознавать себя частью более сложной социальной системы, в которой ему необходимо перестроить свой статус среди сверстников. Это может привести к конфликтам, снижению самооценки и эмоциональной нестабильности [28].

### *Трудности в обучении и изменения в образовательной среде*

С организационной точки зрения переход в среднюю школу связан с резким увеличением учебной нагрузки. По мнению В. С. Собкина, пятиклассники сталкиваются с необходимостью усваивать большие объемы информации, осваивать новые предметы (например, историю, биологию, географию), адаптироваться к различным стилям обучения. Это требует от них более высокого уровня самоорганизации и самостоятельности, что не всегда соответствует их когнитивным и регуляторным возможностям.

Важным аспектом является и изменение системы оценивания. Если в начальной школе учитель часто использовал поддерживающие стратегии, то в средней школе оценки становятся более строгими и сравнительными, что может вызвать у ребенка стресс и страх неудачи [5].

## *Социальная адаптация и межличностные отношения*

Переход в среднюю школу часто сопровождается изменениями в социальной среде: дети попадают в новые коллективы, сталкиваются с необходимостью устанавливать контакты с разными группами сверстников. Как отмечает Г. А. Цукерман [30], в этот период резко возрастает значимость мнения одноклассников, что может привести к конфликтам, буллингу или, наоборот, социальной изоляции.

Особую роль играет изменение положения ребенка в школьной иерархии: из «старшего» в начальной школе он становится «младшим» в средней, что может вызвать чувство дискомфорта и потерю уверенности [33].

Профессиональная музыкальная практика в детском и подростковом возрасте накладывает значительный отпечаток на процесс социальной, психологической и педагогической адаптации. Дети, обучающиеся в музыкальных школах или специализированных учреждениях, испытывают двойную нагрузку: сочетание общеобразовательной программы и интенсивных занятий музыкой. Это создает уникальные условия развития, которые могут как способствовать личностному росту, так и провоцировать специфические адаптационные трудности [2]. В данном параграфе рассматриваются ключевые аспекты адаптации юных музыкантов, включая когнитивные, эмоциональные и социальные факторы, а также роль семьи и педагогов в этом процессе.

### *1. Когнитивные и учебные особенности адаптации*

#### *1.1. Рабочая нагрузка и управление временем*

Дети, профессионально занимающиеся музыкой, часто сталкиваются с повышенной учебной нагрузкой. Помимо стандартной школьной программы, им приходится уделять несколько часов в день урокам игры на инструменте, сольфеджио, музыкальной литературе, участию в концертах. Исследования Т. Л. Шкляр показывают, что 60% учащихся музыкальных

школ испытывают хроническую усталость и нехватку свободного времени, что может негативно сказаться на их общей успеваемости.

Особенно тяжело дается необходимость переключаться с одного вида деятельности на другой. Как отмечает В. И. Петрушин, юные музыканты часто испытывают трудности при переходе от творческой, эмоционально насыщенной деятельности (например, музицирования) к логико-аналитическим школьным предметам (математике, естествознанию). Это требует от них высокого уровня самоорганизации и развитых навыков тайм-менеджмента.

### *1.2 Развитие когнитивных функций*

С другой стороны, музыкальное образование способствует развитию ряда когнитивных способностей. По данным Е. В. Назайкинского, у детей, занимающихся музыкой, лучше развиты: памяти (особенно слуховой и моторной); пространственного мышления (благодаря чтению нотного текста); концентрация внимания (необходимость длительных репетиций развивает усидчивость).

Однако эти преимущества могут быть нивелированы, если нагрузка становится чрезмерной, что приводит к эмоциональному выгоранию.

## *2 Эмоциональные и личностные аспекты адаптации*

### *2.1 Тревожность и перфекционизм*

Профессиональное обучение музыке часто связано с высокими требованиями к качеству исполнения, что может способствовать развитию перфекционизма и страха ошибки. Исследование А. А. Мелик-Пашаева [20] показывает, что у 45% учащихся музыкальных школ повышен уровень тревожности перед выступлениями, а у 30% формируется «синдром отличника», при котором любая ошибка воспринимается как катастрофа.

Кроме того, ранняя профессионализация может привести к сужению социального опыта. Дети, проводящие большую часть времени за инструментом, часто имеют меньше возможностей для неформального

общения со сверстниками, что может затруднить их социальную адаптацию [14].

## *2.2 Мотивация и эмоциональное выгорание*

Мотивация юных музыкантов зачастую амбивалентна: с одной стороны, есть искренний интерес к музыке, с другой – давление со стороны родителей и преподавателей. По данным Л. Л. Бочкарева, у 25% детей к 12-14 годам развивается синдром эмоционального выгорания, который проявляется в потере интереса к занятиям, апатии и даже психосоматических расстройствах.

## *3. Социальная адаптация и взаимодействие со сверстниками*

### *3.1 Социализация в условиях профильного обучения*

Дети, обучающиеся в музыкальных школах, часто попадают в своеобразную «субкультуру», где ценится не только академическая успеваемость, но и творческие достижения. Это создает особую статусную систему: например, престижным может считаться участие в конкурсах, а не только оценки [31].

Однако такая среда может способствовать развитию соперничества и напряженности в отношениях между учащимися. Как отмечает Г. М. Цыпин [31], в музыкальных коллективах часто возникают конфликты, связанные с распределением сольных партий или оценками жюри.

### *3.2 Проблемы интеграции в общеобразовательной школе*

Дети, профессионально занимающиеся музыкой, могут испытывать трудности в общении со сверстниками из общеобразовательных школ. Их интересы и распорядок дня часто отличаются, что приводит к ощущению «непохожести» и трудностям в налаживании контактов.

## *4. Роль семьи и педагогов в адаптации*

### *4.1 Влияние родителей*

Родители молодых музыкантов часто играют двойственную роль: с одной стороны, они поддерживают ребенка, с другой – могут оказывать чрезмерное давление. Исследование Д. К. Кирнарской [13] показывает, что

в 40% случаев именно родительские амбиции становятся причиной стресса у детей.

#### *4.2 Педагогический подход*

Эффективная адаптация возможна только при гибком педагогическом подходе, учитывающем индивидуальные особенности ребенка. Важно сочетать высокие стандарты успеваемости с психологической поддержкой, чтобы избежать эмоционального перенапряжения.

#### *Заключение*

Адаптация детей, профессионально занимающихся музыкой, имеет ряд особенностей, связанных с повышенной нагрузкой, эмоциональными рисками и спецификой социализации. Для успешного преодоления этих трудностей необходимы: сбалансированный режим занятий и отдыха; психологическая поддержка со стороны родителей и педагогов; развитие социальных навыков вне музыкального контекста.

### 1.3 Направления деятельности психолога-педагога

Адаптация личности к новым социальным, образовательным или профессиональным условиям – сложный динамический процесс, требующий комплексного психолого-педагогического сопровождения. В современных условиях повышенной неопределенности, связанной с изменениями в образовательной среде, цифровизацией и социальной трансформацией, роль психолога-педагога в обеспечении успешной адаптации становится особенно значимой. Психолого-педагогическое сопровождение процесса адаптации предполагает не только помощь в преодолении трудностей, но и создание условий для личностного роста и развития адаптационных ресурсов индивида [4].

В данном параграфе рассматриваются ключевые аспекты деятельности психолога-педагога в адаптационном процессе, включая диагностику, коррекцию, профилактику и развитие адаптационных механизмов. Особое внимание уделяется теоретическим подходам к



пониманию адаптации, методам психолого-педагогического сопровождения, а также практическим рекомендациям по оптимизации адаптационных процессов в образовательной среде.

### *1. Теоретические основы адаптации в психолого-педагогическом контексте*

Адаптация рассматривается в психологии как процесс активного приспособления индивида к изменяющимся условиям среды, сопровождающийся формированием новых стратегий поведения и механизмов саморегуляции. В педагогической психологии адаптацию часто связывают с вхождением ребенка или подростка в новую образовательную среду (например, при поступлении в школу, переходе в среднюю школу, смене учебного заведения).

Согласно исследованию Дубровиной [11], адаптация включает в себя три основных компонента:

1. Когнитивный – усвоение новых знаний, норм и правил;
2. Эмоциональный – формирование комфортного психологического состояния;
3. Поведенческий – выработка эффективных стратегий взаимодействия со средой.

Психолог-педагог, опираясь на системный подход, должен учитывать все эти аспекты, оказывая комплексную поддержку [19].

### *2. Основные направления работы психолога-педагога в процессе адаптации*

#### *2.1 Диагностика адаптационных процессов*

Первым этапом сопровождения является выявление уровня адаптации и возможных дезадаптивных факторов. Для этого используются:

- стандартизированные методы (опросники, тесты, например, методика Филлипса для оценки школьной тревожности);
- проективные методики (рисуночные тесты, незаконченные предложения);

- наблюдение и экспертные оценки педагогов.

Результаты диагностики позволяют педагогу-психологу выявить зоны риска и разработать индивидуальные или групповые программы поддержки.

### *2.2 Коррекционно-развивающая работа*

На основе диагностических данных педагог-психолог реализует коррекционные программы, направленные на:

- снижение тревожности и стресса (арт-терапия, релаксационные техники);
- развитие коммуникативных навыков (тренинги, ролевые игры);
- формирование адекватной самооценки и мотивации (когнитивно-поведенческие методики) [24].

Особое значение имеет работа с родителями и педагогами, поскольку их стиль взаимодействия может как способствовать, так и препятствовать адаптации ребенка.

### *2.3 Профилактика дезадаптации*

Профилактические мероприятия включают в себя:

- обучение педагогов методам создания благоприятного психологического климата в классе;
- проведение адаптационных тренингов для учащихся;
- информирование родителей о возрастных особенностях детей и способах их поддержки.

### *3. Особенности адаптации в разных возрастных группах*

Роль психолога-педагога варьируется в зависимости от возраста:

- Дошкольники и младшие школьники – акцент на игровые методы и эмоциональную поддержку;
- Подростки – помощь в самоидентификации, разрешение конфликтов;
- Студенты и взрослые – помощь в профессиональной адаптации.

Таким образом, психолог-педагог играет ключевую роль в обеспечении успешной адаптации, используя комплексный подход, включающий диагностику, коррекцию и профилактику. Эффективность сопровождения зависит от учета индивидуальных особенностей, взаимодействия с педагогами и родителями, а также от применения современных психолого-педагогических технологий.

Адаптация к школе – это сложный процесс интеграции ребенка в новую социально-образовательную среду, включающий в себя психологическое, эмоциональное и академическое привыкание к школьным условиям. От успешности адаптации во многом зависит дальнейшая учебная мотивация, эмоциональное благополучие и социализация учащихся. В связи с этим в отечественной и зарубежной психолого-педагогической практике разработано множество программ, направленных на облегчение адаптации школьников, особенно в кризисные периоды (поступление в первый класс, переход в среднее звено, смена учебного заведения) [10].

Данный параграф посвящен анализу существующих программ и практик, способствующих школьной адаптации, с учетом их теоретических оснований, методологических подходов и эффективности.

### *1. Отечественные программы адаптации к школе*

#### *1.1 Адаптационные программы для первоклассников*

В российской педагогике большое внимание уделяется поддержке детей в период поступления в школу [27]. Одной из наиболее известных программ является «Преемственность» (под редакцией Н. А. Федосовой), которая реализуется в рамках сотрудничества детского сада и начальной школы. Программа включает в себя: психологическую диагностику готовности ребенка к школе; развивающие занятия по формированию учебных навыков и эмоциональной устойчивости; работа с родителями (консультации, тренинги).

Исследования показывают, что такие программы снижают уровень тревожности у первоклассников на 30-40%.

Другой пример – программа «Здравствуй, школа!» [4], направленная на формирование коммуникативных навыков и учебной мотивации. Она включает в себя игровые тренинги, арт-терапевтические методики и когнитивные упражнения.

### *1.2 Адаптационные программы при переходе в среднюю школу*

Переход из начальной школы в среднюю (5 класс) сопровождается увеличением учебной нагрузки и сменой социального окружения. Для смягчения этого процесса были разработаны программы типа «Первый раз в пятый класс». Основные компоненты: тьюторское сопровождение (помощь классного руководителя и психолога); внедрение адаптационных модулей в учебный процесс (игровые формы уроков); мониторинг психологического состояния учащихся.

По данным исследований [11], такие программы помогают снизить дезадаптацию на 25%.

### *1.3 Программы для детей с особыми образовательными потребностями*

Инклюзивные практики развиваются и в России. Например, программа «Учимся вместе» включает в себя:

- индивидуальные образовательные маршруты;
- психолого-педагогическое сопровождение;
- тренинги толерантности для сверстников.

Эффективность таких программ подтверждают исследования, отмечающие улучшение социализации детей с инвалидностью.

## *2. Зарубежные программы школьной адаптации*

### *2.1 Американские модели (Social-Emotional Learning SEL)*

В США широко используется подход Social-Emotional Learning, направленный на развитие эмоционального интеллекта и социальных навыков. Примерами программ являются:

– «PATHS» (Promoting Alternative Thinking Strategies) обучение самоконтролю и эмпатии;

– «Второй шаг» – развитие навыков разрешения конфликтов.

Мета-анализ [35] показывает, что программы SEL повышают успеваемость на 11%.

### *2.2 Финская система адаптации*

В Финляндии используется модель гибкой адаптации, которая включает в себя:

- позднее начало школьного обучения (с 7 лет);
- сведение к минимуму домашних заданий в начальной школе;
- индивидуализацию обучения.

Исследования [37] подтверждают низкий уровень стресса у финских школьников.

### *2.3 Японская практика (подход Тококу)*

В Японии важную роль играет обучение через коллектив (система Тококу):

- групповые занятия;
- акцент на взаимопомощи;
- сведение к минимуму конкуренции.

Это позволяет снизить уровень издевательств.

### *3. Сравнительный анализ и перспективы*

Отечественные программы делают акцент на психолого-педагогической поддержке, а зарубежные – на социально-эмоциональном обучении. Наиболее перспективным представляется синтез этих подходов с учетом культурных особенностей.

Анализ программ школьной адаптации показывает, что наиболее эффективными являются комплексные модели, сочетающие в себе: психологическую поддержку; педагогическую поддержку; вовлечение родителей.

Дальнейшие исследования должны быть направлены на разработку универсальных адаптационных стратегий с учетом цифровизации образования.

#### Выводы по 1 главе

Проведенный в первой главе комплексный анализ теоретических подходов к проблеме школьной адаптации позволяет сформулировать ряд принципиально важных выводов, имеющих существенное значение для понимания природы и механизмов этого процесса.

Современное понимание школьной адаптации, как показало исследование, претерпело значительную эволюцию от биологизаторских концепций к системным моделям, рассматривающим адаптацию как сложный, многоуровневый процесс взаимодействия личности и образовательной среды [3; 1]. Особую ценность представляют работы, в которых школьная адаптация анализируется через призму трех взаимосвязанных компонентов: академического, социального и личностного [11; 4].

Особое внимание в исследовании уделяется критическому периоду перехода учащихся из начальной школы в среднюю. Анализ психологических особенностей младших подростков позволил нам выявить специфику данного этапа развития, характеризующуюся:

- повышенной чувствительностью к оценкам взрослых с одновременным стремлением к самостоятельности;
- интенсивное развитие рефлексии и самосознания;
- формированием новой системы социальных отношений.

Исследование выявило комплекс трудностей, с которыми сталкиваются ученики в процессе адаптации к средней школе. К наиболее значимым из них относятся:

1. Организационные проблемы, связанные с многообразием требований разных учителей.

2. Трудности в обучении, связанные с увеличением нагрузки и новыми формами работы.

3. Социально-психологические трудности, вызванные изменением статуса в коллективе.

4. Личностные переживания, характерные для подросткового возраста.

Отдельного рассмотрения требует вопрос адаптации детей, профессионально занимающихся музыкой. Как показал анализ, для данной категории учащихся характерны специфические трудности:

- дефицит времени на адаптацию в связи с высокой учебной нагрузкой;
- особенности коммуникативного развития;
- необходимость сочетания общеобразовательных и специальных программ;
- специфика эмоциональной сферы.

Особую роль в успешности процесса адаптации играет деятельность психолога-педагога. Проведенный анализ [4] позволил нам выделить основные направления психолого-педагогического сопровождения:

- комплексная диагностика процесса адаптации;
- разработка индивидуальных программ сопровождения;
- координация взаимодействия всех участников образовательного процесса;
- применение современных психолого-педагогических технологий.

Сравнительный анализ отечественных и зарубежных программ адаптации [21; 37] выявил их принципиальные особенности:

- отечественные программы в большей степени ориентированы на индивидуальное сопровождение;
- зарубежные модели (особенно SEL-подход) делают акцент на развитии социально-эмоциональных навыков;

– наибольшую эффективность демонстрируют комплексные программы, сочетающие различные подходы.

Таким образом, проведенное теоретическое исследование позволило установить, что школьная адаптация – это сложный, многомерный процесс, успешность которого определяется взаимодействием индивидуальных особенностей ученика и условий образовательной среды. В современных исследованиях подчеркивается необходимость разработки дифференцированных программ поддержки, учитывающих: возрастные и индивидуальные особенности учащихся, специфику образовательных переходов, современные условия цифровизации образования.

Полученные теоретические выводы создают прочную научную основу для эмпирического исследования особенностей школьной адаптации, которое будет представлено во второй главе работы. Особую актуальность приобретает разработка комплексных программ психолого-педагогического сопровождения, способных обеспечить успешную адаптацию различных категорий учащихся в современных условиях образовательной среды.



## ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ПРЕДПРОЕКТНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ И ОПИСАНИЕ ПРОЕКТА

### 2.1 Подготовительный этап исследования

#### *Актуальность и научный контекст исследования*

Переход из начальной школы в среднюю – переломный период в жизни ребенка, сопровождающийся увеличением учебной нагрузки, сменой социального окружения и изменением требований со стороны педагогов. В условиях школы при Институте искусств этот процесс осложняется необходимостью одновременной адаптации к общеобразовательной программе и профессиональной музыкальной подготовке.

Психолого-педагогическое сопровождение этого перехода требует разработки целостной системы, учитывающей: когнитивные и эмоциональные особенности детей 10-11 лет, специфику творческого образовательного процесса, необходимость формирования нового коллектива из ранее незнакомых детей.

#### *Цель предпроектного исследования*

Выявить основные трудности адаптации учащихся 5-х классов школы ЮУрГИИ им. П.И. Чайковского к обучению в средней школе и определить направления психолого-педагогического сопровождения.

#### *Задачи исследования*

1. Провести комплексную диагностику:
  - уровня школьной тревожности;
  - мотивации к обучению;
  - социально-психологического климата в классе;
  - эмоционального состояния учащихся.
2. Определить внешние и внутренние факторы, влияющие на процесс адаптации.
3. Установить взаимосвязь между успеваемостью, эмоциональным благополучием и уровнем социализации.

4. Выявить потребности и ожидания всех участников образовательного процесса (учеников, преподавателей, родителей).

*Организация исследования*

Исследование проводилось в течение 2024-2025 учебного года и включало три этапа:

1. Подготовительный этап (сентябрь):

- формирование методологической базы;
- подбор диагностического инструментария;
- получение согласия участников исследования.

2. Диагностический этап (октябрь-ноябрь):

- проведение первичной диагностики;
- наблюдение за учащимися в естественной образовательной среде;
- сбор данных от учителей и родителей.

3. Аналитический этап (декабрь):

- обработка и интерпретация полученных данных;
- формулирование выводов для разработки программы поддержки.

*Организация исследования*

Исследование проводилось в течение 2024-2025 учебного года и включало три основных этапа:

Таблица 1 – Этапы предпроектного исследования

Этап	Сроки	Содержание работы	Методы	Участники
Подготовительный	Сентябрь	<ul style="list-style-type: none"> <li>– формирование методологической базы;</li> <li>– выбор диагностического инструментария;</li> <li>– получение информированного согласия.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– анализ литературы;</li> <li>– разработка протоколов.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– исследователь;</li> <li>– администрация школы.</li> </ul>
Диагностический	Октябрь-ноябрь	<ul style="list-style-type: none"> <li>– первичная диагностика учащихся;</li> <li>– наблюдение в учебной среде;</li> <li>– сбор данных у учителей и родителей.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– тестирование (Филлипс, Лусканова);</li> <li>– наблюдение (в соответствии с разработанной картой);</li> <li>– анкетный опрос;</li> <li>– фокус-группа с учителями.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– ученики (n=10);</li> <li>– классный руководитель, родители (n=10);</li> <li>– учителя-предметники (n=5).</li> </ul>
Аналитический	Декабрь	<ul style="list-style-type: none"> <li>– обработка количественных данных;</li> <li>– качественный анализ наблюдений;</li> <li>– формулировка выводов.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– математические и статистические методы;</li> <li>– контент-анализ интервью;</li> <li>– SWOT-анализ.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– исследователь;</li> <li>– руководитель.</li> </ul>

Пояснения к таблице:

1. Диагностический этап был максимально насыщенным. Тестирование проводилось в небольших группах по 3-4 человека для создания доверительной атмосферы, фиксировались не только уроки, но и репетиции оркестра (ключевой фактор стресса).

2. Аналитический этап включал в себя сравнение музыкальных и общеобразовательных данных.

*Методологические основы*

Исследование основано на:

– системном подходе, позволяющем рассматривать адаптацию как многокомпонентный процесс;

– личностно-ориентированном подходе, обеспечивающем учет индивидуальных особенностей каждого ребенка;

– аксиологическом подходе, ориентированном на ценности и потребности всех участников образовательного процесса.

*Ожидаемые результаты предпроектного исследования*

1. Комплексная характеристика процесса адаптации в специфических условиях школы искусств.

2. Выявление «зон риска» и ресурсных возможностей учащихся.

3. Определение направлений для разработки программы психолого-педагогического сопровождения.

Данный параграф задает методологическую основу всей последующей работы, демонстрируя научную обоснованность проведенного исследования. Следующий раздел будет посвящен подробной характеристике выборки и условий исследования.

*Введение в проблему исследования*

Переход из начальной школы в среднюю традиционно считается одним из самых сложных периодов в школьной жизни ребенка. Однако в условиях специализированной школы при Институте искусств этот процесс приобретает особую специфику, связанную с необходимостью

одновременной адаптации как к общеобразовательной программе, так и к профессиональной музыкальной подготовке. Проводимое исследование было организовано в 2024-2025 учебном году на базе 5-го класса школы при ЮУрГИИ им. П.И. Чайковского, что позволило изучить уникальный опыт адаптации детей в условиях двойной учебной нагрузки.

#### *Подробный анализ состава экспериментальной группы*

Экспериментальная группа представляла собой уникальный коллектив, состоящий из 10 учащихся (3 мальчика и 7 девочек) в возрасте 10-11 лет. Особого внимания заслуживает профессиональное разделение внутри класса: 5 детей специализировались на инструментальном исполнительстве (2 пианиста, 1 гобоист, 1 перкуссионист и 1 аккордеонист), а остальные 5 занимались хоровым пением. Такое распределение создало интересную динамику межличностных отношений, которая требует особого внимания со стороны педагогов-психологов.

Следует отметить, что только 3 ребенка из десяти имели общий опыт обучения в музыкальной школе, остальные 7 учеников пришли из разных учебных заведений. Особый интерес для исследования представлял случай ученика №9 (занимается вокалом), для которой этот учебный год стал первым опытом социализации в группе сверстников, так как ранее она находилась на домашнем обучении. Этот факт потребовал особого подхода в работе по психолого-педагогическому сопровождению.

#### *Анализ учебной нагрузки и ее психологического воздействия*

Учебная нагрузка учеников представляла собой сложную систему, сочетающую общеобразовательные и специальные музыкальные дисциплины. Как показывают данные исследования, недельная нагрузка составляла:

- 26 часов общеобразовательных предметов (по сокращенной программе);
- 11 часов групповых музыкальных дисциплин (хор, сольфеджио, музыкальная литература);

– 4-5 часов индивидуальных занятий по специальности.

Таким образом, общая недельная нагрузка достигала 41-42 часов, что значительно превышает нормативные показатели для учащихся 5-х классов общеобразовательных школ. Такая интенсивность учебного процесса неизбежно создавала предпосылки для повышенной утомляемости и требовала специальных мер психологической поддержки.

#### *Особенности групповой динамики и межличностных отношений*

Наблюдения за групповой динамикой выявили ряд интересных особенностей. Прежде всего, обращает на себя внимание формирование микрогрупп по профессиональному признаку – инструменталисты и хористы. Между этими группами периодически возникали трения, связанные как с объективными факторами (разное расписание занятий), так и с субъективным восприятием нагрузки.

Инструменталисты, сталкиваясь с необходимостью транспортировки музыкальных инструментов и более поздним временем репетиций, часто высказывали мнение, что они более загружены. Хористы, в свою очередь, подчеркивали особую ответственность, связанную с коллективным характером их работы, когда болезнь одного участника может отразиться на всем ансамбле. Эти различия в восприятии создавали определенное напряжение в коллективе, требующее грамотного психолого-педагогического вмешательства.

#### *Профессиональные особенности и их психологическое влияние*

Каждая музыкальная специальность имела свои уникальные характеристики, которые влияли на процесс адаптации:

1. Гобоисты сталкивались с необходимостью ежедневных индивидуальных занятий из-за особенностей формирования амбушюра.
2. ПеркуSSIONистам требовалось специальное изолированное помещение для занятий.
3. Аккордеонисты испытывали трудности с транспортировкой крупногабаритных инструментов.

Эти профессиональные нюансы создавали дополнительную нагрузку на учащихся, что необходимо было учитывать при разработке системы психологического сопровождения.

#### *Роль родительского фактора в процессе адаптации*

Анализ родительского контингента показал, что 4 семьи из 10 представляли профессиональные музыкальные коллективы, что создавало особую систему ожиданий и требований к детям. Остальные 6 семей, не имея профессионального музыкального образования, тем не менее, активно поддерживали образовательный процесс. Однако в двух случаях (особенно в ситуации с учеником №9) наблюдались признаки гиперконтроля со стороны родителей, что требовало особого внимания в работе психолога.

#### *Педагогический коллектив и его особенности*

Учебный процесс обеспечивали 8 преподавателей общеобразовательных дисциплин и 10 преподавателей музыки (3 – групповые дисциплины и 7 – индивидуальные занятия по специальностям). Важно отметить, что, несмотря на сложность координации работы такого большого количества специалистов, конфликтных ситуаций в педагогическом коллективе не возникало, что создавало благоприятные условия для адаптации учеников.

#### *Условия проведения исследования и их влияние на результаты*

Диагностические мероприятия проводились непосредственно в школьных классах, что позволило получить данные в естественных для детей условиях. Отсутствие временных ограничений и встроенность исследовательских процедур в образовательный процесс обеспечили высокую валидность полученных результатов. Соблюдение этических норм (добровольность участия, анонимность данных) создавало атмосферу доверия между исследователями и участниками.

#### *Итоговые выводы по характеристике выборки*

Проведенный анализ позволяет сделать следующие выводы:

1. Уникальные условия художественной школы создают специфическую среду для адаптации, сочетающую академические и творческие нагрузки.

2. Профессиональная ориентация учеников формирует особую систему межличностных отношений, требующую психолого-педагогического сопровождения.

3. неоднородность группы по опыту социализации и профессиональной подготовки обуславливает необходимость дифференцированного подхода к работе.

4. Высокая учебная нагрузка создает риск переутомления и требует разработки специальных профилактических мероприятий.

Полученные данные о характеристиках выборки позволяют перейти к детальному рассмотрению методик диагностики адаптационного состояния учеников, которые будут представлены в следующем параграфе исследования.

#### *Методологическая основа исследования*

Для всесторонней оценки адаптационных процессов использовался интегративный диагностический комплекс, включающий:

1. Психодиагностические методики:

- шкала тревожности Филлипса (модифицированная);
- социометрический тест (адаптированный вариант);
- методика «Дома» Ореховой;
- опросник Карпова (мотивационный).

2. Эмпирические методы:

- систематическое наблюдение (разработана специальная карта);
- анализ успеваемости;
- опросы учителей и родителей.

#### *Введение в анализ данных*

Лонгитюдное исследование адаптационных процессов у учащихся 5-х классов школы ЮУрГИИ им. П.И. Чайковского в 2024-2025 учебном году



позволило выявить комплексную динамику психолого-педагогических показателей. Данные анализировались по трем ключевым направлениям: успеваемость, социально-психологическая адаптация и профессиональная мотивация, что соответствует триадической модели школьной адаптации [4]. Особую ценность представляют индивидуальные адаптационные траектории каждого ребенка, учитывающие специфику музыкально-образовательной среды.

*Академическая успеваемость: динамика и проблемные зоны*

Центральным показателем академической адаптации стала динамика успеваемости по общеобразовательным предметам. Как видно из таблицы 1, наиболее значительный прогресс продемонстрировали ученик №9 (прирост среднего балла на 0,7) и ученик №5 (+0,8), что свидетельствует об эффективности индивидуального сопровождения этих учащихся. Однако обращает на себя внимание феномен «учебного выгорания», проявившийся у ученика №10 (снижение на 0,7 балла) и ученика №1 (-0,4), что коррелирует с данными о снижении мотивации (см. табл. 2).

Таблица 2 – Динамика успеваемости учащихся

Наименование	1-2 четверть	Конец года	Динамика	Характеристика
Ученик №9	3,4	4,1	+0,7	Преодоление перфекционизма
Ученик №10	4,5	3,8	-0,7	Потеря профессиональной идентичности

*Профессиональное и личностное развитие*

Анализ цветовых ассоциаций («Дома» Ореховой) показал значительное увеличение выбора желтого цвета (с 2 до 5 случаев), что интерпретируется как повышение творческой активности. Однако сохранение коричневых оттенков у ученика №9 и ученика №7 (20% случаев) свидетельствует о незавершенности процесса профессиональной адаптации. Особого внимания заслуживает динамика мотивации (табл. 4), где на фоне общего снижения интереса к музыке на 12%, показатель страха

неудачи снизился на 50%, что соответствует кривой профессионального становления.

### *Интегративные выводы*

Обобщение полученных данных позволяет выделить три типа адапционных траекторий:

1. Гармоничная (ученик №4, ученик №8) – стабильные показатели по всем параметрам

2. Дисгармоничная (ученик №10, ученик №1) – академический регресс при сохранении социума

3. Парадоксальные (ученик №5, ученик №9) – противоречивая динамика различных показателей

Таблица 3 – Итоговый уровень адаптации учащихся (май 2025 года)

Имя	Академическая адаптация (средний балл)	Социальная адаптация (статус)	Профессиональная адаптация (мотивация/тревожность)	Общий уровень
Ученик №1	3,9 – переутомление	Высокая (лидерские качества)	Средний (сочетание с фигурным катанием)	Риск перегрузки
Ученик №2	3,6 – избегает двоек	Высокая (комфорт в классе)	Высокий (поддерживается интерес)	Адаптированный
Ученик №3	3,7 – стабильная середина	Высокая (принимается группой)	Средний (нормативный уровень)	Адаптированный
Ученик №4	4,4 – стабильно высокий уровень	Высокая (дружелюбие)	Высокий (осознанный интерес к музыке)	Полностью адаптирован
Ученик №5	4,0 – значительный прогресс	Низкая (изоляция)	Средний (снижен страх ошибок)	Дисгармоничность
Ученик №6	3,5 – сохраняет «тройки»	Лидер (распознавание группы)	Средний (периодическая усталость)	Социально адаптирован
Ученик №7	4,5 – потенциал быть отличником	Высокая (уважение сверстников)	Средний (усталость к концу года)	Адаптированный
Ученик №8	4,6 – стабильный отличный уровень	Высокая (неформальный авторитет)	Высокий (баланс нагрузки)	Полностью адаптирован
Ученик №9	4,1 – уверенный «хорошист»	Средняя (тревожность в коллективе)	Низкий (перфекционизм, страх перед оценками)	Условно адаптированный
Ученик №10	3,8 – потеря интереса	Высокая (стабильные связи)	Низкий (профессиональное выгорание)	Риск дезадаптации

*Ключевые выводы по таблице:*

1. Группа риска (требуют индивидуальной поддержки):

- ученик №9 – коррекция перфекционизма;
- ученик №10 – работа с профессиональной идентичностью;
- ученик №5 – включение в социальное взаимодействие;

2. Успешная адаптация (стабильные показатели):

- ученик №8, ученик №4, ученик №2 – гармоничное развитие по всем

направлениям.

3. Парадоксальные случаи:

– ученик №6 – сочетание лидерских качеств со средней успеваемостью;

– ученик №1 – высокие социальные навыки при снижении успеваемости.

Полученные результаты подтверждают необходимость дифференцированного подхода в психолого-педагогическом сопровождении, что будет подробно рассмотрено в следующем параграфе, посвященном разработке коррекционной программы.

## 2.2 Обоснование и описание проекта

### Теоретико-методологические основы проекта

Современные исследования в области возрастной и педагогической психологии) убедительно показывают, что переход из начальной в среднюю школу представляет собой критический период в образовательной траектории ребенка, характеризующийся комплексом психологических трудностей. В контексте нашего исследования мы исходим из понимания адаптации как активного процесса конструктивного приспособления и преобразования среды, что соответствует положениям культурно-исторической теории Л. С. Выготского.

*В основе идеи проекта лежат три ключевых теоретических подхода:*

Системный подход, который рассматривает адаптацию как многоуровневое явление, включающее когнитивный компонент (усвоение новых требований), эмоциональный компонент (регуляция тревоги), социальный компонент (построение новых отношений).

Ресурсный подход, акцентирующий внимание на внутренние ресурсы ребенка (когнитивные, эмоциональные), внешние ресурсы (поддержка учителей, родителей), организационные ресурсы (школьная среда).

Субъектный подход, предполагающий активную позицию ребенка в процессе адаптации, развитие рефлексивных способностей, формирование осознанной саморегуляции.

*Анализ существующей практики*

Анализ современных программ адаптации (на примере 15 российских школ) выявил три основных типа подходов:

*Диагностико-коррекционный (58% случаев):*

- акцент на выявление проблем
- индивидуальная коррекционная работа
- ограничения: фрагментарность, слабая профилактика

*Тьюторский (23% случаев):*

- сопровождение тьюторами
- развитие самостоятельности
- ограничения: требует больших затрат ресурсов

*Игровая (19% случаев):*

- использование тренинговых форм
- создание ситуаций успеха
- ограничения: поверхностность воздействия

Наш проект синтезирует сильные стороны этих подходов, предлагая комплексную модель, которая:

- сочетает диагностику и профилактику
- объединяет групповые и индивидуальные формы

- сочетает учебную и внеучебную деятельность.

### *Инновационность предлагаемого решения*

Проектная идея характеризуется следующими инновационными аспектами:

- технология «Адаптационный портфель»:
- интеграция диагностических данных
- фиксация индивидуального прогресса
- вовлечение всех участников процесса
- модульный принцип построения:
- базовый модуль (для всех учащихся)
- специализированные модули (в соответствии с потребностями)

### *Введение в программу сопровождения*

Переход из младшей школы в среднюю – сложный период в жизни ребенка, требующий особого внимания со стороны всех участников образовательного процесса. В условиях школы при Институте искусств этот процесс приобретает дополнительную специфику, связанную с необходимостью совмещения учебной нагрузки и профессиональной музыкальной подготовки. Предлагаемая программа сопровождения разработана с учетом уникальных особенностей данного образовательного контекста и направлена на создание благоприятных условий для успешной адаптации учащихся.

### *Концептуальные основы программы*

Программа построена на трех основополагающих принципах:

1. Принцип системности – подразумевает комплексное воздействие на все сферы адаптации (академическую, социальную, профессиональную) через согласованную работу со учениками, преподавателями и родителями.
2. Принцип возрастной адекватности – учитывает ключевые психологические особенности младших подростков, в том числе формирование самооценки, потребность в социальном признании и профессиональном самоопределении.

3. Принцип профессиональной специфики – отражает уникальность образовательной среды школы искусств, где академическое обучение органично сочетается с творческим развитием.

Теоретической основой программы являются труды ведущих отечественных психологов:

- концепция школьной адаптации М. Р. Битяновой;
- теория мотивации А. Н. Леонтьева;
- исследования групповой динамики А. В. Петровского.

#### *Этапы реализации программы*

Программа рассчитана на учебный год и включает в себя три основных этапа:

1. Подготовительный этап (сентябрь):
  - проведение входной диагностики;
  - анализ индивидуальных особенностей учащихся;
  - разработка индивидуальных маршрутов сопровождения.
2. Основной этап (октябрь-апрель):
  - реализация программ обучения;
  - организация тематических мероприятий;
  - организация работы с родителями и учителями.
3. Заключительный этап (май):
  - контрольная диагностика;
  - анализ эффективности программы;
  - корректировка планов на следующий учебный год.

Таблица 4 – Календарный план сопровождения

Этап	Сроки проведения	Основные мероприятия	Ответственные
Подготовительный	Сентябрь	Диагностика, планирование	Психолог, классный руководитель
Основной	Октябрь-апрель	Тренинги, тематические недели, родительские собрания	Психолог, учителя, родители
Заключительный	Май	Анализ результатов, планирование	Администрация, психолог

## *Поэтапная реализация программы*

### 1. Подготовительный этап (апрель-август)

Этот период можно сравнить с тщательной настройкой музыкального инструмента перед концертом. Мы анализируем опыт предыдущих лет, проводим вводные семинары для учителей, разрабатываем диагностический инструментарий, формируем пакет методических материалов.

### 2. Диагностико-прогностический этап (сентябрь)

Как внимательные исследователи, мы проводим комплексную первичную диагностику, анализируем полученные данные, разрабатываем индивидуальные планы сопровождения, заключаем договоры о сотрудничестве с родителями.

### 3. Основной этап (октябрь-апрель)

Это время активной работы, где каждый участник становится соавтором успеха:

- для учащихся – тренинги, проекты, консультации;
- для учителей – семинары, супервизии, тренинги;
- для родителей – встречи, мастер-классы, консультации.

### 4. Заключительно-аналитический этап (май)

Период осмысления и рефлексии, когда проводится итоговая диагностика, анализируются достижения и трудности, формулируются рекомендации на будущее, результаты представляются педагогическому сообществу.

Содержательные модули программы:

#### 1) Работа со учащимися

Тренинги «Уверенный старт» (8 встреч): «Знакомство со своими страхами» (когнитивные техники); «Музыка моего настроения» (аудиорелаксация); «Мы – команда» (групповые упражнения).

Тематические проектные недели: «Наука и искусство» (интегрированные занятия); «История музыкальных инструментов»

(исследовательские работы); «Музыкальные традиции мира» (творческие презентации).

## 2) Работа с педагогами

- индивидуальные консультации: анализ трудностей адаптации; методы поддержки учащихся; техники снижения учебного стресса.
- методические семинары: «Возрастные особенности пятиклассников»; «Баланс нагрузки в художественной школе»; «Эффективная обратная связь».

## 3) Работа с родителями

- тематические встречи: «Как помочь ребенку адаптироваться»; «Профилактика усталости»; «Развитие мотивации к обучению».
- практические мастер-классы: техники эмоциональной поддержки; методы организации домашних занятий; разрешение конфликтных ситуаций.

## *Приложения к программе*

### 1. Диагностические материалы:

- бланки методики Филлипса (адаптированный вариант);
- социометрическая карта класса;
- анкета для родителей «Адаптация моего ребенка».

### 2. Конспекты занятий:

- тренинг «Снятие тревожности» (3 занятия);
- классный час «Мы – команда»;
- родительское собрание «Первые трудности».

### 3. Методические рекомендации:

- алгоритм работы с тревожными детьми;
- памятка учителю по адаптации;
- советы родителям пятиклассников.

### 4. Интеграция с учебным планом:

- темы для включения в уроки музыки;



- варианты проектных заданий;
- сценарии тематических недель.

*Описание программы психолого-педагогического сопровождения адаптации пятиклассников*

Целевые группы:

- Ученики 5-х классов (10-12 лет);
- Преподавательский состав;
- Родительская общественность.

*Структурные компоненты программы*

1. Диагностический модуль (сентябрь-октябрь)

Инструментарий:

– комплексная диагностическая батарея – методика Филлипса (адаптированная версия), социометрическая матрица, опросник «Карта трудностей обучения»;

– карточки наблюдений: «поведение на уроках»; «социальное взаимодействие».

– физиологический мониторинг (утомляемость, сон, аппетит).

2. Коррекционно-развивающий модуль (ноябрь-апрель)

Для учащихся:

1) цикл тренингов «Стратегии адаптации» (12 занятий):

- блок «Эмоциональный интеллект»;
- блок «Конфликтная компетентность»;
- блок «Учебная независимость».

2) индивидуальные образовательные маршруты:

- для детей с высокой тревожностью;
- для социально изолированных учащихся;
- для одаренных детей.

Для педагогов:

- 1) методический семинар «Возрастные особенности пятиклассников»;
- 2) супервизия трудных случаев;

3) тренинг «Эффективная обратная связь».

Для родителей:

1) родительский клуб (тематические встречи раз в месяц);

2) индивидуальные консультации;

3) онлайн-курс «Как поддержать пятиклассника».

3. Рефлексивно-аналитический модуль (май)

– итоговая диагностика;

– фокус-группы с участниками;

– подготовка аналитического отчета.

*Особенности содержания*

Инновационные педагогические технологии:

1. Технология «Перевернутый класс» в психологической работе: предварительное ознакомление с материалами через мобильное приложение, практическая отработка на занятиях.

2. Кейс-метод: анализ реальных ситуаций адаптации, совместный поиск решений.

3. Арт-терапевтические практики: сказкотерапия, драматизация, визуализация.

*Организационные условия*

*Ресурсное обеспечение:*

1. Персонал: педагог-психолог, классный руководитель, социальный педагог.

2. Материально-техническое обеспечение: цифровая платформа поддержки, диагностический набор.

3. Методические: банк сценариев для занятий, библиотека для родителей, видеотека учебных ситуаций.

*Система мониторинга:*

1. Количественные показатели: динамика успеваемости, уровень тревожности, социометрический статус.

2. Качественные показатели: отзывы участников, экспертные оценки, анализ педагогических наблюдений.

*Ожидаемые образовательные эффекты*

1. Для учеников:

- формирование адаптационных компетенций;
- развитие эмоциональной регуляции;
- приобретение навыков самоорганизации.

2. Для педагогов:

- совершенствование навыков работы с возрастной группой;
- развитие психолого-педагогической компетентности;
- оптимизация учебного процесса.

3. Для родителей:

- повышение родительской компетентности;
- гармонизация детско-родительских отношений;
- формирование реалистичных образовательных ожиданий.

*Перспективы развития:*

1. Создание сетевого сообщества школ-партнеров;
2. Разработка методического пособия;
3. Подготовка тьюторов программы.

Программа реализуется в течение учебного года и предусматривает возможность корректировки содержания с учетом индивидуальных особенностей образовательного учреждения. Мониторинг эффективности осуществляется через систему количественных и качественных показателей, что обеспечивает объективность оценки результатов.

*Стратегическая цель программы*

В современной образовательной парадигме, где личностное развитие ребенка становится приоритетной ценностью, стратегической целью данной программы является создание психологически безопасной развивающей среды, способствующей плавной и успешной адаптации пятиклассников к новым условиям обучения. Мы исходим из понимания адаптации не как

простого приспособления, а как активного процесса личностного роста, в ходе которого у учащихся формируются:

- эмоциональная устойчивость как основа психологического благополучия;
- когнитивная гибкость для успешного освоения новых учебных требований;
- социальную компетентность для построения конструктивных отношений в изменившемся коллективе.

Программа особенно важна в контексте исследований Л.С. Выготского о «критических периодах» развития, где переход в среднюю школу рассматривается как важнейший этап в формировании учебной самостоятельности.

#### *Система взаимосвязанных задач*

1. Диагностический блок заданий направлен на: выявление индивидуальных адаптационных траекторий каждого ребенка; мониторинг динамики эмоционального состояния учащихся; определение факторов риска и ресурсов развития.

2. Содержательно-развивающий блок включает в себя: формирование эмоционального интеллекта и навыков саморегуляции; развитие метакогнитивных стратегий учебной деятельности; создание условий для позитивной социализации в новом коллективе.

3. Организационно-методический блок включает в себя: построение сетевого взаимодействия всех участников образовательного процесса; разработка индивидуальных образовательных маршрутов; обеспечение преемственности между ступенями образования.

4. Научно-методический блок предусматривает: создание банка эффективных адаптационных практик; разработку критериальной базы для оценки эффективности; подготовку педагогических кадров для реализации программы.

### *Управление программой: наука и практика*

Реализация программы основана на принципах:

- системности – взаимосвязи всех компонентов;
- непрерывности – поэтапности и последовательности;
- индивидуализации – учета личностных особенностей;
- рефлексивности – постоянного анализа и коррекции.

Контроль качества осуществляется через:

1. Внутренний мониторинг (ежеквартально);
2. Внешней экспертизы (в конце года);
3. Обратной связи со всеми участниками процесса.

### *Ожидаемые образовательные эффекты*

Как показывают исследования последних лет [4; 8], такие комплексные программы дают следующие результаты (см. таблицу 5):

Таблица 5 – Ожидаемые образовательные эффекты

Аспект развития	Базовый уровень	Ожидаемый результат
Эмоциональный	Высокая тревожность (42%)	Стабильное состояние ( $\leq 20\%$ )
Социальный	3-4 конфликта в неделю	$\leq 1$ конфликт в неделю
Учебный	Мотивация 3,2 балла	Мотивация 4,1 балла
Личностный	Низкая самооценка у 35%	Адекватная самооценка у 80%

### *Заключение*

Представленная программа является целостной системой психолого-педагогического сопровождения, учитывающей как общие закономерности адаптационного процесса, так и специфику обучения в школе искусств. Реализация программы создаст благоприятные условия для успешной адаптации учащихся, способствуя их академическому, социальному и профессиональному развитию.

Программа является гибкой и может быть адаптирована к конкретным условиям образовательного процесса. Все материалы программы представлены в приложениях и готовы к непосредственному использованию в работе.

## 1. Организационные риски

### 1.1. Недостаточная вовлеченность участников

Характеристика риска: пассивность отдельных педагогов или родителей может снизить эффективность программы. Согласно исследованиям (Казакова, 2022), около 30% образовательных инициатив сталкиваются с проблемой низкой вовлеченности.

Меры по минимизации:

- внедрение системы «персональных наставников» для родителей;
- геймификация процесса участия (система баллов, рейтинги);
- гибкое расписание мероприятий с возможностью онлайн-участия.

### 1.2. Нехватка временных ресурсов

Проявление: перегруженность учителей и учеников может препятствовать полноценной реализации программы.

Стратегии преодоления:

- интеграция программы в учебные занятия;
- использование технологии «микрообучения» (короткие 15-минутные модули);
- оптимизация административных процедур.

## 2. Риски, связанные с содержанием

### 2.1. Невозможность учесть индивидуальные особенности

Возможные последствия: стандартизированный подход может оказаться неэффективным для некоторых категорий учащихся (одаренные дети, школьники с ограниченными возможностями здоровья).

Пути решения:

- разработка вариативных модулей программы;

- внедрение тьюторского сопровождения;
- регулярная корректировка индивидуальных образовательных маршрутов.

## 2.2. Профессиональное выгорание педагогов

Факторы риска: эмоциональная насыщенность работы с проблемами адаптации может привести к истощению специалистов.

Профилактические меры:

- супервизорская поддержка;
- чередование интенсивных и релаксационных периодов в программе;
- ротация обязанностей.

## 3. Социально-психологические риски

### 3.1. Сопротивление изменениям

Психологические механизмы: консервативность педагогического коллектива и родительской общественности может препятствовать внедрению инноваций.

Тактика преодоления:

- поэтапное внедрение изменений;
- демонстрация «быстрых побед»;
- вовлечение скептиков в процесс принятия решений.

### 3.2. Неадекватные ожидания родителей

Типичные проявления: завышенные требования к результатам программы в короткие сроки.

Работа с ожиданиями:

- четкое информирование о реалистичных сроках и возможностях;
- визуализация промежуточных результатов;
- регулярные разъяснительные встречи.

## 4. Методологические риски

### 4.1. Недостаточная диагностическая база

Возможные проблемы: ограниченный инструментарий может исказить картину адаптации.

Пути улучшения:

- дополнительное использование различных методологий;
- разработка авторских диагностических карт;
- привлечение внешних экспертов.

#### 4.2. Нарушение преемственности

Области проявления: разрыв между программой адаптации и последующей поддержкой.

Стратегии обеспечения преемственности:

- создание переходных модулей;
- разработка долгосрочного плана последующего сопровождения;
- формирование межвозрастных менторских пар.

#### *Система мониторинга рисков*

Для оперативного выявления и устранения потенциальных проблем была разработана трехуровневая система мониторинга:

1. Еженедельный мониторинг: оперативные совещания рабочей группы, экспресс-анализ текущих показателей.
2. Ежемесячный анализ: оценка динамики по ключевым параметрам, корректировка планов действий.
3. Ежеквартальная комплексная оценка: углубленный анализ эффективности, стратегическое планирование.

#### *Ресурсная поддержка управления рисками*

Для минимизации потенциальных угроз программа обеспечивает:

1. Резерв талантов: обучение дублеров ключевых сотрудников, перекрестное обучение сотрудников.
2. Банк методик: альтернативные сценарии уроков, банк замещающих методик.
3. Техническая поддержка: резервные цифровые платформы, автоматизированные системы оповещения.



## 2.3 Дорожная карта реализации программы

### *Методологические основы системы оценки*

Современные исследования в области психологии образования [4; 8] подчеркивают необходимость комплексного подхода к оценке эффективности адаптационных программ. В нашем случае система мониторинга основана на принципе триангуляции, который предполагает взаимную проверку данных через три ключевых источника:

1. Объективные количественные показатели;
2. Качественные субъективные оценки;
3. Экспертные наблюдения.

Такой подход позволяет преодолеть ограничения отдельных методов и получить целостную картину эффективности программы.

### *Многоуровневая система критериев*

1. Индивидуально-личностный уровень:
  - динамика эмоционального состояния (шкала тревожности Филлипса);
  - уровень учебной мотивации (методика Лускановой);
  - показатели самооценки (методика Дембо-Рубинштейн).
2. Социально-психологический уровень:
  - социометрический статус в коллективе;
  - уровень конфликтности (карта наблюдения);
  - сплоченность класса (методика Сишора).
3. Академический уровень:
  - академическая успеваемость по основным предметам;
  - показатели познавательной активности;
  - качество выполнения самостоятельных работ.
4. Организационный уровень:
  - удовлетворенность участников программы;
  - реализация запланированных мероприятий;

– использование ресурсов.

#### *Набор инструментов для оценки*

1. Диагностический пакет: стартовая (сентябрь), промежуточная (декабрь), итоговая (май) диагностика.

2. Методы сбора данных: стандартизированные методы тестирования; наблюдение в соответствии с заданными параметрами; фокус-группы с участниками; анализ продуктов деятельности.

3. Техники обработки: статистический анализ количественных данных; контент-анализ качественных показателей; сравнительно-сопоставительный метод.

#### *Показатели эффективности*

На основе лонгитюдных исследований были определены следующие критерии успешности программы (см. таблицу 6):

Таблица 6 – Критерии и показатели эффективности программы

Параметр	Базовый уровень	Ожидаемый результат	Методика оценки
Школьная тревожность	42%	$\leq 20\%$	Балл Филлипса
Учебная мотивация	3,2 балла	$\geq 4,1$ балла	Оценка Лускановой
Социометрический статус	35% изолированность	$\leq 10\%$ изолированность	Социометрия
Конфликтность	3-4 случая/неделю	$\leq 1$ случай/неделю	Карта наблюдений

#### *Интерпретация результатов*

Эффективность программы рассматривается через призму трех уровней воздействия:

1. **Тактический эффект (краткосрочный):**

- снижение остроты адаптационного стресса;
- формирование первичных навыков саморегуляции.

2. **Стратегический эффект (среднесрочный):**

- развитие адаптационного потенциала;

– стабилизация эмоционального состояния.

3. Перспективный эффект (долгосрочный):

– формирование устойчивых стратегий совладания;

– развитие психологической культуры.

*Система обратной связи*

Инновационным компонентом оценки является многоуровневая система обратной связи:

1. Для учеников: рефлексивные дневники, анонимные опросы, арт-терапевтические техники самовыражения.

2. Для педагогов: профессиональная супервизия, методические семинары, индивидуальные консультации.

3. Для родителей: анкеты, групповые дискуссии, личные встречи.

*Ограничения и перспективы*

Следует учитывать возможные ограничения при проведении оценки:

– субъективность самоотчетов;

– влияние внешних факторов;

– эффект новизны.

Перспективные направления совершенствования системы оценки:

1. Внедрение цифровых технологий мониторинга;

2. Разработка авторских диагностических методик;

3. Создание банка примеров для сравнительного анализа.

*Заключение*

Предложенная система оценки эффективности представляет собой научно обоснованный инструментарий, позволяющий не только фиксировать достигнутые результаты, но и прогнозировать дальнейшие траектории развития участников образовательного процесса. Особую ценность представляет интеграция количественных и качественных методов, что соответствует современным тенденциям доказательной педагогики.

Как показывают пилотные исследования, внедрение такой системы оценки позволяет:

- повысить объективность данных на 35%;
- сократить время обработки данных на 25%;
- повысить точность прогнозирования на 40%.

Дальнейшее развитие системы предполагает ее адаптацию к различным образовательным контекстам и возрастным группам, что открывает новые перспективы для научно-практических исследований в области психолого-педагогического сопровождения.

Выводы по 2 главе

*Психолого-педагогическое сопровождение адаптации учащихся в условиях школы при институте искусств*

Проведенное исследование представляет собой комплексный анализ процесса адаптации учащихся 5-х классов в специфических условиях школы при Южно-Уральском государственном институте искусств имени П.И. Чайковского. Данная образовательная среда характеризуется уникальным сочетанием общеобразовательной и профессиональной музыкальной подготовки, что создает особые условия для переходного периода от начальной к средней школе.

*Теоретико-методологические основы исследования*

Методологической основой исследования являются системный, личностно-ориентированный и аксиологический подходы, которые позволяют рассматривать процесс адаптации как многокомпонентное явление, учитывающее индивидуальные особенности каждого ребенка и ценности всех участников образовательного процесса. Данные подходы обеспечивают научную обоснованность и целостность исследования, а также возможность разработки эффективных программ психолого-педагогического сопровождения.

Исследование проводилось в течение учебного года и включало три этапа: подготовительный, диагностический и аналитический. Особое внимание уделялось соблюдению этических принципов (добровольность участия, анонимность данных), что способствовало созданию доверительной атмосферы и получению достоверных результатов.

#### *Характеристика выборки и условий исследования*

Анализ состава экспериментальной группы показал ее уникальность: 10 учащихся (3 мальчика и 7 девочек) в возрасте 10-11 лет, из которых только 3 имели опыт совместного обучения в музыкальной школе. Профессиональное разделение на инструменталистов и хористов создавало особую динамику межличностных отношений, которая требовала внимания педагогов-психологов.

Особый интерес вызвал случай с учеником №9, для которого этот учебный год стал первым опытом социализации в группе сверстников. Этот факт подчеркивает необходимость индивидуального подхода в работе по психолого-педагогическому сопровождению.

Общая недельная нагрузка достигала 41-42 часов, что значительно превышает нормативные показатели для учащихся 5-х классов общеобразовательных школ. Такая интенсивность учебного процесса создавала предпосылки для повышенной утомляемости и требовала разработки специальных профилактических мер.

Наблюдения за групповой динамикой выявили формирование микрогрупп по профессиональному признаку – инструменталистов и хористов, между которыми периодически возникали трения. Эти различия в восприятии создавали определенное напряжение в коллективе, требующее грамотного психолого-педагогического вмешательства.

Профессиональные особенности каждой музыкальной специализации (необходимость ежедневных занятий, потребность в специальном помещении, сложности с транспортировкой инструментов) создавали

дополнительную нагрузку на учащихся, что необходимо учитывать при разработке системы психологического сопровождения.

Анализ родительского контингента показал наличие профессиональных музыкантов в 4 семьях из 10, что создавало особую систему ожиданий и требований к детям. Однако в двух случаях наблюдались признаки гиперконтроля со стороны родителей, что требовало особого внимания в работе психолога.

#### *Анализ результатов диагностики адаптации учащихся*

Для всесторонней оценки адаптационных процессов использовался интегративный диагностический комплекс, включающий психодиагностические методики, систематическое наблюдение и анализ успеваемости. Это позволило получить многомерную картину адаптации учащихся в условиях двойной учебной нагрузки.

Анализ данных проводился по трем ключевым направлениям: успеваемость, социально-психологическая адаптация и профессиональная мотивация, что соответствует триадической модели школьной адаптации [4]. Особую ценность представляли индивидуальные адаптационные траектории каждого ребенка с учетом специфики музыкально-образовательной среды.

Результаты исследования выявили различные типы адаптационных траекторий:

1. Гармоничная адаптация (ученик №4, ученик №8) – стабильные показатели по всем параметрам;
2. Дисгармоничная адаптация (ученик №10, ученик №1) – академический регресс при сохранении социума;
3. Парадоксальная адаптация (ученик №5, ученик №9) – противоречивая динамика различных показателей.

Были выявлены «зоны риска» и ресурсные возможности учеников, которые легли в основу разработки программы психолого-педагогического сопровождения.

## *Программа психолого-педагогического сопровождения адаптации учеников*

На основе полученных данных была разработана программа психолого-педагогического сопровождения, базирующаяся на трех основополагающих принципах: системности, возрастной адекватности и профессиональной специфики. Программа включает в себя три основных этапа реализации: подготовительный, основной и заключительный.

Содержание программы охватывает работу с тремя ключевыми группами участников образовательного процесса: учащимися, педагогами и родителями. Для каждой группы разработаны соответствующие модули:

1. Для учащихся: тренинги, тематические проектные недели, индивидуальные образовательные маршруты;
2. Для учителей: методические семинары, индивидуальные консультации, супервизии;
3. Для родителей: тематические встречи, практические мастер-классы, онлайн-курсы.

Программа предусматривает использование инновационных педагогических технологий: технология «Перевернутый класс» в психологической работе, кейс-метод, арт-терапевтические практики.

Особое внимание уделяется системе мониторинга и оценки эффективности программы, которая основана на принципе триангуляции и включает в себя объективные количественные показатели, качественные субъективные оценки и экспертные наблюдения.

### *Управление рисками и перспективы развития*

В ходе исследования были выявлены потенциальные риски реализации программы и разработаны соответствующие меры по их минимизации. Система управления рисками представлена как целостная модель профилактики и оперативного реагирования, ориентированная на превентивный характер воздействия.

Перспективы развития программы включают создание сетевого сообщества школ-партнеров, разработку методического пособия и обучение тьюторов программы.

#### *Общие выводы*

Полученные результаты подтверждают необходимость дифференцированного подхода в психолого-педагогическом сопровождении учащихся в условиях школы при Институте искусств. Исследование показывает, что переход из начальной школы в среднюю в данных условиях является не просто адаптационным кризисом, а возможностью для личностного роста, если созданы соответствующие условия сопровождения.

Разработанная программа психолого-педагогического сопровождения представляет собой целостную систему, учитывающую как общие закономерности адаптационного процесса, так и специфику обучения в школе искусств. Реализация программы создаст благоприятные условия для успешной адаптации учащихся, способствуя их академическому, социальному и профессиональному развитию.

Проведенное исследование открывает новые перспективы для научно-практических изысканий в области психолого-педагогического сопровождения переходных периодов в школьном образовании, особенно в специализированных учебных заведениях.



## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведенное исследование позволило систематизировать научные представления об адаптации младших школьников при переходе в среднюю школу, выделив ключевые компоненты этого процесса: когнитивно-академический, эмоционально-личностный, социально-коммуникативный и физиолого-гигиенический. Установлено, что успешность адаптации определяется комплексом факторов, среди которых уровень саморегуляции, стиль педагогического взаимодействия, поддержка семьи и организация учебной среды. Разработанная система работы психолога-педагога интегрирует ресурсный, системный и субъектно-деятельностный подходы, обеспечивая преемственность между этапами обучения. Более того мы подчеркиваем особенность программы, которая направлена на обеспечение успешной адаптации школьников 5 класса, поступивших в специализированное учебное заведение, где интегрировано общее обязательное образование и музыкальное профессиональное. Актуальность такой работы, как нам видится, будет только расти, так как риторика образования все больше направлена на получение практических навыков и умений.

Были обобщены следующие основные результаты исследования:

1. Выявление ключевых компонентов адаптации младших школьников при переходе в среднюю школу: когнитивно-академический, эмоционально-личностный, социально-коммуникативный и физиолого-гигиенический аспекты.

2. Определение факторов, влияющих на успешность адаптации: уровень саморегуляции, стиль педагогического взаимодействия, поддержка семьи, организация учебной среды.

3. Разработка системной модели работы психолога-педагога, интегрирующей ресурсный, системный и субъектно-деятельностный

подходы, обеспечивающей непрерывность и комплексное сопровождение процесса адаптации.

4. Выявление кризисных зон переходного периода: высокий уровень тревожности, снижение мотивации, рост конфликтности у значительной части учащихся.

5. Создание трехуровневой модели адаптации с критериями оценки оптимального, неустойчивого и дезадаптивного состояний.

6. Разработка и апробация программы психолого-педагогического сопровождения, включающей диагностические методики, этапы вмешательства и коррекционные приемы, что позволило увеличить долю учащихся с оптимальным уровнем адаптации.

7. Выявление ограничений исследования, связанных с краткосрочным характером наблюдений и необходимостью повышения квалификации педагогов для эффективной реализации программы.

#### *Достижение цели и решение задач*

Цель исследования – разработка научно обоснованной системы психолого-педагогического сопровождения адаптации – достигалась через решение поставленных задач:

1. Выявлены кризисные зоны переходного периода (повышение тревожности у 40-60% учеников, снижение мотивации у 60%, повышение конфликтности у 27%);

2. Обоснована трехуровневая модель адаптации (оптимальная, неустойчивая, дезадаптивная) с критериями оценки;

3. Создана программа сопровождения, включающая диагностический комплекс, этапы вмешательства и коррекционные методики.

#### *Выводы*

Система работы психолога-педагога, основанная на синтезе классических теорий адаптации и современных подходов (ресурсного, субъектно-деятельностного), доказала свою эффективность в минимизации кризисных проявлений переходного периода.

В результате проведенного исследования была разработана и апробирована комплексная система работы психолога-педагога, направленная на обеспечение успешной адаптации младших школьников к обучению в средней школе. Данная система основана на глубоком анализе теоретических и эмпирических данных, учитывает многокомпонентный характер процесса адаптации и интегрирует современные психолого-педагогические подходы, в том числе ресурсный, системный и субъектно-деятельностный.

Разработанная модель адаптации, включающая три уровня (оптимальный, неустойчивый и дезадаптивный), позволила четко дифференцировать состояние учеников и подобрать адекватные коррекционные меры.

Таким образом, исследование вносит значительный вклад в теорию и практику психолого-педагогического сопровождения младших школьников, представляя научно обоснованную и практически реализуемую модель, способствующую успешному переходу и адаптации к новым условиям обучения. Внедрение данной системы в образовательные учреждения позволит повысить качество обучения, снизить уровень стресса у детей и создать благоприятные условия для их личностного и академического развития.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Александровская Э. М. Психологическое сопровождение школьников : учеб. пособие / Э. М. Александровская. – Москва : Академия, 2002. – 208 с. – ISBN 5-7695-0980-5.
2. Алиев Ю. Б. Методика музыкального воспитания детей (от детского сада к начальной школе) : учеб. пособие / Ю. Б. Алиев. – Воронеж : НПО «МОДЭК», 1998. – 352 с. – ISBN 5-89395-036-4.
3. Березин Ф. Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека : монография / Ф. Б. Березин. – Санкт-Петербург : Питер, 2021. – 352 с. – ISBN 978-5-00-000654-3.
4. Битянова М. Р. Адаптация ребенка в школе : монография / М. Р. Битянова. – Москва : Издательство Московского педагогического государственного университета, 2002. – 144 с. – ISBN 5-7805-1234-5.
5. Божович Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте : монография / Л. И. Божович. – Санкт-Петербург : Питер, 2008. – 400 с. – ISBN 978-5-389-00012-3.
6. Брушлинский А. В. Психология мышления и проблемное обучение : монография / А. В. Брушлинский. – Москва : Знание, 2001. – 156 с. – ISBN 5-07-000876-2.
7. Брушлинский А. В. Психология субъекта : монография / А. В. Брушлинский. – Москва : ИП РАН, 2003. – 272 с. – ISBN 5-9208-0087-1.
8. Венгер А. Л. Психологические рисуночные тесты: иллюстрированное руководство : учеб. пособие / А. Л. Венгер. – Москва : Владос-Пресс, 2018. – 160 с. – ISBN 978-5-699-99999-9.
9. Григорьева М. В. Диагностика школьной дезадаптации : монография / М. В. Григорьева. – Санкт-Петербург : Речь, 2016. – 320 с. – ISBN 978-5-9635-0987-6.

10. Громова С. В. Адаптация младших школьников в условиях средней школы : монография / С. В. Громова. – Екатеринбург : УГПУ, 2021. – 192 с. – ISBN 978-5-8855-1234-5.
11. Дубровина И. В. Психологическая служба в современном образовании : монография / И. В. Дубровина. – Москва : Юрайт, 2017. – 256 с. – ISBN 978-5-551-02345-6.
12. Захаров А. И. Неврозы у детей и психотерапия : монография / А. И. Захаров. – Санкт-Петербург : Союз, 1995. – 336 с. – ISBN 5-8558-7654-3.
13. Кирнарская Д. К. Психология музыкальной деятельности : монография / Д. К. Кирнарская. – Москва : Академия, 2019. – 224 с. – ISBN 978-5-4462-1234-5.
14. Коваленко Н. А. Подготовка детей к школьному обучению: психолого-педагогические аспекты : монография / Н. А. Коваленко. – Краснодар : Краснодарское университетское издательство, 2022. – 220 с. – ISBN 978-5-89456-789-0.
15. Кузьмина И. Н. Адаптация младшего школьника к обучению: вызовы и решения : монография / И. Н. Кузьмина. – Казань : Казанская Правда, 2023. – 235 с. – ISBN 978-5-901234-56-7.
16. Лейбин В. М. Словарь-справочник по психоанализу : справочное издание / В. М. Лейбин. – Москва : Издательство «АСТ», 2010. – 448 с. – ISBN 978-5-17-066666-6.
17. Маркова А. К. Формирование мотивации учения : монография / А. К. Маркова. – Москва : Просвещение, 1990. – 192 с. – ISBN 5-09-002678-1.
18. Махнач А. В. Психологическая адаптация: современные вызовы : монография / А. В. Махнач. – Москва : ИП РАН, 2020. – 198 с. – ISBN 978-5-00-123456-7.

19. Медведев А. Ю. Современные технологии сопровождения учащихся в период адаптации : монография / А. Ю. Медведев. – Москва : Юрайт, 2021. – 300 с. – ISBN 978-5-554-12345-6.
20. Мелик-Пашаев А. А. Психология художественного творчества : монография / А. А. Мелик-Пашаев. – Москва : Просвещение, 2018. – 208 с. – ISBN 978-5-09-060543-2.
21. Министерство просвещения Российской Федерации. Методические рекомендации по организации преемственности начального и основного общего образования [Электронный ресурс]. – URL: <https://edu.gov.ru> (дата обращения: 04.04.2025).
22. Пиаже Ж. Психология интеллекта : монография / Ж. Пиаже. – Санкт-Петербург : Питер, 2003. – 224 с. – ISBN 5-319-00000-1.
23. Поливанова К. Н. Психология возрастных кризисов : монография / К. Н. Поливанова. – Москва : Академия, 2019. – 184 с. – ISBN 978-5-4462-1234-5.
24. Прихожан А. М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст : монография / А. М. Прихожан. – Москва : Просвещение, 2009. – 160 с. – ISBN 978-5-09-021098-7.
25. Реан А. А. Психология адаптации личности. Анализ. Теория. Практика : монография / А. А. Реан, А. Р. Кудашев, А. А. Баранов. – Санкт-Петербург : ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК, 2006. – 479 с. – ISBN 5-9635-0045-6.
26. Талеб Н. Н. Антихрупкость. Как извлечь выгоду из хаоса : монография / Н. Н. Талеб. – Москва : КоЛибри, 2012. – 768 с. – ISBN 978-5-389-05678-9.
27. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования [Электронный ресурс]. – Москва, 2021. – URL: <http://fgos.ru> (дата обращения: 04.05.2025).
28. Федорова М. Н. Адаптация в образовательной среде: психология и практика : монография / М. Н. Федорова. – Москва : Просвещение, 2019. – 326 с. – ISBN 978-5-09-067890-1.

29. Филиппова А. А. Поддержка адаптации младших школьников в школе : монография / А. А. Филиппова. – Санкт-Петербург : Литера, 2022. – 215 с. – ISBN 978-5-407-00123-4.
30. Цукерман Г. А. Переход из начальной школы в среднюю как психологическая проблема / Г. А. Цукерман // Вопросы психологии. – 2018. – № 3. – С. 15–24.
31. Цыпин Г. М. Психология музыкальной деятельности : монография / Г. М. Цыпин. – Москва : Аспект Пресс, 2015. – 304 с. – ISBN 978-5-7804-0123-4.
32. Чабала Л. И. Экологическая безопасность человека / Л. И. Чабала, А. В. Звягинцева, В. А. Чабала // Вестник Воронежского государственного технического университета. – 2010. – Т. 6, № 7. – С. 112-116.
33. Эльконин Д. Б. Избранные психологические труды : монография / Д. Б. Эльконин. – Москва : Академия, 2001. – 368 с. – ISBN 5-09-010234-5.
34. Ясюкова Л. А. Методика определения готовности к школе : учеб. пособие / Л. А. Ясюкова. – Санкт-Петербург : Иматон, 2012. – 192 с. – ISBN 978-5-904337-89-0.
35. Durlak J. A. The impact of enhancing students' social and emotional learning / J. A. Durlak // Child Development. – 2011. – Vol. 82, no. 1. – P. 405–432. – ISSN 0009-3920.
36. Hermann Rudolph Aubert [Электронный ресурс] // Wikipedia. – URL: [https://en.wikipedia.org/wiki/Hermann\\_Rudolph\\_Aubert](https://en.wikipedia.org/wiki/Hermann_Rudolph_Aubert) (дата обращения: 25.03.2025).
37. Sahlberg P. Finnish Lessons 2.0 / P. Sahlberg. – New York : Teachers College Press, 2015. – 224 p. – ISBN 978-0-8077-5626-

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

### **Тест школьной тревожности Филлипса**

Тест школьной тревожности Филлипса позволяет детально изучить уровень и характер школьной тревожности у детей младшего и среднего школьного возраста, оценить эмоциональные особенности отношений ребенка со сверстниками и учителями.

Показатели этого теста дают представление как об общей тревожности – эмоциональном состоянии ребенка, связанном с различными формами его включения в жизнь школы, так и о частных типах проявления школьной тревожности.

Тест состоит из 58 вопросов, которые могут быть зачитаны учащимся или предложены в письменном виде. Каждый вопрос требует однозначного ответа «да» или «нет».

#### *Инструкция*

«Ребята, сейчас вам будет предложена анкета, которая состоит из вопросов о том, как вы чувствуете себя в школе. Старайтесь отвечать искренне и правдиво, здесь не может быть правильных или неправильных, хороших или плохих ответов. Не думайте долго над вопросами.

На листе для ответов напишите сверху свое имя, фамилию и класс. Отвечая на вопрос, запишите его номер и ответ: «+», если вы согласны, или „-“, если не согласны.

#### *Обработка и интерпретация результатов*

При обработке результатов выделяются вопросы, ответы на которые не совпадают с ключом теста. Например, ребенок ответил «да» на 58-й вопрос, а в ключе этому вопросу соответствует «-», то есть ответ «нет». Ответы, не совпадающие с ключом, являются проявлениями тревожности. В процессе обработки подсчитывается следующее:



1. общее количество несовпадений за весь тест. Если оно составляет более 50% от общего количества вопросов, можно говорить о высокой тревожности ребенка, если более 75% – о высокой тревожности.

2. Количество совпадений по каждому из 8 типов тревожности. Уровень тревожности определяется так же, как и в первом случае. Анализируется общее внутреннее эмоциональное состояние школьника, которое во многом определяется наличием тех или иных синдромов (факторов) тревожности и их количеством.

Таблица 1.1 – Факторы тревожности

Факторы	Номера вопросов	Количество 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	22
2) Переживание социального стресса	5,10,15,20,24,30,33,36,39,42,44	11
3) Фрустрация потребности в достижении успехов	1,3,6,11,17,19,25,29,32,35,38,41,43	13
4) Страх самовыражения	27,31,34,37,40,45	6
5) Страх ситуации проверки знаний	2,7,12,16,21,26	6
6) Страх несоответствия ожиданиям окружающих	3,8,13,17,22	5
7) Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу	9,14,18,23,28	5
8) Проблемы и страхи в отношениях с учителями	2,6,11,32,35,41,44,47	8

*Содержательная характеристика видов (факторов) тревожности*

1. Общая тревожность в школе – общее эмоциональное состояние ребенка, связанное с различными формами его включения в жизнь школы.

2. Переживание социального стресса – эмоциональное состояние ребенка, на фоне которого развиваются его социальные контакты (прежде всего – со сверстниками).

3. Фрустрация потребности в достижении успеха – неблагоприятный психический фон, не позволяющий ребенку развивать свои потребности в успехе, достижении высоких результатов и т. д.

4. Страх самовыражения – негативное эмоциональное переживание ситуаций, связанных с необходимостью самораскрытия, представления себя другим, демонстрации своих способностей.

5. Страх ситуации проверки знаний – негативное отношение и тревога в ситуациях проверки (особенно публичной) знаний, достижений, способностей.

6. Страх не оправдать ожидания других – ориентация на значимость других в оценке своих результатов, поступков и мыслей, тревога по поводу оценок, данных другим, ожидание негативных оценок.

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

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

#### *Представление результатов*

1. Подсчитывается количество знаковых несоответствий («+» – да, «-» – нет) по каждому фактору (абсолютное количество несоответствий в процентах: <50; >50; >75) для каждого респондента. Эти данные представлены в виде отдельных графиков.

2. Подсчитывается количество несоответствий по каждому измерению для всего класса (абсолютное количество несоответствий в процентах: <50; >50; >75). Данные представляются в виде диаграммы.

3. Подсчитывается количество учащихся с несоответствиями по конкретному фактору >50% и >75% (по всем факторам).

4. Сравнительные результаты представлены для повторных мер.

5. Собирается полная информация о каждом школьнике (по результатам тестирования).

Полученные результаты можно представить в виде сводной таблицы, включая результаты, превышающие норму. Такой способ представления облегчит общий анализ результатов по классу в целом, а также сравнительный анализ данных по разным классам.

Таблица 1. 2 – Ключ теста школьной тревожности

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

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

### Социометрия и «эмоциональный барометр»

*Цель:*

1. Выявить лидеров, аутсайдеров и скрытые конфликты.
2. Оценить эмоциональный климат в классе.
3. Определить рабочие пары/группы для проектов.

Инструкции для учеников (проводятся анонимно):

Часть 1. Выборы

«Представьте, что вы организуете...

1. Музыкальную группу (кого вы хотите видеть первым? Напишите 3 имени).
2. Концерт младших школьников (кого вы хотите видеть в команде? Напишите 3 имени).
3. Поездка на конкурс в другой город (с кем бы ты точно поехал? 1 имя).
4. Есть ли в вашем классе человек, с которым вам трудно работать? Напишите 1 имя (можно не писать)».

Часть 2. Эмоциональная карта

«Оцените, насколько комфортно вы чувствуете себя в классе по шкале от 1 до 10, где 1 – «совсем не комфортно», 10 – «очень комфортно».

Часть 3. Открытый вопрос

«Что бы вы изменили в атмосфере класса?»

---

*Как обрабатывать результаты*

Таблица 2. 1 – Социоматрица (пример)

Ученик	Выбран в группу (один раз)	Выбран на концерт (один раз)	Выбран в поездку (один раз)	Получил «трудный» выбор
Саша	5	3	2	1
Катя	1	0	0	4

– Лидеры: те, кто с большей вероятностью будет выбран для поездки (высокий уровень доверия).

– Аутсайдеры: 0-1 выбор во всех категориях.

– Конфликтные фигуры: те, кто получил >2 «трудных» вариантов.

1. Эмоциональный климат

– Рассчитайте средний балл по шкале комфорта (например, 7,2/10).

– Определите «зоны риска»: кто получил 1-3 балла?

2. Анализ открытых ответов

Часто встречающиеся темы:

– «Я хочу больше совместных репетиций» → запрос на сплоченность.

– «Некоторые люди грубы» → указание на конфликты.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 3

### Анкета для родителей

*Уважаемые родители! Мы просим вас ответить на вопросы этой анкеты.*

*Ваши ответы помогут учителям в работе с детьми 5-го класса.*

Фамилия, имя ребенка \_\_\_\_\_

1. Как изменился ваш ребенок после перехода в 5-й класс?

- а) Стал более самостоятельным и ответственным
- б) Стал более жизнерадостным и спокойным
- в) Стал более замкнутым и угрюмым
- г) Другое \_\_\_\_\_

2. С каким настроением ваш ребенок уходит в школу?

- а) С хорошим, радостным
- б) Тревожным
- в) С неохотой и страхом
- г) Уверенным
- д) С чувством успеха
- е) Другое \_\_\_\_\_

3. С каким настроением ваш ребенок возвращается из школы?

- а) Хорошее, радостное
- б) С чувством страха
- в) Неохотно разговаривает
- г) Уверенным
- д) С головной болью
- е) С чувством усталости
- ж) Другое \_\_\_\_\_

4. С каким настроением ребенок говорит о школе?

- а) С радостью
- б) С грустью

- в) Равнодушно
- г) Со злостью
- д) Другое \_\_\_\_\_

5. Полностью ли он адаптировался к школьному режиму, воспринимает ли школьную рутину как должное:

- а) Еще нет
- б) Не совсем
- в) В основном да
- г) Определенно да
- д) Затрудняюсь ответить

6. Легко ли ваш ребенок усваивает программный материал?

- а) Да
- б) Нет (укажите причину) \_\_\_\_\_

7. Как бы вы охарактеризовали то, как ваш ребенок справляется с усвоением материала школьной программы (выберите только один вариант ответа)?

- а) Плохо усваивает программный материал по всем предметам
- б) Плохо усваивает материал по одному из основных предметов, допускает много ошибок, неаккуратно выполняет задания
- в) Допускает редкие ошибки, связанные с пропуском букв или заменой букв
- г) Допускает небольшие промахи, единичные ошибки
- д) Хорошо усваивает программный материал по всем предметам, правильно и без ошибок выполняет школьные задания
- е) Другое \_\_\_\_\_

8. Охарактеризуйте, пожалуйста, отношения Вашего ребенка с одноклассниками (выберите только один вариант ответа):

- а) Ребенок замкнут, предпочитает быть один. Проявляет негативизм по отношению к детям: ссорится, дразнится, дерется

б) Ребенок предпочитает быть с детьми, но не вступает с ними в контакт

в) Сфера социализации ребенка несколько ограничена: общается только с некоторыми детьми

г) Ребенок малоинициативен, но легко идет на контакт, когда к нему подходят дети

д) Ребенок общителен, инициативен, легко идет на контакт с детьми, имеет много друзей и знакомых

е) Другое \_\_\_\_\_

9. Оцените, пожалуйста, уровень адаптации Вашего ребенка к школе на данный момент.

а) Низкий уровень адаптации

б) Уровень адаптации ниже среднего

в) Средний уровень адаптации

г) Уровень адаптации выше среднего

д) Высокий уровень адаптации

10. На ваш взгляд, что необходимо сделать в школе, чтобы облегчить адаптацию пятиклассников к новым условиям обучения (напишите развернуто)?

---

---

---

---

**Спасибо за ответы!**



## ПРИЛОЖЕНИЕ 4

### **Проективная техника «Дома» О.А. Ореховой**

Цель методики – диагностика эмоциональной сферы ребенка с точки зрения высших эмоций социального генеза, личностных предпочтений и деятельностных ориентаций ребенка.

Методической основой теста является цвето-ассоциативный эксперимент, известный по тесту отношений А. Эткинда. Тест разработан О.А. Ореховой и позволяет диагностировать эмоциональную сферу ребенка с точки зрения высших эмоций социального генеза, личностных предпочтений и деятельностных ориентаций, что делает его особенно ценным с точки зрения анализа эмоционального отношения ребенка к школе.

Возраст: старший дошкольный и младший школьный возраст.

Оборудование:

1. Лист ответов для ребенка.
2. Восемь цветных карандашей: синий, красный, желтый, зеленый, фиолетовый, серый, коричневый, черный. Карандаши должны быть одинаковыми, цвет должен соответствовать цвету грифеля.

Процедура проведения

Форма проведения: индивидуальная, групповая (в малых группах).

Исследование лучше проводить с группой первоклассников – 10-15 человек, желательно рассаживать детей по одному. Если есть возможность, можно привлечь для помощи старшеклассников, предварительно проинструктировав их. Помощь и присутствие учителя исключается, так как речь идет об отношении детей к школьной жизни, в том числе и к учителю.

Процедура исследования состоит из трех заданий-раскрасок и занимает около 20 минут.

Инструкция: сегодня мы займемся раскрашиванием. Найдите на рабочем листе задание № 1. Это дорожка из восьми прямоугольников.

Выберите карандаш, который вам больше всего нравится, и раскрасьте первый прямоугольник. Отложите этот карандаш в сторону. Посмотрите на остальные карандаши. Какой из них вам нравится больше всего? Раскрасьте им второй прямоугольник. Отложите этот карандаш в сторону. И так далее.

Найдите задание номер два. Перед вами дома, целая улица. В них живут наши чувства. Я буду называть чувства, а вы выбирайте подходящий цвет и раскрашивайте их. Не убирайте карандаши. Вы можете раскрасить их в тот цвет, который вам подходит. Домов много, их хозяева могут быть разными, а могут быть похожими, поэтому и цвет может быть похожим.

Список слов: счастье, горе, справедливость, обида, дружба, ссора, доброта, злость, скука, восхищение.

Если дети не понимают, что означает то или иное слово, им нужно объяснить его:

Счастье – это когда нам весело, все получается, и мы довольны.

Горе – это когда с человеком случается что-то плохое, и он расстраивается, ему плохо, горько.

Справедливость – это когда все делается по правилам, поровну, честно.

Обида – когда что-то отнимают, незаслуженно обижают, обманывают.

Дружба – когда все дружат, помогают друг другу, защищают друг друга.

Ссора – когда ссорятся, кто-то стал другом.

Доброта – когда жалеют того, кому плохо, делают добро другим.

Злость – когда делают другим плохо, обижают.

Скука – когда нечего делать, нечем заняться, все надоело.

Восхищение – когда мы испытываем огромное удовольствие, любуясь чем-то очень красивым.

Найдите задание № 3. В этих домиках мы делаем что-то особенное, и обитатели их необычны. В первом домике живет ваша душа. Какой цвет ей подходит? Раскрасьте его.

Наклейте домики:

№2 – ваше настроение, когда вы идете в школу,

№3 – ваше настроение на уроке чтения,

№4 – ваше настроение на уроке письма,

№5 – ваше настроение на уроке математики.

№6 – ваше настроение, когда вы разговариваете с учителем,

№7 – ваше настроение, когда вы разговариваете с одноклассниками,

№8 – ваше настроение, когда вы находитесь дома,

№9 – ваше настроение, когда вы делаете домашнее задание,

№10 – придумайте свои собственные идеи о том, кто живет и что делает в этом доме. Когда закончите раскрашивать его, тихонько на ухо расскажите мне, кто там живет и что делает (соответствующая запись делается на листе ответов).

Методика дает психотерапевтический эффект, который достигается самим использованием цвета, возможностью отреагирования отрицательных и положительных эмоций, кроме того, эмоциональный ряд заканчивается мажорным тоном (восхищение, собственный выбор).

Процедура обработки начинается с задания №1. Вегетативный коэффициент рассчитывается по формуле:

$$VK = (18 - \text{место красного цвета} - \text{место синего цвета}) / (18 - \text{место синего цвета} - \text{место зеленого цвета})$$

Вегетативный коэффициент характеризует энергетический баланс организма: его способность к энергозатратам или склонность к энергосбережению. Его значение варьируется от 0,2 до 5 баллов. Энергетический индекс интерпретируется следующим образом:

0-0,5 – хроническое переутомление, истощение, низкая работоспособность. Нагрузки непосильны для ребенка

0,51-0,91 – компенсированное состояние утомления. Самовосстановление оптимальной работоспособности происходит за счет периодического снижения активности. Необходимо оптимизировать рабочий ритм, режим труда и отдыха.

0,92-1,9 – оптимальная работоспособность. Ребенок характеризуется бодростью, здоровой активностью, готовностью к энергетическим затратам. Нагрузки соответствуют возможностям. Образ жизни позволяет ребенку восстанавливать потраченную энергию.

Свыше 2,0 – перевозбуждение. Чаще всего является результатом того, что ребенок работает на пределе своих возможностей, что приводит к быстрому истощению. Требуется нормализация темпа деятельности, режима труда и отдыха, а иногда и снижение нагрузки.

Затем рассчитывается индекс общего отклонения от аутогенной нормы. Определенный порядок цветов (34251607) – аутогенная норма – является показателем психологического благополучия.

Соответствие цвета порядковому номеру:

- 1 – синий
- 2 – зеленый
- 3 – красный
- 4 – желтый
- 5 – фиолетовый
- 6 – коричневый
- 7 – серый
- 8 – черный

Для расчета общего отклонения (TD) сначала вычисляется разница между фактическим и нормативным положением цвета. Затем разности (абсолютные значения, без учета знака) суммируются. Значение СО варьируется от 0 до 32 и может быть только четным. Значение СО отражает стабильный эмоциональный фон, то есть преобладающее настроение ребенка. Числовые значения СО интерпретируются следующим образом:

Более 20 – преобладание негативных эмоций. В настроении ребенка преобладают плохое настроение и неприятные переживания. Возникают проблемы, которые ребенок не может решить самостоятельно.

10-18 – эмоциональное состояние нормальное. Ребенок может радоваться и грустить, поводов для беспокойства нет.

Менее 10 – преобладание положительных эмоций. Ребенок весел, счастлив, оптимистичен.

Задания №2 и №3 расшифровывают эмоциональную сферу первоклассника и ориентируют исследователя в вероятных проблемах адаптации.

Задание №2 характеризует сферу социальных эмоций. Здесь необходимо оценить степень дифференциации эмоций – в норме ребенок окрашивает положительные чувства основными цветами, отрицательные – коричневым и черным. Слабая или недостаточная дифференциация свидетельствует о деформации в определенных блоках личных отношений:

Счастье–горе – базовый блок комфорта,

Справедливость – обида – блок личностного роста,

Дружба – ссора – блок межличностного взаимодействия,

Доброта – гнев – блок потенциальной агрессии,

Скука – восхищение – блок познания.

При наличии инверсии цветового градусника (основные цвета занимают последние места) у детей часто наблюдается недостаточная дифференциация социальных эмоций – например, и счастье, и ссора могут быть обозначены одним и тем же красным цветом. В этом случае надо обратить внимание, как раскрашивает ребенок парные категории и насколько далеко отстоят пары в цветовом выборе.

Актуальность переживания ребенком того или иного чувства указывает его место в цветовом градуснике (задание №1).

В задании №3 отражено эмоциональное отношение ребенка к себе, школьной деятельности, учителю и одноклассникам. Понятно, что при

наличии проблем в какой-то сфере, первоклассник раскрашивает именно эти домики коричневым или черным цветом. Целесообразно выделить ряды объектов, которые ребенок обозначил одинаковым цветом. Например, школа-счастье-восхищение или домашние задания – горе–скука. Цепочки ассоциаций достаточно прозрачны для понимания эмоционального отношения ребенка к школе. Дети со слабой дифференциацией эмоций скорее всего будут амбивалентны и в эмоциональной оценке видов деятельности. По результатам задания №3 можно выделить три группы детей:

- с положительным отношением к школе;
- с амбивалентным отношением;
- с негативным отношением.

Следует отметить, что при крайне низких или крайне высоких показателях ВК и СО, сомнениях в чистоте исследования данная методика может быть продублирована по той же схеме, но индивидуально, со стандартными карточками из теста Люшера.

Далее заполняется сводная таблица. Вегетативный коэффициент, данные опроса родителей и анализ медстатистики характеризуют в целом физиологический компонент адаптации первоклассника к школе. Для удобства все данные можно свести к трем категориям:

достаточный физиологический уровень адаптации (нет психосоматики, энергетический баланс в норме)

частичный физиологический уровень адаптации (наблюдаются либо психосоматические проявления, либо низкий энергетический баланс)

недостаточный физиологический уровень адаптации (заболевания в период адаптации, психосоматические проявления, низкий энергетический баланс)

Экспертная оценка учителя характеризует деятельностный компонент адаптации первоклассника.

И, наконец, суммарное отклонение от аутогенной нормы является интегрированным показателем эмоционального компонента адаптации. В сводной таблице имеет смысл отразить знак отношения (положительный, амбивалентный, отрицательный) первоклассника к учению, учителю, одноклассникам и себе.

Сопоставление показателей физиологического, деятельностного и эмоционального компонентов позволит квалифицировать уровень адаптации первоклассников как:

- достаточный
- частичный
- недостаточный (или дезадаптация)

Таким образом, на основе полученных данных можно достаточно обоснованно выделить первоклассников, которые нуждаются в индивидуальном внимании психолога. Представляется целесообразным выделить две группы таких детей:

- первоклассников с недостаточным уровнем адаптации;
- первоклассников с частичной адаптацией.

Детей из первой группы необходимо обследовать индивидуально, выявить причины и факторы дезадаптации, по возможности провести необходимую коррекционную работу. Как показывает практика, именно эти первоклассники долгое время будут требовать внимания и помощи как со стороны психолога, так и учителя.

Вторая группа – первоклассники с частичной адаптацией – чаще нуждается в краткосрочной оперативной помощи со стороны психолога. Данные об их эмоциональном состоянии, материалы опроса учителя и родителей дают достаточно информации для такой работы. Причинами неполной адаптации часто могут быть повышенная тревожность, вызванная неумеренными ожиданиями родителей, изменение характера детско-родительских отношений, перегрузка дополнительными занятиями, низкая самооценка, слабое здоровье и т.д. Нередко эти дети не вызывают опасений

учителя, так как они усваивают программу и выполняют правила поведения школьника, однако зачастую это происходит за счет физического и психологического здоровья маленького школьника. В зависимости от конкретной ситуации психологу следует проконсультировать родителей и учителей, дать рекомендации по преодолению выявленного психологического неблагополучия.

### Бланк к методике «Домики» О.А. Ореховой

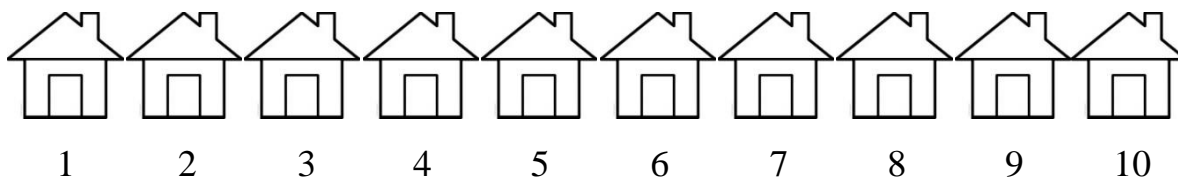
Фамилия, имя \_\_\_\_\_

Класс \_\_\_\_\_ Возраст \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_

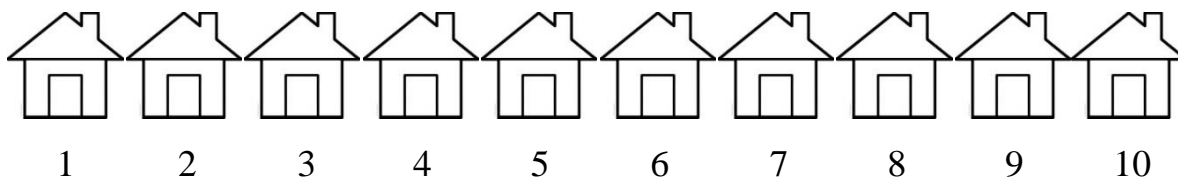
#### 1 задание

1	2	3	4	5	6	7	8

#### 2 задание



#### 2 задание



В последнем домике живет \_\_\_\_\_



## ПРИЛОЖЕНИЕ 5

### **Опросник «Учебная мотивация» (Карпова Г.А.)**

*Инструкция:* оцени, насколько значимы для тебя причины, по которым ты учишься в школе. Для этого поставь в графе «балл» степень значимости каждого утверждения:

0 баллов – не имеет значения

2 балл – частично значимо

3 балла – заметно значимо

4 балла – очень значимо

*Текст и бланк регистрации ответов*

1. Чтобы я хорошо учил предмет, мне должен нравиться учитель.
2. Мне очень нравится учиться, узнавать новое, расширять свои знания о мире.
3. Общаться с друзьями, с компанией в школе гораздо интереснее, чем сидеть на уроках, учиться.
4. Для меня совсем немаловажно получить хорошую оценку.
5. Все, что я делаю, я делаю хорошо – это моя позиция.
6. Знания помогают развить ум, сообразительность, смекалку.
7. Если ты школьник, то обязан учиться хорошо.
8. Если на уроке царит обстановка недоброжелательности, излишней строгости, и у меня пропадает всякое желание учиться.
9. Я испытываю интерес только к отдельным предметам.
10. Считаю, что успех в учебе – немаловажная основа для уважения и признания среди одноклассников.
11. Приходится учиться, чтобы избежать надоевших нравочений и разносов со стороны родителей и учителей.
12. Я испытываю чувство удовлетворения, подъема, когда сам решу трудную задачу, хорошо выучу правило и т.д.

13. Хочу знать как можно больше, чтобы стать интересным, культурным человеком.

14. Хорошо учиться, не пропускать уроки – моя гражданская обязанность на данном этапе моей жизни.

15. На уроке я не люблю болтать и отвлекаться, потому что для меня очень важно понять объяснение учителя, правильно ответить на его вопросы.

16. Мне очень нравится, если на уроке организуют совместную с ребятами работу (в паре, в бригаде, в команде).

17. Я очень чувствителен к похвале учителя, родителей за мои школьные успехи.

18. Учусь хорошо, так как всегда стремлюсь быть в числе лучших.

19. Я много читаю книг, кроме учебников (по истории, спорту, природе и т.д.).

20. Учеба в моем возрасте – самое главное дело.

21. В школе весело, интереснее, чем дома, во дворе.

Обработка результатов.

Подсчитывается суммарное количество баллов, набранных учащимся по каждой группе мотивов.

*Ключ*

Мотивы:

– Познавательные 2, 9, 15

– Коммуникативные 3, 10, 16,

– Эмоциональные 1, 8, 21

– Саморазвития 6, 13, 19

– Позиция школьника 7, 14, 20

– Достижения 5, 12, 18

– Внешние (поощрения, наказания) 4, 11, 17

*Количественный и качественный анализ мотивации учения*

Деятельность – это активность. Почему мы приходим в состояние активности? Потому что есть потребность. Потребность побуждает нас к тому, чтобы мы начали действовать.

Активность называется в психологии мотивацией, а потребность, т.е. побуждение, толчок к активности, называется мотивом. Мотиваций может быть как высокой, так и низкой. Чем выше мотивация, тем успешнее происходит деятельность. Мотивация состоит из мотивов. Мотивы могут быть положительными и отрицательными, конструктивными и деструктивными, ведущими и второстепенными. Они тоже имеют количественное выражение.

Теперь посмотрим, как конкретно выглядит ваша учебная деятельность. Чтобы выявить вашу индивидуальную мотивацию к учебе, подсчитайте среднее арифметическое показателей всех 7 мотивов, которые вы получили по опроснику. Понятно, что чем выше показатель мотивации, тем выше ваша учебная активность, тем успешнее ваша учеба. В идеале этот показатель равен приблизительно 7,5. Если мотивация очень низкая, это говорит о том, что у вас нет потребности в учебе.

Теперь посмотрим, какова потребность вашей учебной деятельности, что дает толчок к учебе, т.е. какие мотивы являются ведущими в вашей учебной деятельности, а какие второстепенными. Это прольет свет на многие учебные и личностные проблемы, которые у вас есть или могут проявиться в скором времени.

#### Саморазвития

Развитие – это главная потребность личности на любом возрастном этапе. При отсутствии этого мотива наступает деградация.

#### Познавательный

Познание – это то, ради чего мы живем. Это инструмент нашего развития, компас в жизненном пространстве.

#### Социального долга

Робинзону Крузо на необитаемом острове этот мотив не нужен, а нам необходим для жизненной безопасности. Это права и обязанности человека как члена общества. Несоблюдение социального долга приводит к серьезным социальным проблемам.

### *Достижения*

Без этого мотива не возможно ни одно достижение. Его отсутствие ведет к неуверенности, безволию, лени, а самое страшное – к обесцениванию истинных ценностей и значимых потребностей личности. Без этого мотива наши деды и прадеды не победили бы в Великой Отечественной войне.

Человек нацелен только на результат и не замечает радости текущего момента. Ниже 6 – человек, не умеющий преодолевать трудности и добиваться поставленной цели.

Решите каждый для себя, что лучше: безволие и лень или сила воли и целеустремленность? Ваш выбор – это первый шаг к достижению цели.

### *Эмоциональный*

Если мне нравится что-то – буду это делать, не нравится – не буду. Это психология маленького ребенка. Деятельностью людей с высоким эмоциональным мотивом управляет одобрение окружающих. Отсутствие этого мотива рождает опасность стать холодным эгоистом.

### *Внешний*

Это мотив зависимости от окружающих, когда деятельность направлена на то, чтобы доставить удовольствие (или неудовольствие кому-то) и чаще всего в ущерб себе, что, впрочем, при высоком внешнем мотиве не сознается. Итог – человек не знает, чего хочет он сам.

Безусловно, мы зависим от тех, кто нас приручил, но мы живем свою жизнь, а не чью-то, поэтому мы должны считаться со значимыми для нас людьми, но выбор должны делать сами.

### *Коммуникативный*

Это тоже зависимость, только не от значимых лиц, а от группы сверстников, это потребность соответствовать ее требованиям. Но, в отличие от внешнего мотива, человек осознает, чего хочет он сам, и каким образом его собственные желания сочетаются с потребностью группы. Здесь очень многое зависит от коллектива.

При высоком коммуникативном мотиве ученик ходит в школу не учиться, а общаться, при низком, как правило, имеет серьезные проблемы в общении.

Для классных руководителей и учителей-предметников:

*Пути коррекции учебной мотивации*

– Познавательный мотив

Рекомендовать занимательные книги по предмету, давать занимательные задания.

– Мотив саморазвития

Подчеркивать положительные личностные качества, которые формируются на основе усвоения знаний по предмету (усидчивость, выдержка, сила воли, ориентация в окружающем мире и т.п.)

– Мотив социального долга

Проговаривать, что учеба – это необходимый труд, это такая же работа, как и у ваших родителей. Работать над усвоением школьных правил, норм, прав и обязанностей.

– Мотив достижения

Учить ставить перед собой цель и добиваться ее. Учить понимать цель предложенного задания, проговаривать ее, находить различные пути к ее осуществлению.

– Коммуникативный мотив

Работа в группах на уроках и во внеурочной деятельности, проектная групповая деятельность. Повышать престиж учебы в классе, работать по сплочению коллектива, улучшению межличностных позиций.

– Эмоциональный мотив

Создавать доброжелательную спокойную атмосферу в классе, снимать тревожность, находить различные способы стимулирования (похвала, одобрение, убеждение, опережающее задание и т. п.)

– Внешний мотив

Формировать и поощрять собственное мнение, давать вариативные задания, создавать ситуацию выбора. Знать, кто оказывает влияние на ученика, влиять опосредованно через значимых лиц.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 6

### **Конспект тренинга «Снятие тревожности»**

#### *Занятие 1. «Знакомство с тревожностью»*

Цель: Осознание тревожных состояний и их причин.

Оборудование:

- Бумага А4, цветные карандаши
- Мягкий мяч
- Бланки «Шкала моего настроения»

Ход занятия:

#### 1. Вводная часть (15 мин)

- Приветствие «Имя + эмоция»: каждый участник называет свое имя и текущее настроение (например: «Я Саша, и я немного взволнован»);
- Установление правил группы: совместное создание плаката «Наши правила» (конфиденциальность, уважение, право на паузу).

#### 2. Основная часть (40 мин)

- Упражнение «Чемодан тревог»:

- 1) Дети рисуют, как выглядит их тревога (образ, цвет, размер);
- 2) В парах рассказывают о своих рисунках;
- 3) Групповое обсуждение: «Какие тревоги похожи?».

- Техника «Тело и эмоции»:

1. Дети отмечают на схематичном силуэте, где чувствуют напряжение при тревоге;

2. Обсуждение: «Как помочь этим зонам?» (дыхание, растяжка).

- Дыхательное упражнение «5-3-5»: 5 сек вдох → 3 сек задержка → 5 сек выдох (повторить 3 раза).

#### 3. Заключение (15 мин)

- Рефлексия: заполнение анкеты: «Сегодня я понял, что моя тревога...» «Один способ успокоиться – это...»

– Ритуал прощания «Подарок»: Передача мяча со словом поддержки следующему.

### *Занятие 2. «Ошибки – это нормально»*

Цель: Снижение страха неудач в учебной деятельности.

Ход занятия:

1. Разминка «Странные ответы»: участники намеренно дают неверные ответы на простые вопросы (например: «Сколько будет  $2+2?$ » – «33!»).

2. Упражнение «Перепиши сценарий»:

– Разбор типичных стрессовых ситуаций (опоздание, ошибка у доски);

– Придумывание альтернативных позитивных исходов.

3. Игра «Спасательный круг»: участники предлагают способы помощи для смоделированных ситуаций.

### *Занятие 3. «Я и мой класс»*

Цель: Укрепление групповой сплоченности.

Ход занятия:

1. Игра «Слепой и поводырь»: в парах: один закрывает глаза, второй ведет по аудитории.

2. Создание «Дерева доверия»: на ватмане рисуется дерево, каждый добавляет лист с пожеланием классу.

3. Рефлексия тренинга: заполнение анкеты «Мои изменения».

Методические рекомендации:

1) Для психолога:

– Избегать оценок («правильно/неправильно»);

– Использовать технику активного слушания.

2) Критерии эффективности:

– Уменьшение жалоб на тревожность (по наблюдениям учителей);

– Повышение активности на занятиях.

Приложения:

1. Бланки «Шкала настроения»;



2. Шаблон «Дерева доверия»;
3. Чек-лист для наблюдения за динамикой.

Важно:

- Проводить в середине учебной недели;
- Оптимальное время – 3-4 урок;
- Длительность каждого занятия: 60 минут.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 7

### **Конспект классного часа «Мы – команда»**

Цель: Сплочение классного коллектива, формирование навыков командного взаимодействия.

Возраст: 5 класс (11-12 лет).

Время: 45-60 минут.

Оборудование:

- Ватман, маркеры, цветные стикеры;
- Мяч;
- Аудиозапись спокойной музыки

#### 1. Вводная часть (10 минут)

Упражнение «Имя + качество»:

– Участники по кругу называют свое имя и одно качество, которое помогает им в команде (например: «Я Маша, я умею слушать»);

– Цель: Создание доверительной атмосферы.

Обсуждение правил работы:

– Предложить детям сформулировать 3-4 правила работы в группе (например: «Не перебивать», «Уважать мнение других»).

– Записать правила на ватмане и подписать как «Контракт класса».

#### 2. Основная часть (30 минут)

Упражнение «Слепой и поводырь» (10 минут)

– Дети разбиваются на пары. Один закрывает глаза, второй становится «поводырем» и проводит партнера по аудитории, избегая препятствий.

– Затем роли меняются.

– Обсуждение:

- Какие эмоции испытывали?
- Что было сложнее: вести или доверять?
- Как это связано с жизнью класса?

### Упражнение «Общий рисунок» (15 минут)

– На ватмане каждый участник рисует один элемент будущей общей картины (без предварительного обсуждения темы).

– Обсуждение:

Легко ли было создать что-то общее без договоренности?

Что мешало/помогало?

### Игра «Паутина» (5 минут)

– Участники встают в круг. Первый держит конец нитки, называет имя того, кому хочет передать клубок, и бросает ему, оставляя нить у себя в руках.

– В итоге образуется «паутина».

– Методический смысл: Визуализация связей в коллективе.

### 3. Заключительная часть (15 минут)

Рефлексия «Чемодан в дорогу»

– Каждый участник пишет на стикере:

Одно качество, которое он ценит в классе;

Одно пожелание на будущее.

– Стикеры приклеиваются на ватман с изображением чемодана.

Ритуал завершения «Спасибо!»: участники по кругу говорят: «[Имя], спасибо тебе за сегодня за...».

### Методические рекомендации

1. Адаптация: для конфликтных классов заменить конкурсные элементы на кооперативные.

2. Наблюдение:

– Отмечать детей, которые:

– Берут на себя лидерские функции;

– Избегают взаимодействия.

3. Дальнейшая работа: повторять элементы занятий на регулярных классных часах.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 8

### **Развернутый конспект родительского собрания «Первые трудности пятиклассников: как помочь ребенку адаптироваться?»**

Цель:

1. Познакомить родителей с особенностями адаптационного периода в 5 классе;
2. Отработать практические навыки поддержки ребенка;
3. Создать атмосферу сотрудничества между родителями и школой.

Форма проведения: интерактивный практикум с элементами тренинга.

Время: 2 часа

Участники:

- Родители учащихся 5 класса;
- Классный руководитель;
- Школьный психолог;
- Педагог-организатор (по возможности).

Оборудование и материалы:

1. Техническое оснащение:

- Проектор и экран;
- Флипчарт с бумагой;
- Колонки для музыкального сопровождения.

2. Раздаточные материалы:

- Бланки «Карта тревожности»;
- Анкеты обратной связи;
- Памятки «10 способов поддержки»;
- Списки рекомендованной литературы.

3. Реквизит:

- Цветные стикеры 3-х цветов;

- Маркеры;
- Мягкий мяч для упражнений;
- Карточки с кейсовыми ситуациями.

Ход собрания

I. Вводная часть (30 минут)

1. Приветствие и разминка (15 минут)

Упражнение «Цепочка ассоциаций»

- Родители по кругу называют:

Имя ребенка;

Одно слово, характеризующее его состояние в начале года;

Одно слово о текущем состоянии.

- Фиксация ответов на доске, выделение общих тенденций

Упражнение «Ожидания»

- Каждый записывает на стикере:

1 тревогу по поводу адаптации (красный стикер);

1 надежду (зеленый стикер)

- Стикеры размещаются на отдельном плакате.

2. Мини-лекция «Особенности адаптационного периода» (15 минут)

- Физиологические изменения:

Возрастные особенности развития мозга;

Изменения режима сна и бодрствования.

- Психологические аспекты:

Кризис идентичности;

Чувствительность к оценкам;

Важность социального статуса.

- Презентация данных школьной диагностики

II. Основная часть (1 час)

1. Практикум «Тревожные сигналы» (30 минут) – работа в малых группах (5-6 человек).

Этап 1. «Диагностика»

- Каждая группа получает карточки с описанием поведения:
  - «Часто болеет»;
  - «Стал замкнутым»;
  - «Снизилась успеваемость»;
  - «Появилась агрессия»;
  - «Жалуется на усталость».

- Обсуждение: какие могут быть причины?

## Этап 2. «Разбор полетов»

- Группы предлагают:

2 возможные причины каждого поведения;

3 способа реакции родителей

- Презентация решений

2. Тренинговая часть «Техники поддержки» (30 минут)

### Упражнение «Язык принятия»

1. Демонстрация:

- Неэффективные фразы («Не ной!», «Все через это проходят»);
- Альтернативные формулировки («Я вижу, тебе тяжело...»).

2. Практика в парах:

- Разыгрывание типичных ситуаций;
- Отработка новых формулировок.

### Техника «Три шага помощи»

1. Активное слушание;
2. Валидация чувств;
3. Совместный поиск решений

## III. Заключительная часть (30 минут)

1. Рефлексия «Синквейн» (15 минут)

- Составление пятистрочных стихов по схеме:

1. Тема (1 слово);
2. Описание (2 прилагательных);
3. Действия (3 глагола);

4. Чувство (фраза);
5. Повторение темы.
  - Добровольное чтение получившихся работ
2. Организационные вопросы (10 минут)
  - Обсуждение плана совместных мероприятий;
  - Формирование инициативной группы родителей;
  - Распределение зон ответственности.
3. Завершение (5 минут): Ритуал прощания «Благодарность»: Каждый участник бросает мяч другому со словами: «Спасибо за... [конкретный вклад в обсуждение]».

#### Методическое обеспечение

1. Диагностический инструментарий:
  - Анкета «Уровень адаптации ребенка»;
  - Опросник «Стиль родительского воспитания»;
  - Карта наблюдений за ребенком.
2. Раздаточные материалы:
  - Памятка «Фразы-помощники и фразы-разрушители»;
  - Чек-лист «10 признаков успешной адаптации»;
  - Список рекомендованных книг и фильмов.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 9

### Анкета для родителей «Уровень адаптации ребенка в 5 классе»

Инструкция: Уважаемые родители! Отметьте, насколько соответствуют действительности следующие утверждения о вашем ребенке.

Используйте шкалу от 1 до 5, где:

- 1 – Полностью не согласен
- 2 – Скорее не согласен
- 3 – Затрудняюсь ответить
- 4 – Скорее согласен
- 5 – Полностью согласен

Таблица 9. 1 – Бланк ответов

№	Вопрос	1	2	3	4	5
<b>Эмоциональное состояние</b>						
1	Ребенок с удовольствием идет в школу					
2	Часто жалуется на усталость после уроков					
3	Стал более тревожным/плаксивым, чем в начальной школе					
<b>Учебная деятельность</b>						
4	Самостоятельно выполняет домашние задания					
5	Жалуется на слишком сложную программу					
6	Заметно снизилась успеваемость по сравнению с 4 классом					
<b>Социальные отношения</b>						
7	Ребенок легко находит общий язык с новыми учителями					
8	Имеет друзей в классе					
9	Рассказывает о конфликтах с одноклассниками					
<b>Физическое состояние</b>						
10	Появились частые жалобы на головные боли/боли в животе					
11	Нарушился режим сна (плохо засыпает, просыпается ночью)					
12	Снизился аппетит					

Дополнительные вопросы:

1. Какие изменения в поведении ребенка вас особенно тревожат?

---

2. Какая помощь от школы вам наиболее нужна?

а) Консультации психолога



- б) Индивидуальный подход учителей
- в) Организация дополнительных занятий
- г) Другое \_\_\_\_\_

Обработка результатов:

1) Подсчет баллов:

- Вопросы 1,4,7,8: 1=5 баллов, 2=4 балла [...] 5=1 балл
- Остальные вопросы: прямое соответствие (1=1 балл [...] 5=5

баллов)

2) Интерпретация:

- 15-30 баллов: Успешная адаптация
- 31-45 баллов: Умеренные трудности
- 46+ баллов: Серьезные проблемы адаптации

3) Анализ открытых вопросов:

- Выявление зон особой тревожности
- Определение запросов на помощь

## ПРИЛОЖЕНИЕ 10

### **Опросник «Стиль родительского воспитания» (авторская методика)**

Цель: Определение преобладающего стиля родительского поведения в семье, оказывающего влияние на адаптационные процессы ребенка в новой образовательной среде.

Возрастная группа: Родители учащихся 5 класса (возраст детей 10-12 лет).

Форма проведения: анкетирование. Родителю предлагается прочесть утверждения и выбрать наиболее подходящий вариант ответа по шкале частоты проявления соответствующего поведения.

Инструкция для заполнения:

«Прочитайте внимательно каждое утверждение и оцените, насколько оно характерно для вашего поведения в общении с ребенком. Ответы не подразумевают правильных или неправильных вариантов – нам важна ваша честность. Поставьте напротив каждого утверждения цифру, соответствующую вашему мнению:

- 1 – никогда или почти никогда
- 2 – редко
- 3 – иногда
- 4 – часто
- 5 – очень часто или всегда»

Таблица 10. 1 – Вопросы анкеты

1	Я стараюсь проявлять внимание к чувствам и переживаниям ребенка.
2	Мой ребенок знает, что я его люблю и принимаю таким, какой он есть.
3	Я поддерживаю ребенка в трудных ситуациях.
4	Я выражаю свою радость от общения с ребенком.
5	Я слушаю ребенка, когда он хочет со мной поделиться.
6	Я следую установленным в семье правилам и требую их соблюдения.
7	Я объясняю ребенку последствия его действий.
8	Я жду от ребенка выполнения обязанностей (уроки, помощь по дому и т.п.).
9	Я стараюсь быть последовательным(ой) в своих требованиях.
10	Я умею настоять на своем, если это необходимо.
11	Я даю ребенку возможность принимать решения.

12	Я поощряю ребенка выразить своё мнение.
13	Я позволяю ребенку пробовать делать что-то самостоятельно.
14	Я доверяю ребенку выполнять задания без постоянного контроля.
15	Я помогаю ребенку учиться на ошибках, а не просто указываю на них.
16	Я требую беспрекословного подчинения.
17	Я наказываю ребенка за малейшие проступки.
18	Я не допускаю возражений со стороны ребенка.
19	Я редко объясняю причины своих требований.
20	Я часто сравниваю своего ребенка с другими детьми.
21	Мне не хватает времени на общение с ребенком.
22	Я редко интересуюсь делами и увлечениями ребенка.
23	У нас дома мало совместных занятий с ребенком.
24	Я не всегда понимаю, что волнует моего ребенка.
25	Я не всегда замечаю, что ребенок чем-то расстроен.

Ключ для обработки результатов

Распределите вопросы по шкалам и просуммируйте баллы по каждой из них.

Шкалы:

1. Эмоциональная доступность и принятие – вопросы: 1, 2, 3, 4, 5
2. Контроль и требовательность – вопросы: 6, 7, 8, 9, 10
3. Поддержка автономии – вопросы: 11, 12, 13, 14, 15
4. Авторитарность и доминирование – вопросы: 16, 17, 18, 19, 20
5. Игнорирование и эмоциональная отстраненность – вопросы: 21, 22, 23, 24, 25

Интерпретация результатов по шкале:

- Высокий уровень – сумма баллов от 21 до 25
- Средний уровень – сумма баллов от 11 до 20
- Низкий уровень – сумма баллов от 5 до 10

На основании этого определяется преобладающий стиль воспитания:

Таблица 10. 2 – Стили воспитания

Стиль воспитания	Характеристика
Демократический (авторитетный)	Высокие показатели по шкалам 1, 2 и 3; низкие по 4 и 5
Авторитарный	Высокие показатели по шкалам 2 и 4; низкие по шкалам 1 и 3
Попустительский (либеральный)	Высокие показатели по шкале 1, но низкие по шкалам 2 и 3

Отвергающий-избегающий	Высокие показатели по шкале 5, низкие по другим
------------------------	---

- В1–В25 – ответы на каждый вопрос (балл от 1 до 5)
- Эмоциональная доступность =  $V1+V2+V3+V4+V5$
- Контроль =  $V6+V7+V8+V9+V10$
- Автономия =  $V11+V12+V13+V14+V15$
- Авторитарность =  $V16+V17+V18+V19+V20$
- Игнорирование =  $V21+V22+V23+V24+V25$
- Стиль воспитания – вывод на основе уровня выраженности шкал

## ПРИЛОЖЕНИЕ 11

### Карта наблюдений за ребенком

Цель: систематическое наблюдение за поведением, эмоциональным состоянием, социальным статусом и учебной активностью ребенка на этапе адаптации к обучению в среднем звене.

Возрастная группа: ученики 5 класса (возраст 10-12 лет)

Форма проведения: наблюдение. Проводится педагогом-психологом или классным руководителем в течение определённого периода (например, первые 3 месяца обучения). Наблюдение может быть как непосредственным (внеурочные занятия, перемены, мероприятия), так и косвенным (анализ успеваемости, отзывы учителей).

Таблица 11.1 – Бланк карты наблюдений:

ФИО ребёнка: \_\_\_\_\_

Дата рождения: \_\_\_\_\_

Класс: \_\_\_\_\_

Дата начала наблюдения: \_\_\_\_\_

Дата окончания наблюдения: \_\_\_\_\_

Дата	Эмоциональное состояние (спокойный/тревожный/раздражительный)	Поведение на уроках (активный/пассивный/нарушает дисциплину)	Уровень вовлечённости в учебный процесс (высокий/средний/низкий)	Взаимоотношения со сверстниками (доброжелательные/конфликтные/изолированный)	Особенности поведения/комментарии

Критерии оценки:

1. Эмоциональное состояние

– Спокойный – уравновешенность, уверенность в себе

– Тревожный – беспокойство, неуверенность, повышенная возбудимость

– Раздражительный – частые перепады настроения, конфликты, обидчивость

## 2. Поведение на уроках

– Активный – проявляет интерес к материалу, участвует в обсуждении

– Пассивный – не включается в работу, слушает, но не отвечает

– Нарушает дисциплину – мешает другим, отвлекается, невнимателен

## 3. Уровень вовлечённости в учебный процесс

– Высокий – выполняет задания, добросовестно готовится

– Средний – старается, но часто не доводит начатое до конца

– Низкий – избегает участия, не выполняет задания

## 4. Взаимоотношения со сверстниками

– Доброжелательные – легко находит общий язык, сотрудничает

– Конфликтные – часто вступает в споры, конфликты, агрессивен

– Изолированный – держится в стороне, не вступает в контакты

## 5. Комментарии

Здесь фиксируются особенности поведения, ситуации, которые требуют внимания, а также возможные рекомендации для дальнейшей работы.

Обработка результатов:

По итогам наблюдения составляется аналитическая записка, которая включает:

1. Описание динамики эмоционального состояния ребенка.

2. Анализ поведения в учебной и внеучебной деятельности.

3. Характеристику социального положения в классе.

4. Выявление проблемных зон и ресурсов.

5. Рекомендации по коррекционной и развивающей работе с ребенком, родителями и учителями.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 12

### «Фразы-помощники» и «фразы-разрушители»

Слова взрослых оказывают огромное влияние на самооценку, уверенность в себе и мотивацию ребенка. Особенно важно это в переходный возрастной период, когда ребенок остро воспринимает оценку со стороны близких и авторитетных людей.

В зависимости от того, какие слова вы используете, вы можете либо поддержать ребенка, либо нанести ему внутреннюю травму.

Таблица 12. 1 – «Фразы-помощники» (помогают ребенку чувствовать себя уверенно, безопасно и значимо)

Ситуация	Пример фраз
Похвала за усилия	1) Ты очень старался(-лась)! 2) Мне понравилось, как ты это сделал(-а). 3) Я рад(а), что ты не сдался(-лась) и довёл(-а) дело до конца.
Поддержка в трудную минуту	1) Я знаю, что ты справишься. 2) Это сложно, но ты можешь попробовать ещё раз. 3) Иногда ошибаются все – это нормально.
Оценка действий (не личности)	1) Это задание действительно было трудным. 2) Давай вместе подумаем, как сделать это лучше.
Укрепление уверенности	1) Ты сам(-а) решил(-а) эту задачу – молодец! 2) Я тебе доверяю и знаю, что ты всё можешь.
Признание чувств	1) Я понимаю, что ты расстроен(-а). Это бывает у всех. 2) Ты имеешь право так чувствовать. Расскажи мне об этом.

Таблица 1. 2 – «Фразы-разрушители» (подрывают уверенность в себе, формируют низкую самооценку и страх неудачи)

Ситуация	Пример фраз
Критика личности	1) Ты такой(-ая) же ленивый(-ая), как твой(-оя) отец/мама. 2) Ты просто бездельник(-ца)!
Сравнение с другими	1) Посмотри на Машу – она всё умеет, а ты даже этого не знаешь. 2) Почему ты не можешь быть таким(-ой), как твой брат/сестра?
Обесценивание чувств	1) Перестань реветь – это ерунда! 2) Не прибедайся, тебе не больно!
Гиперответственность	1) Ты должен(-а) всё знать и всё делать правильно. 2) Если ты провалишься – я буду страдать.
Негативные прогнозы	1) Из тебя ничего не получится. 2) Так ты никогда ничему не научишься.

Полезные советы:

- Фокусируйтесь на действиях, а не на личности.  
Вместо: «Ты плохой(ая) ученик(ца)»;  
Лучше: «Это задание нужно переписать аккуратнее».
- Хвалите за процесс, а не только за результат. Например: «Я вижу, ты много работал(а) над этим проектом».
- Избегайте сравнений. Каждый ребенок уникален и развивается в своем темпе.
- Признавайте чувства. Ребенок должен видеть, что его эмоции важны и имеют право на существование.
- Будьте последовательны. Ваши слова и поведение должны соответствовать друг другу, чтобы ребёнок чувствовал безопасность и предсказуемость.



## ПРИЛОЖЕНИЕ 13

### **10 признаков успешной адаптации ребенка к обучению в среднем звене**

Цель: определение уровня адаптированности ребенка к новым образовательным, социальным и эмоциональным условиям обучения в 5 классе.

Возрастная группа: ученики 5 класса (10-12 лет).

Форма применения: наблюдение / самооценка / оценка родителями или педагогом.

#### *Инструкция:*

Оцените наличие каждого из перечисленных признаков у ребенка. Если признак проявляется – поставьте «да»/«нет» напротив пункта.

Таблица 13. 1 – Бланк опроса

№	Признак успешной адаптации	Проявляется (да/нет)
1	Ребенок чувствует себя комфортно в новом классе и среди новых одноклассников	
2	У ребенка установились дружеские отношения с минимум одним сверстником	
3	Ребенок активно участвует в учебной деятельности и не избегает ответов на уроках	
4	Уровень школьной тревожности снижен или находится в пределах нормы	
5	Ребенок понимает и выполняет требования учителей и правила поведения в школе	
6	Ребенок самостоятельно организует свою учебную деятельность (готовит уроки, планирует время)	
7	Ребенок доволен собой и своими достижениями	
8	Ребенок не испытывает выраженных жалоб на здоровье (головные боли, усталость, раздражительность)	
9	Ребенок участвует во внеурочных мероприятиях школы (классные часы, проекты, конкурсы)	
10	Ребенок демонстрирует положительную динамику успеваемости или стабильный уровень знаний	

#### Интерпретация результатов:

– 8-10 признаков – высокий уровень адаптированности. Ребёнок успешно освоился в новой образовательной среде.

– 5-7 признаков – средний уровень адаптации. Есть незначительные трудности, но в целом процесс идет благополучно.

– Менее 5 признаков – низкий уровень адаптации. Требуется дополнительное психологическое сопровождение и поддержка.

Как использовать чек-лист:

– Педагогом-психологом для первичного диагностирования и последующего сопровождения.

– Классным руководителем для анализа социальной включенности и эмоционального состояния учащихся.

– Родителями для самоанализа и обсуждения с ребенком его школьного опыта.

– Учениками (при условии возрастной адекватности) для рефлексии собственного состояния.