Министерство науки и высшего образования Российской Федерации НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ТОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ (НИ ТГУ) Факультет психологии

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА БАКАЛАВРА ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ АДАПТАЦИЯ УЧАЩИХСЯ ПЯТЫХ КЛАССОВ К ОБУЧЕНИЮ В СРЕДНЕЙ ШКОЛЕ

по направлению подготовки 37.03.01 Психология направленность (профиль) «Психолог в социальных практиках»

Карповец Мария Алексеевна

Руководитель ВК	P		
канд. псих. наук,	доцент		
Allangia nodnúch	_ B.B. Mar	іута	
поопись « <u>1</u> 7» <u>01</u>	-	2023	г.
Автор работы			
студент группы Х	№ 201850		
My	_ M.A. Kap	повец	
подпись « <u>1</u> 2» 0-7	1	2023	г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

1 Теоретический обзор отечественных представлений о психологической адаптации учащихся в
обучению в средней школе
1.1 Понятие психологической адаптации в психологических теориях
1.2 Характеристика младшего подросткового возраста в психологических теориях 12
1.3 Особенности обучения при переходе из начальной школы в среднюю
1.4 Факторы психологической адаптации и дезадаптации учащихся в средней школе
Выводы
2 Эмпирическое исследование психологической адаптации учащихся к обучению в средней школе 28
2.1 Организация и описание результатов эмпирического исследования
2.1.1 Методы и методики исследования
2.1.2 Описание этапов эмпирического исследования
2.2 Описание и интерпретация результатов эмпирического исследования
2.2.1 Описание и интерпретация результатов первого этапа эмпирического исследования 30
2.2.2 Описание программы и мероприятий внеурочной деятельности, направленных на адаптацию
учащихся пятых классов к обучению в средней школе
2.2.3 Описание и интерпретация результатов контрольного этапа эмпирического исследования 34
Выводы
ЗАКЛЮЧЕНИЕ
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИСТОЧНИКОВ
ПРИЛОЖЕНИЕ А
ПРИЛОЖЕНИЕ Б
ПРИЛОЖЕНИЕ В
ПРИЛОЖЕНИЕ Г
ПРИЛОЖЕНИЕ Д
ПРИЛОЖЕНИЕ Е
ПРИЛОЖЕНИЕ Ж
ПРИЛОЖЕНИЕ И
ПРИЛОЖЕНИЕ К
ПРИЛОЖЕНИЕ Л

ВВЕДЕНИЕ

Психологическая адаптация учащихся пятых классов к обучению в средней школе представляет собой многофакторный процесс. Необходимость адаптации обычно возникает в связи с кардинальной сменой деятельности человека и его социального окружения.

Переход в пятый класс является важным и сложным периодом в жизни детей: дети переходят от одного учителя к нескольким, появляются новые предметы, возрастает сложность школьной программы, появляется кабинетная система, меняется школьный статус самих детей - из самых старших в начальной школе они становятся самыми младшими в средней школе. Кроме того, в младшем подростковом возрасте ведущей деятельностью становится межличностное общение, но при этом основным занятием остается учеба.

Смена социального окружения (новый состав класса и учителей) и системы деятельности (новая учебная ситуация новой ступени образования, новые предметы) является в определенной степени тревожной. Дети испытывают тревогу, переживают эмоциональный дискомфорт (в т.ч. внутреннюю напряженность, настороженность) в связи с новой неопределенной ситуацией, неясностью представлений о требованиях учителей, об особенностях и условиях обучения, о ценностях и нормах поведения в коллективе класса и пр.

Процесс адаптации идет независимо от того, каким образом начинается учебный год в школе - с одной стороны, это естественный процесс, с другой стороны, главный вопрос заключается в том, сколько времени уйдет у ребенка и учителя на этот процесс и насколько этот процесс будет эффективен. Поэтому обеспечение плавного и мягкого перехода учащихся в основное звено школы - главная задача адаптационного периода пятиклассников.

Анализ литературы и исследований обнаруживает многочисленные работы, посвященные адаптации первоклассников как перехода детей к систематическому школьному обучению и привыканию его к школьным условиям, и недостаточную изученность этого вопроса при переходе детей в среднюю школу. Основой для настоящей работы являются труды таких ученых, как Баранова Н.Н., Григорьева М.В., Журавлев Д.А., Пономаренко Л.П. и других отечественных психологов, которые занимались вопросом адаптации пятиклассников к обучению в средней школе [6, 13, 17, 46]. Однако в большинстве работ, в основном, рассматриваются академический и социальный виды адаптации. Основным показателем академической адаптации является успешность в учебе, самым информативным показателем социальной адаптации, характеризующей успешность вхождения в коллектив - социометрический статус учащегося в классе. При анализе же психологической адаптации среди исследователей нет единой точки зрения на основной показатель такой адаптации. Одни ученые считают основным показателем психологической

адаптации на этапе перехода в пятый класс школьную тревожность (Тарасова Л.Е. [52], Рябчук Ю.А. [51], Прихожан А.М. [48], Щербинина О.А. [65]). Другие основным показателем психологической адаптации на этапе перехода в среднюю школу полагают эмоциональный аспект: отношение ребенка к учению, самоощущения при пребывании в классе и школе (Лусканова Н.Г. [4]). Третьи в качестве главного показателя психологической адаптации к средней школе рассматривают учебную мотивацию (Манахова Н.М. [37]). Среди показателей психологической адаптации исследователи также называют самооценку, удовлетворенность отношениями с одноклассниками и школьной жизнью в целом.

Актуальность данной работы заключается в рассмотрении психологической адаптации учащихся именно к обучению в средней школе, а также разработке программы внеурочной деятельности, направленной на оказание помощи пятиклассникам в адаптации к новым условиям обучения.

Целью настоящей работы является изучение психологической адаптации учащихся при переходе из младшей в среднюю школу.

Объектом исследования является психологическая адаптация учащихся к обучению в средней школе.

Предметом исследования являются факторы психологической адаптации учащихся к обучению в средней школе (на базе Гимназии № 9 «Гармония» г. Горно-Алтайска).

Гипотеза исследования:

Успешность психологической адаптации к обучению в средней школе проявляется в снижении школьной тревожности, повышении школьной мотивации, удовлетворенности отношениями с одноклассниками и учителями, и связана с реализацией специальной программы внеурочной деятельности.

Для достижения поставленной цели и проверки выдвинутых гипотез были поставлены следующие задачи:

- 1. Изучить существующие теоретические подходы к проблеме психологической адаптации учащихся к обучению в средней школе.
- 2. Определить факторы психологической адаптации учащихся к обучению в средней школе.
- 3. Разработать программу эмпирического исследования, адекватную целям и задачам исследования.
 - 4. Провести сбор, анализ и интерпретацию данных эмпирического исследования.
- 5. Разработать программу внеурочной деятельности и методические рекомендации, направленные на оказание помощи пятиклассникам в адаптации к новым условиям обучения.

Теоретико-методологическая основа исследования: психологические и педагогические представления об адаптации к обучению и ее основных факторах, в соответствии с работами таких авторов, как Прихожан А.М., Тарасова Л.Е., Лусканова Н.Г., Манахова Н.М. и др. [48, 52, 4, 37]

Методы исследования:

- 1. Теоретические: анализ, синтез, сравнение, обобщение теоретических и эмпирических исследований на основе анализа литературы.
- 2. Эмпирические методы: психодиагностический метод (анкетирование, тестирование).
- 3. Статистические методы: описательная статистика, анализ достоверности сдвига по G-критерию знаков.

Методики и материалы исследования: методика «Выявление тревожности у обучающихся в период адаптации» (Хмельницкая О.Н., модификация «Опросника (теста) школьной тревожности» Филипса Б.), анкета «Оценка уровня школьной мотивации» Лускановой Н.Г., опросник «Чувства в школе» Левченко С.В., анализ учебной успеваемости, обратная связь учителей, родителей и учащихся.

Эмпирическая база исследования: 109 учащихся пятых классов Гимназии № 9 «Гармония» г. Горно-Алтайска (43 мальчика и 66 девочек) в возрасте от 10 до 12 лет.

Теоретической значимостью работы является расширение представлений о психологической адаптации учащихся при переходе в среднюю школу.

Практическая значимость: результаты исследования могут быть применены в образовательной организации для разработки программ адаптации и психолого-педагогического сопровождения учащихся, методических рекомендаций для педагогов и родителей.

Структура и объем работы: работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка литературы, приложений.

1 Теоретический обзор отечественных представлений о психологической адаптации учащихся к обучению в средней школе

1.1 Понятие психологической адаптации в психологических теориях

На протяжении всей жизни человеку приходится, так или иначе, адаптироваться к новым условиям среды. В настоящее время вопрос адаптации стоит намного острее, чем пару десятков лет назад. За последние несколько лет можно было наблюдать, как один маленький вирус заставил весь земной шар адаптироваться к новым условиям. Появились новые общественные правила, новые формы обучения, новые виды развлечений и досуга. Специальная военная операция также внесла свои коррективы в жизнь наших граждан, в т.ч. совсем юных. Появились новые уроки патриотического воспитания, обязательные линейки и т.д. Необходимость психологической адаптации с каждым годом возрастает, в особенности для тех, кто переживает какие-либо кризисные, новые для себя этапы.

Адаптация - в широком смысле это приспособление индивида к новым условиям среды. Поскольку понятие «адаптация» междисциплинарное, существует множество его трактовок:

- «процесс приспособления индивидуальных и личностных особенностей к жизни и деятельности человека в изменяющихся условиях;
 - активное взаимодействие личности и среды в зависимости от степени ее активности;
- изменения, сопровождающие на уровне психической регуляции, становления и восстановления, сохранения динамического равновесия личности».

Адаптацию также трактуют как «составной компонент более обширного процесса - социализации», а Царегородцев Г.И даже приравнивает ее к процессу социализации, рассматривая как:

- «единый процесс взаимодействия личности и общества;
- один из основных социально-психологических механизмов социализации личности» [19].

В понятие «адаптация» входит три основных ее формы, это - биологическая, социальная и психологическая адаптация [64].

Маклаков А.Г. рассматривает три вышеперечисленных направления адаптации и как уровни единой адаптации и как отдельные ее виды. Он говорит о таком понятии как функциональное состояние организма, которое является результатом взаимодополняющей работы физиологических и психических механизмов, ответственных за процесс адаптации. Также автор подчеркивает, что человек «сложнейшая биосоциальная система», а значит, рассматривать проблему адаптации следует, выделяя все три функциональных уровня: физиологический, психический и социальный. Ученый определяет понятие адаптации как

уровень фактического приспособления человека, его социального статуса и самоощущения - удовлетворенности или неудовлетворенности собой и своей жизнью [36].

В большинстве научных трудов адаптация рассматривается как - двусторонний процесс взаимодействия, в ходе которого происходят изменения, как в личности индивида, так и в среде, в которой он находится [41, 29]. Первым пришел к такому выводу Ж. Пиаже [45] - он рассмотрел адаптацию как единство процессов ассимиляции и аккомодации. Решения личностью каких-либо задач из вне является проявлением аккомодации. Но те же решения, ставшие для личности собственной, принятой проблемой, требующие ее активной позиции, будут являться результатом ассимиляция. Равновесие этих двух процессов, а также активный преобразующий характер адаптации являются ведущими ее аспектами. Иными словами, адаптация - это процесс гармонизации внутренних и внешних условий жизни и деятельности человека и среды.

Процесс адаптации всегда зависит от обстоятельств, в которых она происходит. От них может зависеть степень и характер изменений, происходящих в личности и среде. Первостепенную роль отводят следующим:

- социальные параметры среды;
- социально-психологические особенности социальной среды (ее нормы, правила, требования, санкции, ожидания от личности степень общности ценностных и других основ ее жизни);
- содержание, средства, условия и другие особенности ведущей (и других видов) деятельности.

Александровская Э.М., осуществляя анализ подходов исследования адаптации, выделила следующие подходы: системный и деятельностный подход. Деятельностный подход в данном случае «отражает взаимодействие личности со средой адаптации, выступающей как причина появления адаптивной потребности» [4].

Кулик С.М. выделяет такие подходы к изучению феномена адаптации, как: «биофизический, психологический, информационно-коммуникативный» [7]. Теоретический анализ исследований и подходов к изучению содержания адаптации, проведенный Капустиной И.М. и Игнатович С.С., установил, что:

• современное понимание сущности адаптации в научной литературе - это процесс желаемого или вынужденного вхождения в любую сферу деятельности личности, успешность которого зависит от степени согласованности условий с возможностями организма и психики человека;

- смысловым наполнением адаптации является поэтапное приобретение удовлетворенности между средой и личностью с применением взаимного определенного воздействия;
- эффективность процесса адаптации во многом зависит от взаимозависимости и взаимной дополняемости психических характеристик личности, психологических реакций на стресс, особенностей учебной деятельности, культурного уровня человека [19].

В философии, психологии, педагогике и социологии однозначного понимания авторами такого термина, как адаптация все еще нет, а место психологической адаптации в структуре понятия адаптации до сих пор однозначно не определено. Поскольку в данной работе рассматривается понятие именно психологической адаптации, рассмотрим подходы некоторых авторов, выделяющих ей место в общем процессе адаптации.

Дубровин Д.Н. определяет психологическую адаптацию как единство и взаимодействие социальной и личностной адаптации [49].

Платонов К.К. относит психологическую адаптацию к одному из видов психической адаптации наравне с психофизиологической и психосоциальной [49].

Некоторые авторы (Березин Ф.Б. [8], Коцюбинский А.П. [58], Сандомирский М.Е., Шейнина Н.С., Платонов К.К. [49]) определяют место психологической адаптации как составляющую психической адаптации.

По мнению Сандомирского М.Е., понятие психической адаптации гораздо шире психологической и именно оно должно рассматриваться как комплексный феномен, так как требует для своего изучения как психологических, так и психических параметров [49].

По утверждению Романова В.В., психологическая адаптация лежит в основе социальной адаптации [68].

Понимание исследователями структуры и психологических аспектов адаптации различаются. Преимущество в изучении авторы отдают психической адаптации, включая или не включая в ее структуру психологической адаптации. С одной стороны, в некоторых работах ученые не всегда разделяют весь процесс адаптации на психофизиологический, психический и психологический уровень. Отсутствие разграничений с одной стороны, дает более полное представление о психической деятельности человека, которая как раз-таки и характеризуется единством и целостностью. С другой стороны такая дифференциация понятий является необходимой для изучения специфичности психических и социально-психологических свойств адаптации.

При анализе психологической адаптации человека к целому комплексу условий, как например адаптации пятиклассника к условиям средней школы, обнаруживается недостаточность имеющихся в психологической науке подходов и теорий. На данный

момент ни одна модель адаптации не учитывает всех происходящих в жизни школьника изменений. Предпринимать попытку создать такую модель, которая бы отражала и целостность и особенности протекания каждого уровня адаптации, было бы очень интересно, однако требовалось бы задать совершенно новый теоретико-методологический формат исследования.

Журавлев Д.И. отмечает, что «...пусковым механизмом процесса адаптации является резкое изменение условий жизни или привычной среды, приводящее к рассогласованности внешних социальных условий и внутреннего отношения» [17]. Поэтому переход из начальной в среднюю школу характеризуется естественно возникающим процессом адаптации. Взаимодействие личности школьника с учебной средой можно назвать учебной адаптацией. С переходом в пятый класс происходит приспособление ребенка к новому педагогическому составу, учебному коллективу, к нормам поведения и взаимоотношений на новом для учащегося уровне. Как отмечалось ранее, в широком смысле адаптация - есть степень согласованности условий и возможностей психики. Для более детальной проработки темы исследования необходимо рассмотреть психологическую адаптацию в более узком формате, а именно психологическую адаптацию учащихся к средней школе.

Некоторые авторы считают основным показателем психологической адаптации на этапе перехода в пятый класс школьную тревожность (Тарасова Л.Е. [52], Рябчук Ю.А. [65], Прихожан А.М. [48], Щербенина О.А. [7]).

Например, в своем исследовании Прихожан А.М. обнаружено отрицательное влияние тревожности на психологическую адаптацию детей и младших подростков. «...Наличие тревожности как устойчивого образования оказывает существенное влияние на успешность деятельности детей всех исследованных возрастов в тревогогенных ситуациях, ухудшая ее....» [48]. По мнению автора, степень влияния тревожности на ребенка опосредована поведением педагога и создаваемой им атмосферой в классе.

Ученый объясняет свою позицию законом Йеркса-Додсона об «оптимуме мотивации». Минимум усиления возбуждения учащихся (любая проверка знаний, эмоциональная нестабильность или противоречивость требований педагога), имеющих высокий уровень тревоги, ведет к очень быстрому достижению «оптимума мотивации», а зона его проявления сужается, в итоге результативность работы падает. Решающую роль в переживании и актуализации тревоги у школьников отводится взрослым. Поэтому исследование уровня тревожности, как и разработка рекомендаций для педагогов при изучении процесса адаптации пятиклассников является необходимыми.

Рябчук Ю.А. также связывает процесс психологической адаптации пятиклассников с уровнем тревожности. Дополнительно автор пишет о важности показателей: вербальной

агрессии, лабильности, нестабильности выбора и уровня работоспособности. Уровень вышеперечисленных показателей, по мнению автора, иллюстрирует протекание школьного процесса адаптации [65].

Лебеденко О.А., исследуя особенности социального интеллекта младших подростков, пришла к выводам, что уровень школьной тревожности учащихся пятых классов влияет на их уровень социального интеллекта, от развитости которого напрямую зависит успешная адаптация младших подростков к основной школе и их полноценная жизнедеятельность.

По словам автора тревожность мешает детям развивать способности к пониманию чужих чувств и эмоций, пониманию причин и основ поведения того или иного человека. Школьная тревожность проявляется в неуверенности, заниженной самооценке, страхе в ситуации проверки знаний и т.д. Также ученый отмечает важность такого аспекта жизни школьников, как их психологическое здоровье. Превалирование у детей позитивных эмоций над негативными положительно сказывается на развитии их эмоционального интеллекта, а значит и на процессе адаптации [30].

Другие исследователи основным показателем психологической адаптации на этапе перехода в среднюю школу полагают эмоциональный аспект: отношение ребенка к учению, самоощущения при пребывании в классе и школе (Лусканова Н.Г., Александровская Э.М. [4]).

Александровская Э.М. для анализа процесса адаптации младших школьников использует четыре критерия:

- эффективность учебной деятельности (учебная активность и усвоение знаний);
- усвоение школьных норм поведения на уроке и перемене;
- успешность социальных контактов (отношения с детьми и учителями);
- эмоциональное благополучие [3].

Капустина И.М. и Игнатович С.С. в своем исследовании пришли к выводу, что основными показателями успешной адаптации ребенка к школе являются:

- положительное отношение ребенка к школе;
- принятие школьных норм и правил;
- сформированность мотивации учения;
- хорошее эмоциональное самочувствие ребенка;
- формирование адекватного поведения [19].

Чукмаева Г.Р. определяет переход учащихся из начальной в среднюю школу как сложный процесс, который сопровождают:

- снижение успеваемости, учебной мотивации
- повышение уровня тревожности

• возникновение сложностей межличностной коммуникации [18].

Следующие авторы в качестве главного показателя психологической адаптации к средней школе рассматривают мотивацию (Манахова Н.М. [37], Павловская Е.В. [42]).

Согласно исследованию Павловской Е.В., изучать процесс адаптации следует с помощью оценки эмоционально-волевых качеств, а также навыков учебной деятельности. По результатам исследования автор определил как наиболее способствующие успешности процесса адаптации, следующие качества:

- целеустремленность;
- выдержка;
- настойчивость;
- инициативность;
- уверенность;
- активность;
- самостоятельность и организованность в учебной деятельности [42].

По мнению Бабаевой Т.И., критерием благополучной адаптации является благоприятная динамика работоспособности и ее улучшение на протяжении первого полугодия, отсутствие выраженных неблагоприятных изменений показателей здоровья и усвоение учебной программы.

Среди показателей психологической адаптации исследователи также называют самооценку, удовлетворенность отношениями с одноклассниками, уровень эмоционального интеллекта и сформированность познавательных процессов.

Психологическая адаптация также может проходить и не успешно, тогда можно говорить об обратном ее процессе - дезадаптации.

К признакам дезадаптации относят:

- Усталый, утомленный внешний вид ребенка.
- Нежелание ребенка делиться своими впечатлениями о проведенном дне.
- Стремление отвлечь взрослого от школьных событий, переключить внимание на другие темы.
 - Нежелания выполнять домашние задания.
 - Негативные характеристики в адрес школы, учителей, одноклассников.
 - Жалобы на те или иные события, связанные со школой.
 - Беспокойный сон.
 - Трудности утреннего пробуждения, вялость.
 - Постоянные жалобы на плохое самочувствие.

Из возможных реакций организма на этот процесс Ясюкова Л.А. [69] говорит о следующих:

- Интеллектуальная нарушение интеллектуальной деятельности. Отставание в развитии от сверстников.
- Поведенческая несоответствие поведения ребенка правовым и моральным нормам (агрессивность, асоциальное поведение).
 - Коммуникативная затруднения в общении со сверстниками и взрослыми.
 - Соматическая отклонения в здоровье ребенка.
- Эмоциональная эмоциональные трудности, тревоги по поводу переживания проблем в школе.

Таким образом, можно заключить, что признаками психологической адаптации являются:

- удовлетворенность ребенка процессом обучения, высокая учебная мотивация;
- хорошая успеваемость (ребенок справляется с программой);
- самостоятельность ребенка при выполнении им учебных заданий, готовность прибегнуть к помощи взрослого лишь ПОСЛЕ попыток выполнить задание самому;
 - высокая работоспособность;
- удовлетворенность межличностными отношениями с одноклассниками и учителем, положительное отношение к школе;
 - низкий уровень тревожности.

1.2 Характеристика младшего подросткового возраста в психологических теориях

Подростковый возраст является одним из самых важных и одновременно сложных периодов в жизни любого человека. Это самый ответственный возраст, поскольку в это время происходит переход человека из детства во взросление, происходит становление личности, вместе с этим закладываются основы нравственности, морали, социальные нормы и установки.

Ведущая деятельность подросткового возраста - это общение, поэтому основные навыки социального взаимодействия осваиваются именно в этот период. Подростку становится нужно и важно выделиться, самоутвердиться, заслужить уважение сверстников. Главная мотивация подросткового возраста - самосовершенствование, самопознание. Новый уровень самосознания - это главная ступенька и та самая отличительная черта в психическом развитии подростка от ребенка младшего школьного возраста.

В качестве хронологических рамок подросткового возраста разные авторы определяют период с 10-11 до 15 лет, или с 11-12 до 15 лет. Точно фиксированных границ не определяется. Эльконин Д.Б. предлагает следующую периодизацию:

- младший подростковый возраст (10-11 лет);
- средний подростковый возраст (11-12 лет);
- начало старшего подросткового возраста (12-14 лет) [66].

В наше время существует множество характеристик подросткового возраста. Но наиболее полная характеристика подросткового возраста предложена Элькониным Д.Б., где акцент делается на «...появлении психологических новообразований, обусловливаемых сменой и развитием ведущих типов деятельности...» [66].

Подростковый возраст - это период бурного роста и развития организма. Перестройка организма начинается с активизацией гипоталамо-гипофизарной системы, особенно передней доли гипофиза, отвечающей за рост тканей и работу других желез внутренней секреции.

Исследования физиологов показывают, что подростки одинакового возраста имеют существенные различия в росте и массе тела. Тело подростка развивается не равномерно, потому подростки выглядят угловатыми и испытывают трудности с координацией движений. У одних быстрее растут конечности, у других вытягивается торс, у третьих становятся более выраженными вторичные половые признаки. Бывает так, что рост костей происходит быстрее роста мышц, тогда ребят мучают ночные судороги и недосып. Подобные изменения происходят и в сердечно-сосудистой системе. Сердце увеличивается в объеме быстрее, чем кровеносные сосуды, что приводит к временным функциональным нарушениям, которые проявляются в головокружении, головных болях, быстрой утомляемости.

Младший подростковый возраст характеризуется началом полового созревания. Из-за неравномерного физического развития, В частности нервной системы, ребятам подросткового возраста свойственны перепады настроения, раздражительность вспыльчивость. Такое поведение невозможно контролировать, потому что у детей еще нет инструментария, с помощью которого они могли бы свои эмоции подвергать оценке, сдерживать, контролировать и понимать. Потеря контроля ведет к формированию психологической зависимости от ситуации. Одновременно в организме подростка начинают преобладать процессы возбуждения над торможением, что требует активного подключения стратегий совладения со стрессом. Успешное прохождение этого этапа ведет к формированию жизнестойкости.

Холл Ст. впервые описал амбивалентность и парадоксальность характера подростка, выделив ряд основных противоречий, присущих этому возрасту:

- •чрезмерная активность может привести к изнурению;
- •безумная веселость сменяется унынием;
- •уверенность в себе переходит в застенчивость и трусость;
- •эгоизм чередуется с альтруистичностью;
- •высокие нравственные стремления сменяются низкими побуждениями;
- •страсть к общению сменяется замкнутостью;
- •тонкая чувствительность переходит в апатию;
- •живая любознательность в умственное равнодушие;
- •страсть к чтению в пренебрежение к нему;
- •стремление к реформаторству в любовь к рутине;
- •увлечение наблюдениями в бесконечные рассуждения [70].

Несмотря на тяжесть и неизбежность протекающих в подростковом периоде процессов, следует помнить, что трудности, начинающиеся у детей в данный период, нельзя относить лишь к проблемам полового созревания и физиологических изменений. Развитие организма это процесс естественный, и он никогда не происходит в отрыве от окружающей этот организм действительности. Природа существует вместе с культурой, то есть вместе с определенными условиями жизни и развития, улучшить которые мы в силах.

Эриксон Э., считавший подростковый возраст самым трудным и одновременно важным подчеркивал, что психологическая напряженность зависит не только от физиологического созревания, личной биографии, но и от духовной атмосферы общества, в котором человек живет, от внутренней противоречивости общественной идеологии. В настоящее время наша страна переживает большие трудности, поэтому психологическая напряженность подростков, вероятно, достигает своего пика. Внутренний протест нормам и правилам нового коллектива, или новым требованиям, которые предъявляют взрослые ребенку, взращивает психологическую напряженность подростка и мешает процессу адаптации [67].

Иначе обстоят дела, если эти протесты подкреплены изнутри и осознаны. С возникновением у подростка устойчивых мотивов поведения и ростом произвольности в его регуляции подростковый кризис протекает значительно легче.

Центральным личностным новообразованием подросткового периода является становление нового уровня самосознания, формирование «Я-концепции». Самосознание формируется в ходе интимно-личностного общения со сверстниками, когда ребенок осваивает принятые в группе ценности и моральные нормы. Появление способности к самоанализу и рефлексии позволяет ребенку выработать собственные критерии оценивания себя, помогающие ему перейти от ориентации на оценку окружающих на самооценку [57].

Однако стремление подростка познать себя зачастую приводит к нарушению душевного равновесия. Как правило, самооценка подростка противоречива. Это происходит из-за того, что идеальный образ себя он строит, опираясь и на сверстников и на значимых взрослых. Ребенку стоит немалых усилий уложить в голове все возникающие противоречия, но этот неизбежный процесс страданий и является условием формирования устойчивой внутренней позиции.

Понимание подростком соподчинения своих желаний означает, что в этом возрасте складывается осознанная система мотивации, образуется устойчивое доминирование какоголибо Самоанализ становится средством мотива. ДЛЯ организации не только другими, и собственной взаимоотношений с НО деятельности, саморазвития самореализации, т.е. играет важную роль в учебной деятельности [57].

Подростковый возраст - это возраст больших стремлений, активности и творческой энергии. Большое желание самостоятельности во всем некоторые психологи выделяют в особое свойство личности - чувство взрослости. Оно может возникать из-за осознания ребенком своей физической «взрослости». Подросток ощущает себя большим, способным наравне с взрослыми участвовать в общем труде и брать более ответственные поручения, иметь обязанности. Но зачастую, представление подростка о себе как о взрослом человеке не совпадает с мнением о нем окружающих людей: родителей, соседей, знакомых, а иногда и учителей.

«Чувство взрослости» подростка, это скорее внутреннее отрицание своей принадлежности к детям, чем настоящая «взрослость». Это несоответствие между устоявшимся отношением взрослого к нему как к ребенку и представление подростка о себе как о взрослом является основной причиной конфликтов в подростковом возрасте. Такая субъективная сторона взрослости считается центральным новообразованием младшего подросткового возраста. Чувство взрослости - особая форма самосознания; оно практически не связано с процессом полового созревания [50].

Чувство взрослости проявляется также и в стремлении ребенка отстаивать свою независимость и право самому выбирать жизнь, оградить некоторые стороны своей жизни от пристального взгляда родителей. У него появляются собственные убеждения и линия поведения. Так как подростковый период является нестабильным, взгляды ребенка могут меняться довольно часто, но отстаиваться им будут не менее рьяно.

Главной потребностью в подростковом возрасте становится общение со сверстниками, а конечной целью - поиск собственного места в социуме. Социальные контакты подростков имеют экспериментальный характер: школьник пробует новые роли,

модели поведения, ищет похожих по духу людей, изучает чужие цели и примеряет их на себя. Ему необходимо быть «значимым», найти свое место в новом мире.

Для периода 10-11 лет более всего характерна потребность в совместной деятельности со сверстниками. Нередко источником дезадаптации в подростковом возрасте являются трудности в социальной сфере. Налаживание контактов со сверстниками и принятие ребенка классом может повысить успехи в учебе.

Согласно теории Фельдштейна Д.И., главным толчком к психическому развитию подростков является общественно полезная, социально признаваемая и одобряемая деятельность. При этом значимыми обозначаются именно результаты деятельности, а не ее вид. Ощущение ответственности и реального вклада в полезное дело развивает у подростков самостоятельность и умение ставить реальные цели [53].

Во избежание конфликтов необходимо предоставить ребенку самостоятельность, соответствующую его возможностям, общественным требованиям к нему и позволяет взрослому влиять и руководить им. Изменение отношений с подростком - это задача, прежде всего, взрослых, а если взрослые не меняют систему своих отношений с подростком, то нужные для себя отношения дети находят среди своих ровесников. И, к сожалению, не всегда эти отношения строятся на правильных основаниях, на системе моральных ценностей, принятых в обществе [2].

Таким образом, можно выделить следующие особенности младших подростков:

- сниженный уровень концентрации внимания, частые смены настроения, раздражительность;
 - фокус на интимно-личностном общении;
 - появление чувства взрослости;
 - развитие самосознания, поиск собственной уникальности, своего Я;
 - развитие способности к само оцениванию и рефлексии;
- проявления негативизма, осложнение отношений с учителями, сверстниками и родителями;
 - потребность в самовыражении, признании, внимании;
 - преобладание негативных самооценок над позитивными.

В младшем подростковом возрасте ребенок осваивает социальную действительность взаимоотношений, осознает идеалы, ценности общества, сопоставляя себя с ними через оценки других людей. Одновременно с этим ребенок осваивает более сложную структуру учебной деятельности. Выявленные особенности развития и проявления младших подростков, оказывают существенное воздействие и определяют процесс их адаптации.

1.3 Особенности обучения при переходе из начальной школы в среднюю

В современной системе общеобразовательных школ России переход из младшей в среднюю школу сопровождается значительными изменениями в организации учебного процесса.

Анализ психолого-педагогической литературы, посвященной проблемам развития детей при переходе из начальной в среднюю школу, позволяет выделить некоторые особенности этого процесса.

При переходе в среднюю школу, коренным образом меняются условия обучения школьника. Повышаются требования к учебной деятельности: количество учебных предметов увеличивается, а их содержание усложняется, соответственно и количество материала, времени на самостоятельное освоение становятся больше. Изменяются критерии оценивания знаний. От учащихся требуют больше самостоятельности, творческий подход к поиску решения проблемной задачи, принятия ответственности за свою работу.

Изменяется и пространство обучения, место среди других учеников (в младшей школе четвероклассники были старшими, при переходе в среднюю школу они становятся самыми маленькими), а также может измениться состав класса.

Появляются новые учителя, меняется классный руководитель, что также болезненно переживается школьниками. Отношения классного руководителя к детям в начальной и средней школе различаются. Это объясняется тем, что руководитель начальных классов воспринимает пятиклассников как повзрослевших и психологически окрепших детей, потому что он знает весь тот багаж опыта и знаний, который приобрел каждый из детей, он знает потенциал своих учеников и то, как оказывать им поддержку для стимулирования их дальнейшего роста. Классный руководитель в средней школе, ранее выпустивший девяти или одиннадцатиклассников, воспринимает ребят из четвертого класса маленькими, несамостоятельными и несмышлеными, что также сказывается на самооценке детей [60].

В нашей стране нередко мы можем наблюдать тенденцию к обособлению начальной школы от основного и старшего звена, что также может быть причиной трудности в адаптации. В некоторых школах обучение начинается с пятого класса, в других создаются специализированные по какому-либо профильному (естественнонаучный, физикоматематический, социально-гуманитарный и др.) или гендерному направлению классы, в которые приходят учиться дети из разных школ.

Гендерное обучение, включает в себя не только обучение мальчиков и девочек в отдельных группах, но и специфическую внеурочную деятельность. Например, девочки занимаются вышиванием, кулинарией, изучают этику, эстетику и этикет, грацию и многое другое. Мальчики же обучаются самообороне, истории ВМФ, правоведению. Примером

такого раздельного обучения является гимназия, выбранная в качестве экспериментальной базы данного исследования.

Еще одной особенностью обучения в средней школе является кабинетная система. В начальной школе педагог обучал детей в одном классе на каждом уроке, за исключением, пожалуй, уроков физкультуры или хореографии. Однако в пятом классе школьникам приходится самостоятельно ориентироваться в расписании и искать учебные классы. Все это зачастую сопровождается опозданием на уроки, забыванием дома нужных учебников или формы. Процесс адаптации детей к кабинетной системе в первые два месяца обучения осложняется еще и нестабильностью расписания занятий, в том числе из-за увеличения заболеваемости ОРВИ как среди учителей, так и среди детей. Многие завучи в это время составляют новое расписание учебных занятий на каждый день, а также меняют его в течение дня, из-за нехватки кадров на замену. И, если самостоятельный поход в столовую или другой учебный корпус, что тоже не редкость, учащиеся воспринимают как свою возросшую самостоятельность, то нестабильность расписания и частая смена педагогов (из-за болезни или нехватки кадров) воспринимается как дополнительный фактор стресса.

Большинство детей воспринимают переход в пятый класс как очень важный момент, после четвертого класса некоторые родители даже устраивают выпускные вечера, где актуализируется чувство взрослости и подчеркивается изменение социального статуса учащихся.

Многие дети, обучавшиеся первоначально у одного учителя, воспринимают переход к нескольким учителям с разными требованиями, разными характерами, разным стилем отношений как «зримый внешний показатель их взрослости». При этом некоторые воспринимают переход в старшее звено школы как возможность по-новому начать школьную жизнь, возможно, наладить не сложившиеся отношения с педагогами, повысить успеваемость или стать наконец-то заметным лидером и активистом класса.

Время перехода учащихся в среднее звено характеризуется многими авторами как период развития самостоятельности, познавательной активности, стимулирующийся учебнопознавательной мотивацией.

Расширяется и само понятие «учение», оно становится более самостоятельным, целенаправленным и выходит за рамки обязательных учебных программ. В то же время интерес учащихся к самому процессу обучения снижается, это связано с изменением ведущей деятельности детей, с учебной ведущей деятельности фокус смещается на общение и приобретение социальных навыков, типов поведения и т.д.

Достаточно распространенным является чувство «разочарования» школьников от перехода в среднюю школу. И учителя и родители в четвертом классе только и твердили о

том, какие они теперь взрослые и самостоятельные, что, вероятно, воспринималось детьми скорее как расширение их прав и свобод, чем появление дополнительной ответственности.

Симптомами такого разочарования являются:

- отрицательное отношение ребенка к школе, к обязательности ее посещения;
- нежелание школьника выполнять учебные задания на уроках и особенно дома;
- конфликты с учителями, нарушение правил поведения в школе.

Такое снижение мотивации, помимо описанных выше факторов, также объясняется рядом других причин.

В качестве причин снижения интереса к учению Сухомлинский В.А. [60] называл злоупотребление учителя плохой отметкой, снижающее стремление ребенка учиться и его уверенность в своих возможностях. Наконец, нужно отметить, что некоторое снижение мотивации учения носит закономерный характер: удовлетворена потребность дошкольника учиться, снята эмоциональная привлекательность, появляющиеся трудности и неудачи также снижают интерес к учению.

Новые условия учебной деятельности предъявляют более высокие требования к интеллектуальному и личностному развитию учащегося, к степени сформированности его учебных действий, навыков саморегуляции и произвольности.

По словам Цукерман Г.А., недостаточная степень самостоятельности школьников при переходе в пятый класс проявляется, прежде всего, в работе с текстами. В начальной школе преобладает устная работа на уроке, развертывание прочитанного материала производится через воображение и память учащихся, обсуждение происходит в форме диалога с учителем, состоящим, как правило, из нескольких простых реплик. В средней же школе появляются тексты, содержащие развернутые рассуждения, описания способов анализа и обобщения фактов, разные трактовки одного и того же явления, появляется возможность сделать разные выводы на основе одних и тех же фактов. Все вышеперечисленное можно обобщить как рефлексивные компоненты, осознанию которых младшие школьники не были обучены [60].

Божович Л.И. период перехода детей в среднюю школу, связывает с изменением содержания внутренней позиции ребенка, тех аспектов жизнедеятельности, которые вызывают наиболее сильные эмоциональные переживания [9]. Такие изменения в основном затрагивают сферу взаимоотношений учащегося с одноклассниками и сверстниками.

Социальную ситуацию развития учащихся пятых классов, по мнению Божович Л.И., характеризует наличие уже сложившегося коллектива, в котором каждый из школьников стремится найти себе место. Неудовлетворенность подростка своим положением среди сверстников может являться причиной плохого поведения, целью которого может быть

завоевание себе желаемое места в коллективе, также с целью упрочения социального статуса в классе появляется и фетишизм отметки [9].

Наличие достаточно развитых познавательных возможностей учащегося пятого класса в совокупности с более активным общением со сверстниками, через оценивание и сравнение себя с ними ведет к возникновению интереса к собственной личности, выявлению своих возможностей, развитию самосознания.

Сложности в процессе обучения у пятиклассников может вызывать также необходимость на каждом уроке приспосабливаться к темпу и скорости разговора, чтения, особенностям речи, стилю преподавания каждого учителя. Оказываясь в ситуации вариативности требований учащийся, способный воспринимать, соблюдать и преодолевать связанные с ними трудности, адаптируется к средней школе гораздо легче и быстрее.

Возросшие требования со стороны учителей и родителей зачастую оказываются непосильны подростку. Несмотря на желание многих пятиклассников хорошо учиться и делать все, чтобы не огорчать взрослых, их возможности ограничены, и им требуется время, чтобы адаптироваться не только к новым условиям обучения, но и к новому организму, который растет и изменяется без возможности контролировать это.

Одни дети переживают это с ощущением полного одиночества и «чувства ненужности», другие же часто обращаясь за помощью к взрослым, попадают от них в эмоциональную зависимость, особенно это касается отношений учеников с их классными руководителями.

Благоприятными условиями перехода в среднее звено являются наличие у школьника таких качеств, как:

- потребность во взрослости;
- общая активность;
- стремление осознать себя как личность;
- потребность в самовыражении;
- стремление к самостоятельности, самоутверждению.

Негативные стороны возраста, влияющие на процесс адаптации:

- незрелость оценок себя и окружающих;
- конфликтность;
- внешнее безразличие к мнению учителя;
- отсутствие понимания связи учебных предметов с возможностями их использования в будущем.

В начальной школе самооценка детей формировалась на основе оценки его знаний учителем, похвалы от родителей и т.д. В средней школе более значимыми для подростка

становятся уже не учебные характеристики, а качества, проявляющиеся в общении со сверстниками. При недостаточной сформированности навыков социального взаимодействия у учащихся возрастает недовольство собой, возникает негативная самооценка, которая также оказывает влияние и на учебную деятельность. В связи с этим, положительная оценка взрослых становится не просто желанием, а потребностью.

По мнению Морозовой Н.Г. [40] и Воробьевой М.В. [62], с переходом в пятый класс у некоторых школьников возникает стойкий интерес к определенному предмету. При этом общая мотивация к обучению снижается. По мнению автора, это связано с изменением мотива посещения учебного заведения. Учащиеся приходят на занятия не для получения новых знаний, а потому что необходимо получить оценку. Это приводит к формализму в обучении, выражающемся в равнодушии к изучаемым явлениям, заучивании без понимания смысла и структуры и т.д. Таким образом, у учащегося формируются отрывочные, бессистемные знания, привычка к бездумной деятельности, а также привычки хитрить, списывать и отвечать по подсказке.

Вместе с тем в современных исследованиях обозначен ряд проблем, требующих своего решения, а именно:

- разработка необходимых алгоритмов социально-психологической адаптации, направленных на психолого-педагогическую поддержку школьников;
- своевременное выявление и коррекция трудностей приспособления к образовательной среде с учетом основных психологических адаптационных механизмов;
- обеспечение благоприятной социально-психологической адаптации разных категорий детства, применение индивидуального и дифференцированного подходов в организации процессов обучения и воспитания;
- внедрение психолого-педагогических программ сопровождения в периоды адаптации школьников, одним из которых является переход в пятый класс, в связи со сменой у детей ведущего вида деятельности, обусловленной перестройкой их психики согласно возрастным требованиям, а также в связи с недостаточным уровнем преемственности между образовательными программами разных ступеней основного общего образования [18].

1.4 Факторы психологической адаптации и дезадаптации учащихся в средней школе

Процесс приспособления учащихся школы к требованиям и условиям учебной деятельности и социальному окружению, называют школьной адаптацией.

Пасынкова Н.Б. утверждает, что фактором, способствующим профилактике и преодолению трудностей адаптационного периода, является оказание психолого-педагогической поддержки в период адаптации [43].

Согласно Люленковой О.Ю., на успешную адаптацию пятиклассников влияют следующие факторы:

- возрастные и индивидуально-психологические особенности ребенка;
- физическое и психическое здоровье;
- уровень готовности к школе (интеллект, мотивация учения, желание учится, умение общаться, адекватно вести себя и реагировать на ситуацию, организовывать поведение и деятельность, развитие психофизиологических функций, уровень умственной и познавательной активности);
- возраст начала систематического обучения, особенности школьной ситуации, отношения с учителями и одноклассниками;
 - микроклимат в семье;
 - личностные качества и основные параметры психического развития [35].

Коломинский Я.Л. выделил следующие факторы адаптации:

- адекватная оценка ребенком своего положения в школе;
- изменение вида деятельности;
- оптимальные методы семейного воспитания;
- отсутствия конфликтных ситуаций в семье;
- высокий статус в группе сверстников.

Среди факторов, мешающих адаптации учащихся, автором выделяются:

- функциональная неготовность к школе;
- неудовлетворенность в общении с взрослыми;
- низкий уровень образования родителей;
- негативное отношение педагога;
- неблагоприятный микроклимат в семье [22].

Шлыкова Д.В. в своем исследовании [63], выделяет следующие факторы адаптации:

- Макросоциальный и микросоциальный факторы.

Микросоциальный фактор включает влияние окружения, оказывающее негативное воздействие на ребенка, отсутствие положительных взаимоотношений с ровесниками в школьном коллективе. Макросоциальный фактор учитывает искажение восприятия ценностей, норм и идеалов в обществе, пропаганду внутрисемейного и школьного насилия, безжалостности, бессердечности и жестокости.

- Психический и психологический факторы. Трактуются как различные выражения психических и психологических отклонений и нарушений, проявлений девиантного поведения, появление форм дезадаптации и патологии личности, задержки психического и психологического развития.
- Физический фактор. Включает хронические или приобретенные физические заболевания и отклонения, нарушения опорно-двигательного аппарата, слуха, зрения, речи и любые проявления заболеваний, оказывающих влияние на правильность и успешность адаптации ребенка к школе.
- Фактор семьи. Охватывает положительную или, наоборот, неблагоприятную материальную, бытовую и эмоциональную ситуацию в семье, положение ребенка внутри семьи, наличие внутрисемейного насилия, заброшенность ребенка или, наоборот, гиперопеку.
- Фактор школы. Подразумевает наличие одинаковых требований к ученикам, отсутствие индивидуального подхода к каждому ребенку, особенно к тем, кто нуждается в помощи и поддержке.

Панько Е.А. [22] среди факторов, влияющих на адаптацию, выделил «индивидуальнопсихологические особенности ребенка, где обратил внимание на сформированность навыков общения, развитие уровня самооценки, психологические черты ребенка».

Выделяются и такие факторы, как:

- «индивидуальные особенности ребенка;
- тип учебного заведения, в котором воспитывался ребенок;
- тип заведения, в котором ребенок начал обучение;
- уровень сложности образовательных программ;
- степень подготовленности ребенка к школе» [22].

Леонова Е.В. говорит о том, что успешность адаптации младших подростков определяется комплексом внешних и внутренних факторов [31]. К внутренним факторам автор относит:

- состояние здоровья подростка;
- эмоционально-психологическую устойчивость;
- уровень интеллектуального развития;
- самоконтроль поведения;
- работоспособность;
- самодисциплину и ответственность;
- решительность;

- развитые коммуникативные способности (в том числе социальная смелость);
- сформированность компонентов учебной деятельности и внутренней мотивации к ней.

В ряду внешних факторов выделяются:

- социально-экономические и психолого-педагогические характеристики семьи школьника;
 - особенности образовательной среды;
- профессиональная компетентность учителей-предметников и классного руководителя, согласованность их действий;
- возможность для творческой самореализации школьника, как в процессе учебной деятельности, так и во внеурочной деятельности и др.

Согласно работам Григорьевой М.В. [13] для успешного преодоления стресса в процессе адаптации, учащийся должен обладать рядом психологических качеств, которые позволят ему безболезненно адаптироваться к новым условиям:

- Чувство взрослости, которое выражается в сформированной позиции субъекта внутри школьных отношений, социальной зрелости и конструктивности взаимоотношений со сверстниками;
- Когнитивная зрелость, которая включает в себя навыки целеполагания, планирования, логического решения мыслительных задач, а также использования речи как инструмента мышления и умение адекватно оценивать свои возможности;
 - Сформированность познавательных процессов.

В исследовании Литвиненко Н.В. [32] разделяет факторы адаптации на:

- организационно-психологические:
- 1. выявление факторов риска дезадаптации;
- 2. определение внутриличностных детерминант адаптационного процесса;
- 3. повышение психолого-педагогической компетентности учителей и родителей в решении адаптационных проблем школьников;
 - 4. разработка индивидуальных коррекционно-развивающих программ адаптации.
 - психологические:
- 1. актуализация субъектной позиции школьников в решении адаптационных проблем;
- 2. формирование у них позитивного отношения к себе как к субъекту учебной деятельности;
- 3. формирование социально-приемлемых способов выражения эмоциональных состояний, навыков их самоконтроля и саморегуляции;

4. формирование уверенности в себе, развитие навыков конструктивного взаимодействия в системе значимых отношений.

Школьная дезадаптация - нарушение приспособления личности школьника к условиям обучения в школе, возникающее по причине несоответствия социопсихологического или психофизиологического статуса ребенка требованиям новой социальной ситуации и проявляющееся в нарушении учебы и поведения, конфликтных отношениях, возможных психогенных заболеваниях и реакциях, повышенном уровне тревожности, искажениях в личностном развитии [44].

К числу факторов, отрицательно влияющих на процесс адаптации, относят:

- некорректно составленный школьный режим;
- темп работы школьника, который не может следовать некорректному режиму;
- наличие отрицательной оценочной ситуации и, появляющиеся на данной почве препятствия и недопонимания в отношениях ребенка и педагогов;
- повышенный уровень ожиданий родителей относительно своего ребенка, неспособность ребенка оправдать их ожидания, и, по этой причине, возможность появления психотравмирующей ситуации в семье [5].

Процесс коррекции школьной дезадаптации - это важная задача современной системы образования. Психологической коррекции школьной дезадаптации посвящены труды Коблик Е.Г., Кривощековой Л.Н., Матвеевой О.А., Пасынковой Н.Б. [21, 27, 38, 43]. Согласно исследованиям Буре Р.С., необходимо выделить два направления психологической коррекции школьной дезадаптации младших школьников:

- 1. актуальное направление ориентированное на решение уже имеющихся трудностей, возникших в течение обучения детей в младших классах;
- 2. перспективное направление ориентированное на профилактику отклонений в обучении и развитии [2].

Антонова Д.А. в своем исследовании [5] предлагает следующие формы работы по созданию благоприятных условий для адаптации пятиклассников:

• использование различных занимательных приемов.

Именно необычные, занимательные приемы помогают активировать познавательный интерес школьников к обучению.

• обогащение и активизация словаря учащихся.

При помощи постепенного введения в его речь слов-определений, которые помогают описывать переживания, формирование новых понятий, активизация нового словаря и умения воспользоваться имеющимся запасом слов.

• проведение методического совета «Организация учебно-воспитательного процесса в адаптационный период».

Проведение семинара для педагогов, работающих с пятыми классами, в ходе, которого необходимо рассмотреть возрастные особенности пятиклассников, раскрыть проблемы адаптации, дать рекомендации по работе с учащимися в период адаптации.

• проведение педсовета, в ходе которого обсуждаются результаты диагностики выявления детей со склонностью к дезадаптации и даются рекомендации по организации работы с категорией дезадаптированных учащихся.

Обобщая все вышесказанное, среди наиболее часто встречающихся дезадаптирующих факторов можно выделить:

- Пробелы в знаниях, несформированность знаний, умений и навыков, соответствующих возрасту.
 - Несформированность коммуникативных навыков.
- Недоразвитие психической сферы: отсутствие адекватной мотивации, низкая самооценка, недостаточная сформированность рефлексии, саморегуляции, теоретического мышления.
- Профессиональная некомпетентность педагогов. Недостаточное понимание трудностей адаптационного периода.
 - Неблагополучная атмосфера в семье.
 - Отсутствие преемственности в работе психологов и педагогов.
 - Наличие у ребенка каких-либо заболеваний, слабое здоровье.

Обобщая все вышеперечисленные подходы к определению факторов успешной адаптации пятиклассников к средней школе приходим к выводу, что: согласованность работы по формированию адаптации всех участников образовательного процесса (педагоги, администрация, родители, социально-психологическая служба), а также психологическая и физическая готовность ребенка к предъявляемой ему учебной нагрузке являются основными фундаментальными факторами адаптации ребенка к средней школе.

Выводы

Рассмотрев понятие психологической адаптации, можно сделать вывод о том, что большинство исследований проводятся для изучения психической адаптации, физиологической или же социальной. Немногие ученые выделяют психологической адаптации место в общем понятии «адаптации». Определены критерии психологической адаптации пятиклассников: уровень школьной тревожности, уровень учебной мотивации, отношение к одноклассникам, школе и образовательному процессу в целом.

Изучив характеристику младшего подросткового возраста, можно заключить, что этот период является сложным не только для детей, но и для родителей и педагогов. Младший подростковый возраст характеризуется повышенной раздражительностью, проявлением негативизма, усложнением отношений с родителями и сверстниками, развитием способности к самооценке и рефлексии, появлением чувства взрослости, а также потребностью в самовыражении.

Обобщая особенности обучения при переходе учащихся в пятый класс, и сопоставив их с характеристикой младшего подросткового возраста, можно говорить о невероятной сложности происходящих в период смены младшей школы на среднюю, процессов психического и физиологического развития младшего подростка. На данном этапе уже можно сделать вывод о необходимости психолого-педагогического сопровождения детей, проходящих через этот период.

Проанализировав подходы разных авторов к пониманию факторов адаптации, можно заключить, что пятиклассникам для успешного прохождения периода адаптации необходимо психолого-педагогическое сопровождение. Комплексный подход к психолого-педагогическому сопровождению учащихся, включающий совместную слаженную работу всех участников образовательного процесса (администрации школы, учителей, родителей), а также учет индивидуальных физиологических и психологических особенностей развития каждого ребенка, являются основополагающими факторами успешной адаптации детей при переходе из младшей в среднюю школу.

2 Эмпирическое исследование психологической адаптации учащихся к обучению в средней школе

2.1 Организация и описание результатов эмпирического исследования 2.1.1 Методы и методики исследования

В соответствии с классификацией Ананьева Б.Г., в нашем исследовании были использованы: эмпирический (психодиагностический) метод, наблюдение, методы обработки данных (количественные методы анализа) и интерпретационный метод.

Для количественного анализа применялись описательная статистика, а также анализ достоверности сдвига по G-критерию знаков.

Для выявления особенностей психологической адаптации обучающихся были использованы:

1. **Методика «Выявление тревожности у обучающихся в период адаптации» Хмельницкой О.Н.** (модификация «Опросника (теста) школьной тревожности» Филипса Б.)

Методика относится к стандартизированным психодиагностическим методикам и позволяет оценить не только общий уровень школьной тревожности, но и качественное своеобразие переживания тревожности, связанной с различными областями школьной жизни. Методика предназначена для работы с детьми младшего и среднего школьного возраста. Диагностика может проводиться как в индивидуальной, так и групповой форме. Вопросы предъявляются в письменной или устной форме. Полностью методика представлена в Приложении А.

2. Анкета «Оценки уровня школьной мотивации» Лускановой Н.Г.

Вопросы анкеты описывают отношение учащихся к школе, учебному процессу и их эмоциональное реагирование на школьную ситуацию. С помощью данной методики можно установить не только уровень мотивации, но также увидеть, что именно вызывает у ребенка наибольшие трудности: отношения с одноклассниками, учителем, высокая учебная нагрузка и т.д. Анкета предназначена для работы с детьми младшего и среднего школьного возраста. Вопросы предъявляются в письменной форме: учащимся предлагается прочитать 10 вопросов и отметить наиболее подходящий, по их мнению, ответ. Полностью методика представлена в Приложении Б.

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

Опросник предназначен для исследования ощущения психологического комфорта учащихся в школе, определения доминирующих эмоциональных состояний и выявление превалирующих чувств в школе, определяющих уровень адаптированности учащихся. Учащимся предъявляется список из 16 чувств, из которых нужно выбрать 8 наиболее часто испытываемых в классе и школе. Если на фоне одного-двух негативных чувств дети

выбирают в основном позитивные, это является нормой для переходного периода. Полностью методика представлена в Приложении В.

Наблюдение и посещение уроков осуществлялось для оценки текущего эмоционального фона класса, а также для уточнения и проверки субъективных признаков психологической адаптации и дезадаптации учащихся, выявленных посредством методик.

Получение обратной связи от учителей, родителей и учащихся позволило оценить эффективность введенной программы внеурочной деятельности, а также получить дополнительный материал для дальнейшей ее доработки и корректировки.

2.1.2 Описание этапов эмпирического исследования

В соответствии с исследовательской программой, целью и задачами работы было спланировано и проведено эмпирическое исследование, состоящее из пяти этапов.

На первом этапе было проведено первое психодиагностическое тестирование респондентов. Срок проведения - первая половина октября 2021 года.

На втором этапе была разработана и реализована программа внеурочной деятельности «Психология», включенная в учебный план учащихся пятых классов гимназии №9 «Гармония» г. Горно-Алтайска. Программа была разработана совместно со школьными психологами гимназии на основе рекомендованных Министерством образования РФ программ по адаптации Коблик Е.Г. «Первый раз в пятый класс» [21], Хухлаевой О.В. «Тропинка к своему Я» [59], а также результатов первого этапа психодиагностики учащихся. Сроки разработки: сентябрь - октябрь 2021 года.

Третьим этапом являлась реализация разработанной программы. Срок реализации: октябрь-апрель 2021-2022 учебного года. Программа была включена в учебный план гимназии в качестве дополнительного элективного курса в виде внеурочной деятельности. Занятия проводились во всех пятых классах в количестве одного академического часа в неделю.

На четвертом этапе было проведено контрольное психодиагностическое тестирование респондентов. Срок проведения - первая половина апреля 2022 года.

На заключительном этапе была проведена статистическая обработка и сравнительный анализ данных, полученных в первом и контрольном исследовании, а также интерпретация результатов исследования.

Эмпирическая база исследования: 109 учащихся пятых классов Гимназии №9 «Гармония» г. Горно-Алтайска в возрасте от 10 до 12 лет. Следует отметить, что из четырех пятых классов - один является гендерным по женскому типу и три класса, где учатся и мальчики, и девочки. В 5 «А» классе обучается 13 девочек и 16 мальчиков, в 5 «Б» классе -

16 мальчиков и 13 девочек, в 5 «В» классе - 9 девочек и 19 мальчиков, и 5 « Γ » класс - гендерный класс по женскому типу, в котором обучаются только 23 девочки. Состав выборки по критерию «пол»: 51 мальчик и 58 девочек (47% и 53% соответственно).

2.2 Описание и интерпретация результатов эмпирического исследования 2.2.1 Описание и интерпретация результатов первого этапа эмпирического исследования

Результаты диагностики по методике «Выявление тревожности у обучающихся в период адаптации» представлены в Таблице 1.

Таблица 1 - Количество учащихся пятых классов с разным уровнем школьной тревожности

Уровень тревожности / Класс	5A n=29	5Б n=29	5B n=28	5Γ n=23	Общая выборка n=109
Низкий уровень	13 (45%)	2 (7%)	7 (25%)	7(30%)	29 (27%)
Средний уровень	10 (34%)	14(48%)	12(43%)	7(30%)	43(39%)
Повышенный уровень	4 (14%)	8 (28%)	5 (18%)	7(30%)	24(22%)
Высокий уровень	2 (7%)	5(17%)	4 (14%)	2 (9%)	13(12%)

Самый высокий показатель уровня школьной тревожности выявлен в 5 «Б» классе: количество учащихся, имеющих повышенный и высокий уровни школьной тревожности, составляет 45% от общего количества детей в классе. Данные учащиеся нуждаются в психокоррекции.

В других классах ситуация чуть лучше - в 5 «Г» обнаружено 39% учащихся с высоким и повышенным уровнем школьной тревожности, в 5 «В» - 35% и в 5 «А» - 21%. Всего с повышенным и высоким уровнем школьной тревожности выявлено 34% учащихся во всей параллели. Учащимся рекомендована работа с психологом для профилактики дальнейшего повышения уровня школьной тревожности и помощь в психологической адаптации.

Необходимо обратить внимание и на учащихся со средним уровнем школьной тревожности, которые составляют 39% от общей выборки. Для профилактики повышения школьной тревожности им также рекомендовано психолого-педагогическое сопровождение.

Поскольку одни учащиеся нуждаются в психокоррекции, а другие - в профилактике, то было принято решение проводить психологическую работу со всеми классами единовременно - это прогностически эффективнее, чем работать с отдельным классом.

Результаты диагностики по анкете «Оценка уровня школьной мотивации» представлены в Таблице 2.

Таблица 2 - Количество учащихся пятых классов с разным уровнем школьной мотивации

Уровень мотивации / Класс	5A n=29	5Б n=29	5B n=28	5Γ n=23	Общая выборка n=109
Очень высокий уровень	0	1 (3%)	0	0	1 (1%)
Высокий уровень	3 (10%)	1 (3%)	2 (7%)	3 (13%)	9 (8%)
Средний уровень	8 (28%)	7 (24%)	4 (14%)	8 (35%)	27 (25%)
Низкий уровень	10 (34%)	12 (41%)	16 (57%)	6 (26%)	44 (40%)
Очень низкий, дезадаптация	8 (28%)	8 (28%)	6 (21%)	6 (26%)	28 (26%)

Самый низкий показатель уровня школьной мотивации выявлен в 5 «В» классе: количество учащихся, имеющих низкий и очень низкий уровни школьной мотивации, составляет 78% от общего количества детей в классе. В других классах показатели чуть лучше - в 5 «Б» 69% учащихся с низким и очень низким уровнем школьной мотивации, в 5 «А» - 62% и в 5 «Г» - самый низкий показатель: 52% от количества детей в классе. Такие школьники посещают школу неохотно, предпочитают пропускать занятия. На уроках часто занимаются посторонними делами, играми. Испытывают серьезные затруднения в учебной деятельности. Всего с низким и очень низким уровнем школьной мотивации выявлено 66% учащихся во всей параллели. Таким образом, обнаружен достаточно высокий процент детей с признаками неустойчивой психологической адаптации. Им рекомендовано психолого-педагогическое сопровождение.

Требующими наибольшего внимания являются дети, чьи результаты прямо указывают на негативное отношение к школе. Количество таких учащихся составляет 26% от общего числа выборки. Они испытывают серьезные трудности в школе: не справляются с учебной деятельностью, испытывают трудности в общении с одноклассниками и во взаимоотношениях с учителем. Школа нередко воспринимается ими как враждебная среда, пребывание в которой для них невыносимо.

Также нужно обратить внимание и на учащихся со средним уровнем школьной мотивации, которые составляют 25% от общей выборки. Такие дети достаточно благополучно чувствуют себя в школе, однако чаще ходят в школу, чтобы общаться с друзьями и учителями, чем для учебы. Познавательные мотивы у них сформированы в меньшей степени и учебный процесс их мало привлекает. Для профилактики снижения школьной мотивации им также рекомендована работа с психологом. Учащиеся с высоким уровнем школьной мотивации составляют 9% от общей выборки.

Учащиеся, имеющие высокий уровень школьной тревожности и очень низкий уровень школьной мотивации, берутся на контроль социальным педагогом, психологом и классным руководителем. По результатам проведенной диагностики, таких детей всего четверо (4%).

Результаты диагностики по опроснику «Чувства в школе» представлены в Таблице 3.

Таблица 3 - Количество учащихся пятых классов, испытывающих разные чувства к школе (%)

Чувства в школе	5A	5Б	5B	5Γ	Общая выборка
Tybeiba b mkone	n=29	n=29	n=28	n=23	n=109
Спокойствие	55	41	68	30	50
Усталость	69	83	75	78	76
Скука	59	66	50	61	59
Радость	59	52	68	70	62
Уверенность в себе	66	45	79	43	59
Беспокойство	31	45	25	30	33
Неудовлетворенность собой	21	45	21	30	29
Раздражение	25	34	32	56	36
Сомнение	45	72	46	56	55
Обида	17	24	36	43	29
Чувство унижения	21	28	25	30	26
Страх	21	28	18	17	21
Тревога за будущее	38	55	25	22	36
Благодарность	45	38	64	52	50
Симпатия к учителям	24	21	21	39	26
Желание приходить сюда	31	34	32	57	38

83 ребенка (76%) испытывают усталость, что обусловлено возросшей, по сравнению с начальной школой, учебной нагрузкой. Больше половины учащихся испытывают радость (62%), уверенность в себе (59%), скуку (59%) и сомнение (55%). Желание приходить в школу испытывают 38% учащихся, а симпатию к учителям лишь 26%.

Учащиеся 5A класса преимущественно испытывают усталость (69%), уверенность в себе (66%), скуку (59%), радость (59%) и спокойствие (55%).

Учащиеся 5Б класса преимущественно испытывают усталость (83%), сомнение (72%), скуку (66%) и тревогу за будущее (55%).

Учащиеся 5В класса преимущественно испытывают: уверенность в себе (79%), усталость (75%), спокойствие и радость (68%), благодарность (64%).

Учащиеся 5Γ класса преимущественно испытывают: усталость (78%), радость (70%), скуку (61%), раздражение и сомнение (56%).

Данный эмоциональный фон классов говорит о необходимости проведения с учащимися психолого-педагогической работы, особенно это касается 5«Б» и 5«Г» классов.

Были проведены несколько родительских собраний, посвященных вопросам психологической адаптации к школе. Многие родители выразили беспокойство по поводу поведения своих детей. Большинство отметили, что с началом учебного года у ребят стали

возникать нарушения сна, причем, многие не высыпаются из-за существенного увеличения затрат времени на выполнение домашнего задания. Также некоторые родители были обеспокоены негативными отзывами ребенка о школе и учителях, жалобами детей на одноклассников, нежеланием ребят выполнять домашнее задание.

По результатам проведенных бесед с классными руководителями и некоторыми учителями-предметниками было отмечено, что на уроках детей очень сложно заинтересовать темой, многие отвлекаются на телефон, не слушают, смотрят в окно, рисуют в тетрадях вместо выполнения упражнений или решения задач.

В некоторых классах с переходом в пятый класс стало больше конфликтов и разногласий. Смена классного руководителя переживается учащимися очень непросто. А появление множества новых учителей и необходимость быть более самостоятельными в школе, например, искать кабинет, самостоятельно спускаться в столовую или переходить в другое здание в классы хореографии и физкультуры, вызывает чувство растерянности у некоторых учащихся.

По результатам диагностики и дополнительных сведений, полученных в обратной связи от учителей и родителей, была разработана программа по психологической адаптации, направленная на снижение уровня школьной тревожности, повышение школьной мотивации, развитие социальных и коммуникативных умений. Также были разработаны методические рекомендации для учителей и родителей.

2.2.2 Описание программы и мероприятий внеурочной деятельности, направленных на адаптацию учащихся пятых классов к обучению в средней школе

Разработанная программа по адаптации представляет собой программу организации внеурочной деятельности школьников и предназначена для работы с детьми 10-12 лет в отдельно взятых классах.

Цель - способствовать психологической адаптации пятиклассников к условиям средней школы (создать условия, позволяющие каждому пятикласснику легче вступить в новый этап школьного обучения; поддержать и развить в детях интерес к знаниям; помочь им общаться с одноклассниками и учителями).

В соответствии с целью сформулированы задачи:

- снижение уровня школьной тревожности;
- формирование устойчивой учебной мотивации детей;
- создание классного коллектива через формирование групповой сплоченности и выработку системы единых обоснованных требований;
 - освоение детьми школьных правил;

- выработка норм и правил жизни класса;
- формирование адекватных форм поведения в новых школьных ситуациях;
- развитие социальных и коммуникативных умений, необходимых для установления межличностных отношений друг с другом, с новыми учителями и другими сотрудниками школы.

Срок реализации: октябрь - апрель 2021/2022 учебного года. Состав групп - постоянный. Периодичность занятий - один раз в неделю. Количество детей в группах 23-29 человек. Занятия проводятся целой группой.

Программа включает в себя пояснительную записку, описание этапов работы, основные виды деятельности, содержание работы по классам, ожидаемый результат. Полностью программа представлена в Приложении Г.

В качестве основы методических рекомендаций для родителей и учителей по работе с пятиклассниками были использованы рекомендации классных руководителей начальных классов, а также потребности самих учеников. Рекомендации для родителей были даны на родительском собрании, посвященному результатам диагностики психологической адаптации учащихся, возрастным особенностям психического, физического и социального развития, а также способам повышения адаптивных возможностей учащихся. Полный список рекомендаций можно посмотреть в Приложении Д. Рекомендации учителям были даны на педагогическом совете после диагностики обучающихся пятых классов, в конце первой четверти. Список рекомендаций можно увидеть в Приложении Е. Наблюдение в классе проводилось с опорой на карту, представленную в Приложении Ж.

2.2.3 Описание и интерпретация результатов контрольного этапа эмпирического исследования

Результаты диагностики по методике «Выявление тревожности у обучающихся в период адаптации» представлены в Таблице 4.

Таблица 4 - Количество учащихся пятых классов с разным уровнем школьной тревожности (апрель)

Уровень тревожности / Класс	5A n=29	5Б n=29	5B n=28	5Γ n=23	Общая выборка n=109
Низкий уровень	13 (45%)	10 (34%)	11 (39%)	9 (39%)	43 (40%)
Средний уровень	11 (38%)	7 (24%)	9 (32%)	10 (43%)	37 (34%)
Повышенный уровень	4 (14%)	9 (31%)	6 (21%)	3 (13%)	22 (20%)
Высокий уровень	1 (3%)	3 (10%)	2 (7%)	1 (4%)	7 (6%)

Самый высокий показатель уровня школьной тревожности выявлен в 5 «Б» классе: количество учащихся, имеющих повышенный и высокий уровни тревожности, составляет 41% от общего количества детей в классе. За ним по количеству учащихся с высоким и повышенным уровнем школьной тревожности следует 5 «В» класс - 28%, затем 5 «А» и «Г» по 17%, соответственно.

При сравнительном анализе результатов первой и контрольной диагностики (Таблица 1 и Таблица 4), можно заметить, что больше всего уровень школьной тревожности изменился в 5 «Г» классе: по сравнению с результатами октября, тревожность снизилась на 22%. Всего с повышенным и высоким уровнем тревожности выявлено 26% учащихся во всей параллели. Это на 8% меньше, чем до введения программы по психологической адаптации.

Также необходимо отметить, что значительно увеличилось количество учащихся с низким уровнем школьной тревожности: с 27% показатель вырос до 40% от общего количества респондентов.

Результаты диагностики по анкете «Оценка уровня школьной мотивации» представлены в Таблице 5.

Таблица 5 - Количество учащихся пятых классов с разным уровнем школьной мотивации (апрель)

Уровень мотивации / Класс	5A n=29	5Б n=29	5B n=28	5Γ n=23	Общая выборка n=109
Очень высокий уровень	1 (3%)	1 (3%)	0	1 (4%)	3 (3%)
Высокий уровень	4 (14%)	2(7%)	3 (11%)	4 (17%)	13 (12%)
Средний уровень	11 (38%)	9 (31%)	5 (18%)	11 (48%)	36 (33%
Низкий уровень	6 (21%)	9 (31%)	17 (61%)	5 (22%)	37 (34%
Очень низкий,	7 (24%)	8 (28%)	3 (11%)	2 (9%)	20 (18%)
дезадаптация					

При сравнении результатов первой и контрольной диагностики школьной мотивации (Таблица 2 и Таблица 5) было выявлено, что наибольшие изменения в уровнях школьной мотивации произошли в 5 « Γ » и 5 « Λ » классах, более отчетливо это видно на диаграмме ниже:

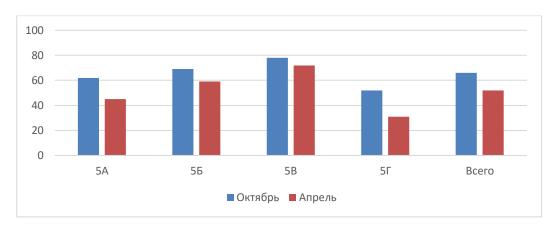


Рис. 1. Количество учащихся пятых классов с низким и очень низким уровнем мотивации (в октябре 2021 г. и апреле 2022 г).

Количество учащихся, имеющих низкий и очень низкий уровни школьной мотивации, в классах «Г» и «А» снизилось с 52% до 31% и с 62% до 45% соответственно. Больше всего таких учащихся в 5 «В» классе - 72% от общего количества детей, что все же на 6% меньше, чем в октябре. В 5 «Б» - количество детей, имеющих низкий и очень низкий уровень школьной мотивации, составляет 59%, разница с результатами первой диагностики в 10%. Всего учащихся, испытывающих трудности в учебной деятельности выявлено 52%, что на 14% меньше, чем в начале учебного года.

Количество учащихся с высоким уровнем школьной мотивации также возросло на 4%, и сейчас составляет - 15% от общей выборки. Можно сказать, что реализация программы по психологической адаптации помогло сохранить и повысить у некоторых детей имеющиеся уровни школьной мотивации.

Учащихся со средним уровнем школьной мотивации также стало больше: с 25% показатель вырос до 33% от общей выборки.

Что касается учащихся, результаты которых говорят о негативном отношении к школе, то их количество также снизилось с 26% до 18%.

Что интересно, количество детей, имеющих признаки дезадаптации в 5 «Б» классе осталось неизменным. Количество учащихся с высоким уровнем школьной тревожности и очень низким уровень школьной мотивации сократилось вдвое (2%).

Результаты диагностики по опроснику «Чувства в школе» представлены в Таблице 6.

Таблица 6 - Количество учащихся пятых классов, испытывающих разные чувства к школе (%)

Чувства в школе	5A n=29	5Б n=29	5B n=28	5Γ n=23	Общая выборка n=109
Спокойствие	65	55	43	52	54

Усталость	59	79	71	70	70
Скука	41	52	39	39	43
Радость	62	52	68	74	63
Уверенность в себе	72	48	75	48	61
Беспокойство	24	41	21	22	28
Неудовлетворенность собой	17	38	25	26	28
Раздражение	17	28	29	43	28
Сомнение	41	59	46	48	49
Обида	17	21	39	43	28
Чувство унижения	14	24	25	26	22
Страх	21	21	25	17	21
Тревога за будущее	31	52	32	22	35
Благодарность	52	41	68	61	55
Симпатия к учителям	41	28	18	61	27
Желание приходить сюда	41	48	32	74	48

Наибольшим количеством выборов учащихся остается усталость (70%). Большинство учащихся испытывают радость (63%), уверенность в себе (61%), благодарность (55%), спокойствие (54%). Желание приходить в школу испытывают 48% учащихся.

Учащиеся 5A класса преимущественно испытывают уверенность в себе (72%), спокойствие (65%), радость (62%), усталость (59%), благодарность (52%).

Учащиеся 5Б класса преимущественно испытывают усталость (79%), сомнение (59%), спокойствие (55%), радость (52%), скуку (52%) и тревогу за будущее (52%).

Учащиеся 5В класса преимущественно испытывают уверенность в себе (75%), усталость (71%), радость (68%), благодарность (68%), сомнение (46%).

Учащиеся 5Γ класса преимущественно испытывают усталость (70%), радость (63%), уверенность в себе (61%), благодарность (55%), спокойствие (54%).

Данные результаты говорят об улучшении отношения к школе учащихся. Большинство детей испытывают именно положительные чувства, что говорит о хорошем уровне адаптации учащихся.

Таблица 7 - Количество учащихся пятых классов, испытывающих разные чувства к школе. Сравнение результатов первой и контрольной психодиагностики (%)

Чувства в школе	Октябрь n=109	Апрель n=109
Спокойствие	50	54
Усталость	76	70
Скука	59	43
Радость	62	63
Уверенность в себе	59	61
Беспокойство	33	28

Неудовлетворенность собой	29	28
Раздражение	36	28
Сомнение	55	49
Обида	29	28
Чувство унижения	26	22
Страх	21	21
Тревога за будущее	36	35
Благодарность	50	55
Симпатия к учителям	26	27
Желание приходить сюда	38	48

Как видно из Таблицы 7, по сравнению с первой психодиагностикой, увеличилось количество детей, испытывающих положительные чувства в школе, такие как: спокойствие (на 4%), уверенность в себе (на 2%) и благодарность (на 5%). Также уменьшилось количество ответов, отмечающих негативные чувства в школе: скука (на 16%), беспокойство (на 5%), раздражение (на 8%), чувство унижения (на 4%).

После контрольной психодиагностики учащихся, а также в завершении программы по адаптации была собрана обратная связь от родителей, самих учащихся и педагогов.

На проведенных родительских собраниях по результатам проведенной работы по адаптации, многие родители отметили положительные изменения в поведении своих детей. Большинство родителей отметили, что негативные отзывы ребят о школе стали редким явлением, а также стали носить конструктивный характер. Дети стали четче формулировать имеющиеся проблемы, стали более самостоятельными. Благодаря рекомендациям и новым знаниям родителей об особенностях психического, физического и социального развития детей улучшились взаимоотношения в некоторых семьях. У многих родителей снизились ожидания по поводу успеваемости детей, поскольку родители стали больше интересоваться жизнью учащихся и понимать, что на данном этапе оценки менее важны, чем адаптация ребят к новой социальной ситуации и сохранение их здоровья. Больше детей стало высыпаться и лучше отдыхать, домашние задания стали выполняться быстрее, в том числе благодаря улучшению качества взаимодействия всех участников образовательного процесса.

Анализ обратной связи, полученной от детей, показывает, что программа по адаптации им понравилась. На первых уроках ребятам было сложно привыкнуть к «уроку без оценок», они очень переживали и боялись рассказывать о своих трудностях. К новому году, по словам учащихся, им стало яснее и понятнее, для чего им нужны эти «уроки психологии», они стали понимать, что «психолога не нужно бояться». В третьей учебной четверти ребята в

некоторых классах отметили улучшение взаимоотношений. У многих появились друзья в классе и школе. Несколько учащихся отметили, что стали чувствовать себя более важными и нужными, способными самостоятельно разобраться с неудовлетворяющей их оценкой или непониманием учебного материала. Конечно, есть и такие учащиеся, для которых программа была непонятной, ненужной и неважной. Но эти же дети также отмечали, что занятия «хотя бы не были скучными», и что они «узнали много новых игр» и «стали более дружными».

Учителя отмечают, что на уроках ребята стали более собранными и спокойными, сосредоточенными и заинтересованными. Многие стали чаще поднимать руку и задавать вопросы, чаще просить о возможности исправить оценку. Увеличилось количество учащихся, сдающих домашние задания вовремя и полностью сделанными. Количество конфликтов внутри классов сократилось, драки стали редкостью. Классные руководители отметили улучшение взаимоотношений как с детьми, так и с их родителями.

Таким образом, основываясь на результатах сравнительного анализа первой и второй психодиагностики, а также на обратной связи учителей, детей и родителей, можно сделать вывод о том, что реализованная программа по адаптации способствовала снижению уровня школьной тревожности, повышению школьной мотивации, улучшению отношения учащихся к школе. Признаков психологической дезадаптации у большинства учащихся не обнаружено.

Для оценки достоверности сдвига в значениях исследуемых признаков психологической адаптации был проведен анализ достоверности сдвига по G-критерию знаков. В исследовании важно доказать, что в результате действия такого фактора, как реализация программы, произошли достоверные изменения («сдвиги») в измеряемых показателях психологической адаптации учащихся.

Сопоставление показателей психологической адаптации, полученных у одних и тех же учащихся (при наличии двух и более групп респондентов, т.е. классов в параллели) по одним и тем же методикам, но в разное время, а также до и после воздействия (при наличии двух диагностических замеров, количестве наблюдений в обоих замерах не менее 5 и не более 300), дает временной сдвиг и сдвиг под влиянием контролируемых воздействий. Указанным условиям и видам сдвигов соответствует G-критерий знаков. Он предназначен установления общего направления сдвига исследуемых признаков. Позволяет установить, в какую сторону в выборке в целом изменяются значения признака при переходе от первого измерения ко второму: изменяются ли показатели в сторону улучшения, повышения или усиления, или, наоборот, в сторону ухудшения, понижения или ослабления. Важно, что G-критерий знаков применим и к тем сдвигам, которые можно определить качественно (например, изменение отрицательного отношения К чему-либо положительное), так и к тем сдвигам, которые могут быть измерены количественно. Во

втором случае, безусловно, лучше применять критерий Т-Вилкоксона, особенно если сдвиги варьируют в достаточно широком диапазоне. Т-критерий Вилкоксона учитывает не только направление изменений, но и интенсивность сдвигов, т.е. и выраженность изменений, и может оказаться более мощным в определении достоверности сдвигов, чем критерий знаков. Однако выборка исследования включает более 50 респондентов, что исключает возможность применения этого критерия, т.к. 50 человек - это верхняя граница имеющихся таблиц для Т-критерий Вилкоксона.

Результаты показали, что у большинства учащихся школьная (учебная) мотивация как показатель психологической адаптации во втором диагностическом замере имеет тенденцию повышения. Однако еще требуется доказать, что этот положительный сдвиг является преобладающим. Сдвиги, которые кажутся преобладающими, называются типичными сдвигами, а сдвиги более редкого, противоположного направления - нетипичными.

Если значения показателей психологической адаптации будут повышены у большего количества учащихся, то этот сдвиг будет считаться типичным. Также исследуется отношение учащихся к школе, и если после экспериментального воздействия, которым является реализация программы по адаптации, у большинства учащихся отрицательное отношение сменится на положительное, то этот сдвиг также будет считаться типичным. Возможен и «нулевой» сдвиг, когда показатели не повышаются и не понижаются, а остаются на прежнем уровне. Однако такие «нулевые» сдвиги в G-критерии знаков принято исключать из рассмотрения. При этом количество сопоставляемых пар обязательно уменьшается на число таких «нулевых» сдвигов.

Суть G-критерия знаков заключается в том, что он определяет, не слишком ли много наблюдается «нетипичных сдвигов», чтобы сдвиг в «типичном» направлении считать преобладающим? Очевидно, что чем меньше «нетипичных сдвигов», тем более вероятно, что преобладание «типичного» сдвига является преобладающим. Чем меньше будет значение количества «нетипичных» сдвигов, тем будет более вероятно, что сдвиг в «типичном» направлении статистически достоверен.

Эмпирические гипотезы, которые были проверены:

- Н0: преобладание типичного направления сдвига является случайным;
- Н1: преобладание типичного направления сдвига не является случайным.

Расчет G-критерия знаков для показателя «школьная тревожность»: была составлена таблица значений двух выборок (см. Приложение И). Из значений второго замера были вычтены значения первого замера. Далее было подсчитано количество нулевых сдвигов - 82, которые были исключены из рассмотрения. Общее количество значений (без нулевых сдвигов): n = 27. Соответствует условию от 5 до 300 наблюдений. «Отрицательных» сдвигов

- 27, «положительных» сдвигов - 0. «Типичными» считаются те сдвиги, количество которых больше, т.е. «отрицательные» сдвиги. Эмпирическим значением G считается то количество сдвигов, которых меньше, т.е. 0. Далее по таблице критические значения G-критерия знаков критическое для уровней значимости 0,05 G https://statpsy.ru/sign/tablica-g-sign). Значение G критического для уровней значимости 0,05 и 0,01 при n = 27 составило 8 и 7, соответственно. Затем G критическое и G эмпирическое были сопоставлены между собой: С эмпирическое (0) оказалось меньше С критического (8 / 7). Если G эмпирическое меньше G критического, то сдвиг в «типичную» сторону достоверен. Таким образом, сдвиг в «типичную», т.е. «отрицательную» сторону достоверен. Уменьшение, снижение школьной тревожности уровня учащихся результате экспериментального воздействия, которым явилась реализация программы по адаптации, достоверно.

Аналогичная процедура расчета G-критерия знаков была произведена для показателя «школьная (учебная) мотивация» (см. Приложение К). Количество нулевых сдвигов - 78. Общее количество значений (без нулевых сдвигов): n = 31. Соответствует условию от 5 до 300 наблюдений. «Отрицательных» сдвигов - 1, «положительных» сдвигов - 30. «Типичными» считаются те сдвиги, количество которых больше, т.е. «положительные» сдвиги. Эмпирическим значением G считается то количество сдвигов, которых меньше, т.е. 1. Далее по таблице критические значения G-критерия знаков было определено G критическое для уровней значимости 0,05 и 0,01 (см. https://statpsy.ru/sign/tablica-g-sign). Значение G критическое для уровней значимости 0,05 и 0,01 при n = 31 составило 10 и 8, соответственно. Затем G критическое и G эмпирическое были сопоставлены между собой: G эмпирическое (1) оказалось меньше G критического (10 / 7). Если G эмпирическое меньше G критического, то сдвиг в «типичную» сторону достоверен. Таким образом, сдвиг в «типичную», т.е. «положительную» сторону достоверен. Увеличение, повышение уровня школьной (учебной) мотивации учащихся в результате экспериментального воздействия, которым явилась реализация программы по адаптации, достоверно.

Процедура расчета G-критерия знаков для показателя чувств в школе была произведена на обобщенной выборке классов (см. Приложение Л). Количество нулевых сдвигов - 2. Общее количество значений (без нулевых сдвигов): n = 14. Соответствует условию от 5 до 300 наблюдений. «Отрицательных» сдвигов - 8, «положительных» сдвигов - 6. «Типичными» считаются те сдвиги, количество которых больше, т.е. «отрицательные» сдвиги. Эмпирическим значением G считается то количество сдвигов, которых меньше, т.е. 6. Далее по таблице критические значения G-критерия знаков было определено G критическое для уровней значимости 0,05 и 0,01 (см. https://statpsy.ru/sign/tablica-g-sign).

Значение G критическое для уровней значимости 0,05 и 0,01 при n = 14 составило 3 и 2, соответственно. Затем G критическое и G эмпирическое были сопоставлены между собой: G эмпирическое (6) оказалось больше G критического (3 / 3). Если G эмпирическое больше G критического, то нет оснований отвергать гипотезу о том, что преобладание типичного (в данном случае отрицательного) направления сдвига является случайным. Другими словами, преобладание «отрицательных» сдвигов быть не случайным. Поскольку может «отрицательные» сдвиги касаются только негативных чувств и состояний, которые учащиеся испытывают в школе (усталость, скука, раздражение, беспокойство, тревога за будущее, сомнение, неудовлетворенность собой, чувство унижения), можно заключить, что уменьшение данных чувств и состояний может быть не случайным, а зависеть от экспериментального воздействия, которым явилась реализация программы по адаптации. Однако это требует дополнительной проверки и уточнения в дальнейших исследованиях.

Выводы

Таким образом, можно сделать вывод об эффективности реализация программы по адаптации, в результате которой у учащихся улучшились адаптивные возможности: снизилась школьная тревожность и повысилась школьная мотивация, что подтверждается статистически. Безусловно, выводы формулируются с некоторыми ограничениями, т.к. по причине отсутствия в исследовании контрольной группы не было возможности проверить результаты на ней. Однако условия применения G-критерия знаков это допускают. Кроме того, полученные результаты подтверждаются результатами описательной статистики и обратной связи от учителей, родителей и самих учащихся.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В соответствии с целью и задачами исследования на первом этапе реализации данной работы был произведен анализ научной литературы и источников на тему адаптации пятиклассников к средней школе. Внутри данной темы были освещены следующие ее аспекты: понятие психологической адаптации, критерии ее определения и признаки, характеристика младшего школьного возраста, особенности обучения при переходе в пятый класс, а также факторы адаптации и дезадаптации учащихся.

Далее было организовано эмпирическое исследование по выявлению уровня адаптации пятиклассников к средней школе. Была разработана программа исследования, произведена первичная диагностика учащихся, собран основной материал для разработки программы по адаптации.

Затем, совместно со школьными психологами Гимназии №9, была разработана программа внеурочной деятельности по адаптации пятиклассников, а также методические рекомендации, направленные на оказание помощи детям в адаптации к новым условиям обучения. С октября 2021 года по апрель 2022 года была реализована вышеуказанная программа по адаптации. По ее окончании была проведена контрольная диагностика уровня адаптации учащихся. Далее был произведен сравнительный анализ двух срезов с помощью описательной статистики и расчета анализа достоверности сдвига по G-критерию.

Результаты анализа показали, что уровень адаптации учащихся пятых классов заметно повысился. Снизился уровень школьной тревожности, а также повысился уровень школьной мотивации. Количество учащихся, испытывающих негативные чувства по отношению к школе, также снизилось. Педагоги, родители и сами дети отметили результативность проведенных мероприятий по организации психолого-педагогического сопровождения по адаптации. Таким образом, можно заключить, что цель проведенной работы достигнута, а задачи выполнены.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИСТОЧНИКОВ

- 1. Авдуевская Е.П., Баклушинский С.А. Особенности социализации подростков в условиях быстрых социальных изменений. Труды по социологии образования. М., 1995. Т. 3, вып. 4. С. 56-59.
- 2. Александров И.А. Понятие адаптации с точки зрения психологии // Молодой ученый. 2018. №22 (208). С. 283-285. URL:https://moluch.ru/archive/208/51057 (дата обращения: 20.01.2023).
- 3. Александровская Э.М. Психологическое сопровождение школьников. М.: Издательский центр «Академия», 2012. 116 с.
- 4. Александровская Э.М., Лусканова Н.Г. Психологические трудности при адаптации детей к школе // Гигиена и санитария. 1984. №3. С. 21-29.
- 5. Антонова Д.А. Психологическая коррекция школьной дезадаптации учащихся при переходе в среднее звено // Бюллетень науки и практики. 2021. Т. 7. №12. URL:https://www.bulletennauki.com https://doi.org/ 10.33619/2414-2948/73 (дата обращения: 20.01.2023).
- 6. Баранова Н.Н. Адаптация пятиклассников к новым условиям учебы // Слово: православный образовательный портал [Электронный ресурс]. 2010. URL: http://www.portal-slovo.ru/pedagogy/37952.php (дата обращения: 20.12.2022).
- 7. Беребин М.А. Психическая и социально-психологическая адаптация: проблемы теории и практики. Тематический сборник научных трудов. Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 2012. 155 с.
- 8. Березин Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека. Л.: Наука, 1988. - 267 с.
- 9. Божович Л.И. Проблемы формирования личности: Избранные труды / под ред. Д.И. Фельдштейна. М.: МПСИ, Воронеж: НПО «МОДЭК», 2001. 352 с.
- 10. Бугаева Н.Н. Комфорт младших школьников в образовательной деятельности // Начальная школа. 2004. №1. С. 6-9.
 - 11. Буре Р.С. Когда обучение воспитывает. СПб.: Детство-Пресс, 2002. 106 с.
- 12. Выготский Л.С. Педология подростка. Психологическое и социальное развитие ребенка. СПб., 2021. 432 с.
- Григорьева М.В. Социальные установки и отношения родителей как метасистема школьной адаптации их детей // Педагогическая диагностика. 2008. №4. С. 69-76.

- 14. Давыдов В.В., Драгунова Т.В., Ительсон Л.Б. Возрастная и педагогическая психология: Учебник для студентов / под. ред А.В. Петровского. М.: Просвещение, 1979. 288 с.
- 15. Давыдов В.В., Эльконин Д.Б., Фельдштейн Д.И. Возрастные особенности учащихся и их учет в организации учебно-воспитательного процесса. М., 1975. 245 с.
- Дубровина И.В., Практическая психология образования / Под ред. И.В.
 Дубровиной: Учебник для студ. высш. и средн. спец. учеб. заведений. М: ТЦ «Сфера»,
 2000. 528 с.
- 17. Журавлев Д.А. Адаптация учащихся при переходе из начальной в среднюю школу // Народное образование. 2002. №8. С. 99-105.
- 18. Камакина О.Ю. Особенности социально-психологической адаптации младших школьников на ступени основного общего образования // Общество: социология, психология, педагогика. 2021. №8 (88). С. 192-196. URL:https://doi.org/10.24158/spp.20218.28 (дата обращения: 20.12.2022).
- 19. Капустина И.М., Игнатович С.С. К вопросу о социально-психологической адаптации первоклассников // Педагогика: история, перспективы. 2022. №3. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/k-voprosu-o-sotsialno-psihologicheskoy-adaptatsii-pervoklassnikov (дата обращения: 11.01.2023).
- 20. Карабанова О.А. Возрастная психология. Конспект лекций. М.: Айрис-Пресс, 2005. 238 с.
- 21. Коблик Е.Г. Первый раз в 5 класс. Программа адаптации детей к средней школе. М.: Генезис, 2003. 122 с.
- 22. Коломинский Я.Л., Панько Е.А. Учителю о психологии детей шестилетнего возраста. М., 1988. 190 с.
- 23. Кон И.С. Психология ранней юности: Кн. Для учителя. М.: Просвещение, $1989.-255~\mathrm{c}.$
- 24. Корецкая И.А., Мамчур П.В. Влияние внешкольных занятий на адаптацию учащихся в общеобразовательном учреждении // Казанский педагогический журнал. 2021. №5 (148). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-vneshkolnyh-zanyatiy-na-adaptatsiyu-uchaschihsya-v-obscheobrazovatelnom-uchrezhdenii (дата обращения: 20.11.2022).
- 25. Костяк Т.В. Психологическая адаптация к школе. М.: «Академия», 2008. 176 с.
- 26. Крайнова Ю.Н. К вопросу об адаптации младших подростков к новым условиям обучения в средней школе // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2008. №14. С 54-64.

- 27. Кривощекова Л.Н. Изучение индивидуальных особенностей пятиклассников в адаптационный период // Классный руководитель. 2005. №5. С. 40-43.
- 28. Кумарина Г.Ф. Школьная дезадаптация: признаки и способы предупреждения // Народное образование. 2002. №1. С. 111-121.
- 29. Ларионова С.А. Социально-психологическая адаптация личности: теоретическая модель и диагностика: монография. Белгород, 2002. 200 с.
- 30. Лебеденко О.А. Особенности социального интеллекта младших школьников на этапе перехода в среднее звено школы // Гуманитарные науки. 2017. №4 (40). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-sotsialnogo-intellekta-mladshih-shkolnikov-na-etape-perehoda-v-srednee-zveno-shkoly (дата обращения 20.12.2022).
- 31. Леонова Е.В. Внешние и внутренние факторы адаптации учащихся к обучению в основной школе // Начальная школа плюс До и После. 2011. №5. С. 79-83.
- 32. Литвиненко Н.В. Психологические факторы и условия адаптации младших подростков при переходе из начальной в основную школу // Фундаментальные и прикладные исследования: проблемы и результаты. Серия: Психологические науки. 2014. №10. С. 112-117. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-faktory-i-usloviya-adaptatsii-mladshih-podrostkov-pri-perehode-iz-nachalnoy-v-osnovnuyu-shkolu (дата обращения 22.05.22).
- 33. Литвитенко Н.В. Адаптация школьников к образовательной среде: теория и практика. Оренбург: Оренбургский государственный педагогический университет, 2016. 332 с.
- 34. Лишин О.В. Педагогическая психология воспитания. Учебное пособие для школьных психологов и педагогов / Под ред. Д.И. Фельдштейна. М.: Институт практической психологии, 1997. 256 с.
- 35. Люленкова О.Ю. Факторы адаптации детей к школе // Современная психология: материалы I Междунар. науч. конф. (г. Пермь, июнь 2012 г.). Пермь: Меркурий, 2012. С. 84-87. URL: https://moluch.ru/conf/psy/archive/34/2196 (дата обращения: 15.03.2022).
- 36. Маклаков А.Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях // Психологический журнал. -2001. Т. 22. №1. С. 16-24.
- Манахова Н.М. Адаптация пятиклассника к условиям обучения в среднем звене общеобразовательной школы // Приволжский педагогический вестник. 2015. №1. С. 35-53.

- 38. Матвеева О.А., Львова Е.А. Помощь в адаптации к средней школе: психологопедагогическое сопровождение V-VI классов // Психологическая наука и образование. 2001. №3. С. 57-79.
- 39. Мендыгалиева А.К. К вопросу преемственности в обучении школьников при переходе из начальной в основную школу (психологический аспект) // Сибирский педагогический журнал. 2009. №3. С. 193-200. URL:https://cyberleninka.ru/article/n/k-voprosu-preemstvennosti-v-obuchenii-shkolnikov-pri-perehode-iz-nachalnoy-v-osnovnuyu-shkolu-psihologicheskiy-aspekt (дата обращения: 20.09.2022).
 - 40. Морозова Н. Г. Учителю о познавательном интересе. М.: Знание, 1979. 54 с.
- 41. Овчинникова Г.Г. Социально-психологическая адаптация как фактор становления Я-концепции подростков: Автореферат дис... канд. психол. наук. М., 1997. 25 с.
- 42. Павловская Е.В. О проблеме адаптации младших школьников при переходе с начальной школы на среднюю ступень обучения // Вестник Томского государственного университета. 2007. №299. URL:https://cyberleninka.ru/article/n/o-probleme-adaptatsii-mladshih-shkolnikov-pri-perehode-s-nachalnoy-na-srednyuyu-stupen-obucheniya (дата обращения: 20.09.2022).
- 43. Пасынкова Н.Б. Связь уровня тревожности подростков с эффективностью их интеллектуальной деятельности // Психологический журнал. 1996. №1. С. 169-174.
- 44. Петрова Е.Ю. Школьная дезадаптация и педагогические условия ее преодоления // Вестник ТГПУ. 2012. №11 (126). С. 166-169. URL:https://cyberleninka.ru/article/n/shkolnaya-dezadaptatsiya-i-pedagogicheskie-usloviya-ee-preodoleniya (дата обращения: 20.09.2022).
- 45. Пиаже Ж. Избранные психологические труды / Пер. с франц. М.: Международная педагогическая академия, 1994. 680 с.
- 46. Пономаренко Л.П. Психологическая профилактика дезадаптации учащихся в начале обучения в средней школе. Методические рекомендации для школьных психологов. Одесса: АстроПринт, 2004. 367 с.
- 47. Прихожан А.М., Гуткина Н.И. Особенности самосознания. Формирование личности в переходный период от подросткового к юношескому возрасту. М.: Издат-С, 1987. 193 с.
- 48. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. М.: МПСИ; Воронеж: НПО «МОДЭК», 2000. 304 с.
- 49. Психологическая адаптация и психологическое здоровье человека в осложненных условиях жизненной среды. М.: «Академия Естествознания», 2011. 321 с.

- 50. Райс Ф., Долджин К. Психология подросткового и юношеского возраста. СПб.: Питер, 2010.-816 с.
- 51. Рябчук Ю.А. Психологические проблемы синхронизации школьного и пубертатного кризисов // Вестник Томского государственного педагогического университета. 2006. №2. С. 25-29. URL:https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-problemy-sinhronizatsii-shkolnogo-i-pubertatnogo-krizisov (дата обращения: 20.09.2022).
- 52. Тарасова Л.Е. Формирование адаптационной готовности личности к образовательной среде: учебно-методическое пособие. Саратов, 2017. 146 с.
- 53. Фельдштейн Д.И. Психология развития личности в онтогенезе. М.: Педагогика, 1989. 208 с.
- 54. Фрейд А. «Психология Я и защитные механизмы». М.: Педагогика, 1993. 144 с.
- 55. Фрейд 3. Хрестоматия: монография / пер. с нем. А.М. Боковикова. Москва: Когито-Центр, 2016. Т. 1. Основные понятия, теории и методы психоанализа. 636 с.
- 56. Халикова III. Т. Психологическая адаптация ребенка к образовательному процессу // Проблемы педагогики. 2020. №6 (51). URL:https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskaya-adaptatsiya-rebenka-k-obrazovatelnomu-protsessu (дата обращения: 20.09.2022).
- 57. Хапачева С.М. Психолого-педагогические особенности адаптации подростков ко второй ступени обучения // Концепт. 2014. Спецвыпуск №11. ART 14635. 0,85 п.л. URL:http://e-koncept.ru/2014/14635.htm (дата обращения: 20.09.2022).
- 58. Хаустова А.И. Социально-психологическая адаптация // Молодой ученый. 2016. №26 (130). С. 614-617. URL: https://moluch.ru/archive/130/36005/ (дата обращения: 17.05.2022).
- 59. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я. Уроки психологии в средней школе (5-6 классы). М.: Генезис, 2017. 208 с.
- 60. Цукерман Г.А. Переход из начальной школы в среднюю как психологическая проблема // Вопросы психологии. 2001. №5. С. 19-34.
- 61. Цукерман Г.А., Поливанова К.Н. Ведение в школьную жизнь: Программа адаптации детей к школьной жизни. М., 2010. 120 с.
- 62. Чекалова С.А., Воробьева В.А. Современный взгляд на проблему школьной адаптации // Ремедиум Приволжье. 2014. №5. С. 24- 28.
- 63. Шлыкова Д.В. Проблемы школьной адаптации детей // Вестник Нижегородского университета им. Н.И. Лобачевского. Серия: Социальные науки. 2015. –

- №4 (40). С. 111-121. URL:https://cyberleninka.ru/article/n/problemy-shkolnoy-adaptatsii-detey (дата обращения 01.11.2022).
- 64. Штак С.В. Анализ проблемы социально-психологической адаптации в условиях трансформации Российского общества // Сибирская психология сегодня. Кемерово: Кузбассвузиздат, 2004. С 267-273.
- 65. Щербинина О.А. Взаимосвязь тревожности, социометрического статуса и самооценки младших подростков // Вестник Оренбургского государственного университета.

 2018. №1. С. 46-53. URL:https://cyberleninka.ru/article/n/vzaimosvyaz-trevozhnosti-sotsiometricheskogo-statusa-i-samootsenki-mladshih-podrostkov (дата обращения: 20.09.2022).
- 66. Эльконин Д.Б. Детская психология: Учеб. Пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ред., сост. Б.Д. Эльконин. М.: Издательский центр «Академия», 2004. 384 с.
 - 67. Эриксон Э. Юность: кризис идентичности. M., 1996. 344 c.
- 68. Яницкий М.С. Адаптационный процесс: психологические механизмы и закономерности динамики: учебное пособие. Кемерово: Кемеровский государственный университет, 1999. 84 с.
- 69. Ясюкова Л.А. Психологическая профилактика проблем в обучении и развитии школьников. СПб.: Речь, 2003. 384 с.
- 70. Hall G.S. Adolescence: Its Psychology and Its Relations to Physiology, Anthropology, Sociology, Sex, Crime, Religion and Education. Vol. 2. New York: Appleton, 1904. P. 615.

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Методика «Выявление тревожности у обучающихся в период адаптации» (Хмельницкая О.Н., модификация «Опросника (теста) школьной тревожности» Филипса Б.)

Детям предлагается оценить изменения в своем самочувствии, произошедшие в последнее время. Положительное утверждение принимается только в том случае, если произошло изменение. Например, ребенок быстро уставал и так же быстро или меньше устает сейчас, в этом случае ответ будет отрицательным. Каждое из предложенных утверждений следует начинать с фразы «В последнее время...»

- 1. Я быстро устаю (да, нет).
- 2. Думаю, что у меня дела лучше, чем у других ребят (да, нет).
- 3. Я чувствую себя свободнее (да, нет).
- 4. У меня появились головокружения, слабость, чувство тошноты (да, нет).
- 5. Учителя недовольны мной (больше замечаний) (да, нет).
- 6. Мне не хватает уверенности в себе (∂a , *нет*).
- 7. Я чувствую себя в безопасности (да, нет).
- 8. Я избегаю трудностей (да, нет).
- 9. Я могу легко расстроиться и даже заплакать (да, нет).
- 10. У меня стало больше конфликтов (да, нет).
- 11. Домашние задания стали интереснее (да, нет).
- 12. Я хуже понимаю объяснения учителей (да, нет).
- 13. Я долго переживаю неприятности (да, нет).
- 14. Я не высыпаюсь (да, нет).
- 15. Хочу, чтобы в 5-м классе учили прошлогодние учителя (да, нет).

Подсчет баллов:

Начисляется по 1 баллу за каждый ответ «да» на вопросы - 1,4,5,6,9,10,12,13,14,15 и «нет» на вопросы -2,3,7,11.

Оценка уровня тревожности:

- 1-4 балла низкий уровень
- 5 7 баллов средний уровень
- 8-10 баллов повышенный уровень
- 11-15 баллов высокий уровень

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Анкета «Оценки уровня школьной мотивации» (Н.Г. Лусканова)

Инструкция: «Сейчас я буду зачитывать вопросы, которые описывают ваше отношение к школе. Послушайте их внимательно. К каждому вопросу предлагается 3 варианта ответа. Выберите тот вариант, который вам подходит, и запишите буквенное обозначение этого варианта рядом с номером соответствующего вопроса».

обозн	начение этого варианта рядом с ном	иером соответствующего во	проса».
	Вопросы для опроса:		
	1. Тебе нравится в школе?		
	а) не очень;	б) нравится;	в) не нравится.
	2. Утром, когда ты просыпаешься	я, ты всегда с радостью идег	шь в школу или тебе часто
хочет	сея остаться дома?		
	а) чаще хочется остаться дома;	б) бывает по-разному;	в) иду с радостью.
	3. Если бы учитель сказал, чт	о завтра в школу не обя	зательно приходить всем
учени	икам, что желающие могут остаться	я дома, ты пошел бы в школ	у или остался дома?
	а) не знаю;	б) остался бы дома;	в) пошел бы в школу.
	4. Тебе нравится, когда у вас отм	еняют какие-нибудь уроки?	
	а) не нравится;	б) бывает по-разному;	в) нравится.
	5. Ты хотел бы, чтобы тебе не зад	цавали домашних заданий?	
	а) хотел бы;	б) не хотел бы;	в) не знаю.
	6. Ты хотел бы, чтобы в школе ос	стались одни перемены?	
	а) не знаю;	б) не хотел бы;	в) хотел бы.
	7. Ты часто рассказываешь о шко	оле родителям?	
	а) часто;	б) редко;	в) не рассказываю.
	8. Ты хотел бы, чтобы у тебя был	менее строгий учитель?	
	а) точно не знаю;	б) хотел бы;	в) не хотел бы.
	9. У тебя в классе много друзей?		
	а) мало;	б) много;	в) нет друзей.
	10. Тебе нравятся твои однокласс	сники?	
	а) нравятся;	б) не очень;	в) не нравятся.
	В протоколе отмечается количес	ство баллов, которые можн	о получить за каждый из

трех ответов на вопросы анкеты.

Ключ:

No	Баллы за ответ А	Баллы за ответ Б	Баллы за ответ В
вопроса			
1	1	3	0
2	0	1	3
3	1	0	3
4	3	1	0
5	0	3	1
6	1	3	0
7	3	1	0
8	1	0	3
9	1	3	0
10	3	1	0

По количеству набранных баллов определяем уровень сформированности мотивации к обучению:

- 0 10 баллов низкая школьная мотивация, негативное отношение к школе, школьная дезадаптация;
- 11 20 баллов хорошая школьная мотивация, положительное отношение к школе, но школа привлекает таких детей внеучебной деятельностью;
 - 21 30 баллов высокий уровень школьной мотивации, учебной активности.
- В процентном соотношении определяем долю учащихся с высоким уровнем школьной мотивации к обучению, средним и низким.

приложение в

Опросник «Чувства в школе» (С.В. Левченко)

	Опросн	ик содержит пер	ечисление 16 ч	увств, из ко	торых п	редлагается выб	par	гь только
8 и	отметить	значком «+» те,	, «которые т	ы наиболее	часто	испытываешь	в	школе».
Отв	еты аноним	мны.						

Класс	_ Дата опроса _	Пол	Возраст	
Отметь значком	«+» те чувства,	которые ты наиболее	часто испытыва	ешь в школе.

Да

После обработки анкет получаем сумму баллов (в %), на основе которой можно говорить о том, какие чувства превалируют в классе. Имеет смысл принимать во внимание выборы до 45-50%. Если чувство набирает меньше голосов, можно говорить об индивидуальном характере данных переживаний. Если на фоне одного-двух «негативных» чувств дети выбирают в основном позитивные, это является нормой для переходного периода.

Программа по адаптации пятиклассников

АННОТАЦИЯ

к программе внеурочной деятельности «Первый раз в пятый класс».

Данная программа представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности школьников и предназначена для работы с детьми 10-12 лет в отдельно взятых классах.

Цель - способствовать психологической адаптации пятиклассников к условиям средней школы (создать условия, позволяющие каждому пятикласснику как можно легче и радостнее вступить в новый этап школьного обучения; поддержать и развить в детях интерес к знаниям; помочь им общаться с новыми одноклассниками и преподавателями).

В соответствии с целью сформулированы задачи:

- формирование у детей устойчивой самооценки, снижение уровня школьной тревожности;
 - формирование устойчивой учебной мотивации детей;
- создание классного коллектива через формирование групповой сплоченности и выработку системы единых обоснованных требований;
- повышение уровня психологической готовности к обучению, формирование учебных навыков;
 - освоение детьми школьных правил;
 - выработка норм и правил жизни класса;
 - формирование адекватных форм поведения в новых школьных ситуациях;
- развитие социальных и коммуникативных умений, необходимых для установления межличностных отношений друг с другом, с новыми учителями и другими сотрудниками школы.

Срок реализации: октябрь-апрель 2021/2022 учебного года.

Состав групп- постоянный. Периодичность занятий - 1 раз в неделю. Количество детей в группах 23-29 человека. Занятия проводятся целой группой.

Программа включает в себя пояснительную записку, описание этапов работы, основные виды деятельности, содержание работы по классам, ожидаемый результат.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности «Первый раз в пятый класс» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта основного общего образования, на основе авторской программы по психологии Е. Г Коблик, О.В Хухлаевой.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Первый раз в пятый класс» ориентирована на учащихся пятых классов. Тематическое планирование рассчитано на 1 учебный час в неделю в течении полугода, что составляет 20 учебных часов в год. Количество часов и содержание предмета полностью соответствуют варианту авторских программ по психологии Е. Г Коблик, О.В Хухлаевой, рекомендованной Министерством образования и науки РФ (Коблик Е. Г. Первый раз в пятый класс: Программа адаптации детей к средней школе. - М.: Генезис, 2003), Хухлаевой О.В. Тропинка к своему «Я» (Хухлаева О.В. Тропинка к своему «Я»: уроки психологии в средней школе(5-6).- М.: «Генезис», 2005).

Переход из младшей школы в среднюю — важный момент в жизни школьника. В пятом классе для детей многое оказывается новым: учителя, форма обучения, которая в средней школе становится предметной, а иногда и одноклассники. Кроме того, нередко дети переходят из одного здания школы в другое, тогда им приходится привыкать еще и к новому помещению.

Пятиклассникам в школе и интересно, и тревожно: хочется быть активными, умными и независимыми, нужными и успешными, хочется, чтобы новый учитель оценил и увидел все самое лучшее в них.

Насколько легко и быстро младший подросток приспособится к условиям средней школы, зависит не только и не столько от его интеллектуальной готовности к обучению. Важно, чтобы были сформированы умения и навыки, определяющие успешность адаптации:

- умение осознавать требования учителя и соответствовать им;
- умение устанавливать межличностные отношения с педагогами;
- умение принимать и соблюдать правила жизни класса и школы;
- навыки общения и достойного поведения с одноклассниками;
- навыки уверенного поведения;
- навыки совместной (коллективной) деятельности;
- навыки самостоятельного решения конфликтов мирным путем;
- навыки самопомощи;
- навыки адекватной оценки собственных возможностей и способностей.

Предлагаемая программа направлена на формирование этих навыков и на создание благоприятных условий для их дальнейшего развития.

Нижеуказанные пособия позволяют организовать методическое обеспечение внеурочной деятельности «Первый раз в пятый класс» в 5 классе:

1. Коблик Е. Г. Первый раз в пятый класс: Программа адаптации детей к средней школе. - М.: Генезис, 2013

2. Хухлаевой О.В. Тропинка к своему «Я» (Хухлаева О.В. Тропинка к своему «Я»: уроки психологии в средней школе(5-6).- М.: «Генезис», 2015

Методы и техники, используемые в программе:

- 1. *Ролевые игры*. Разыгрывание различных ситуаций, предлагаемых как этюды (например, обиженный и обидчик; учитель и ученик).
 - 2. Дискуссии. Обсуждение вопросов, связанных с основной темой занятия.
- 3. Рисуночная арт-терапия. Задания могут быть предметно-тематические («Я в школе», «Мое любимое занятие», «Мой самый хороший поступок») и образно-тематические: изображение в рисунке абстрактных понятий в виде созданных воображением ребенка образов (таких, как «Счастье», «Добро»), а также изображающие эмоциональные состояния и чувства («Радость», «Гнев», «Обида»).
- 4. Моделирование образцов поведения. Упражнения на снятие тревожности, на преодоление школьных страхов, которые позволяют расширить поведенческий репертуар ребенка.
 - 5. Метафорические истории и притчи.

Принципы работы тренинговой группы:

Принцип добровольного участия в работе группы. Он касается как выполнения отдельных упражнений, так и участия в занятиях в целом.

Принцип обратной связи. В процессе занятий создаются условия, обеспечивающие готовность детей давать обратную связь другим детям и ведущему тренинга, а также принимать ее.

Принцип самопознания. В содержании занятий предусматриваются упражнения, помогающие ребенку самостоятельно познавать особенности своей личности.

Принцип равноправного участия. В соответствии с этим принципом необходимо создавать условия для равноправного межличностного общения детей на занятиях.

Принцип психологической безопасности. Упражнения не должны пугать и настораживать детей.

Структура занятия:

Каждое занятие начинается *ритуалом приветствия*, выполняющим функцию установления эмоционально-позитивного контакта психолога с ребенком и формирования у ребенка направленности на сверстников, и завершается *ритуалом прощания*. Эти процедуры сплачивают детей, создают атмосферу группового доверия и принятия.

Разминка включает упражнения, которые помогают детям настроиться на работу, повышают уровень их активности и способствует формированию групповой сплоченности.

Обсуждение домашнего задания проводится после (иногда вместо) разминки и способствует закреплению пройденного материала.

Основная часть занятия включает в себя психотехнические упражнения, игры и приемы, направленные на решение основных задач тренинга.

Обсуждение итогов занятия, или рефлексия является обязательным этапом и предполагает эмоциональную и смысловую оценку содержания занятия в ходе заключительного обсуждения. Соблюдение подобной структуры занятий, привыкание к ней детей помогает им войти в новую деятельность и сформировать соответствующие ожидания.

Программа рассчитана на 20 занятий по 1 академическому часу. Занятия поводятся 1 раз в неделю.

Учебно-тематический план

No॒	Наименование разделов,	Всего,	Количество часов		Форма	Планируемая
	блоков, тем	час			проведения	дата
			теория	практика		18.10-23.10
1	Знакомство. Мое лето. Здравствуй пятый класс.	1ч	0,5	0,5	Дискуссия	08.11-13.11
2	Родники моей души	1ч	0,5	0,5	Дискуссия с элементами тренинга	15.11-20.11
3	Мои тараканы (МАК Таракашки)	1ч	0,5	0,5	Дискуссия с элементами тренинга	22.11-27.11
4	Мои способности Мой выбор, мой путь. Я могу	1ч	0,5	0,5	Дискуссия Ролевые игры	29.11-04.12
5	Сказкотерапия (психологические притчи).	1ч	0,5	0,5	Дискуссия	06.12-11.12
6	Обида	1ч	0,5	0,5	Рисуночная арт-терапия	13.12-18.12
7	Мои страхи, как с ними бороться.	1ч	0,5	0,5	Дискуссия с элементами тренинга	20.12-25.12
8	Я изменяюсь.	1ч	0,5	0,5	Дискуссия с элементами тренинга	10.01-15.01
9	Развиваем память.	1ч	0	1	Упражнения	17.01-22.01
10	Развиваем внимание.	1ч	0	1	Упражнения	24.01-29.01
11	Развиваем мышление.	1ч	0	1	Упражнения	31.01-05.02
12	Мое будущее.	1ч	0,5	0,5	Рисуночная Арт-терапия	07.02-12.02
13	Вредные привычки как с ними бороться	1ч	0,5	0,5	Ролевые игры Моделирование образцов поведения	14.02-19.02
14	Мы дружные	1ч	0,5	0,5	Дискуссия с элементами тренинга	21.02-26.02
15	Кто такой свободный человек?	1ч	0,5	0,5	Упражнения	28.02-05.03
16	Права и обязанности школьника	1ч	0,5	0,5	Ролевые игры	07.03-12.03
17	Что такое «право на уважение»?	1ч	0,5	0,5	Ролевые игры	14.03-19.03
18	Общение в жизни	1ч	0,5	0,5	Ролевые игры	21.03-26.03

	человека. Как разрешать				Моделирование	
	конфликты мирным				образцов	
	путем?				поведения	
19	Диагностика адаптации	1ч	0	1	Диагностика	04.04-09.04
20	Итоговое занятие.	1ч		1	Ролевые игры	11.04-16.04

Планируемые результаты курса внеурочной деятельности.

Личностные и метапредметные результаты освоения курса.

В результате изучения данного курса обучающиеся 5 класса получат возможность формирования личностных результатов:

- Определять и высказывать под руководством психолога самые простые общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы).
- В предложенных психологом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и психолога, как поступить.

Метапредметные результататы:

Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности с помощью психолога.
- Проговаривать последовательность действий.
- Учиться отличать верно выполненное задание от неверного.
- Учиться совместно с психологом и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей.

Познавательные УУД:

- Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью психолога.
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, свой жизненный опыт и информацию.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
 - Перерабатывать полученную информацию: сравнивать и группировать.

Коммуникативные УУД:

- Донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
 - Слушать и понимать речь других.
 - Читать и пересказывать текст.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.

• Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Основные результаты

- Низкий уровень тревожности
- Высокая и устойчивая самооценка
- Позитивное отношение к себе и своей личности
- Хорошо сформированные умения общения со сверстниками и взрослыми, в том числе педагогами
- Сплоченный классный коллектив учащихся с положительной мотивацией к обучению
 - Средний и высокий уровень развития познавательных процессов.

<u>Основные умения и навыки</u>, которыми должен овладеть школьник за время занятий по программе:

- Умение осознавать требования учителя и соответствовать им
- Умение устанавливать межличностные отношения с педагогами
- Умение принимать и соблюдать правила жизни класса и школы
- Умение общения и достойного поведения с одноклассниками
- Навыки коллективной деятельности.

Формы контроля:

• Применение проективных методик диагностики

Список литературы для педагога:

- 1. Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А. Все цвета, кроме черного: 5-6 классы: Пособие для педагогов и родителей. М.: Вентана-Граф, Просвещение, 2008. 64 с.
- 2. Битянова, М.Р. Работа психолога в начальной школе / М.Р. Битянова, Т.В. Азарова, Е.И. Афанасьева, Н.Л. Васильева. М.: Совершенство, 1998.
- 3. Вергелис, Г.И. Младший школьник: помоги ему учиться / Г.И. Вергелис, Л.А. Матвеева, А.И. Раев. СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена. Изд-во «Союз», 2000.
- 4. Винокурова, Н. Лучшие тесты на развитие творческих способностей / Н. Винокурова. М.: «АСТ-Пресс», 1999.
- 5. Винокурова, Н.К. Развиваем способности детей / Н.К. Винокурова. М.: POCMЭH, 2003.
- 6. Дубровина И.В. Младший школьник. Развитие познавательных способностей» / под ред. И.В. Дубровиной. М.: Просвещение, 2003.
- 7. Дубровина И.В. Практическая психология образования / под ред. И.В. Дубровиной. М.: ТЦ «Сфера», 1998.
- 8. Истратова, О.Н. Справочник психолога начальной школы / О.Н. Истратова, Т.В. Экзакусто. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2003.
- 9. Корнеева, Е.Н. Ох уж эти первоклашки!.. / Е.Н. Корнеева. Ярославль: Академия развития, Академия К, 1999.
- 10. Костромина, С.Н. Как преодолеть трудности в обучении детей / А.Ф. Ануфриев, С.Н. Костромина. М.: Ось-89, 1999.
- 11. Кравцова, Е.Е. Психологические особенности детей младшего школьного возраста. Лекции 1-8 / Е.Е. Кравцова. М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2005.
- 12. Милосердов, И.В. Сборник диктантов для начальной школы / И.В. Милосердов. М.: «Школа XXI век».
- 13. Рязанова Д. В. Жизненные навыки. Тренинговые занятия с младшими подростками (5-6 классы) / Д. В. Рязанова «Теревинф», 2016. 336с.
- 14. Сиротюк, А.Л. Нейропсихологическое и психофизиологическое сопровождение обучения / А.Л. Сиротюк. М.: Творческий центр, 2003.
- 15. Сиротюк, А.Л. Обучение детей с учетом психофизиологии / А.Л. Сиротюк. М.: «Творческий центр», 2001.
 - 16. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я/О..Хухлаева.-генезис, М.2012г. для обучающихся:

- 1. Аверина, И. С. Методика экспресс-диагностики интеллектуальных способностей / И.С. Аверина, Е.И. Щебланова, Е.Н. Задорина // Вопросы психологии. № 5. 1991; № 4. 1994.
 - 2. Гин, С. Мир логики / С. Гин. М.: Вита-пресс, 2001.
 - 3. Гин, С. Мир фантазии / С. Гин. М.: Вита-пресс, 2001.
- 4. Тихомирова, Л.Ф. Упражнения на каждый день: логика для младших школьников / Л.Ф. Тихомирова. Ярославль: Академия развития, Академия К, 1998.

Рекомендации родителям

Памятка родителям для помощи в адаптации ребенка к средней школе

- Первое условие школьного успеха пятиклассника безусловное принятие ребенка, несмотря на те неудачи, с которыми он уже столкнулся или может столкнуться.
- Если вас, что-то беспокоит в поведении ребенка, постарайтесь, как можно скорее встретиться и обсудить это с классным руководителем или психологом.
- Если в семье произошли какие-то события, повлиявшие на психологическое состояние ребенка (развод, отъезд в долгую командировку кого-то из родителей, рождение еще одного ребенка и тд.) сообщите об этом классному руководителю.
- Проявляйте интерес к школьным делам, обсуждайте сложные ситуации, вместе ищите выход из конфликтов. Организуйте неформальное общение со своим ребенком после прошедшего школьного дня.
 - Помогите ребенку выучить имена новых учителей.
- Не следует сразу ослаблять контроль учебной деятельности ребенка, если в период начальной школы он к нему привык. Приучайте его к самостоятельности постепенно.
- Обязательное знакомство с его одноклассниками и возможность общения ребят после школы.
- Недопустимость физических мер воздействия, запугивания, критики в адрес ребенка, особенно в присутствии других людей (бабушек, дедушек, сверстников).
- Исключение таких мер наказания, как лишение удовольствий, физические и психические наказания.
- Учет темперамента ребенка в период адаптации к школьному обучению. Медлительные и малообщительные дети гораздо труднее привыкают к классу, быстро теряют к нему интерес, если чувствуют со стороны взрослых и сверстников насилие, сарказм и жестокость.
- Поощрение ребенка, и не только за учебные успехи. Моральное стимулирование достижений ребенка.
- Основными помощниками родителей в сложных ситуациях являются терпение, внимание и понимание. Постарайтесь создать благоприятный климат в семье для ребенка.

Способы преодоления тревожности:

- Доверяйте ребенку.
- Демонстрируйте образцы уверенного поведения, будьте во всем примером ребенку.

- Не предъявляйте к ребенку завышенных требований, не сравнивайте его успехи и успехи других детей.
- Будьте последовательны в воспитании ребенка. Не запрещайте без всяких причин того, что разрешали раньше.
 - Используйте наказание лишь в крайних случаях, а наказывая не унижайте.
- Общаясь с ребенком, не подрывайте авторитет других значимых взрослых людей. Например, нельзя говорить ребенку: «Много ваша учительница понимает, лучше меня слушай!».

Список вспомогательной психологической литературы для родителей:

- 1. Амонашвили Шалва «Искусство семейного воспитания»
- 2. Амонашвили Шалва «Как любить детей»
- 3. Бурбо Лиз «Отношения родитель-ребенок»
- 4. Видра Д. Помощь разведенным родителям и их детям
- 5. Гибсон Линдси К. Взрослые дети эмоционально незрелых родителей
- 6. Гиппенрейтер Ю.Б. Большая книга общения с ребенком
- 7. Гиппенрейтер Ю.Б. Самая важная книга для родителей
- 8. Гиппенрейтер Ю.Б. Чувства и конфликты
- 9. Друкерман Памела «Французские дети не плюются едой»
- 10. Зажигина М. А. «Чего не стоит делать родителям, но что они все равно делают» 8. Корчак Януш «Как любить ребенка»
 - 11. Латта Найджел «Дочковедение. Отцы, воспитывающие дочерей»
 - 12. Латта Найджел «Пока ваш подросток не свел вас с ума»
 - 13. Латта Найджел «Сынология. Матери, воспитывающие сыновей»
- 14. Ли Кори Жасмин Мамина нелюбовь. Как исцелить скрытые раны от несчастливого детства.
 - 15. Прайор К. Не рычите на собаку.
 - 16. Пэг Стрип Нелюбимая дочь (с упражнениями)
 - 17. Форвард Сюзан Токсичные родители

Рекомендации педагогам

Рекомендации по организации работы с пятиклассниками в начале учебного года

Следует выработать четкие, последовательные и устойчивые требования, объяснить ребятам, почему они необходимы, согласовать требования учителей-предметников.

Особое внимание нужно уделить формированию правильного отношения детей к ошибкам, умения использовать их для лучшего понимания материала. Как уже отмечалось, именно «ориентированность на ошибку», которая нередко подкрепляется неправильным отношением взрослых к ошибкам как к недопустимому наказуемому явлению, - одна из основных форм школьной тревожности.

Помощь педагогов детям должна быть направлена на укрепление их уверенности в себе, выработку собственных критериев успешности, умения вести себя в трудных ситуациях, ситуациях неуспеха. Необходимо помочь детям выработать индивидуальные модели поведения в значимых, оцениваемых ситуациях. Если есть возможность, следует подготовить детей к новым ситуациям, обсудить возможные трудности, обучить конструктивным способам поведения в них.

Меры, облегчающие знакомство детей друг с другом и учителей с детьми:

- 1. Дети не знают имен учителей на протяжении первой четверти, приходя на урок, учитель может надевать визитку, на которой крупными буквами написано его имя и отчество.
- 2. Дети не знают по именам новых учеников на первой неделе классному руководителю надо познакомить класс с новичками в неформальной обстановке, организовать какуюнибудь совместную деятельность.
- 3. Классному руководителю следует встретиться с «новенькими» до первого сентября.
- 4. Чтобы знакомство произошло быстрее (если классы формировались заново), а учителя быстрее запомнили имена детей, можно сделать визитки с именами для всех учеников.

Меры, способствующие организации работы в классе

- 1. Учителям, которые принимают пятый класс после выпускного, следует провести подготовительную работу («переключиться», т.е. настроиться на возрастные особенности пятиклассников, вспомнить методы работы с ними);
- 2. Всем учителям, работающим с классом, следует прийти на первое родительское собрание, чтобы ознакомить родителей с программой и требованиями по предмету.
- 3. Рекомендуется в течение первого месяца учебы проверять готовность ребенка к уроку: наличие учебных пособий, тетрадей и т.п. Это поможет выработать у детей навыки подготовки к урокам.

4. Учителям-предметникам следует согласовать свою работу, равномерно распределяя учебную нагрузку по разным предметам; в первую очередь это относится к домашним заданиям.

Меры, способствующие снижению тревожности у детей

- 1. В течение первой недели учебного года необходимо провести экскурсию по школе, показать детям расположение новых для них кабинетов и других помещений.
- 2. Классный руководитель должен составить список правил для дежурных и ознакомить с ним всех учеников.
- 3. Категорически запрещается задерживать детей после звонка на перемену.
- 4. Необходимо согласовать требования разных учителей и по возможности выработать единые требования, например:
- а) обязательные дисциплинарные требования (правила):
- здороваемся стоя;
- не перебивать ни учителя, ни ученика;
- поднятая рука сигнал о вопросе или ответе;
- опоздания не допускаются;
- б) организация учебного процесса: наличие необходимых учебных пособий;
- соблюдение правил оформления тетрадей (наличие полей, запись даты, надписи «Классная работа» и «Домашняя работа» и т.п.);
- в) отношения между детьми; между учителем и ребенком:
- проявлять уважение друг к другу;
- звонить и помогать заболевшим ученикам и т.п.
- 5. Нужно провести с детьми беседу о том, для чего нужен дневник для записи домашнего задания и (или) выставления оценок? Обязательно надо рассказать детям о требованиях к ведению дневника, о том, кто ставит оценки в дневник классный руководитель или учитель-предметник.
- 6. Желательно обеспечить каждого ребенка информацией о телефонах и днях рождений одноклассников, именах и отчествах их родителей.
- 7. Можно подготовить и провести в первые дни учебного года специальные мероприятия (тренинг групповой сплоченности, тематические классные часы и т.п.), снимающие основные проблемы общения детей внутри класса.
- 8. Желательно участие всех педагогов в налаживании отношений между старшеклассниками и «малышами».

Это лишь возможные варианты. Их реализация, конечно, зависит от условий конкретной школы.

На заседании «круглого стола» можно также разработать проект работы для конкретной школы. Организовать создание проекта можно следующим образом: вся группа учителей разбивается на мини-группы по 3-4 человека, каждая из которых за определенное время (30— 40 минут) разрабатывает и представляет свои предложения по оптимизации процесса адаптации пятиклассников. Затем от группы выступает 1 человек, «защищая» разработанный проект, остальные слушают, задают вопросы, обсуждают. В результате такого обсуждения создается совместный проект, включающий наиболее приемлемые и осуществимые идеи, в котором - этом случае - будут участвовать практически все педагоги этой параллели, являя собой уже некую сплоченную команду, возможно, представляющую общий педагогический подход к детям.

Рекомендации школьного психолога классным руководителям 5-х классов

- Совместно с психологом, сопровождающим 5-е классы, помогать ученикам в налаживании эмоционального контакта с одноклассниками (для этого необходимо помочь новым ученикам запомнить имена одноклассников, фамилии, имена, отчества учителей-предметников, проводить беседы и игры, позволяющие детям лучше узнать друг друга, и т. д.).
- Помочь учителям-предметникам запомнить фамилии и имена учеников (для этого можно использовать бейджи или таблички с именами учеников, которые ставятся на парту).
- •Постоянно поддерживать контакт с родителями учеников.
- Постоянно поддерживать контакт со школьным психологом.

Осуществлять психологическую поддержку ребенка

Для этого необходимо:

- Опираться на его сильные стороны. Избегать подчеркивания промахов.
- Показывать, что Вы довольны Вашими учениками.
- Уметь и хотеть демонстрировать внимательное отношение к каждому ученику Вашего класса.
- Внести юмор во взаимоотношения с детьми.
- Знать обо всех попытках ученика справиться с заданием.
- Уметь взаимодействовать с ребенком.
- Позволять ученику самому решать проблемы, где это возможно.
- Принимать индивидуальность каждого ребенка.
- Проявлять эмпатию и веру в учеников.
- Демонстрировать оптимизм.

Поддержать можно посредством:

- отдельных слов («красиво», «аккуратно», «прекрасно», «здорово», «вперед!», «продолжай»);
- высказываний («я горжусь тобой», «мне нравится, как ты работаешь», «я рада твоей помощи», «все идет прекрасно»);
- прикосновений (потрепать по плечу, дотронуться до руки, обнять ребенка);
- совместных действий, физического участия (во время труда и отдыха);
- выражения лица (подмигивание, улыбка, кивок, смех).

Рекомендации школьного психолога учителям-предметникам

- Учитывать трудности адаптационного периода, возрастные особенности пятиклассника в выборе способа подачи материала, терминологии.
- Учитывать, что высокий темп одна из причин, мешающая пятиклассникам усваивать материал.
- Предлагать ученикам более рациональные способы выполнения домашнего задания, ознакомить с этими способами родителей, уделять на уроке время для объяснения домашнего задания.
- Не забывать, что только совместная деятельность педагога и учащегося является наиболее эффективным способом передачи опыта и знаний. Стараться, как можно реже вставать на позицию «над» школьниками и подавлять их инициативу.
- Поощрять детей на виду у всего класса. Уметь найти в ответах каждого ученика что-то особенное. Создавать обстановку успеха.
- Заканчивая урок, не упустить случая, чтобы перед классом приободрить тех, кто еще не уверен в себе и малоактивен, побаивается новых учителей.
- Работать в контакте с семьей ученика, классным руководителем, школьным психологом и учителем начальной школы.
- Налаживать эмоциональный контакт с классом.

приложение ж

Карта наблюдения за учащимися

Карта наблюдения за учащимися ____класса

редметд	ень недели	урок по счету	
гма 		, .	урок
нитель	дата		
ель		-	наблюдени
HO nagaradamara	30721210		
.И.О. наблюдателя	ООЛЭКНО	Ст6	
Параметры	Класс в целом	Отдельные учащиеся	дополнения
Степень готовности к уроку (учебные принадлежности, настрой на работу на уроке)			
Учебная (познавательная) активность высокая, средняя, низкая			
Степень включенности учащихся в учебную деятельность			
Стремление к улучшению результата выражено/отсутствует			
Работоспособность высокая, средняя, низкая			
Темп деятельности высокий, средний, низкий			
Саморегуляция высокая, средняя, низкая			
Степень самостоятельности (при выполнении заданий) высокая, средняя, низкая			
Потребность в одобрении (при выполнении заданий) высокая, средняя, низкая			
Уровень отвлекаемости (проявление речевой, двигательной активности, навязчивые			
движения, разговоры «не по теме») высокий, средний, низкий			
Наличие агрессивных проявлений (по отношению к сверстникам, взрослым) присутствует/отсутствует			
Преобладание эмоционального фона			

настроения эмоциональная нестабильность				
Приемы, используемые материала	педагогом эфф	рективно влияю	цие на усвоен	иие учебного
Дополнительные наблюс) ения			
Выводы				
Подпись наблюдателя				

пониженный

фон

приложение и

Таблица значений двух выборок по показателю «школьная тревожность» для расчета G-критерия знаков

№ ученика	класс	октябрь	апрель
1	1	1	1
2	1	3	3
3	1	2	2
4	1	3	3
5	1	3	3
6	1	2	2
7	1	2	2
8	1	1	1
9	1	4	4
10	1	2	2
11	1	1	1
12	1	1	1
13	1	1	1
14	1	1	1
15	1	2	2
16	1	2	2
17	1	1	1
18	1	2	2
19	1	1	1
20	1	4	3
21	1	1	1
22	1	2	2
23	1	3	2
24	1	1	1
25	1	1	1
26	1	2	2
27	1	2	2
28	1	1	1
29	1	1	1
30	2	2	1
31	2	2	1
32	2	3	3
33	2	2	2
34	2	2	2
35	2	2	1
36	2	4	4
37	2	2	2
38	2	1	1
39	2	2	1
•••			
109	4	2	3

приложение к

Таблица значений двух выборок по показателю «школьная мотивация» для расчета G-критерия знаков

No	класс	октябрь	апрель
ученика 1	1	4	5
2	1		5
3		2	
4	1	2	3
5	1	1	1
6	1	2	2
7	1	3	3
8	1	3	3
9	1	4	4
	1	2	2
10	1	1	3
11	1	4	4
12	1	1	1
13	1	1	1
14	1	3	4
15	1	2	3
16	1	1	1
17	1	3	3
18	1	2	2
19	1	3	3
20	1	1	1
21	1	1	2
22	1	2	3
23	1	2	3
24	1	1	1
25	1	3	4
26	1	3	3
27	1	1	1
28	1	2	2
29	1	2	3
30	2	2	3
31	2	2	2
32	2	2	2
33	2	2	2
34	2	1	1
35	2	2	2
36	2	1	1
37	2	2	3
38	2	5	5
39	2	3	3
109	4	2	2

приложение л

Таблица значений двух выборок по показателю «чувства в школе» для расчета G-критерия знаков

Чувства в школе %	октяб	апр								
Класс	1	1	2	2	3	3	4	4	общ	общ
Спокойствие	16	19	12	16	19	12	7	12	54	73
Усталость	20	17	24	23	21	20	18	16	83	117
Скука	17	12	19	15	14	11	14	9	64	87
Радость	17	18	15	15	19	19	16	17	67	100
Уверенность в себе	19	21	13	14	22	21	10	11	64	85
Беспокойство	9	7	13	12	7	6	7	5	36	48
Неудовлетворенность собой	6	5	13	11	6	7	7	6	32	45
Раздражение	7	5	10	8	9	8	13	10	39	62
Сомнение	13	12	21	17	13	13	13	11	60	84
Обида	5	5	7	6	10	11	10	10	32	52
Чувство унижения	6	4	8	7	7	7	7	6	28	41
Страх	6	6	8	6	5	7	4	4	23	31
Тревога за будущее	11	9	16	15	7	9	5	5	39	49
Благодарность	13	15	11	12	18	19	12	14	54	80
Симпатия к учителям	7	12	6	8	6	5	9	14	28	51
Желание приходить сюда	9	12	10	14	9	9	13	17	41	71



Отчет о проверке на заимствования №1



Автор: <u>marusko 2000@mail.ru</u> / ID: 8859859 **Проверяющий:**

Отчет предоставлен сервисом «Антиплагиат» - http://users.antiplagiat.ru

информация о документе

№ документа: 11

Начало загрузки: 23.01.2023 06:59:01 Длительность загрузки: 00:00:01

Имя исходного файла: ДИПЛОМ КАРПОВЕЦ

на плагиат.pdf

Название документа: ДИПЛОМ КАРПОВЕЦ

на плагиат

Размер текста: 104 кБ Символов в тексте: 106778 Слов в тексте: 12500 Число предложений: 1105

ИНФОРМАЦИЯ ОБ ОТЧЕТЕ

Начало проверки: 23.01.2023 03:59:04 Длительность проверки: 00:00:06 Комментарии: не указано Модули поиска: Интернет Free



совпадения	САМОЦИТИРОВАНИЯ	цитирования	ОРИГИНАЛЬНОСТЬ
10,35%	0%	0%	89,65%

Совпадения — доля всех найденных текстовых пересечений, за исключением тех, которые система отнесла к цитированиям, по отношению к общему объему документа. Самоцитирования — доля фрагментом текста проверяемого документа, совпадающий или почти совпадающий с фрагментом текста источника, автором или соавтором которого является автор проверяемого документа, по отношению к общему объему документа.

Цитирования — доля текстовых пересечений, которые не являются авторскими, но система посчитала их использование корректным, по отношению к общему объему документа. Сюда относятся оформленные по ГОСТу цитаты; общеупотребительные выражения; фрагменты текста, найденные в источниках из коллекций нормативноправовой документации.

Текстовое пересечение — фрагмент текста проверяемого документа, совпадающий или почти совпадающий с фрагментом текста источника.

Источник — документ, проиндексированный в системе и содержащийся в модуле поиска, по которому проводится проверка.

Оригинальность — доля фрагментов текста проверяемого документа, не обнаруженных ни в одном источнике, по которым шла проверка, по отношению к общему объему документа.

Совпадения, самоцитирования, цитирования и оригинальность являются отдельными показателями и в сумме дают 100%, что соответствует всему тексту проверяемого документа.

Обращаем Ваше внимание, что система находит текстовые пересечения проверяемого документа с проиндексированными в системе текстовыми источниками. При этом система является вспомогательным инструментом, определение корректности и правомерности заимствований или цитирований, а также авторства текстовых фрагментов проверяемого документа остается в компетенции проверяющего.

Nº	Доля в отчете	Источник	Актуален на	Модуль поиска
[01]	4,03%	21Tetyueva.pdf http://elar.uspu.ru	29 Мая 2020	Интернет Free
[02]	0%	Адаптация пятиклассников к обучению в средней школе https://core.ac.uk	01 Янв 2016	Интернет Free
[03]	2,92%	Психолого-педагогические особенности адаптации подростков ко второй ступени обучения https://cyberleninka.ru	18 Июл 2020	Интернет Free

Еще источников: 4 Еще совпадений: 3,39%