

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ**  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Шадринский государственный педагогический университет»  
Факультет коррекционной педагогики и психологии  
Кафедра психологии развития и педагогической психологии

**ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ПРОЦЕССА  
АДАПТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПРИ ПЕРЕХОДЕ НА  
УРОВЕНЬ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Выпускная квалификационная работа  
направление подготовки 44.03.02 Психолого - педагогическое  
образование  
(профиль «Психология образования»)  
квалификация – бакалавр

**вид** - выпускная квалификационная работа опытно-практического характера

**формат** - исследовательская работа

**Исполнитель:**

Лучшева Виктория Викторовна  
Мансуровна  
студентка 451 группы  
очная форма обучения

**Нормоконтролер**

Едиханова Юлия

**Руководитель ВКР:**

к.пс.н., доцент  
Истомина Светлана Владимировна

**Рецензент:**

## **Шадринск-2019**

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ АДАПТАЦИИ В ПСИХОЛОГИИ	
1.1. Понятие адаптации и ее виды	7
1.2. Специфика процесса адаптации обучающихся к среднему звену школы	14
1.3. Содержание понятия «психологическое сопровождение»	21
1.4. Психологическая характеристика пятиклассников	25
Выводы по 1 главе	31
ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОЦЕССА АДАПТАЦИИ У ПЯТИКЛАССНИКОВ	
2.1. Характеристика выборки и методов исследования	32
2.2. Анализ полученных данных	35
Выводы по 2 главе	49
ГЛАВА 3. РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОГРАММЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ПРОЦЕССА АДАПТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ К СРЕДНЕМУ ЗВЕНУ ШКОЛЫ	
3.1. Программа формирующего эксперимента	51
3.2. Описание формирующего эксперимента	65
3.3. Анализ данных формирующего эксперимента	73
Выводы по 3 главе	91
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	92
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	93
ПРИЛОЖЕНИЕ	100

## **ВВЕДЕНИЕ**

Современная школа не может успешно решить стоящие перед ней задачи без учета интенсивности, конструктивности, длительности, «болезненности» адаптационных процессов, происходящих у обучающихся, их родителей, учителей. Одной из основных целей деятельности психологов в образовательных учреждениях является развитие личности обучающихся и сохранение их психологического здоровья. При этом важным условием достижения этой цели является обеспечение адаптации детей к образовательной среде.

Адаптация ребенка к школе не заканчивается в первом классе, она продолжается до окончания школы, так как образовательный процесс, предполагает непрерывные изменения обстановки и осуществляется в условиях непрерывного развития ребенка. Тем не менее, в процессе обучения выделяют периоды, наиболее сложные с точки зрения адаптации детей. В частности, таким периодом для школьников является переход из начальной школы в основную: снижается работоспособность, повышается тревожность. У обучающихся состояние фрустрации вызывают такие факторы как предметное обучение, повышение роста числа педагогов, более высокие требования к их учебной деятельности и т.п.

На сложность и значимость периода, который связан с адаптацией ребенка к условиям школьной среды, указывают исследования, проведенные в области психологии, педагогики, медицины, физиологии, теории и методики

физического воспитания, социологии и др. [Г.М. Андреева [2], Е.Ю. Балашова [4], Л.И. Божович [6], И.В. Дубровина [28], Т.Л. Ульянова [39]]. В исследованиях данных авторов были разработаны определения адаптации, выявлена ее сущность, рассмотрены виды. Адаптация школьников при переходе в основную школу не полностью исчерпана и данные авторы не опирались на личностно – ориентированную парадигму образования.

Неадаптированность ребенка к обучению ведет к ухудшению его здоровья, снижению успеваемости, отчуждению от школы, неблагоприятному социальному статусу, что является причиной деструктивности личности. При этом в психолого-педагогической литературе не совсем полно представлены психологические особенности детей именно 10-11 лет. Так Г.А. Цукерман называет этот период «ничей землей» в возрастной психологии [46].

В последнее время интерес к проблеме адаптации значительно вырос [О.А. Сизова, Г.А. Цукерман, Л.А. Ясюкова и др.]. Методическое обеспечение деятельности психологов по организации психологического сопровождения обучающихся при переходе в среднее звено продолжает полагаться преимущественно на обобщение практического опыта специалистов накопленных в условиях современной школы [Т.В. Азарова, Е.И. Афанасьева, М.Р. Битянова, Н.Л. Васильева, , Е.Г. Кобик, Н.Л. Сомова и другие]. Многие вопросы, такие как влияние уровня развития классного коллектива на особенности адаптации ученика, оценка психологического ресурса адаптации младшего подростка к

определенным изменениям в образовательной среде недостаточно изучены.

Не исследованность определенных факторов, условий и механизмов взаимодействия пятиклассников и школы обнажает остроту данного противоречия. С одной стороны, государству и обществу необходим высокий уровень адаптации школьников к обучению, а с другой стороны, отсутствует научно осмысленный опыт адаптации школьников при переходе из начальной школы в основное звено в новые условия. Из данного противоречия вытекает проблема разработки лично - ориентированных технологий адаптации учащихся при переходе в школу.

**Цель исследования** – психологическое сопровождение процесса адаптации обучающихся при переходе из начальной в основную школу.

**Объект исследования** – процесс адаптации обучающихся пятого класса средней общеобразовательной школы.

**Предмет исследования** – специфика сопровождения процесса адаптации пятиклассников к основной школе.

В качестве **гипотезы исследования** выступило предположение о том, что процесс адаптации пятиклассников к условиям обучения в среднем звене школы будет более успешным при реализации программы психологического сопровождения.

**Задачи исследования:**

1. Проанализировать психолого – педагогическую литературу по теме исследования.

2. Изучить уровень адаптации обучающихся при переходе из начальной в основную школу.

3. Реализовать программу психологического сопровождения процесса адаптации обучающихся 5-х классов к основному звену школы.

4. Проанализировать эффективность проведенной работы.

**Теоретико-методологическая основа исследования:** культурно-историческая концепция Л.С. Выготского, теории развития личности и закономерности формирования и развития человека, а также положение о ведущей роли деятельности и общения в развитии и формировании личности; Л.М. Растова в своих трудах исследовала вопросы адаптации личности в коллективе, С.И. Степанова, А.П. Сорокин выделили этапы адаптационного процесса, И.К. Кряжева исследовала критерии адаптации, Г.А. Балл изучал психологическую адаптацию, И.Д. Калайков исследовал саму роль адаптации в развитии адаптации, А.Н. Вазин выделил этапы адаптационного процесса.

**Методы исследования:**

1. Теоретический анализ литературы.
2. Психодиагностический метод.
3. Эксперимент (констатирующий, формирующий, контрольный).
4. Методы качественной и количественной обработки данных.

**Психодиагностический инструментарий:**

1. Методика изучения мотивации обучения школьников при переходе из начальных в среднее звено М. И. Лукьяновой И. В. Калининой.

2. Экспертное оценивание учителей.

3. Тест школьной тревожности Филлипса.

4. Анкета «Изучение школьной мотивации учащихся» Н.Г. Лускановой.

5. Анкета для оценки привлекательности классного коллектива.

6. Экспертные оценки учителей.

**База исследования:** исследование проведено на базе МБОУ «Лицей №1» г. Шадринска Курганской области. Общий объем выборки составил 95 учащихся 5-х классов: 23 обучающихся 5 «А» класса, 22 обучающихся – 5 «Б», по 25 - 5 «В» и «Г» класса.



# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ АДАПТАЦИИ В ПСИХОЛОГИИ

## 1.1. Понятие адаптации и ее виды

Современная социально-экономическая ситуация отличается постоянной динамичностью и изменчивостью. Люди всегда по-разному реагировали на изменения, которые происходят как в их личной жизни, так и в обществе, то есть это отличается по степени приспособляемости (адаптивности).

Проблема адаптации рассматривалась многими авторами: Л.М. Растова в своих трудах исследовала вопросы адаптации личности в коллективе, С.И. Степанова, А.П. Сорокин выделили этапы адаптационного процесса, И. К. Кряжева исследовала критерии адаптации, Г.А. Балл изучал психологическую адаптацию, И.Д. Калайков исследовал саму роль адаптации в развитии адаптации, А.Н. Вазин выделил этапы адаптационного процесса. В научных исследованиях этих авторов разработаны определения адаптации и была выявлена ее сущность.

«Адаптация» - это междисциплинарное понятие, поэтому оно рассматривается многими исследователями. В медицине и физиологии этот термин означает процесс привыкания. А под адаптацией (от латинского *adapto* - приспособляю) в биологии понимают приспособление строения и функций организмов и их групп к условиям существования [19].

В настоящее время понятие «адаптация» предпринимчиво используется в педагогике и психологии, а так же и в

социальных науках, это отражает стремление данных наук как можно усердно подойти к человеку в процессе освоения им профессиональных, социальных ролей, а так же при анализе состояния и поведения учащихся в процессе воспитания и обучения в школе.

В социальном и педагогическом аспекте под термином «адаптация» понимают выработку адекватных форм поведения человека в меняющихся условиях окружающей среды [1,3].

В ходе нашего исследования мы изучаем адаптацию детей при переходе из начальной школы в среднее звено, и поэтому целесообразно рассмотреть понятие «школьная адаптация». Так по мнению С. И. Степановой именно адаптация лежит в основе стабильности целостного и в то же время противоречивого жизненного процесса [21]. Ж. Пиаже рассматривал адаптацию как взаимоотношения индивида и его окружения [15]. Д.И. Журавлев писал, что «пусковым механизмом процесса адаптация является резкое изменение условий жизни или привычной среды, приводящее к рассогласованности внешних социальных условий и внутреннего отношения. Новые требования школьного обучения превосходят возможности ребенка, и таким образом изменяется состояние эмоциональной сферы ребенка, вызывая «неспецифическую» стрессовую реакцию организма» [7, с. 101].

По мнению В.Д. Колесова, процесс адаптации может обозначить термином адаптирование, это состояние организма в результате успешного осуществления этого процесса – адаптированность, а различие в состоянии

организма до начала и после завершения процесса адаптации – адаптивный эффект [7, с. 9]. В отечественной социологической литературе адаптация может пониматься как процесс приспособления человека к малым и большим группам. В монографии Л.Л. Шпак социальная адаптация определяется как «... привыкание и приспособление личности и общностей (классов, наций, семьи, трудовых коллективов), а также самодеятельных коллективов и движений к изменяющимся условиям, формам и способам общественной жизни и преобразование социальной среды в соответствии с личными и общественными потребностями» [13, с. 132].

Нужно уточнить мнение Шакуровой: « процесс школьной адаптации, представляет собой приспособление психики ребенка к новым условиям и требованиям школьного обучения, продолжает быть стихийным: дети сами как – то приспособляются друг к другу и к школе. Им приходится преодолевать негативные факторы такие как, различные варианты стилей педагогического руководства, организацию образовательного процесса и учебной деятельности, искаженное восприятие родителей к школьной жизни ребенка, внутрисемейного климата, установок и ожиданий семьи, связанных с школьными успехами ребенка» [19, с. 248].

Результатом адаптации ребенка становится «адаптированность», которая представляет собой определенную систему качеств, навыков и умений личности ребенка, которые обеспечат успешность жизнедеятельности ребенка в школьной обстановке. Итогом приспособления

детей становится «адаптированность» и предполагает конкретную концепцию свойств, способностей и умений личности детей, что гарантирует благополучность жизнедеятельности детей в школьной ситуации.

В литературе выделяют три основные составляющие, которые входят в адаптацию: физиологическая, социальная (личностная) и психологическая адаптация. Данные составляющие взаимосвязаны, и любые недостатки сказываются на успешном обучении, состоянии и самочувствии ученика, его работоспособности, умении налаживать отношения с одноклассниками, педагогами, подчиняться определенным школьным правилам.

Физиологическая адаптация – это свойство организма человека правильно перестраивать свои функции с требованиями внешней среды. Социально – психологическая адаптация – процесс приспособления личности к общению и взаимодействию с новым коллективом. Полнота и легкость данного вида адаптации зависит от особенностей коллектива и коммуникативных способностей личности. Психологическая адаптация – направленность организма на сохранение психического здоровья [26, с. 68].

Иную, четырехкомпонентную модель адаптации предлагают Д.Ю. Соловьева [51, с. 23–31. ] и Т.В. Костяк [51, С. 27.]

Таблица 1.1.

Структура адаптационного процесса

Составляющие школьной адаптации	Критерии школьной адаптации	Показатели адаптированности обучающегося
---------------------------------	-----------------------------	--

	ребенка	
Физиологическая	Физическое самочувствие и утомляемость	Отсутствие выраженных неблагоприятных изменений в состоянии здоровья ребенка. Улучшение уровня умственной работоспособности в первые месяцы обучения. Хорошее самочувствие. Умеренная утомляемость
Учебно-мотивационная	Учебная мотивация	Доминирование учебных мотивов. Отсутствие значительных сложностей в обучении. Успешное усвоение школьной программы. Овладение учебной деятельностью
Психологическая	Психологическое самочувствие в школе	Принятие роли школьника. Положительное эмоциональное отношение к школе. Отсутствие эмоционального дискомфорта. Умеренная тревожность
Социальная	Особенности поведения в школе	Общительность. Принятие школьных правил. Усвоение школьных норм поведения на уроке и перемене. Высокий статус в группе сверстников

Адаптирование учащегося к школе включает следующие сферы: учебно – познавательную, личностно – мотивационную и волевою. Итак, успешное обучение в образовательной организации определено специфичными особенностями ребенка и организацией учебного процесса. Когда ребенок приспособляется к школе, безусловно, происходят значительные изменения в его поведении. Так, первым признаком трудностей в адаптации являются именно

изменения в поведении, в частности чрезмерное возбуждение ученика, агрессивность или, наоборот, заторможенность, чувство страха, депрессия. Все эти изменения ребенка в его поведении отражают особенности его психологической адаптации к школе и школьным правилам.

Процесс физиологической адаптации ребенка различают три основных этапа: ориентировочный, этап неустойчивого приспособления и период относительно устойчивого приспособления. Первый ориентировочный («физиологическая буря») этап адаптации длится примерно 2 – 3 недели, когда на весь комплекс новых воздействий, которые связаны с переходом в среднее звено и с началом системного обучения в школе, организм ребенка отвечает на эти воздействия бурной реакцией и сильным напряжением во всех системах.

Второй этап – неустойчивое приспособление («затихание бури») длится 3 – 4 недели. В этот период организм пытается найти какие – то оптимальные ресурсы и реакции на постоянное и постороннее воздействие со стороны школы.

На первом этапе нет экономии ресурсов для преодоления трудностей адаптации в школе. Поэтому организм тратит все, что есть. Следовательно педагогам нужно помнить какую «цену» платит организм каждого ученика в данный период времени адаптации. И уже на втором этапе данная «цена» снижается для преодоления трудностей.

Третий этап – относительно устойчивого приспособления, в этот период организм учащегося находит подходящие реакции реагирования организма ребенка на нагрузку в школе, которая требует меньше напряжения всех его систем. На этом этапе усвоение новых знаний, или психологическая нагрузка от большого количества общения в коллективе. Чем больше организм ребенка испытывает напряжение, тем больше он использует ресурсов для своей работы. Но при длительном напряжении на организм вызывает у ребенка утомление и переутомление организма, которые могут повлиять на состояние здоровья учащегося.

В среднем на физиологическую адаптацию ребенка к школе уходит от двух месяцев до полугода, более сложными являются первая и четвертая недели. Физиологическая адаптация определяется состоянием здоровья ребенка. Индивидуальная адаптация во многом сопряжена с уровнем коммуникативных навыков детей при взаимодействии со сверстниками и педагогами, умений грамотно дать оценку собственным поступкам и поступкам других людей, умения пользоваться критериями самооценки. Важным показателем удовлетворенности ребенка пребывания в школе является его эмоциональное состояние, связано с учебной деятельностью, которое влияет на правильное усвоение ученика школьных норм поведения, на успешные социальные контакты и на формирование внутренней позиции школьника [1, 2, 4].

Д.И. Журавлев выделил несколько стратегий адаптации:

Первая стратегия – это адаптация личности путем преобразования или полного преодоления проблемной ситуации, конфликтов. Это не защитная адаптация, но она

активная. В этом случае все механизмы, адаптации мобилизуются для реальной социальной ситуации ребенка, а у самой личности происходят положительные изменения, то есть это приобретение новых знаний и навыков.

Вторая стратегия: адаптация путем ухода от проблемной ситуации. Это «пассивная адаптация», то есть поиск более благоприятных для удовлетворения потребностей новых стратегий. Таким образом в личности происходят более значительные изменения, однако некоторые не способствуют ее самосовершенствованию.

Третья стратегия: адаптация с сохранением проблемной ситуации и приспособлением к ней. Такая стратегия осуществляется иногда путем преобразования восприятия и истолкования ситуации, в другом случае более глубокое изменение самой личности, то есть изменения самой Я - концепции.

Процесс адаптации имеет несколько направлений, на основе этого Д.И. Журавлев выделил два вида адаптации: внутренняя и внешняя. Внутренняя адаптация делится на три вида:

- адаптация, которая направляет все свои ресурсы на разрешение внутренних проблем и конфликтов личности;

- в узком смысле структурная адаптация - это координация какого - нибудь из механизма с уже образовавшимся механизмами личности, с этими механизмами он составляет определенный комплекс;

- в широком смысле структурная адаптация - это определенное приспособление комплекса к структуре личности.



С помощью внешней адаптации личность приспособляется к проблемным ситуациям [7]. Подобным способом, если есть какие - либо нарушения баланса между средой и ребенком активизируются негативные чувства, тем самым стимулируют детей совершенствовать конкретные формы работы и поведения. Они необходимы для возобновления баланса и нахождения решения проблем детьми, родителями и учителями.

Таким образом, адаптация к школе – продолжительный процесс, который имеет психологические и физиологические нюансы . Все без исключения специалисты полагают, что значимым обстоятельством становления познавательной мотивации считается формирование всех компонентов учебной деятельности учащегося. Таким образом, адаптация ребенка при переходе в среднюю школу проходит через социальные институты, одним из них является школа, где качества личности ребенка формируются с общественными ценностями.

## **1.2. Специфика процесса адаптации обучающихся к среднему звену школы**

Переход учащихся из начального в среднее звено считают одним из наиболее сложных школьных этапов, а период адаптации при переходе является самым труднейшим периодом обучения [46, с. 19]. В пятом классе обучение изменяется: ребенок переходит от одного педагога к конкретной концепции «учителя – предметники – классный руководитель», в данный период занятия проходят в разных кабинетах, а не как прежде в одном классе. Зачастую

обучающийся меняет учебное заведение, как правило появляются новые одноклассники и педагоги.

В это время у учащихся доверчивое отношение к учителям, признают авторитет взрослых, дети ждут от родителей, учителей и взрослых поддержки и в некоторых случаях помощи с столкнувшейся проблемой[12, с.78]. Трудности пятиклассников во многом связаны с возникновением значительного числа новых преподавателей, с их требованиями, задания выполняют в различных классах, и в этом случае возникает потребность устанавливать отношения со старшеклассниками. Все это без исключения становится проверкой стойкости психики школьника. Не все дети проходят адаптацию к новым сложным условиям. Все дети без исключения переживают этот серьезный шаг, и во многом это для учащихся стрессовая ситуация.

В данное время переход из начальной в среднее звено совпадают с возрастным периодом детства. Школьное обучение представляет сложный круг требований к психической деятельности ученика. Ребенок встречается с огромным числом нагрузок, увеличивается число дисциплин, скорость подачи материала, вследствие чего у детей возникают трудности. Которые связаны с адаптацией к индивидуальному стилю преподавания педагогов разных предметов. К данному периоду присоединяется перестройка в организме ребенка, которое, связано с половым созреванием. Одновременно осуществляется нагрузка на психику младшего подростка, тем самым это оказывает на смену ведущей деятельности ребенка в сторону общения,

происходит формирования сознания, развивается общественная направленность стремлений и т.п [28].

Происходит смена ситуации обучения, так как подростковый возраст считается критическим периодом развития, который связан с эмоциональными трудностями. Среда в которой находятся дети рассматриваемой возрастной группы считается неустойчивой, ситуативно обусловленных эмоций, тем самым снижается фон настроения который характеризуется повышенной тревожностью.

Эффективная адаптация при переходе к предметному обучению благоприятно влияет на формирование индивидуальности обучающихся. Проблемы в ходе приспособления к предметному обучению приводит к неверному развитию личности детей, отрицательно влияет в создании психологического самочувствия, увеличивается риск дезадаптации в последующем обучении. Адаптация к предметному обучению зависит от эмоционального состояние и способствует успешному приспособлению ребенка к школьному обучению, а негативное состояние усложняет выполнение школьных требований.

Уровень тревожности ребенка в школе связан с личностными особенностями и индивидуальными свойствами. Младшие подростки с повышенной тревожностью, находятся в ситуации «заколдованного психологического круга», тем самым тревожность сильно снижает его возможности, которое влияет на уровень адаптации и деятельность в его среде общения.

Социальная адаптация рассматривается как приспособление индивида к условиям социальной среды. Социальная адаптация включает:

- адекватное восприятие школьников окружающей среды и самого себя;
- положительное общение и адекватные отношения с другими;
- способности ученика к обучению, труду и правильной организации отдыха и досуга;
- способность к самоорганизации и самообслуживанию;
- изменение поведения с ролевыми ожиданиями от других;
- особенности психического, личностного развития в возрасте 10- 12 лет;

Как мы ранее говорили, в данный период происходят существенные изменения в психике ребенка. У него развивается теоретическое мышление, так как полученные новые знания, изменяют ранее житейские понятия ребенка об окружающем мире. На новом уровне развития мышления ребенка происходит перестройка всех психических процессов. Большинство исследований показывают, что формирование мышления, ведет к развитию рефлексии, то есть делает возможным развитие самосознания психической жизни ребенка и его формирования отношения к самому себе. Таким образом у ребенка начинают развиваться свое мнение, взгляды, в том числе значимость образования.

Важным фактором в развитии психики ребенка в подростковом возрасте становится общение со сверстниками, это становится ведущей деятельностью этого периода.

Стремление подростка занять определенное место в среде своих сверстников сопровождается повышенным стремлением к определенным нормам и ценностям группы сверстников.

Деятельность в школе в данном случае дополняется другой деятельностью, и вместе они влияют на психическое развитие, но учебная деятельность остается основной и продолжает определять основное содержание мотивов личности.

С момента обучения в среднем звене расширяется понятие «учение», так как теперь обучение выходит за пределы школьного класса, и может ребенок обучается целенаправленно и самостоятельно. Однако изменяются требования к мотивации учебной деятельности. Таким образом появляется новый вид мотива, мотив самообразования, но пока данный мотив обучения представлен в наиболее простых формах (например, интерес к дополнительным источникам знаний). Таким образом, успешное обучение требует содержательных побудительных сил: появляется интерес к новым способам получения знаний, в данном случае ученик понимает смысл учения «для себя». Если у ребенка появляется интерес к обучению, то это становится смыслообразующим мотивом у ребенка, что обеспечивает успешное психическое развитие.

В настоящий момент, социальная ситуация в школе такова, что в иерархии ценностей обучения не всегда занимает центральное место, и познавательная активность развита у них слабо, а оценка становится важным стимулом для конечного результата учебы. В 4 - 5 классах, по

исследованиям многих педагогов и психологов описывают снижение интереса к обучению и процессу обучения. Все это выражается в недовольстве обязательным посещением школы, выполнять домашнее задание, которое проявляется в нарушениях правил поведения в школе. Такие негативные проявления характерны многим ученикам.

Таким образом, своевременный переход от детства к отрочеству характерен мотивационным кризисом, который вызван сменой социальной ситуации развития и изменение внутренней позиции школьника. В общении с пятиклассниками, когда им помогаешь в учебе нужно использовать юмор. Юмор имеет большое значение для развития ребенка в данном возрасте, в том числе и в познавательной сфере. В этом возрасте дети любят шутить, рассказывать смешные истории, которые кажутся взрослым несмешными и глупыми. Важно, чтобы взрослые понимали значение юмора для развития детей, были терпимыми к детским шуткам и умели использовать юмор в своих целях [6, с. 86].

Известно, что сложные вещи запомнить легко, если они в шутливой форме. Таким образом, можно научить детей использовать юмор для лучшего запоминания. Известно, что в младшем подростковом возрасте долгая неуспеваемость всегда сопровождается личностными нарушениями (например: высокой или низкой самооценкой, чувством беспомощности или агрессивностью) [31, с.65].

В учебных занятиях важно помочь ученику найти критерии своей успешности и неспешности, помочь им развивать стремление проверять свои возможности и найти пути их

совершенствования. В течении периода адаптации (т.е. 1 - е полугодие учения) у пятиклассников необходимо сформировать «чувство взрослости», которое проявляется в личностной позиции школьника: новое отношение к учебной деятельности; по отношению к предметам и школе; по отношению к сверстникам; новое отношение к внутреннему миру.

Задачи периода адаптации увеличивают риски дезадаптации в школе. Но не все школьники с высоким уровнем психологической готовности успешно могут справиться с трудностями в общении обучении с психологическими проблемами. Адекватное восприятие школьником своего окружения в школе, положительное установление отношений со сверстниками и учителями затрудняются если у него высокий уровень школьной или личной тревожности.

Однако, осложняется процесс обучения, работа на предметных уроках становится проблемной. Даже отличник может стать отстающим учеником. Данное состояние школьника может сопровождаться внутренней напряженностью, и это иногда затрудняет решений как личностных так и интеллектуальных. Длительное психической напряжение может перерасти в школьную дезадаптацию, и ребенок становится безответственным, невнимательным, появляются проблемы в учебе, постоянно утомляется и уже ребенок не хочет идти в школу.

Выделяют такие виды школьной дезадаптации пятиклассников [39, с. 74]:

1. Интеллектуальная - у ребенка низкий уровень развития мышления, несформированность умений и навыков.

2. Поведенческая - неправильное поведение ребенка правовым, и моральным нормам (т.е. агрессивность, конфликтность и т.д.)

3. Коммуникативная - есть затруднения в налаживании общения со сверстниками и взрослыми (т.е. ребенок замкнутый, зависимый, необщительный)

4. Эмоциональная - у ребенка появляются тревога и переживания по поводу проблем в школе, страх ребенка перед учителем и нежелание идти в школу.

Успешная адаптация ребенка в школе во многом зависит от личностных особенностей ребенка, которые сформировались на предыдущих этапах развития: т.е. умение контактировать с другими людьми, способность определить для себя оптимальную позицию в отношениях с другими.

С точки зрения педагогики состояние детей в данный период характеризуется низкой самоорганизацией, недисциплинированностью, снижается интерес к обучению, и с психологической стороны - снижается самооценка, появляется высокий уровень ситуативной тревожности. Образ Я ученика, который сложился в общении с учителем из начальной школы, дополняются новыми составляющими, которые выступают поочередно на разнообразных предметных уроках. В среднем звене ученики получают переживания успешности или неуспешности от разных преподавателей и их взгляды на их поведение различны, иногда и противоположны. Для ребенка это первое столкновение с противоречиями в отношениях, так как он с



этим будет сталкиваться в будущем и встречаться с людьми, воспринимающие его по – разному.

Для ребенка важной задачей в данной ситуации является сохранение самоуважения, в чем должны ему помочь как педагог так и школьный психолог. Нужно научить ребенка сохранять самоуважение, несмотря на то, что например учитель русского языка ставит ему отрицательные оценки или что он стал объектом критики учителей в школе. Признание собственных недостатков для ребенка является всего лишь осознанием им своих слабостей как составных частей позитивно эмоционально окрашенного образа Я [36, с. 14].

Для ребенка важно чувствовать и понимать, что если в данном случае у него что – то не ладится с учебой, то в этом виновата не плохая учительница, а он сам и что он сам может преодолеть эти проблемы. Если самоуважение ребенка не будет сохранено, то вся система Я у ребенка встанет на его защиту, и в данный момент он может выбрать пути лжи, уклонения от решения своих проблем. Так же важным процессом адаптации пятиклассников является и для учителей, которое мало знают свой класс и учеников, и могут ошибаться при оценке их возможностей. Поэтому важно учителям корректировать собственную педагогическую позицию в отношении класса и отдельных учеников.

Еще одной важной задачей психолога и педагога на этапе социализации ребенка становится обучение ребенка способности размышлять о себе, осознать свои мотивы, умение формулировать оценочные суждения о себе. Важное значение социальной адаптации возрастает в условиях смены

деятельности и изменение социального окружения человека. При переходе из начального в среднее звено у пятиклассников возникает эмоциональный дискомфорт и увеличивается риск школьной дезадаптации, и внутренние психологические проблемы ребенка осложняют процесс учения. В этих условиях переход становится сложным, но при правильной организации это способствует правильному психологическому, социальному росту ребенка. [40].

Таким образом, успешная роль в прохождении периода адаптации отводится личностным особенностям детей, которые сформировались на предыдущих этапах развития: овладение необходимыми навыками общения, умение контактировать с другими людьми. Период адаптации в школе состоит в том, чтобы обеспечить его естественное протекание адаптации и благоприятным результатам.

### **1.3. Содержание понятия «психологическое сопровождение»**

В последнее время именно парадигма сопровождения приобретает особую известность в современной практике. Модель деятельности психологической службы с концептуальной основой сопровождения получила широкое распространение в различных образовательных учреждениях, среди них детские сады [Г. Бардиер, И. Ромазан, Т. Чередникова], школы [М.Р. Битянова, О.А. Добрынина, Е.И. Казакова, Е.А. Козырева и др.), средние и высшие профессиональные учебные заведения [Р.О. Агавелян, Ю.М. Львин] [51, 52, 53].

В качестве терминов, обозначающих социально-психологическую помощь психически здоровым людям, в литературе предлагаются «содействие» [Э. Верник, И. Дубровина, К. Гуревич, Х. Лийметс, Ю. Сызэрда]; «со-бытие» [В. Слободчиков], «со-работничество» [С. Хоружий]; «психологическое, или социально-психологическое, сопровождение» [Г. Бардиер, М. Битянова, А. Волосников, А. Деркач, В. Мухина, Ю. Слюсарев] [52, 54, 55].

Из всех этих понятий по-настоящему в практике прижился только термин - «сопровождение». На это есть свои предпосылки, и одна из них - глубинное смысловое совпадение слова «сопровождение» и сути психологической поддержки семье либо личности в кризисные периоды жизни. Этимологически понятие сопровождение близко таким понятиям, как помощь, совместное передвижение, помощь одного человека другому в преодолении проблем. «Сопровождать», - читаем мы в Толковом словаре русского языка, - значит идти, ехать вместе с кем-либо в качестве спутника или провожатого [56].

Методологическое изучение позволяет утверждать, что на сегодняшний день сопровождение - это особая форма воплощения пролонгированной социальной и психической поддержки. В отличие от коррекции оно подразумевает не «исправление недочетов и переделку», а поиск скрытых ресурсов развития человека либо семьи, опору на его (ее) свои возможности и создание на этой базе психических критериев для восстановления связей с миром людей [57].

М.Р. Битянова, автор единой уникальной идеи психологического сопровождения, под сопровождением

осознает такую систему профессиональной работе психолога, которая ориентирована на создание социально-психологических условий для эмоционального благополучия, правильного развития, воспитания и обучения обучающихся в ситуациях социально-педагогического сотрудничества, которые организуется в рамках учебного заведения. Ребенок является активным участником взаимодействия. Преподаватели передают ему общекультурные и социальные ценности, ориентируя на определенные пути развития: их роль носит формирующий характер. Родители являются носителями социокультурных ценностей и выполняют регулирующие функции. Психолог в большой степени принимает участие в развитии как сопровождающей [52].

Сопровождать, исходя из убеждений автора, значит следующие:

Во-первых, следование за естественным развитием ребенка на этом возрастном и социокультурном шаге онтогенеза. Сопровождение учащегося опирается на те, личностные достижения, которые реально есть у ребенка.

Во-вторых, создание критериев для самостоятельного творческого освоения обучающимися системы отношений с миром и самим собой, также для совершения каждым ребенком лично важных актуальных выборов.

В третьих, в замысле сопровождения поочередно производится принцип вторичности его форм и содержания по отношению к социальной и учебно-воспитательной среде жизнедеятельности ребенка. Психологическое сопровождение, которое осуществляется школьным психологом, не ставит собственной целью активное

направленное действие на те, социальные условия, в которых живет ребенок, и ту систему обучения и воспитания, которую избрали для него родители. Цель сопровождения и реалистичнее и прагматичнее – сделать в рамках беспристрастно данной ребенку среды условия для его максимального в такой ситуации личного развития и обучения [58].

Изучая процесс сопровождения, как единую деятельность психолога, М.Р. Битянова выделяет в ней три обязательных взаимосвязанных элемента:

1. Регулярное отслеживание психолого-педагогического статуса ребенка и динамики его психологического развития в процессе школьного обучения.

2. Создание общественно-психических критериев для развития личности обучающихся и их удачного обучения.

3. Создание особых социально-психологических критериев для оказания поддержки детям, которое испытывают трудности в психологическом развитии, обучении [52].

Сопровождение – это определенная идеология работы, это самый первый и важнейший ответ на вопрос, для чего необходим психолог. Рассмотрим в общем положении дел в отечественной психологической практике исходя из убеждений тех задач и той идеологии, которые заложены в различных подходах. Можно говорить, по нашему мнению о трех главных идеях, лежащих в основании разных моделей психологической работы.

Идея первая: сущность психологической работы – в научно-методическом руководстве образовательного

процесса. Это «чужая» для психолога практика. Ее цель может задаваться различными словами, к примеру, как научное психолого-педагогическое обеспечение образовательного процесса, но при любом варианте это цели «чужой» практике, другого профессионального восприятия мира (прежде всего – ребенка), которое нередко плохо совместимо с психическим мировоззрением.

Идея вторая: смысл деятельности психолога – в оказании поддержки детям, которые испытывают разные сложности психической либо общественно-психической природы, выявлении и профилактике этих проблем. В рамках таковых моделей довольно четко разводятся функции преподавателя и психолога. Кроме того, их деятельность нередко оказывается независимой между собой. За пределы помощи выпадают успешные в психологическом отношении воспитанники, которые получают свою долю внимания психолога лишь в том случае, если начинают показывать какие-то ненужные проявления в поведении, обучении. А также, психологам, которые работают в русле таких моделей нередко присущ специфичный взгляд на детей: их психологический мир становится увлекателен специалисту сначала лишь исходя из убеждений наличия нарушений, которые нужно исправлять и корректировать.

Идея третья: сущность психологической деятельности – в сопровождении ребенка в процессе всего обучения. Привлекательность мысли понятна: она действительно дает возможность организовать психическую деятельность как «свою» практику, со своими внутренними целями и ценностями, но она же при всем этом позволяет вплести эту

практику в ткань образовательной системы. Позволяет сделать ее самостоятельной, но не чужеродной частью этой системы.

Таким образом, психологическое сопровождение подразумевает комплексную работу психологов, педагогов для реализации главной цели психолого-педагогической службы образовательной организации – сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся.

#### **1.4. Психологическая характеристика пятиклассников**

Возраст 10 – 11 лет является переходным периодом от младшего школьного возраста к отрочеству. Данный период связан с определенными трудностями для обучающихся, родителей и также для учителей, так как переход в среднее звено считается одним из наиболее сложных школьных проблем, а период адаптации в пятом классе – считается более трудным периодом школьного обучения. Чтобы определить возможные пути и средства решения проблем «переходного периода» нужно определить, психологические новообразования младших подростков – будущее пятиклассника обеспечат успешную адаптацию к обучению в средней школе, и создает перспективы личностного развития ребенка.

Периоды адаптации имеют как общие так и специфические признаки и они зависят от следующих условий: возраст ребенка, цель адаптации, длительность периода адаптации и другие условия. Процесс собственной

адаптации индивидом не осознается и проходит стихийно. Это приводит к увеличению продолжительности периода адаптации, к формированию определенных комплексов, к психическому дискомфорту, нервному истощению [14, с. 84].

Обучающиеся переживают адаптационный синдром, и выделяют три характеристики: идет мобилизация защитных сил организма индивида (состояние тревоги), необходимость приспособления к ситуации (резистентности), при стрессе возможны фундаментальные изменения в здоровье и поведение ребенка ( истощение ).

Психологически данный возраст связан с приобретением чувства взрослости ребенком – это главное личностное новообразование. Осознать себя сложно ребенку, стремление ребенка познать себя как личность приобретает потребность в отчуждении от всех, кто ранее оказывал влияние на ребенка, в первую очередь – от родителей, от семьи в целом. Отчуждение ребенка внешне выражается в негативизме – проявляется стремление противостоять любым суждениям, чувствам родителей.

Появляется большое число конфликтов в семье, взрослыми. Однако негативизм – это начало поиска ребенком своей уникальности, познать внутреннее Я. Этому способствует ориентацию младшего подростка на установление доверительных отношений со сверстниками и взрослыми, формируются навыки рефлексии своего или чьего – то поведения, усвоение социальных норм, нравственные ценности. Познание другого похожего на меня дает возможность ребенку, как в зеркале увидеть и понять свои собственные проблемы [43, с. 83].



Психологические ценности отношений со сверстниками происходит смена учебной деятельности (что ранее характерно было для младшего школьника) на ведущую деятельность общения. Постепенно у ребенка меняются приоритеты в школе. Умственная деятельность младшего подростка высокая, его способности развиваться будут только в деятельности, которое приносят положительные эмоции; успех или неуспех обучающегося оказывает сильное влияние на мотивацию ребенка в обучении. Однако оценки также играют главную роль в мотивации: положительная оценка предоставляет возможность ребенка подтвердить свои способности. Если совпадают самооценка и оценка в школе, то это благополучно влияет на подростка. Если же они не совпадают то неизбежен внутренний дискомфорт.

Важно в данный период жизни по отношению к ребенку не предъявлять высоких требований, нужно уважительно относиться к тому, что у ребенка стало меньше успехов, чем в младшем возрасте.

Когнитивное развитие в 10 -12 лет является переходом от конкретных операций к формальным операциям, появляются способности выработать конкретные стратегии поиска и системы организации полученной информации. Мышление обучающихся в этом возрасте еще не абстрактно, как у старших учеников, оно отличается от мышления младших школьников. У ребенка 11 -13 лет понижается скорость мышления, ухудшается умственная работоспособность. Данные проявления носят кратковременный характер, это не означает, что ребенок стал ленивым, слабым интеллектуально. Просто в данное

время по конкретным причинам он не может контролировать и управлять собой.

На этапе полового созревания у ребенка происходят изменения в учебной деятельности младшего подростка.

1. Происходит замедление темпа деятельности (теперь ребенку нужно больше времени, чтобы выполнить домашнее задание).

2. Ребенок постоянно отвлекается от занятий, негативно реагирует на любые замечания взрослых.

3. Дети бывают капризны, вызывающие, настроение часто меняется.

Рефлексия оказывает влияние на личностных преобразованиях ученика: у ребенка складывается собственное представление о своих способностях, а также представление о личностных и физических характеристиках, которое определяют популярность у сверстников. Биологическое и социальное созревание развивается взаимосвязано и параллельно, ранее устоявшаяся гармония терпит изменения. В этом возрасте ребенок определяет свою роль и место в социальном окружении. Важное место занимает общение со сверстниками. Налаживает контакты в среде одноклассников, знакомых по секции, кружку, становится определяющим. потребность ребенка в признании и самоутверждении также реализуется в среде сверстников. Подросток старается найти вне обучения школы новую сферу для реализации потребности [11, с. 45].

Ребенку необходимо сменить учебную деятельность дома, необходимо создать условия для двигательной активности обучающихся между выполнением домашних

заданий. Постоянное наблюдение взрослых за правильной осанкой и позой во время выполнения домашнего задания и так далее. Главное условие успеха в школе – это принятие ребенка, с его неудачами, с которыми он столкнулся и с какими может столкнуться в дальнейшем. Родители обязательно должны проявлять интерес к школе, к классу в котором учиться ребенок. Родители должны интересоваться школьной жизнью ребенка, знакомство с его классом и общение одноклассников после учебного дня. Необходимо учесть темперамент ребенка в адаптационный период. Дети которые мало общаются и медлительные труднее привыкают к новому классу, теряют интерес к нему, если чувствуют жестокость, насилие со стороны своих сверстников и взрослых закрываются от всех.

С точки зрения психофизического развития возраст 10 - 11 лет определяют пубертатным. Период кризиса характерен высокой эмоциональностью. В данном возрасте характерны ситуативные эмоции, преобладает наиболее низкая самооценка. Несмотря на негативный фон развития ребенка в предпубертатный период, исследования Г. А. Цукерман, выявил. Что явления дезадаптации при переходе в среднее звено связан у учащихся не с психофизиологическими факторами. А с социально – психологическими [46, с. 58].

Особенности возраста ребенка – его возможности и ограничения – не хорошо ознакомлены учитель средней школы и его родители. Ознакомить взрослых с информацией о возрастных особенностях полезно в адаптационный период, так как изменения, которые происходят быстро, и к концу

данного возраста большие возможности ребенка могут оказаться неиспользованными.

Для правильного планирования профилактической работы психологу нужно делать упор на сильные стороны обучающегося, которые представлены в психологических новообразованиях ребенка [39, с. 83].

Новообразования представлены в следующих формах: осознанность, произвольность всех психических процессов, развитие рефлексии, осознание ребенком своих изменений, личностная позиция обучающегося к своей учебной деятельности. Успешная адаптация к средней школе является решением главной задачи обучения ученика – принять и понять смысл обучения для самого себя, научиться осуществлять волевые учебные усилия, заниматься самообразованием, правильно регулировать учебные приоритеты и другое. Ведущим мотивом для пятиклассника становится мотив собственно познавательный.

Новая позиция по отношению к педагогам и школе – это осознанная позиция ученика, позиция внутришкольных отношений. У ребенка формируется другое отношение к учителям при переходе от ролевых отношений к межличностным отношениям. Школьник должен научиться самостоятельно сочетать ее с уважением к мнению старших. Позиция по отношению к сверстникам. Внутригрупповая жизнь класса формируется и развивается от влияния со стороны взрослых. От ребенка требуется некая социальная зрелость, конструктивность, чтобы занять в новом социальном обществе статусное положение, конструктивно наладить эмоциональные связи с одноклассниками.

Формирование данных позиций обучающихся способствует психологическая работа психолога по развитию навыков общения, при конструктивной работе повышается уровень социальной зрелости ребенка.

Предпосылки готовности обучающихся к обучению в среднем звене можно представить в психолого – педагогическом статусе пятиклассника. Для профилактики дезадаптации школьников к новым условиям учения в средней школе нужно проводить диагностику в середине четвертого класса. Когда будут выявлены предпосылки готовности ребенка к обучению, необходимо осуществить профилактическую работу, совместно с психологом педагоги школы создают образовательную ситуацию на ближайшие годы обучения. Диагностика готовности к обучению в среднем звене проводится как психологом, так и педагогами [23, с. 58].

В работе педагога – психолога выделяют два дополняющих друг друга этапа: первый этап – формирование у ребенка готовности к обучению в новой социальной ситуации – этот этап охватывает второе полугодие выпускника. Второй этап – создать условия для успешной социальной адаптации к новой ситуации развития – это первое полугодие пятого класса.

Первый этап формирования готовности ребенка, по формам работы и задачам – педагогический. Данный этап предполагает специальных преемственных программ и правильной организации процесса обучения в начальном и среднем звене. Также этот этап предполагает значимую работу психолога в адаптации ребенка [19, с. 30]. А этап

социально - психологической адаптации предполагает условий успешной адаптации в образовательной среде.

Таким образом, переход обучающихся из начальной школы в среднее звено все чаще психологи называют кризисом. С переходом и адаптацией к новой социальной среде у детей ухудшается состояние, успеваемость у большинства из обучающихся падает, снижается интерес к учебе, отношения между сверстниками становятся напряженными, а дети - более тревожными.

## **Выводы по 1 главе**

Адаптация ребенка к среднему звену – это сложный процесс, который связан с большим напряжением во всех системах организма. Важную роль успешной адаптации к обучению в среднем звене играют личностные особенности обучающегося, которые сформировались на ранее предыдущих этапах развития ребенка. На данном этапе обучения ребенка необходимо владеть навыками общения с другими, ребенок должен учиться налаживать контакт с сверстниками и учителями. Данные навыки общения чрезвычайно важны ребенку при общении в школе, так как вся ситуация школьного обучения носит, коллективный характер.

Социально – психологическая адаптация младших подростков заключается в избавлении от страха, одиночества, ребенок опирается на групповой опыт, учащиеся выбирают для своего поведения подходящую программу, тем самым они избавляются от проб и ошибок на своем опыте.

В ситуации новизны у младших подростков возрастает риск эмоционального дискомфорта и тем самым повышается риск дезадаптации. В условиях перехода из начального в среднее звено становится сложным, но если правильно организовать работу, это поможет социальному и психологическому росту ученика, в другой ситуации – это способствует трудному приспособлению.

Таким образом, в школе период адаптации состоит в том, чтобы обеспечить благоприятное протекание данного

периода и получить положительные результаты процесса адаптации. Цель педагога – психолога – это создать условия для успешного процесса адаптации обучающихся начальной школы в среднем звене.



## ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОЦЕССА АДАПТАЦИИ У ПЯТИКЛАССНИКОВ

### 2.1. Характеристика выборки и методов исследования

В нашем исследовании приняли участие 95 учащихся 5-х классов МБОУ «Лицей №1» г. Шадринска Курганской области: 23 обучающихся 5 «А» класса, 22 обучающихся - 5 «Б», по 25 - 5 «В» и «Г» класса. В своем исследовании мы опирались на следующую структура адаптационного процесса предложенную Д. Ю. Соловьевой и Т. В. Костяк (табл. 2.1). В рамках данной работы не рассматривается физиологическая адаптация, для изучения особенностей других компонентов мы сочли целесообразным проведение следующих диагностических методик, исходя из показателей адаптированности обучающихся (табл. 2.2).

*Методика изучения мотивации обучения школьников при переходе из начальных в среднее М. И. Лукьяновой И. В. Калининой* предназначена для выявления уровня мотивации учения. Учащимся предлагается выбрать 3 варианта ответов, чтобы исключить случайность выборов и получить объективные результаты. Каждый вариант ответов имеет определенное количество баллов в зависимости от того, какой мотив он отражает. Баллы суммируются, и по оценочной выявляется итоговый уровень мотивации учения. Выделяются итоговые уровни мотивации школьников на момент перехода учащихся из начальных классов в средние: I — очень высокий уровень мотивации учения; II — высокий

уровень мотивации учения; III — нормальный (средний) уровень мотивации учения; IV — сниженный уровень мотивации учения; V — низкий уровень мотивации учения.

Также нами был использован *тест школьной тревожности Филлипса* позволяет подробно изучать уровень и характер тревожности, связанной со школой, у детей среднего школьного возраста, оценить эмоциональные особенности отношений ребенка со сверстниками и учителями. Показатели этого теста дают представление как об общей тревожности — эмоциональном состоянии ребенка, связанном с различными формами его включения в жизнь школы, так и о частных видах проявления школьной тревожности. Опросник состоит из 58 вопросов, которые можно зачитывать школьникам, а можно предлагать в письменном виде. На каждый вопрос требуется ответить однозначно: «да» или «нет».

Таблица 2.1.

Структура адаптационного процесса

Составляющие школьной адаптации	Критерии школьной адаптации ребенка	Показатели адаптированности обучающегося
Физиологическая	Физическое самочувствие и утомляемость	Отсутствие выраженных неблагоприятных изменений в состоянии здоровья ребенка. Улучшение уровня умственной работоспособности в первые месяцы обучения. Хорошее самочувствие. Умеренная утомляемость
Учебно-мотивационная	Учебная мотивация	Доминирование учебных мотивов. Отсутствие значительных сложностей в

		обучении. Успешное усвоение школьной программы. Овладение учебной деятельностью
Психологическая	Психологическое самочувствие в школе	Принятие роли школьника. Положительное эмоциональное отношение к школе. Отсутствие эмоционального дискомфорта. Умеренная тревожность
Социальная	Особенности поведения в школе	Общительность. Принятие школьных правил. Усвоение школьных норм поведения на уроке и перемене. Высокий статус в группе сверстников

Таблица 2.2.

Психодиагностический инструментарий исследования

№ п/п	Составляющая школьной адаптации	Методики исследования
1.	Учебно-мотивационная	1. Методика изучения мотивации обучения школьников при переходе из начальных в среднее звено (М. И. Лукьянова И. В. Калинина). 2. Экспертное оценивание учителей.
2.	Психологическая	1. Тест школьной тревожности Филлипса. 2. Анкета «Изучение школьной мотивации учащихся» (Н.Г. Лусканова).
3.	Социальная	1. Анкета для оценки привлекательности классного коллектива. 2. Экспертные оценки учителей.

В исследовании нами были использованы *экспертные оценки учителей*. Экспертная оценка (экспертиза) - метод получения обобщенной информации путем оценки ситуации, события или явления группой независимых экспертов. Такую обобщенную информацию получают с помощью экспертного опроса, в котором участвуют специалисты в области, которая интересует исследователя. Мы прибегли к методу балльных оценок, когда эксперт оценивает те или иные факторы в баллах или распределяет их по заданным критериям, а баллы присваивают при обработке данных [16].

В итоге в качестве экспертов выступили 4 учителя начальных классов: Экспертам был предъявлен опросный лист для заполнения, в котором содержится описательная характеристика учебно-мотивационной и социальной адаптации учащихся, на которые нужно ответить «да, согласна, характеристика ярко выражена», «сомневаюсь в ответе, средний уровень выраженности данной характеристики» или «нет, характеристика не выражена» (прилож. 1).

Нами была использована «Анкета «Изучение школьной мотивации учащихся» Н.Г. Лускановой. Данная анкета разработана автором для изучения уровня учебной мотивации учащихся. В нее включено 10 вопросов, отражающих отношение детей к школе и обучению. Вопросы анкеты построены по закрытому типу и предполагают выбор одного из трех вариантов ответов. При этом ответ, свидетельствующий о положительном отношении к школе и предпочтении учебных ситуаций, оценивается в 3 балла; нейтральный ответ — 1 балл; ответ, позволяющий судить об

отрицательном отношении ребенка к школьной ситуации, оценивается в 0 баллов. На основании ответов конкретный учащийся может быть отнесен к одному из 5 уровней школьной мотивации.

*Анкета для оценки привлекательности классного коллектива* - методика предназначена для оценки привлекательности для ученика классного коллектива. Представляет собой анкету, в которой к каждому вопросу предлагается определенным количеством баллов: «а» - 5 баллов, «б» - 4 балла, «в» - 3 балла, «г» - 2 балла, «д» - 1 балл, «е» - 0 баллов. Таким образом, максимальное количество баллов, которые может набрать ребенок после заполнения анкеты, составляет 25 баллов. Анкетирование может проводиться в группе и индивидуально. В последнем случае может использоваться в качестве основы для беседы об особенностях взаимоотношения ученика с классом.

## **2.2. Анализ полученных данных**

На первом этапе исследования мы изучали психологическую составляющую адаптации: нами был проведен «Тест школьной тревожности Филлипса» с учащимися 5 А класса МБОУ «Лицей №1». Результаты диагностики тревожности представлены в таблице 2.3.

Таблица 2.3

Распределение испытуемых 5 А класса по результатам теста Филлипса

Показатели по видам (факторам) тревожности	Высокий уровень, в %	Повышенны й уровень, в %	Нормальный уровень, в %
--	----------------------	--------------------------	-------------------------

Общая тревожность в школе	26	39,1	34,7
Переживание социального стресса	34,7	34,7	30,4
Фрустрация потребности достижения успеха	56,5	30,4	13
Страх самовыражения	17,3	39,1	43,4
Страх ситуации проверки знаний	17,3	39,1	43,4
Страх не соответствовать ожиданиям окружающих	39,1	21,7	43,4
Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу	56,5	26	17,3
Проблемы и страхи в отношениях с учителями	17,3	65,2	17,3

Общая картина исследования показывает, что в данном классе, преобладает повышенный уровень (39,1%). Обычное эмоциональное состояние ребенка в школе: он может быть позитивным на фоне общей высокой тревожности, то есть ребенок эмоционально неблагополучен, но в школе чувствует себя достаточно уверенно и спокойно. Возможен и противоположный вариант: в целом спокойный и эмоциональный ребенок ощущает себя в школе плохо. По

второму фактору преобладает повышенный уровень (56%) и высокий уровень (34,7%), у таких детей нарушается психологическое состояние ученика в школе, на фоне которого развиваются его отношения со сверстниками. Очень часто высокую тревожность по этому фактору демонстрируют лидеры.

В третьем факторе преобладает повышенный уровень (30,4%) и высокий уровень (56,5%). Неблагоприятный психологический фон класса не позволяющий ребенку удовлетворять свои потребности в успехе. Четвертый фактор: выявлен нормальный уровень (43,4%) страха самовыражения. У детей нет страха в ситуациях, где предлагают самораскрытие, продемонстрировать свои возможности.

Страх ситуации проверки знаний - выражается повышенный уровень (39,1%) и нормальный уровень (43,4%). Дети боятся проверки знаний публично, особенно учебных возможностей. Типично для неуспешных школьников. Страх не соответствовать ожиданиям окружающих - выражен нормальный уровень (39,1%). Обучающиеся не боятся оценки со стороны других на свои результаты, отзывы, не боятся негативных оценок.

По седьмому фактору ярко выражен высокий уровень (56,5%). Снижается приспособляемость ребенка к ситуациям стрессогенного характера, вероятность неадекватного реагирования на тревожный фактор среды. Восьмой фактор: преобладает повышенный уровень (65,2%). Часто у ребенка общий негативный эмоциональный фон отношений со взрослыми в школе, тем самым это снижает успешность обучения ребенка.

Нами был проведен «Тест школьной тревожности Филлипса» с учащимися 5 Б класса МБОУ «Лицей №1». Результаты диагностики тревожности представлены в таблице 2.4.



Таблица 2.4

Распределение испытуемых 5 Б класса по результатам  
теста Филлипса

Показатели по видам (факторам) тревожности	Высокий уровень, в %	Повышенный уровень, в %	Нормальный уровень, в %
Общая тревожность в школе	31,8	45,4	22,7
Переживание социального стресса	36,3	18,1	45,4
Фрустрация потребности достижения успеха	9	68,1	22,7
Страх самовыражения	27,2	22,7	50
Страх ситуации проверки знаний	27,2	31,8	40,9
Страх не соответствовать ожиданиям окружающих	45,4	22,7	31,8
Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу	59	13,6	27,2
Проблемы и страхи в отношениях с учителями	9	63,6	27,2

Общая картина исследования показывает, что в данном классе, преобладает повышенный уровень (45,4 %). Обычное эмоциональное состояние ребенка в школе: он может быть

позитивным на фоне общей высокой тревожности, то есть ребенок эмоционально неблагополучен, но в школе чувствует себя достаточно уверенно и спокойно. Возможен и противоположный вариант: в целом спокойный и эмоциональный ребенок ощущает себя в школе плохо. По второму фактору преобладает повышенный уровень (36,3%) и нормальный уровень (45,4%), у таких детей нарушается психологическое состояние ученика в школе, на фоне которого развиваются его отношения с одноклассниками. Очень часто высокую тревожность по этому фактору демонстрируют лидеры.

В третьем факторе преобладает повышенный уровень (68,1%). Неблагоприятный психологический фон класса не позволяющий ребенку удовлетворять свои потребности в успехе. Четвертый фактор: выявлен нормальный уровень (50%) страха самовыражения. У детей нет страха в ситуациях, где предлагают самораскрытие, продемонстрировать свои возможности.

Страх ситуации проверки знаний - выражается повышенный уровень (31,8%) и нормальный уровень (40,9%). Дети боятся проверки знаний публично, особенно учебных возможностей. Типично для неуспешных школьников. Страх не соответствовать ожиданиям окружающих - выявлен высокий уровень (45,4%) и нормальный уровень (31,8%). Тревожная ориентация на значимых других в оценке своих результатов, поступков и мыслей.

По седьмому фактору ярко выражен высокий уровень (59%). Снижается приспособляемость ребенка к ситуациям стрессогенного характера, вероятность неадекватного

реагирования на тревожный фактор среды. Восьмой фактор: преобладает повышенный уровень (63,6%). Часто у ребенка общий негативный эмоциональный фон отношений со взрослыми в школе, тем самым это снижает успешность обучения ребенка.

Нами был проведен «Тест школьной тревожности Филлипса» с учащимися 5 В класса МБОУ «Лицей №1». Результаты диагностики тревожности представлены в таблице 2.5.

Таблица 2.5

Распределение испытуемых 5 В класса по результатам  
теста Филлипса

Показатели по видам (факторам) тревожности	Высокий уровень, в %	Повышенный уровень, в %	Нормальный уровень, в %
Общая тревожность в школе	19,2	42,3	38,4
Переживание социального стресса	15,3	61,5	23
Фрустрация потребности достижения успеха	3,8	73	23
Страх самовыражения	3,8	50	42,3
Страх ситуации проверки знаний	19,2	26,9	53,8
Страх не соответствовать ожиданиям окружающих	23	19,2	57,6
Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу	53,8	30,7	15,3
Проблемы и страхи в отношениях с учителями	15,3	57,6	26,9

Общая картина исследования показывает, что в данном классе, преобладает повышенный уровень (42,3%). Обычное эмоциональное состояние ребенка в школе: он может быть

позитивным на фоне общей высокой тревожности, то есть ребенок эмоционально неблагополучен, но в школе чувствует себя достаточно уверенно и спокойно. Возможен и противоположный вариант: в целом спокойный и эмоциональный ребенок ощущает себя в школе плохо. По второму фактору преобладает повышенный уровень (61,5%), у таких детей нарушается психологическое состояние ученика в школе, на фоне которого развиваются его отношения с одноклассниками. Очень часто высокую тревожность по этому фактору демонстрируют лидеры.

В третьем факторе преобладает повышенный уровень (73%). Неблагоприятный психологический фон класса не позволяющий ребенку удовлетворять свои потребности в успехе. Четвертый фактор страх самовыражения: выявлен повышенный уровень (50%). Негативные эмоциональные переживания возникают у ребенка в ситуациях, предлагающих самораскрытие, предъявление себя другим, демонстрацию своих возможностей.

Страх ситуации проверки знаний - выражается повышенный уровень (26,9%) и нормальный уровень (53,8%). Дети боятся проверки знаний публично, особенно учебных возможностей. Типично для неуспешных школьников. Страх не соответствовать ожиданиям окружающих - выражен нормальный уровень (57,6%). Обучающиеся не боятся оценки со стороны других на свои результаты, отзывы, не боятся негативных оценок.

По седьмому фактору ярко выражен высокий уровень (53,8%) и повышенный уровень (30,7). Снижается приспособляемость ребенка к ситуациям стрессогенного

характера, вероятность неадекватного реагирования на тревожный фактор среды. Восьмой фактор: преобладает повышенный уровень (57,6%). Часто у ребенка общий негативный эмоциональный фон отношений со взрослыми в школе, тем самым это снижает успешность обучения ребенка.

Нами был проведен «Тест школьной тревожности Филлипса» с учащимися 5 Г класса МБОУ «Лицей №1». Результаты диагностики тревожности представлены в таблице 2.6.

Таблица 2.6

Распределение испытуемых 5 Г класса по результатам теста Филлипса

Показатели по видам (факторам) тревожности	Высокий уровень, в %	Повышенный уровень, в %	Нормальный уровень, в %
Общая тревожность в школе	40	32	28
Переживание социального стресса	20	56	16
Фрустрация потребности достижения успеха	40	2	8
Страх самовыражения	28	28	44
Страх ситуации проверки знаний	20	48	28
Страх не соответствовать ожиданиям окружающих	36	20	44
Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу	44	28	28
Проблемы и страхи в отношениях с учителями	16	60	24

Общая картина исследования показывает, что в данном классе, преобладает высокий уровень общей тревожности в школе (40%) и повышенный уровень (32%). Ребенок может

быть позитивным на фоне общей высокой тревожности, то есть ребенок эмоционально неблагополучен, но в школе чувствует себя достаточно уверенно и спокойно. Возможен и противоположный вариант: в целом спокойный и эмоционально ребенок ощущает себя в школе плохо. По второму фактору преобладает повышенный уровень (56%), у таких детей нарушается психологическое состояние ученика в школе, на фоне которого развиваются его отношения с одноклассниками. Очень часто высокую тревожность по этому фактору демонстрируют лидеры.

В третьем факторе преобладает повышенный уровень (52%) и высокий уровень (40%). Неблагоприятный психологический фон класса не позволяющий ребенку удовлетворять свои потребности в успехе. Четвертый фактор страх самовыражения: выявлен нормальный уровень (44%). У детей нет страха в ситуациях, где предлагают самораскрытие, продемонстрировать свои возможности.

Страх ситуации проверки знаний - выражается повышенный уровень (48%). Дети боятся проверки знаний публично, особенно учебных возможностей. Типично для неуспешных школьников. Страх не соответствовать ожиданиям окружающих - выражен нормальный уровень (44%). Обучающиеся не боятся оценки со стороны других на свои результаты, отзывы, не боятся негативных оценок.

По седьмому фактору ярко выражен высокий уровень (44%). Снижается приспособляемость ребенка к ситуациям стрессогенного характера, вероятность неадекватного реагирования на тревожный фактор среды. Восьмой фактор: преобладает высокий уровень (60%). Часто у ребенка общий



негативный эмоциональный фон отношений со взрослыми в школе, тем самым это снижает успешность обучения ребенка.

Результаты данных анкеты «Изучение школьной мотивации учащихся» (Н.Г. Лусканова) представлены в таблице 2.7.

По результатам проведенной анкеты в 5 А классе выражен средний уровень школьной мотивации (39,1%). Такие дети отличаются наличием высоких познавательных мотивов, стремлением наиболее успешно выполнять все предъявляемые школой требования. Они очень четко следуют всем указаниям учителя, добросовестны и ответственны, сильно переживают, если получают неудовлетворительные оценки или замечания педагога. В рисунках на школьную тему они изображают учителя у доски, процесс урока, учебный материал и т.п.

Таблица 2.7.

Распределение испытуемых 5-х классов по результатам анкеты «Изучение школьной мотивации учащихся» (Н.Г. Лусканова)

Классы	Высокий уровень, в %	Средний уровень, в %	Ниже среднего уровень, в %	Низкий уровень, в %
5 А	21,7	43,4	30,4	4,3
5 Б	18,1	31,8	36,3	13,6
5 В	28	36	28	8
5 Г	8	68	16	8

В 5 Б классе преобладает уровень ниже среднего (36,3%) школьной мотивации. У обучающихся положительное

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

В 5 В классе преобладает средний уровень (36%) школьной мотивации. Школьники отличаются высокими познавательными мотивами, присутствует стремление более успешно выполнить все требования школы. Следуют всем указаниям преподавателя, добросовестно и ответственно выполняют поручения учителя. Переживают, если получают отрицательные отметки и замечания учителя.

В 5 Г классе выявлен средний уровень школьной мотивации (68%). Подобные показатели имеет большинство учащихся, успешно справляющихся с учебной деятельностью. В рисунках на школьную тему они также изображают учебные ситуации, а при ответах на вопросы проявляют меньшую зависимость от жестких требований и норм. Подобный уровень мотивации является средней нормой.

На втором этапе исследования мы изучали учебно - мотивационную составляющую адаптации. Нами была проведена методика изучения мотивации обучения школьников при переходе из начальных в среднее звено (М. И. Лукьянова И. В. Калинина) с учащимися 5-х классов.

Результаты диагностики уровня мотивации представлены в таблице 2.8.

Таблица 2.8.

Распределение испытуемых 5-х классов по результатам «Методики изучения мотивации обучения школьников при переходе из начальных в среднее звено» (М.И. Лукьянова И.В. Калинина)

Классы	Высокий уровень, в %	Средний уровень, в %	Низкий уровень, в %
5 А	34,7	43,4	21,7
5 Б	25	75	0
5 В	36	48	16
5 Г	16	72	12

По результатам проведения методики получились следующие результаты: во всех четырех классах преобладает средний уровень мотивации обучения. Ребенок положительно относится к школе; понимает учебный материал; усваивает основное в программе; самостоятельно решает типовые задачи; внимателен при выполнении заданий, поручений, указаний, но требует контроля; сосредоточен по интересу, готовится к урокам, поручения выполняет; дружит со многими детьми в классе.

По результатам проведения методики получились следующие результаты: во всех четырех классах выявлен высокий уровень. У пятиклассников нет сложностей в обучении и освоении школьной программы, обучающиеся владеют навыками учебной деятельности (самостоятельного выполнения поставленной задачи, способность аргументировать свои доказательства.

На третьем этапе мы исследовали социальную составляющую адаптации. Нами была проведено экспертное

оценивание учителей. Результаты уровня адаптации представлены в таблице 2.9.

Таблица 2.9.

Распределение испытуемых 5-х классов по результатам экспертного оценивания учителей

Классы	Высокий уровень, в %	Средний уровень, в %	Низкий уровень, в %
5 А	86,9	13,04	0
5 Б	68,1	9,09	22,7
5 В	68	8	24
5 Г	76	12	12

Результаты полученных данных «Экспертное оценивание учителей» представлены в таблице 2.10.

По данным проведения анкеты высокий уровень преобладает у всех классов. У обучающихся отсутствуют сложности в обучении; владеют навыками учебной деятельности такими как: действия внимательного и сознательного слушания учителя, действия по плану, самостоятельное выполнение поставленных задач, способность аргументирования и аргументированного доказательства. Ученик умеет задавать вопросы для получения от партнера по общению необходимых сведений. Умеют договариваться о распределении функций и ролей в различных видах совместной деятельности; умеют адекватно оценить поведение окружающих в ходе решения совместной учебной задачи; умеют адекватно оценить собственное поведение (на основе критериев заданных взрослым) в ходе решения совместной учебной задачи.

Таблица 2.10.

Распределение испытуемых 5-х классов по результатам  
экспертного оценивания учителей

Классы	Высокий уровень, в %	Средний уровень, в %	Низкий уровень, в %
5 А	91,3	8,6	0
5 Б	63,6	24	12
5 В	76	8	16
5 Г	80	16	4

Результаты данных анкеты для оценки привлекательности классного коллектива представлены в таблице 2.11.

Таблица 2.11.

Распределение испытуемых 5-х классов по результатам  
анкеты для оценки привлекательности классного коллектива

Классы	Высокий уровень, в %	Средний уровень, %	Низкий уровень, в %
5 А	65,2	26	8,6
5 Б	50	31,8	18,1
5 В	44	40	16
5 Г	72	20	8

По данным проведения анкеты высокий уровень преобладает у всех четырех классов. Для детей класс является очень привлекательным. Атмосфера внутри класса полностью удовлетворяет ребенка. Обучающиеся дорожат взаимоотношениями с остальными детьми коллектива.

При обобщении данных всех диагностических методик были получены следующие результаты (табл. 2.12).

Таблица 2.12.

Сводные данные диагностического обследования  
пятиклассников

Компонент адаптации	Уровень адаптации, в %		
	высокий	средний	низкий
5 А класс			
Учебно-мотивационная	47,8	52,1	0
Психологическая	17,3	69,5	13
Социальная	56,5	21,7	21,7
5 Б класс			
Учебно-мотивационная	27,2	40,9	31,8
Психологическая	0	68,1	31,8
Социальная	36,3	40,9	22,7
5 В класс			
Учебно-мотивационная	36	48	16
Психологическая	24	60	16
Социальная	36	44	20
5 Г класс			
Учебно-мотивационная	24	56	20
Психологическая	24	56	20
Социальная	60	32	8

Таким образом, полученные данные показали необходимость внедрения программы психологического сопровождения процесса адаптации в 5 «Б» классе, так как по результатам приведенными в таблице видно, что в данном классе выявлен низкий уровень учебно - мотивационной адаптации (31,1%); средний уровень психологической

адаптации (68,1%) и низкий уровень социальной адаптации (22,7%).

### **Выводы по 2 главе**

В ходе исследования были выявлены следующие особенности адаптации пятиклассников: в 5 «Б» классе преобладает средний уровень (40,9%) учебно - мотивационной адаптации школьников. Ребенок положительно относится к школе; понимает учебный материал; усваивает основное в программе; самостоятельно решает типовые задачи; внимателен при выполнении заданий, поручений, но требует контроля со стороны педагога или родителя; сосредоточен по интересу, готовится к урокам, поручения выполняет; дружит со многими детьми в классе. Психологическая адаптация: выявлен средний уровень (68,1%), обучающиеся принимают свою роль школьника. Положительное эмоциональное отношение к школе. Отсутствие эмоционального дискомфорта. Умеренная тревожность ребенка. Социальная адаптация: преобладает средний уровень (40,9%). Общительность школьников. Принятие школьных правил. Усвоение школьных норм поведения на уроке и перемене. Высокий статус в группе сверстников.

В 5 «А» (52,1%), «В» (48%) и «Г» (56%) классе выявлен средний уровень учебно - мотивационной адаптации. Ребенок положительно относится к школе; осознает учебный материал; усваивает главное в учебной программе; без помощи других решает типовые задачи; внимателен в

процессе выполнения заданий, распоряжений но требует контроля со стороны преподавателя либо родителя; сконцентрирован по интересу, готовится к урокам, дружит почти со всеми детьми в классе. Психологическая адаптация: выявлен средний уровень у 5 «А» (69,5%), «В» (60%) и «Г» (56%) классе. Подобные показатели имеет большинство учащихся, успешно справляющихся с учебной деятельностью. В рисунках на школьную тему они также изображают учебные ситуации, а при ответах на вопросы проявляют меньшую зависимость от жестких требований и норм. Подобный уровень мотивации является средней нормой.

Социальная адаптация: в 5 «А» (56,5%) и «Г» ((60%) преобладает высокий уровень, а в 5 «В» выявлен средний уровень (44%). У школьников отсутствуют трудности в обучении; обладают навыками учебной деятельности такими как: внимательного и сознательного слушания преподавателя, деятельность по плану, самостоятельная реализация намеченных целей, способность аргументировать доказательства. Школьник умеет задавать вопросы для получения от взрослого или одноклассника нужной информации. Могут договариваться о распределении ролей и функций в разных видах коллективной деятельности.



# **ГЛАВА 3. РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОГРАММЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ПРОЦЕССА АДАПТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ К СРЕДНЕМУ ЗВЕНУ ШКОЛЫ**

## **3.1. Программа формирующего эксперимента**

**Пояснительная записка:** Адаптация ребенка к школе не заканчивается в первом классе, она продолжается до окончания школы, так как образовательный процесс, предполагает непрерывные изменения обстановки и осуществляется в условиях непрерывного развития ребенка. Тем не менее, в процессе обучения выделяют периоды, наиболее сложные с точки зрения адаптации детей. В частности, таким периодом для школьников является переход из начальной школы в основную: снижается работоспособность, повышается тревожность. У обучающихся состояние фрустрации вызывают такие факторы как предметное обучение, повышение роста числа педагогов, более высокие требования к их учебной деятельности и т.п.

Теоретико-методологическую основу программы составили положения культурно-исторической концепции [Л.С. Выготский], а также труды ученых по проблеме психологической адаптации: адаптации личности в коллективе [Л.М. Растова ], критериальные характеристики адаптации [И.К. Кряжева], этапы адаптационного процесса [А.Н. Вазин, А.П. Сорокин, С.И. Степанова и др.]

В документах «Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования»

[Приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. № 1897] обозначены требования к результатам освоения основной образовательной программы, дается перечень предметных, метапредметных и личностных результатов, которые должны быть сформированы у выпускника основной школы.

На сложность и значимость периода, который связан с адаптацией ребенка к условиям школьной среды, указывают исследования, проведенные в области психологии, педагогики, медицины, физиологии, теории и методики физического воспитания, социологии и др. [Г.М. Андреева [2], Е.Ю. Балашова [4], Л.И. Божович [6], И.В. Дубровина [28], Т.Л. Ульянова [39]]. В исследованиях данных авторов были разработаны определения адаптации, выявлена ее сущность, рассмотрены виды.

Представленная программа подразумевает психологическое сопровождение процесса адаптации обучающихся к среднему звену школы. Структурные компоненты сопровождения представлены в таблице 3.1.

Психологическое сопровождение процесса адаптации обучающихся к среднему звену			
Диагностический блок	Коррекционный блок	Просветительский блок	Профилактический блок
Изучение процесса адаптации пятиклассников по заявленному	Развитие учебной мотивации, положительного отношения к школе через	Проведение родительского собрания на тему: «Особенности адаптационно	Предупреждение дезадаптации пятиклассников.

диагностическому инструментарию	принятие роли школьника, коммуникативных навыков; снижение уровня школьной тревожности обучающихся	го периода при переходе в основную школу».	
---------------------------------	--	--	--

Таблица 3.1. Структура процесса психологического сопровождения процесса адаптации обучающихся к среднему звену

Исходя из этого, была сформулирована **цель программы:** психологическое сопровождение процесса адаптации обучающихся к среднему звену.

Для достижения этой цели необходима реализация следующих **задач:**

- реализация коррекционно-развивающего компонента работы: развитие учебной мотивации, положительного отношения к школе через принятие роли школьника, коммуникативных навыков, снижение уровня школьной тревожности;

- реализация просветительского блока (проведение родительского собрания),

- реализация профилактического блока (предупреждение дезадаптации пятиклассников).

**Ориентировочное количество занятий:** 25.  
**Продолжительность занятий:** 40 минут. **Возраст детей:** 11- 12 лет

## **Принципы, лежащие в основе программы:**

*Принцип учета возрастно-психологических и индивидуальных особенностей личности* позволяет наметить программу адаптации и оптимизации развития для каждого конкретного ребенка. Работа должна создавать оптимальные возможности для индивидуализации развития.

*Деятельностный принцип* определяет тактику проведения работы через активизацию деятельности каждого, в ходе которой создается необходимая основа для позитивных сдвигов в адаптации ребенка, необходимая при переходе в основное звено школы.

*Принцип комплексности методов психологического воздействия* отражался в интегрированных приемах и техниках психолого-педагогического воздействия, способствующих повышению уровня адаптации в среднее звено школы.

*Принцип системности коррекционных, профилактических и развивающих задач:* при реализации программы учитывались задачи трех видов: коррекционные (предполагалось снижение уровня тревожности); развивающие (развитие коммуникативных навыков; развитие положительного отношения к школе; развитие учебных мотивов); профилактические (предупреждение дезадаптации в среднем звене).

*Принцип учета эмоциональной окрашенности материала* предполагает, чтобы игры, задания и упражнения создавали благоприятный, эмоциональный фон, стимулировали положительные эмоции.

*Преимственность в организационной системе психолого-педагогического сопровождения, соответствующая этапам психического развития ребенка:* в этом случае процесс возрастного развития оказывается не только под контролем специалиста, но и включается в систему последовательных взаимосвязанных мероприятий, направленных на формирование адаптационного потенциала при прохождении через кризисные периоды.

**Диагностический инструментарий:** методика изучения мотивации обучения школьников при переходе из начальных в среднее М. И. Лукьяновой И. В. Калининой; экспертные оценки учителей; тест школьной тревожности Филлипса; анкета «Изучение школьной мотивации учащихся» Н.Г.Лускановой; анкета для оценки привлекательности классного коллектива.

**Ожидаемый результат:** повышение учебной мотивации, снижение уровня школьной тревожности; наличие положительного отношения к школе; развитые коммуникативные навыки; отсутствие признаков дезадаптации.

**Этапы работы с обучающимися:**

1. Диагностический этап. Проведение первичной диагностики.

2. Установочный этап. Знакомство, сплочение группы.

3. Основной этап включает в себя три блока:

- **первый блок** «Дорога в пятый класс» направлен на адаптацию и включает в себя пять занятий. Цель - развитие коммуникативных навыков, способствование принятию

школьных правил и усвоение школьных норм поведения на уроке и перемене;

- **второй блок** «Я и школа» направлен на учебно-мотивационную адаптацию и включает пять занятий: цель - развитие учебных мотивов;

- **третий блок** «Что мне нравится в школе» направлен на психологическую адаптацию и включает в себя пять занятий: цель - развитие положительного отношения к школе; снижение уровня школьной тревожности;

4. Этап оценки эффективности занятий. Оценка степени произошедших изменений путем повторной диагностики.

Психологические воздействия осуществлялись на основе следующих **механизмов**:

- *механизма обратной связи* – дети с низкой мотивацией получали информацию о том, как их поведение и эмоции воспринимаются другими учащимися класса. И как поведение повлияет на будущее обучение в школе, на отношения с одноклассниками и учителями. (Упражнение: «Зоопарк»; «Найди того, кто»).

- *механизм сообщение информации* – в ходе групповой психокоррекции ученик получает сведения об особенностях поведения, межличностного взаимодействия, поведения в конфликте, и т.д. (Упражнения: «Принятие правил»; «Правила поведения на уроке»; Мини-лекция «Как организовать свои занятия»).

- *механизм альтруизма* – возможность в процессе групповой психокоррекции помогать друг другу, делать что-то для другого. Помогая другим, ребенок становится более

уверенным в себе. Он ощущает себя способным быть полезным и нужным. (Упражнения: «Ау!»; «Зеркало»)

- *механизм развития техники межличностного общения* – ребенок имеет возможность за счет обратной связи и анализа собственных переживаний, выработать и закрепить нормы, более конструктивные способы поведения в школе, коллективе и в общении со сверстниками и учителями. (Упражнения: «Образ»)

- *механизм имитационного поведения* – ученик может научиться более конструктивным способам поведения за счет подражания психолога и другим успешным членам группы. (Упражнения: «Руки знакомятся, ссорятся, мирятся»; «Я рад общаться с тобой» ).

- *механизм интерперсонального влияния* – ребенок получает новую информацию о себе за счет обратной связи, что приводит к изменению и расширению образа «Я». (Упражнения: «Золотая награда»; ).

- *механизм групповой сплоченности* – обеспечивает привлекательность группы для ее членов, желание ребенка оставаться в группе, чувство принадлежности группе, доверие, принятие группой. (Упражнения: «Представление имени»; «Групповой портрет».).

В качестве основных **условий** для реализации программы выступили: групповая форма работы; проведение занятий в эмоционально насыщенной обстановке (подвижные и спокойные игры, релаксационные упражнения, психогимнастические игры); систематичность работы с младшими подростками (занятия проводились 2 раза в неделю); активная работа детей на занятии.

**Методики и техники психологической работы:**  
игротерапия, арт-терапия, релаксация, сказкотерапия,  
психогимнастика, дискуссия, беседа.

**Содержание программы:** (Приложение 1).

Таблица 3.2.

Тематический план-сетка программы

Занятие №	Цели и задачи	Содержание занятия	Оборудование	Продолжительность
<b>I. Диагностический этап</b>				
№ 1	<p><b>Цель:</b> выявления уровня мотивации учения</p> <p><b>Задачи:</b> 1. Изучить уровень и характер тревожности. 2. Диагностика уровня мотивации детей 3. Изучение уровня учебной мотивации учащихся 4. Предназначена для оценки привлекательности для ученика классного коллектива.</p>	<p>1. Методика изучения мотивации школьников при переходе из начальных в среднее М. И. Лукьянова И. В. Калинина</p> <p>2. Тест школьной тревожности Филлипса</p> <p>3. Экспертные оценки учителей</p> <p>4. «Анкета «Изучение школьной мотивации учащихся» (Н.Г. Лускановой)»</p> <p>5. Анкета для оценки привлекательности классного коллектива</p>	Бланки листы А4, экспертные листы для учителей.	45 мин
<b>I. Установочный этап</b>				
№ 2	<p><b>Цель:</b> повышение психологической компетентности родителей по вопросам адаптации детей в среднем звене.</p> <p><b>Задачи:</b> 1. Ознакомить с психологическими особенностями периода адаптации; 2. Причины</p>	Родительское собрание «Особенности адаптационного периода при переходе в основную школу»		40 мин



	дезадаптации в среднем звене 3.Как помочь ребенку в период адаптации			
№ 3	<b>Цели:</b> развитие групповой сплоченности. <b>Задачи:</b> 1.Развивать умение видеть ситуацию с разных сторон, находить позитивные моменты в происходящем, конструктивно реагировать на школьные проблемы 2.Способствовать созданию доброжелательной обстановки и атмосферы поддержки в группе; 3.Установить принципы работы в группе.	<b><u>I. Вводная часть</u></b> 1.Упражнение «Представление имени» <b><u>II. Основная часть</u></b> 2.Упражнение «Если весело живется, делай так» 3.Упражнение «Принятие правил» 4. Упражнение «Ау!» <b><u>III. Заключительная часть</u></b> 5.Рефлексия занятия.		40 мин
№ 4	<b>Цель:</b> дать возможность детям поближе познакомиться друг с другом, способствовать формированию групповой сплоченности; <b>Задачи:</b> 1.Установить психологического контакта и настрой участников на работу. 2.Развить групповую сплоченность, способность к невербальной коммуникации в классном коллективе. 3.Помочь детям прояснить свои цели на время обучения в пятом классе.	<b><u>I. Вводная часть</u></b> 1. Упражнение «Приветствие с пожеланиями группе» <b><u>II. Основная часть</u></b> 2. Упражнение «Зоопарк» 3. Упражнение «Найди того, кто...» <b><u>III. Заключительная часть</u></b> 4. Рефлексия занятия	лист бумаги, на котором написано название животного; таблички с ответами	40 мин
<b>II. Основной этап</b>				
<b>Первый блок «Дорога в пятый класс»</b>				
№	<b>Цель:</b> развитие	<b><u>I. Вводная часть</u></b>	Руч	40

5	<p>навыков и умений адекватного эмоционального реагирования.</p> <p><b>Задачи:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Создать эмоциональный настрой.</li> <li>2. Развить позитивное самовосприятия и повышение самооценки</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнение «Конвейер».</li> </ol> <p><b><u>II. Основная часть</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Упражнение «Групповой портрет».</li> <li>3. Упражнение «Золотая награда».</li> <li>4. Упражнение «Образ «Я»</li> </ol> <p><b><u>III. Заключительная часть</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>5. Рефлексия занятия</li> </ol>	ка и лист бумаги	мин
№ 6	<p><b>Цели:</b> содействие формированию учебных навыков;</p> <p><b>Задачи:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развить навык распознавания собственного эмоционального состояния.</li> <li>2. Помочь участникам группы осознать правила работы на уроке;</li> <li>3. Осознать, понятные и четкие правила класса.</li> <li>4. Способствовать самораскрытию детей и развитию эмпатии.</li> </ol>	<p><b><u>I. Вводная часть</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнение «Нарисуй свое настроение»</li> </ol> <p><b><u>II. Основная часть</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Упражнение «Что поможет мне учиться»</li> <li>3. Упражнение «Правила поведения на уроке»</li> <li>4. Упражнение «Комплимент»</li> </ol> <p><b><u>III. Заключительная часть</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>5. Рефлексия занятия</li> </ol>	<p>лист бумаги (формат А4) — по количеству участников, цветные карандаш и (для упражнения «Нарисуй свое настроение»); таблички с ответами «да», «нет», «иногда», плакат с правилами и (для упражнения «Правила поведения на уроке»).</p>	3 40 мин
№ 7	<p><b>Цель:</b> развитие коммуникативных навыков.</p> <p><b>Задачи:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вырабатывать доброжелательное отношение друг к другу;</li> <li>2. Совершенствовать умение работать в группе.</li> </ol>	<p><b><u>I. Вводная часть</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнение «Пожатие руки»</li> </ol> <p><b><u>II. Основная часть</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Упражнение «Продолжи рисунок»</li> <li>3. Игра «Наши учителя»</li> <li>4. Упражнение "Закончи предложение»»</li> <li>5. Упражнение «Я рад общаться с тобой»</li> </ol>	<p>лист бумаги, фломастеры, мяч.</p>	3 40 мин

		<b>III.</b> <b><u>Заключительная часть</u></b> 6.Рефлексия занятия		
№ 8	<b>Цель:</b> формирование навыков эффективного общения. <b>Задачи:</b> 1.Вырабатывать доброжелательное отношение друг к другу; 2.Формировать положительной учебной мотивации, снятие чувства тревоги подростков связанной с системой оценивания знаний. 3.Информировать подростков об эффективных способах организации самоподготовки.	<b>I. Вводная часть</b> 1. Упражнение «Привет Саша» <b>II. Основная часть</b> 2. Упражнение «Дерево и ветер» 3. Игра «Ха-ха». 4. Мини-лекция «Как организовать свои занятия» 5. Дискуссия «Школьная оценка». <b>III.</b> <b><u>Заключительная часть</u></b> 6. Рефлексия занятия		40 мин
№ 9	<b>Цель:</b> совершенствовать коммуникативные навыки. <b>Задачи:</b> 1.Обучить навыкам эффективного взаимодействия 2.Развить навыки группового взаимодействия и доверие друг другу. 3.Развить способности понять внутреннее состояние другого человека, его проявления;	<b>I.Вводная часть</b> 1. Упражнение «Руки знакомятся, ссорятся, мирятся» <b>II. Основная часть</b> 2. Упражнение «Портрет нашего класса». 3. Упражнение «Зеркало» 4. Упражнение «Кто он?» 5. Упражнение «Аукцион» <b>III.</b> <b><u>Заключительная часть</u></b> 6.Рефлексия занятия	лист ы бумаги, карандаш и, маркеры, клей, ватман.	40 мин
№ 10	<b>Цель:</b> мобилизация внутреннего ресурса, умения самостоятельно проявлять активное участие и сотрудничать со	<b>I. Вводная часть</b> 1. Упражнение «Дамы и кавалеры» <b>II. Основная часть</b> 2. Игра “Колпак” 3. 4. Упражнение «Анкета для пятиклассников» 5. Упражнение «Умею ли я	Лис ты бумаги с вопросами	40 мин

	<p>сверстниками. <b>Задачи:</b> 1.Повысить уровень коммуникативной культуры 2.Осознать свои мотивы.</p>	<p>оказывать внимание другим» 6. Упражнение «Моргалочки» 7.Упражнение «Образ» <b>III.</b> <b>Заключительная часть</b> 8.Рефлексия занятия</p>		
№ 11	<p><b>Цель:</b> формирование положительной школьной мотивации. <b>Задачи:</b> 1.Сформировать положительную школьную мотивацию 2.Снять психоэмоциональное напряжение.</p>	<p><b>I. Вводная часть</b> 1. Упражнение «Лучшее приветствие» <b>II. Основная часть</b> 2. Упражнение «Что я люблю с запоминанием других» 3. Упражнение «Один начинает предложение, другой его заканчивает» 4.Упражнение «Гипотетическая ситуация» 5. «Релаксационное упражнение» 6.Упражнение «Совместный рисунок» <b>III. Заключительная часть</b> 5.Рефлексия занятия</p>	лист А3	3 40мин
<b>Второй блок «Я и школа»</b>				
№ 12	<p><b>Цель:</b> Создание положительной мотивации <b>Задачи:</b> 1.Развить навыки самопознания собственных потребностей и образа хорошего ученика. 2.Развить осознания сильных сторон своей личности. 3.Развить возможности анализировать и регулировать свою повседневную жизнь.</p>	<p><b>I. Вводная часть</b> 1.Упражнение «Я яркая краска» <b>II. Основная часть</b> 2. Игра «Идеальный ученик» 3. Упражнение ««Позитивные мысли»» 4.Упражнение «Школьные дела» 5. Упражнение «Еженедельный отчет» <b>III.</b> <b>Заключительная часть</b> 6.Рефлексия занятия</p>	лист А4 с вопросами	40 мин
№ 13	<p><b>Цель:</b> ознакомить подростков с понятием самооценка, ее роли в жизни</p>	<p><b>I. Вводная часть</b> 1. Приветствие <b>II. Основная часть</b> 2. Информационное</p>	листы бумаги; карточки с заданием для	3 40мин

	<p>человека, формирование адекватной самооценки.</p> <p><b>Задачи:</b></p> <p>1. Отработать навыки эмпатии и новых способов поведения в школьных ситуациях, сформировать умения делать комплименты и создавать позитивные установки друг на друга.</p> <p>2. Развить умение сосредотачиваться на положительных сторонах партнера по общению.</p>	<p>сообщение « Самооценка. Ее виды и их характеристика»</p> <p>3. Упражнение «Комплименты»</p> <p>4. Упражнение «Остров Пятый класс»</p> <p>5. Упражнение</p> <p><b>III.</b></p> <p><b><u>Заключительная часть</u></b></p> <p>6. Рефлексия занятия</p>	<p>каждого участника ;</p>	
№ 14	<p><b>Цель:</b> развитие положительного отношения к школе</p> <p><b>Задачи:</b></p> <p>1. Обучить командной работе и умению брать на себя ответственность.</p> <p>2. Подготовить к изменениям школьного обучения</p>	<p><b><u>I. Вводная часть</u></b></p> <p>1. Упражнение «Возьми и передай»</p> <p><b><u>II. Основная часть</u></b></p> <p>2. Упражнение «Энергизатор»</p> <p>3. Упражнение «Школьный путь»</p> <p>4. Упражнение «Рейтинг предметов»</p> <p>5. Упражнение «Необитаемый остров»</p> <p><b>III.</b></p> <p><b><u>Заключительная часть</u></b></p> <p>6. Рефлексия занятия</p>	<p>Рисунок Школьный путь; листы А4</p>	40 мин
№ 15	<p><b>Цель:</b> развитие положительного отношения к школе.</p> <p><b>Задачи:</b></p> <p>1. Помочь осознать образа я.</p> <p>2. Повысить значимость школы в жизни ребенка.</p>	<p><b><u>I. Вводная часть</u></b></p> <p>1. Игра «Ледышка»</p> <p><b><u>II. Основная часть</u></b></p> <p>2. Упражнение «Мой портрет как ученика»</p> <p>3. Упражнение «Суд над учебой»</p> <p>4. Упражнение «Подарок»</p> <p>5. Упражнение «Приятные эмоции»</p> <p>6. Упражнение «Блиц-предложение»</p> <p><b>III.</b></p> <p><b><u>Заключительная часть</u></b></p> <p>7. Рефлексия занятия</p>	<p>Листы бумаги, цветные карандаш и, мяч</p>	40 мин

№ 16	<b>Цель:</b> преодоление школьной тревожности. <b>Задачи:</b> 1.снять напряжение; 2.определить уровень тревожности и выявление удовлетворённости школьной жизнью. 3.обучить навыкам самопрезентации, связанных со школьными успехами	<b><u>I. Вводная часть</u></b> 1.Упражнение «Попугай!» <b><u>II. Основная часть</u></b> 2. Упражнение «Школа зверей» 3.Упражнение «Расписание на неделю» 4. Упражнение «Волшебная таблетка от страха перед неудачами в школе» 5. Упражнение «Саморекама» <b><u>III. Заключительная часть</u></b> 6. Рефлексия занятия	Бумага, цветные карандаш и	40 мин
<b>Третий блок «Что мне нравится в школе»</b>				
№ 17	<b>Цель:</b> осознание своих мотивов в школьной жизни. <b>Задачи:</b> 1.Научить детей понимать чувства других 2.Помочь осознать собственные мотивы.	<b><u>I. Вводная часть</u></b> 1. Игра «Доброе животное» <b><u>II. Основная часть</u></b> 2. Игра «Попроси игрушку» 3.Упражнение «Самотивация» 4.Упражнение «Куги воли» 5. Упражнение «Ролевая карта» <b><u>III. Заключительная часть</u></b> 6. Рефлексия занятия	Листы А4; цветные карандаш и	3 40 мин
№ 18	<b>Цель:</b> объединение и эмоциональное раскрепощение участников игры; осознание и эмоциональное от реагирование тех чувств, которые вызывает школа <b>Задачи:</b> 1.Развить способности осознания детьми своих эмоциональных переживаний, которые вызывает школа.	<b><u>I. Вводная часть</u></b> 1.Упражнение «Приветствие с пожеланиями группе» <b><u>II. Основная часть</u></b> 2.Игра «Путанка» 3.Упражнение «Неоконченные предложения» 4. Упражнение «Спасибо за прекрасный день» <b><u>III. Заключительная часть</u></b> 5. Рефлексия занятия	Листы с фразами, бумага, фломастеры, клей.	3 40 мин
№ 19	<b>Цель:</b> снятие проявлений школьной тревожности; гармонизация и формирование	<b><u>I. Вводная часть</u></b> 1. Упражнение «Приветствие с пожеланиями группе» <b><u>II. Основная часть</u></b>		3 40 мин

	теплого, доверительного отношения к школе. <b>Задачи:</b> 1.Актуализация школьных переживаний, выработка правильного отношения к ошибкам, неудачам.	2. Упражнение «Капитаны» 3. Упражнение «Лесная школа для кенгуру» 4. Упражнение «Кто внимательней» 5. Упражнение «Что будет, если? Представьте себе, что?» 6. Беседа «Моя школа» <b>III.</b> <b>Заключительная часть</b> 7. Рефлексия занятия		
№ 20	<b>Цель:</b> снижение негативных эмоций, снятие напряжения связанных со школой. <b>Задачи:</b> 1.Снять тревогу, беспокойство, подготовка к ожидаемой стрессовой ситуации. 2.способствовать осознанию детьми для чего нужна школа; 3.снятие тревоги, беспокойства	<b>I. Вводная часть</b> 1.Упражнение «Приветствие» <b>II. Основная часть</b> 2. Этюд «Кораблик» 3. Упражнение «Для чего ходят в школу» 4. Упражнение ассоциация на слово «Пятиклассник» 5.Упражнение «Зубной врач» 6.Упражнение «Почувствуй другого» <b>III.</b> <b>Заключительная часть</b> 7. Рефлексия занятия	Мяч	3 40 мин
№ 21	<b>Цель:</b> формирование положительного отношения к учебе. <b>Задачи:</b> 1.Развить память, закрепить знания о школьных предметах. 2.Формировать положительное отношение к учебе, усвоение важности правил поведения в школе.	<b>I. Вводная часть</b> 1. Упражнение «Приветствие» <b>II. Основная часть</b> 2. Упражнение «Я положу в свой портфель» 3.Уражнение «Коробка переживаний» 4. Упражнение «Апельсин» 5. Упражнение «Что делает ученик» 6. Упражнение «Страшная сказка по кругу» <b>III.</b> <b>Заключительная часть</b> 7. Рефлексия занятия	Коробочка	40 мин
№ 22	<b>Цель:</b> снятие напряжения и волнения связанных с школой. <b>Задачи:</b>	<b>I. Вводная часть</b> 1.Упражнение «Я сегодня» <b>II. Основная часть</b> 2.Игра «Что я чувствую в школе»	Листы А4; цветные карандаш и, карточки с	3 40 мин

	1. Помочь детям в осознание своих чувств связанных со школой; 2. Снять напряжение и волнение при выполнении школьных заданий.	3. Упражнение «Чужие рисунки» 4. Сказка «Швейная игла» 5. Упражнение «Зайчики и слоники» <b>III.</b> <b>Заключительная часть</b> 6. Рефлексия занятия	названием чувств.	
№ 23	<b>Цель:</b> создание положительного эмоционального настроя. Снижение тревоги. <b>Задачи:</b> 1. Снять тревогу, беспокойства. 2. Повысить уверенность в себе, снять тревожность.	<b>I. Вводная часть</b> 1. Упражнение «Возьми и передай» <b>II. Основная часть</b> 2. Упражнение «Избавление от тревог» 3. Работа со сказкой «О девочке и строгой учительнице» 4. Игра «Минута шалостей» 5. Упражнение «Зеркала» <b>III.</b> <b>Заключительная часть</b> 6. Рефлексия занятия		3 40 мин
№ 24	<b>Цель:</b> разрядка агрессивных импульсов, актуализация школьных переживаний, осознание детьми позиции учителя, родителей, учеников. <b>Задачи:</b> 1. Осознать позиции учителя, родителя и ученика. 2. Помочь детям преодолеть свою застенчивость, научить говорить о своих успехах, а также радоваться успехом других.	<b>I. Вводная часть</b> 1. Упражнение «Здравствуйте!» <b>II. Основная часть</b> 2. Упражнение «Брыкание» 3. Игра «Родитель, учитель, ученик» 4. Упражнение «Неоконченные предложения» 5. Работа со сказкой «О мальчике Вале» <b>III.</b> <b>Заключительная часть</b> 6. Рефлексия занятия	карточки с заданиями ;	3 40 мин
№ 25	<b>Цель:</b> Развитие навыков свободного выбора, актуализация знаний, полученных на занятиях всего цикла, подведение итогов.	<b>I. Вводная часть</b> 1. Упражнение «Должен или выбираю» <b>II. Основная часть</b> 2. Упражнение «Чемодан в дорогу» 3. Упражнение «Я-подарок человечеству»	список утверждений на каждого участника ; листы А4	3 40 мин



	<b>Задачи:</b> 1.Повысить самооценку в достижении целей. 2.Формировать у учащихся представления о необходимости оказывать влияние на развитие собственной жизни	<b>III.</b> <b>Заключительная часть</b> 4.Прощание		
<b>Блок оценки эффективности занятий</b>				
№	<b>Цель:</b> выявления уровня мотивации учения <b>Задачи:</b> 1.Изучить уровень и характер тревожности. 2.Диагностика уровня мотивации детей 3.Изучение уровня учебной мотивации учащихся 4.Предназначена для оценки привлекательности для ученика классного коллектива.	1.Методика изучения мотивации обучающихся школьников при переходе из начальных в среднее М. И. Лукьянова И. В. Калинина 2.Тест школьной тревожности Филлипа 3.Экспертные оценки учителей 4.«Анкета «Изучение школьной мотивации учащихся» (Н.Г.Лускановой)» 5.Анкета для оценки привлекательности классного коллектива	Бланки листы А4, экспертные листы для учителей.	4 45 мин

### 3.2. Описание формирующего эксперимента

Формирующий эксперимент проводился на базе МБОУ «Лицей №1» г. Шадринска Курганской области. По результатам диагностики уровень адаптации в 5-х «А», «В», «Г» классах выше, чем в 5 «Б» классе, поэтому экспериментальную группу составили 25 обучающихся 5-го «Б» класса; остальные обучающиеся выступили в качестве контрольной группы.

В 5-й «Б» классе нами была внедрена программа психологического сопровождения процесса адаптации пятиклассников к среднему звену школы, состоящая из 25

занятий, рассчитанных на 13 недель. Из них два занятия отводились на диагностику: первичная и повторная диагностика, одно родительское собрание, на котором родители прослушали лекцию об особенностях адаптационного периода при переходе в основную школу. На собрании мы ознакомили родителей с психологическими особенностями периода адаптации; рассказали о причинах дезадаптации в школе; также обсудили, как можно помочь ребенку в период адаптации. В помощь родителям были предложены памятки с практическими рекомендациями.

Работа с детьми проводилась на протяжении 23 занятий. Они проводились по принципу социально-психологического тренинга в классном кабинете, где школьники могли свободно передвигаться и располагаться. Их продолжительность не превышала школьного урока; периодичность занятий – 2 раза в неделю.

Собственно работа с детьми включала в себя три этапа: установочный, основной и заключительный. Целью **установочного этапа** заключалась в создании эмоционально-комфортного состояния личности для благоприятного знакомства учеников между собой и установления доверительных отношений между членами группы. В ходе проведения эмпирического исследования предполагалось создание благоприятной атмосферы в группе, доверительные отношения участников; снятие напряжения, формирование эмпатии, умение ребенка сопереживать другим, создание положительной мотивации на общение.

Работу с учениками начали с создания благоприятного эмоционально-психологического фона в группе с использованием методов, основных на вербальной (знакомство, самопрезентация) и невербальной активности (психогимнастика, релаксация, игротерапия), которые предполагают знакомство и принятие правил работы на занятиях, создание благоприятной атмосферы, сближение участников друг с другом, создание положительной мотивации на общении. Для этого использовались упражнения *«Представление имени»*, *«Если весело живется, делай так»*, *«Принятие правил»*, *«Ау!»* и рефлексия занятия. Через данные упражнения реализовывались механизмы сообщения информации и групповой сплоченности. Упражнения были направлены на создание положительного эмоционального фона и для облегчения вступления детей в контакт друг с другом.

*Упражнение «Представление имени»* заключалось в том, что участники группы вставали в круг. По очереди каждый ребенок выходил в центр круга и называл свое имя, сопровождал его дополнительно каким-нибудь движением или жестом. А все остальные обучающиеся копировали жест и интонацию. Из 22 учеников 19 (86%) выполнили упражнение хорошо, копировали движения, жесты и интонацию, тех кто их показывал. Поведение у них было раскованное, они не стеснялись показывать дурашливые жесты. Остальные смущались и не могли с точностью повторить движение либо интонацию.

При выполнении упражнения *«Если весело живется, делай так»*, вся группа сидит на стульях по кругу, водящий

(им может быть по очереди каждый обучающийся) задает какое-либо веселое движение (это может быть хлопки, притопы и т.д.). Остальные вместе повторяют его, произнося при этом: «Если весело живется, делай так». 5 детей (22,7%) были скованны и стеснялись выполнять данное упражнение, но все же приняли участие. Остальные 17 (77,2%) участников справились с заданием. Они синхронно повторяли движения и дружно говорили выражение.

*Упражнение «Принятие правил»* ведущим предлагался принять свод правил. Учащиеся внимательно выслушали, если кто-то из ребят не понимал смысла какого-либо правила, то задавали вопросы. После того как все правила были озвучены, ученики предложили еще несколько правил для проведения занятий: «Не перебивать, когда кто-то из ребят высказывает свое мнение», «Внимательно выслушивать каждого из участников» и т.д.

При выполнении *упражнения «Ау!»* один из детей стоит спиной ко всем остальным, он потерялся в лесу. Кто-то из ребят кричит ему: «Ау!» - и потерявшийся должен указать, кто его звал. Обучающиеся немного боялись выходить и вставать спиной к классу. Они чувствовали себя некомфортно и неуверенно, опасались не угадать кто его звал. 3 участника (13,6%) не узнали кто им кричал «Ау!». Остальные 19 (86,3%) узнали кто их звал.

В заключении вводного занятия проводилась рефлексия занятия. Испытуемые по очереди высказывали свое мнение и поделились своими чувствами, которые они испытывали когда выполняли упражнения. Большинство 18 (81,8%)

испытуемых сказали, что они многое узнали, им было очень весело и у них поднялось настроение.

В ходе работы применялись упражнения *«Приветствие с пожеланиями группе»*, *«Зоопарк»*, *«Найди того, кто...»* и рефлексия занятия. Их цель состояла в том, чтобы дать возможность детям поближе познакомиться друг с другом, в установке доверительных отношений.

В упражнении *«Приветствие с пожеланиями группе»* ребята здороваются друг с другом и высказывают пожелания группе в целом или каждому индивидуально. Каждый из ребят высказывал пожелания всей группе и желали удачного дня, хорошего настроения, хороших оценок и т.д.

Для установления контакта и взаимодействия проводилось упражнение *«Зоопарк»*, где каждый ребенок получал лист бумаги, на котором было написано название животного. И по команде ведущего участники изображали при помощи только звуков и жестов то животное, название которого написано на листе. Задачей каждого участника найти того одноклассника, который изображает такое же животное. При выполнении упражнения учащиеся не знали, как показывать животных, например таких как: лягушка или пингвин. Дети не могли найти свою пару, и не могли показать животных, и после неоднократных попыток дети начали просто спрашивать у кого какое название животных. Когда в этом упражнении «животным» нужно было пообщаться на их языке, ребята не понимали, как это необходимо сделать и что нужно сделать, чтобы узнать что-то у другого ребенка.

*Упражнение «Найди того, кто...»* обучающимся зачитывались разные утверждения. Если они были согласны с услышанным утверждением, то должны были подойти к табличке, на которой написан ответ «да», «нет», «иногда, не всегда». После каждого утверждения дети объясняли, почему они выбрали тот или иной ответ.

Заключительным упражнением установочного этапа было упражнение *«Рефлексия»*, направленное на эмоциональную разгрузку и отреагирование эмоций детей. Каждый из участников по очереди высказывался про то, что он сделал на занятии, сказали какие чувства, и эмоции они испытали на протяжении всего занятия.

В основном этапе занятия были разделены на три блока: «Дорога в пятый класс»; «Я и школа»; «Что мне нравится в школе». **Первый блок** «Дорога в пятый класс» направлен на успешную адаптацию ребенка в основном звене школы. Целью данного блока было развитие коммуникативных навыков, способствование принятию школьных правил и усвоению школьных норм поведения на уроке и перемене.

Развитие коммуникативных навыков и способствование принятию школьных правил и усвоению школьных норм поведения на уроке и перемене осуществлялось с помощью следующих механизмов: механизм обратной связи, механизм альтруизма, механизм интерперсонального влияния и механизм групповой сплоченности.

Для реализации механизма сообщения информации мы использовали следующее упражнение: *Мини-лекция «Как организовать свои занятия»*. Целью данного упражнения было информирование детей об эффективных способах

организации самоподготовки. Обучающимся рассказали что должно быть на рабочем месте; с какой стороны должен находиться источник света при выполнении домашних заданий. Какие могут на столе присутствовать предметы цветовой гаммы для повышения интеллектуальной активности. Ребята рассказали об условиях поддержки своей работоспособности.

Для реализации механизма альтруизма применяли *упражнение «Зеркало»*. Целью упражнения было приобретение опыта наблюдения за невербальной информацией и ее взаимосвязи с эмоциональными состояниями. Улучшение контакта, развитие инициативы и раскрепощенности в невербальном общении. Дети разбивались на пары и вставали лицом друг к другу. Участники в парах договариваются, кто начнет упражнение, а кто продолжит. Тот, кто начинает, будет делать различные движения туловищем, головой, ногами, менять мимику. Второй участник пары повторяет все движения партнера с максимальной точностью. Обучающиеся с активностью приняли участие в данном упражнении. Большинство 15 (68,1%) участников хорошо выполнили упражнение. Они с точностью показывали движения другого участника, повторяли мимику. Остальные 7 (31,8%) участников неохотно выполняли упражнение, но не отказались его выполнять. Дети стеснялись показывать движения и пытались не выражать какой-либо мимики.

Механизм интерперсонального влияния реализовывался с помощью *упражнения «Золотая награда»*. Один из членов группы выходит из класса, остальные участники

характеризуют его, называя его черты, свойства и т.п., мысли о вышедшем высказываются только в положительном ключе. Затем приглашается уходивший, и ему зачитывается перечень мнений, но без указания кому они принадлежат. Задача вышедшего – послушать высказывания и определить их авторов. Если уходивший не соглашается с мнением о себе, тогда член группы, которому принадлежит это мнение, приводит его обоснование. Ученики активно себя проявляли при выполнении задания. Всем хотели побывать в роли вышедшего и выслушать высказывания своих одноклассников. Когда ребенку зачитывали высказывания других учеников в положительном ключе, он был удивлен, что о нем говорят такие положительные качества. Большинство 15 (68,1%) испытуемых не смогли определить авторов высказываний о нем. Остальным 7 (31,8%) детей смогли определить, кто говорил высказывания.

Для реализации механизма групповой сплоченности применяли *упражнение «Групповой портрет»*. Участники группы располагаются так, чтобы все попали в «кадр» и чтобы всем в этом пространстве было комфортно. В процессе перемещения идет обсуждение (участники анализируют свое состояние): хорошо ли ему; уютно ли; не хочет ли расположиться ближе к кому-то или отодвинуться; нет ли желания попросить кого-то другого поменять свое положение в пространстве. В процессе выполнения упражнения дети активно меняли свое положение в «кадре» объясняя это тем, что некомфортно себя чувствовали на данном месте.

**Второй блок «Я и школа»** был направлен на учебно-мотивационную адаптацию. Механизмами, позволяющими



достичь данной цели, являются сообщение информации, обратная связь. Для реализации механизмов были использованы следующие упражнения: *Информационное сообщение « Самооценка. Ее виды и их характеристика»*, *«Мой портрет как ученика»*.

В упражнении *«Самооценка. Ее виды и их характеристика»* подростков ознакомили с понятием самооценка, ее роли в жизни человека и о формировании адекватной самооценки. Участники на листочках пишут как они поддерживают или изменяют свою самооценку. Затем ребята делятся своим опытом работы в этом направлении. Была проведена дискуссия по следующим вопросам: влияют ли успехи в школе на самооценку? как ты оцениваешь себя в школьных успехах? Школьники высказывали свое мнение как влияют их успехи на самооценку и как они ее поддерживают. Большинство 15 (68,1%) написали, что они поддерживают или изменяют самооценку с помощью своих талантов, хобби и взаимопомощи. Остальные 7 (31,8%) испытуемых написали о самообразовании и целеустремленности.

В упражнении *«Мой портрет как ученика»* ученики рисовали свой портрет до посещения школы и портрет на данный момент. Необходимо было составить свой словесный портрет: «Какой я был до посещения школы?» и «Какой сейчас». Большинство 17 (77,2%) испытуемых рассказали о своих уже успехах в обучении в среднем звене. Они говорили, что стали более целеустремленными, больше сосредотачиваются на каких-то предметах и т.д. Остальные 5 (22,7%) отказались говорить, как повлияла учеба на них в школе.

**Третий блок** «Что мне нравится в школе» был направлен на психологическую адаптацию. Целью данного блока является развитие положительного отношения к школе и снижение уровня школьной тревожности. Для реализации этих целей были использованы следующие упражнения: *«Лесная школа для кенгуру»*, *«Для чего ходят в школу»*.

В упражнении *«Лесная школа для кенгуру»* совместно с детьми обсуждается, какая это будет школа и какие там будут правила. Давайте представим себе, что мы попали в школу для кенгуру. Кто хочет быть учителем Кенгуру? А мы все остальные будем учениками кенгуру. Учитель будет вести урок, кого-то вызывать к доске, кого-то хвалить, кого-то ругать, но все это делается на языке «кенгуру». А мы попробуем отгадать, что от нас хочет учитель. При этом детям предлагается вести соответственно с ролью «кенгуренка». После проигрывания одного урока проходит обсуждение, насколько ученики поняли своего учителя, и почему так произошло. Предлагается временно запомнить эти чувства и ощущения. Необходимо постараться представить эту школу в несколько отрицательном свете, чтобы потом сравнить ее со школой для людей. При обсуждении дети говорили, что им было очень трудно понять «учителя» и что он хочет от них. Кто был в роли учителя сказали, что чувствовали себя беспомощно перед остальными, потому что было очень трудно объяснить то, что они хотели.

В упражнении *«Для чего ходят в школу»* ведущий бросает мяч и спрашивает: например, в школу ходят, чтобы играть и т.п. (если правильно - хлопнуть, а если не правильно

- топнуть). Обучающиеся активно приняли участие, иногда мнения ребят не совпадали. Каждый аргументировал свое мнение.

Целью **заключительного этапа** было подведение итогов занятий и проведение повторной диагностики. На этом этапе реализовывалась следующая цель: развитие навыков свободного выбора, актуализация знаний, полученных на занятиях всего цикла. Основными упражнениями этого цикла были: «Должен или выбираю», «Чемодан в дорогу».

В упражнении «*Должен или выбираю*» школьники заменяли утверждения, вынуждающие их на какое-либо действие, на утверждения, предполагающие их собственный выбор. Испытуемые хорошо справились с заданием, смогли аргументировать свой выбор с «я должен» к «я хочу».

При выполнении упражнения «*Чемодан в дорогу*» была реализована цель повышения самооценки в достижении целей. Ученикам нужно было вспомнить, чему они научились на занятиях и записать. Ребята записали такие высказывания: «как правильно организовать свои занятия»; «как можно поддерживать свою самооценку» и т. п.

Занятия проходили в эмоционально насыщенной обстановке. Со школьниками проводились спокойные и подвижные игры, релаксационные упражнения, сказкотерапия, арт - терапия и т.д. Пятиклассники активно и с интересом выполняли задания, а если что - то не получалось, мы обсуждали это и помогали друг другу. Например, в упражнении «*Групповой портрет*», дети давали советы друг другу, как им лучше расположиться в «кадре».

Помогали располагаться так, чтобы всем было комфортно там где они решили встать. Если кто-то из школьников чувствовал дискомфорт, мы совместно искали более удобное расположение на фотографии.

Проводимые упражнения, игры и задания, которые проводились, на занятии создавал благоприятный эмоциональный фон, стимулируя положительные эмоции. Например, обучающимся предлагалось нарисовать на листе бумаги «Школу зверей». Были нарисованы различные рисунки: учебный процесс, как дети идут в школу, как дети проводят время на перемене и т.д. Некоторые из ребят рассказали о своих рисунках и своих чувствах.

Для проверки эффективности данной программы психологического сопровождения процесса адаптации пятиклассников к среднему звену школы, нами была проведена повторная диагностика, результаты которой представлены в параграфе 3.3.

### 3.3 Анализ данных формирующего эксперимента

Для проверки эффективности данной программы нами была проведена повторная диагностика по тем же методикам, что и на этапе констатирующего эксперимента. Результаты представлены в табл. 3.3

Таблица 3.3

Динамика уровней адаптации испытуемых экспериментальной группы (5 «Б» класс) до и после формирующего эксперимента, %

Диагностический инструментарий		Уровни			
		Высокий	Повышенный	Нормальный	
Тест школьной тревожности Филлипса	До	31,8	45,5		22,7
	После	9,09	31,8		59,09
Методика изучения мотивации обучения школьников при переходе из начального в среднее звено	До	Высокий 25	Средний 75		Низкий 0
	После	37,5	54,1		0
Анкета «Изучение школьной мотивации учащихся»	До	Высокий	Средний	Ниже среднего	Низкий
		18,1	31,8	36,3	3,6
Экспертное оценивание учителей	После	59,09	9,09	22,7	9,09
	До	Высокий 63,6	Средний 22,7		Низкий 13,6
Анкета для оценки привлекательности классного	После	40,9	54,5		4,5
	До	Высокий 50	Средний 31,8		Низкий 18,1
	После	72,7	18,1		9,09

коллектива				
------------	--	--	--	--

У испытуемых экспериментальной группы произошли сдвиги в уровне указанных адаптаций в уровне общей тревожности в школе с 31,8% (7) до 9,09% (2) испытуемых. Кроме этого испытуемые с средним уровнем перешли на нормальный уровень, пятиклассников с высоким уровнем общей тревожности в школе было выявлено 9,09% (2) человека. Кроме этого, на этапе контрольного эксперимента повысился уровень по анкета «Изучение школьной мотивации учащихся» (Н.Г. Лусканова) с 18,1% (4) до 36,3% (8) испытуемых.

Для оценки эффективности проделанной работы нами использовался критерий углового преобразования Фишера -  $\varphi^*$ . Результаты расчетов по тесту тревожности Филлипса представлены в таблице 3.4.

Таблица 3.4.

Результаты расчетов данных испытуемых экспериментальной группы по результатам теста Филлипса до и после формирующего эксперимента

Показатели по видам (факторам) тревожности	Высокий уровень	Повышенный уровень	Нормальный уровень
Общая тревожность в школе	$\varphi^*_{\text{эмп.}} = 1.944$ $p = 0.026$ различия незначительны	$\varphi^*_{\text{эмп.}} = 0.959$ $p = 0.1689$ нет сдвига	$\varphi^*_{\text{эмп.}} = 2.481$ $p = 0.0065$ различия есть
Переживание социального стресса	$\varphi^*_{\text{эмп.}} = 2.55$ $p = 0.0054$ различия	$\varphi^*_{\text{эмп.}} = 0.348$ $p = 0.3637$ нет сдвига	$\varphi^*_{\text{эмп.}} = 1.536$ $p = 0.0622$ нет сдвига

	есть		
Фрустрация потребности достижения успеха	$\Phi^*_{\text{эмп.}} =$ <b>0.606</b> $p = 0.2721$ нет сдвига	$\Phi^*_{\text{эмп.}} =$ <b>0.614</b> $p = 0.2695$ нет сдвига	$\Phi^*_{\text{эмп.}} =$ <b>0.959</b> $p = 0.1689$ нет сдвига
Страх самовыражения	$\Phi^*_{\text{эмп.}} = 2.42$ $p = 0.0132$ различия есть	$\Phi^*_{\text{эмп.}} =$ <b>3.003</b> $p = 0.0013$ различия есть	$\Phi^*_{\text{эмп.}} =$ <b>0.628</b> $p = 0.265$ нет сдвига
Страх ситуации проверки знаний	$\Phi^*_{\text{эмп.}} = 2.22$ $p = 0.0132$ различия незначительны	$\Phi^*_{\text{эмп.}} =$ <b>1.053</b> $p = 0.1461$ нет сдвига	$\Phi^*_{\text{эмп.}} =$ <b>0.614</b> $p = 0.2695$ нет сдвига
Страх не соответствовать ожиданиям окружающих	$\Phi^*_{\text{эмп.}} =$ <b>2.701</b> $p = 0.0035$ различия есть	$\Phi^*_{\text{эмп.}} =$ <b>1.053</b> $p = 0.1461$ нет сдвига	$\Phi^*_{\text{эмп.}} =$ <b>1.736</b> $p = 0.0422$ различия незначительны
Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу	$\Phi^*_{\text{эмп.}} =$ <b>3.204</b> $p = 0.0007$ различия есть	$\Phi^*_{\text{эмп.}} =$ <b>1.944</b> $p = 0.026$ различия незначительны	$\Phi^*_{\text{эмп.}} =$ <b>1.565</b> $p = 0.0588$ нет сдвига
Проблемы и страхи в отношениях с учителями	$\Phi^*_{\text{эмп.}} =$ <b>1.651</b> $p = 0.041$ различия незначительны	$\Phi^*_{\text{эмп.}} =$ <b>1.678</b> $p = 0.034$ различия незначительны	$\Phi^*_{\text{эмп.}} =$ <b>1.714</b> $p = 0.030$ различия незначительны

Анализ результатов контрольного среза показал, что есть незначительные изменения. Был выявлен сдвиг, в таких факторах тревожности как: общая тревожность в школе – который связан с обычным эмоциональным состоянием

ребенка в школе, переживание социального статуса – который связан с психологическим состоянием ученика в школе, на фоне данного фактора развиваются отношения ребенка с одноклассниками. Кроме этого значительный сдвиг был выявлен в факторе страха самовыражения – у детей нет страха в ситуациях, где предполагается самораскрытие школьника, ситуации которые предполагают демонстрацию возможностей ребенка. Был выявлен сдвиг в страхе не соответствовать ожиданиям окружающих – обучающиеся не боятся оценки со стороны других на свои результаты работы, отзывы, не боятся отрицательных оценок. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу – данный фактор связан с низкой приспособляемостью ребенка к стрессовым ситуациям, вероятность неадекватного реагирования на тревожные факторы среды.

Таблица 3.5.

Результаты расчетов данных испытуемых экспериментальной группы по результатам методики изучения мотивации обучения школьников при переходе из начальных в среднее звено до и после формирующего эксперимента

Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
$\varphi^*_{\text{эмп.}} = 1.959$	$\varphi^*_{\text{эмп.}} = 2.372$	$\varphi^*_{\text{эмп.}} = 2.12$
$p = 0.017$	$p = 0.008$	$p = 0.037$
различия незначительны	различия есть	различия незначительны

Анализ результатов контрольного среза показал, что есть незначительные изменения в высоком и низком уровне, также есть сдвиг в среднем уровне мотивации.

Таблица 3.6.

Результаты расчетов данных испытуемых экспериментальной группы по результатам анкеты



«Изучение школьной мотивации учащихся» до и после  
формирующего эксперимента

Высокий уровень	Средний уровень	Ниже среднего уровень	Низкий уровень
$\varphi^*_{\text{эмп.}} = 2.894$ $p = 0.0019$ различия незначительные	$\varphi^*_{\text{эмп.}} = 1.944$ $p = 0.026$ различия незначительные	$\varphi^*_{\text{эмп.}} = 1.989$ $p = 0.023$ различия незначительные	$\varphi^*_{\text{эмп.}} = 2.12$ $p = 0.02$ различия незначительные

Анализ результатов контрольного среза показал, что есть незначимые изменения в экспериментальной группе. Был выявлен сдвиг в высоком уровне адаптации, что говорит о том, что испытуемые со среднего уровня перешли на высокий уровень, с низким уровнем было выявлено 9,09% (2) человека.

Таблица 3.7.

Результаты расчетов данных испытуемых  
экспериментальной группы по результатам экспертного  
оценивания учителей до и после формирующего  
эксперимента

Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
$\varphi^*_{\text{эмп.}} = 1.523$ $p = 0.0639$ нет сдвига	$\varphi^*_{\text{эмп.}} = 2.215$ $p = 0.0134$ различия незначительные	$\varphi^*_{\text{эмп.}} = 2.084$ $p = 0.213$ различия незначительные

Анализ результатов контрольного среза показал, что есть незначительные изменения в экспериментальной группе. Был выявлен незначительный сдвиг в среднем уровне, с низким уровнем было выявлено 4,5% (1) человек.

Таблица 3.8.

Результаты расчетов данных испытуемых экспериментальной группы по результатам анкеты для оценки привлекательности классного коллектива до и после формирующего эксперимента

Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
$\varphi^*_{\text{эмп.}} = 2.565$	$\varphi^*_{\text{эмп.}} = 2.053$	$\varphi^*_{\text{эмп.}} = 1.89$
$p = 0.00$	$p = 0.012$	$p = 0.041$
сдвиг есть	сдвиг	сдвиг
	незначительный	незначительный

Сравнительный анализ данных обучающихся экспериментальной группы до и после проведения формирующего эксперимента, а также результат применения углового преобразования Фишера показал эффективность проделанной профилактической работы.

Данный алгоритм сопоставления данных и расчетов с использованием методов математической статистики применялся и для контрольной группы.

У испытуемых контрольной группы значимых сдвигов в уровне указанных типов адаптации не произошло. Выявлены незначительные изменения в общей тревожности в школе с 26% (6) до 13,04% (3). Кроме этого на этапе контрольного эксперимента по результатам экспертного оценивания учителей снизился высокий уровень с 91,6% (21) до 56,5% (13) испытуемых.

Таблица 3.9.

Динамика уровней адаптации испытуемых контрольной группы (5 «А» класс) до и после формирующего эксперимента, %

Диагностический инструментарий		Уровни		
		Высокий	Повышенный	Нормальный
Тест школьной тревожности Филлипса	<b>До</b>	26	39,1	34,7
	<b>После</b>	13,04	43,4	43,4
Методика изучения мотивации обучения школьников при переходе из начальных в среднее звено	<b>До</b>	<b>В</b> 34,7	<b>С</b> 43,4	<b>Н</b> 21,7
	<b>После</b>	47,8	34,7	17,3
Анкета «Изучение школьной мотивации учащихся»	<b>До</b>	<b>В</b> 21,7	<b>С</b> 43,4	<b>Н.ср.</b> 30,4
	<b>После</b>	34,7	39,1	21,7
Экспертное оценивание учителей	<b>До</b>	<b>В</b> 91,3	<b>С</b> 8,6	<b>Н</b> 0
	<b>После</b>	56,5	43,4	0
Анкета для оценки привлекательно сти классного коллектива.	<b>До</b>	<b>В</b> 65,2	<b>С</b> 26	<b>Н</b> 8,6
	<b>После</b>	47,8	43,4	8,6

Таблица 3.10.

Результаты расчетов данных испытуемых контрольной группы (5 «А» класс) по результатам теста Филлипса

Показатели по видам (факторам) тревожности	Высокий уровень	Повышенный уровень	Нормальный уровень
Общая тревожность в школе	$\varphi^*_{\text{эмп.}} = 1.13$ $p = 0.1293$ нет сдвига	$\varphi^*_{\text{эмп.}} = 0.3$ $p = 0.3823$ нет сдвига	$\varphi^*_{\text{эмп.}} = 0.605$ $p = 0.2725$ нет сдвига
Переживание социального стресса	$\varphi^*_{\text{эмп.}} = 0.642$ $p = 0.2603$ нет сдвига	$\varphi^*_{\text{эмп.}} = 0.315$ $p = 0.3765$ нет сдвига	$\varphi^*_{\text{эмп.}} = 0.92$ $p = 0.1788$ нет сдвига
Фрустрация потребности достижения успеха	$\varphi^*_{\text{эмп.}} = 0.887$ $p = 0.1875$ нет сдвига	$\varphi^*_{\text{эмп.}} = 0.315$ $p = 0.3765$ нет сдвига	$\varphi^*_{\text{эмп.}} = 0.784$ $p = 0.2166$ нет сдвига
Страх самовыражения	$\varphi^*_{\text{эмп.}} = 0.887$ $p = 0.1874$ нет сдвига	$\varphi^*_{\text{эмп.}} = 0.3$ $p = 0.3823$ нет сдвига	$\varphi^*_{\text{эмп.}} = 0.296$ $p = 0.3836$ нет сдвига
Страх ситуации проверки знаний	$\varphi^*_{\text{эмп.}} = 0.0$ $p = 0.5$ нет сдвига	$\varphi^*_{\text{эмп.}} = 0.948$ $p = 0.1716$ нет сдвига	$\varphi^*_{\text{эмп.}} = 0.887$ $p = 0.1875$ нет сдвига
Страх не соответствовать ожиданиям окружающих	$\varphi^*_{\text{эмп.}} = 1.666$ $p = 0.0478$ различия незначительные	$\varphi^*_{\text{эмп.}} = 1.294$ $p = 0.0978$ нет сдвига	$\varphi^*_{\text{эмп.}} = 0.3$ $p = 0.3823$ нет сдвига
Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу	$\varphi^*_{\text{эмп.}} = 1.187$ $p = 0.1177$ нет сдвига	$\varphi^*_{\text{эмп.}} = 0.948$ $p = 0.1716$ нет сдвига	$\varphi^*_{\text{эмп.}} = 0.372$ $p = 0.3549$ нет сдвига
Проблемы и страхи в	$\varphi^*_{\text{эмп.}} = 0.887$ $p = 0.1874$	$\varphi^*_{\text{эмп.}} = 0.901$ $p = 0.1837$	$\varphi^*_{\text{эмп.}} = 1.666$ $p = 0.0478$

отношениях с учителями	нет сдвига	нет сдвига	различия незначительные
------------------------	------------	------------	-------------------------

Анализ результатов контрольного среза показал, что в контрольной группе сдвиги не были выявлены. Нами были выявлены незначительные различия в таких факторах, как: страх не соответствовать ожиданиям окружающих и проблемы и страхи в отношениях с учителями. Это свидетельствует о том, что обучающиеся не боятся оценки со стороны других на свои результаты, отзывы, не боятся негативных оценок. А также снизился общий негативный эмоциональный фон отношений с учителями в школе, и таким образом это повышает успешность обучения подростков.

Таблица 3.11.

Показатели адаптации пятиклассников контрольной группы «до» и «после» (Методика изучения мотивации обучения школьников при переходе из начальных в среднее звено (М. И. Лукьянова И. В. Калинина)

Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
$\varphi^*_{\text{эмп.}} = 0.901$	$\varphi^*_{\text{эмп.}} = 0.605$	$\varphi^*_{\text{эмп.}} = 0.372$
$p = 0.1837$	$p = 0.2725$	$p = 0.3549$
нет сдвига	нет сдвига	нет сдвига

Анализ результатов контрольного среза показал, что в контрольной группе сдвиги не были выявлены.

Таблица 3.12.

Показатели адаптации пятиклассников контрольной группы «до» и «после» (Анкета «Изучение школьной мотивации учащихся»)

Высокий уровень	Средний уровень	Ниже среднего уровня	Низкий уровень
$\varphi^*_{\text{эмп.}} = 0.988$ $p = 0.1615$ нет сдвига	$\varphi^*_{\text{эмп.}} = 0.3$ $p = 0.3823$ нет сдвига	$\varphi^*_{\text{эмп.}} = 0.674$ $p = 0.2503$ нет сдвига	$\varphi^*_{\text{эмп.}} = 0.0$ $p = 0.5$ нет сдвига

Анализ результатов контрольного среза показал, что в контрольной группе сдвиги не были выявлены.

Таблица 3.13.

Показатели адаптации школьников контрольной группы «до» и «после» (Экспертное оценивание учителей)

Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
$\varphi^*_{\text{эмп.}} = 2.853$ $p = 0.0022$ различия незначительные	$\varphi^*_{\text{эмп.}} = 2.853$ $p = 0.0022$ различия незначительные	$\varphi^*_{\text{эмп.}} = 0.0$ $p = 0.5$ нет сдвига

Анализ результатов контрольного среза показал, что есть незначительные изменения в контрольной группе. Был выявлен незначительный сдвиг в среднем уровне и высоком уровне.

Таблица 3.14.

Показатели адаптации пятиклассников контрольной группы «до» и «после» (анкета для оценки привлекательности классного коллектива)

Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
$\varphi^*_{\text{эмп.}} = 1.196$ $p = 0.1158$ нет сдвига	$\varphi^*_{\text{эмп.}} = 1.247$ $p = 0.1061$ нет сдвига	$\varphi^*_{\text{эмп.}} = 0.0$ $p = 0.5$ нет сдвига

Анализ результатов контрольного среза показал, что в контрольной группе сдвиги не были выявлены.

У испытуемых контрольной группы значимых сдвигов в уровне указанных адаптаций не произошло. Обнаружились незначительные изменения по методике изучения мотивации обучения школьников при переходе из начальных в среднее звено (М. И. Лукьянова И. В. Калинина) с 36% (9) до 40% (10) испытуемых. Кроме этого после проведения формирующего эксперимента по результатам, приведенным в таблице, видно, что на этапе контрольного эксперимента по данным экспертного оценивания учителей высокий уровень снизился с 76% (19) до 48% (12) испытуемых.

Таблица 3.15

Динамика уровней адаптации испытуемых контрольной группы (5 «В» класс) до и после формирующего эксперимента, %

Диагностический инструментарий		Уровни		
		Высокий	Повышенный	Нормальный
Тест школьной тревожности Филлипса	<b>До</b>	19,2	42,3	38,4
	<b>После</b>	19,2	34,6	46,1
Методика изучения мотивации обучения школьников при переходе из начальных в среднее звено	<b>До</b>	<b>В</b> 36	<b>С</b> 48	<b>Н</b> 16
	<b>После</b>	40	44	16
Анкета «Изучение школьной мотивации учащихся»	<b>До</b>	<b>В</b> 28	<b>С</b> 36	<b>Н.ср.</b> 28
	<b>После</b>	36	40	12
Экспертное оценивание		<b>В</b>	<b>С</b>	<b>Н</b>
	<b>До</b>	76	8	16

учителей	<b>После</b>	48	40	12
Анкета для оценки привлекательности классного коллектива	<b>До</b>	<b>В</b>	<b>С</b>	<b>Н</b>
		44	40	16
	<b>После</b>	44	44	12

Таблица 3.16

Результаты расчетов данных испытуемых контрольной группы (5 «В» класс) по результатам теста Филлипса

Показатели по видам (факторам) тревожности	Высокий уровень	Повышенный уровень	Нормальный уровень
Общая тревожность в школе	$\varphi^*_{\text{эмп.}} = 0.0$ $p = 0.5$ нет сдвига	$\varphi^*_{\text{эмп.}} = 0.578$ $p = 0.2816$ нет сдвига	$\varphi^*_{\text{эмп.}} = 0.578$ $p = 0.2816$ нет сдвига
Переживание социального стресса	$\varphi^*_{\text{эмп.}} = 0.0$ $p = 0.5$ нет сдвига	$\varphi^*_{\text{эмп.}} = 0.862$ $p = 0.1944$ нет сдвига	$\varphi^*_{\text{эмп.}} = 0.973$ $p = 0.1653$ нет сдвига
Фрустрация потребности достижения успеха	$\varphi^*_{\text{эмп.}} = 0.0$ $p = 0.5$ нет сдвига	$\varphi^*_{\text{эмп.}} = 0.59$ $p = 0.2776$ нет сдвига	$\varphi^*_{\text{эмп.}} = 0.664$ $p = 0.2532$ нет сдвига
Страх самовыражен	$\varphi^*_{\text{эмп.}} = 0.0$ $p = 0.5$	$\varphi^*_{\text{эмп.}} = 0.283$ $p = 0.3886$	$\varphi^*_{\text{эмп.}} = 0.284$ $p = 0.3883$



ия	нет сдвига	нет сдвига	нет сдвига
Страх ситуации проверки знаний	$\varphi^*_{\text{эмп.}} = 0.0$ $p = 0.5$ нет сдвига	$\varphi^*_{\text{эмп.}} = 0.0$ $p = 0.5$ нет сдвига	$\varphi^*_{\text{эмп.}} = 0.0$ $p = 0.5$ нет сдвига
Страх не соответствовать ожиданиям окружающих	$\varphi^*_{\text{эмп.}} = 1.119$ $p = 0.1316$ нет сдвига	$\varphi^*_{\text{эмп.}} = 0.973$ $p = 0.1653$ нет сдвига	$\varphi^*_{\text{эмп.}} = 0.0$ $p = 0.5$ нет сдвига
Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу	$\varphi^*_{\text{эмп.}} = 0.0$ $p = 0.5$ нет сдвига	$\varphi^*_{\text{эмп.}} = 0.323$ $p = 0.3735$ нет сдвига	$\varphi^*_{\text{эмп.}} = 0.369$ $p = 0.3562$ нет сдвига
Проблемы и страхи в отношениях с учителями	$\varphi^*_{\text{эмп.}} = 0.0$ $p = 0.5$ нет сдвига	$\varphi^*_{\text{эмп.}} = 0.567$ $p = 0.2854$ нет сдвига	$\varphi^*_{\text{эмп.}} = 0.607$ $p = 0.2718$ нет сдвига

Анализ результатов контрольного среза показал, что в контрольной группе сдвиги не были выявлены.

Таблица 3.17

Показатели адаптации пятиклассников контрольной группы «до» и «после» (Методика изучения мотивации обучения школьников при переходе из начальных в среднее звено)

Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
$\varphi^*_{\text{эмп.}} = 0.291$ $p = 0.3854$ нет сдвига	$\varphi^*_{\text{эмп.}} = 0.284$ $p = 0.3883$ нет сдвига	$\varphi^*_{\text{эмп.}} = 0.0$ $p = 0.5$ нет сдвига

Анализ результатов контрольного среза показал, что в контрольной группе сдвиги не были выявлены.

Таблица 3.18

Показатели адаптации пятиклассников контрольной группы «до» и «после» (Анкета «Изучение школьной мотивации учащихся»)

Высокий уровень	Средний уровень	Ниже среднего уровень	Низкий уровень
$\varphi^*_{\text{эмп.}} = 0.607$ $p = 0.2718$ нет сдвига	$\varphi^*_{\text{эмп.}} = 0.291$ $p = 0.3854$ нет сдвига	$\varphi^*_{\text{эмп.}} = 1.441$ $p = 0.0747$ нет сдвига	$\varphi^*_{\text{эмп.}} = 0.474$ $p = 0.3179$ нет сдвига

Анализ результатов контрольного среза показал, что в контрольной группе сдвиги не были выявлены.

Таблица 3.19

Показатели адаптации школьников контрольной группы «до» и «после» (Экспертное оценивание учителей)

Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
$\varphi^*_{\text{эмп.}} = 2.075$ $p = 0.019$ различия незначительные	$\varphi^*_{\text{эмп.}} = 2.814$ $p = 0.0024$ различия незначительные	$\varphi^*_{\text{эмп.}} = 0.409$ $p = 0.3414$ нет сдвига

Анализ результатов контрольного среза показал, что есть незначительные изменения в контрольной группе. Был выявлен незначительный сдвиг в среднем уровне с 8% (2) до 40 (10) и высоком уровне с 76% (19) до 48% (12).

Таблица 3.20

Показатели адаптации пятиклассников контрольной группы «до» и «после» (анкета для оценки привлекательности классного коллектива)

Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
$\varphi^*_{\text{эмп.}} = 0.0$ $p = 0.5$ нет сдвига	$\varphi^*_{\text{эмп.}} = 0.287$ $p = 0.3872$ нет сдвига	$\varphi^*_{\text{эмп.}} = 0.409$ $p = 0.3414$ нет сдвига

Анализ результатов контрольного среза показал, что в контрольной группе сдвиги не были выявлены.

У испытуемых контрольной группы значительных сдвигов не произошло. Был выявлен сдвиг по фактору «Общая тревожность в школе» с 40% (10) до 16% (4) испытуемых. Кроме этого, по результатам, приведенным в таблице, видно, что на этапе контрольного эксперимента повысился уровень по Анкете «Изучение школьной мотивации учащихся» (Н.Г. Лусканова) с 8% (2) до 36% (9) испытуемых.

У испытуемых контрольной группы значительных сдвигов не произошло. Был выявлен сдвиг по фактору «Общая тревожность в школе» с 40% (10) до 16% (4) испытуемых. Кроме этого, по результатам, приведенным в таблице, видно, что на этапе контрольного эксперимента повысился уровень по Анкете «Изучение школьной мотивации учащихся» (Н.Г. Лусканова) с 8% (2) до 36% (9) испытуемых.

Таблица 3.21

Динамика уровней адаптации испытуемых контрольной группы (5 «Г» класс) до и после формирующего эксперимента, %

Диагностический инструментарий		Уровни			
		Высокий	Повышенный	Нормальный	
Тест школьной тревожности Филлипса	<b>До</b>	40	32	28	
	<b>После</b>	16	52	30,7	
Методика изучения мотивации обучения школьников при переходе из начальных в среднее звено	<b>До</b>	<b>В</b> 16	<b>С</b> 72	<b>Н</b> 12	
	<b>После</b>	44	44	12	
Анкета «Изучение школьной мотивации учащихся»	<b>До</b>	<b>В</b>	<b>С</b>	<b>Н.ср.</b>	<b>Н</b>
		8	68	16	8
Экспертное оценивание учителей.	<b>До</b>	36	44	12	8
		<b>После</b>	<b>В</b> 80	<b>С</b> 16	<b>Н</b> 4
Анкета для оценки привлекательно сти классного коллектива.	<b>До</b>	60	32	8	
		<b>После</b>	<b>В</b> 72	<b>С</b> 20	<b>Н</b> 8
	<b>После</b>	52	40	8	

Таблица 3.22

Результаты расчетов данных испытуемых контрольной группы (5 «Г» класс) по результатам теста Филлипса

Показатели по видам (факторам) тревожности	Высокий уровень	Повышенный уровень	Нормальный уровень
Общая тревожность в школе	$\varphi^*_{\text{эмп.}} = 1.932$ $p = 0.0267$ различия незначительны	$\varphi^*_{\text{эмп.}} = 1.443$ $p = 0.0744$ нет сдвига	$\varphi^*_{\text{эмп.}} = 0.309$ $p = 0.3788$ нет сдвига
Переживание социального стресса	$\varphi^*_{\text{эмп.}} = 0.369$ $p = 0.3562$ нет сдвига	$\varphi^*_{\text{эмп.}} = 0.299$ $p = 0.3826$ нет сдвига	$\varphi^*_{\text{эмп.}} = 0.0$ $p = 0.5$ нет сдвига
Фрустрация потребности достижения успеха	$\varphi^*_{\text{эмп.}} = 0.0$ $p = 0.5$ нет сдвига	$\varphi^*_{\text{эмп.}} = 0.283$ $p = 0.3886$ нет сдвига	$\varphi^*_{\text{эмп.}} = 0.474$ $p = 0.3179$ нет сдвига
Страх самовыражения	$\varphi^*_{\text{эмп.}} = 0.323$ $p = 0.3735$ нет сдвига	$\varphi^*_{\text{эмп.}} = 0.0$ $p = 0.5$ нет сдвига	$\varphi^*_{\text{эмп.}} = 0.284$ $p = 0.3883$ нет сдвига
Страх ситуации проверки знаний	$\varphi^*_{\text{эмп.}} = 0.0$ $p = 0.5$ нет сдвига	$\varphi^*_{\text{эмп.}} = 0.0$ $p = 0.5$ нет сдвига	$\varphi^*_{\text{эмп.}} = 0.0$ $p = 0.5$ нет сдвига
Страх не соответствовать ожиданиям окружающих	$\varphi^*_{\text{эмп.}} = 0.0$ $p = 0.5$ нет сдвига	$\varphi^*_{\text{эмп.}} = 0.0$ $p = 0.5$ нет сдвига	$\varphi^*_{\text{эмп.}} = 0.0$ $p = 0.5$ нет сдвига
Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу	$\varphi^*_{\text{эмп.}} = 0.0$ $p = 0.5$ нет сдвига	$\varphi^*_{\text{эмп.}} = 0.0$ $p = 0.5$ нет сдвига	$\varphi^*_{\text{эмп.}} = 0.0$ $p = 0.5$ нет сдвига
Проблемы и	$\varphi^*_{\text{эмп.}} =$	$\varphi^*_{\text{эмп.}} =$	$\varphi^*_{\text{эмп.}} =$

страхи	в	0.409	1.137	1.508
отношениях	с	p = 0.3414	p = 0.1277	p = 0.0658
учителями		нет сдвига	нет сдвига	нет сдвига

Анализ результатов контрольного среза показал, что есть незначительные изменения в контрольной группе. Был выявлен незначительный сдвиг в факторе общая тревожность в школе с 40 % (10) до 16 % (4).

Таблица 3.23

Показатели адаптации пятиклассников контрольной группы «до» и «после» (Методика изучения мотивации обучения школьников при переходе из начальных в среднее звено (М. И. Лукьянова И. В. Калинина)

Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
$\varphi^*_{\text{эмп.}} = 2.218$	$\varphi^*_{\text{эмп.}} = 2.036$	$\varphi^*_{\text{эмп.}} = 0.0$
p = 0.0133	p = 0.0209	p = 0.5
различия	различия	нет сдвига
незначительные	незначительные	

Анализ результатов контрольного среза показал, что в контрольной группе есть незначительные изменения. Был выявлен незначительный сдвиг в высоком уровне с 16% (4) до 44% (11) испытуемых; также произошли незначительные изменения в среднем уровне с 72% (18) до 44% (11) испытуемых.

Таблица 3.24

Показатели адаптации пятиклассников контрольной группы «до» и «после» (Анкета «Изучение школьной мотивации учащихся» (Н. Г. Лускановой)

Высокий уровень	Средний уровень	Ниже среднего	Низкий уровень
-----------------	-----------------	---------------	----------------

		уровень	
$\varphi^*_{\text{эмп.}} = 2.523$ $p = 0.0058$ различия незначительные	$\varphi^*_{\text{эмп.}} = 1.727$ $p = 0.0421$ различия незначительные	$\varphi^*_{\text{эмп.}} = 0.409$ $p = 0.3414$ нет сдвига	$\varphi^*_{\text{эмп.}} = 0.0$ $p = 0.5$ нет сдвига

Анализ результатов контрольного среза показал, что в контрольной группе есть незначительные изменения. . Был выявлен незначительный сдвиг в высоком уровне с 8% (2) до 36% (9) испытуемых; также произошли незначительные изменения в среднем уровне с 68% (17) до 44% (11) испытуемых.

Таблица 3.25

Показатели адаптации школьников контрольной группы «до» и «после» (Экспертное оценивание учителей)

Высокий уровень $\varphi^*_{\text{эмп.}} = 1.563$ $p = 0.059$ нет сдвига	Средний уровень $\varphi^*_{\text{эмп.}} = 1.342$ $p = 0.0898$ нет сдвига	Низкий уровень $\varphi^*_{\text{эмп.}} = 0.604$ $p = 0.273$ нет сдвига
---	--	--

Анализ результатов контрольного среза показал, что в контрольной группе сдвиги не были выявлены.

Таблица 3.26

Показатели адаптации пятиклассников контрольной группы «до» и «после» (анкета для оценки привлекательности классного коллектива)

Высокий уровень $\varphi^*_{\text{эмп.}} = 1.469$ $p = 0.0709$ нет сдвига	Средний уровень $\varphi^*_{\text{эмп.}} = 1.563$ $p = 0.059$ нет сдвига	Низкий уровень $\varphi^*_{\text{эмп.}} = 0.0$ $p = 0.5$ нет сдвига
--	---	--

Анализ результатов контрольного среза показал, что в контрольной группе значимые сдвиги не были выявлены. Незначительные изменения в изучаемых показателях обусловлены деятельностью педагогического коллектива, включая классного руководителя и педагогов-психологов Лицея.

Таким образом, разработанная и реализованная программа сопровождения способствовала достаточно успешному протеканию процесса адаптации пятиклассников. Цель работы достигнута, гипотеза исследования нашла свое подтверждение.

### **Выводы по 3 главе**

Реализованная нами программа психологического сопровождения процесса адаптации пятиклассников к обучению в среднем звене школы является эффективной. Такой вывод позволяют нам сделать следующие результаты.

В экспериментальной группе (5 «Б» класс) повысился уровень учебно - мотивационной адаптации. Обучающиеся понимают предоставляемый учебный материал, усваивают учебную программу. Ученики внимательны при выполнении указаний и поручений. При выполнении домашних заданий не требуют контроля со стороны взрослого; обучающиеся положительно относятся к школе. Нет проблем в обучении, овладели навыками учебной деятельности: ребенок действует по плану, осознанно слушает учителя, овладел способностью аргументировать свои доказательства. В совместной деятельности с одноклассниками умеют договориться о распределении ролей.



Произошли изменения в психологической и социальной адаптации. Школа привлекает учеников больше учебными сторонами, чем внеучебными. Школьники отличаются высокими познавательными мотивами, стремление успешно выполнить требования школы. Следуют всем указаниям педагога, выполняют добросовестно все поручения. Сформированы познавательные мотивы обучения. Снизился уровень школьной тревожности в школе: ребенок эмоционально благополучен, в школе чувствует себя спокойно и уверенно. Благоприятный психологический фон в классе позволяет ребенку удовлетворить свои потребности. Повысилась приспособляемость учеников к ситуациям стрессогенного характера, дети не боятся оценки со стороны окружающих.

В то время как в контрольной группе не произошло значимых сдвигов ни по одному компоненту адаптации. Незначительные изменения, безусловно, есть, благодаря работе педагогического коллектива и психологов Лицея.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Приступая к исследованию адаптации пятиклассников, мы поставили цель - психологическое сопровождение процесса адаптации обучающихся при переходе из начальной в основную школу. Результаты выполненного нами исследования психологического сопровождения процесса адаптации при переходе из начального в среднее звено позволяют сформулировать следующие выводы:

1. Анализ психолого - педагогической литературы показал, что данная проблема является актуальной и требует не только теоретического, но прежде всего практического исследования. В поиске путей решения данной проблемы исследователи обращаются к культурно - исторической концепции Л.С. Выготского, положение о ведущей роли деятельности и общения в развитии и формировании личности, Л.М. Растова в своих трудах исследовала вопросы адаптации личности в коллективе, С.И. Степанова, А.П. Сорокин выделили этапы адаптационного процесса, И.К. Кряжева исследовала критерии адаптации, Г.А. Балл изучал психологическую адаптацию, А.Н. Вязин выделил этапы адаптационного процесса.

2. Экспериментальное исследование состояло из констатирующего, формирующего и контрольного эксперимента. В рамках констатирующего эксперимента была проведена диагностика адаптации обучающихся. Для решения данной задачи были использованы методика изучения мотивации обучения школьников при переходе из начальных в среднее звено М.И. Лукьяновой, И.В.

Калининой), экспертное оценивание учителей, тест школьной тревожности Филлипса, анкета «Изучение школьной мотивации учащихся» Н.Г. Лускановой, анкета для оценки привлекательности классного коллектива.

3. Результаты исследования на этапе констатирующего эксперимента показали, что большинство испытуемых имеют средний и низкий уровень адаптации.

4. В ходе формирующего эксперимента была разработана и внедрена программа психологического сопровождения процесса адаптации. Программа включает 4 этапа (диагностический, установочный, основной и этап оценки эффективности занятий). Анализ полученных результатов показал, что в классе, в которой было экспериментальное воздействие, имеются положительные изменения в процессе адаптации: уменьшилось количество испытуемых с высоким уровнем общей тревожности в школе, повысился уровень школьной мотивации.

Эффективность программы подтвердилась развитием адаптации у пятиклассников. Для подтверждения эффективности программы использовали  $\varphi$  - критерий Фишера - в экспериментальной группе изменения значимы, а в контрольной группе исходя из качественного анализа также произошли изменения в уровнях адаптации, но при этом по  $\varphi$  - критерию Фишера сдвиг не обнаружен. Цель работы достигнута, гипотеза исследования нашла свое подтверждение.



## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Адаптация учащихся при переходе в среднее звено [Электронный ресурс] // Видеоуроки в интернет : сайт для учителей. – Режим доступа: <https://videouroki.net/razrabotki/material-na-temu-adaptatsiya-uchashchikhsya-pri-perekhode-v-srednee-zveno.html>. – 30.05.2018.

2. Белоусова, Л. И. Дидактические электронные ресурсы для формирования положительного отношения младшего школьника к обучению [Текст] / Л. И. Белоусова, Н. В. Олефиренко // Начальная школа плюс до и после. – 2014. – № 1. – С. 83-88.

3. Бобченко, Т. Г. Особенности педагогического оценивания младших школьников [Текст] / Т. Г. Бобченко // Прикладная психология и психоанализ. – 2006. – № 4. – С. 79-85.

4. Болсуновская, Н. А. Ритуал перехода в среднюю школу [Текст] / Н. А. Болсуновская // Вестник практической психологии образования. – 2006. – № 2. – С. 70-74.

5. Быкова, Е. А. Особенности интеллектуальной готовности младших школьников к переходу в среднее звено [Текст] / Е. А. Быкова, Л. М. Рахмангулова // Трибуна ученого: актуальные проблемы современного образования : материалы II заоч. науч. объедин. сес. молодых ученых, аспирантов, студентов (Шадринск-Шуя, 30 марта 2012 г.) / Заоч. науч. объедин. сес. – Шадринск : ШГПИ, 2012. – С. 39-42.

6. Вишневский, В. А. Особенности адаптации детей-мигрантов к условиям образовательного учреждения [Текст] /

В. А. Вишневский // Теория и практика физической культуры. – 2013. – № 10. – С. 83-85.

7. Воронцов, А. Б. Педагогика «образовательных переходов» [Текст] : (на примере нач. ступени шк. образования) / А. Б. Воронцов // Психология обучения. – 2010. – № 8. – С. 57-75.

8. Глухова, О. А. Психолого-педагогическая поддержка адаптации пятиклассников к школе [Текст] / О. А. Глухова // Классный руководитель. – 2011. – № 1. – С. 3-16.

9. Гранкина, Е. Д. Управление адаптацией учащихся младших классов к обучению в общеобразовательной школе [Текст] : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 : защищена 19.02.1999 / Гранкина, Елена Дмитриевна. – Курган, 1999. – 25 с.

10. Григорьева, М. В. Структура мотивов учения младших школьников и её роль в процессе школьной адаптации [Текст] / М. В. Григорьева // Начальная школа. – 2009. – № 1. – С. 8-9.

11. Гуцыкова, С.В. Метод экспертных оценок: теория и практика [Текст] /С.В. Гуцыкова. – М.: Институт психологии РАН, 2011. – 144 с.

12. Долгополова, Е. С. Адаптация учащихся в среднем звене [Электронный ресурс] : 5 кл. / Е. С. Долгополова // nsportal.ru : соц. сеть работников образования. – Режим доступа: <https://nsportal.ru/shkola/materialy-metodicheskikh-obedinenii/library/2011/11/23/adaptatsiya-uchashchikhsya-v-srednem>. – 29.05.2018.

13. Дюмина, С. В. Условия обеспечения готовности младших школьников к обучению в основной школе [Текст] / С. В. Дюмина // Методист. – 2009. – № 2. – С. 27-30.

14. Ефременко, О. В. Содержание и сущность адаптационного периода младших школьников [Текст] / О. В. Ефременко // Начальная школа. Все для учителя. – 2014. – № 9. – С. 2-3.

15. Жмуркина, С. Ваш ребенок - пятиклассник [Текст] / С. Жмуркина // Учительская газета. – 2012. – № 38. – С. 11.

16. Журавлев, Д. Адаптация учащихся при переходе из начальной в среднюю школу [Текст] / Д. Журавлев // Народное образование. – 2002. – № 8. – С. 99-105.

17. Замочникова, А. Н. Причины школьной дезадаптации младших школьников [Текст] / А. Н. Замочникова // Работа социального педагога в школе и микрорайоне. – 2015. – № 7. – С. 17-29.

18. Золотухина, Е. Беседа для родителей "Трудности адаптации пятиклассников к школе" [Текст] / Е. Золотухина // Учитель. – 2014. – № 3. – С. 15-16.

19. Иванова, М. В. Межпредметный проект как средство адаптации младших школьников к условиям средней школы [Текст] / М. В. Иванова // Школа и производство. – 2009. – № 3. – С. 23-25.

20. Истратова, О. Н. Адаптация ребенка к обучению в школе [Текст] / О. Н. Истратова // Истратова, О. Н. Большая книга детского психолога [Текст] / О. Н. Истратова, Г. А. Широкова, Т. В. Эксакусто. – 3-е изд. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2010. – С. 256-260.

21. Каледина, М. С. Адаптация младших школьников к среде общеобразовательной школы средствами музыки [Текст] / М. С. Каледина // Педагогическое образование и наука. – 2011. – № 5. – С. 33-36.

22. Коблик, Е. Г. Программа работы по социально-психологической адаптации детей к обучению в средней школе [Текст] / Е. Г. Коблик // Журнал практического психолога. – 1998. – № 9. – С. 56-61.

23. Коджаспиров, А. Ю. Комплексный подход к психологическому сопровождению пятиклассников в условиях адаптации к средней школе [Текст] / А. Ю. Коджаспиров, Е. Р. Куприянова // Психология обучения. – 2016. – № 5. – С. 29-39.

24. Красноборова, Н. А. Особенности адаптации младших школьников к учебной деятельности в условиях различных образовательных технологий [Текст] / Н. А. Красноборова // Начальная школа плюс до и после. – 2004. – № 2. – С. 55-58.

25. Кружилина, Т. В. Подготовка младших школьников к успешной адаптации в среднем звене обучения [Текст] / Т. В. Кружилина // Начальная школа плюс до и после. – 2008. – № 8. – С. 61-64.

26. Кузнецова, А. В. Соотношение креативности и адаптации в младшем школьном возрасте [Текст] / А. В. Кузнецова // Перспективы развития практической психологии: материалы межрегион. науч.-практ. конф., ноябрь 2001 г. – Шадринск, 2001. – Ч. 2 : Психологические проблемы возрастного развития и семейного воспитания. – С. 92-99.



27. Куликова, Т. Г. К проблеме диагностики личностных факторов адаптации к школьной среде учащихся начальных классов [Текст] / Т. Г. Куликова // Мир психологии. – 2005. – № 4. – С. 246-250.

28. Кумарина, Г. Педагогические условия предупреждения адаптационных нарушений у школьников [Текст] / Г. Кумарина // Народное образование. – 2009. – № 7. – С. 163-168.

29. Кутузова, С. Б. Адаптация к новым условиям обучения учащихся 5-х классов [Электронный ресурс] / С. Б. Кутузова // Мультиурок : сайт учителей. – Режим доступа: <https://multiurok.ru/files/adaptatsiia-k-novym-usloviiam-obuchieniia-uchashchikhsia-5-kh-klassov.html>. – 29.05.2018.

30. Костяк Т. В. Психологическая адаптация первоклассников: учеб, пособие. М.: Академия, 2008. С. 27.

31. Ле Ван Кхуен. Зависимость социальной адаптации от социометрического статуса младших школьников (на материале российских и вьетнамских детей) [Текст] / Ле Ван Кхуен // Наука и школа. – 2013. – № 1. – С. 163-166.

32. Максимова Т. Ю. Возрастные и типологические особенности адаптации школьников в условиях действия учебных и социально-оздоровительных факторов [Электронный ресурс] / Т. Ю. Максимова // Вестник Кемеровского государственного университета. – 2015. – № 2(62), Т. 1. – С. 119-124. – Доступ с сайта ЭБС Университетская библиотека online. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=363464>. – 06.06.2018.

33. Мальцева, К. Л. Исследование тенденций школьной тревожности при переходе в среднее звено школы [Текст] / К. Л. Мальцева // Деструкции в самоопределении личности и способы их коррекции. – Курган : КГУ, 2006. – С. 79-80.

34. Мельникова, И. Мост между берегами школьной жизни: интерактивная встреча четвероклассников, их родителей и учителей [Текст] / И. Мельникова // Школьный психолог. – 2016. – № 3. – С. 49-51.

35. Найденова, И. С. Адаптация тестов международных сравнительных исследований в начальной школе [Текст] / И. С. Найденова // Начальная школа. – 2011. – № 11. – С. 77-80.

36. Нагель, О. П. Организация деятельности специалистов по комплексному сопровождению ребенка в образовательном учреждении [Текст] / О. П. Нагель, И. А. Бочарова. – Белгород : Константа, 2006. – 143 с.

37. Насибуллина, М. К. Причины проблем адаптации дошкольников и способы их решения / М. К. Насибуллина / Взгляды : всерос. сб. пед. эссе / Центр поддержки инициатив в сфере образования и науки "Ариадна". – Шадринск : Шадринский Дом Печати, 2013. – С. 74-77.

38. Никифорова, О.А. Психолого-педагогические и медико-физиологические аспекты школьной адаптации [Электронный ресурс] : учеб. пособие / О.А. Никифорова, Т.М. Параничева, Е.А. Бабенкова. – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2011. – 96 с. – Доступ с сайта ЭБС Университетская библиотека online. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=232388>. – 06.06.2018.

39. Особенности психолого-педагогического сопровождения в период адаптации младших школьников к обучению в среднем звене [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://works.doklad.ru/view/mEcVQzDOk2M.html>. – 29.05.2018.

40. Подготовка к переходу в среднее звено школы. // Классные часы с психологом. 1-4 классы [Текст] / авт.-сост. Ю. В. Груздева, Н. А. Богачкина. – 2-е изд., стереотип. – Москва : Планета, 2012. – С. 225-248.

41. Психологическое сопровождение в условиях внедрения и реализации ФГОС в образовательных организациях [Текст] : метод. пособие для педагогов-психологов учителей-предметников, клас. рук. и администраторов образоват. учреждений / авт.-сост.: Е. Г. Еделева [и др.]. – Нижний Новгород : Нижегородский ин-т развития образования, 2017. – 136 с.

42. Психология детей младшего школьного возраста [Текст] : учеб. и практикум для бакалавров / под общ. ред. А. С. Обухова. – Москва : Юрайт, 2014. – 583 с.

43. Романова, С. В. Проявления дезадаптации подростков среднего школьного возраста [Текст] / С. В. Романова // Работа социального педагога в школе и микрорайоне. – 2016. – № 5. – С. 60-66.

44. Рябкова, Н. В. Динамика интеллектуального развития и особенностей социальной адаптации младших школьников [Текст] / Н. В. Рябкова // Личность в современном мире (социально-психологические проблемы) : материалы Междунар. конф., 24-25 апр. 2001 г. / науч. ред. Р. В. Овчарова. – Курган, 2001. – С. 12-13.

45. Сахарова, И. Н. Адаптация учащихся к обучению при переходе в среднее звено общеобразовательной школы [Электронный ресурс] / И. Н. Сахарова // Известия ПГУ им. В.Г. Белинского. – 2006. – № 5. – С. 117-118. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/adaptatsiya-uchaschihsya-k-obucheniyu-pri-perehode-v-srednee-zveno-obscheobrazovatelnoy-shkoly>. – 06.06.2018.

46. Сеина, С. А. Ресурсный подход к изучению личности младшего школьника [Текст] / С. А. Сеина // Педагогическое образование и наука. – 2008. – № 11. – С. 88-91.

47. Семенова, Т. Отношение к учителю и адаптация ребёнка к школе [Текст] / Т. Семенова // Воспитательная работа в школе. – 2011. – № 6. – С. 89-93.

48. Соловьева Д. Ю. Факторы адаптации первоклассников к школе // Вопросы психологии. 2012. № 4. с. 23-31.

49. Туманова, Т. С. Адаптация учащихся к условиям обучения в среднем звене школы [Электронный ресурс] / Т. С. Туманова, И. В. Пшеничнова // Студенческий научный форум 2016 : VIII Междунар. студен. электрон. науч. конф. – Режим доступа: <https://www.scienceforum.ru/2016/1513/19897>. – 12.05.2018.

50. Феокистова, С. В. Теоретические подходы к организации взаимодействия педагогов и психологов по обеспечению адаптации детей к обучению в школе [Текст] / С. В. Феокистова, Н. Н. Васильева // Начальная школа плюс до и после. – 2014. – № 2. – С. 8-11.

51. Чичканова, В. В. Адаптация учащихся пятого класса в среднем звене [Электронный ресурс] / В. В. Чичканова //

Инфоурок : образоват. портал. – Режим доступа:  
<https://infourok.ru/adaptaciya-uchaschihsya-srednego-zvena-1389198.html>. – 29.05.2018.

52. Шонтукова, И. В. Формирование толерантных отношений младших школьников как средство социальной адаптации [Текст] / И. В. Шонтукова // Детство, отрочество и юность в контексте научного знания : материалы междунар. науч.-практ. конф., 25-26 апр. 2011 г. – Пенза : Социосфера, 2011. – С. 128-132.

53. Ямбург, Е. Служба сопровождения школьников с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей [Текст] / Е. Ямбург // Воспитательная работа в школе. – 2013. – № 8. – С. 23-31.

# СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СПОРОВОЖДЕНИЯ ПРОЦЕССА АДАПТАЦИИ ПЯТИКЛАССНИКОВ К СРЕДНЕМ УЗВЕНУ ШКОЛЫ

### Занятие № 1

Проведение диагностики:

1. Методика изучения мотивации обучения школьников при переходе из начальных в среднее М. И. Лукьянова И. В. Калинина;
2. Экспертные оценки учителей;
3. Тест школьной тревожности Филлипса;
4. Анкета «Изучение школьной мотивации учащихся» Н.Г.Лускановой;
5. Анкета для оценки привлекательности классного коллектива.

### Занятие 2.

**«Особенности адаптационного периода при переходе в основную школу»**

**Цель:** повышение психологической компетентности родителей по вопросам адаптации детей в среднем звене.

**Задачи:**

1. Ознакомить с психологическими особенностями периода адаптации;
2. причины дезадаптации в среднем звене
3. Как помочь ребенку в период адаптации

**Ход собрания**

Вступительное слово. Итак, первая часть школьной жизни уже практически позади - ребенок отучился в начальной школе. Он повзрослел. Он чувствует себя взрослым и снисходительно относится к тем «малышам». Он теперь - пятиклассник! Подростку предстоит понять требования средней школы и приспособиться к ним.

Переход ученика из начальной школы в среднюю школу совпадает со своеобразным концом детства - стабильным периодом развития в жизни ребенка. В пятом классе ребенка ждет новая система обучения: классный руководитель и учителя-предметники, преподающие новые дисциплины.

Одни пятиклассники гордятся тем, что повзрослели, и быстро втягиваются в учебный процесс, а другие переживают изменения в школьной жизни, и адаптация у них затягивается. В такой период дети нередко меняются - тревожатся без явных на то причин, становятся робкими или, наоборот, развязными, слишком суетятся. Как результат - у ребят снижается работоспособность, они становятся забывчивыми, неорганизованными, иногда у детей ухудшаются сон и аппетит.

Успешность адаптации младшего подростка зависит не только от его интеллектуальной готовности, но и от того, насколько хорошо он умеет

налаживать отношения и общаться с одноклассниками и педагогами, соблюдать школьные правила, ориентироваться в новых ситуациях. Давайте разберемся, в чем же заключается сложность этого периода и как миновать «подводные камни», о которые «спотыкаются» и дети, и родители.

В большинстве случаев сами пятиклассники указывают, что в школе стало сложнее, потому что:

- очень много разных учителей (их надо запомнить, привыкнуть) к требованиям каждого);
- непривычное расписание (новый режим);
- много новых кабинетов, которые неизвестно как расположены;
- новый классный руководитель;
- в средней школе мы снова - самые маленькие, а в начальной были уже большими;
- проблемы со старшеклассниками (например, в буфете или в туалетной комнате).

Учащиеся переходят из начальной школы в среднюю. В этот период происходят существенные изменения в психике ребенка. Перестраиваются житейские понятия. Развивается теоретическое мышление, т. е. мышление в понятиях и это способствует возникновению рефлексии (т. е. самоанализ). Также к концу этого периода у учащихся должны сформироваться произвольность и способность к саморегуляции.

В переходный период наибольшие изменения во внутренней позиции связаны со взаимоотношениями с другими людьми, прежде всего со сверстниками. В этом возрасте появляются притязания детей на определенное положение в системе и деловых, и личных взаимоотношений класса, формируется достаточно устойчивый статус ученика в этой системе. Поэтому на эмоциональное самочувствие ребенка все в большей степени начинает влиять то, как складываются его отношения с товарищами, а не только успехи в учебе и отношения с учителями.

Если для учащихся начальной школы проблемы чаще всего связаны с учебной успешностью, то переход в среднее звено школы сопряжен с проблемами личностного развития и межличностных отношений ребят. А это, как правило, сопровождается появлением разного рода трудностей - повышением тревожности, появлением неуверенности, страхов, частых волнений в ситуациях, связанных (решением каждодневных задач). Например, усиливается страх не соответствовать ожиданиям окружающих, который в этом возрасте, как правило, сильнее, чем страх самовыражения. Для ребенка младшего подросткового возраста чрезвычайно важно мнение других людей о нем и о его поступках, особенно мнение одноклассников и учителей. Постоянный страх не соответствовать ожиданиям окружающих приводит к тому, что и способный ребенок не проявляет в должной мере свои возможности.

Трудности и страхи в отношениях с учителями испытывают от трети до половины всего числа пятиклассников. В свою очередь, родители, принуждая детей работать «на оценку», все больше провоцируют школьные страхи, связанные у детей с неуверенностью в своих силах,

тревогой по поводу негативных оценок или их ожидания. Это представляет особую проблему в период адаптации «пятиклашек» к школьной жизни, когда стремление ребенка хорошо выполнять все предъявляемые школой требования, показать себя с лучшей стороны побуждает его проявлять высокую активность.

Итак, рассмотрим проблемы школьной адаптации.

#### 1. Изменение условий обучения.

Учась в начальной школе, ребенок был ориентирован на одного учителя. Именно у него надо было завоевать авторитет. Уже через некоторое время после начала учебы этот учитель знал, на что способен ваш ребенок, как его ободрить, поддержать, помочь разобраться в сложной теме. Ребенок спокойно развивался: приобретал знания в ОДНОМ кабинете, с ОДНИМ основным учителем, его окружали ОДНИ и те же ребята, и требования к выполнению заданий и ведению тетрадей были ОДИНАКОВЫЕ. Все было привычно. А учитель - практически вторая мама, которая и подскажет, и направит.

При переходе же в 5-й класс ребенок сталкивается с проблемой множественности. Во-первых, становится МНОГО учителей-предметников. Во-вторых, каждый предмет изучается в своем кабинете, и таких кабинетов МНОГО. Зачастую на этом этапе дети переходят в другую школу, в другой класс (например, гимназический). Тогда ко всему вышесказанному прибавляется еще и новый коллектив - МНОГО новых ребят.

Рушится привычный мирок, и, конечно, освоить все это непросто. Надо выучить всех новых учителей, расположение всех кабинетов. А на это требуется время. И побегать по школе придется, потому что больше некому напомнить, какой следующий урок и в каком кабинете он будет. Ко всему прочему, необходимо помнить, что ребенку надо заново завоевывать авторитет, и не у одного учителя, а у многих, со многими учителями выработать свои отношения. Поневоле заволнуешься, испугаешься - а в итоге повышается тревожность.

#### 2. Изменение требований.

Период адаптации еще усложняет рассогласованность требований разных учителей-предметников. Один просит завести тетрадь в 48 листов, другой - тоненькие тетради, но их должно быть 3 штуки. Преподаватель русского языка требует все выделять зеленой ручкой, преподаватель математики - карандашом. По английскому требуют завести отдельную тетрадочку-словарь, по биологии - все термины записывать в конце обычной рабочей тетради. На литературе ценят высказанные собственные мысли, а на уроках истории все должно быть «документально подтверждено». И все эти требования надо не только ВЫУЧИТЬ, но и СОБЛЮДАТЬ, и не запутаться, где что надо делать.

Чем можно помочь?

Во-первых, увидеть плюсы этих «рассогласованностей». Эти «мелочи», которые поначалу так затрудняют ребенку школьную жизнь, приносят и пользу. Он учится учитывать все требования, соотносить их, преодолевать трудности, а значит, учится взрослой жизни, где «многопотребовательность» в порядке вещей.

Во-вторых, это учит подростка строить отношения с разными людьми, становясь более гибким.



Помогите ребенку запомнить все требования и правила, предъявляемые учителями. Один из путей - совместное с подростком составление расписания с указанием особенностей выполнения заданий

### 3. Отсутствие контроля.

Всю начальную школу вашему ребенку помогал один учитель; он выполнял функцию и учителя, и классного руководителя, и контролера. Быстро определив все особенности детей своего класса, учитель помогал им контролировать учебный процесс. Одному из них напомнит, что надо сделать домашнее задание, другому - чтобы тот принес карандаши, третьему - простит невыполненное упражнение (потому что знает, что ребенка мучают головные боли) и останется с ним после уроков. В общем, отслеживается выполнение всех заданий всеми учениками. При переходе в пятый класс такой индивидуальный подход исчезает. Происходит как бы обезличивание школьника. Есть только пятиклассники в целом. У каждого предметника большая нагрузка 11 много учащихся из разных параллелей. Запомнить все особенности всех учеников он просто не в состоянии. Поэтому у ребенка создается впечатление, что он никому из учителей не нужен, что можно «похалавить» и что-то не сделать - в общей массе это может пройти незамеченным. С другой стороны, появляется некоторая «безнадзорность» со стороны классного руководителя. Он не следит за поведением ребенка на всех переменах. Не организовывает в полной мере досуг после уроков. Отсюда и внезапно появившаяся у некоторых детей регрессия: ребенок начинает капризничать, как маленький, играть с малышами (уходит к своей первой учительнице) или бегать за классным руководителем. А у других, наоборот, восторженное опьянение свободой передвижения приводит к нарушениям школьных правил.

Чем можно помочь?

Такое отношение к ребенку, по понятным причинам, может обидеть вас, дорогие родители. «Как же так, - скажете вы, - ведь надо искать индивидуальный подход ко всем ученикам в классе!» Конечно, доля истины в этом есть, и учителя прилагают максимум усилий. Но быстро этот подход не находится. А во-вторых, опять-таки найдите и здесь плюс: такое отношение приобщает подростка к миру взрослых, где есть требования выполнения определенной работы, но при этом начальство часто не учитывает индивидуальность работника. Это будет прекрасный повод поговорить с ребенком об ответственности за выполнение заданий, даже когда тебя не контролируют. К тому же подросток хочет свободы - вот ему и пробный шаг.

Будьте терпеливы. Чаще спрашивайте ребенка о школьной жизни. Контролируйте поначалу выполнение домашних заданий с учетом требований учителей.

Помогите классному руководителю организовать досуг ребят, взяв часть забот на себя (и родительский комитет).

Если увидите проблемы, не затягивайте: подойдите к учителю, выясните причину появившихся сложностей. Расскажите об особенностях своего ребенка.

### 4. Пробелы в знаниях.

За годы обучения в начальной школе практически у каждого ученика появляются неувоенные темы, неотработанные умения и навыки. Они накапливаются как снежный ком. В начальной школе эти «шероховатости» сглаживаются индивидуальным подходом учителя и повторными объяснениями сразу, как только было замечено не усвоение ребенком материала (класс один, ребят немного, можно успевать контролировать всех). В пятом классе такого отслеживания не происходит. И, не усвоив тему (и не подойдя сразу за разъяснением к учителю или родителям, ребенок рискует не понять следующую. Материал усложняется от урока к уроку. И если предыдущие темы были не поняты, то школьник потянет этот шлейф дальше, затягивая узел незнаний. Так появляются двойки. Иногда неувоенные темы тянутся еще с начальной школы, ведь сразу трудно понять, что именно из пройденного материала вызывает сложность. Например, не научившись определять корень слова, ребенок затрудняется в словообразовании и подборе однокоренных слов. А значит, будут ошибки в правописании, потому что он не сможет подобрать проверочные слова. Также могут быть сложности в усвоении учебного материала из-за недостатка речевого развития, внимания и памяти.

Чем можно помочь?

Перед выполнением домашних заданий проверьте, усвоен ли классный материал. Важно добиться, чтобы ребенок понимал мельчайшие детали выполнения заданий и мог выполнить аналогичные. Просите ребенка объяснять, как он выполняет то или иное упражнение, почему именно эти вычисления применяет при выполнении определенных задач.

Если ребенок все понимает, но проблема успеваемости все равно остается, то займитесь развитием мышления, памяти, внимания. Ведь и наблюдательность, и внимательность, и способность увидеть мельчайшие детали - все это поможет разбору и усвоению материала. Развитие этих психических процессов лучше всего пойдет в развивающих играх, потому что в игре появляется более сильная мотивация, чем в учебной деятельности. Потом закрепленные навыки перенесутся на самую учебную ситуацию.

Завершая рассказ об адаптации к средней школе, хотелось бы отметить следующее: продолжительная школьная неуспеваемость практически всегда сопровождается личностными особенностями (неадекватной самооценкой, повышенной тревожностью, агрессивностью, нарушением коммуникативной сферы и т. д.). Поэтому в учебных занятиях важно помочь ребенку понять его собственные критерии успешности или неуспешности, развить у него стремление доверять свои возможности и находить пути их совершенствования самостоятельно или с помощью взрослых.

Спасибо за внимание!

### Занятие 3.

#### **Цели:**

- сформировать группу участников;
- способствовать созданию доброжелательной обстановки и атмосферы поддержки в группе;
- развивать умение видеть ситуацию с разных сторон, находить позитивные моменты в происходящем, конструктивно реагировать на

школьные проблемы.

### *I. Вводная часть*

#### **Знакомство**

Здравствуйте, ребята! Меня зовут .... Я проведу у вас несколько занятий, на которых мы с вами будем играть, общаться и решать разные интересные задачки. А для того, чтобы нам всем понравилось этим заниматься, необходимо быть активными и помогать друг другу.

#### **Упражнение «Представление имени»**

**Цель:** развитие групповой сплоченности.

Группа встает в круг. Поочередно каждый участник выходит в центр круга и называет свое имя, сопровождая его каким-либо жестом или движением. Все остальные участники копируют жест и интонацию. Упражнение заканчивается, когда каждый из участников представится.

### *II Основная часть*

#### **Упражнение «Если весело живется, делай так»**

**Цель:** стимулирование группового процесса.

Вся группа сидит на стульях по кругу, водящий (им может быть по очереди каждый из учащихся) задает какое-либо веселое движение (хлопки, притопы, щелканье языком), остальные все вместе повторяют его, произнося при этом: «Если весело живется, делай так». Упражнение продолжается до тех пор, пока каждый не побудет ведущим. В конце можно повторить все действия по порядку, точно и ритмично.

#### **Упражнение «Принятие правил»**

**Цель:** установление принципов работы в группе.

Ведущий предлагает принять свод правил. Правила должны быть такими, чтобы всем было:

- 1) Интересно! Для этого необходимо быть активным, правдивым и уметь слушать каждого.
- 2) Единая форма обращения друг к другу на “ты” (по имени).
- 3) Комфортно! Запрещаются оскорбления, упреки, обвинения. А вот внимание к положительным сторонам каждого приветствуется и даже поощряется.
- 4) Общение по принципу “здесь и теперь”. Во время тренинга все говорят только о том, что волнует их именно сейчас, и обсуждают то, что происходит с ними в группе.
- 5) Полезно! Выполняем задания добросовестно.

#### **Упражнение «Ау!»**

**Цель:** Развитие интереса к сверстникам.

Содержание: Один ребенок стоит спиной ко всем остальным, он потерялся в лесу. Кто-то из детей кричит ему: «Ау!» – и «потерявшийся» должен угадать, кто его звал.

Комментарий: игра косвенно стимулирует интерес детей друг к другу через игровое правило. Эту игру хорошо использовать в процессе знакомства детей друг с другом. Ребенку, стоящему спиной ко всем остальным, легче преодолеть барьер в общении, побороть тревогу при знакомстве.

### *III Заключительная часть*

#### **Рефлексия занятия**

Дать понятие «Рефлексия» и объяснить необходимость ее проведения в

конце каждой встречи. Предложить каждому участнику высказать свое понимание происходящего в группе и с группой, описать свои чувства, переживания, мысли, возникающие в процессе групповой работы.

#### Занятие 4.

##### **Цели:**

— дать возможность детям поближе познакомиться друг с другом, способствовать формированию групповой сплоченности;

- помочь детям прояснить свои цели на время обучения в пятом классе.

**Материалы:** лист бумаги, на котором написано название животного; таблички с ответами

##### *I Вводная часть*

##### **Упражнение «Приветствие с пожеланиями группе»**

**Цель:** установление психологического контакта и настрой участников на работу.

Участники группы здороваются друг с другом и высказывают пожелания группе в целом или каждому индивидуально.

##### *II Основная часть*

##### **Упражнение «Зоопарк» (15 мин)**

**Цель:** развитие групповой сплоченности, способности к невербальной коммуникации в классном коллективе.

Сейчас каждый получит лист бумаги, на котором написано название животного. По моей команде «Начали!» вы будете изображать при помощи жестов и звуков то животное, название которого написано на вашем листе. Задача каждого участника найти того одноклассника, который изображает такое же животное. Нужно встать рядом с ним. Разговаривать во время игры нельзя.

Прозвучала команда ведущего, и весь класс превратился в настоящий зоопарк.

А теперь представьте, что ваши животные первый раз встретились в лесу. Каждый из них решил что-то рассказать о себе. И сейчас вам нужно немного пообщаться в парах. Ваша задача — постараться узнать как можно больше о другом животном. Помните, что животные общаются друг с другом на зверином языке, то есть при помощи звуков и жестов.

##### **Упражнение «Найди того, кто...» (15 мин)**

**Цель:** помочь участникам ближе узнать друг друга.

Развесьте таблички с ответами на разные стены классной комнаты.

Скажите следующее: «Сейчас я буду зачитывать разные утверждения. Если вы согласитесь с услышанным утверждением, то должны будете подойти к табличке, на которой написан ответ «да» и нарисована веселая рожица, если не согласитесь, — подойдете к табличке с ответом «нет» (на ней изображена грустная рожица). Есть еще третий вариант ответа — «иногда, не всегда» (на табличке нарисована недоумевающая рожица), если он подходит вам больше всего, то встаньте около этой таблички».

Зачитайте следующие утверждения:

Я люблю путешествовать.

Мое настроение похоже сегодня на осенний теплый, солнечный денек.

Я регулярно чищу зубы.

Я плачу, когда смотрю печальные фильмы.

Я верю в равные права мальчиков и девочек.

Мне нравится слушать музыку.

В прошлом месяце я прочел новую книгу.

Я играю на музыкальном инструменте.

Я говорю на иностранном языке.

Я — учащийся 5 «А» класса. «

Я не люблю учиться.

Я не люблю домашние задания.

Я умею постоять за себя.

Я — добрый (веселый).

Я надеюсь навести порядок в своем столе.

Мне здесь нравится.

У меня есть друзья в классе.

После каждого утверждения оставляйте достаточно времени, чтобы ребята успели переместиться к нужной табличке, посмотреть, кто ответил на вопрос так же как они, а кто — по-другому. Спрашивайте детей, почему они выбрали тот или иной ответ.

### *III Заключительная часть*

#### **Рефлексия занятия**

Ведущий предлагает всем сесть в круг и просит каждого участника выразить свое состояние в данный момент, попытаться определить причины возникновения этого эмоционального состояния. А также просит проанализировать занятие.

#### Занятие 5.

#### **Цель:**

- развитие навыков и умений адекватного эмоционального реагирования.

**Материалы:** Ручка и лист бумаги

#### *I Вводная часть*

#### **Упражнение «Конвейер».**

**Цель:** эмоциональная разминка.

Один из участников представляет, что в руках у него симпатичный, пушистый котенок. Он гладит его, ласкает, затем передает соседу и т.д.

#### *II Основная часть*

#### **Упражнение «Групповой портрет».**

**Цель:** создание эмоционального уюта.

Инструкция: У нас открылась уникальная фотостудия. В ней можно сделать групповой портрет. Участники группы располагаются так, чтобы все попали в «кадр» (пространство «кадра» условно обозначается) и чтобы всем в этом пространстве было комфортно. В процессе перемещения идет обсуждение (участники анализируют свое состояние):

-хорошо ли ему;

-уютно ли;

-не хочет ли расположиться ближе к кому-то или отодвинуться;

- нет ли желания попросить кого-то другого поменять свое расположение в пространстве.

После различных перемещений и трансформаций (кстати, все они совершаются без комментариев и объяснения), ведущий просит участников подготовиться к съемке и фотографирует группу.

### **Упражнение «Золотая награда».**

**Цель:** развитие позитивного самовосприятия и повышение самооценки. Один из членов группы выходит из комнаты, остальные участники характеризуют его, называя его черты, свойства, привычки и т.п., мысли о вышедшем высказываются только в положительном ключе. Кто-то из группы ведет протокол, записывая содержание высказываний и их авторов.

Затем приглашается ушедший, и ему зачитывается перечень мнений, но без указания кому они принадлежат. Задача вышедшего – послушать высказывания и определить их авторов. Если возникают затруднения, группа помогает отгадывающему.

Если вышедший не соглашается с мнением о себе, тогда член группы, которому принадлежит это мнение, приводит его обоснование.

Обсуждение:

1. Что чувствовал участник, находившийся за дверью, когда выходил во время упражнения? Что чувствует сейчас?

2. Что происходило в группе, по мнению оставшихся? Что они чувствовали? Что чувствуют сейчас? Какие возникают мысли?

### **Упражнение «Образ «Я»**

**Цель:** более глубокое осознание личностного существования; соединение вербального и невербального компонентов выразительности самооценочной позиции.

Каждому участнику предлагается произнести слово «Я» с только ему присущей интонацией, мимикой, жестами. Нужно сделать это так, чтобы одним словом как можно полнее выразить восприятие своего «Я», свою индивидуальность и свое место в мире. 5 минут

### *III Заключительная часть*

#### **Рефлексия занятия**

Ведущий предлагает всем сесть в круг и просит каждого участника выразить свое состояние в данный момент, попытаться определить причины возникновения этого эмоционального состояния. А также просит проанализировать занятие.

### Занятие 6.

#### **Цель:**

- способствовать формированию учебных навыков;
- способствовать самораскрытию детей и развитию эмпатии.

**Материалы:** листы бумаги (формат А4) — по количеству участников, цветные карандаши (для упражнения «Нарисуй свое настроение»); таблички с ответами «да», «нет», «иногда», плакат с правилами (для упражнения «Правила поведения на уроке»).

#### *I Вводная часть*

### **Упражнение «Нарисуй свое настроение»**

**Цель:** развитие навыка распознавания собственного эмоционального состояния.

Попросите детей подумать о себе и попытаться понять, какое у них сейчас настроение, а затем нарисовать свое настроение на листе бумаги.

Для того чтобы участники могли проявить себя, предложите им прокомментировать свои рисунки. Группа может принимать участие в обсуждении каждого рисунка, ответив на следующие вопросы: «Какой

рисунок вам ближе по его настроению?»; «Что вы чувствуете, глядя на этот рисунок?»

## II Основная часть

### Упражнение «Что поможет мне учиться» (15 мин)

**Цель:** помочь участникам группы осознать правила работы на уроке; Скажите, что сегодня вы все вместе попробуете ответить на вопрос «Что поможет мне учиться?». Предложите детям для «голосования» (большой палец, поднятый вверх, означает «согласен», опущенный вниз — «не согласен») со следующим утверждением:

Я умею находить плюсы даже в трудной ситуации.

Я точно знаю, что мне по силам.

Я знаю, что я уже умею делать, а чему мне еще надо учиться.

Я умею планировать свое время и быть организованным

Я знаю и стараюсь соблюдать школьные правила.

Я представляю, где и у кого могу получить помощи

Я умею внимательно слушать в классе.

Я знаю, что могу рассчитывать на помощь друга.

Я умею заботиться о своем здоровье.

Обсудите, что из перечисленного дети считают особенно важным.

Пусть желающие расскажут о том, что еще помогает им в учебе.

### Упражнение «Правила поведения на уроке» (15 мин)

**Цель:** осознать, понятные и четкие правила класса, которые помогут эффективнее учиться в школе.

Перед началом занятия повесьте на видное место плакат с правилами, развесьте таблички с ответами «да», «нет», «иногда» на разные стены классной комнаты.

Скажите следующее: «Предлагаю вам ознакомиться с правилами, которые помогут эффективно усваивать школьные знания. Их всего три: «Будь подготовленным», «Работай на уроке», «Уважай окружающих». Сейчас я объясню вам, что значат эти правила. Например, я подготовленный, если сижу на своем месте, когда звенит звонок на урок; приношу все, что нужно для урока; успеваю сделать задание в классе; выполняю домашние задания.

Я буду читать вам разные утверждения, а вы должны будете решить, согласны вы с ними, не согласны, или они верны только иногда. Вы уже знаете, что каждому ответу соответствует свой знак. После того как я прочитаю утверждение, каждый из вас, оценив, как он поступает в разных школьных ситуациях, выберет ответ и встанет рядом с соответствующим рисунком. Ответив на эти вопросы, вы сможете самостоятельно определить, насколько хорошо вам удастся соблюдать правила».

#### 1. Будь подготовленным:

я сижу на своем месте, когда звенит звонок на урок;

я приношу все необходимое к уроку;

я успеваю выполнить задание в классе;

у меня нет проблем с выполнением домашней работы.

#### 2. Работай на уроке:

я внимательно слушаю учителя, отвечаю на вопросы на уроке;

я работаю вместе с классом;

я хорошо выполняю работу в классе.

3. Уважай окружающих:

я не разговариваю на посторонние темы на уроке;

я бережно обращаюсь со школьным имуществом: не рисую на парте, не качаюсь на стуле и т.п.;

я прислушиваюсь к мнению окружающих о себе;

я не мешаю учиться другим: не дергаю соседку за косичку, не тычу карандашом в соседа и т.д.

### **Дискуссия на тему занятия**

Обсудить с ребятами следующие вопросы:

— Какие правила трудно выполнять лично вам? (Следует оказать поддержку детям, которым трудно выполнять многие правила).

— Все ли эти правила обязательны для выполнения?

— Зависит ли необходимость выполнения того или иного правила от конкретного предмета?

— Как бы изменилась обстановка в школе, если бы все соблюдали правила?

— Влияет ли выполнение всех школьных требований на вашу уверенность или неуверенность? Как?

— Можно ли все эти правила соблюдать постоянно? Почему?

— Чему вы научились уже в начальной школе?

### **III Заключительная часть**

#### **Упражнение «Комплимент»**

**Цель:** Улучшение атмосферы в группе и сокращение дистанции в общении.

Участники учатся говорить и принимать комплименты, обращают внимание, какие эмоции испытывает человек, услышав комплимент в свой адрес, и как это способствует сближению.

Комплимент – это приятные слова, похвала, например: «У тебя красивая рубашка» или «У тебя всегда хорошее настроение».

**Задание:** У меня шарик. Я бросаю его одному из вас, предварительно назвав его по имени, и говорю ему комплимент. Поймавший шарик благодарит за комплимент словом «спасибо», повернувшись ко мне и глядя в глаза. Затем бросает шарик другому, предварительно назвав его по имени, и говорит комплимент уже ему. Поймавший шарик благодарит за комплимент, повернувшись к сказанному его лицом и т.д. Желательно, чтобы шарик побывал у каждого.

#### **Вопросы для обсуждения:**

Что вам было приятнее: наблюдать за игрой, слушать комплимент или говорить его?

Почему?

Что вы чувствовали, когда говорили комплимент?

Что вы чувствовали, когда принимали комплимент?

Что вы испытывали, когда наблюдали за игрой?

#### **Рефлексия занятия**

Ведущий предлагает всем сесть в круг и просит каждого участника выразить свое состояние в данный момент, попытаться определить причины возникновения этого эмоционального состояния. А также просит проанализировать занятие.

### Занятие 7.

**Цель:** развитие коммуникативных навыков.



**Материалы:** листы бумаги, фломастеры, мяч.

*I Вводная часть*

**Упражнение «Пожатие руки»**

Дети встают в круг и приветствуют друг друга пожатием руки, произнося слова: “Я рад, что ты пришёл на занятие!”

*II Основная часть*

**Упражнение «Продолжи рисунок»**

**Цель:** развивать воображение детей.

Детям выдаются листы бумаги и фломастеры.

По сигналу “начали” дети начинают рисовать на своём листке. По сигналу “поменялись” дети меняются листами по часовой стрелке и продолжают начатый рисунок другим ребёнком. По следующему сигналу меняются листами. Игра продолжается пока рисунок не возвратится к хозяину.

Обсуждение.

- Легко ли было выполнить задание?

**Игра «Наши учителя».**

**Цель:** Помочь пятиклассникам занять новую социальную позицию по отношению к педагогам.

Бросать друг другу мяч, называя учебный предмет, а тот, кому кинули должен назвать Имя, отчество (фамилию) учителя-предметника. Потом он кидает мяч другому участнику и называет другой предмет.

**Упражнение «Закончи предложение»**

**Цель:** осознание своего нового статуса ученика

Я думаю, что я...;

Другие считают, что я...;

Мне хочется быть...

**Упражнение «Я рад общаться с тобой»**

**Цель:** развивать коммуникативные возможности учащихся; формировать добрые взаимоотношения между детьми в классе

Один ученик протягивает кому-нибудь из ребят руку со словами: “Я рад общаться с тобой”. Тот, кому протянули руку, берётся за неё и протягивает свободную руку другому, произнося эти же слова. Так постепенно, по цепочке, все берутся за руки, образуя круг.

*III Заключительная часть*

**Рефлексия занятия**

Ведущий предлагает всем сесть в круг и просит каждого участника выразить свое состояние в данный момент, попытаться определить причины возникновения этого эмоционального состояния. А также просит проанализировать занятие.

Занятие 8.

**Цель:** формирование навыков эффективного общения.

*I Вводная часть*

**Упражнение «Привет Саша»**

**Цель:** Настроить детей положительно, на момент начала занятия.

Участники встают в круг, по очереди называют свое имя и все вместе кричат его имя и хлопают в ладоши, таким образом, приветствуют друг друга.

*II Основная часть*

**Упражнение «Дерево и ветер»**

**Цель:** создание благоприятного эмоционального фона.

Дети делятся на пары. Один в паре «дерево», другой «ветер». Ветер дует на дерево – «дерево» наклоняется в зависимости от силы.

**Игра «Ха-ха».**

**Цель:** вырабатывать доброжелательное отношение друг к другу.

В кругу, сидя на стульчиках, положить голову на плечо соседу справа по кругу. Ведущий назначает, кто начинает. Задача участников – говорить «Ха - Ха» или смеяться по нарастающей: начинается с простого «Ха!» - 1 раз, следующий слева участник говорит: «Ха - Ха!» - 2 раза, далее – «Ха - Ха - Ха!» - 3 раза и т. д. Если порядок нарушается и игроки сбиваются – все начинается сначала. Начинаящего можно менять.

**Мини-лекция «Как организовать свои занятия»**

**Цель:** информирование подростков об эффективных способах организации самоподготовки.

1. Прежде всего, на рабочем месте не должно быть ничего лишнего. Иначе придется терять время на поиски нужной вещи.

2. Очень важно также обеспечить на рабочем месте чистоту. Чем чище рабочее место, тем легче работать.

3. На рабочем месте надо обеспечить соответствующий предстоящей работе порядок. Так, источник света должен находиться слева. Всё, что вам понадобится, лучше держать с одной стороны (чаще слева), сделанное и использованное перекладывать на право.

4. Поставьте на стол предметы или картинку в желтой и фиолетовой тональности, поскольку эти цвета повышают интеллектуальную активность.

5. За работу никогда не надо браться круто, натиском, сразу. Начинай готовиться понемногу, по частям, сохраняя спокойствие. Если очень трудно собраться с силами и с мыслями, постарайся начать сначала с самого легкого, а потом переходи к изучению трудного материала.

6. Условия поддержки работоспособности

7. Чередуйте умственный и физический труд.

8. Обязательно делайте перерывы для отдыха: каждый час последние 10 минут надо или лежать, закрыв глаза или посидеть, закрыв глаза.

- Как вы организуете свою работу?

-Исходя из вышесказанного, как вы оцениваете организацию своих занятий,

-Что собираетесь изменить?

**Дискуссия «Школьная оценка».**

**Цель:** снятие чувства тревоги подростков связанной с системой оценивания знаний.

Зачем нужна оценка?

Можно ее заменить, если да то чем?

Может быть «2» это не такая уж плохая оценка, а совсем наоборот?

Хорошая оценка всегда ли это показатель хороших знаний и наоборот (плохая оценка - показатель отсутствия знаний)? Что важнее знания или оценка?

*III Заключительная часть*

**Рефлексия занятия**

Ведущий предлагает всем сесть в круг и просит каждого участника

выразить свое состояние в данный момент, попытаться определить причины возникновения этого эмоционального состояния. А также просит проанализировать занятие.

### Занятие 9.

**Цель:** совершенствовать коммуникативные навыки.

**Материалы:** листы бумаги, карандаши, маркеры, клей, ватман.

#### *I Вводная часть*

#### **Упражнение «Руки знакомятся, ссорятся, мирятся»**

**Цель:** обучение навыкам эффективного взаимодействия.

Упражнение выполняется в парах с закрытыми глазами, все сидят напротив друг друга, на небольшом расстоянии вытянутой руки.

Ведущий: Закройте глаза, протяните друг к другу руки, познакомьтесь одними руками. Продемонстрируйте добрые отношения. Опустите руки. Снова вытяните, ваши руки ссорятся. Опустите, а теперь они мирятся, вы расстаётесь друзьями.

После этого обсуждаются ощущения детей в ходе игры.

#### *II Основная часть*

#### **Упражнение «Портрет нашего класса». (20 мин)**

**Цель:** развитие навыков группового взаимодействия и доверие друг другу.

Ведущий: Ребята, сейчас вы попробуете нарисовать свой портрет, используя всевозможные изобразительные средства, а затем мы создадим «Фотографию» нашего класса, поместив свой портрет на общий лист. (Данное упражнение позволяет провести первичную социометрию).

По окончании работы ребятам предлагается придумать девиз класса и вместе с «Фотографией» поместить в классный уголок.

#### **Упражнение «Зеркало»**

**Цель:** Приобретение опыта наблюдения за невербальной информацией и ее взаимосвязи с эмоциональными состояниями. Улучшение контакта, развитие инициативы и раскрепощенности в невербальном общении.

#### **Общее представление о невербальной информации.**

Существуют виды общения: через позы тела, мимику, смех, слезы, интонации, произнесение неопределенных звуков, пауз в речи и другие неречевые способы. Вся неречевая часть информации называется невербальной. Часто отражает наше эмоциональное отношение к вербальной части передаваемого сообщения.

Невербальную информацию составляют одежда, прическа, жесты, мимика, позы тела и т.д.

**Задание:** Участники разбиваются на пары и встают лицом друг к другу. Соседние пары располагаются на расстоянии более двух вытянутых рук. Участники в парах договариваются, кто начнёт упражнение, а кто продолжит. Тот, кто начинает, будет делать различные движения туловищем, головой, ногами, глазами, менять мимику. Второй участник пары повторяет все движения партнёра с максимальной точностью. По сигналу ведущего происходят смена ролей и остановка движений.

#### **Вопросы для обсуждения:**

После остановки движений каждый участник проговаривает то, что он чувствовал и думал, когда задавал движения и когда их повторял. Что

ему было легче делать? Какую информацию несли его движения и движения его партнёра? Взаимные комментарии к сказанному. Затем смена партнёра и повтор упражнения.

#### **Упражнение «Кто он?»**

**Цель:** Развитие способности понять внутреннее состояние другого человека, его проявления; осознание внешних проявлений своих внутренних состояний; развитие наблюдательности и способности к обобщению результатов наблюдений.

**Задание:** Участник группы – Актёр – принимает на себя роль другого человека, хорошо известного всей группе, может быть, одного из участников группы. Остальные по очереди задают ему один-два любых вопроса. Актер отвечает, копируя манеры и стиль речи изображаемого им человека. После того как все участники группы задали вопросы, каждый из них высказывает предположение, чью роль исполнял Актер, и обосновывает свое мнение.

В заключение Актер сообщает, чью роль он играл, и свои комментарии. Например, почему он выбрал эту роль, ее особенности, как он чувствовал себя в этой роли, какого было его эмоциональное состояние до начала упражнения и после него.

#### **Упражнение «Аукцион»**

**Цель:** Развитие умения регулировать и изменять свое эмоциональное состояние.

**Задание:** По типу аукциона предлагается назвать как можно больше способов, помогающих справиться с плохим настроением. Все способы, принятые ведущим аукцион (ведущим группы), фиксируются на доске. Назвавшего наибольшее количество способов участники группы приветствуют аплодисментами (возможен приз).

#### *III Заключительная часть*

#### **Рефлексия занятия**

Ведущий предлагает всем сесть в круг и просит каждого участника выразить свое состояние в данный момент, попытаться определить причины возникновения этого эмоционального состояния. А также просит проанализировать занятие.

#### Занятие 10.

**Цель:** мобилизация внутреннего ресурса, умения самостоятельно проявлять активное участие и сотрудничать со сверстниками.

#### *I Вводная часть*

#### **Упражнение «Дамы и кавалеры»**

**Цель:** осознание своих внутренних качеств через ассоциацию, формирование позитивного мышления, изменение излишне критичности по отношению к себе. Участники сидят в кругу. Каждый выбирает себе «псевдоним», например, название животного. По очереди участники сообщают свой псевдоним соседу, должен объяснить этот выбор, сделав комплимент.

#### *II Основная часть*

#### **Игра “Колпак”**

**Цель:** повышение уровня коммуникативной культуры

Ведущий: Колпак мой треугольный. Треугольный мой колпак. А если не треугольный то это не мой колпак.

Затем вместо слова “колпак” ведущий предлагает всем дважды, в

соответствии с количеством слогов в слове, слегка похлопать себя по голове. А само слово не произносить. Все вслед за ведущим проделывают это. Когда кто-то хлопает себя по голове невпопад, то это вызывает смех.

Далее ведущий предлагает заменить жестом следующее по порядку слово – “мой”. Вместо слова “мой” предлагается показать на себя.

Так последовательно меняются на жесты все слова, причем слово “треугольный” – в два приема. Сначала вместо слога “тре” все выбрасывают по три пальца вперед, а потом вместо оставшейся части слова “угольный” каждый выпячивает локоть.

#### **Анкета для пятиклассников**

**Цель:** самопознание, осознание своих мотивов.

#### **Продолжи, пожалуйста, предложения:**

1. Когда я прихожу в школу \_\_\_\_\_
2. Самое интересное в школе это \_\_\_\_\_
3. Самый трудный предмет для меня \_\_\_\_\_
4. Мне мешает учиться \_\_\_\_\_
5. Мне помогает учиться \_\_\_\_\_
6. Мой класс \_\_\_\_\_
7. Я бы хотел сидеть за одной партой с *(напиши 2-3 фамилии)*  
\_\_\_\_\_
8. Я бы не хотел сидеть за одной партой с *(напиши 2-3 фамилии)* \_\_\_\_\_
9. К себе на день рождения я бы пригласил *(напиши 2-3 фамилии)* \_\_\_\_\_
10. К себе на день рождения я бы не пригласил *(напиши 2-3 фамилии)* \_\_\_\_\_
11. Я учусь в школе для того, чтобы \_\_\_\_\_

*Спасибо!*

#### **Упражнение «Умею ли я оказывать внимание другим»**

**Цель:** тренировка коммуникативных навыков участников.

Участники образуют 2 круга: один из внутреннего круга оказывает положительный знак внимания стоящему напротив, говоря о его личных качествах, умениях, внешности, манере поведения. «Внешний» отвечает: «Да, спасибо, я тоже думаю, что я... Но кроме того, я еще умею хорошо...» Далее они меняются ролями.

#### **Упражнение «Моргалочки»**

**Цель:** двигательная разрядка, тренировка навыков невербальной коммуникации, сплочение.

Участники сидят в кругу, у одного из них нет стула. Все, подмигивая друг другу, должны найти партнеров, с которыми поменяются местами, а тот, у кого нет стула, должен успеть занять освободившееся место.

### **Упражнение «Образ»**

**Цель:** разрядка, тренировка коммуникативных навыков.

Каждый участник принимает разные образы: веселого человека, зануды, раздраженного, равнодушного, делового, и т. д., и представляется в выбранном образе окружающим.

### *III Заключительная часть*

#### **Рефлексия занятия**

Ведущий предлагает всем сесть в круг и просит каждого участника выразить свое состояние в данный момент, попытаться определить причины возникновения этого эмоционального состояния. А также просит проанализировать занятие.

### Занятие 11.

**Цель:** формирование положительной школьной мотивации.

Материалы: лист А3

### *I Вводная часть*

#### **Упражнение «Лучшее приветствие»**

**Цель:** Проанализировать, как мы приветствуем друг друга, чтобы добиться лучшего взаимопонимания при общении.

Ход упражнения: Группа разбивается на пары; внутри каждой пары люди приветствуют друг друга. По сигналу один партнер из каждой пары переходит в другую (чтобы избежать хаоса, можно предложить порядок перехода, например – по часовой стрелке), и приветствия продолжаются с новыми партнерами. Чтобы разнообразить приветствия, можно проиграть различные ситуации и роли: например, вы неожиданно встретили давнего друга; вы приходите к начальнику; встречаетесь с подчиненными, с человеком почтенного возраста, с ребенком, просто с первым встречным; попадаете в деревню и т.п.

После окончания игры по сигналу начинается обмен мнениями.

### *II Основная часть:*

#### **Упражнение «Что я люблю с запоминанием других»**

Каждый участник говорит, что он любит. Затем другие участники должны вспомнить, кто что любит.

#### **Упражнение «Один начинает предложение, другой его заканчивает»**

Например, первый участник говорит: "Сегодня утром...", сосед должен повторить начало фразы и закончить ее, например: "Сегодня утром шел снег", затем он говорит свое начало фразы, его сосед ее заканчивает.

#### **Упражнение «Гипотетическая ситуация»**

**Цель:** формирование положительной школьной мотивации.

Ход упражнения:

Участникам предлагается для обсуждения не совсем обычная ситуация - что случится, если не ходить в школу. Каждый высказывает свое мнение. Выслушиваются все суждения, ведущий отмечает самые оригинальные версии.

Обсуждение: Какова же роль знаний в жизни человека?

#### **«Релаксационное упражнение»**

**Цель:** снятие психоэмоционального напряжения.

Представьте, что вы ленивые пушистые коты и кошечки. Представьте, что вам хочется потянуться. Вытяните руки вперёд. Поднимите их высоко над головой. Теперь откиньте назад. Почувствуйте, как напряглись ваши плечи. Тянитесь как можно сильнее. А теперь уроните руки по бокам. Молодцы, котята, давайте ещё потянемся. Вытяните руки перед собой, поднимайте их вверх, над головой, откиньте назад, как можно дальше. Тянитесь сильнее. А теперь быстро уроните руки. Хорошо. Заметьте, насколько более расслабленными чувствуют себя ваши руки и плечи. А теперь давайте потянемся, как настоящие коты. Попробуем дотянуться до потолка. Вытяните руки прямо перед собой. Тяните их как можно выше, поднимая над головой. А теперь закиньте их назад, тяните назад. Чувствуете, как напряглись ваши руки и плечи? Тянитесь, тянитесь. Напряжение в мышцах растёт. Прекрасно! А теперь быстро опустите руки, пусть они упадут сами. Не правда ли, как хорошо чувствовать расслабление? Вы чувствуете себя хорошо, уютно, тепло и лениво, как котятки.

**Упражнение: «Совместный рисунок»**

**Цель:** показать участникам возможности командного взаимодействия. Каждый участник рисует на доске или на листе бумаги линию, "закорючку", делается это в порядке очередности. В результате получается какой-то общий рисунок. Участники обсуждают, что у них получилось. Можно придумать название рисунку, дать имя, если получился персонаж.

*III Заключительная часть*

**Рефлексия занятия**

Ведущий предлагает всем сесть в круг и просит каждого участника выразить свое состояние в данный момент, попытаться определить причины возникновения этого эмоционального состояния. А также просит проанализировать занятие.

**Второй блок: «Я и школа»**

Занятие 12.

**Цель:** Создание положительной мотивации

**Материалы:** листы А4 с вопросами

*I Вводная часть*

**Упражнение «Я яркая краска»**

**Цель:** помочь детям лучше узнать друг друга и познакомиться с личностными качествами одноклассников.

Дети стоят в кругу, взявшись за руки, по очереди они называют имя соседа справа и название краски на начальную букву его имени (взрослый помогает). Затем детям предлагается по очереди сказать какой у них любимый цвет.

*II Основная часть*

**Игра «Идеальный ученик» (10 мин)**

**Цель:** развитие навыков самопознания собственных потребностей и образа хорошего ученика.

Каждый учащийся садится на специальный «стул идеального ученика» и говорит о том, каким в его представлении должен быть идеальный ученик. Например, он никогда не делает ошибок, выполняет все задания на «отлично» и т.д.

## **Дискуссия на тему занятия**

1. Как я отношусь к роли идеального ученика?
2. Какие есть преимущества в позиции идеального ученика?
3. Можно ли соответствовать всем перечисленным требованиям к ученику?
4. Что может случиться, если человек сверхтребователен к себе?
5. Каков будет результат, если ученик, наоборот, несерьезно относится к требованиям школы и учителей?
6. Для чего учусь я?

Идеальных учеников не существует. Ошибаются все, и каждый человек имеет право на ошибку. Но можно стремиться стать настоящим учеником, улучшать свои качества, оставаясь при этом самим собой.

### **Упражнение «Позитивные мысли».**

**Цель:** Развитие осознания собственных успехов и достижение учебной деятельности.

Участникам по кругу предлагается дополнить фразу «Я горжусь собой за то...». Не следует удивляться, если некоторым детям будет сложно говорить о себе позитивно. Необходимо создать атмосферу помогающую, стимулирующую ребят к такому разговору.

Данное упражнение направлено на поддержку в учениках следующих проявлений: позитивных мыслей о себе, симпатии к себе, способности относиться к себе с юмором, выражение гордости собой как человеком, описания с большей точностью собственных достоинств и недостатков.

После того как каждый участник выступит, проводится групповая дискуссия. Вопросы для дискуссии могут быть следующими:

1. Важно ли знать, что ты можешь хорошо делать, а чего не можешь?
2. Где безопасно говорить о таких вещах?
3. Надо ли преуспевать во всем?
4. Какими способами другие могут побудить тебя к благоприятному самовосприятию? Какими способами ты можешь сделать это сам?
5. Есть ли разница между подчеркиванием своих достоинств и хвастовством? В чем она заключается?

Такие дискуссии дают учащимся хороший повод для того, чтобы оценить свои способности и скрытые возможности. Они начинают понимать, что даже у самых «сильных» учеников есть свои слабости. А свои достоинства есть и у наиболее «слабых». Такая установка приводит к развитию более благоприятного самоощущения.

### **Упражнение «Школьные дела»**

**Цель:** развивать позитивное отношение к школьной жизни.

Учеников просят по очереди высказываться по поводу, каких-либо конкретных фактов из их школьной жизни. Можно задать вопрос типа: «Я бы хотела, чтобы ты рассказал о тех своих школьных делах, которыми ты доволен. Пожалуйста, начни свой ответ так: «Я доволен тем, что...»

Те, кто не уверен в собственных силах, слыша ответы ребят, начинают осознавать, что они слишком строги к себе, не признавая те или иные свои успехи.

### **Упражнение «Еженедельный отчет».**

**Цель:** развитие возможности анализировать и регулировать свою школьную жизнь.



Каждому участнику выдается листок бумаги со следующими вопросами:

1. Какое главное событие этой недели?
2. Кого тебе удалось лучше узнать на этой неделе?
3. Что важного ты узнал о себе от своих одноклассников и учителей на этой неделе?
4. Внес ли ты какие-либо серьезные изменения в свою жизнь за эту неделю?
5. Чем эта неделя могла бы быть лучше для тебя?
6. Выдели три важных решения из школьной жизни, сделанные тобой на этой неделе. Каковы результаты этих решений?
6. Строил ли ты на этой неделе планы по поводу каких-то будущих событий?
7. Какие незаконченные учебные дела остались у тебя на прошлой неделе?

Затем происходит коллективное обсуждение. Ребята делятся своими успехами, анализируют свои неудачи и коллективно ищут пути улучшения ситуации в будущем. В итоге, проводя такие еженедельные наблюдения, подросток начинает лучше понимать самого себя, анализировать свои поступки.

Самой важной составляющей этих занятий является та атмосфера, в которой они проходят.

### *III Заключительная часть*

#### **Рефлексия занятия**

Ведущий предлагает всем сесть в круг и просит каждого участника выразить свое состояние в данный момент, попытаться определить причины возникновения этого эмоционального состояния. А также просит проанализировать занятие.

### Занятие 13.

**Цель:** ознакомить подростков с понятием самооценка, ее роли в жизни человека и ее значение в учебной деятельности.

**Материалы:** листы бумаги; карточки с заданием для каждого участника;

#### *I Вводная часть*

- Здравствуйте, ребята! Рада видеть вас снова. Давайте возьмемся за руки и подарим друг другу самую добрую, искреннюю улыбку по очереди.

#### *II Основная часть*

#### **Информационное сообщение « Самооценка. Ее виды и их характеристика .»**

**Цель:** ознакомить подростков с понятием самооценка, ее роли в жизни человека, формирование адекватной самооценки.

Самооценка является важнейшим регулятором поведения личности. От нее зависят взаимоотношения человека с окружающими, его критичность, требовательность к себе, отношение к успехам и неудачам. Самооценка тесно связана с уровнем притязаний и мотивацией достижения успеха в различных видах деятельности, оказывая определенное влияние на становление и общее развитие личности. (примеры из школьной жизни)

Для людей с низкой самооценкой характерно то, что они ставят перед

собой цели менее сложные, чем те, которых могут достичь, преувеличивают значение неудач. Им свойственны такие черты, как нерешительность, боязнь, обидчивость, придирчивость, чрезмерная совестливость, конфликтность. Однако человек с низкой самооценкой легче поддается влиянию других людей и имеет больше шансов прийти к адекватной самооценке, чем человек с завышенной самооценкой.

Для людей с завышенной самооценкой свойственно, ставить перед собой цели более сложные, чем те, которых они могут достичь. Уровень их притязаний превышает их реальные возможности. Они не самокритичны, считают себя самыми хорошими людьми, умными, добрыми, к окружающим относятся пренебрежительно, с оценкой их окружающими не соглашаются, часто бывают причиной конфликтных ситуаций в коллективе. Чертами их характера становятся зазнайство, высокомерие, стремление к превосходству, неуважительное, грубое отношение к окружающим.

Адекватная самооценка личностью своих особенностей и возможностей обеспечивает и соответствующий, адекватный уровень притязаний, правильное отношение к успехам и неудачам, одобрению и неодобрению.

С участниками группы обсуждается каждый из видов самооценки, их достоинствах и недостатках.

**Групповая дискуссия: «Как мы поддерживаем или изменяем свою самооценку».**

Участники на листочках пишут как они поддерживают или изменяют свою самооценку. (улучшение внешности, самообразование, способности, талант, хобби, взаимопомощь, целеустремленность). Затем ребята делятся своим опытом работы в этом направлении.

Вопросы:

- влияют ли успехи в школе на самооценку?
- как ты оцениваешь себя в школьных успехах?

**Упражнение «Комплименты».**

**Цель:** отработать навыки эмпатии и новых способов поведения, сформировать умения делать комплименты связанные с успехами в школе и создавать позитивные установки друг на друга.

Необходимо поставить друг напротив друга 2 стула. Один из участников садится на стул, другие по очереди садятся на второй стул и отмечают в слушателе только положительные качества, которые он проявляет в школе или в учебной деятельности. Слушатель может что-то уточнять, задавать дополнительные вопросы, но не отрицает и не оправдывается. Каждый член группы должен побывать на месте слушателя. Затем необходимо обсудить, что думал каждый из участников в процессе выполнения задания.

**Упражнение «Остров Пятый класс»**

**Цель:** осознание собственных ожиданий и мотивов, связанных с переходом в пятый класс.

—Расшифруйте слова, обозначающие качества, которых ожидают от вас учителя 5-х классов. Эти качества необходимы для учебы и внеучебной жизни каждого класса:

е т о т в н с т в е н ь о с т (ответственность)

о с р а ь т а н т е л с т ь (старательность)

р у б е д е ю л ж и (дружелюбие)

(Каждый ребенок получает карточку с заданием. Когда справляется, поднимает руку, и психолог проверяет правильность. Важно дождаться, чтобы большинство ребят справились. Затем расшифрованные слова открываются на доске, и дети хором произносят их вслух.)

— Молодцы! Хорошо справились с заданием. Ваше знакомство с этим островом только началось. Остров Пятый класс очень интересный: он и сложный, и увлекательный.

● Расскажите о своих первых впечатлениях. (Обсуждение.)

● Чему бы вы хотели здесь научиться и о чем хотели бы узнать? (Желательно, чтобы мнение высказал каждый ученик.)

● Продолжите фразу: «В пятом классе мне бы хотелось...» (О своих ожиданиях от 5-го класса говорит и классный руководитель. Психолог подчеркивает оптимистичность ожиданий, желает, чтобы каждый ученик добился в 5-м классе того, о чем мечтает.)

● А что нового появилось в вашей школьной жизни в связи переходом в 5-й класс? Психолог обобщает высказывания и предлагает желающим ответить на вопрос: «Все новое, что появилось в 5-м классе, — это интересно или трудно?» Подвести учеников к тому, что учеба в 5-м классе — это немного трудно, но очень интересно. У каждого пятиклассника уже есть достаточный опыт, который помогает ему преодолевать школьные трудности.

*III Заключительная часть*

### **Рефлексия занятия**

Ведущий предлагает всем сесть в круг и просит каждого участника выразить свое состояние в данный момент, попытаться определить причины возникновения этого эмоционального состояния. А также просит проанализировать занятие.

### Занятие 14.

**Цель:** развитие положительного отношения к школе

**Материалы:** рисунок «Школьный путь»; листы А4;

*I Вводная часть*

**Упражнение: «Возьми и передай»**

Дети встают в круг, берутся за руки, смотрят друг другу в глаза и мимикой передают радостное настроение, добрую улыбку.

*II Основная часть*

**Упражнение: «Энергизатор»**

**Цель:** создание положительного настроения, позитивного настроения на работу.

— Как вы приветствуете друг друга? А знаете ли вы, что у разных народов приняты свои жесты приветствия.

Варианты приветствия:

Объятие и троекратное лобзание поочередно в обе щёки (Россия);

Лёгкий поклон со скрещенными на груди руками (Китай);

Рукопожатие и поцелуй в обе щёки (Франция);

Лёгкий поклон, ладони сложены перед лбом (Индия);

Лёгкий поклон, ладони и руки вытянуты по бокам (Япония);

Поцелуй в щёки, ладони лежат на предплечьях партнёра (Испания);

Простое рукопожатие и взгляд в глаза (Германия);

Мягкое рукопожатие обеими руками, касание только кончиками

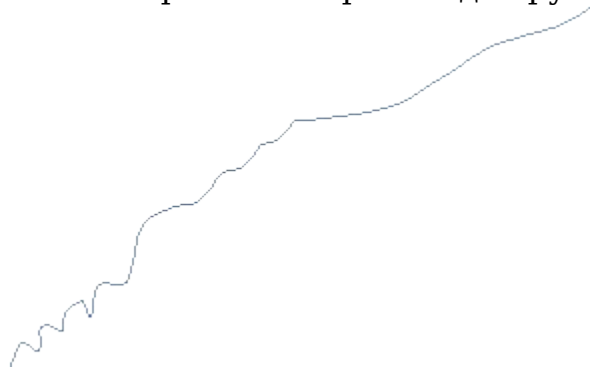
пальцев (Малайзия);

Потереться друг о друга носами (Эскимосская традиция)

### **Упражнение «Школьный путь» (Родионов, Ступницкая)**

**Цель:** Психологическая подготовка к изменениям школьного обучения

**Описание:** На доске (слайде) изображен рисунок «Школьный путь». На нем изображены гора в виде крутого подъема, изображающая классы.



— Представьте себе, что вы все путешественники, за плечами тяжелый подъем. На середине пути сделаем привал. О чем говорят путешественники на привале? Что запомнилось на начальной части нашего пути? С какими трудностями вы встретились? Что вам помогло преодолеть эти трудности?

Продолжите фразу: „ В начальной школе мне больше всего запомнилось...”

Каким вы представляете путь дальше? Продолжит фразу: „ В пятом классе мне хотелось бы...”

— Что нового появилось в 5-м классе? Это скорее интересное или трудное?

Обучение в 5-м классе – дело и трудное, и интересное.

Путь с 5-го по 9-й класс – это самый трудный участок, основной отрезок пути, который так и называется „ Основное звено школы”. Сейчас вы приступили к преодолению основного звена своей школьной жизни. Багаж необходимо взять с собой пятиклассникам? ( знания, опыт школьной жизни и др.).

А 10-й и 11-й класс – это финишная прямая к завершению школьной жизни.

### **Упражнение «Рейтинг предметов»**

**Цель:** рефлексия своего отношения к учебным предметам.

На листочке необходимо оценить предметы по степени сложности: несложные – солнышком, сложные – каким-то другим значком (о значках договариваются предварительно, их рисуют на доске). Когда индивидуальная работа завершена, каждый предмет обсуждается, около него на доске выставляется общеклассный значок, оценивающий его трудность. В итоге получается общий рейтинг, который формируется поднятием рук по типу голосования.

### **Упражнение «Необитаемый остров»**

**Цель:** обучение командной работе и умению брать на себя ответственность.

Группа делится на две подгруппы. Каждая из них получает задание – рассказать, зачем может понадобиться тот или иной предмет, если человек вдруг окажется один на необитаемом острове. Ведущий сам

раздает задания группам, выбирая те предметы, которые в рейтинге оказались самыми сложными.

### *III Заключительная часть*

#### **Рефлексия занятия**

Ведущий предлагает всем сесть в круг и просит каждого участника выразить свое состояние в данный момент, попытаться определить причины возникновения этого эмоционального состояния. А также просит проанализировать занятие.

#### Занятие 15.

**Цель:** развитие положительного отношения к школе.

Материалы: листы бумаги, цветные карандаши, мяч.

#### *I Вводная часть*

#### **Игра «Ледышка»**

**Цель:** создать благоприятную атмосферу для проведения занятия.

Дети передают по кругу ледышку. Изображая при этом движение на лыжах, плавание, прыжки.

#### *II Основная часть*

#### **Упражнение «Мой портрет как ученика»**

**Цель:** осознания образа я.

Нарисовать свой портрет до посещения школы и портрет на данный момент. Составить свой словесный вопрос: «Какой я был до посещения школы?» и «Какой сейчас». Представление портретов в группе. Обсуждение, как повлияла учеба на них в школе.

#### **Упражнение «Суд над учебой»**

**Цель:** повышение значимости школы в жизни ребенка.

Раздаем роли участникам: УЧЕБА, ПРОКУРОР, АДВОКАТ, СУДЬЯ (ведущий) Обвиняемая учеба. Выбираем прокурора и адвоката учебы. Судья – ведущий. Прокурор обвиняет учебу например в неинтересности, в том что занимает много времени, не нужна в настоящем и будущем. Остальные – свидетели: участники высказывают собственное негативное или положительное мнение об учебе, анализируют почему такое отношение к ней у них возникло. Каждый по очереди должен обязательно побыть в роли адвоката учебы. Конкурс на лучшего адвоката.

#### **Упражнение «Подарок»**

**Цель:** повышает самооценку участников, стимулирует работу над собой.

Участникам даются условия: каждый пришел на день рождения и принес подарок виновнику торжества – это право бесплатного обучения в школе 11 лет. Именинник в шоке. Он привык только развлекаться. Задача подростков – по очереди убедить именинника что этот подарок очень важный.

#### **Упражнение «Приятные эмоции»**

**Цель:** осознание эмоций связанных с школой

Участники должны рассказать об уроке, на котором у них было максимально положительные эмоции, проанализировать почему так произошло. На доске фиксируются все причины позитива.

#### **Упражнение «Блиц - предложение»**

**Цель:** актуализация положительных эмоций получаемых на уроке.

Это работа с мячом. Тот участник, которому попадает мяч, должен

назвать способ получения радости от урока. Ответить на вопрос: На этом уроке мне нравится..... (ребята отгадывают предмет)

### *III Заключительная часть*

#### **Рефлексия занятия**

Ведущий предлагает всем сесть в круг и просит каждого участника выразить свое состояние в данный момент, попытаться определить причины возникновения этого эмоционального состояния. А также просит проанализировать занятие.

#### Занятие 16.

**Цель:** преодоление школьной тревожности.

Материалы: бумага, цветные карандаши.

#### *I Вводная часть*

#### **Упражнение «Попугай»**

**Цель:** сплочение детей и снять напряжение.

Ведущий произносит короткое предложение "Я иду гулять". Один из участников повторяет это предложение, стараясь при этом выразить заранее задуманное им чувство. Остальные дети отгадывают, какое чувство было задумано.

#### *II Основная часть*

#### **Упражнение «Школа зверей»**

**Цель:** определение уровня тревожности и выявление удовлетворенности школьной жизнью, взаимопонимания в коллективе, защищенности членов коллектива.

Сейчас мы с вами совершим удивительное путешествие в волшебный лес. Сядьте удобно, расслабьтесь, закройте глаза. Представьте, что мы оказались на солнечной лесной полянке. Послушайте, как шумят листья над головой, мягкая трава касается ваших ног. На полянке вы видите «Школу зверей». Посмотрите вокруг. Какие звери учатся в этой школе? А какой зверь в ней учитель? Чем занимаются ученики? А каким животным вы видите себя? Что вы при этом чувствуете? Проживите эти чувства в себе. Вы можете находиться еще некоторое время в этой «Школе зверей», пока я буду считать до 10, а затем откройте глаза.

Вы побывали в «Школе зверей». А теперь возьмите карандаши и бумагу и попробуйте нарисовать то, что видели. Посмотрите внимательно на свой рисунок и найдите то животное, которым могли бы быть вы. Рядом с ним поставьте «х» или букву «я».

#### **Упражнение «Расписание на неделю»**

**Цель:** Выявление ситуации неблагополучия, которая проявляется в учебной деятельности школьника как не успешность.

Представьте, что директор школы позволил вам учиться по составленному вами расписанию. Вы можете включить в него какие хотите предметы. На каждый день вы имеете право поставить в расписание сколько хотите уроков. Главное, чтобы вам было хорошо.

#### **Упражнение «Волшебная таблетка от страха перед неудачами в школе»**

**Цель:** преодоление боязни школы, ошибок, оценок, учителя, общей боязливости; устранение страха сделать что-либо неправильно.

«Я прошу устроиться поудобнее, несколько раз глубоко вздохните и выдохните и полностью расслабьтесь».

Представьте, что Вы приняли волшебную таблетку от страха перед неудачами в школе. Теперь вы абсолютно не боитесь, что вас могут настигнуть неудачи, вы полностью уверены в своих силах, вы точно знаете, что добьетесь успеха во всем, что захотите. Вы полны сил, чтобы добиться любой учебной цели. Внутренним взором осмотритесь вокруг себя, где вы находитесь. Какие звуки вы слышите, какие запахи вы чувствуете? Как вы выглядите внешне? Сейчас вы пребываете в том мире, в котором оказались, вам предоставляется полная свобода в этом путешествии»

Предоставляю участникам возможность побыть в этом мире, где они не испытывают страх перед неудачами, самостоятельно в течение 5 минут «Сейчас вы будете постепенно возвращаться в эту комнату, но действие таблетки на этом не закончится, она будет действовать всегда. Страх перед неудачами исчез совсем»

### **Упражнение «Самореклама».**

**Цель:** обучение навыкам самопрезентации, связанных со школьными успехами.

Подростку предлагается создать саморекламу, которая должна презентовать его как лучшего ученика в школе. А так же, придумать слоган. Обсуждение.

### *III Заключительная часть*

#### **Рефлексия занятия**

Ведущий предлагает всем сесть в круг и просит каждого участника выразить свое состояние в данный момент, попытаться определить причины возникновения этого эмоционального состояния. А также просит проанализировать занятие.

### Занятие 17.

**Цель:** осознание своих мотивов в школьной жизни.

Материалы: листы А4; цветные карандаши,

### *I Вводная часть*

#### **Игра «Доброе животное»**

**Цель:** способствовать сплочению детского коллектива, научить детей понимать чувства других, оказывать поддержку и сопереживать.

Учитель (говорит тихим, таинственным голосом): «Встаньте, пожалуйста, в круг и возьмитесь за руки. Мы – одно большое доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит! А теперь подышим вместе! На вдох – делаем шаг вперед, на выдох – шаг назад. А теперь на вдох делаем 2 шага вперед, на выдох делаем 2 шага назад. Вдох - 2 шага вперед. Выдох- 2 шага назад. Так животное не только дышит, но так же четко и ровно бьется его большое доброе сердце. Стук – шаг вперед, стук – шаг назад и т. д. Давайте возьмем себе дыхание и стук сердца этого животного.

### *II Основная часть*

#### **Игра «Попроси игрушку»**

**Цель:** обучить детей эффективным способам общения.

Группа делится на пары, один из участников пары (участник 1) берет в руки какой-нибудь предмет, например, игрушку, тетрадь, карандаш и т. д. Другой участник (участник 2) должен попросить этот предмет. Инструкция участнику 1: «Ты держишь в руках игрушку (тетрадь, карандаш), которая очень нужна тебе, но она также нужна и моему

товарищу. Он будет у тебя ее просить. Постарайся оставить игрушку у себя и отдать ее только в том случае, если тебе действительно захочется это сделать». Инструкция участнику 2: «Подбирая нужные слова, постарайся попросить игрушку так, чтобы ее тебе отдали».

Затем участники 1 и 2 меняются ролями.

### **Упражнение "Самотивация"**

**Цель:** осознание собственных мотивов.

В нескольких словах опишите вашу обычную работу или обязанность в школе, которую вы считаете неинтересной и обременительной, и постоянно откладываете ее выполнение. Как бы вы могли мотивировать себя для выполнения этой работы?

Эту деятельность я постоянно откладываю в долгий ящик, несмотря на то, что мне необходимо ее выполнить:

А — в школе

---

---

Б — дома

---

---

Если я выполняю, в конце концов, эту работу, то я нахожу в ней следующие преимущества:

А

---

---

Б

---

---

1. Настраивайтесь на положительный итог.

2. Преуменьшайте проблемы.

3. Приступайте к работе сразу.

В основном я не могу свыкнуться с этим видом деятельности:

А

---

---

Б

---

---

Эту работу я начинаю выполнять следующим образом:

А

Первый шаг \_\_\_\_\_

Время \_\_\_\_\_

Б

Первый шаг \_\_\_\_\_

Время \_\_\_\_\_



Акцент на положительном аспекте защищает от мрачного пессимизма, от опасений, настраивает на успех.

### **Упражнение «Круг воли». (Н.А. Сакович «Практика сказкотерапии»)**

**Цель:** развитие целенаправленности и волевых усилий

Участники отвечают на вопросы о том, как они понимают, что такое сила воли, а также по каким признакам они могут определить, что перед ними безвольный человек. Затем даются определения волевых качеств.

Заполнение бланка «Круг воли»

Ф.И. \_\_\_\_\_ возраст \_\_\_\_\_ дата \_\_\_\_\_

Нарисуйте круг (это 100% силы воли) и отметьте в нем сектор, который, как вы считаете, соответствует Вашей силе воли.

Подберите те цвета карандашей, которые, как Вам кажется, соответствуют следующим волевым качествам, и отметьте сектора, отражающие степень представленности каждого из этих качеств в Вас самих:

1. Решительность
2. Настойчивость
3. Смелость
4. Самостоятельность
5. Целенаправленность
6. Инициативность
7. Выдержка
8. Дисциплинированность

### **Упражнение «Ролевая карта».**

**Цель:** развитие представлений о многообразии ролей в школе.

Обсудить вопросы: что такое социальная роль, какие роли мы играем?

Выписать в столбик роли, которые мы играем в школе. Затем нарисовать круг, в центре написать «Я». Вокруг разместить роли, которые играем, разукрасить цветными карандашами. Обсудить, как мы выглядим в той или иной роли, как общаемся, какие чувства испытываем.

### *III Заключительная часть*

#### **Рефлексия занятия**

Ведущий предлагает всем сесть в круг и просит каждого участника выразить свое состояние в данный момент, попытаться определить причины возникновения этого эмоционального состояния. А также просит проанализировать занятие.

### **Третий блок «Что мне нравится в школе»**

#### Занятие 18.

**Цель:** объединение и эмоциональное раскрепощение участников игры; осознание и эмоциональное отреагирование тех чувств, которые вызывает у детей школа.

Материалы: листы с фразами, бумага, фломастеры, клей.

#### *I Вводная часть*

### **Упражнение «Приветствие с пожеланиями группе»**

**Цель:** установление психологического контакта и настрой участников на работу.

Участники группы здороваются друг с другом и высказывают

пожелания группе в целом или каждому индивидуально.

## *II Основная часть*

### **Игра «Путанка»**

**Цель:** эмоциональное раскрепощение, объединение участников.

Выбирается один ведущий, остальные дети, держась за руки, запутываются. Задача водящего – распутать детей.

### **Упражнение «Неоконченные предложения»**

**Цель:** развитие способности осознания детьми своих эмоциональных переживаний, которые вызывает у них школа.

Дети дописывают фразы:

«Мне нравится в школе то, что...»

«Мне не нравится в школе то, что...»

«Если бы я был директором....»

«Если бы я был учителем...»

### **Упражнение «Спасибо за прекрасный день»**

**Цель:** дружеский ритуал завершения занятия.

Инструкция: Пожалуйста, встаньте в общий круг. Я хочу предложить вам поучаствовать в небольшой церемонии, которая поможет вам выразить чувства и благодарность друг другу.

Один участник встает в центр круга, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за приятный день!». Оба остаются в центре, по-прежнему держаться за руки. Затем подходит третий участник, берет за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает ее и говорит: «Спасибо за приятный день!». Таким образом, группа в центре круга постоянно увеличивается. Все держат друг друга за руки. Когда к вашей группе присоединится последний ребенок, замкните круг и завершите церемонию безмолвным крепким пожатием рук.

## *III Заключительная часть*

### **Рефлексия занятия**

Ведущий предлагает всем сесть в круг и просит каждого участника выразить свое состояние в данный момент, попытаться определить причины возникновения этого эмоционального состояния. А также просит проанализировать занятие.

### Занятие 19.

**Цель:** снятие проявлений школьной тревожности; гармонизация и формирование теплого, доверительного отношения к школе.

## *I Вводная часть*

### **Упражнение «Приветствие с пожеланиями группе»**

**Цель:** установление психологического контакта и настрой участников на работу.

Участники группы здороваются друг с другом и высказывают пожелания группе в целом или каждому индивидуально.

## *II Основная часть*

### **Упражнение «Капитаны»**

**Цель:** поднятие эмоционального тонуса в группе.

По желанию детей выбирается «капитан». Задача «капитана» - как можно больше перевезти на своем корабле пассажиров. Корабль – сдвинутые вплотную два стула спинками наружу. «Капитан» по одному подводит к кораблю пассажиров и размещает их так, чтобы никто не

касаясь земли ногами. Когда останется место для одного «капитана», он занимает место и кричит: «Вперед!». В течении 1 минуты ни один из пассажиров не должен упасть за борт (коснутся пола). После этого «капитан» запоминает, сколько пассажиров удалось ему перевезти. Смена «капитана».

#### **Упражнение «Лесная школа для кенгуру»**

**Цель:** актуализация школьных переживаний, выработка правильного отношения к ошибкам неудачам, избавление от неприятных воспоминаний.

Давайте представим себе, что мы попали в школу для кенгуру. Кто хочет быть учителем Кенгуру? А мы все остальные будем учениками кенгуру. Совместно с детьми обсуждается какая это будет школа и какие там будут правила. Учитель будет вести урок, кого-то вызывать к доске, кого-то хвалить, кого-то ругать, но все это делается на языке «кенгуру». А мы попробуем отгадать, что от нас хочет учитель. При этом детям предлагается вести соответственно с ролью «кенгуренка». После проигрывания одного урока проходит обсуждение, насколько ученики поняли своего учителя, и почему так произошло. Предлагается временно запомнить эти чувства и ощущения. Необходимо постараться представить эту школу в несколько отрицательном свете, чтобы потом сравнить ее со школой для людей. В качестве материала для урока в «Лесной школе» можно использовать игры на внимание.

#### **Упражнение «Кто внимательней».**

**Цель:** развитие внимания для успешного обучения

Сейчас мы определим, кто из нас умеет быть внимательным. Каждому из вас я буду называть вопросы, на которые заранее вы знаете ответы «Да!» или «Нет!». Например: - Ты ходишь в школу? - Ты был на Северном Полесе? - Ты вчера обнимался с тигром? - У тебя есть рога? И т.д. а тот, кто отвечает, должен отвечать наоборот. Тот, кто ошибается, выбывает.

#### **Упражнение «Что будет, если...? Представьте себе, что...?»**

**Цель:** развитие воображения

Давайте вместе подумаем, что мы будем делать, если к нам сейчас в дверь постучит и зайдет большой крокодил в синей шляпе... дети по очереди предлагают свои варианты. Затем для обсуждения можно предложить следующие ситуации: - Прозвенел звонок и ...; - Вы открываете свой пенал...; - Вы получили два и ...; - Вы принесли незаметно в портфеле в класс котенка и ....

#### **Беседа «Моя школа»**

**Цель:** актуализация представлений о значимости школы в жизни ребенка.

Обсудить, зачем дети ходят каждый день в школу. Какое значение и место, она занимает в их жизни. Сравнить с «Лесной школой». Здесь же можно проиграть и отразить негативные моменты из школьной жизни.

#### *III Заключительная часть*

#### **Рефлексия занятия**

Ведущий предлагает всем сесть в круг и просит каждого участника выразить свое состояние в данный момент, попытаться определить причины возникновения этого эмоционального состояния. А также

просит проанализировать занятие.

### Занятие 20.

**Цель:** снижение негативных эмоций, снятие напряжения связанных со школой.

**Материалы:** мяч;

*I Вводная часть*

#### **Упражнение «Для приветствия»**

**Цель:** Развитие доверительного стиля общения, создание позитивных эмоциональных установок на доверительное общение.

Участники садятся в круг и по очереди приветствуют друг друга, обязательно подчеркивая индивидуальность партнера, например: «Я рад тебя видеть, и хочу сказать, что ты выглядишь великолепно» или «Привет, ты, как всегда, энергичен и весел». Можно вспомнить ту индивидуальную черту человека, которую он сам выделил при первом знакомстве. Можно обращаться не только к конкретному человеку, но и ко всем сразу.

*II Основная часть*

#### **Этюд «Кораблик»**

**Цель:** выражение страха.

Психолог говорит: «Представьте себе, что мы на корабле. При словах: «Тихая, спокойная погода, светит солнышко» вы должны изображать хорошую погоду». При слове «Буря!» вы должны создавать шум, кораблик качается все сильнее (сильно качаться). Один из детей, находящийся на кораблике, должен перекричать бурю: «Я не боюсь бури, я самый сильный матрос!»

Упражнение повторяется несколько раз.

#### **Упражнение «Для чего ходят в школу»**

**Цель:** осознание детьми для чего нужна школа.

Ведущий бросает мяч и спрашивает. Пример: В школу ходят, чтобы играть; в школу ходят, чтобы читать... и т.п. (если правильно - хлопнуть, а если не правильно - топнуть).

#### **Упражнение «Ассоциация на слово “пятиклассник”»**

**Цель:** помощь детям в осознании новых требований, в формировании внутренней потребности в их исполнении.

Участники встают в круг, и, передавая друг другу мяч, называют свои ассоциации со словом «Пятиклассник».

#### **Упражнение «Зубной кабинет»**

**Цель:** снятие тревоги, беспокойства, подготовка к ожидаемой стрессовой ситуации.

*Инструкция психолога:*

Подумайте о том, что вы записались к зубному врачу. В тот день, когда назначен ваш визит, вы собираетесь и идете в зубопротезную клинику. Входите в парадные двери, поднимаетесь на нужный этаж и открываете дверь в зубной кабинет. Смотрите на часы, они показывают назначенное вам время.

Вы проходите и садитесь в кресло. Справа от вас – стеклянная тележка с медицинскими инструментами, вы смотрите на них и чувствуете, как будто эти холодные металлические предметы неприятно касаются ваших десен и зубов. Слева – бормашина, неприятный звук которой, как вам кажется, вы уже слышите. Словом, при рассмотрении зубного

кабинета ваше внутреннее напряжение постепенно возрастает.

Сзади от вас открывается дверь, и кто-то входит. Вы не успеваете обернуться, как медсестра говорит: «Сегодня врач не придет. Он немного простужен. Давайте, я перепишу ваш талон на другое время». Вы с облегчением вздыхаете и выходите из кабинета.

### **Упражнение «Почувствуй другого»**

**Цель:** научиться понимать психологическое состояние собеседника, вербализировать их.

Участники стоят в кругу. Ведущий предлагает каждому играющему по очереди сделать какое-то движение, которое отражает его внутреннее состояние, а все остальные повторяют движение каждого 3-4 раза, стараясь при этом прочувствовать состояние другого человека.

Обсуждение: проводится с помощью ответов на вопросы:

Как вам кажется, что испытывал тот, кто демонстрировал свое движение? (Ответы сравниваются с высказыванием автора движения.)

Удастся ли через повторение движения глубже проникнуть в чувственный мир человека?

Что мешает (или, напротив, помогает) этому?

### *III Заключительная часть*

#### **Рефлексия занятия**

Ведущий предлагает всем сесть в круг и просит каждого участника выразить свое состояние в данный момент, попытаться определить причины возникновения этого эмоционального состояния. А также просит проанализировать занятие.

#### Занятие 21.

**Цель:** формирование положительного отношения к учебе.

**Материалы:** коробочка.

#### *I Вводная часть*

#### **Упражнение "Приветствие"**

**Цель:** расширение кругозора, получение нового опыта общения.

Участники рассчитываются на 1-й 2-й, образуют внутренний и внешний круг. Каждый участник внутреннего круга стоит в паре с участником внешнего круга - положение "карусель". Внутренний круг неподвижен.

По команде ведущего пары приветствуют друг друга, затем представители внешнего круга переходят к соседу слева и т.д.

Ведущий объявляет, что сейчас все будут здороваться друг с другом, но не совсем привычными способами. Ведущий хлопает в ладоши и кричит: "Как деловые люди рукопожатием!" Все пожимают друг другу руки. Затем ведущий хлопает в ладоши и выкрикивает: "Правыми коленями!!" Все касаются коленом колена и здороваются и т.д.

Можно здороваться:

- правыми локтями,
- левыми коленками,
- затылками,
- спинами,
- реверансом как французские короли и королевы,
- как африканские слоны, громко топая ногами,
  - без помощи слов и рук, а только взглядом (например, подмигиванием),
- старым русским обычаем - трехкратным поцелуем (сопровождает

фразой: "Ба! Какие люди") и т.п.

*II Основная часть*

### **Упражнение «Я положу в свой портфель»**

**Цель:** развитие памяти, закрепление знаний о школьных предметах.

Дети сидят или стоят в кругу. Первый ребенок говорит: «Я положу в свой портфель...» - и называет какой-нибудь необходимый в школе предмет. Следующий ребенок повторяет то, что назвали до него, и добавляет свой предмет.

### **Упражнение «Коробка переживаний»**

**Цель:** снятие психологического напряжения; развитие умения осознавать и формулировать свои проблемы связанные с школой.

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

### **Упражнение «Апельсин (или Лимон)»**

**Цель:** направлено на обучение ребенка управлению своим гневом и снижению уровня личностной тревожности.

Дети лежат на спине, голова чуть набок, руки и ноги слегка расставлены в стороны. Попросите детей представить, что к их правой руке подкатывается апельсин, пусть они возьмут его в руку и начнут выжимать из него сок (рука должна быть сжата в кулак и очень сильно напряжена 8-10 сек.)

«Разожмите кулачок, откатите апельсин (некоторые дети представляют, что они выжали сок) ручка теплая ..., мягкая ..., отдыхает...»

Затем апельсин подкатился к левой руке. И та же процедура выполняется с левой рукой. Желательно делать упражнения 2 раза (при этом поменять фрукты), если оно выполняется только одно; если в комплексе с другими упражнениями – достаточного одного раза (с левой и правой рукой).

Для того, чтобы результат работы с агрессивными детьми был устойчивым, необходима проработка каждой характерологической особенности данного ребенка, чтобы коррекционная работа носила системный, комплексный характер. В целях эффективности проводимой коррекции необходима также работа с родителями агрессивного ребенка.

### **Упражнение «Что делает ученик?»**

**Цель:** формирование положительного отношения к учебе, усвоение важности правил поведения в школе.

Беседа о том, какими действиями наполнен обычный школьный день ученика. Он читает учебники, пишет в тетради, отвечает у доски, подсказывает товарищу и т.д. каждый ученик пластически, без употребления слов изображает одно из таких действий, а остальные отгадывают. Что именно изображается. Старайтесь, чтобы действия не повторялись!

### **Упражнение «Страшная сказка по кругу»**

**Цель:** помочь детям довести страх до гротеска.

Дети и взрослый сочиняют вместе страшную сказку о школе. Они

говорят по очереди, по 1 -2 предложения каждый. Сказка должна нагромоздить так много страшного, чтобы это страшное превратилось в смешное.

### *III Заключительная часть*

#### **Рефлексия занятия**

Ведущий предлагает всем сесть в круг и просит каждого участника выразить свое состояние в данный момент, попытаться определить причины возникновения этого эмоционального состояния. А также просит проанализировать занятие.

### Занятие 22.

**Цель:** снятие напряжения и волнения связанных с школой.

**Материалы:** листы А4; цветные карандаши; карточки с названием чувств.

#### *I Вводная часть*

#### **Упражнение «Я сегодня»**

**Цель:** помочь детям выразить свои ощущения и высказать окружающим свою точку зрения.

Дети рассказывают с каким настроением они сегодня пришли на занятие и называют свое настроение одним словом.

#### *II Основная часть*

#### **Игра «Что я чувствую в школе»**

**Цель:** осознание своих чувств, связанных со школой.

Ведущий предлагает каждому из детей вытянуть по одной карточке с названием чувства (радость, скука, удивление, отвращение ...), а затем назвать школьное занятие, которое порождает в нем это чувство.

#### **Упражнение «Чужие рисунки»**

**Цель:** предоставить детям возможность обсудить свои и чужие страхи о школе.

Детям по очереди показывают рисунки «страхов», только что нарисованных, все вместе придумывают чего боялись, эти дети и как им можно помочь.

#### **Сказка «Швейная игла»**

**Цель:** снятие напряжения и волнения при выполнении школьных заданий.

Одна швейная игла была очень трудолюбивая. Она любила шить. Ей всегда хотелось выполнить свою работу хорошо и, главное, вовремя, к намеченному сроку. Но чем больше торопилась и суетилась игла, тем труднее становилось шить. Иногда игла делала кривые стежки, и их приходилось переделывать. «Опаздываю, опаздываю», — думала игла. Бывало, она так высоко взлетала над тканью, что теряла нитку. Тогда нужно было останавливаться и вновь вдеть ее в ушко. «Опаздываю, опаздываю», — волновалась игла. Даже ночью, когда игла стояла в игольнице, она долго не могла успокоиться. Уж очень ей хотелось делать ровные и правильные швы. Игла так волновалась, что даже чуть-чуть звенела от напряжения.

— Успокойся, — раздался чей-то голос. Это заговорила игольница.

— Прелестная швейная игла! Ты можешь очень хорошо шить. У тебя для этого всё есть. Твой острый носик ловко делает маленькие отверстия. В твое большое ушко легко вставлять нитку. Ты очень

стройная, и тебя удобно держать. Тебе нужно просто спокойно шить.

— Но я же опаздываю, — возразила игла.

— Ты просто от волнения делаешь ошибки. Запомни, ты сможешь ловко шить. Поверь в свои силы и умения. Спокойно берись за дело: рассчитай расстояние, проколи ткань и тяни нитку. Ты всё успеешь!

На следующий день игла старательно приступила к работе. Вспомнив слова игольницы, она попробовала успокоиться. Окинув взглядом детали, игла принялась за свое дело. Нитку тянула аккуратнее, стежки делала ровнее. В этот день переделывать пришлось меньше и работа шла быстрее.

Игла задумалась. Может, игольница права? Главное — поверить в свои силы, все обдумать и спокойно приняться за дело.

### **Упражнение «Зайки и слоники»**

**Цель:** дать возможность детям почувствовать себя сильными и смелыми.

Сначала мы с вами будем зайками – трусишками. Скажите, когда заяц чувствует опасность, что он делает? Правильно, дрожит. Покажите, как он дрожит. Поджимает уши, весь сжимается, старается стать маленьким и незаметным, хвостик и лапки его трясутся и т.д. дети показывают. «Покажите, что делают зайки, если слышат шаги человека?» Дети разбегаются по классу, прячутся и т.д. «А что делают зайки, если видят волка?»

«А теперь мы с вами будем слонами, большими, сильными, смелыми. Покажите, как спокойно, размеренно, величаво и бесстрашно ходят слоны. А что делают слоны, когда видят человека? Они боятся его? Нет. Они дружат с ним и, когда его видят, спокойно продолжают свой путь. Покажите, что делают слоны, когда видят тигра...». Дети в течении нескольких минут изображают бесстрашного слона. После проведения упражнения ребята обсуждают, кем им больше понравилось быть и почему.

### *III заключительная часть*

#### **Рефлексия занятия**

Ведущий предлагает всем сесть в круг и просит каждого участника выразить свое состояние в данный момент, попытаться определить причины возникновения этого эмоционального состояния. А также просит проанализировать занятие.

#### Занятие 23.

**Цель:** создание положительного эмоционального настроения. Снижение тревоги.

#### *I Вводная часть*

#### **Упражнение «Возьми и передай»**

Дети встают в круг, берутся за руки, смотрят друг другу в глаза и мимикой передают радостное настроение, доброю улыбку.

#### *II Основная часть*

#### **Упражнение «Избавление от тревог»**

**Цель:** снятие тревоги, беспокойства.

Расслабьтесь и представьте, что вы сидите на чудесной зеленой лужайке в ясный солнечный день... Небо озарено радугой, и частица этого сияния принадлежит вам... Оно ярче тысяч солнц... Его лучи мягко и ласково пригревает вашу голову, проникают в тело,



разливаются по нему, растворяются ваши огорчения и тревоги, все отрицательные мысли и чувства, страхи и предположения. Все нездоровые частицы покидают ваше тело, превратившись в темный дым, который быстро рассеивает нежный ветер. Вы избавлены от тревог, вы очищены, вам светло и радостно!

### **Работа со сказкой « О девочке и строгой учительнице»**

**Цель:** предоставить детям возможность осознать свои настоящие переживания, отреагировать свои чувства в отношении учителя.

Текст сказки:

Далеко-далеко, за горами, за морями жила одна девочка. Так же, как и все вы, по утрам она чистила зубы, завтракала и отправлялась в школу. Она мечтала о пятерках, но часто получала тройки. Хотела быть хорошей, но не могла на уроках сидеть спокойно: то подскочит, то выкрикнет что-нибудь, то вертится во все стороны.

- Знаешь, мама, - жаловалась девочка дома, - как трудно быть всегда послушной! Целых пять или шесть уроков терпеть, конечно, на перемене захочется прыгать, валяться по полу, кого-нибудь стукнуть, плохие слова кричать. Так немного веселее становится.

Если вы думаете, что это была какая-нибудь непослушная девочка, гадкая девочка, то вы ошибаетесь. Девочка была обычная - веселая, добрая, неглупая, вот только ей трудно было выдержать пять уроков подряд. Да еще красиво писать в тетради, да еще примеры решать без ошибок.

А какая была у нее учительница? Тоже самая обычная. Строгая и справедливая. И она, конечно, часто сердилась на девочку.

- Устала я с тобой. Не знаю, что и делать, - жаловалась она.

А девочке хотелось сгореть от стыда. Она даже вся сжималась в комочек, слушая эти слова. Как же так - любимая учительница недовольна ею! И она старалась не шуметь, не падать со стула, не делать ошибок. . . и все равно шумела, падала и делала ошибки. Тогда в ее душе поселился страх. Она стала ужасно бояться замечаний и двоек. Она стала бояться свою учительницу. И чем больше она ее боялась, тем чаще она пропускала буквы в словах, тем больше дралась на переменах. И ничего не могла с собой поделать!

Дошло до того, что на уроках она чувствовала себя маленькой мышкой, которую вот-вот съест кровожадный Змей Горыныч.

А однажды ей приснился сон. В этом сне она сражалась со Змеем Горынычем, лупила его кулаками:

- Вот тебе за тройку по русскому! Вот тебе за замечание в дневнике! Вот тебе за звонок маме! Вот тебе! Вот тебе!

А потом остановилась передохнуть и вдруг видит: Змей Горыныч плачет! Да так жалобно!

- Не плачь! Я хотела проучить тебя! Я хотела как лучше! - шептала она, поглаживая Змея Горыныча по всем трем головам. Девочке стало жалко его, и она вдруг поняла, что совсем его не боится. Проснулась она и рассмеялась:

- Какая же я была глупая! - сказала она самой себе.

Учительница строгая, но она любит меня, хочет как лучше. Просто она не всегда меня понимает... А я ее больше не боюсь и никогда уже не буду бояться.

Что же было дальше? Девочка выросла, научилась спокойно сидеть на уроках. Она больше не падала со стула и не выкрикивала что попало. Училась все лучше и лучше. Она ведь была очень неглупой! А когда стала совсем взрослой и закончила школу, то однажды пришла в гости к своей строгой учительнице, которая к тому времени стала совсем старенькой, и принесла ей большой букет цветов. Они вместе пили чай, а на прощание учительница сказала:

- Я всегда знала, что из тебя выйдет толк, и ты вырастешь хорошим человеком!

Во время прослушивания сказки ребята, выполняют рисунки к ней.

### **Игра «Минута шалости»**

**Цель:** снятие эмоционального напряжения, психологическая разгрузка.

Ведущий по сигналу предлагает детям шалить: каждый делает таким образом, что ему хочется - прыгает, бегаёт, кувыркается. Повторный сигнал ведущего через 1 - 3 минуты объявляется конец шалостям.

### **Упражнение «Зеркало»**

**Цель:** повышение уверенности в себе, снятие тревожности.

Одна часть игроков образует круг - это невозмутимые зеркала, отражающие того, кто в них смотрится. Другая группа по одному, смотрясь в каждое зеркало, обходит круг. Если зеркало не выдерживает, смущается, начинает смеяться, игроки меняются ролями. Причину, по которой вдруг возникает необходимость посмотреть в зеркало, объясняет психолог.

### *III Заключительная часть*

#### **Рефлексия занятия**

Ведущий предлагает всем сесть в круг и просит каждого участника выразить свое состояние в данный момент, попытаться определить причины возникновения этого эмоционального состояния. А также просит проанализировать занятие.

#### Занятие 24.

**Цель:** разрядка агрессивных импульсов, актуализация школьных переживаний, осознание детьми позиции учителя, родителей, учеников.

Материалы: карточки с заданиями;

### *I Вводная часть*

#### **Упражнение «Здравствуй!»**

**Цель:** создание атмосферы доброжелательности, приветливости, формирование потребности общаться друг с другом.

Ведущий: «Известно, что слово «здравствуй» может быть произнесено на все лады. Попробуйте выявить свой потенциал использования приветствия. Пусть каждый по кругу произнесет слово «здравствуй» по своему». Обсуждение: оценка участниками подтекста, который каждый вкладывал в приветствие.

### *II Основная часть*

#### **Игра «Брыкание»**

**Цель:** разрядка агрессивных импульсов и снятие личностного напряжения.

Дети ложатся на спину на ковер. Ноги свободно раскинуты. Медленно ребенок начинает брыкаться, касаясь пола всей ногой. Ноги

чередуются и высоко поднимаются. Постепенно увеличивается сила и скорость брыкания. На каждый удар ногой ребенок говорит «нет», увеличивая интенсивность удара.

### **Игра «Родитель, учитель, ученик»**

**Цель:** осознание позиции учителя, родителя и ученика.

Детям достаются карточки с заданиями: «похвалить», «утешить», «ободрить», «отругать» и т.д. каждый должен найти соответствующие слова и выполнить доставшиеся ему задание с трех позиций: родителя, учителя и ученика, обращаясь к соседу.

### **Упражнение «Неоконченные предложения»**

**Цель:** актуализация школьных переживаний.

«Ученики любят учителя, когда ...»

«Ученики боятся учителя, когда ...»

«Ученики слушают учителя, когда..»

«Ученики не слушают учителя, когда..»

### **Работа со сказкой «О мальчике Вале»**

**Цель:** помочь детям преодолеть свою застенчивость, научить говорить о своих успехах, а также радоваться успехом других.

Жил в одном городе мальчик Валя. Этот Валя постоянно волновался. И так сильно, что порой чувствовал себя очень одиноким и несчастным. Все случаи, когда он волновался невозможно перечислить. Например, он часто волновался из-за отметок. Все боялся плохую отметку получить.

А еще он боялся пропустить новую тему. А если вдруг контрольная, у него даже комок в горле застревал, пальцы деревянными делались: вдруг не получится! Вдруг учительница маме позвонит? А мама тут же накажет его или, того хуже разговаривать с ним не станет? Или отлупит? А то, может накричит на него? Из-за учительницы тоже волновался: вдруг она на него рассердится? А если уже действительно рассердилась, то он просто места себе не находил. А еще его волновало то, что другие могут заметить, как он волнуется. И чтобы, скрыть это, он изо всех сил старался быть послушным и спокойным. Но от этого становился неуверенным в своих силах. Прямо замкнутый круг какой-то!

«А можно сделать так? А как нужно? А так правильно?» эти слова стали его любимыми. И стал он похож на маленького старичка: не улыбочивый, робкий, жалкий. «Что это за жизнь! – думал он иногда. – Скучно так жить!»

А однажды перед контрольной, ужасно волнуясь и обкусывая себе ногти, он посмотрел на учительницу и вдруг подумал: «Интересно, а она ведь была когда-то маленькой? Конечно, была. А получала ли двойки? Пачкала платье мелом? Ругала ли ее мама? Может, иногда даже лупила? Наверное, плакала, когда мальчишки таскали ее за косички... А может, не плакала, а давала им сдачи? Вон у нее голос какой громкий! Небось и в детстве – как завизжит, так все взрослые сбегаются...»

Задумался Валя, даже глаза закрыл. Вдруг, чувствует, кто-то под локоть его тихонько толкает. А это учительница тетрадки для контрольных работ раздает.

– Скажите, Ирина Николаевна, а вы в детстве хулиганили? – Вдруг

выпалил Валя.

Опешила Ирина Николаевна. Рассмеялась. Даже на стол села.

- Да, было дело. Однажды вытасила из маминого кошелька тринадцать копеек. До сих пор стыдно. А однажды...

... Что было дальше?

Придумайте сами!

### **Обсуждение:**

Какой был мальчик Валя?

Как вы думаете почему он такой был?

Что с ним произошло на контрольной работе?

Испытывали вы когда-нибудь тоже, что и мальчик Валя? Когда?

### *III Заключительная часть*

#### **Рефлексия занятия**

Ведущий предлагает всем сесть в круг и просит каждого участника выразить свое состояние в данный момент, попытаться определить причины возникновения этого эмоционального состояния. А также просит проанализировать занятие.

#### Занятие 25.

**Цель:** Развитие навыков свободного выбора, актуализация знаний, полученных на занятиях всего цикла, подведение итогов.

Материалы: список утверждений на каждого участника; листы А4

#### *I Вводная часть*

#### **Упражнение «Должен или выбираю»**

**Цель:** формирование у учащихся представления о необходимости оказывать влияние на развитие собственной жизни и развитие навыка дифференциации необходимости выполнения действий.

С детства мы слышим от других людей слово "должен" настолько часто, что оно звучит внутри нас, заставляя подчиняться. Нами могут руководить люди, ситуации и собственные моральные установки. Бывает, что какая-то часть нашей личности сопротивляется этому "должен", но, как правило, мы все же подавляем ее и подчиняемся. Если человек руководствуется в основном "долженствованием", значит, хозяин положения не он, а посторонние авторитеты, порой сомнительные. Например, в вашей компании принято курить и выпивать пиво, соответственно, каждый новичок должен делать то же, что и все, даже если ему это не нравится. Или вам говорят, что вы должны учиться, и вы подчиняетесь этому, каждый день "приводя" себя в школу за шиворот, но только лишь для того, чтобы отсидеть положенное количество часов. За вас принимает решение кто-то другой, вы подчиняетесь ему, но после этого остается чувство обиды или внутреннего протеста. Оба этих способа реагирования, в свою очередь, толкают к мести.

Однако когда мы сами выбираем отношение к той или иной ситуации, мы проявляем волю. Чтобы быть самостоятельными в своих решениях, нужно уметь сосредоточиться на собственной мотивации для каких-то действий. Сейчас вам предстоит попытаться это проделать. Замените утверждения, вынуждающие вас на какое-либо действие, на утверждения, предполагающие ваш собственный выбор. Продолжите список утверждений, приведенных в таблице.

Я должен

Я хочу

Я должен ходить в школу, так как этого требуют родители

Я хочу учиться в школе, для того чтобы получить знания, которые мне пригодятся в жизни

Я должен вечером прийти на тусовку со сверстниками

Я хочу вечером пообщаться со своими друзьями-сверстниками

Я должен помогать родителям в домашних делах

Я хочу заниматься домашними делами, мне доставляет удовольствие чистота в доме

Переход от "я должен" к "я хочу" означает что вам будет легче бороться не только с собственными долгами, но и с долгами, возложенными на вас другими. Быть может, у вас есть несколько дел, которые вам не по душе. Но, так или иначе, вы выполняете их. Почему бы вам не выбрать к ним другое отношение, чтобы вместо скуки и раздражения испытать удовольствие? Такой сознательный выбор может превратить неудачный день в день достижений. Бессильное, серое существование может превратиться в жизнь, полную свободы и радости, в жизнь по своему выбору».

**Обсуждение:** В каких ситуациях вам было трудно переменить свое отношение?

**Упражнение «Чемодан в дорогу».**

**Цель:** Повышение самооценки в достижении целей.

Вспомните, чему вы научились на занятиях всего цикла. Что, на ваш взгляд, обязательно пригодится вам в жизни? Для того чтобы не забывать некоторые мысли, рекомендую вам их записать. Это будет ваш багаж знаний и умений — "чемодан" с необходимыми вещами, которые будут нужны в вашем путешествии по длинной жизненной дороге».

Что ребята положили в «чемодан»? Действительно ли им багаж пригодится в жизни, или он собран на всякий случай?

**Упражнение «Я - подарок человечеству»**

**Цель:** повышение самооценки в достижении позитивных жизненных целей.

Каждый человек — это уникальное существо. И верить в свою исключительность необходимо каждому из нас. Подумайте, в чем состоит ваша исключительность, уникальность. Поразмышляйте над тем, что вы действительно являетесь подарком для человечества. Аргументируйте свое утверждение, например: "Я — подарок для человечества, потому что я могу принести пользу миру в..."»

После 5 минут раздумий ребята по кругу высказывают свои соображения. Группа поддерживает своего товарища заявлениями: «Это действительно так!»

Не останавливайте подростков, даже если вам кажется, что их аргументы не убедительны. Признать свою полезность для мира в целом затруднительно и для взрослого человека.

*III Заключительная часть*

Наши групповые занятия подошли к концу. Вы многое узнали о себе, многому научились. Хотелось бы, чтобы эти знаниягодились вам в жизни. Почаще заглядывайте в "чемодан" — там есть все необходимое для вашей поддержки и уверенности в себе. Не забывайте о том, что рядом есть ваши верные друзья, которые всегда готовы придти на

помощь!

Я попрошу вас в трех словах, как в короткой телеграмме, высказать свои впечатления».

Подростки высказываются по кругу. Ведущие благодарят их за участие в групповой работе и делятся впечатлениями.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

### СВОДНЫЕ ДАННЫЕ ДИАГНОСТИЧЕСКОГО ОБСЛЕДОВАНИЯ

Распределение обучающихся по результатам теста Филлипса 5 «А»  
класса до формирующего эксперимента

№	Ф.И.О исп.	Факторы							
		1	2	3	4	5	6	7	8
1	А.К.	Выс	Выс	Выс	Выс	Выс	Выс	Выс	Выс
2	Б. Е.	Выс	Выс	Выс	Выс	Пов	Выс	Выс	Пов
3	В.В.	Пов	Пов	Пов	Пов	Норм	Норм	Выс	Пов
4	В.К.	Выс	Пов	Пов	Пов	Выс	Выс	Выс	Норм
5	В.В.	Пов	Нор м	Норм	Выс	Пов	Норм	Пов	Пов
6	В.А.	Пов	Выс	Выс	Норм	Пов	Пов	Выс	Выс
7	Е.П.	Нор м	Пов	Норм	Норм	Норм	Норм	Норм	Пов
8	З.А.	Пов	Пов	Выс	Норм	Пов	Выс	Норм	Пов
9	З.И.	Выс	Выс	Выс	Пов	Выс	Выс	Выс	Пов
10	З.И.	Нор м	Выс	Выс	Пов	Норм	Норм	Пов	Пов
11	К.Л.	Выс	Пов	Выс	Пов	Пов	Пов	Выс	Выс
12	К.Н.	Нор м	Пов	Норм	Норм	Норм	Норм	Пов	Норм
13	Л.А.	Пов	Выс	Пов	Пов	Норм	Пов	Выс	Норм
14	Л.В.	Выс	Выс	Выс	Выс	Норм	Выс	Выс	Пов
15	М.М.	Нор м	Нор м	Пов	Пов	Норм	Норм	Норм	Пов
16	П.А.	Нор м	Выс	Выс	Норм	Норм	Норм	Пов	Пов
17	Т.А.	Пов	Нор м	Пов	Норм	Пов	Норм	Выс	Пов
18	У.Е.	Пов	Пов	Выс	Норм	Норм	Пов	Норм	Пов
19	Ф.А.	Нор	Нор	Пов	Норм	Пов	Норм	Пов	Норм

		м	м						
20	Х.А.	Пов	Норм	Пов	Норм	Пов	Выс	Пов	Пов
21	Ч.Л.	Пов	Норм	Выс	Норм	Пов	Пов	Выс	Пов
22	Ц.В.	Норм	Норм	Выс	Пов	Выс	Выс	Выс	Выс
23	Ю.В.	Норм	Пов	Выс	Пов	Норм	Выс	Выс	Пов

Распределение обучающихся по результатам теста Филлипса 5 «А» класса  
после формирующего эксперимента

№	Ф.И.О исп.	Факторы							
		1	2	3	4	5	6	7	8
1	А.К.	Пов	Выс	Выс	Пов	Выс	Пов	Выс	Норм
2	Б. Е.	Выс	Пов	Выс	Норм	Пов	Выс	Выс	Выс
3	В.В.	Пов	Пов	Пов	Пов	Норм	Норм	Выс	Пов
4	В.К.	Выс	Пов	Пов	Пов	Выс	Норм	Выс	Норм
5	В.В.	Пов	Норм	Норм	Выс	Пов	Норм	Пов	Норм
6	В.А.	Пов	Выс	Выс	Норм	Норм	Пов	Пов	Выс
7	Е.П.	Норм	Пов	Норм	Норм	Норм	Норм	Норм	Пов
8	З.А.	Пов	Норм	Выс	Норм	Пов	Выс	Норм	Пов
9	З.И.	Пов	Выс	Выс	Пов	Выс	Пов	Выс	Норм
10	З.И.	Норм	Пов	Норм	Пов	Норм	Норм	Пов	Пов
11	К.Л.	Выс	Норм	Выс	Пов	Норм	Пов	Выс	Пов
12	К.Н.	Норм	Пов	Норм	Норм	Норм	Норм	Пов	Норм
13	Л.А.	Норм	Выс	Норм	Пов	Норм	Пов	Выс	Норм
14	Л.В.	Норм	Выс	Пов	Выс	Норм	Выс	Пов	Пов
15	М.М.	Норм	Норм	Пов	Пов	Норм	Норм	Норм	Пов
16	П.А.	Норм	Выс	Выс	Норм	Норм	Норм	Пов	Норм
17	Т.А.	Пов	Норм	Пов	Норм	Пов	Норм	Выс	Пов



18	У.Е.	Пов	Пов	Выс	Норм	Норм	Пов	Норм	Пов
19	Ф.А.	Норм	Норм	Пов	Норм	Пов	Норм	Пов	Норм
20	Х.А.	Пов	Норм	Пов	Норм	Пов	Выс	Норм	Пов
21	Ч.Л.	Пов	Норм	Выс	Норм	Норм	Пов	Пов	Пов
22	Ц.В.	Норм	Норм	Пов	Пов	Выс	Пов	Выс	Норм
23	Ю.В.	Норм	Норм	Выс	Пов	Норм	Пов	Пов	Пов

Результаты обучающихся 5 «А» класса по результатам анкеты  
«Изучение школьной мотивации учащихся» (Н.Г. Лусканова)

№	Ф.И.О. исп.	Уровни	
		До	После
1	А.К.	Средний уровень	Средний уровень
2	Б.Е.	Средний уровень	Высокий уровень
3	В.В.	Высокий уровень	Высокий уровень
4	В.К.	Ниже среднего уровень	Средний уровень
5	В.В.	Средний уровень	Средний уровень
6	В.А.	Ниже среднего уровень	Ниже среднего уровень
7	Е.П.	Ниже среднего уровень	Ниже среднего уровень
8	З.А.	Средний уровень	Средний уровень
9	З.И.	Средний уровень	Высокий уровень
10	З.И.	Средний уровень	Средний уровень
11	К.Л.	Ниже среднего уровень	Ниже среднего уровень
12	К.Н.	Низкий уровень	Низкий уровень
13	Л.А.	Высокий уровень	Высокий уровень
14	Л.В.	Ниже среднего уровень	Средний уровень
15	М.М.	Ниже среднего уровень	Ниже среднего уровень
16	П.А.	Средний уровень	Средний уровень
17	Т.А.	Средний уровень	Средний уровень
18	У.Е.	Средний уровень	Высокий уровень
19	Ф.А.	Ниже среднего уровень	Ниже среднего уровень
20	Х.А.	Средний уровень	Средний уровень
21	Ч.Л.	Высокий уровень	Высокий уровень
22	Ц.В.	Высокий уровень	Высокий уровень
23	Ю.В.	Высокий уровень	Высокий уровень

Результаты диагностики «до» и «после» 5 «А» класса по результатам  
«Методики изучения мотивации обучения школьников при переходе из  
начальных в среднее звено» (М.И. Лукьянова И.В. Калинина)

№	Ф.И.О исп.	Уровни	
		До	После
1	А.К.	Средний уровень	Высокий уровень
2	Б.Е.	Средний уровень	Средний уровень
3	В.В.	Средний уровень	Средний уровень

4	В.К.	Средний уровень	Высокий уровень
5	В.В.	Высокий уровень	Высокий уровень
6	В.А.	Средний уровень	Средний уровень
7	Е.П.	Низкий уровень	Низкий уровень
8	З.А.	Высокий уровень	Высокий уровень
9	З.И.	Средний уровень	Средний уровень
10	З.И.	Низкий уровень	Низкий уровень
11	К.Л.	Высокий уровень	Высокий уровень
12	К.Н.	Средний уровень	Высокий уровень
13	Л.А.	Высокий уровень	Высокий уровень
14	Л.В.	Средний уровень	Средний уровень
15	М.М.	Средний уровень	Средний уровень
16	П.А.	Высокий уровень	Высокий уровень
17	Т.А.	Высокий уровень	Высокий уровень
18	У.Е.	Низкий уровень	Низкий уровень
19	Ф.А.	Низкий уровень	Средний уровень
20	Х.А.	Низкий уровень	Низкий уровень
21	Ч.Л.	Высокий уровень	Высокий уровень
22	Ц.В.	Средний уровень	Средний уровень
23	Ю.В.	Высокий уровень	Высокий уровень

Результаты диагностики «до» и «после» 5 «А» класса по результатам  
экспертного оценивания учителей

№	Ф.И.О исп.	Уровни	
		До	После
1	А.К.	Высокий уровень	Высокий уровень
2	Б.Е.	Высокий уровень	Средний уровень
3	В.В.	Средний уровень	Средний уровень
4	В.К.	Высокий уровень	Высокий уровень
5	В.В.	Высокий уровень	Высокий уровень
6	В.А.	Высокий уровень	Высокий уровень
7	Е.П.	Высокий уровень	Средний уровень
8	З.А.	Высокий уровень	Средний уровень
9	З.И.	Высокий уровень	Высокий уровень
10	З.И.	Средний уровень	Средний уровень
11	К.Л.	Высокий уровень	Высокий уровень
12	К.Н.	Высокий уровень	Высокий уровень
13	Л.А.	Высокий уровень	Высокий уровень
14	Л.В.	Высокий уровень	Средний уровень
15	М.М.	Высокий уровень	Средний уровень
16	П.А.	Высокий уровень	Высокий уровень
17	Т.А.	Высокий уровень	Средний уровень
18	У.Е.	Высокий уровень	Высокий уровень
19	Ф.А.	Высокий уровень	Средний уровень
20	Х.А.	Высокий уровень	Высокий уровень
21	Ч.Л.	Высокий уровень	Высокий уровень
22	Ц.В.	Высокий уровень	Средний уровень
23	Ю.В.	Высокий уровень	Высокий уровень

Результаты диагностики «до» и «после» 5 «А» класса по результатам анкеты для оценки привлекательности классного коллектива

№	Ф.И.О исп.	Уровни	
		До	После
1	А.К.	Высокий уровень	Высокий уровень
2	Б.Е.	Средний уровень	Средний уровень
3	В.В.	Высокий уровень	Высокий уровень
4	В.К.	Высокий уровень	Средний уровень
5	В.В.	Высокий уровень	Высокий уровень
6	В.А.	Высокий уровень	Средний уровень
7	Е.П.	Средний уровень	Средний уровень
8	З.А.	Средний уровень	Средний уровень
9	З.И.	Высокий уровень	Высокий уровень
10	З.И.	Высокий уровень	Высокий уровень
11	К.Л.	Средний уровень	Средний уровень
12	К.Н.	Низкий уровень	Низкий уровень
13	Л.А.	Высокий уровень	Высокий уровень
14	Л.В.	Высокий уровень	Высокий уровень
15	М.М.	Высокий уровень	Высокий уровень
16	П.А.	Высокий уровень	Средний уровень
17	Т.А.	Высокий уровень	Высокий уровень
18	У.Е.	Высокий уровень	Высокий уровень
19	Ф.А.	Средний уровень	Средний уровень
20	Х.А.	Средний уровень	Средний уровень
21	Ч.Л.	Средний уровень	Средний уровень
22	Ц.В.	Высокий уровень	Высокий уровень
23	Ю.В.	Высокий уровень	Средний уровень

Результаты диагностики «до» по результатам теста Филлипса 5 «Б» класса после формирующего эксперимента

№	Ф.И.О исп.	Факторы							
		1	2	3	4	5	6	7	8
1	Б.У.	Пов	Норм	Пов	Норм	Норм	Выс	Выс	Пов
2	Б.М.	Пов	Пов	Пов	Норм	Пов	Норм	Выс	Пов
3	Б.Е.	Норм	Пов	Пов	Норм	Норм	Пов	Норм	Норм
4	Б.С.	Выс	Норм	Пов	Пов	Пов	Выс	Выс	Норм
5	Г.А.	Выс	Выс	Пов	Выс	Выс	Выс	Выс	Пов
6	Д.В.	Пов	Норм	Норм	Пов	Норм	Пов	Норм	Норм
7	Ж.М.	Выс	Выс	Пов	Норм	Выс	Выс	Выс	Норм
8	З.Е.	Норм	Выс	Пов	Норм	Норм	Норм	Норм	Норм

9	З.К.	Пов	Выс	Пов	Выс	Норм	Выс	Выс	Выс
10	З.Г.	Выс	Норм	Пов	Выс	Выс	Выс	Выс	Норм
11	И.И.	Пов	Норм	Норм	Норм	Пов	Норм	Выс	Норм
12	К.Н.	Пов	Пов	Выс	Норм	Норм	Выс	Выс	Норм
13	К.С.	Выс	Выс	Пов	Выс	Норм	Выс	Выс	Пов
14	К. А.	Пов	Норм	Норм	Норм	Выс	Норм	Пов	Норм
15	К.В.	Пов	Норм	Пов	Норм	Норм	Пов	Норм	Норм
16	К.П.	Норм	Пов	Пов	Норм	Норм	Пов	Пов	Пов
17	П.П.	Норм	Выс	Пов	Норм	Норм	Норм	Норм	Норм
18	С.Е.	Норм	Норм	Норм	Норм	Норм	Норм	Выс	Норм
19	У.И.	Выс	Норм	Норм	Выс	Выс	Выс	Выс	Норм
20	Ш.К.	Норм	Пов	Норм	Выс	Норм	Норм	Норм	Пов
21	Ш.А.	Пов	Норм	Пов	Норм	Пов	Выс	Выс	Норм
22	Я.Н.	Выс	Выс	Выс	Пов	Выс	Выс	Выс	Пов

Результаты диагностики «после» по результатам теста Филлипса 5 «Б»  
класса после формирующего эксперимента

№	Ф.И.О исп.	Факторы							
		1	2	3	4	5	6	7	8
1	Б.У.	Норм	Норм	Пов	Норм	Норм	Норм	Выс	Пов
2	Б.М.	Норм	Норм	Пов	Норм	Пов	Норм	Норм	Норм
3	Б.Е.	Норм	Пов	Норм	Норм	Норм	Пов	Норм	Норм
4	Б.С.	Выс	Норм	Пов	Норм	Пов	Пов	Пов	Норм
5	Г.А.	Пов	Пов	Пов	Пов	Норм	Пов	Норм	Пов
6	Д.В.	Пов	Норм	Норм	Пов	Норм	Пов	Норм	Норм
7	Ж.М.	Выс	Норм	Пов	Норм	Пов	Норм	Выс	Пов
8	З.Е.	Норм	Пов	Норм	Выс	Норм	Пов	Норм	Выс

9	З.К.	Норм	Пов	Норм	Выс	Норм	Пов	Норм	Выс
10	З.Г.	Норм	Норм	Пов	Норм	Пов	Норм	Пов	Пов
11	И.И.	Пов	Норм	Норм	Норм	Пов	Норм	Выс	Норм
12	К.Н.	Пов	Пов	Выс	Норм	Норм	Норм	Пов	Норм
13	К.С.	Норм	Норм	Пов	Норм	Пов	Выс	Норм	Пов
14	К. А.	Норм	Норм	Норм	Пов	Выс	Норм	Пов	Норм
15	К.В.	Пов	Норм	Пов	Норм	Норм	Пов	Норм	Норм
16	К.П.	Норм	Пов	Пов	Норм	Норм	Норм	Пов	Норм
17	П.П.	Норм	Выс	Пов	Норм	Норм	Норм	Норм	Пов
18	С.Е.	Норм	Норм	Норм	Норм	Норм	Норм	Выс	Норм
19	У.И.	Норм	Норм	Норм	Пов	Норм	Выс	Пов	Норм
20	Ш.К.	Норм	Пов	Норм	Выс	Норм	Норм	Норм	Пов
21	Ш.А.	Пов	Норм	Пов	Норм	Норм	Пов	Пов	Пов
22	Я.Н.	Норм	Норм	Норм	Пов	Пов	Выс	Норм	Пов

Результаты диагностики «до» и «после» 5 «Б» класса по результатам анкеты «Изучение школьной мотивации учащихся» (Н.Г. Лусканова)

№	Ф.И.О. исп.	Уровни	
		До	После
1	Б.У.	Средний уровень	Высокий уровень
2	Б.М.	Ниже среднего уровень	Высокий уровень
3	Б.Е.	Высокий уровень	Высокий уровень
4	Б.С.	Средний уровень	Высокий уровень
5	Г.А.	Ниже среднего уровень	Высокий уровень
6	Д.В.	Ниже среднего уровень	Ниже среднего уровень
7	Ж.М.	Средний уровень	Средний уровень
8	З.Е.	Средний уровень	Высокий уровень
9	З.К.	Ниже среднего уровень	Ниже среднего уровень
10	З.Г.	Низкий уровень	Ниже среднего уровень
11	И.И.	Высокий уровень	Высокий уровень
12	К.Н.	Средний уровень	Средний уровень
13	К.С.	Ниже среднего уровень	Высокий уровень
14	К. А.	Средний уровень	Высокий уровень
15	К.В.	Средний уровень	Высокий уровень
16	К.П.	Ниже среднего уровень	Ниже среднего уровень

17	П.П.	Ниже среднего уровень	Высокий уровень
18	С.Е.	Высокий уровень	Высокий уровень
19	У.И.	Низкий уровень	Низкий уровень
20	Ш.К.	Высокий уровень	Высокий уровень
21	Ш.А.	Ниже среднего уровень	Ниже среднего уровень
22	Я.Н.	Низкий уровень	Низкий уровень

Результаты диагностики «до» и «после» 5 «Б» класса по результатам «Методики изучения мотивации обучения школьников при переходе из начальных в среднее звено» (М.И. Лукьянова И.В. Калинина)

№	Ф.И.О исп.	Уровни	
		До	После
1	Б.У.	Средний уровень	Средний уровень
2	Б.М.	Средний уровень	Высокий уровень
3	Б.Е.	Средний уровень	Средний уровень
4	Б.С.	Высокий уровень	Высокий уровень
5	Г.А.	Высокий уровень	Высокий уровень
6	Д.В.	Средний уровень	Средний уровень
7	Ж.М.	Средний уровень	Средний уровень
8	З.Е.	Высокий уровень	Высокий уровень
9	З.К.	Средний уровень	Средний уровень
10	З.Г.	Средний уровень	Высокий уровень
11	И.И.	Высокий уровень	Высокий уровень
12	К.Н.	Средний уровень	Средний уровень
13	К.С.	Средний уровень	Средний уровень
14	К. А.	Средний уровень	Средний уровень
15	К.В.	Средний уровень	Средний уровень
16	К.П.	Средний уровень	Высокий уровень
17	П.П.	Средний уровень	Средний уровень
18	С.Е.	Средний уровень	Средний уровень
19	У.И.	Средний уровень	Высокий уровень
20	Ш.К.	Высокий уровень	Высокий уровень
21	Ш.А.	Средний уровень	Средний уровень
22	Я.Н.	Высокий уровень	Высокий уровень

Результаты диагностики «до» и «после» 5 «Б» класса по результатам экспертного оценивания учителей

№	Ф.И.О исп.	Уровни	
		До	После
1	Б.У.	Средний уровень	Средний уровень
2	Б.М.	Высокий уровень	Высокий уровень
3	Б.Е.	Средний уровень	Средний уровень
4	Б.С.	Высокий уровень	Средний уровень
5	Г.А.	Высокий уровень	Высокий уровень
6	Д.В.	Высокий уровень	Высокий уровень
7	Ж.М.	Высокий уровень	Средний уровень
8	З.Е.	Высокий уровень	Высокий уровень
9	З.К.	Средний уровень	Средний уровень
10	З.Г.	Низкий уровень	Низкий уровень

11	И.И.	Высокий уровень	Высокий уровень
12	К.Н.	Высокий уровень	Средний уровень
13	К.С.	Средний уровень	Средний уровень
14	К.А.	Низкий уровень	Средний уровень
15	К.В.	Высокий уровень	Высокий уровень
16	К.П.	Высокий уровень	Высокий уровень
17	П.П.	Высокий уровень	Средний уровень
18	С.Е.	Высокий уровень	Средний уровень
19	У.И.	Низкий уровень	Средний уровень
20	Ш.К.	Средний уровень	Средний уровень
21	Ш.А.	Высокий уровень	Высокий уровень
22	Я.Н.	Высокий уровень	Высокий уровень

Результаты диагностики «до» и «после» 5 «Б» класса по результатам анкеты для оценки привлекательности классного коллектива

№	Ф.И.О исп.	Уровни	
		До	После
1	Б.У.	Высокий уровень	Высокий уровень
2	Б.М.	Средний уровень	Высокий уровень
3	Б.Е.	Средний уровень	Высокий уровень
4	Б.С.	Высокий уровень	Высокий уровень
5	Г.А.	Средний уровень	Средний уровень
6	Д.В.	Средний уровень	Средний уровень
7	Ж.М.	Высокий уровень	Высокий уровень
8	З.Е.	Высокий уровень	Высокий уровень
9	З.К.	Средний уровень	Средний уровень
10	З.Г.	Средний уровень	Средний уровень
11	И.И.	Средний уровень	Средний уровень
12	К.Н.	Высокий уровень	Высокий уровень
13	К.С.	Высокий уровень	Высокий уровень
14	К.А.	Средний уровень	Высокий уровень
15	К.В.	Средний уровень	Высокий уровень
16	К.П.	Средний уровень	Средний уровень
17	П.П.	Высокий уровень	Высокий уровень
18	С.Е.	Высокий уровень	Высокий уровень
19	У.И.	Высокий уровень	Высокий уровень
20	Ш.К.	Высокий уровень	Высокий уровень
21	Ш.А.	Средний уровень	Высокий уровень
22	Я.Н.	Высокий уровень	Высокий уровень

Результаты диагностики «до» по результатам теста Филлипса 5 «В» класса после формирующего эксперимента

№	Ф.И.О исп.	Факторы							
		1	2	3	4	5	6	7	8
1	А.Д.	Пов	Пов	Пов	Пов	Норм	Норм	Выс	Норм
2	А.Р.	Пов	Пов	Пов	Норм	Пов	Норм	Пов	Выс

3	Б.В.	Пов	Пов	Пов	Норм	Норм	Пов	Выс	Норм
4	Г.Е.	Выс	Пов	Пов	Пов	Выс	Выс	Выс	Пов
5	Ж.Е.	Норм	Пов	Норм	Пов	Пов	Норм	Норм	Норм
6	З.М.	Норм	Норм	Норм	Норм	Норм	Норм	Норм	Норм
7	И.К.	Выс	Выс	Пов	Пов	Выс	Выс	Выс	Пов
8	К.И.	Норм	Пов	Норм	Пов	Норм	Норм	Пов	Пов
9	К.А.	Выс	Норм	Пов	Норм	Выс	Выс	Выс	Пов
10	К.Я.	Норм	Норм	Пов	Выс	Норм	Норм	Пов	Норм
11	М.А.	Выс	Выс	Пов	Пов	Выс	Выс	Выс	Пов
12	М.В.	Выс	Пов	Выс	Пов	Пов	Выс	Выс	Пов
13	П.М.	Пов	Пов	Пов	Норм	Норм	Норм	Пов	Пов
14	П.С.	Пов	Выс	Норм	Норм	Норм	Норм	Выс	Норм
15	П.А.	Норм	Выс	Пов	Пов	Норм	Норм	Выс	Пов
16	П.В.	Пов	Пов	Пов	Пов	Выс	Пов	Выс	Выс
17	Р.В.	Пов	Пов	Пов	Норм	Пов	Пов	Выс	Пов
18	С.К.	Норм	Пов	Пов	Пов	Норм	Пов	Выс	Пов
19	С.С.	Пов	Норм	Пов	Пов	Пов	Выс	Пов	Пов
20	С.Н.	Норм	Пов	Пов	Норм	Норм	Норм	Норм	Пов
21	С.М.	Норм	Пов	Норм	Норм	Норм	Норм	Пов	Норм
22	Т.К.	Пов	Пов	Пов	Пов	Пов	Норм	Выс	Выс
23	Т.В.	Пов	Пов	Пов	Пов	Норм	Пов	Пов	Пов
24	Т.А.	Пов	Норм	Пов	Норм	Пов	Норм	Выс	Выс
25	Ч.А.	Норм	Пов	Пов	Норм	Норм	Норм	Норм	Пов

Результаты диагностики «после» по результатам теста Филлипса 5 «В»  
 класса после формирующего эксперимента

№	Ф.И.О	Факторы
---	-------	---------



	исп.	1	2	3	4	5	6	7	8
1	А.Д.	Пов	Пов	Норм	Пов	Норм	Норм	Выс	Норм
2	А.Р.	Пов	Норм	Пов	Норм	Пов	Норм	Пов	Выс
3	Б.В.	Пов	Пов	Пов	Норм	Норм	Пов	Выс	Норм
4	Г.Е.	Выс	Пов	Пов	Пов	Выс	Пов	Выс	Норм
5	Ж.Е.	Норм	Пов	Норм	Пов	Пов	Норм	Пов	Норм
6	З.М.	Норм	Норм	Норм	Норм	Норм	Норм	Норм	Норм
7	И. К.	Выс	Выс	Пов	Пов	Выс	Выс	Выс	Пов
8	К.И.	Норм	Пов	Норм	Пов	Норм	Норм	Пов	Пов
9	К. А.	Выс	Норм	Пов	Норм	Выс	Пов	Выс	Норм
10	К.Я.	Норм	Норм	Пов	Выс	Норм	Норм	Пов	Норм
11	М. А.	Выс	Выс	Пов	Пов	Выс	Пов	Выс	Пов
12	М.В.	Выс	Пов	Выс	Норм	Пов	Выс	Выс	Пов
13	П.М.	Пов	Пов	Пов	Норм	Норм	Норм	Пов	Пов
14	П.С	Пов	Выс	Норм	Норм	Норм	Норм	Выс	Норм
15	П. А.	Норм	Выс	Пов	Пов	Норм	Норм	Выс	Пов
16	П.В.	Пов	Норм	Пов	Пов	Выс	Пов	Выс	Выс
17	Р. В.	Норм	Пов	Пов	Норм	Пов	Пов	Выс	Пов
18	С. К.	Норм	Пов	Пов	Пов	Норм	Пов	Выс	Пов
19	С.С.	Норм	Норм	Пов	Пов	Пов	Выс	Норм	Пов
20	С.Н.	Норм	Пов	Пов	Норм	Норм	Норм	Норм	Пов
21	С.М.	Норм	Пов	Норм	Норм	Норм	Норм	Пов	Норм
22	Т.К.	Пов	Пов	Норм	Пов	Пов	Норм	Выс	Выс
23	Т. В.	Пов	Норм	Пов	Пов	Норм	Пов	Норм	Пов
24	Т. А.	Пов	Норм	Пов	Норм	Пов	Норм	Выс	Выс
25	Ч. А.	Норм	Пов	Пов	Норм	Норм	Норм	Норм	Пов

Результаты диагностики «до» и «после» 5 «В» класса по результатам анкеты «Изучение школьной мотивации учащихся» (Н.Г. Лусканова)

№	Ф.И.О. исп.	Уровни	
		До	После
1	А.Д.	Средний уровень	Средний уровень
2	А.Р.	Ниже среднего уровень	Средний уровень
3	Б.В.	Ниже среднего уровень	Ниже среднегоуровень
4	Г.Е.	Высокий уровень	Высокий уровень
5	Ж.Е.	Низкий уровень	Низкий уровень
6	З.М.	Ниже среднего уровень	Средний уровень
7	И. К.	Высокий уровень	Высокий уровень
8	К.И.	Ниже среднего уровень	Высокий уровень
9	К. А.	Средний уровень	Низкий уровень
10	К.Я.	Высокий уровень	Высокий уровень
11	М. А.	Средний уровень	Средний уровень
12	М.В.	Средний уровень	Средний уровень
13	П.М.	Ниже среднего уровень	Ниже среднего уровень
14	П.С	Средний уровень	Высокий уровень
15	П. А.	Средний уровень	Средний уровень
16	П.В.	Средний уровень	Средний уровень
17	Р. В.	Высокий уровень	Высокий уровень
18	С. К.	Высокий уровень	Высокий уровень
19	С.С.	Низкий уровень	Низкий уровень
20	С.Н.	Средний уровень	Средний уровень
21	С.М.	Ниже среднего уровень	Ниже среднего уровень
22	Т.К.	Средний уровень	Высокий уровень
23	Т. В.	Высокий уровень	Высокий уровень
24	Т. А.	Высокий уровень	Средний уровень
25	Ч. А.	Ниже среднего уровень	Средний уровень

Результаты диагностики «до» и «после» 5 «В» класса по результатам «Методики изучения мотивации обучения школьников при переходе из начальных в среднее звено» (М.И. Лукьянова И.В. Калинина)

№	Ф.И.О исп.	Уровни	
		До	После
1	А.Д.	Средний уровень	Средний уровень
2	А.Р.	Низкий уровень	Средний уровень
3	Б.В.	Низкий уровень	Низкий уровень
4	Г.Е.	Средний уровень	Высокий уровень
5	Ж.Е.	Высокий уровень	Высокий уровень
6	З.М.	Высокий уровень	Средний уровень
7	И. К.	Средний уровень	Средний уровень
8	К.И.	Высокий уровень	Низкий уровень
9	К. А.	Средний уровень	Средний уровень
10	К.Я.	Высокий уровень	Высокий уровень
11	М. А.	Средний уровень	Средний уровень
12	М.В.	Высокий уровень	Высокий уровень
13	П.М.	Низкий уровень	Низкий уровень

14	П.С	Средний уровень	Высокий уровень
15	П. А.	Средний уровень	Средний уровень
16	П.В.	Высокий уровень	Высокий уровень
17	Р. В.	Средний уровень	Средний уровень
18	С. К.	Высокий уровень	Средний уровень
19	С.С.	Средний уровень	Высокий уровень
20	С.Н.	Высокий уровень	Высокий уровень
21	С.М.	Низкий уровень	Низкий уровень
22	Т.К.	Средний уровень	Средний уровень
23	Т. В.	Высокий уровень	Высокий уровень
24	Т. А.	Средний уровень	Средний уровень
25	Ч. А.	Средний уровень	Высокий уровень

Результаты диагностики «до» и «после» 5 «В» класса по результатам экспертного оценивания учителей

№	Ф.И.О исп.	Уровни	
		До	После
1	А.Д.	Высокий уровень	Высокий уровень
2	А.Р.	Высокий уровень	Высокий уровень
3	Б.В.	Средний уровень	Средний уровень
4	Г.Е.	Высокий уровень	Средний уровень
5	Ж.Е.	Высокий уровень	Средний уровень
6	З.М.	Низкий уровень	Низкий уровень
7	И. К.	Высокий уровень	Высокий уровень
8	К.И.	Высокий уровень	Высокий уровень
9	К. А.	Высокий уровень	Средний уровень
10	К.Я.	Высокий уровень	Средний уровень
11	М. А.	Высокий уровень	Средний уровень
12	М.В.	Высокий уровень	Высокий уровень
13	П.М.	Высокий уровень	Высокий уровень
14	П.С	Высокий уровень	Высокий уровень
15	П. А.	Высокий уровень	Средний уровень
16	П.В.	Высокий уровень	Высокий уровень
17	Р. В.	Высокий уровень	Высокий уровень
18	С. К.	Низкий уровень	Низкий уровень
19	С.С.	Низкий уровень	Низкий уровень
20	С.Н.	Высокий уровень	Средний уровень
21	С.М.	Высокий уровень	Высокий уровень
22	Т.К.	Низкий уровень	Средний уровень
23	Т. В.	Высокий уровень	Высокий уровень
24	Т. А.	Высокий уровень	Высокий уровень
25	Ч. А.	Средний уровень	Средний уровень

Результаты диагностики «до» и «после» 5 «В» класса по результатам анкеты для оценки привлекательности классного коллектива

№	Ф.И.О исп.	Уровни	
		До	После
1	А.Д.	Высокий уровень	Высокий уровень
2	А.Р.	Средний уровень	Низкий уровень

3	Б.В.	Средний уровень	Средний уровень
4	Г.Е.	Высокий уровень	Средний уровень
5	Ж.Е.	Высокий уровень	Высокий уровень
6	З.М.	Средний уровень	Высокий уровень
7	И. К.	Средний уровень	Средний уровень
8	К.И.	Средний уровень	Средний уровень
9	К. А.	Высокий уровень	Высокий уровень
10	К.Я.	Средний уровень	Низкий уровень
11	М. А.	Высокий уровень	Высокий уровень
12	М.В.	Высокий уровень	Средний уровень
13	П.М.	Средний уровень	Высокий уровень
14	П.С	Средний уровень	Высокий уровень
15	П. А.	Средний уровень	Средний уровень
16	П.В.	Высокий уровень	Средний уровень
17	Р. В.	Средний уровень	Высокий уровень
18	С. К.	Высокий уровень	Высокий уровень
19	С.С.	Средний уровень	Средний уровень
20	С.Н.	Высокий уровень	Высокий уровень
21	С.М.	Высокий уровень	Средний уровень
22	Т.К.	Средний уровень	Низкий уровень
23	Т. В.	Средний уровень	Средний уровень
24	Т. А.	Средний уровень	Средний уровень
25	Ч. А.	Высокий уровень	Высокий уровень

Результаты диагностики «до» по результатам теста Филлипса 5 «Г»  
класса после формирующего эксперимента

№	Ф.И.О исп.	Факторы							
		1	2	3	4	5	6	7	8
1	А. Д.	Выс	Пов	Пов	Выс	Выс	Норм	Пов	Пов
2	А. Д.	Норм	Пов	Пов	Норм	Норм	Норм	Выс	Норм
3	Б. В.	Выс	Выс	Выс	Выс	Выс	Норм	Пов	Пов
4	Б. А.	Норм	Норм	Норм	Норм	Норм	Норм	Норм	Норм
5	Б.А.	Пов	Пов	Норм	Норм	Пов	Норм	Пов	Пов
6	В. Е.	Выс	Пов	Пов	Пов	Пов	Выс	Выс	Пов
7	Г. В.	Выс	Выс	Выс	Выс	Выс	Выс	Выс	Выс
8	Г. Н.	Норм	Пов	Пов	Норм	Норм	Норм	Норм	Пов
9	Г. А.	Норм	Пов	Выс	Норм	Норм	Пов	Выс	Пов
10	Д. Д.	Пов	Норм	Выс	Пов	Норм	Норм	Норм	Пов

11	Е. Э.	Выс	Выс	Пов	Пов	Пов	Выс	Выс	Выс
12	Ж. У.	Норм	Норм	Пов	Норм	Выс	Пов	Пов	Пов
13	З. П.	Пов	Пов	Выс	Пов	Пов	Пов	Пов	Выс
14	К. С.	Пов	Выс	Выс	Пов	Пов	Выс	Норм	Пов
15	К. В.	Выс	Пов	Пов	Норм	Пов	Выс	Пов	Норм
16	М. Д.	Пов	Норм	Пов	Норм	Пов	Пов	Выс	Пов
17	М. И.	Пов	Пов	Пов	Норм	Пов	Норм	Выс	Пов
18	О. А.	Норм	Пов	Пов	Норм	Норм	Норм	Норм	Пов
19	П. М.	Пов	Пов	Пов	Пов	Пов	Норм	Выс	Норм
20	П. И.	Пов	Пов	Выс	Пов	Пов	Пов	Пов	Норм
21	П. Н.	Выс	Выс	Выс	Выс	Выс	Выс	Выс	Пов
22	С. К.	Норм	Пов	Пов	Норм	Норм	Норм	Норм	Норм
23	С. К.	Выс	Пов	Выс	Выс	Выс	Выс	Выс	Пов
24	Ш. В.	Выс	Пов	Пов	Выс	Пов	Выс	Выс	Пов
25	Ш. М	Выс	Пов	Выс	Выс	Пов	Выс	Норм	Выс

Результаты диагностики «после» по результатам теста Филлипса 5 «Г»  
класса после формирующего эксперимента

№	Ф.И.О исп.	Факторы							
		1	2	3	4	5	6	7	8
1	А. Д.	Пов	Пов	Норм	Выс	Выс	Норм	Пов	Пов
2	А. Д.	Норм	Пов	Пов	Норм	Норм	Норм	Выс	Норм
3	Б. В.	Выс	Пов	Выс	Выс	Выс	Норм	Пов	Норм
4	Б. А.	Норм	Норм	Норм	Норм	Норм	Норм	Норм	Норм
5	Б. А.	Пов	Пов	Норм	Норм	Пов	Норм	Пов	Пов
6	В. Е.	Выс	Пов	Пов	Пов	Пов	Выс	Выс	Пов
7	Г. В.	Пов	Выс	Выс	Выс	Выс	Выс	Выс	Пов
8	Г. Н.	Норм	Пов	Пов	Норм	Норм	Норм	Норм	Выс

9	Г.А.	Норм	Пов	Выс	Норм	Норм	Пов	Выс	Пов
10	Д. Д.	Пов	Норм	Выс	Пов	Норм	Норм	Норм	Пов
11	Е. Э.	Пов	Выс	Пов	Пов	Пов	Выс	Выс	Пов
12	Ж. У.	Норм	Норм	Пов	Норм	Выс	Пов	Пов	Норм
13	З. П.	Пов	Пов	Выс	Пов	Пов	Пов	Пов	Пов
14	К. С.	Пов	Выс	Выс	Пов	Пов	Выс	Норм	Норм
15	К. В.	Выс	Пов	Пов	Норм	Пов	Выс	Пов	Норм
16	М.Д.	Пов	Норм	Пов	Норм	Пов	Пов	Выс	Выс
17	М. И.	Пов	Пов	Пов	Норм	Пов	Норм	Выс	Пов
18	О. А.	Норм	Пов	Пов	Норм	Норм	Норм	Норм	Норм
19	П. М.	Пов	Пов	Пов	Пов	Пов	Норм	Выс	Норм
20	П. И.	Норм	Пов	Выс	Норм	Пов	Пов	Пов	Норм
21	П. Н.	Пов	Выс	Выс	Пов	Выс	Выс	Выс	Пов
22	С. К.	Норм	Пов	Пов	Норм	Норм	Норм	Норм	Норм
23	С. К.	Выс	Пов	Выс	Выс	Выс	Выс	Выс	Пов
24	Ш. В.	Пов	Пов	Пов	Выс	Пов	Выс	Выс	Норм
25	Ш. М	Пов	Пов	Выс	Выс	Пов	Выс	Норм	Выс

Результаты диагностики «до» и «после» 5 «Г» класса по результатам анкеты «Изучение школьной мотивации учащихся» (Н.Г. Лусканова)

№	Ф.И.О. исп.	Уровни	
		До	После
1	А. Д.	Средний уровень	Средний уровень
2	А. Д.	Ниже среднего уровень	Ниже среднего уровень
3	Б. В.	Средний уровень	Высокий уровень
4	Б. А.	Средний уровень	Высокий уровень
5	Б. А.	Ниже среднего уровень	Средний уровень
6	В. Е.	Средний уровень	Высокий уровень
7	Г. В.	Высокий уровень	Средний уровень
8	Г. Н.	Средний уровень	Средний уровень
9	Г.А.	Средний уровень	Высокий уровень
10	Д. Д.	Низкий уровень	Низкий уровень
11	Е. Э.	Высокий уровень	Средний уровень
12	Ж. У.	Ниже среднего уровень	Ниже среднего уровень

13	З. П.	Средний уровень	Средний уровень
14	К. С.	Средний уровень	Высокий уровень
15	К. В.	Средний уровень	Высокий уровень
16	М.Д.	Средний уровень	Средний уровень
17	М. И.	Ниже среднего уровень	Ниже среднего уровень
18	О. А.	Средний уровень	Средний уровень
19	П. М.	Средний уровень	Средний уровень
20	П. И.	Средний уровень	Высокий уровень
21	П. Н.	Средний уровень	Высокий уровень
22	С. К.	Средний уровень	Средний уровень
23	С. К.	Средний уровень	Низкий уровень
24	Ш. В.	Средний уровень	Высокий уровень
25	Ш. М	Низкий уровень	Средний уровень

Результаты диагностики «до» и «после» 5 «Г» класса по результатам «Методики изучения мотивации обучения школьников при переходе из начальных в среднее звено» (М.И. Лукьянова И.В. Калинина)

№	Ф.И.О исп.	Уровни	
		До	После
1	А. Д.	Средний уровень	Средний уровень
2	А. Д.	Низкий уровень	Средний уровень
3	Б. В.	Средний уровень	Низкий уровень
4	Б. А.	Средний уровень	Высокий уровень
5	Б. А.	Низкий уровень	Средний уровень
6	В. Е.	Высокий уровень	Высокий уровень
7	Г. В.	Средний уровень	Низкий уровень
8	Г. Н.	Средний уровень	Средний уровень
9	Г.А.	Средний уровень	Высокий уровень
10	Д. Д.	Средний уровень	Средний уровень
11	Е. Э.	Средний уровень	Высокий уровень
12	Ж. У.	Средний уровень	Средний уровень
13	З. П.	Средний уровень	Высокий уровень
14	К. С.	Высокий уровень	Высокий уровень
15	К. В.	Средний уровень	Средний уровень
16	М.Д.	Средний уровень	Высокий уровень
17	М. И.	Средний уровень	Низкий уровень
18	О. А.	Средний уровень	Высокий уровень
19	П. М.	Высокий уровень	Средний уровень
20	П. И.	Средний уровень	Средний уровень
21	П. Н.	Средний уровень	Высокий уровень
22	С. К.	Средний уровень	Средний уровень
23	С. К.	Средний уровень	Высокий уровень
24	Ш. В.	Высокий уровень	Высокий уровень
25	Ш. М	Низкий уровень	Средний уровень

Результаты диагностики «до» и «после» 5 «Г» класса по результатам экспертного оценивания учителей

№	Ф.И.О исп.	Уровни	
		До	После

1	А. Д.	Высокий уровень	Высокий уровень
2	А. Д.	Высокий уровень	Высокий уровень
3	Б. В.	Высокий уровень	Средний уровень
4	Б. А.	Высокий уровень	Высокий уровень
5	Б. А.	Высокий уровень	Средний уровень
6	В. Е.	Высокий уровень	Высокий уровень
7	Г. В.	Высокий уровень	Высокий уровень
8	Г. Н.	Высокий уровень	Средний уровень
9	Г.А.	Высокий уровень	Высокий уровень
10	Д. Д.	Средний уровень	Высокий уровень
11	Е. Э.	Средний уровень	Низкий уровень
12	Ж. У.	Средний уровень	Высокий уровень
13	З. П.	Высокий уровень	Средний уровень
14	К. С.	Высокий уровень	Высокий уровень
15	К. В.	Низкий уровень	Низкий уровень
16	М.Д.	Высокий уровень	Высокий уровень
17	М. И.	Высокий уровень	Высокий уровень
18	О. А.	Высокий уровень	Средний уровень
19	П. М.	Высокий уровень	Высокий уровень
20	П. И.	Высокий уровень	Высокий уровень
21	П. Н.	Высокий уровень	Средний уровень
22	С. К.	Высокий уровень	Высокий уровень
23	С. К.	Высокий уровень	Средний уровень
24	Ш. В.	Высокий уровень	Высокий уровень
25	Ш. М	Средний уровень	Средний уровень

Результаты диагностики «до» и «после» 5 «Г» класса по результатам анкеты для оценки привлекательности классного коллектива

№	Ф.И.О исп.	Уровни	
		До	После
1	А. Д.	Высокий уровень	Высокий уровень
2	А. Д.	Высокий уровень	Высокий уровень
3	Б. В.	Высокий уровень	Средний уровень
4	Б. А.	Средний уровень	Средний уровень
5	Б. А.	Высокий уровень	Высокий уровень
6	В. Е.	Высокий уровень	Высокий уровень
7	Г. В.	Высокий уровень	Средний уровень
8	Г. Н.	Средний уровень	Средний уровень
9	Г.А.	Средний уровень	Средний уровень
10	Д. Д.	Высокий уровень	Высокий уровень
11	Е. Э.	Средний уровень	Низкий уровень
12	Ж. У.	Высокий уровень	Средний уровень
13	З. П.	Высокий уровень	Высокий уровень
14	К. С.	Высокий уровень	Высокий уровень
15	К. В.	Высокий уровень	Средний уровень
16	М.Д.	Высокий уровень	Средний уровень
17	М. И.	Средний уровень	Средний уровень
18	О. А.	Высокий уровень	Высокий уровень
19	П. М.	Средний уровень	Средний уровень



20	П. И.	Высокий уровень	Высокий уровень
21	П. Н.	Высокий уровень	Средний уровень
22	С. К.	Высокий уровень	Средний уровень
	С. К.	Средний уровень	Высокий уровень
	Ш. В.	Высокий уровень	Высокий уровень
	Ш. М	Средний уровень	Низкий уровень