

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«ПЕНЗЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Факультет педагогики, психологии и
социальных наук

Кафедра
«Педагогика и психология»

Направление подготовки

44.04.01 Педагогическое образование

Магистерская программа

Социальная педагогика

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

на тему

**«Педагогическое сопровождение адаптации
пятиклассников»**

Студент

Миронова
(подпись, дата)

Миронова
Алена Александровна
(фио полностью)

Руководитель

Воскресенко
(подпись, дата)

Воскресенко О.А.
(фамилия, инициалы)

Нормоконтролёр

Груздова
(подпись, дата)

Груздова О.Г.
(фамилия, инициалы)

Рецензент

д.п.н., доцент, директор Зареченского
технологического института – филиала
ФГБОУ ВО «Пензенский
государственный технологический
университет»

Разуваев
(подпись, дата)

Разуваев С.Г.
(фамилия, инициалы)

Работа допущена к защите (протокол заседания кафедры от 28.01.22 № 6)

Заведующий выпускающей кафедрой

Лыгина
(подпись, дата)

Лыгина М.А.
(фамилия, инициалы)

Работа защищена с отметкой 5 (протокол заседания ГЭК от 2.03.22 № 3)

Секретарь ГЭК

Назарова
(подпись, дата)

Назарова О.М.
(фамилия, инициалы)

Пенза, 2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
Глава 1 Теоретические основы педагогического сопровождения адаптации пятиклассников при переходе из начальной школы в основную	11
1.1 Адаптация пятиклассников как социально-педагогическая проблема	11
1.2 Роль педагогического сопровождения в успешной адаптации пятиклассников	20
1.3 Программа педагогического сопровождения адаптации пятиклассников при переходе из начальной школы в основную	30
Глава 2 Опытнo-экспериментальная проверка эффективности программы педагогического сопровождения адаптации пятиклассников при переходе из начальной школы в основную	39
2.1 Методика организации констатирующего эксперимента	39
2.2 Ход и содержание формирующего эксперимента	56
2.3 Результаты и педагогические условия эффективной реализации программы педагогического сопровождения адаптации пятиклассников при переходе из начальной школы в основную	67
2.4 Рекомендации для учителей и родителей	87
Заключение	89
Список использованных источников	92
Приложения	101

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. В настоящее время одним из важных и приоритетных видов деятельности в образовательных организациях, в частности в школах, является педагогическое сопровождение. Оно подразумевает комплексный подход к оптимизации условий обучения. Адаптация – это приспособление человека к новым условиям его жизнедеятельности, усвоение норм и правил, регламентируемых обществом. Школьная адаптация заключается в принятии школьных требований к поведению, обучению и взаимодействию с другими участниками образовательного процесса. Проблема адаптации пятых классов отличается рядом факторов как внешних, так и внутренних, так как это начало подросткового периода: новые требования, увеличенный объем и темп обучения, обилие кабинетов занятий, новое положение в школьной иерархии, новые правила, смена ведущего вида деятельности, новая социальная ситуация развития, стабилизация самооценки и стремление к независимости.

Трудности характеризуются не только учебными аспектами, но и признаками подросткового кризиса, поэтому важно организовать грамотное педагогическое сопровождение, которое будет направлено на подготовку к среднему звену обучения в школе, профилактику, диагностику и коррекцию адаптации учащихся пятых классов.

Степень научной разработанности проблемы исследования. Проблема адаптации рассматривалась в трудах А.Н. Вазина, А.П. Сорокина, С.И. Степановой, Г.В. Стрельникова, которые выделили этапы адаптационного процесса. Г.А. Балл изучал психологическую адаптацию, Т.М. Растова исследовала адаптацию личности в коллективе, И.К. Кряжева – критерии адаптации. Проблема адаптации к школе рассматривается и в педагогической науке. Педагоги в своих исследованиях в основном изучают вопросы адаптивной организации образования. Некоторые авторы, например,

М.В. Антропова, А.Г. Хрипкова рассматривали вопросы адаптации к физической и учебной нагрузке обучающихся начальной школы. Е.А. Осипова занималась изучением проблемы психолого-педагогического обеспечения адаптации обучающихся в средней школе. В научных исследованиях вышеупомянутых авторов разработаны определения адаптации, рассмотрены виды, выявлена ее сущность.

Проблематике адаптации пятиклассников посвящали свои труды многие ученые: Т.В. Драгунова, Е.В. Новикова, А.М. Прихожан, О.А. Сизова, Г.А. Цукерман, Д.Б. Эльконин, Т.Н. Юферева, Л.А. Ясюкова, Г. Чуткина, В.А. Бароненко и Е. Плаксина и др.

Различные направления педагогического сопровождения пятиклассников и учащихся среднего звена рассматривались в трудах ряда ученых: И.А. Кондратьевой, А.В. Остапенко (сопровождение как междисциплинарное понятие); Е.И. Казаковой (комплексное сопровождение как создание ориентационного поля развития); И.В. Ивановой, Е.А. Александровой, Н.С. Запускаловой, М.И. Рожкова (сопровождение как процесс, ориентированный на саморазвитие учащихся); И.В. Ульяновой (сопровождение как формальное присутствие взрослого-профессионала, отвечающего за реализацию образовательного процесса); Н.М. Борытко (сопровождение как инициатива воспитанника в выборе решений); В.И. Богословского (сопровождение как деятельность, процесс, источник развития личности и индивидуальности); С.Н. Чистяковой, В.И. Слободчикова, А.П. Тряпицыной (педагогическое сопровождение как помощь учащемуся в личностном росте); О.В. Пикулик, В.С. Торохтий (педагогическое сопровождение как условие саморазвития личности).

Анализ научной литературы показал, что в исследованиях процесса педагогического сопровождения не учитываются особенности образовательного процесса основной школы. Рассмотренные теоретические и практические исследования доказывают актуальность проблемы адаптации

пятиклассников и педагогического сопровождения адаптации пятиклассников к среднему звену. Но есть некоторые вопросы по поводу разработки и реализации программы педагогического сопровождения адаптации пятиклассников, имеющий комплексный характер и направленность деятельности; и создания педагогических условий, тесно связанных с реализацией программы, для эффективной адаптации.

На основе данного вывода, выделяются противоречия:

- между потребностью педагогической практики в изменении организации образовательного процесса школы для учащихся пятых классов с целью ориентации на эффективную адаптацию к среднему звену обучения и недостаточностью разработки теоретических основ решения данной проблемы;
- между необходимостью осуществления педагогического сопровождения адаптации пятиклассников в образовательном процессе основной школы и отсутствием научно-обоснованной программы педагогического сопровождения и педагогических условий её эффективной реализации.

Из перечисленных противоречий формируется **проблема исследования:** каково содержание программы педагогического сопровождения адаптации пятиклассников и педагогические условия её эффективной реализации.

Выбор темы диссертационного исследования основан на актуальности рассматриваемой проблемы и необходимости поиска решения для перечисленных противоречий: «Педагогическое сопровождение адаптации пятиклассников».

Цель исследования: разработка, теоретическое обоснование и экспериментальная проверка программы педагогического сопровождения адаптации пятиклассников в образовательном процессе школы при переходе из младшего звена в среднее и условий её эффективной реализации.

Объект исследования: адаптация пятиклассников.

Предмет исследования: педагогическое сопровождение адаптации пятиклассников при переходе из начальной школы в основную.

Гипотеза исследования: педагогическое сопровождение адаптации пятиклассников будет эффективным если:

- уточнена сущность понятия «адаптация пятиклассников в образовательной среде основной школы»;
- определена роль педагогического сопровождения в успешной адаптации пятиклассников;
- разработана, теоретически обоснована и экспериментально проверена программа педагогического сопровождения адаптации пятиклассников при переходе из начальной школы в основную;
- выявлены педагогические условия эффективной реализации программы педагогического сопровождения адаптации пятиклассников.

Задачи исследования:

- 1) уточнить сущность понятия «адаптация пятиклассников в образовательной среде основной школы»;
- 2) определить роль педагогического сопровождения в успешной адаптации пятиклассников;
- 3) разработать, теоретически обосновать и экспериментально проверить программу педагогического сопровождения адаптации пятиклассников;
- 4) выявить педагогические условия эффективной реализации программы педагогического сопровождения адаптации пятиклассников;
- 5) разработать рекомендации для учителей и родителей по повышению уровня адаптированности пятиклассников.

Теоретико-методологическую основу исследования составили:

- на общенаучном уровне – системный подход к анализу педагогических явлений, обуславливающий необходимость рассмотрения образовательного процесса основной школы как целостной системы, определяющей возможность

педагогического сопровождения адаптации пятиклассников (О.А. Воскресенко, Н.О. Яковлева);

– на конкретно-научном уровне – труды, раскрывающие сущность, структуру и содержание образовательного процесса (А.Н. Поздняков, И.Э. Рахимбаева, И.Г. Шендрик, В.А. Ясвин и др.), а также педагогического сопровождения адаптации обучающихся в основной школе (О.А. Воскресенко, Е.Н. Леонова, Н.О. Яковлева и др.);

– на технологическом уровне – принципы проведения психолого-педагогической диагностики и организации тренинговых занятий (О.А. Воскресенко, С.В. Сергеева, В.А. Сонин, Н.П. Фетискин и др.).

Для достижения целей исследования, проверки гипотезы и решения задач были определены и использованы следующие **методы**:

– теоретические: анализ и обобщение научно-методической литературы по проблеме исследования; теоретическое осмысление и систематизация полученных эмпирических данных; анализ школьной документации (программ и планов учебной и воспитательной работы); обобщение опыта отечественных исследований по проблемам адаптации пятиклассников; проектирование опытно-экспериментальной части исследования;

– эмпирические: диагностика, педагогический эксперимент.

Основные этапы исследования.

Исследование осуществлялось в три этапа.

Первый этап (2019 – 2020 гг.) – формулирование темы исследования; изучение научной литературы по данной теме; определение цели и задач исследования; выдвижение гипотезы и уточнение научного аппарата исследования; разработка и проектирование программы педагогического сопровождения адаптации пятиклассников и начало ее реализации.

Второй этап (2020 – 2021 гг.) – опытно-экспериментальная работа по реализации программы педагогического сопровождения адаптации пятиклассников.

Третий этап (2021 – 2022 гг.) – определение эффективности разработанной программы посредством обобщения экспериментальных данных и формулирования выводов; интерпретация данных и их количественный и качественный анализ; оформление текста диссертации.

Опытно-экспериментальная база исследования: МБОУ СОШ № 50 г. Пензы. В опытно-экспериментальной работе приняли участие 38 обучающихся.

Научная новизна диссертационного исследования состоит в следующем:

- определены основные составляющие адаптации пятиклассников;
- выявлен комплекс внешних и внутренних факторов, оказывающих влияние на успешность адаптации пятиклассников;
- разработана и теоретически обоснована программа педагогического сопровождения адаптации пятиклассников;
- определены уровни и показатели, позволяющие оценивать состояние адаптированности пятиклассников к новой школьной среде.

Теоретическая значимость исследования:

- полученные в ходе исследования данные расширяют представление о пятикласснике как субъекте адаптационного процесса, так как исследуется каждая сфера личности;
- уточнены понятия «адаптация пятиклассников», «педагогическое сопровождение адаптации пятиклассников».

Практическая значимость исследования: разработанная и реализованная программа педагогического сопровождения адаптации пятиклассников способствует повышению уровня адаптированности пятиклассников при переходе из начальной школы в основную.

Материалы исследования применяются в образовательном процессе МБОУ СОШ №50, что существенно повышает уровень адаптированности пятиклассников.

Достоверность и обоснованность результатов исследования обеспечивалась всесторонним анализом проблемы; комплексом эмпирических и теоретических методов; целенаправленным анализом опыта работы и обобщением результатов опытно-экспериментальной работы.

Личное участие диссертанта состоит в: изучении состояния проблемы путем анализа теоретических положений и эмпирического опыта; выделении уровней и факторов адаптации пятиклассников при переходе из начальной школы в основную; разработке направлений и соответствующих им мероприятий педагогического сопровождения адаптации пятиклассников; непосредственном участии и проведении эксперимента, внедрении разработанной программы педагогического сопровождения адаптации пятиклассников; обработке полученных результатов и определении перспектив продолжения настоящего исследования; работе в должности психолога-педагога МБОУ СОШ №50 г. Пенза.

На защиту выносятся следующие положения:

1. Адаптация пятиклассников – это система взаимодействия личности и среды, где пятиклассник является объектом и субъектом адаптации. Процесс характеризуется преодолением адаптационных трудностей и постепенной интеграцией в новую социокультурную среду.

2. Педагогическое сопровождение адаптации пятиклассников – это целенаправленный педагогический процесс, отражающий систему взаимодействия всех субъектов образовательного процесса и направленный на создание условий для обеспечения успешной адаптации пятиклассников путем реализации подготовительных, профилактических, просветительских, диагностических и коррекционных мероприятий, осуществляемых в образовательном процессе школы.

3. Программа педагогического сопровождения адаптации представляет собой систему планомерного и последовательного создания педагогических условий для быстрой и успешной адаптации пятиклассников. Структурно она

включает в себя следующие блоки: целевой (цель, задачи, ведущие принципы); содержательный (направления педагогического сопровождения); операционно-деятельностный (формы, методы, приемы и средства); оценочно-результативный (показатели, уровни и результат).

4. Эффективность реализации программы педагогического сопровождения адаптации пятиклассников определяется комплексом следующих условий: взаимодействие субъектов образовательной организации (учителя, администрация, родители, учащиеся), психолого-педагогическая компетентность педагогического состава школы и осведомленность родителей; учет индивидуально-личностных и психологических особенностей пятиклассников, оказывающих влияние на протекание адаптационных процессов; координация усилий педагогов, родителей и психолога.

Апробация результатов диссертации. Результаты исследования обсуждались на методологических вебинарах для магистрантов, а также докладывались на научно-практических конференциях: IV Всероссийской научно-практической конференции «Воспитание в современных условиях: региональный аспект» (Пенза, 2021); XXXX Всероссийской научно-практической конференции: «Современные научно-исследовательские решения в условиях технологических и цифровых новаций» (Пенза, 2021).

Структура работы: магистерская диссертация состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников и приложений.

ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ АДАПТАЦИИ ПЯТИКЛАССНИКОВ ПРИ ПЕРЕХОДЕ ИЗ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ В ОСНОВНУЮ

1.1 Адаптация пятиклассников как социально-педагогическая проблема

Переход из четвёртого класса в пятый по праву считается кризисным периодом в жизни ученика. Происходят изменения в организации учебного процесса. Одной из специфических особенностей этого является появление нескольких учителей-предметников и необходимость посещения нескольких классных комнат. Если раньше большую часть времени дети занимались с одним учителем – классным руководителем, то теперь ученики сталкиваются с разными методами обучения и разной подачей материала.

Прежде, чем перейти к анализу проблемы адаптации школьника к среднему звену, необходимо изучить само понятие «адаптация», рассмотреть составляющие компоненты адаптации, факторы успешного приспособления ученика к новым условиям среднего звена и факторы дезадаптации пятиклассников.

Большую роль в становлении ученика при переходе в основную школу играет не только школа и ее педагоги, но и семья. Важна грамотная организация процесса адаптации и в школе на уроках, переменах и внеурочной деятельности, и дома при выполнении домашних заданий, отдыхе, общении с родителями и прочее.

Не стоит забывать и о самом ребенке. Его восприятие себя, своего места в классе, своих достижений тоже играет немалую роль в приобщении к среднему звену.

«Адаптация – это процесс естественного развития возможностей человека приспособливаться к различным условиям окружающей среды, характеризует

результативность деятельности, поведение, отношения человека в социуме, является показателем его приспособленности к жизни в обществе. По признакам, проявляющимся в поведении человека, можно сказать об уровне его адаптации к конкретным условиям окружающей среды на конкретный момент времени. Адаптация помогает осуществить естественную самореализацию и социализацию» [3, с. 11].

Результат адаптации свидетельствует о том, насколько обучающийся готов к новым условиям, и насколько его поведение, установки и успеваемость соотносятся с возрастным периодом, социальными нормами и правилами, принятыми в этом обществе.

Важно отметить, что главным фактором социализации детей всегда была семья, так как ребенок воспитывается именно в этой социальной среде. Поэтому она также влияет на адаптацию ученика к основной школе.

Г. Чуткина в своем исследовании выделила три уровня адаптации:

- высокий уровень адаптации, который заключается в положительном отношении пятиклассника к школе, адекватном восприятии требований, предъявляемых к обучающемуся, а также легком усвоении учебного материала, прилежности, внимательности, самостоятельности в учебной и внеклассной деятельности;

- средний уровень адаптации, заключающийся в отсутствии негативных переживаний по отношению к школе, понимании предметных знаний, при более подробном и ясном предоставлении материала, прилежности и внимательности при присмотре взрослых, сосредоточенности на интересной для себя работе, добросовестности выполнения заданий, дружественных отношениях со многими одноклассниками;

- низкий уровень адаптации, который заключается в негативном отношении по отношению к школе, плохом состоянии здоровья, подавленном настроении, нарушении дисциплины, частичном усвоении учебного материала, затруднениях при выполнении самостоятельной работы, необходимости в

постоянном присмотре, сохранении работоспособности и внимания только при условии длительного отдыха, отсутствии близких друзей в классе.

При рассмотрении проблемы адаптации пятиклассников к среднему звену, можно выделить психологическую и социальную адаптацию.

Так как человек – существо социальное, психологическая адаптация всегда будет содержать социальный аспект. Личность способна проявить себя и адаптируется в социуме с помощью социальной значимости психических факторов. Если выделить социальный аспект адаптации, то есть сделать акцент на психических процессах, образованиях, свойствах, качествах, характеристиках, определяющих процесс адаптации, то мы можем говорить о понятии «социально-психологической адаптации».

Рассматривая процесс социально-психологической адаптации пятиклассника к среднему звену, выделяются главенствующие факторы: резкая смена социальной ситуации развития и качественные изменения в структуре личности.

Для новой социальной ситуации развития главным аспектом вместо предметной стороны учебной деятельности становится мотивационно-потребностная сторона, так как ребенок осваивает мир социальных отношений. Ведь в младшем подростковом возрасте главным фактором умственного развития становится общение со сверстниками. Тут выступает самая важная потребность – стремление занять определенное место в классе.

Обобщая рассмотренную и изученную литературу, мы можем говорить о факторах и выделить даже систему факторов.

Исходя из различных источников, влияющих на процесс адаптации пятиклассников, выделяют внешние и внутренние факторы [15].

К внешним факторам адаптации относятся:

- условия окружающей среды;
- особенности организации учебного процесса;
- корректность педагогических воздействий;

- адекватность требований к ученику;
- особенности воспитания в семье;
- возможность заниматься внеклассной деятельностью.

Внутренним факторам адаптации относятся:

- личностные качества ребенка (коммуникабельность, самостоятельность и дисциплинированность);
- состояние здоровья;
- уровень развития когнитивной сферы;
- мотивация к обучению;
- высокая работоспособность на протяжении длительного времени[39].

Таким образом, анализируя адаптацию пятиклассников, выделяют несколько основных факторов, влияющих на процесс благоприятного внедрения ученика в новую среду с новыми условиями. Сложность и многофакторность процесса требует организации специальной деятельности по педагогическому обеспечению его эффективности [16; 39]. При работе с детьми важно, чтобы и родители, и учителя были хорошо осведомлены в этой области для своевременной помощи и поддержки ребенка.

Теперь, рассмотрев адаптацию пятиклассников к обучению в среднем звене и сопутствующие факторы, можно приступать к изучению проблемы адаптации. Через какие же трудности проходит ребенок при переходе из начальной школы в основную? Проблемы адаптации и их причины раскрыты ниже, основываясь на научной литературе.

Не стоит забывать, что становление пятиклассником – это не только новый этап школьной жизни, но и новый возрастной период в жизни ребенка. Сейчас он уже в начале подросткового периода, где меняются ценностные ориентации, модели поведения, авторитетные лица, интересы, поведение, не говоря о физиологических особенностях, когда их тело и органы начинают интенсивно расти.

Происходит перестройка всего организма, которая связана с активизацией деятельности гипофиза. Основная роль отводится его передней доле. Гормоны этой зоны стимулируют рост тканей и функционирование других желез внутренней секреции.

Начинается интенсивный рост тела. Возникает возрастное несоответствие в развитии сердечно-сосудистой системе. Велика разница между увеличенным сердцем в объеме и диаметром кровеносных сосудов, которые развиваются медленнее, что приводит к временным функциональным расстройствам. Они проявляются в головокружении, относительно быстрой утомляемости и головных болях, скачках давления.

Исходя из этого, нервная система тоже развивается неравномерно. Вследствие асимметричного развития физического состояния и нервной системы могут возникнуть следующие проблемы: повышенная вспыльчивость, раздражительность, возбудимость или даже агрессивность.

У детей этого возраста основной упор идет на сверстников, индивидуальные качества, внешность, стиль одежды, манера общения, место в группе. Это сильно сказывается на самооценке и наносит удар по ней, так как важнее становится мнение других детей, а не учителей и родителей.

Школьная мотивация существенно падает, поскольку отметки становятся менее важными, а познания интересуют в более свободной деятельности. Результатом может оказаться негативное отношение к школе, учителям, урокам, одноклассникам. Это приводит к недопониманию и конфликтным состояниям между пятиклассником, учителями и родителями.

Проблема адаптации пятиклассника состоит из двух аспектов: внутреннего, то есть личностного, и внешнего. Для её решения необходима социально-педагогическая деятельность: непосредственная работа с учеником и его взаимоотношениями с окружающей средой для становления социокультурного развития.

«Процесс адаптации – это приспособление к новым социальным условиям. Появляются новые отношения, требования, виды деятельности. Адаптированный ребенок – это ребенок, соответствующий школьной системе требований, предъявляемых ученику, нормам и социальным отношениям» [38, с. 152].

При рассмотрении проблемы адаптации пятиклассников к среднему звену, можно выделить психологическую и социальную адаптацию. Психологическая адаптация пятиклассника характеризует процесс установления и соответствия взаимодействий психических свойств, состояний и процессов личности с окружающей средой [21; 57]. Социальная адаптация характеризует процесс активного развития личности пятиклассника для приспособления окружающей среды к своим интересам, способностям, возможностям, что повышает опыт личности, создает систему адаптивных ситуаций.

Рассматривая процесс социально-психологической адаптации пятиклассника к среднему звену, выделяются главенствующие факторы: резкая смена социальной ситуации развития и качественные изменения в структуре личности.

Для новой социальной ситуации развития главным аспектом вместо предметной стороны учебной деятельности становится мотивационно-потребностная сторона, так как ребенок осваивает мир социальных отношений. Ведь в младшем подростковом возрасте главным фактором умственного развития становится общение со сверстниками. Тут выступает самая важная потребность – стремление занять определенное место в классе [38].

При переходе учеников из младшего в среднее звено сопровождается следующими трудностями в адаптации: резкий спад учебной и познавательной мотивации, а значит и успеваемости, нарушение дисциплины на уроках, повышение уровня тревожности.

Г.А. Цукерман выделяет два кризиса, с которыми сталкивается пятиклассник при переходе в основную школу:

- образовательный кризис, возникающий на фоне резких внешних изменениях образа жизни (новые требования, условия и т.д.);
- возрастной кризис, возникающий на фоне значительных внутренних изменениях, так как распадается устоявшаяся система взаимоотношений и связей человека с окружающей действительностью и формируются новые способы взаимодействий.

«Отсутствие коммуникативных навыков у пятиклассника, неумение определить свое оптимальное положение по отношению к другим людям, являются причиной появления проблем в общении с одноклассниками. В результате ребенок может стать жертвой агрессии и изгоем. Трудности при взаимодействии с людьми в основном возникают из-за низкой самооценкой и уровня притязаний» [5, с. 3].

В.А. Бароненко и Е. Плаксина на основании своего исследования выявили следующие факторы, усложняющие процесс психологической адаптации:

- уровень самооценки;
- тревожность, с главенствующей ролью страха ситуаций проверки знаний;
- внутренняя мотивация;
- внешняя мотивация;
- мотивация достижения успеха;
- продуктивность когнитивной деятельности;
- страх не соответствовать ожиданиям других;
- фрустрации потребности достижения успеха;
- мотивация ученических позиций.

К внешним факторам, усложняющим процесс адаптации пятиклассников к основной школе, относятся:

- стратегии стресса, используемые современными учителями;

- интенсификация учебного процесса;
- несоответствие технологий обучения и требований функциональным возможностям школьников;
- методы воспитания в семье;
- семейные конфликты;
- неполная семья.

Влияние этих факторов наиболее опасно для ребенка, так как оказывают длительное и непрерывное воздействие на ученика в самый сложный и эмоциональный период.

«Ориентация учителей на темповые характеристики деятельности особенно негативно сказывается на обучающих возможностях детей» [16, с. 53].

Важно отметить, что главным фактором социализации детей всегда была семья, так как ребенок воспитывается именно в этой социальной среде. Поэтому, если присутствуют проблемы в семье, могут возникнуть проблемы при адаптации. Необходимо педагогическое обеспечение взаимодействия семьи и школы по их решению [16; 21].

Таким образом, существуют внешние и внутренние факторы, затрудняющие процесс социально-психологической адаптации.

Основные проблемы при переходе в основную школу возникают на фоне низкой самооценки, высокой тревожности и страха ответа на уроке, мотивации достижения успеха, низкой мотивации ученических позиций, высоких требованиях, интенсификации образовательного процесса, семейных проблемах.

Начинается усиленная нагрузка на учебный процесс, повышается темп школьной жизни: больше уроков, домашних и дополнительных заданий, предметы становятся сложнее с более углубленным изучением. Новые учителя, разные требования и формы занятий.

При этом у многих учеников остается внеурочная деятельность. Это клубы, кружки, у некоторых даже репетиторы. В этих сферах так же много различных требований и заданий.

Основная деятельность – общение со сверстниками. Отсюда может падать самооценка, которая сильно зависит от принятия в коллективе. Стремление понравиться по многочисленным признакам (индивидуальные характеристики, внешний вид, манера общения и так далее) может привести к поиску недостатков, что тоже влияет на самооценку.

Недостаток времени на общение с одноклассниками может породить недопонимание и конфликтные ситуации, поскольку ребенку некогда учиться общению со сверстниками. Это также приводит ко множеству проблем: негативное отношение к школе, урокам, учителям, родителям и другим детям.

Не стоит забывать и о физическом развитии. Начинается полная перестройка организма. Идет неравномерное развитие тела и организма в целом, а также и нервной системы. В результате подростка могут мучить головные боли, головокружения и прочие симптомы.

Важно помнить о необходимости оказывать поддержку пятикласснику в данный период времени со стороны педагогов и родителей, так как в это время ребенок наиболее чувствителен.

Пятикласснику нужен помощник, который сможет посоветовать в той или иной ситуации, научить правильно действовать в конфликтных ситуациях, сможет поддерживать и отмечать позитивные черты личности для поддержания самооценки.

Если же ребенок испытывает большие трудности в адаптации к обучению в среднем звене, то это можно увидеть по нескольким признакам:

- быстрая утомляемость, в особенности при занятии учебной деятельностью, общая повышенная усталость;
- отсутствие делиться своими впечатлениями;

- стремление уйти от разговора, сменить тему, если речь идет о школьных успехах;
- не выполнение домашних заданий или выполнение при условии надзора родителями;
- отрицательные комментарии в адрес учителей, одноклассников, уроков и школы в целом;
- недовольство и жалобы на события, связанные со школой;
- беспокойный сон, трудности при засыпании;
- тяжелое пробуждение по утрам и вялость;
- постоянные жалобы на плохое самочувствие, частая заболеваемость.

После изучения понятия «адаптация» и «адаптация пятиклассников», а также факторов адаптации и факторов, затрудняющих данный процесс, выявления уровня адаптации и признаков дезадаптации, стоит перейти к вопросу о том, как педагогическое сопровождение помогает в адаптации и уточнить понятие и роль этого процесса.

1.2 Роль педагогического сопровождения в успешной адаптации пятиклассников

Переход из четвёртого класса в пятый по праву считается кризисным периодом в жизни ученика. Происходят изменения в организации учебного процесса. Одной из специфических особенностей этого является появление нескольких учителей-предметников и необходимость посещения нескольких классных комнат. Если раньше большую часть времени дети занимались с одним учителем – классным руководителем, то теперь ученики сталкиваются с разными методами обучения и разной подачей материала.

Педагогическое сопровождение – это вид профессиональной деятельности, суть которой состоит в передаче социокультурного опыта через обучение и воспитание, в создании условий личностного роста обучаемых.

Деятельность должна нести в себе планомерный и непрерывный характер. Ее направленность захватывает всех учеников и их родителей.

Рассмотрим факторы адаптации пятиклассника к основной школе, где важную роль играет учитель, начиная с уроков.

Темп работы и ее объем увеличиваются (появляются новые предметы, многие из которых кажутся очень интересными, но потом оказывается, что они скучные, сложные).

Появились новые требования. Пятиклассники должны уметь организовывать свою работу на уроке, анализировать, делать выводы и обобщения, писать сочинения, работать с дополнительной литературой, а также обладать многими другими навыками и умениями. Стоит отметить, что могут быть несоответствия в требованиях разных учителей.

Чувство дискомфорта может вызвать отсутствие постоянного кабинета и, как следствие, отсутствие собственного места, необходимость переходить со своими вещами с места на место.

Происходит изменение положения в школьной иерархии. В начальной школе четвероклассники – старшие, а в средней – младшие.

Меняется характер контроля со стороны педагогов. Всю начальную школу ребенку помогал один учитель. Он выполнял функции учителя, классного руководителя и контролера. Зная все особенности ребенка, учитель помогал ему контролировать учебный процесс. При переходе в пятый класс этот индивидуальный подход нарушается. Происходит своего рода обезличивание ученика. В целом существует только условное «5 А».

За годы учебы в начальной школе почти у каждого ученика накапливаются неусвоенные темы, несформированные навыки и умения. Но если в начальной школе эти «шероховатости» сглаживаются индивидуальным подходом учителя и повторными объяснениями, как только было замечено недостаточное усвоение ребенком материала, то в пятом классе такого

отслеживания не происходит. А не освоив тему, ребенок рискует не понять следующий материал. Материал усложняется от урока к уроку [64].

Кроме того, возраст учащихся 5-го класса является переходным к младшему подростковому возрасту с младшего школьного возраста. Можно отметить следующие изменения: смена ведущей деятельности; самооценка становится стабильной; большая сила эмоций и их слабая управляемость (по сравнению с младшим школьным возрастом); стремление к независимости. Как правило, пятиклассники очень мотивированы, только начиная учиться, они готовы преодолевать трудности. Но, как правило, ожидания не совпадают с реальностью.

Адаптация может проявляться в ряде признаков.

Во-первых, падение успеваемости. Школьник может начать тяготиться учебой. Он может жаловаться на усталость, сложность и скуку новых предметов. Интерес к учебе снижается из-за отсутствия формирования новых мотивов, которые соответствовали бы возрастным особенностям. Мотивы, которые привели к обучению в младших классах (интерес к учебе, первые результаты работы), уже удовлетворены. Появляется беспечность.

Во-вторых, отношения между детьми становятся все более напряженными. Сами дети становятся все более тревожными, все более беспокойными, непредсказуемыми в своих реакциях.

В-третьих, дети начинают дистанцироваться от взрослых. Пятиклассники плохо осознают свои трудности, они считают, что все дело в них самих, и не делятся своими переживаниями со взрослыми, создается впечатление полного благополучия [36].

Резкое изменение условий обучения, усложнение и возможное несоответствие требований, смена позиции могут вызвать у школьника беспокойство, повышенное напряжение и нервозность. Ученик может стать робким и тихим или, наоборот, шумным, суетливым. Как правило, через несколько недель после начала обучения (2-4 недели) происходит адаптация к

новым условиям. В некоторых случаях адаптация может длиться 2-3 месяца. В этом случае родителям следует обратиться за помощью к педагогу-психологу или социальному педагогу.

Теперь, зная, что происходит с детьми в этот период, а также влияние учебного процесса на адаптацию, стоит приступить к рассмотрению педагогической помощи.

На стыке перехода в новое школьное звено и в новый возрастной период важно учитывать, что в это время ребенку нужен настоящий и надежный друг, соратник. Для этого надо завоевать доверие, быть искренним и терпеливым, не давить на ученика. У него должен быть учитель, которому он сможет многое рассказать, многим поделиться, зная, что больше никто не узнает; получить совет, поддержку и сопереживание.

Пятиклассники, не нашедшие себе такого друга, в большинстве начинают замыкаться в себе, закрываться от других. Эти дети становятся более пассивными, агрессивными и негативными по отношению к обучению и общему досугу.

Некоторые начинают искать необходимое внимание и поддержку на улице. Далеко не каждое окружение может стать благотворным и позитивным.

Педагогическая деятельность в школе с пятиклассниками подразумевает:

- изучение медико-психологических и социально-педагогических качеств ребенка, условий жизни и микроклимата;
- диагностика интересов и способностей учеников;
- реализация комплексного подхода по развитию, воспитанию и обучению пятиклассников;
- диагностика причин и выявление характера возникновения педагогических проблем;
- выявление группы риска;
- проведение профилактической работы по предупреждению дезадаптации и девиантного поведения;

- составление и проведение коррекционных программ с детьми, имеющими отклоняющееся поведение;

- работа с семьями учеников по решению проблем воспитания и развития личности пятиклассника;

- профилактика и решение конфликтных ситуаций.

Задача педагогического сопровождения заключается в мобилизации когнитивных и эмоционально-волевых возможностей учащихся и их же повышении до уровня требований, предъявляемыми образовательной организации.

С. Газман в кооперативе с коллегами разработал научную концепцию педагогической поддержки. Автор акцентирует внимание на том, что концепция образования в Российской Федерации направлена на развитие и повышение самостоятельных навыков человека, способность к ответственному выбору и индивидуальный подход для помощи ребенку при затруднениях решения проблем. В результате возникла необходимость выделения особой сферы деятельности школы, которая идет наряду с обучением и воспитанием. Это педагогическое сопровождение ученика в процессе образования.

В настоящее время основной упор в школе идет на учебный процесс, а воспитательному процессу отводится значительно меньше внимания. Учеба становится практически единственным совместным видом деятельности, что сильно мешает ребенку в дальнейшем развитии.

Дети не учатся общаться, взаимодействовать друг с другом, решать совместно проблемы. Мало возможностей реализовать себя в другой сфере.

Результат личностно-ориентированного подхода к обучению в современном понимании представляет собой гармоничное развитие личности. У ученика активизируются механизмы саморазвития, саморегуляции, самоорганизации, самореализации, самоопределения и, конечно, адаптации.

Перечисленные навыки необходимы для развития самостоятельной личности, способной к грамотному и адекватному взаимодействию с другими людьми, природой, культурой и цивилизацией.

Образовательная среда школы сейчас столкнулась с главной задачей – усиление воспитательных возможностей и способностей школы, а значит и реализация индивидуализированного психолого-педагогического сопровождения для каждого обучающегося.

Осуществляя педагогическую помощь и поддержку пятиклассника в период адаптации, следует обратить внимание на следующие аспекты, представленные ниже.

1. Факторы адаптации пятиклассников.

К внешним факторам адаптации относятся:

- условия окружающей среды;
- особенности организации учебного процесса;
- корректность педагогических воздействий;
- адекватность требований к ученику;
- особенности воспитания в семье;
- возможность заниматься внеклассной деятельностью [21].

К внутренним факторам адаптации относятся:

- личностные качества ребенка (коммуникабельность, самостоятельность и дисциплинированность);
- состояние здоровья;
- уровень развития когнитивной сферы;
- мотивация к обучению;
- высокая работоспособность на протяжении длительного времени [21].

2. Психологические особенности обучающегося, проявляющиеся в его познавательной деятельности:

–соотношение уровня развития познавательных процессов и явлений с педагогическими требованиями (в данной школе, на данном этапе развития, в рамках данной учебной программы);

–индивидуальные особенности познавательной деятельности;

–умственная работоспособность и темп умственной деятельности.

3. Особенности мотивационно-личностной сферы, которые подразумевают формирование важнейших мотивов учебной деятельности, уровень внутреннего конфликта в мотивационной сфере (личностная тревожность). В подростковом возрасте только приобретение личностного смысла учения позволит ученику эффективно учиться. Анализ показателей тревожности у школьников позволит выявить детей, которые не уверены в себе и нуждаются в психологической помощи.

4. Особенности системы отношений пятиклассника к миру и к самому себе. Этот блок включает в себя:

–восприятие и эмоциональная оценка отношений ученика со сверстниками, с членами семьи, с учителями;

–отношение к наиболее важным занятиям в школе, к самому себе;

–восприятие ребенком отношения к себе своих одноклассников и собственную позицию в общении с ними, а также эмоциональный фон этих отношений;

–особенности поведения учащегося в ситуациях внутришкольного взаимодействия.

В адаптационный период необходимо осуществление педагогического сопровождения и поддержки обучающихся [54]. В ряду комплекса мер по снижению тревожности у детей целесообразно использовать следующие.

1. В течение первой недели учебного года проводится экскурсия по школе, чтобы показать детям расположение новых классных комнат и других помещений для них.

2.Классный руководитель составляет список правил для дежурных и знакомит с ним всех учащихся.

3.Поговорите с детьми о том, для чего нужен дневник для записи домашних заданий и выставления оценок; расскажите детям о требованиях к ведению дневника.

4.Предоставьте каждому ребенку информацию о телефонах и днях рождения одноклассников.

5.В первые дни учебного года проводятся классные часы, которые снимают основные проблемы общения детей внутри класса.

6.Обучение студентов приемам овладения своим волнением.

7.Восстановление самооценки, мотивации.

8. Внеурочная занятость, затрагивающая взаимодействие одноклассников, детей и родителей.

Социально-педагогическое направление сопровождение адаптации пятиклассников к основной школе содержит:

–работу с детьми (формирование социального паспорта класса, мониторинг успеваемости, занятости во внеурочное и каникулярное время и др.);

–работу с родителями (анкетирование родителей, лекторий для родителей пятиклассников, их индивидуальное консультирование по вопросам организации жизни и обеспечения здоровья детей) [54].

Родители могут сильно помочь ребенку при адаптации. Необходимо интересоваться успехами ребенка, отмечать его заслуги и помогать при неудачах. Нельзя ругать или наказывать подростка за ошибку. Важно объяснить неправильность поступка, причины запретов, правил и, самое главное, рассказать, как надо поступать.

Правильным решением будет приводить примеры из личного жизненного опыта, чтобы пятиклассник понял, что все совершают ошибки, но на них можно учиться.

Важно обговорить с ребенком систему требований и ограничений, при условии несоблюдения правил.

Необязательно прибегать к принуждению ребенка выполнять домашнее задание. Достаточно обговорить с ним необходимость школьных знаний, его цель и планы на будущее. Если есть цель, то есть и стремление. Нельзя физически и морально наказывать ребенка. Это будет лишь подпиткой для негативных эмоций к обучению и семье.

Сильно помогает, когда родители видят озабоченность ребенка какой-либо проблемой и стараются аккуратно вывести на разговор. Совместное обсуждение проблемы и наведение подростка на возможные пути решения помогут ребенку научиться самостоятельно решать проблемы и делать в выбор.

Педагоги тоже могут пользоваться некоторыми перечисленными приемами, так как большую часть времени пятиклассник проводит в школе. Родители и учителя не должны сравнивать детей друг с другом. Это вызывает низкую самооценку и провоцирует конфликт и гневные реакции.

Таким образом, успех адаптации пятиклассников к новым условиям во многом определяется организацией и осуществлением целенаправленной деятельности по педагогическому сопровождению обучающихся, оказанию им своевременной психолого-педагогической помощи и поддержки, и помощи родителей своим детям в организации учебного процесса дома, мотивированию, формированию позитивного отношения к школе.

Необходима совместная работа педагогов и родителей для помощи в адаптации пятиклассникам. Важно согласовывать методы воспитания, обучения, общения и требования, предъявляемые ребенку. В этом и выражается единство образования и воспитания.

Большую роль играет эмоциональная атмосфера в школе, в классе и дома. При благоприятном воздействии процесс адаптации будет протекать легче, а при негативном – происходит повышение уровня стресса, переживаний. Задача

педагогического сопровождения – помочь создать благоприятный климат для психики пятиклассника и его успешного вхождения на новую ступень жизни.

Важно указывать на ошибки и исправлять их не путем наказаний и ругательств, а через объяснения, понятные для ученика. Узнав, что так поступать неправильно и почему, ребенок уже сам поймет, что он конкретно сделал не так и научится на этом опыте, не совершая эту ошибку в дальнейшем.

Благодаря анализу всех факторов адаптации пятиклассников открывается возможность для организации целенаправленной деятельности по педагогическому сопровождению. Цель – создать предпосылки для успешной адаптации к основной школе как учебной, так и социально-психологической.

Педагогическое сопровождение – это система подготовительных мероприятий для четвероклассников и непосредственное педагогическое сопровождение пятиклассников.

Необходимо проведение пропедевтической работы:

- методическое объединение администрации школы, учителей и членов родительского комитета;
- психодиагностическое исследование, направленное на определение готовности учащихся к переходу в новое звено;
- проведение мероприятий с участием четвертого класса и учеников среднего звена.

Такая система подготовки позволяет создать предпосылки и условия педагогического сопровождения, а значит, и успешной адаптации детей.

Педагогическое сопровождение заключается в осведомленности родителей и учителей факторов адаптации, возрастных особенностях пятиклассников. Поэтому выполняется просветительская работа.

Для профилактики организуются тренинги, кружки и используются методы здоровьесберегающей технологии.

В рамках педагогического сопровождения необходимо проведения психодиагностики адаптации для выявления проблем и уровня адаптации и составления программ коррекции.

Коррекционная работа должна осуществляться на уроках с педагогами и дополнительных занятиях с учениками и родителями.

Консультационная работа позволяет оповестить и просветить родителей и учителей на предмет результатов адаптации, основных сложностей, путей решения проблем адаптации.

Основываясь на роли и содержании деятельности по педагогическому сопровождению адаптации, мы разработали программу педагогического сопровождения адаптации пятиклассников, с учетом перечисленных направлений и форм работ.

1.3 Программа педагогического сопровождения адаптации пятиклассников при переходе из начальной школы в основную

Актуальность программы.

Переход в 5-й класс – важный и сложный период в жизни детей. Сложность заключается в том, что дети переходят от одного учителя ко многим; появляются новые предметы; возрастает сложность школьной программы; появляется кабинетная система; меняется школьный статус детей – из самых старших в начальной школе они становятся самыми младшими в средней школе; дети стоят на пороге подросткового возраста, а ведущей деятельностью становится межличностное общение, но при этом основным занятием остается обучение.

Адаптация является активным процессом, приводящим или к позитивным– адаптированность, т. е. совокупность всех полезных изменений организма и психики результатам, или негативным – стресс. При этом выделяются два основных критерия успешной адаптации: внутренний комфорт

(эмоциональная удовлетворенность) и внешняя адекватность поведения (способность легко и точно выполнять требования среды). Именно поэтому необходимо проведение психологических занятий с учащимися, которые приводили бы к наиболее адекватному, почти безболезненному приспособлению к новым условиям, которые позволяли бы формировать положительное отношение к школе, навыки общения, прежде всего со сверстниками.

Необходима разработка комплексной программы педагогического сопровождения адаптации пятиклассников при переходе из начальной школы в основную, которая обеспечивает гармоничное развитие личности. Такая программа представлена в этом параграфе с теоретическим обоснованием, изложенным выше, а практическая реализация и ее результаты будут представлены в следующей главе.

Цель данной программы – это создание социально-психологических и педагогических предпосылок и условий для наиболее эффективной и успешной адаптации пятиклассников к новым условиям обучения в средней школе.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

- 1) формирование у учащихся адекватного отношения к своим успехам и неудачам в какой-либо деятельности, а также представлений о себе как о человеке с большими возможностями развития;
- 2) развитие навыков уверенного поведения;
- 3) усвоение навыков взаимодействия с другими людьми на основе самопринятия, самораскрытия и принятия других;
- 4) ознакомление учащихся с разными формами коммуникации;
- 5) создание условий для снижения тревожности, а также выработки на основе собственного опыта норм поведения и общения.

В соответствии с этими задачами можно выделить основные направления работы по адаптации детей к новой школьной жизни:

- пропедевтическая работа;
- психологическая диагностика;
- консультативная работа с педагогами и родителями;
- профилактическая работа;
- коррекционно-развивающая работа;
- аналитическая работа.

Реализуются эти направления с помощью следующих видов направленности деятельности:

- организационно-управленческая деятельность;
- оздоровительно-профилактическая работа;
- организация учебно-познавательной деятельности;
- внеучебная деятельность;
- мониторинг адаптации пятиклассников;
- работа с родителями;
- работа с педагогами.

Пропедевтическая работа.

Первый этап педагогического сопровождения. Это подготовка будущих пятиклассников, учителей и родителей к обучению детей в средней школе.

1. Обсуждение проблем адаптации пятиклассников и путей их решения на методическом объединении в присутствии завучей, учителей начальной и старшей школы, психолога и членов родительского комитета по теме: «Проблемы преемственности начального и среднего образования. Единство требований». Разработка единых требований к обучающимся пятого класса.

2. Психолого-педагогическая диагностика четвертого класса на предмет готовности учащихся к обучению в среднем звене, план которой представлен в таблице 1.

Таблица 1 – План психолого-педагогической диагностики четвертого класса

Дата	Тема занятия:
Сентябрь/ март	Групповой интеллектуальный тест (ГИТ).
Октябрь/март	Исследование самооценки по методике Дембо-Рубинштейн в модификации А. М. Прихожан.
Октябрь/апрель	Методика определения школьной мотивации (А.Г. Лускановой).
Октябрь/март	Социометрия, изучение межличностных взаимоотношений в классе; чувства в школе.
Октябрь/апрель	Сочинение на тему «Я – будущий пятиклассник».
Октябрь/апрель	Проективный тест личностных отношений, социальных эмоций и ценностных ориентаций «Домики».
Октябрь/апрель	Проективная методика «Дерево»
Октябрь/апрель	Исследование самооценки по методике Дембо-Рубинштейн в модификации А. М. Прихожан.
Октябрь/апрель	Проективная методика «Мое настроение».
Ноябрь/май	Родительское собрание по результатам диагностик.

3. Организация совместной деятельности среди учеников четвертых классов и среднего звена: праздники, клубная деятельность и другие мероприятия. Проведение экскурсий по кабинетам основной школы, уроков, бесед и знакомств с будущими учителями. «Снежные баталии» с учениками среднего звена, участие в выставке рисунков «Здравствуй, Новый год!», «Лермонтов. Наследие» и прочие мероприятия.

Психологическая диагностика.

На этапе адаптации детей в среднем звене школы психологическая диагностика направлена, в первую очередь, на изучение степени и особенностей приспособления детей к новой социальной ситуации. Она проводится в начале учебного года наряду с педагогическими наблюдениями.

При обследовании пятиклассников целесообразно обращать внимание на следующие аспекты.

1. Психологические особенности школьника, проявляющиеся в его познавательной деятельности. В современном обществе одним из важных качеств, которыми должен обладать школьник, – это самостоятельность мышления и уровень развития мыслительных операций.

2. Особенности мотивационно-личностной сферы, под которыми подразумеваются сформированность важнейших мотивов учебной деятельности, уровень внутренней конфликтности мотивационной сферы. В подростковом возрасте только обретение личностного смысла учения позволит школьнику эффективно учиться.

3. Анализ показателей тревожности у школьников позволит выявить детей, неуверенных в себе, нуждающихся в психологической помощи.

4. Анализ показателей тревожности на различных уроках поможет выявить конкретные трудности в усвоении школьных программ и разработать тактику поведения.

5. Особенности системы отношений школьника к миру и самому себе. Этот блок включает в себя восприятие и эмоциональную оценку школьником

своих взаимоотношений со сверстниками, с членами семьи, с педагогами; отношения к важнейшим видам деятельности в школе, к себе. Особо важно учитывать, как ребенок воспринимает, во-первых, отношение к нему одноклассников, во-вторых, собственную позицию в общении с ними, а также эмоциональный фон этих отношений.

6. Особенности поведения школьника в ситуациях внутри-школьного взаимодействия.

Для решения задач, стоящих перед психологической службой на этапе перехода детей из начальной в среднюю школу, целесообразно использовать диагностические методики, представленные ниже в плане проведения мероприятий.

Консультативная и просветительская работа с педагогами и родителями.

Работа с педагогами чаще всего проводится в виде семинаров, круглых столов, малых советов. Семинары для классных руководителей и учителей-предметников знакомят с основными задачами и трудностями периода первичной адаптации, тактикой общения с детьми и помощи им. В начале учебного года проводится круглый стол с повторным обсуждением проблемы: «Единые педагогические требования к обучению и поведению пятиклассников». На круглый стол приглашаются классные руководители пятых классов, учителя-предметники, учителя, выпустившие данные классы в четвертом, социальный педагог, педагог-психолог и зам директора по УВР.

Затем проводится малый совет по результатам адаптации, на который приглашаются все учителя, работающие в пятых классах, классные руководители, социальный педагог, педагог-психолог.

А также использовать памятки педагога-психолога для классных руководителей: «Как преодолеть школьную тревожность», «Как помочь ученикам почувствовать свою интеллектуальную состоятельность», «Как сплотить ученический коллектив» и прочее.

Работа с родителями проводится через групповые консультации на родительских собраниях, через информирование о процессах адаптации на блоге педагога-психолога, через памятки. На первом родительском собрании следует рассказать о психологических особенностях детей этого возраста, о вероятных проблемах, которые могут возникнуть в начале обучения в пятом классе. Можно поговорить о том, какую помощь в адаптации смогут оказать детям родители. Следует также ознакомить родителей с планами работы, получить их согласие на проведение тренинга и коррекционных занятий.

Примерная тематика родительских собраний: «Условия успешной адаптации или подводные камни пятого класса», памятки «Пятиклассники – особенности возраста», «Трудности адаптационного периода» и прочее.

Так же проводится консультирование родителей, чьи дети показали низкие результаты в процессе тестирования и могут испытывать трудности приспособления к школе, осуществляется индивидуально или на родительских собраниях.

Профилактическая работа.

Осуществляется психологом и направлена на оказание поддержки каждому младшему подростку. Наиболее продуктивно и эффективно проходит в форме групповых занятий с элементами тренингов. Проводится данная работа в первые два месяца обучения учащихся в пятом классе, со всеми учащимися. Цель данных занятий – создание условий для успешной адаптации учащихся и сплочения коллектива в классе.

Групповая работа с учащимися по предупреждению дезадаптации «Я – пятиклассник».

Анализ психологического климата во время уроков (наблюдение).

Коррекционно-развивающая работа.

Проводится с учащимися, испытывающими трудности в школьной адаптации. Такая работа может проводиться с детьми индивидуально или в

микрогруппах, которые формируются на основе сходства проблем, выявленных у детей на этапе диагностики.

Групповые и индивидуальные занятия с учащимися, имеющими трудности в адаптации по программе О. Хухлаевой «Тропинка к своему Я».

Аналитическая работа.

Аналитическая работа должна быть направлена на осмысление проводимой психологической работы, деятельности по адаптации детей к условиям средней школы, оценку эффективности работы и коррекции рабочих планов и программ.

Очевидно, что все эти задачи могут быть выполнены лишь при совместной деятельности педагогов, психологов, администрации школы и родителей, поэтому еще одна задача психологической службы школы – наладить такое сотрудничество.

Принципы реализации программы:

- гуманизм;
- демократизм;
- научность;
- индивидуализация и дифференциация;
- систематичность;
- интеграция интеллектуального, морального, эстетического и физического развития.

Ожидаемые результаты:

- повышение уровня адаптации;
- снижение уровня тревожности;
- нормализация самооценки;
- развитие когнитивных навыков;
- сохранение и укрепление психического здоровья пятиклассников;
- повышение уровня мотивации пятиклассников к учебной деятельности;
- улучшение межличностных отношений между сверстниками;

- повышение уровня мотивации родителей пятиклассников к участию в жизни класса, государственно-общественном управлении школой.

Критерии оценки достижения поставленной цели и задач:

- снижение уровня школьной тревожности у обучающихся пятых классов, в том числе и на различных уроках;
- снижение числа пятиклассников со школьной дезадаптацией;
- повышение уровня мотивации пятиклассников к учебной деятельности;
- повышение уровня коммуникативности пятиклассников;
- нормализация уровней притязания и самооценки;
- повышение уровня развития самостоятельности и словесно-логического мышления.

Реализация разработанной программы педагогического сопровождения адаптации пятиклассников, а также ход, содержание и ее эффективность будут представлены в следующей главе.

ГЛАВА 2 ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ПРОВЕРКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОГРАММЫ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ АДАПТАЦИИ ПЯТИКЛАССНИКОВ ПРИ ПЕРЕХОДЕ ИЗ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ В ОСНОВНУЮ

2.1 Методика организации констатирующего эксперимента

В соответствии с выдвинутыми задачами, была разработана и теоретически обоснована программа педагогического сопровождения адаптации пятиклассников. С целью проверки эффективности программы, был проведен педагогический эксперимент.

В качестве экспериментальной базы, выступала образовательная организация: МБОУ СОШ №50 г. Пенза.

Школа была открыта в 1960 году. Численность учеников на 1 сентября 2020 года: 305 человек. В школе работают 2 завуча по учебной дисциплине (начального звена и старшего) и 1 по воспитательной работе.

Так же в наличии есть ресурсный класс для детей аутистического спектра, который открыт с 2019 года. Поэтому в школе есть логопед-дефектолог, тьюторы (для каждого ребенка-аутиста), 2 психолога-педагога (для работы с ресурсным классом и работы с остальными классами).

В школе действует большое многообразие кружков и дополнительных занятий. Они делятся по классам. В-пятых классах работают кружки робототехники, программирования, баскетбола и единоборств.

Основными задачами школы являются:

- охрана жизни и укрепление физического и психического здоровья детей;
- обеспечение познавательно-речевого, социально-личностного, художественно-эстетического и физического развития детей;

– оказание консультативной и методической помощи родителям (законным представителям) по вопросам воспитания и развития детей.

На основе данной базы были определены контрольная и экспериментальная группы (далее КГ и ЭГ соответственно). КГ стал 5 «А» класс в составе 18 человек, а ЭГ – 5 «Б», состоящий из 20 человека.

Срок проведения педагогического эксперимента составил 2 учебных года. Для реализации программы педагогического сопровождения работа началась с ЭГ на год раньше, то есть, когда они были ещё в 4 «Б» классе.

Эксперимент проводился в три этапа:

- 1) констатирующий эксперимент (определение и анализ исходного уровня адаптированности пятиклассников);
- 2) формирующий эксперимент (апробация разработанной программы);
- 3) контрольно-оценочный эксперимент (повторная диагностика уровня адаптированности пятиклассников и определение педагогических условий, определяющих эффективность реализуемой программы).

Основными задачами констатирующего эксперимента являются:

- 1) выявление исходного уровня адаптированности пятиклассников;
- 2) выявление педагогического потенциала образовательной организации для решения задачи повышения уровня адаптированности пятиклассников;
- 3) анализ результатов диагностики в КГ и ЭГ.

Для диагностики уровня адаптации, мы изучали мотивацию учения, школьную тревожность, отношения в коллективе, словесно-логическое мышление, самостоятельность мышления, психологическую комфортность на разных уроках, самооценку и уровень притязаний. Диагностика проходила в своих кабинетах обеих групп. Учащимся были предложены бланки ответов и печатные варианты текста методик, для возможности отвечать на вопросы в спокойной обстановке. Все методики зачитывались вслух.

При изучении мотивации, мы воспользовались методикой «Школьная мотивация» Н.Г. Лускановой, направленной на выявление уровня мотивации

обучения и школьной дезадаптации. Тест состоит из 10 вопросов с вариантами ответа. Данные представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Результаты диагностики мотивации учения, %

Группа	Мотивация учения (уровень проявления)				
	высокий уровень	хорошая школьная мотивация	положительное отношение к школе	низкий уровень	школьная дезадаптация
КГ	6	17	33	33	11
ЭГ	10	20	30	30	10

Как видно из таблицы, в КГ 6 %, а в ЭГ – 10 % пятиклассников с высоким уровнем мотивации обучения. Они стремятся успешно выполнять все требования и указания, предъявляемые школой и учителями, добросовестно и ответственно подходят к процессу обучения в школе. У них высоко развит познавательный мотив деятельности. Сильно переживают от неудовлетворительных оценок и замечаний.

У 17 % КГ и 20 % ЭГ – выявлена хорошая школьная мотивация, что является средней нормой. Данная категория пятиклассников успешно справляется с учебной деятельностью. Они не зависят от жестких требований и норм и не так сильно переживают из-за оценок, как первая группа детей.

Положительное отношение к школе – это внешняя мотивация обучения. По результатам диагностики этот уровень выявлен у 33 % КГ и 30 % ЭГ. Им нравится школьная жизнь, но в большей степени внеучебной деятельностью. Их привлекает общение с друзьями и учителями, наличие статуса «ученик» и соответствующие атрибуты (школьные принадлежности, форма и прочее). Они

благополучно ощущают себя в школьном коллективе, но учебная деятельность их интересует в меньшей степени, чем предыдущие две группы. Учебные мотивы сформированы в меньшей степени.

Низкий уровень школьной мотивации характерен 33 % КГ и 30 % ЭГ. Эта категория пятиклассников неохотно посещает школу, могут пропускать занятия. Испытывают затруднения в обучении, так как на уроках занимаются посторонними делами. У них возникают трудности в адаптации к среднему звену.

У 11 % КГ и 10 % ЭГ выявлена дезадаптация к новой школьной среде. Это может проявляться в негативном отношении к школе, серьезных трудностях обучения. Тут возникают проблемы в учебной деятельности, общении с одноклассниками, взаимоотношениях с учителем. Школа может стать для них враждебной средой. В результате, они могут отказываться от выполнения заданий, школьных норм и правил.

Заметно, что в обеих группах примерно одинаковый процент учащихся попадает перечисленные категории, что означает однородность ЭГ и КГ. Однако, заметно, что показатели мотивации в ЭГ немного выше, чем в КГ. Это объясняется тем, что программа, разработанная для ЭГ начала действовать с 4 класса с небольшим отклонением от работы с КГ.

Таким образом, большинство учащихся попадают в категорию внешней мотивации и низкой мотивации обучения. Обеим группам свойственен общий признак этих уровней – низкая заинтересованность учебным процессом, только у 1 категории это выражено сильнее, чем у другой.

Для диагностики тревожности, из общего числа методик мы использовали «Тест школьной тревожности» Б.Н. Филлипса, направленный на выявление характера и уровня школьной тревожности. Тест содержит 58 вопросов. По полученным данным, мы имеем следующие результаты (см. рисунок 1).

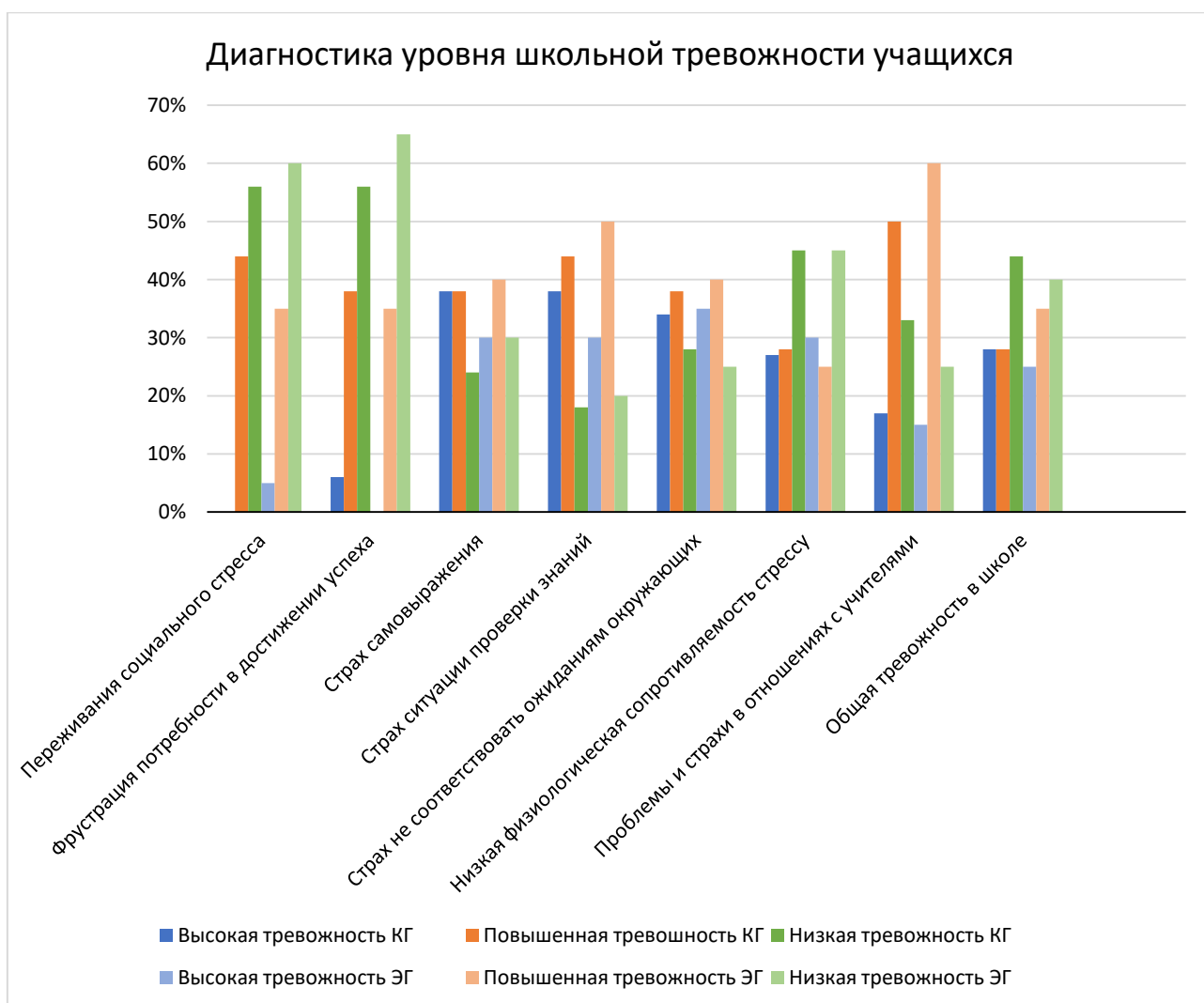


Рисунок 1 – Результаты диагностики уровня школьной тревожности

Переживание социального стресса.

У 5 % ЭГ выражена высокая тревожность переживания социального стресса. Эти дети сильно переживают из-за общения со сверстниками и другими, окружающими их людьми. Они могут испытывать некоторые сложности в установлении контактов (общении и взаимодействии).

Повышенная тревожность отмечается у 44 % КГ и у 35 % ЭГ. Эта категория пятиклассников переживает больше, что не смогут найти общий язык, боятся возникновения конфликтных ситуаций. Само развитие социальных контактов находится на среднем уровне. Дети не испытывают особых трудностей.

У 56 % КГ и 60 % ЭГ наблюдается низкий уровень тревожности по этому пункту. Они спокойно могут взаимодействовать с другими людьми, особенно со сверстниками. Социальные навыки развиты хорошо, поэтому они не испытывают затруднений в установлении социальных контактов.

Фрустрация потребности в достижении успеха.

Высокий показатель тревожности в этой категории говорит о неблагоприятном психическом фоне. Он наблюдается у 6 % КГ. У таких детей замедляется развитие потребностей в успехе и достижении высоких результатов.

Повышенный показатель отмечается у 38 % КГ и 35 % ЭГ. У них имеются незначительные трудности в развитии потребностей в успехе и достижении высоких результатов.

У 56 % КГ и у 65 % ЭГ низкий уровень, что говорит о малом воздействии данного неблагоприятного психического фона на их деятельность. У них мало препятствий при достижении успеха.

Страх самовыражения.

38 % КГ и 30 % ЭГ испытывают сильные негативные эмоциональные переживания при демонстрации своих возможностей, самораскрытии, так как у них высокий уровень тревожности в этом показателе. Это может выражаться в замкнутость при общении или ответе у доски, перед классом.

Повышенную тревожность в предъявлении себя другим испытывают 38 % КГ и 40 % ЭГ. Они так же переживают при ответах и общении, где раскрывают себя, но это не мешает им в учебном процессе и установлении социальных контактов.

У 24 % КГ и 30 % ЭГ низкий уровень тревожности. Они комфортно себя чувствуют в ситуациях самораскрытия и без проблем демонстрируют свои возможности.

Страх ситуации проверки знаний.

Высокий уровень, который есть у 38 % КГ и 30 % ЭГ, говорит о негативном отношении к ситуациям проверки знаний. Они испытывают сильную тревогу особенно при публичных ответах, получении оценок, озвучиваний возможностей и так далее.

Повышенный показатель свидетельствует о наличии переживаний, волнении в процессе публичного оценивания или ответа. В этой категории находятся КГ 44 % и 50 % ЭГ.

Низкий уровень соответствует 18 % КГ и 20 % ЭГ. Пятиклассники не боятся ответов на уроках, получения оценок. Они увереннее отвечают на уроках, поднимают руку и выполняют задание.

Страх не соответствовать ожиданиям окружающих.

У 34 % КГ и 35 % ЭГ наблюдается высокий уровень. Они сильно зависят от других в оценке своих результатов, поведения, мыслей. Им свойственно ожидание негативных оценок.

Повышенный уровень тревожности отмечается у 38 % КГ и 40 % ЭГ. У них менее выражено ожидание негативной оценки, но есть незначительная ориентация на других при оценке своих результатов. Они прислушиваются к другим, когда оценивают себя, но не испытывают сильную тревогу.

У 28 % КГ и 25 % ЭГ – низкий уровень тревожности. Пятиклассники не зависят от других. Они могут прислушаться, но способны самостоятельно оценить себя и свои достижения.

Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу.

У 27 % КГ и 30 % ЭГ по высокому показателю выражена низкая приспособляемость к ситуациям стресса. Дети могут неадекватно и деструктивно реагировать на тревожный фактор среды. Они сильно подвержены стрессовым состояниям.

Повышенный уровень наблюдается у 28 % КГ и 25 % ЭГ. Психофизиологическая организация пятиклассников позволяет им адекватно

реагировать на ситуации стрессогенного характера. Они лучше приспосабливаются к условиям среды, так же могут быть подвержены стрессу.

Низкий уровень говорит о стрессоустойчивости организма. Они легко приспосабливаются к различным ситуациям. Данными особенностями психофизиологической организации владеют 45 % КГ и 45 % ЭГ.

Проблемы и страхи в отношениях с учителями.

Данный параметр в качестве общего негативного фона выступает для 17 % КГ и 15 % ЭГ. Пятиклассники испытывают серьезные трудности в отношениях с взрослыми в школе, а успех в обучении и усвоении учебных программ сильно падает.

Некоторые трудности или страх в отношениях с учителями ощущают 50 % КГ и 60 % ЭГ. Их успеваемость несильно зависит от отношений с учителями, но они могут бояться допустить ошибку при взаимодействии.

33 % КГ и 25 % ЭГ не испытывают проблем в отношениях с учителями. Их эмоциональный фон отношений с взрослыми благоприятен и не мешает процессу обучения.

Общая тревожность в школе.

Высокий уровень выражен у 28 % КГ и 25 % ЭГ. Пятиклассники с трудом включаются в жизнь школы. Это совокупность многих аспектов, в ключе которых ребенок чувствует себя некомфортно.

Повышенный уровень свойственен 28 % КГ и 35 % ЭГ. Они медленно входят в процесс школьной жизни и могут испытывать некоторые трудности, но в целом справляются с процессом адаптации.

Низкий уровень наблюдается у 44 % КГ и 40 % ЭГ. Эти дети легко приспосабливаются к новой школьной жизни. Серьезных трудностей у них не наблюдается.

Можно отметить, что по результатам диагностики КГ и ЭГ получены близкие по значению показатели. Лишь в некоторых видах тревожности уровни ее преобладания различаются сильнее, но не более, чем 9 %. Разница не может

являться существенной, так как это разница в 1-2 человека. Здесь уже у КГ в некоторых показателях уровень тревожности ниже и в других показателях ниже у ЭГ.

Таким образом, высокий уровень тревожности испытывают в основном в следующих показателях: страх самовыражения, ситуации проверки знаний и несоответствия ожиданиям окружающих. 30 % и более детей испытывают определенные сложности по этим параметрам. Можно предположить, что они боятся оценки их качеств, знаний и поступков со стороны других.

Для определения психологической комфортности на разных уроках, использовалась методика «Цветные письма». Это помогает разработать модель поведения и работы на уроке. Данные диагностики представлены на рисунке 2.



Рисунок 2 – Результаты методики «Цветные письма»

Из графика видно, что испытывают спокойствие, уверенность, стремление к активной деятельности и общению на уроках: математики – 69 % КГ и 60 % ЭГ, русского языка – 62 % КГ и 60 % ЭГ, литературы – 66 % КГ и 75 % ЭГ, биологии – 56 % КГ и 50 % ЭГ, истории – 62 % КГ и 60 % ЭГ, английского языка – 62 % КГ и 70 % ЭГ, географии – 43 % КГ и 50 % ЭГ, музыки – 100 % в обеих группах, ИЗО – 73 % КГ и 80 % ЭГ, ФЗК – 87 % КГ и 75 % ЭГ, технологии – 94 % КГ и 80 % ЭГ. Пятиклассники могут изучать дисциплины без страха. Пребывание на уроках не вызывает стресс у учащихся, поэтому им интересно работать и усваивать новый материал.

Страх, стресс и тревогу ощущают на уроках: математики – 25 % КГ и 30 % ЭГ, русского языка – 28 % КГ и 25 % ЭГ, литературы – 28 % КГ и 20 % ЭГ, биологии – 28 % КГ и 30 % ЭГ, истории – 10 % КГ и 15 % ЭГ, английского языка – 25 % КГ и 20 % ЭГ, географии – 13 % КГ и 15 % ЭГ, ИЗО – 27 % КГ и 29 % ЭГ, ФЗК – 13 % КГ и 25 % ЭГ, технология – 15 % ЭГ. На данных уроках пятиклассники испытывают сложности, связанные с усвоением учебного материала, так как во время занятий испытывают сильную тревогу и страх.

Нейтральная граница означает, что ученику не мешают осваивать учебную программу такие факторы, как тревога, страх и переживания. Эмоциональные переживания не сказываются на их успеваемости, но и особой заинтересованности в уроке нет. В эту категорию попали пятиклассники по предметам: математика – 6 % КГ и 10 % ЭГ, русский язык – 14 % КГ и 15 % ЭГ, литература – 6 % КГ и 5 % ЭГ, биология – 16 % КГ и 20 % ЭГ, история – 28 % КГ и 25 % ЭГ, английский язык – 13 % КГ и 10 % ЭГ, география – 44 % КГ и 35 % ЭГ, технология – 6 % КГ и 5 % ЭГ.

Смотря на данные показатели, снова можно говорить о том, что КГ и ЭГ однородны, так как в основном имеются лишь небольшие отклонения. Всего по двум предметам заметна разница немного больше, чем 10 %. Это объясняется разнородностью интересов по отношению к этим предметам учащихся разных классов.

Таким образом, больше всего страх испытывают на уроках математики, русского языка, литературы, биологии и ИЗО. Около 30 % учащихся обеих групп испытывают тревогу на этих предметах. Это можно объяснить неожиданным более глубоким изучением в предметах, которые были ранее известны. Появляются новые методы работы, меняются темп и требования.

При исследовании отношений в коллективе, был использован метод социометрии. Методика социометрического изучения межличностных отношений в детском коллективе (метод Дж. Морено) позволяет изучить межличностные отношения в группе. По полученным данным мы можем определить неформальную структуру детской общности, систему внутренних симпатий и антипатий, выявить лидеров и «отверженных» членов группы. Результаты помогают понять, насколько коллектив благоприятный для личностного развития ребенка, насколько он расположен к нему, насколько сам пятиклассник расположен к коллективу. Данные по результатам методики представлены в таблице 3.

Таблица 3 - Результаты методики социометрического изучения межличностных отношений в детском коллективе (метод Дж. Морено), %

Группа	«Звёзды»	«Предпочитаемые»	«Пренебрегаемые»	«Отвергаемые»
КГ	33	33	28	6
ЭГ	40	35	25	0

По результатам методики к категории «Звезды» относятся 33 % КГ и 40 % ЭГ. Они занимают лидирующую позицию в сфере межличностного общения и учебной деятельности.

В категорию «Предпочитаемые» попали дети, которые занимают устойчивое положение в структуре общения и учебной деятельности. Они не

лидеры, но со многими хорошо общаются и успешно осваивают образовательную программу. К ним относятся 33 % КГ и 35 % ЭГ.

Категория «Пренебрегаемые» отличается тем, что пятиклассники данной характеристики дружат и общаются с малой группой в классе или только друг с другом. В учебной деятельности у них могут быть некоторые трудности. Это 28 % КГ и 25 % ЭГ.

Последняя категория – «Отвергаемые». Сюда попал 1 человек (6 %). Ребенок не принят в коллективе, сверстники его не хотят выбирать. Так же могут быть сложности в процессе освоения знаний.

Важно отметить приблизительно схожие процентные показатели по разным категориям. Существенным отличием является только 6 %, которые являются отвергаемыми сверстниками.

Таким образом, большинство пятиклассников относятся к лидерам группы или являются предпочитаемыми людьми в коллективе своих классов.

Методика диагностики самооценки Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан основана на непосредственном оценивании (шкалировании) школьниками ряда личных качеств. Данные по результатам исследования самооценки и уровня притязаний представлены в таблице 4.

Таблица 4 - Диагностика самооценки и уровня притязаний, %

Г р у п п а	Уровень притязаний				Уровень самооценки		
	нереалистический уровень	оптимальный уровень	реалистический уровень	заниженный уровень	завышенный уровень	средний уровень	заниженный уровень
КГ	11	41	48	0	34	33	33
ЭГ	15	45	40	0	35	30	35

Уровень притязаний.

11 % КГ и 15 % ЭГ имеют нереалистическое представление о своих возможностях. Они не склонны к критике своих способностей и возможностей. У 41 % КГ и 45 % ЭГ выявлен оптимальный уровень притязаний. Они имеют примерное представление о своих способностях и возможностях. 48 % КГ и 40 % ЭГ способны адекватно оценивать свои навыки. У них реалистичный взгляд на собственные возможности.

Уровень самооценки.

Завышенный уровень наблюдается у 34 % КГ и 35 % ЭГ. Пятиклассникам характерно неумение правильно оценивать результаты своей деятельности, сравнивать себя с другими. Этот показатель может говорить о незрелости личности, «закрытости для опыта», нечувствительности к оценкам и замечаниям окружающих, собственным ошибкам. Средний уровень соответствует 33 % КГ и 35 % ЭГ. Эта категория детей адекватно и реалистично оценивает себя и свои результаты деятельности. У 33 % КГ и 35 % ЭГ наблюдается низкая самооценка. Пятиклассники склонны к недооценке себя и своих результатов. Они попадают в группу риска. Подобная оценка себя может означать, что ребенок не уверен в себе или декларирование самому себе, что не имеет способности к чему-либо, а это позволяет не прилагать усилий.

Снова заметно, что показатели сравнимы и практически не отличаются, что говорит об однородности КГ и ЭГ.

Таким образом, большинству учащихся КГ и ЭГ свойственны реалистичный или оптимальный уровень притязаний как оценки своих способностей и завышенная или адекватная самооценка.

«Тест на оценку самостоятельности мышления» Л.А. Ясюкова направлен на выявление уровня самостоятельности мышления, что является одним из показателей познавательных универсальных учебных действий, которым должен обладать ученик среднего звена. Учащиеся должны были решить 7 логических задач с выбором варианта ответа. Эта методика способна выявлять

5 уровней развития самостоятельности мышления, 1 уровень – патология. Его мы не представили и не обозначили в описании, поскольку таковых детей нет среди КГ и ЭГ. Данные результатов исследования представлены в таблице 5.

Таблица 5 –Результаты по методике «Тест на оценку самостоятельности мышления» Ясюкова Л. А., %

Группа	Слабый уровень	Средний уровень	Хороший уровень	Высокий уровень
КГ	51	38	11	0
ЭГ	45	35	15	5

50 % КГ и 45 % ЭГ учеников показали слабый уровень самостоятельности мышления. Ребенок может действовать только тогда, когда непосредственно перед работой получает подробную инструкцию, как именно надо действовать. Если ему сказали, что надо делать, но не объяснили, как надо делать, то работу он выполнить не сможет. Ребенок может не испытывать затруднений, если в задании буквально повторяется алгоритм какой-то деятельности, которую он выполнял недавно. Если в способ работы вносятся какие-то изменения, то ребенок может уже и не справиться. Если он сталкивается с какими-либо затруднениями, то обычно и не пытается разбираться самостоятельно, а ищет помощи у взрослых или одноклассников.

38 % КГ и 35 % ЭГ учеников – средний уровень. Ребенок нуждается в предварительных инструкциях, хотя и не абсолютно беспомощен. Если не дан четкий алгоритм, то он какое-то время может пытаться самостоятельно найти способ, каким надо действовать. Однако он чаще пытается припомнить, где ему попадались похожие задания, нежели идти путем логических рассуждений. Обычно ребенок может восстановить в памяти ограниченный набор алгоритмов, которые он часто использует. Если какой-то из них подходит, то

ребенок с заданием справляется. Если среди них не оказывается ни одного подходящего, ребенок все равно использует какой-то из этих алгоритмов и выполняет работу неправильно.

11 % КГ и 15 % ЭГ – хороший уровень. Ребенок если и не сразу видит, как надо выполнять то или иное задание, то, вспоминая и рассуждая, может самостоятельно найти адекватный алгоритм. Применяет только адекватные алгоритмы, видит, когда нет полного соответствия, и старается подобрать подходящий. За помощью обращается редко, поскольку она ему обычно не требуется. Если деятельность не требует от него ничего принципиально нового, то он с ней справляется. Если ребенок часто обращается за помощью, то нужно искать пробелы в знаниях или в общей осведомленности.

5 % ЭГ продемонстрировали высокий уровень развития самостоятельности мышления. Ребенок полностью овладел своими интеллектуальными операциями. Обычно сразу видит, какой способ действий надо использовать. Когда встречается со сложными заданиями, способ действия отыскивает рассуждением. Когда пользуется памятью, обязательно оценивает логически, подходит ли этот способ, прежде чем его применить. В помощи взрослых обычно не нуждается, сам может ликвидировать пробелы в знаниях и общей осведомленности.

Снова важно отметить однородность обеих групп, так как расхождения в процентных показателях незначительны.

Таким образом, большинство пятиклассников на данный момент не овладели навыками самостоятельного мышления. Около половины учащихся обеих групп попали в эту категорию. Они не попадают в зону патологии, но требуют занятий по повышению уровня самостоятельности мышления.

Методика «Определение уровня словесно-логического мышления» Л. Переслени, Т. Фотекова позволяет изучить уровень сформированности словесно-логического мышления, что является одним из показателей

познавательных универсальных учебных действий. Данные представлены в таблице 6.

Таблица 6 – Результаты диагностики уровня развития словесно-логического мышления, %

Группа	Слабый уровень	Средний уровень	Хороший уровень	Высокий уровень
КГ	62	17	11	10
ЭГ	65	25	5	5

По данным таблицы 6 видно, что 62 % КГ и 65 % ЭГ обладают слабым уровнем словесно-логического мышления. У этой категории пятиклассников слабо развиты навыки обобщения, абстрагирования и умозаключения.

У 17 % КГ и 25 % ЭГ сформированы перечисленные навыки, поэтому серьезных трудностей с обучением не должно быть.

11 % КГ и 5 % ЭГ хорошо освоили мыслительные операции обобщения, абстрагирования, умозаключения и анализа.

10 % КГ и 5 % ЭГ способны быстро и качественно справляться с заданиями, требующими задействования словесно-логического мышления. Они с легкостью верно обобщают предметы, анализируют и на основе анализа делают умозаключения.

Показатели КГ немного выше, чем у ЭГ, но разница незначительна. Группы являются однородными по уровню развития словесно-логического мышления.

Таким образом, у большинства учащихся КГ и ЭГ слабо сформированы логические действия. Их мыслительные операции необходимо развивать.

Обобщая проведенное исследование, можно сделать следующие выводы.

1. КГ и ЭГ примерно схожи по процентным показателям и являются однородными. В большинстве расхождения небольшие и не составляют более

9 %. Разница больше видна лишь при сравнении психологического состояния на разных уроках учащихся обеих групп.

2. Половина пятиклассников на данный момент не овладели навыками самостоятельного мышления. Они не попадают в зону патологии, но требуют занятий по повышению уровня самостоятельности мышления.

3. Большинству учащихся КГ и ЭГ свойственны реалистичный или оптимальный уровень притязаний как оценки своих способностей и завышенная или адекватная самооценка.

4. Большинство пятиклассников относятся к лидерам группы или являются предпочитаемыми людьми в коллективе своих классов.

5. Чаще всего страх испытывают на уроках математики, русского языка, литературы, биологии и ИЗО. Около 30 % учащихся обеих групп испытывают тревогу на этих предметах. Это можно объяснить неожиданным более глубоким изучением в предметах, которые были ранее известны. Появляются новые методы работы, меняются темп и требования.

6. Высокий уровень тревожности испытывают в основном в следующих показателях: страх самовыражения, ситуации проверки знаний и несоответствия ожиданиям окружающих. 30% и более детей испытывают определенные сложности по этим параметрам.

7. Большинство учащихся попадают в категорию внешней мотивации и низкой мотивации обучения. Обеим группам свойственен общий признак этих уровней – низкая заинтересованность учебным процессом.

8. У большинства учащихся КГ и ЭГ слабо сформированы логические действия. Их мыслительные операции необходимо развивать.

9. Следует вывод, что большая часть пятиклассников находится на среднем уровне адаптации к среднему звену. Исключением является низкая познавательная мотивация к обучению и слабый уровень развития словесно-логического и самостоятельного мышления. Это связано с тем, что они лишь

недавно присвоили себе статус «пятиклассника» (диагностика проходила в октябре) и только продолжают адаптироваться к новым требованиям.

Выявление уровня всех вышеуказанных характеристик позволяет сделать вывод об адаптации пятых классов. Многие испытывают сложности и нуждаются в помощи и поддержке. Для этого мы приступили к реализации нашей программы педагогического сопровождения адаптации пятиклассников. Ее ход и содержание представлены в следующем параграфе.

2.2 Ход и содержание формирующего эксперимента

Ранее были приведены и описаны результаты констатирующий эксперимент, в ходе которого выяснили изначальный уровень адаптации пятиклассников к среднему звену контрольной и экспериментальной группы через диагностику эмоционально-волевой сферы личности, когнитивной и мотивационно-потребностной, а также через взаимоотношения в классе.

Далее в опытно-экспериментальной работе следует формирующий эксперимент. Это второй этап нашей работы.

Формирующий эксперимент в процессе педагогического сопровождения адаптации пятиклассников при переходе из начальной школы в основную решает несколько задач:

- 1) экспериментальная проверка эффективности разработанной программы педагогического сопровождения адаптации пятиклассников в образовательном процессе основной школы;
- 2) выявление комплекса условий, определяющих эффективность программы педагогического сопровождения адаптации пятиклассников в образовательном процессе основной школы.

В ходе формирующего эксперимента был задействован комплекс мероприятий в соответствии с выбранными направлениями деятельности

относительно субъектов педагогического сопровождения адаптации пятиклассников к среднему звену:

- организационно-управленческая деятельность;
- оздоровительно-профилактическая работа;
- организация учебно-познавательной деятельности;
- внеучебная деятельность;
- мониторинг адаптации пятиклассников;
- работа с родителями;
- работа с педагогами.

Реализация проходила с учетом направлений программы педагогического сопровождения адаптации пятиклассников: пропедевтическая, профилактическая, просветительская, консультационная, диагностическая, коррекционно-развивающая и аналитическая деятельность.

Работа началась, когда КГ и ЭГ были в четвертых классах. Диагностика готовности к среднему звену проводилась и обеих групп, так как это являлось одним из направлений годового плана работы психолога-педагога. Но некоторые мероприятия проводились только с ЭГ.

Экспериментальный класс посещал выставки и школьные мероприятия совместно с пятым классом, чтобы ознакомиться со своим будущим статусом. Так же программа педагогического сопровождения обговаривалась на методическом объединении, где была сформулирована проблема единства требований к пятиклассникам. Остальная часть работы проводилась, когда испытуемые перешли в пятые классы.

В рамках организационно-управленческой деятельности мы изменили расписание уроков экспериментальной группы. Были исключены сдвоенные уроки, обеспечив чередование мыслительных нагрузок и отдыха. Так, занимаясь, к примеру, математикой, пятиклассники напрягают мыслительные способности. После этого урока у них наступает музыка, где они могут расслабиться и даже выразить чувства.

Также в этом направлении была добавлена для класса небольшую разминку. В начале третьего урока учитель-предметник обязан провести зарядку. Он включает веселую музыку для зарядки и проводит физические упражнения на все группы мышц. Это позволяет снять не только физическое напряжение от нахождения в одном положении длительное время, но и эмоциональное, так как образуется неофициальная обстановка, позволяющая детям расслабиться и познакомиться с учителем с другой стороны.

Происходит профилактика по предупреждению негативных реакций и дезадаптации учащихся пятого класса.

В рамках оздоровительно-профилактической работы и работы с педагогами были выданы учителям-предметникам рекомендации по ведению урока и взаимодействию с учащимися с использованием здоровьесберегающих технологий. Это позволяет сохранять психическое и физическое здоровье.

Педагогический коллектив подобрал и использовал следующие методы здоровьесберегающих технологий.

На уроках они чередовали:

- интерактивные и игровые обучающие программы;
- дискуссии;
- деловая игра;
- спокойная и свободная беседа;
- недлительное использование технического оснащения для наглядности материала;
- некоторые учителя-предметники разбавляли уроки шуточными примерами правил или решений примеров, специально допускали ошибку в написании заданий на доске, для подключения внимания детей.

Перечисленные методы помогают не только при профилактике психического и физического здоровья, но и при развитии навыков самостоятельного и критического мышления.

Здесь же проводятся минутки разминки и школьные соревнования по езде на лыжах, футболу, пионерболу, легкой атлетике и так далее.

Организованы семинарии с элементами тренинга и игры психологом-педагогом по пропаганде здорового образа жизни и психогигиене. На семинариях дети проигрывают различные ситуации, переживая различные роли, и ищут пути решения проблемы.

В данном направлении использовались методы профилактики, консультации и коррекционно-развивающей работы.

В организацию учебно-познавательного процесса введена тренинговая программа «Я – пятиклассник» (см. приложение А), которая преследует множество целей. Таких, как:

- снижение уровня эмоциональной напряженности;
- выработка навыков положительного отношения к себе;
- окружающему миру;
- установка на формирование положительной Я-концепции;
- совершенствование и развитие навыком коммуникации;
- социализации;
- повышение сплоченности коллектива.

Занятия проходят как вводный курс. Обязательны для посещения были только первые уроки, после которых пятиклассники сами просили продолжение занятий.

На обычных уроках использовались:

- методы индивидуальной дифференцированной работы, которые предполагают задания разной степени сложности и возможность парной или групповой работы;
- использование ИКТ;
- игровых технологий активизации, описанных ранее.

Эти способы позволяют удерживать внимание и интерес к уроку и предотвращают эффект «перегрузки».

Были выданы учителям-предметникам рекомендации по использованию на уроке заданий на развитие логического мышления и других психических процессов. Примеры заданий приведены в приложении Б.

Введены дополнительные индивидуальные занятия для отстающих и одаренных пятиклассников, в рамках которых работает учитель-предметник, у которого на уроках ученик отстает или преуспевает больше других. В основном это уроки русского языка, математики, биологии.

В этом направлении мы реализовывали программу через коррекционно-развивающую, профилактическую, консультационную и просветительскую работу.

Следующее направление – внеучебная деятельность. Оно подразумевает организацию участия учеников пятого экспериментального класса в общешкольных мероприятиях и творческих делах. Это были:

- «Выборы в Думу» ученического совета, которые подразумевали составление ребенком официальной вступительной речи и выступление с ней на публике, участвовало несколько человек;
- ежегодный конкурс рисунков «Новогодняя выставка»;
- организация праздника и выступление на концерте, адресованному «Дню учителя»;
- участие в концерте на линейке 1 сентября для поздравления поступивших первоклассников и выпускников 9 и 11 классов и прочие мероприятия.

Проводилось классное собрание для пятиклассников, на котором подробно рассказали о действующих для 5 классов кружках и курсах в школе: это языки программирования, робототехника, баскетбол, единоборства, хип-хоп. Была проведена небольшая экскурсия по этим кружкам, чтобы наглядно показать достижение возможного результата. Наблюдение за классом помогло выяснить, что почти все ученики экспериментального класса записаны на

кружки. Большая часть отправилась на программирование. Не записались те, кто живет далеко.

Для реализации работы над групповой сплоченностью и развитием коммуникативных навыков использовалась описанная ранее тренинговая программа «Я – пятиклассник», а также метод групповых работ на уроке или в мини-проектах, дающихся как домашнее задание на 1-2 недели.

Было организовано участие детей в социальном проектировании. Для желающих принять участие в проектировании были выделены различные учителя школы в качестве научных руководителей в соответствии с направлением темы. Участие в таком проекте позволяет понять ребенку его вклад в социально-значимое дело, развивает его учебные навыки, психические процессы.

Для реализации этого направления мы использовали следующие формы работы: коррекционно-развивающая, профилактическая, просветительская.

Переходим к работе в направлении деятельности – мониторингу адаптации пятиклассников к среднему звену. Данное направление осуществляется методом наблюдения, коррекционно-развивающей, диагностической и аналитической работы.

Он включает в себя проведение диагностики в октябре и в мае, выделение детей группы риска, составление программ сопровождения и коррекции дезадаптированных учеников и детей группы риска.

Диагностика уровня адаптации была описана ранее. Сопровождение и коррекция детей группы риска осуществляется психологом-педагогом в рамках занятий по программе О. Хухлаевой «Тропинка к своему Я», целью которой является: создание условий для гармоничного развития детей и подростков; сохранение и укрепление психологического здоровья учащихся в процессе обучения. Программа коррекции для пятого класса представлена в приложении В. Так же проводятся занятия с элементами медитативной техники и арт-терапии. Подобная деятельность позволяет расслабиться и сбросить

эмоциональное и физическое напряжение, ребенок учится владеть собой, своими реакциями, осознает свою ответственность за различные поступки. Проводились классные часы, направленные на развитие познавательного мотива деятельности, по темам: «Моя цель в жизни», «Для чего мы учимся в школе», «Как я вижу свое будущее».

Работа с родителями пятиклассников проводилась в рамках: родительских собраний, посвященных тематике «Признаки низкой адаптации», «Причины трудностей адаптации и пути решения проблем», «Возрастные особенности пятиклассников»; реализации работы родительского комитета по проведению классных мероприятий, адресованных «Дню знаний» и «Новому году»; предоставления памяток на сайте школы и родительских собраниях по поддержке адаптационного периода пятого класса; оказания психологической помощи родителям по вопросам воспитания и помощи ребенку при адаптации в виде консультаций и рекомендаций на основе проведенной диагностики, что позволяет развиваться детско-родительским отношениям и благоприятному климату в семье.

Кроме диагностики детей, мы исследовали детско-родительские отношения у детей с трудностями в адаптации, но значимых отклонений не выявили.

Во взаимодействии с родителями мы использовали формы профилактики, просвещения, диагностики, коррекционно-развивающей и аналитической деятельности.

Работа с педагогами осуществлялась и в предыдущих направлениях. Здесь можно добавить разработку рекомендаций учителям-предметникам и классному руководителю по способу проведения урока, взаимодействию с учениками и родителями (рекомендации, разработанные для учителей и родителей будут представлены в пункте «2.4. Рекомендации»). Так же проводились педагогические советы по адаптации пятиклассников к среднему звену, где обсуждались проблемы адаптации, возрастные особенности

пятиклассников, способы решения возникающих проблем, методы и формы взаимодействия на уроках и во внеурочной деятельности, индивидуальные подходы к учащимся экспериментальной группы. В результате была разработана единая стратегия поведения педагогов в этом классе, направленная на снятие эмоционального и физического напряжения с использованием здоровьесберегающих технологий.

Ниже, в таблице 7, представлен план, по которому осуществлялась реализация программа педагогического сопровождения адаптации пятиклассников.

Таблица 7 – План работы по программе психолого-педагогического сопровождения адаптации пятиклассников «Первый раз в пятый класс»

Направление	Форма работы	Сроки
Пропедевтическая работа.	1. «Проблемы преемственности начального и среднего образования. Единство требований».	Сентябрь
	2. Психолого-педагогическая диагностика готовности будущих пятиклассников.	Сентябрь, октябрь/апрель
	3. Проведение совместных мероприятий для учащихся четвертых классов и среднего звена.	В течение года
Диагностическая работа	1. Методика «Школьная мотивация» Лускановой Н.Г.	Октябрь
	2. «Тест школьной тревожности» Б.Н. Филлипс.	Октябрь
	3. Методика «Цветные письма».	Октябрь, май

Продолжение таблицы 7 - План работы по программе психолого-педагогического сопровождения адаптации пятиклассников «Первый раз в пятый класс»

Направление	Форма работы	Сроки
Диагностическая работа	4. Методика социометрического изучения межличностных отношений в детском коллективе (метод Дж. Морено).	Октябрь, май
	5. Методика диагностики самооценки Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан.	Октябрь, май
	6. «Тест на оценку самостоятельности мышления» Ясюкова Л.А.	Октябрь, май
	7. Методика «Определение уровня словесно-логического мышления» Л. Переслени, Т. Фотекова.	Октябрь, май
Консультативная и просветительская работа	1. Педагогический совет на тему: «Единые педагогические требования к обучению и поведению пятиклассников».	Сентябрь
	2. Родительское собрание «Условия успешной адаптации», «Возрастные особенности пятиклассников».	Сентябрь, октябрь

Продолжение таблицы 7 - План работы по программе психолого-педагогического сопровождения адаптации пятиклассников «Первый раз в пятый класс»

Направление	Форма работы	Сроки
Консультативная и просветительская работа	3. Памятки для классных руководителей и родителей: «Как преодолеть школьную тревожность», «Как помочь ученикам почувствовать свою интеллектуальную состоятельность», «Как сплотить ученический коллектив».	Сентябрь-октябрь
	4. Памятки и информация на блоге для родителей пятиклассников: «Золотые правила воспитания», «Возрастные особенности младшего школьника», «Трудности адаптационного периода» и пр.	Сентябрь - ноябрь
	5. Семинар для учителей «Возрастные особенности младшего подростка».	Ноябрь
	6. Малый совет для учителей по результатам адаптации обучающихся пятых классов.	Ноябрь, май
	7. Родительское собрание по результатам адаптации.	Ноябрь

Продолжение таблицы 7 - План работы по программе психолого-педагогического сопровождения адаптации пятиклассников «Первый раз в пятый класс»

Направление	Форма работы	Сроки
Профилактическая работа	1. Групповая работа с учащимися по предупреждению дезадаптации. «Я – пятиклассник».	Сентябрь – октябрь
	2. Анализ психологического климата во время уроков (наблюдение).	Сентябрь-октябрь
Коррекционно-развивающая работа	Групповые и индивидуальные занятия с учащимися, имеющими трудности в адаптации по программе О. Хухлаевой «Тропинка к своему Я».	Декабрь-апрель
Аналитическая работа	Повторная диагностика адаптации учащихся и анализ работы за год.	Май

Таким образом, анализируя ход и содержание реализации программы педагогического сопровождения адаптации пятиклассников при переходе в среднее звено, отмечается комплекс мероприятий, форм и методов работы, создающий условия гармоничного развития личности, помогающий решить проблемы адаптации учащихся 5 «Б» класса.

Результативность и эффективность разработанной программы педагогического сопровождения процесса адаптации пятиклассников при переходе из начальной школы в основную представлена в следующем параграфе в виде анализа результатов повторной диагностики, проводимой в конце учебного года.

2.3 Результаты и педагогические условия эффективной реализации программы педагогического сопровождения адаптации пятиклассников при переходе из начальной школы в основную

Задача заключительного этапа опытно-экспериментальной работы заключалась в том, чтобы на эмпирическом уровне оценить эффективность реализации разработанной программы педагогического сопровождения адаптации пятиклассников к образовательной среде основной школы.

Основу доказательной базы составила наблюдаемая динамика изменений показателей по уровню адаптированности пятиклассников по диагностике когнитивной, эмоционально-волевой, мотивационно-потребностной сфер и коллективных отношений. В этих целях была проведена повторная диагностика в ЭГ и КГ по тем же показателям, что и на констатирующем этапе эксперимента.

Результаты повторной диагностики мотивации через методику «Школьная мотивация» Лускановой Н.Г. представлены в таблице 8.

Таблица 8 – Результаты диагностики мотивации учения до и после реализации программы, %

Группа	Мотивация учения (уровень проявления) до реализации программы					Мотивация учения (уровень проявления) после реализации программы				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
КГ	6	17	33	33	11	17	33	33	17	0
ЭГ	10	20	30	30	10	35	45	20	0	0

Примечания

1 – высокий уровень.

2 – хорошая школьная мотивация.

3 –положительное отношение к школе.

4 – низкий уровень.

5 – школьная дезадаптация.

По полученным данным мы видим, что обе группы преодолели стадию школьной дезадаптации, так как дети попадали в категорию группы риска, и психолог обязан был работать с ними в обеих группах. Проведенная работа помогла в адаптации к учебному процессу. Ученики более не испытывают такие трудности, что были раньше.

Так же важно отметить, что низкий уровень мотивации в ЭГ отсутствует после реализации программы педагогического сопровождения адаптации пятиклассников, в отличии от КГ. Пусть в первой группе показатель значительно снизился, но оставляет разницу между ЭГ И КГ в 17 %, что существенно. Эта категория пятиклассников неохотно посещает школу, могут пропускать занятия. Испытывают затруднения в обучении, так как на уроках занимаются посторонними делами. У них возникают трудности в адаптации к среднему звену.

Процент детей с уровнем внешней мотивации обучения у ЭГ снизился на 10 %, в то время как у КГ не изменился. Разницу составляют 13 %, что так же является существенным различием. Пятиклассникам нравится школьная жизнь, но в большей степени внеучебной деятельностью. Их привлекает общение с друзьями и учителями, наличие статуса «ученик» и соответствующие атрибуты (школьные принадлежности, форма и прочее). Они благополучно ощущают себя в школьном коллективе, но учебная деятельность их интересует в меньшей степени, чем предыдущие две группы. Учебные мотивы сформированы в меньшей степени.

Хорошая школьная мотивация повысилась в процентных показателях в обеих группах. В ЭГ на 25 %, а в КГ на 16 %. Разницу эффективности адаптации составляют 9 %. Разница повторных результатов – 12 %. Данная

категория пятиклассников успешно справляется с учебной деятельностью. Они не зависят от жестких требований и норм и не так сильно переживают из-за оценок, как первая группа детей.

Изменения затронули и высокий уровень учебной мотивации. У ЭГ показатели выросли на 25 %, а у КГ на 11 %. Разница в 14 % является существенной. Пятиклассники стремятся успешно выполнять все требования и указания, предъявляемые школой и учителями, добросовестно и ответственно подходят к процессу обучения в школе. У них высоко развит познавательный мотив деятельности. Серьезно относятся к системе оценок и замечаний.

Таким образом, мы наблюдаем существенную разницу между результатами повторного исследования КГ и ЭГ. У второй группы результаты высокому и хорошему уровню учебной мотивации значительно поднялись, а показатели низкого уровня и внешней мотивации снизились.

У КГ изменения не столько значительны, как у ЭГ, что доказывает эффективность работы программы педагогического сопровождения адаптации пятиклассников в рамках повышения мотивации к обучению, чего удалось добиться благодаря классным часам, родительским собраниям, педагогическим советам и использованию здоровьесберегающих технологий.

Результаты повторной диагностики тревожности через методику «Тест школьной тревожности» Б.Н. Филлипса, направленный на выявление характера и уровня школьной тревожности представлены на рисунке 3.

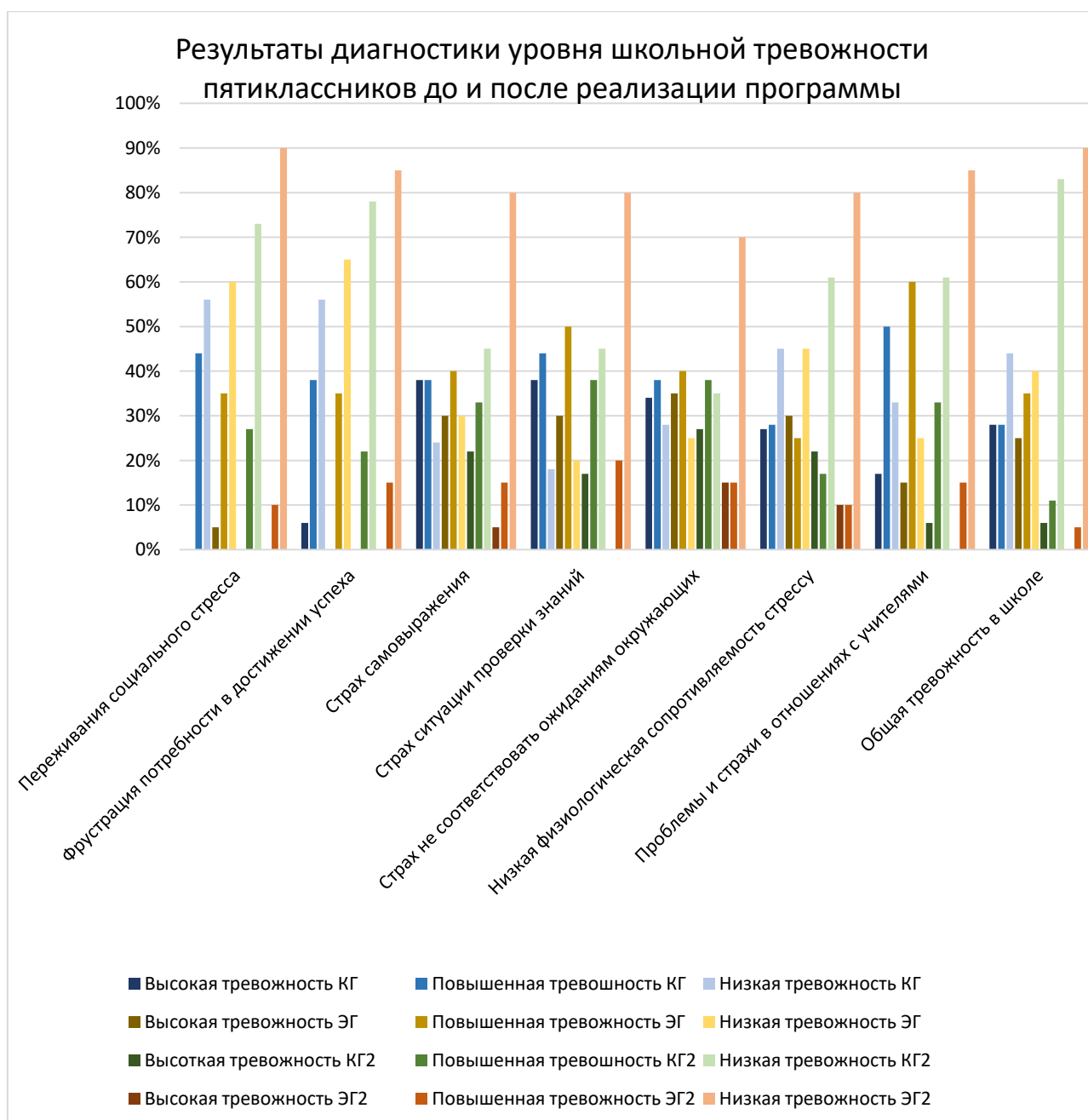


Рисунок 3 – Результаты диагностики школьной тревожности до и после реализации программы

Переживания социального стресса.

У ЭГ упал показатель высокого уровня по данному виду тревожности.

Повышенный уровень наблюдается теперь у 27 % КГ, что на 17 % меньше, чем было в начале года, а у ЭГ – 10 %, что на 25 % ниже, чем было до реализации программы. Разница в 17 % и является существенной. Эта категория пятиклассников переживает больше, что не смогут найти общий

язык, боятся возникновения конфликтных ситуаций. Само развитие социальных контактов находится на среднем уровне. Дети не испытывают особых трудностей.

Низкие показатели свойственны 73 % КГ и 90 % ЭГ, что стало выше на 17 % и 30 % после реализации программы соответственно. Общая разница составляет 17 % и является существенной. Пятиклассники спокойно могут взаимодействовать с другими людьми, особенно со сверстниками. Социальные навыки развиты хорошо, поэтому они не испытывают затруднений в установлении социальных контактов.

Фрустрация потребности в достижении успеха.

Высокий уровень не наблюдается ни у одной из групп, что говорит об отсутствии серьезных трудностей у пятиклассников в рамках этого вида тревожности.

Повышенный уровень соответствует 22 % КГ и 15 % ЭГ, что стало ниже на 16 % и 20 %, чем в начале учебного года. Разница показателей новых данных обеих групп составляет 7 %. Разница не является существенной. У пятиклассников имеются незначительные трудности в развитии потребностей в успехе и достижении высоких результатов.

Низкий уровень отмечается у 78 % КГ, что на 22 % выше результатов, полученных ранее, и у 85 % ЭГ, что выше на 20 % показателей до применения программы педагогического сопровождения. Разница в 7 % не является существенной. На пятиклассников и их деятельность мало воздействует данный неблагоприятный психический фон. У них мало препятствий при достижении успеха.

Страх самовыражения.

Высокий уровень наблюдается у 22 % КГ с понижением на 16 % в сравнении с первыми результатами, у 5 % ЭГ с понижением на 25 % после реализации программы педагогического сопровождения адаптации пятиклассников. Разница заключается в 17 %, что является существенным

отличием. Дети испытывают сильные негативные эмоциональные переживания при демонстрации своих возможностей, самораскрытии, так как у них высокий уровень тревожности в этом показателе. Это может выражаться в замкнутость при общении или ответе у доски, перед классом.

Повышенный уровень характерен 33 % КГ и 15 % ЭГ, что ниже на 5 % и 25 % предыдущих результатов. Разница в 18 % является существенной. Пятиклассники так же переживают при ответах и общении, где раскрывают себя, но это не мешает им в учебном процессе и установлении социальных контактов.

Низкий уровень составляют 45 % КГ и 80 % ЭГ, что выше на 21 % и 50 % соответственно, чем при первичной диагностике. Разница в 35 % является весомой и значительной. Пятиклассники комфортно себя чувствуют в ситуациях самораскрытия и без проблем демонстрируют свои возможности.

Страх ситуации проверки знаний.

Высокий уровень отмечается лишь у КГ в размере 17 %, что ниже на 21 % первичных данных. При этом в ЭГ с 30 % показатель упал до 0 % после проведения комплекса мероприятий в рамках программы педагогического сопровождения адаптации пятиклассников. Разница достаточно существенна, так как ЭГ полностью вышла из этого показателя. У пятиклассников данной категории негативное отношение к ситуациям проверки знаний. Они испытывают сильную тревогу особенно при публичных ответах, получении оценок, озвучиваний возможностей и так далее.

Повышенный уровень наблюдается за 38 % КГ и 20 % ЭГ, что ниже 6 % и 30 % полученных ранее данных. Разница заключается в 18 % и является существенной. У пятиклассников наблюдаются переживания, волнения в процессе публичного оценивания или ответа.

Низкий уровень характерен для 45 % КГ и 80 % ЭГ, что выше на 27 % и 60 % результатов до реализации составленной программы педагогического сопровождения адаптации пятиклассников. Разница в 35 % является весомой и

значимой. Пятиклассники не боятся ответов на уроках, получения оценок. Они увереннее отвечают на уроках, поднимают руку и выполняют задание.

Страх не соответствовать ожиданиям окружающих.

Высокий уровень свойственен 27 % КГ и 15 % ЭГ, что на 7 % и 20 % ниже первичных полученных данных. Разница в 12 % является существенной. Дети сильно зависят от других в оценке своих результатов, поведения, мыслей. Им свойственно ожидание негативных оценок.

Повышенный уровень соответствует 38 % КГ как и в начале учебного года и 15 % ЭГ, что ниже на 25 % прежних результатов. Отличия адаптации обеих групп выражаются в 23 % и являются весомой разницей. У пятиклассников менее выражено ожидание негативной оценки, но есть незначительная ориентация на других при оценке своих результатов. Они прислушиваются к другим, когда оценивают себя, но не испытывают сильную тревогу.

Низкий уровень замечен у 35 % КГ и 70 % ЭГ, что на 7 % и 45 % выше в сравнении с полученными ранее результатами. Разницу составляют 35 %, что является весомым и значимым отличием. Пятиклассники не зависят от других. Они могут прислушаться, но способны самостоятельно оценить себя и свои достижения.

Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу.

Высокий уровень наблюдается у 22 % КГ и 10 % ЭГ, что ниже известных ранее результатов на 5 % и 20 % соответственно. Разница в 12 % и является существенной. Дети могут неадекватно и деструктивно реагировать на тревожный фактор среды. Они сильно подвержены стрессовым состояниям.

Повышенный уровень присваивается 17 % КГ и 10 % ЭГ, что ниже результатов первичной диагностики на 11 % и 15 %. Разница – 7 % и не может являться существенной. Психофизиологическая организация пятиклассников позволяет им адекватно реагировать на ситуации стрессогенного характера.

Они лучше приспосабливаются к условиям среды, так же могут быть подвержены стрессу.

Низкий уровень характерен 61 % КГ и 80 % ЭГ с отличием от диагностики до реализации программы педагогического сопровождения адаптации пятиклассников в 16 % и 35 % соответственно. Разница составляет 19 % и является весомой. Дети стрессоустойчивы. Они легко приспосабливаются к различным ситуациям.

Проблемы и страхи в отношениях с учителями.

Высокий уровень отмечается у 6 % КГ, что меньше на 11 % результатов на начало учебного года. У ЭГ с 15 % после апробации разработанной программы не осталось учащихся, имеющих высокий уровень. Это можно считать существенной разницей, так как в ЭГ больше нет детей, испытывающих страх во взаимоотношении с учителями. Некоторые пятиклассники КГ испытывают серьезные трудности в отношениях с взрослыми в школе, а успех в обучении и усвоении учебных программ сильно падает.

Повышенный уровень закрепляется за 33 % КГ и 15 % ЭГ, что ниже на 17 % и 45 % первичных результатов. Разница –18 %, является весомой. Успеваемость несильно зависит от отношений с учителями, но они могут бояться допустить ошибку при взаимодействии.

Низкий уровень замечен у 61 % КГ и 85 % ЭГ. Нынешние показатели выше предшествующих на 28 % и 60 %. Разница в 24 % и является весомой и значимой. Дети не испытывают проблем в отношениях с учителями. Их эмоциональный фон отношений с взрослыми благоприятен и не мешает процессу обучения.

Общая тревожность в школе.

Высокий уровень характерен для 6 % КГ и 0 % ЭГ, что меньше значений до применения программы на 22 % и 25 %. Разницы между адаптацией обеих групп практически нет. Пятиклассники с трудом включаются в жизнь школы.

Это совокупность многих аспектов, в ключе которых ребенок чувствует себя некомфортно.

Повышенный уровень отображается в 11 % КГ и 10 % ЭГ. Отличия с предыдущими значениями заключаются в уменьшении показателей на 17 % и 34 %. Учитывая большую разницу в изменениях ЭГ начальных значений до нынешних, можем предположить, что программа оказалась эффективна. Дети медленно входят в процесс школьной жизни и могут испытывать некоторые трудности, но в целом справляются с процессом адаптации.

Низкий уровень наблюдается у 83 % КГ и 90 % ЭГ, что выше на 39 % и 50 %. Разница в 7 %, не является существенной. Эти дети легко приспосабливаются к новой школьной жизни. Серьезных трудностей у них не наблюдается.

Таким образом, в рамках снижения уровня тревожности программа педагогического сопровождения пятиклассников не реализована по всем параметрам, но в большинстве пунктов она оказалась эффективна. Так результативность данной программы по коррекции тревожности пятиклассников как фактора адаптации доказана.

Результаты повторной диагностики психологической комфортности на разных уроках по методике «Цветные письма» представлены на рисунке 4.

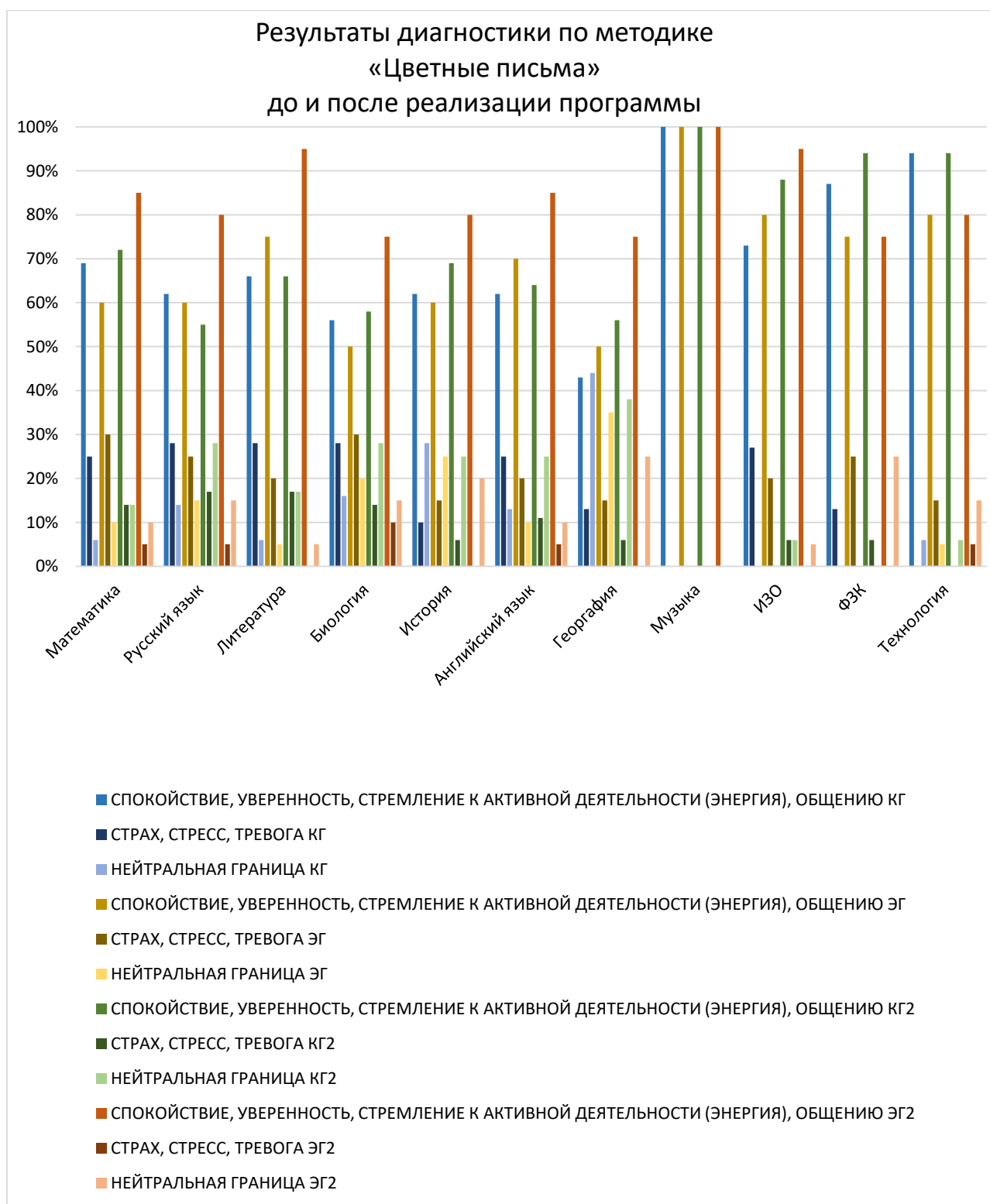


Рисунок 4 – Результаты диагностики по методике «Цветные письма» до и после реализации программы

Основная часть детей испытывала страх, стресс и тревогу на уроках математики, русского языка, литературы, биологии и ИЗО. Рассмотрим

изменения, произошедшие с КГ в процессе адаптации и с ЭГ после реализации программы педагогического сопровождения адаптации пятиклассников.

Страх на уроках математики остались испытывать 14 % КГ и 5 % ЭГ, но на 11 % и 25 % меньше, чем было. Разница между результатами адаптации невелика, но если сравнивать, насколько улучшились показатели, то в ЭГ на 14 % больше уменьшилось детей, попадающих в эту категорию. Благодаря этому мы можем говорить о существенных различиях.

Нейтральное отношение к урокам математики имеют 14 % КГ и 10 % ЭГ, что несильно отличается от прежних значений, а разница между группами практически отсутствует.

Спокойствие на этих уроках стали ощущать 72 % КГ и 85 % ЭГ, что на 3 % и 25 % выше первичных значений. Разницу составляет 13 %, что является существенным отличием.

Страх на уроках русского языка остались испытывать 17 % КГ и 5 % ЭГ, но на 11 % и 20 % меньше, чем было. Разница между результатами адаптации – 12 %. Различия существенны.

Нейтральное отношение к урокам русского языка имеют 28 % КГ и 15 % ЭГ, что ниже на 14 % у КГ, а вот показатель ЭГ не изменился. Разница в 13 %.

Спокойствие на этих уроках стали ощущать 55 % КГ и 80 % ЭГ, что на 7 % и 20 % выше первичных значений. Разницу составляет 25 %, что является весомым и значимым отличием.

Страх на уроках литературы остались испытывать 17 % КГ и 0 % ЭГ, что на 11 % и 20 % меньше, чем было. Разница ощутима, так как у ЭГ не осталось детей этой категории. Благодаря этому мы можем говорить о существенных различиях.

Нейтральное отношение к урокам литературы имеют 17% КГ и 5% ЭГ, что на 11 % стало выше у КГ, а у ЭГ не изменилось. 12 % существенной разницы.

Спокойствие на этих уроках стали ощущать 66 % КГ и 95 % ЭГ, что на 20 % выше первичных значений ЭГ, а у КГ не изменились. Разницу составляет 29 %, что является значимым и весомым отличием.

Страх на уроках биологии остались испытывать 14 % КГ и 10 % ЭГ, но на 14 % и 20 % меньше, чем было. Разница между результатами адаптации невелика и незначительна.

Нейтральное отношение к урокам биологии имеют 28 % КГ и 15 % ЭГ, что несильно отличается от прежних значений. Разница между группами – 13 % и является существенной.

Спокойствие на этих уроках стали ощущать 58 % КГ и 75 % ЭГ, что на 2 % и 25 % выше первичных значений. Разницу составляет 17 %, что является существенным отличием.

Страх на уроках ИЗО остались испытывать 6 % КГ и 0 % ЭГ, но на 21 % и 20 % меньше, чем было. Разница между результатами адаптации невелика и незначительна.

Нейтральное отношение к урокам ИЗО имеют 6 % КГ и 5 % ЭГ, что несильно отличается от прежних значений, повысились значения в сравнении с первичном исследованием.

Спокойствие на этих уроках стали ощущать 88 % КГ и 95 % ЭГ, что на 15 % выше первичных значений в обеих групп. Разница практически отсутствует.

Так же важно отметить, что страх на уроках истории, географии и ФЗК тоже полностью отсутствует у ЭГ, а у КГ остались по 6 %. Уровень спокойствия между группами на уроках истории и ФЗК несильно отличается, а на уроках географии у ЭГ на 19 % выше, чем у КГ. Разница существенна.

Таким образом, программа педагогического сопровождения адаптации пятиклассников эффективна для создания благоприятных условий на уроке и устранения неблагоприятного фона для обучения. Она требует доработки для

некоторых предметов, но для большинства разработанные рекомендации и методы ведения урока были полезны.

Результаты повторной диагностики системы отношений по методике социометрического изучения межличностных отношений в детском коллективе (метод Дж. Морено), позволяющей изучить межличностные отношения в группе, представлены в таблице 9.

Таблица 9–Результаты социометрического изучения межличностных отношений в детском коллективе (метод Дж. Морено) до и после реализации программы, %

Группа	До реализации программы				После реализации программы			
	1	2	3	4	1	2	3	4
КГ	33	33	28	6	38	45	17	0
ЭГ	40	35	25	0	50	45	5	0

Примечания

- 1 – «Звёзды».
- 2 – «Предпочитаемые».
- 3 – «Пренебрегаемые».
- 4 – «Отвергаемые».

Мы видим, что отвергаемых детей не осталось. Нет непринятых детей.

«Пренебрегаемые». В этой категории стало 17 % КГ и 5 % ЭГ, что ниже на 16 % и 30 %, чем было при первичном обследовании. Разница в 12 % является существенной, так как в ЭГ произошли большие численные изменения. Пятиклассники данной характеристики дружат и общаются с малой группой в классе или только друг с другом. В учебной деятельности у них могут быть некоторые трудности.

«Предпочитаемые». Стало 45 % в обеих группах. Это на 12 % и 10 % выше, чем было. Разницы между результатами адаптации практически нет. Дети занимают устойчивое положение в структуре общения и учебной деятельности. Они не лидеры, но со многими хорошо общаются и успешно осваивают образовательную программу.

«Звезды». Стало 38 % КГ и 50 % ЭГ, что выше на 5 % и 10 % прежних показателей. Разницу составляют 12 % и являются существенным отличием. Дети занимают лидирующую позицию в сфере межличностного общения и учебной деятельности.

Таким образом, видны некоторые отличия между КГ и ЭГ, доказывающие эффективность реализации программы педагогического сопровождения адаптации пятиклассников, но нуждается в доработке для достижения более высоких результатов во взаимодействии между сверстниками в их школьном коллективе.

Результаты повторной диагностики самооценки и уровня притязаний по методике диагностики самооценки Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан представлены в таблице 10.

Таблица 10–Результаты диагностики самооценки и уровня притязаний до и после реализации программы, %

Группа	До реализации программы							После реализации программы						
	уровень притязаний				уровень самооценки			уровень притязаний				уровень самооценки		
	1	2	3	4	1	2	3	1	2	3	4	1	2	3
КГ	11	41	48	0	34	33	33	6	48	46	0	28	50	22
ЭГ	15	45	40	0	35	30	35	0	35	65	0	10	85	5

Примечания

Уровень притязаний.

1 – нереалистический уровень.

2 – оптимальный уровень.

3 – реалистический уровень.

4 – заниженный уровень.

Уровень самооценки.

1 – завышенный уровень.

2 – средний уровень.

3 – заниженный уровень.

Уровень притязаний.

По полученным данным видно, что показатель детей по нереалистическому уровню притязаний у ЭГ упал до 0 %, а у КГ до 6 %, что ниже на 15 % и 5 % предшествующих показателей. Разница результатов адаптации невелика, но показатели улучшились на достаточное количество, чтобы говорить об эффективности программы педагогического сопровождения адаптации пятиклассников. Дети данной категории не склонны к критике своих способностей и возможностей.

Оптимальному уровню соответствуют 48 % КГ и 35 %. У КГ показатели увеличились на 7 %, а у ЭГ уменьшились на 10 %. Это означает, что такой процент детей ЭГ перешел в категорию реалистического уровня притязаний. Это свидетельствует об эффективности программы. Дети имеют примерное представление о своих способностях и возможностях.

Реалистический уровень наблюдается за 46 % КГ и 65 % ЭГ, что на 2 % ниже у КГ, чем было ранее, и на 25 % выше у ЭГ, чем до апробации разработанной программы. Это говорит о существенной разнице в 19 %. Пятиклассники способны адекватно оценивать свои навыки. У них реалистичный взгляд на собственные возможности.

Уровень самооценки.

Завышенный уровень соответствует 28 % КГ и 10 % ЭГ, что на 6 % и 25 % ниже, чем при первичном исследовании. Разницу составляют 18 %, отличия являются существенными. Пятиклассникам характерно неумение правильно оценивать результаты своей деятельности, сравнивать себя с другими. Этот показатель может говорить о незрелости личности, «закрытости для опыта», нечувствительности к оценкам и замечаниям окружающих, собственным ошибкам.

Средний уровень характерен для 50 % КГ и 80 % ЭГ, что на 17 % и 50 % выше, чем известные ранее значения. Разница заключается в 30 % и является значительной и весомой. Эта категория детей адекватно и реалистично оценивает себя и свои результаты деятельности.

Низкий уровень отмечается у 22 % КГ и 5 % ЭГ, что на 11 % и 30 % ниже первичных результатов. Отличия заключаются в 17 % и являются значимыми. Пятиклассники склонны к недооценке себя и своих результатов. Они попадают в группу риска. Подобная оценка себя может означать, что ребенок не уверен в себе или декларирование самому себе, что не имеет способности к чему-либо, а это позволяет не прилагать усилий.

Таким образом, проведение повторного исследования подтверждает эффективность разработанной программы педагогического сопровождения пятиклассников при переходе из начальной школы в основную. Разработанные методы и проведенные тренинги позволили улучшить уровень притязаний и самооценки. Заниженного уровня в ЭГ практически не осталось, как и завышенного. Практически все учащиеся ЭГ имеют адекватный уровень самооценки и оптимальный уровень притязаний.

Результаты повторной диагностики уровня самостоятельности мышления, как один из показателей развития познавательных универсальных учебных действий, через методику «Тест на оценку самостоятельности мышления» Ясюкова Л. А. представлены в таблице 11.

Таблица 11 –Результаты исследования по методике «Тест на оценку самостоятельности мышления» Ясюкова Л. А. до и после реализации программы, %

Группа	До реализации программы				После реализации программы			
	1	2	3	4	1	2	3	4
КГ	51	38	11	0	33	44	13	6
ЭГ	45	35	15	5	5	50	25	20

Примечания

- 1 – слабый уровень.
- 2 – средний уровень.
- 3 – хороший уровень.
- 4 – высокий уровень.

На слабом уровне остались 33 % КГ и 5 % ЭГ, но показатели уменьшились на 18 % и 40 %. Разница между результатами адаптации в 27 % является значимой и весомой. Ребенок данной категории может действовать только тогда, когда непосредственно перед работой получает подробную инструкцию, как именно надо действовать. Если ему сказали, что надо делать, но не объяснили, как надо делать, то работу он выполнить не сможет. Ребенок может не испытывать затруднений, если в задании буквально повторяется алгоритм какой-то деятельности, которую он выполнял недавно. Если в способ работы вносятся какие-то изменения, то ребенок может уже и не справиться. Если он сталкивается с какими-либо затруднениями, то обычно и не пытается разбираться самостоятельно, а ищет помощи у взрослых или одноклассников.

Среднему уровню соответствуют 44 % КГ и 50 % ЭГ, что выше на 6 % и 15 % первоначальных показателей. Разница незначительна. Ребенок данной категории нуждается в предварительных инструкциях, хотя и не абсолютно беспомощен. Если не дан четкий алгоритм, то он какое-то время может

пытаться самостоятельно найти способ, каким надо действовать. Однако он чаще пытается припомнить, где ему попадались похожие задания, нежели идти путем логических рассуждений. Обычно ребенок может восстановить в памяти ограниченный набор алгоритмов, которые он часто использует. Если какой-то из них подходит, то ребенок с заданием справляется. Если среди них не оказывается ни одного подходящего, ребенок все равно использует какой-то из этих алгоритмов и выполняет работу неправильно.

Хороший уровень наблюдается у 13 % КГ и 25 % ЭГ с разницей выше на 2 % и 10 % предыдущих показателей. Отличия между результатами адаптации составляют 12 %, программа может считаться эффективной. Ребенок данной категории если и не сразу видит, как надо выполнять то или иное задание, то, вспоминая и рассуждая, может самостоятельно найти адекватный алгоритм. Применяет только адекватные алгоритмы, видит, когда нет полного соответствия, и старается подобрать подходящий. За помощью обращается редко, поскольку она ему обычно не требуется. Если деятельность не требует от него ничего принципиально нового, то он с ней справляется. Если ребенок часто обращается за помощью, то нужно искать пробелы в знаниях или в общей осведомленности.

Высокий уровень развития самостоятельности мышления продемонстрировали 6 % КГ и 20 % ЭГ, что на 5 % и 15 % выше. Разница в 14 % существенна. Ребенок полностью овладел своими интеллектуальными операциями. Обычно сразу видит, какой способ действий надо использовать. Когда встречается со сложными заданиями, способ действия отыскивает рассуждением. Когда пользуется памятью, обязательно оценивает логически, подходит ли этот способ, прежде чем его применить. В помощи взрослых обычно не нуждается, сам может ликвидировать пробелы в знаниях и общей осведомленности.

Таким образом, заметно, что у ЭГ произошли более качественные изменения в развитии самостоятельности мышления, что говорит об

эффективности разработанной программы педагогического сопровождения адаптации пятиклассников при переходе из начального звена в среднее. Методы обучения, применяемые педагогами на уроках, благоприятно повлияли на развитие данного вида психического процесса.

Результаты повторной диагностики уровня сформированности словесно-логического мышления по методике «Определение уровня словесно-логического мышления» Л. Переслени, Т. Фотекова представлены в таблице 12. Таблица 12–Результаты диагностики уровня развития словесно-логического мышления до и после реализации программы, %

Группа	До реализации программы				После реализации программы			
	1	2	3	4	1	2	3	4
КГ	62	17	11	10	38	33	18	11
ЭГ	65	25	5	5	5	55	20	20

Примечания

1 – слабый уровень.

2 – средний уровень.

3 – хороший уровень.

4 – высокий уровень.

На слабом уровне остались 38 % КГ и 5 % ЭГ, что стало ниже на 24 % и 60 %. Разница в 33 % является значимой. У этой категории пятиклассников слабо развиты навыки обобщения, абстрагирования и умозаключения.

Средний уровень соответствует 33 % КГ и 55 % ЭГ, что на 16 % и 25 % выше прежних показателей. Разница заметна и составляет 22 %. У детей сформированы перечисленные навыки, поэтому серьезных трудностей с обучением не должно быть.

Хороший уровень наблюдается за 18 % КГ и 20 % ЭГ, что на 7 % и 15 % выше первичных данных. Разница – 2 %. Отличия не существенны. Пятиклассники хорошо освоили мыслительные операции обобщения, абстрагирования, умозаключения и анализа.

Высокий уровень свойственен 11 % КГ и 20 % ЭГ. Показатель у ЭГ увеличился на 15 % в то время, как у КГ почти не изменился. Пусть и разница в результатах адаптации мала, но программа качественно повлияла на развитие. Разница между изменениями до применения программы и после можно считать существенной. Дети способны быстро и качественно справляться с заданиями, требующими активацию словесно-логического мышления. Они с легкостью верно обобщают предметы, анализируют и на основе анализа делают умозаключения.

Таким образом, разработанная программа педагогического сопровождения благотворно повлияла на развитие словесно-логического мышления, а повторная диагностика доказала эффективность применяемых методов, направленных на повышение уровня развития данного психического процесса.

Обобщая полученные результаты, можно сделать следующие выводы.

1. Получены показатели ЭГ, по всем методикам отличные от КГ. Показатели на высоких уровнях развития и низких уровнях тревожности возросли значительно, чем у КГ. Это говорит о положительной реализации программы педагогического сопровождения адаптации пятиклассников.

2. Программа была эффективна не во всех сферах в рамках исследования одного признака. Это говорит о необходимости доработки программы по устранению тревожности на некоторых уроках и страхов несоответствия ожиданиям окружающих.

3. Программа прошла проверку по критериям оценки:

- снижение уровня школьной тревожности у обучающихся пятых классов, в том числе и на различных уроках;

- снижение числа пятиклассников с школьной дезадаптацией;
- повышение уровня мотивации пятиклассников к учебной деятельности;
- повышение уровня коммуникативности пятиклассников;
- нормализация уровней притязания и самооценки;
- повышение уровня развития самостоятельности и словесно-логического мышления.

4. Доказана необходимость реализации этой программы с выявлением в ней недостатков.

5. Разработаны рекомендации для педагогов и родителей, которые представлены в следующем параграфе.

2.4 Рекомендации для учителей и родителей.

Рекомендации для родителей

1. Необходимость смены учебной деятельности ребенка дома, а также создание условий для двигательной активности детей между выполнением домашних заданий. Это является методом здоровьесберегающей технологии.

2. Обязательное введение в рацион ребенка витаминных препаратов, фруктов и овощей. Организация правильного питания ребенка.

3. Максимальное развитие двигательной активности ребенка.

4. Воспитание самостоятельности и ответственности ребенка как главных условий сохранения здоровья.

5. Проявление интереса к школе, классу, в котором учится ребенок, к каждому прожитому им школьному дню. Лучше делать это в неформальной обстановке, чтобы пятиклассник имел возможность расслабиться после учебного дня.

6. Сохранение возможности у ребенка общаться с ребятами после школы.

7. Отсутствие физических мер воздействия, запугивания, критики в адрес ребенка, особенно в присутствии других людей. Не сравнивать ребенка. Исключение таких мер наказания, как лишение удовольствий, физические и психические наказания, позволяет пятикласснику понизить уровень тревожности.

8. Обеспечение моральной стимуляции ребенка в любом виде деятельности. Поддержка во всех начинаниях.

Рекомендации учителям

1. Учитывать трудности адаптационного периода, возрастные особенности пятиклассника в выборе способа подачи материала, терминологии.

2. Учитывать, что высокий темп - одна из причин, мешающая пятиклассникам усваивать материал.

3. Предлагать ученикам более рациональные способы выполнения домашнего задания, ознакомить с этими способами родителей, уделять на уроке время для объяснения домашнего задания.

4. Не забывать, что только совместная деятельность педагога и учащегося является наиболее эффективным способом передачи опыта и знаний. Реже вставать на позицию «над» школьниками и подавлять их инициативу.

5. Поощрять детей на виду у всего класса. Уметь найти в ответах каждого ученика что-то особенное. Создавать обстановку успеха.

6. Заканчивая урок, перед классом приободрить тех, кто еще не уверен в себе и малоактивен, побаивается новых учителей.

7. Работать в контакте с семьей ученика, классным руководителем, школьным психологом и учителем начальной школы.

8. Налаживать эмоциональный контакт с классом с помощью свободных бесед, примеров личного опыта.

9. Для разрядки атмосферы и снятия эмоционального напряжения использовать методы здоровьесберегающей технологии. Разминка, шуточные задания, использование видеороликов, дискуссий и так далее.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Педагогическое сопровождение пятиклассников – это процесс взаимодействия между субъектом и объектом сопровождения, которое направлено на наиболее целесообразное развитие и социализацию ученика, оказание помощи в личностной развитии, создание благоприятных условий для успешного взаимодействия объектов и субъектов сопровождения. Это система мероприятий по подготовке учащихся к среднему звену и адаптации.

Педагогическое сопровождение пятиклассников должно решать ряд проблем: оказание помощь в установлении контактов с окружающими; устранение тревожности и агрессии, негативного отношения к школе; направить на определение своих целей для повышения мотивации; стимулирование развития психических процессов; оптимизация самооценки.

Выделяют два основных критерия успешной адаптации: внутренний комфорт (эмоциональная удовлетворенность) и внешняя адекватность поведения (способность легко и точно выполнять требования среды).

Такое теоретическое обоснование получила разработанная нами программа педагогического сопровождения адаптации пятиклассников, так как адаптацию пятиклассников определяют: развитие когнитивных способностей, в частности мышления; уровень тревожности и ее вид; уровень и вид мотивации; уровень притязаний и самооценки; успешность в межличностном общении как ведущий вид деятельности. Для этого мы изучили научную литературу и уточнили понятия адаптации, педагогического сопровождения, факторы адаптации пятиклассников, психофизиологические возрастные особенности пятиклассников, конкретизировали роль педагогического сопровождения в адаптации пятиклассников.

В основе исследования лежит идея о том, что педагогическое сопровождение является системой мероприятий по подготовке учащихся к среднему звену и адаптации. Это целенаправленный педагогический процесс,

который отображает систему взаимодействия всех субъектов педагогического сопровождения адаптации пятиклассников, реализация которого состоит из комплекса мероприятий в подготовительном, профилактическом, просветительском, Диагностическом и коррекционном направлении.

Новизной исследования является теоретически обоснованная, разработанная и внедренная в педагогический процесс высшего образовательного учреждения программа педагогического сопровождения адаптации пятиклассников, включающая в себя четыре блока: целевой (цель, задачи, ведущие принципы); содержательный (направления педагогического сопровождения); операционно-деятельностный (формы, методы, приемы и средства); оценочно-результативный (показатели, уровни и результат).

Направления деятельности педагогического сопровождения адаптации пятиклассников основаны на участии всех субъектов образовательного процесса для комплексного подхода и оказанию помощи детям и всестороннего развития личности учащихся.

Теоретическую и практическую ценность в процессе исследования имеют педагогические условия, обеспечивающие эффективность реализации программы педагогического сопровождения адаптации пятиклассников в образовательной среде основной школы: взаимодействие субъектов образовательного процесса – учителей, администрации, родителей и учеников; психолого-педагогическая компетентность педагогического состава школы и осведомленность родителей; учет индивидуально-личностных особенностей возрастных психофизиологических особенностей пятиклассников, оказывающих влияние на протекание адаптационных процессов; координация усилий педагогов, родителей и психолога.

Основываясь на сказанном, следует вывод о подтверждении гипотезы и достижении цели исследования.

Проведенное исследование описывает лишь небольшую программу по сопровождению адаптации пятиклассников, основанную на реализации

комплексного подхода для успешной адаптации и гармоничного развития личности, но не исчерпывает в полной мере проблему адаптации пятиклассников и ее сопровождение. Программу можно скорректировать для более эффективной реализации и достижению более высоких результатов адаптации.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абросимова А.В. Психологические особенности адаптации пятиклассников в условиях внедрения ФГОС // Гуманитарные научные исследования. 2013. № 11. С. 15–18.
2. Авчинникова С.О. Развитие мотивационно-потребностной сферы подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации // Изв. Смоленского гос. ун-та. 2012. № 3. С. 459–467.
3. Адаптация учащихся на сложных возрастных этапах. 1, 5, 10 классы. Система работы с детьми, родителями, педагогами./ сост. Коробкина С.Н.М.: Учитель, 2015. 240с.
4. Айсмонтас Б.Б. Педагогическая психология: схемы и тесты. М.:Владос-Пресс, 2014. 208с.
5. Александров И.А. Понятие адаптации с точки зрения психологии // Молодой ученый. 2018. №22. С. 283–285.
6. Александрова Е.А. Психолого-педагогическое сопровождение учения школьников // Классный руководитель. 2018. №3. С. 104–112.
7. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. Л.: ЛГУ, 1996. 330 с.
8. Балл Г.А. Понятия адаптации и его значение для психологии личности // Журн. Вопросы психологии. 1989. №1. С. 56–64.
9. Батюта М.Б., Князева Т.Н. Возрастная психология. М.: Логос, 2013. 306 с.
10. Беседина Е.Ю. Взаимодействие семьи и школы в современных условиях / Теоретические и прикладные аспекты современной науки. 2014. № 4. С. 110–112.
11. Битянова М.Р. Организация психологической работы в школе. М.: Совершенство, 2010. 229 с.
12. Битянова М.Р., Азарова Т. В., Афанасьева Е.И. Работа психолога в начальной школе. М.: Совершенство, 2011. 372 с.

13. Бубнова И.С. Социально-педагогическое сопровождение как средство профилактики девиантного поведения у подростков из многодетных семей // Педагогический имидж. 2019. Т. 13, № 2 (43). С. 202–212.
14. Василькова Ю.В. Социальный педагог: педагогический опыт и методы работы. М.: Академия, 2010. 201 с.
15. Вильшанская А.Д. Психолого-медико-педагогический консилиум в школе. Взаимодействие специалистов в решении проблем ребенка М.: Генезис, 2012. 256 с.
16. Воронин А.С. Словарь терминов по общей и социальной педагогике. Екатеринбург: ГОУ–ВПО УГТУ–УПИ, 2006. 135 с.
17. Воскрекасенко О.А. Адаптация пятиклассников: особенности, факторы, педагогическое обеспечение успешности. // Общество: социология, психология, педагогика. 2020. № 10. С. 80–83.
18. Воскрекасенко О.А. Категория «педагогическое обеспечение» в спектре научно-понятийного поля педагогической науки // Философия образования в отечественной культурно-исторической традиции: история и современность: сборник статей VII Всероссийской научно-практической конференции. Пенза. 2021. С. 52–55.
19. Воскрекасенко О.А. Педагогическое сопровождение адаптации обучающихся в учреждениях общего и профессионального образования: учебное пособие. Пенза: ПГПУ им. В.Г. Белинского, 2011. 175 с.
20. Воскрекасенко О.А. Педагогическое сопровождение адаптации школьников: учебное пособие. Пенза: ПГУ, 2014. 65 с.
21. Воскрекасенко О.А. Педагогическое сопровождение в категориальном аппарате науки // Философия образования в отечественной культурно-исторической традиции: история и современность: сборник статей VI Всероссийской научно-практической конференции, 13–14 февраля 2020 г., Пензенский государственный аграрный университет. Пенза. 2020. С. 63–66.

22. Воскрекасенко О.А. Развитие адаптационных способностей обучающихся в учреждениях общего и профессионального образования: учебное пособие. Пенза: ПГПУ им. В.Г. Белинского, 2010. 239 с.
23. Воскрекасенко О.А., Дунаева О.В. Взаимодействие семьи и школы как институтов воспитания: моделирование процесса // Общество: социология, психология, педагогика. 2020. № 4 (72). С. 98–103.
24. Глухов В.П. Основы коррекционной педагогики и специальной психологии. Практикум М. : Секачев В.Ю., 2013. 296 с.
25. Дендебер И.А. Проблемы адаптации к развивающей образовательной среде школы. Методы решения // Школа управления образовательным учреждением. 2012. № 6. С. 28–37.
26. Долгова В.И., Аркаева Н.И., Зыкова Н.А. Влияние детско-родительских отношений на проявления агрессивности у старших подростков // Научно-методический электронный журнал Концепт. 2015. Т. 31. С. 51–55.
27. Долгова В.И., Аркаева Н.И., Капитанец Е.Г. Инновационные психолого-педагогические технологии в начальной школе. М. :Перо, 2015. 200 с.
28. Долгова В.И., Рокицкая Ю.А. Диагностико-аналитическая деятельность психолога в сфере образования: Учебник. М.: Перо, 2016. 241 с.
29. Донцова, О.С. Консультативная помощь родителям как условие позитивной учебной адаптации пятиклассников // Вестник МГОУ. Серия: Педагогика. 2015. № 2. С. 174–179.
30. Дубровина И.В. Психическое и психологическое здоровье в контексте психологической культуры личности // Вестник практической психологии образования. 2009. № 3. С. 17–21.
31. Дубровина И.В. Рабочая книга школьного психолога. М. :Вако,2010. 462 с.

32. Дьячкова М.А. Психолого-педагогическое сопровождение одаренных детей в образовательных учреждениях: учеб. пособие. Екатеринбург : Макс-Инфо, 2015. 178 с.
33. Енин А.В. Внеурочная деятельность. Теория и практика. 1–11 классы. ФГОС. М.:Вако, 2015. 288 с.
34. Иванова Е. И. Оценка уровня адаптации учащихся 5 класса в МБОУ «2-Жемконская СОШ» // Научно-методический «Концепт». 2016. Т. 19. С. 284–288. URL: <http://ekoncept.ru/2016/56302.htm>. (дата обращения: 17.01.2020).
35. Истратова О.Н., Эксакусто Т.В. Справочник психолога средней школы. Ростов н/Д: Феникс, 2013. 510 с.
36. Ишмухаметов Р.Р. Барьеры в самореализации школьников в учебной деятельности // Психология образования. 2017. №2. С. 95–102.
37. Киселева И.Н. Организация внеаудиторной деятельности студентов как профилактика социально-негативных явлений в молодёжной среде // Учёные записки ЗабГУ. Сер. Педагогические науки. 2018. Т. 13, № 5. С. 77–81.
38. Кодермятов, Р.Э. К проблеме психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса // Молодой ученый. 2015. № И. С. 1738–1740.
39. Коджаспирова Г.М., Коджаспиров А.Ю. Педагогический словарь: Для студ. высш. и сред.пед. учеб. заведений. - М.: Академия, 2003. 176 с.
40. Коновалова Н.Л. Диагностика адаптивных возможностей личности школьника в процессе психологического консультирования. М. : ИЛ, 2015. 64 с.
41. Котова С.А. «Вечная» педагогическая проблема на пути к решению. Преемственность начальной и средней школы достижима // Народное образование. 2012. № 4. С. 147–152.
42. Лагуnenок В.А. Работа педагога социального с «трудными» детьми младшего школьного возраста // Повышение качества профессиональной подготовки специалистов социальной и образовательной сфер: сб. науч. ст. Витебск. 2019. С. 130–133.

43. Ланцова К.А. Причины школьной дезадаптации учеников при переходе из начальной в среднее звено общеобразовательной школы // Молодой ученый. 2020. № 9 (299). С. 152–153.
44. Леонова Е.В. Внешние и внутренние факторы адаптации учащихся к обучению в основной школе // Начальная школа плюс До и После. 2011. № 5. С. 79–83.
45. Маклаков А.Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях // Психологический журнал. 2001. Т. 22. № 1. С. 16–24.
46. Маклаков, А.Г. Личностный адаптационный потенциал // Психологический журнал. 2001. № 1. С. 89–97.
47. Мандель Б.Р. Возрастная психология. М.: Инфра-М, Вузовский учебник, 2013. 352 с.
48. Мандель Б.Р. Психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса: учеб, пособие М.: Вузовский учебник: ИНФРА-М, 2018. 152 с.
49. Мещеряков Б., Зинченко В. Большой психологический словарь. СПб.: прайм-ЕВРОЗНАК, 2004. 672 с.
50. Мижериков В.А Психолого-педагогический словарь для учителей и руководителей общеобразовательных учреждений. Ростов н/Д.: изд-во "Феникс", 1998. 544 с.
51. Молчанов С.В. Психология подросткового и юношеского возраста. Учебник. М.:Юрайт, 2016. 352 с.
52. Мудрик А.В. Индивидуальная помощь в социальном воспитании // Новые ценности образования. 1996. Вып. 6. С. 51–56.
53. Обухова Л.Ф. Возрастная психология. М.:Юрайт, 2013. 464 с.
54. Обухова Л.Ф. Возрастная психология. Учебник для академического бакалавриата. М.:Юрайт, 2016. 460 с.

55. Овчарова А.П. Понятие «психолого-педагогическое сопровождение детей младшего школьного возраста» как педагогическая категория // Вестник Ленинградского государственного университета им. А. С. Пушкина. 2012. Т. 3. № 4. С. 70–78.
56. Овчарова Р.В. Практическая психология образования: Учеб. пособие для студ. психол. фак. Университетов. М.: Академия, 2003. 448 с.
57. Павлова М.А. Социально-педагогические технологии работы с «трудными детьми». Волгоград: Учитель, 2013. 232 с.
58. Перминова Ю.А. Психолого-педагогические условия адаптации пятиклассников при переходе в среднее звено // Молодой ученый. 2015. №4. С. 664–667.
59. Петрова К.С. Работа классного руководителя и социального педагога при социальной профилактике и коррекции девиантного поведения детей младшего школьного возраста в условиях средней общеобразовательной школы // Россия в многовекторном мире: национальная безопасность, вызовы и ответы: материалы междунар. междисциплин. науч. конф. 2017. С. 177–179.
60. Пирожкова Н.В. Взаимосвязь самооценки младших школьников с их социометрическим статусом // Концепт. 2015. № 01. С. 15–19.
61. Полонский В.М. Словарь по образованию и педагогике. М.: Высш. шк., 2004. 511 с.
62. Психологический словарь В.Н. Копорулина, М.Н. Смирнова, Н.О. Гордеева / Под общ. Ред. Ю.Л. Неймера. Ростов н/Д : Феникс, 2003. 640 с.
63. Психология общения. Энциклопедический словарь / Под общ. ред. А.А. Бодалева. М. : Когито-Центр, 2011. 465 с.
64. Психология развития и возрастная психология. Учебник и практикум/ Под ред. Головей Е.А. М. : Юрайт, 2016. 413 с.
65. Реан А.А., Кудашев А.Р., Баранов А.А. Психология адаптации личности. СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2008. 479 с.

66. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога в образовании. М. : Юрайт, 2005. 67 с.
67. Селищева Е.В. Причины дезадаптации пятиклассников к обучению в средней школе // Физическая культура, спорт – наука и практика. 2011. № 2. С. 80–83.
68. Семенюк Л.М. Психологические особенности агрессивного поведения подростков и условия его коррекции М. : Флинта, МПСИ, 2017. 96 с.
69. Сергеева Б.В. Проблема тревожности в процессе адаптации младших школьников // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2017. Т. 34.С. 62–70.
70. Сергеева О.А. Система педагогического сопровождения эмоционально-чувственной сферы старшеклассников: дис. ... д-ра пед. наук. М., 2013. 310 с.
71. Словарь по социальной педагогике / Автор-составитель Мардахаев Л.В. М.: Академия, 2002. 388 с.
72. Смирнова Е.О. Детская психология. М.:КноРус, 2016. 280 с.
73. Соловьева Д.Ю. Факторы адаптации первоклассников к школе // Вопросы психологии. 2012. № 4. С. 23–32.
74. Социокультурный феномен детства: монография / Под общ. ред. Р.А. Литвак, М.Е. Дуранова. Челябинск. 2013. 281 с.
75. Социология: энциклопедия / сост.: А.А. Грицанов, В.Л. Абушенко, Г.М. Евелькин, Г.Н. Соколова. URL: <http://sociology.niv.ru/doc/encyclopedia/sociological/index.htm> (дата обращения: 07.10.2020).
76. Телина И.А. Социальный педагог в школе / И.А. Телина. М. :Юрайт, 2013. 265 с.
77. Турина И.С. Деятельность классного руководителя по профилактике девиантного поведения подростков во время обучения в средней школе / И.С. Турина, А.И. Гулякевич // Технологии формирования правовой

культуры в современном образовательном пространстве : материалы III Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием. 2018. С. 131–134.

78. Умняшова И.Б. Нормативные основания организации психологопедагогической экспертизы в системе образования Российской Федерации / И.Б. Умняшова, И.А. Егоров // Психология и право. 2016. Т. 6, № 3. С. 162–177.

79. Урунтаева Г.А. Детская практическая психология. М.:Academia, 2015. 256 с.

80. Урунтаева Г.А. Детская психология. М.:Academia, 2014. 336 с.

81. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.

82. Хуторянская Т.В. Подготовка студентов педагогического института к сотрудничеству с семьей школьника: Дис. ... канд. пед. наук. Саратов, 2011. 274 с.

83. Хуторянская Т.В. Технологические приемы сотрудничества учителя с семьей младшего школьника // Начальная школа. 2010. № 4. С. 3–5.

84. Хуторянская Т.В. Социокультурные аспекты взаимодействия педагогов с родителями в период перехода школьников из начальной школы в среднюю / Т.В. Хуторянская // Мир науки. Социология, филология, культурология. – 2018. – № 2. – URL: <https://sfkmm.ru/PDF/04KLSK218> (дата обращения: 1.01.2020).

85. Хухлаева О.В. Основы психологического консультирования и психологической коррекции М.: Академия, 2016. 208 с.

86. Хухлаева О.В., Зыков Е.В., Бубнова Г.В. Психология развития и возрастная психология. Учебник для академического бакалавриата. М. :Юрайт, 2016. 367 с.

87. Чекунова Е.А. Психолого-педагогическое сопровождение развития личности в образовательном пространстве школ // Гуманитарные и социальные науки. 2010. № 6. С.239–247.

88. Черепанова К.И. Особенности работы социального педагога с трудными детьми в общеобразовательных учреждениях / К.И. Черепанова, Ю.Н. Рюмина // Вестник Шадринского государственного педагогического института. 2013. № 4 (20). С. 207–210.
89. Шаповаленко И.В. Психология развития и возрастная психология. Учебник и практикум. М. :Юрайт, 2016. 576 с.
90. Шаяхметова В.К., Минх В.Р. Уровень самооценки младших подростков в период адаптации при переходе из младшего школьного звена в среднее // Концепт. 2015. № 01. С. 1–6.
91. Шешукова Н. Н., Синявина Е. Н. Психологическое сопровождение личностного развития подростков, обучающихся в школе-интернате // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2016. Т. 8. С. 116–122. URL: <http://e-koncept.ru/2016/56131.htm>. (дата обращения: 15.04.2020).
92. Штейнмец А.Э. Общая психология. М.: Академия, 2012. 288с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение А

Занятия по тренинговой программе

«Я – пятиклассник»

Основное содержание

I раздел: «Знакомство» (2 часа)

Занятие 1. «Давайте познакомимся!»

Цель: познакомить детей с целями занятий, формой работы; принять правила поведения на занятиях.

Ритуал приветствия: –Здравствуйте (дети начинают приветствие, держась за руки, на последнем слоге хлопают в ладоши).

Работа по теме.

Психолог сообщает учащимся о начале занятий психологией, спрашивает, известно ли им это слово, и, получив утвердительный ответ, предлагает подумать над тем, зачем ее нужно изучать. Как правило, ребята говорят о том, что психология нужна, чтобы быть спокойными, успешными, уметь общаться. Психолог подводит их к выводу, что знание психологии необходимо человеку, чтобы быть счастливым и рассказывает притчу о счастье.

Притча «Если хочешь быть счастливым, будь им» (Приложение 1).

Вопросы и задания по прочитанному:

–Почему счастье улетело прочь от человека?

–Как вы думаете, счастье приходит к каждому человеку?

–Почему одни люди всю жизнь чувствуют себя несчастными, а другие, наоборот, считают себя счастливыми?

–Что такое счастье?

Психолог подводит детей к выводу, что счастье каждый понимает по-своему, но есть и общие моменты в понимании счастья: получение радости от того, что ты живешь на Земле; твоя необходимость, полезность окружающим; хорошее здоровье.

«Чтобы работа в нашей группе была плодотворной и принесла пользу, необходимо соблюдать правила. Я буду называть правило, а вы, если согласны, то говорите: «Да-да-да» и хлопайте в ладоши, если не согласны, то говорите: «Нет-нет-нет» и топайте ногами.

Внимательно слушать, когда говорят другие – «Да»

Драться – «Нет»

Уважать чужое мнение – «Да»

Шуметь – «Нет»

Шутить и улыбаться – «Да»

Дуться и быть «букой» - «Нет»

Говорить по одному – «Да»

Перебивать говорящего – «Нет»

Смотреть на того, к кому ты обращаешься – «Да»

Смеяться над говорящим – «Нет»

Проективная методика «Несуществующее животное».

Занятие 2. «Что такое 5 класс?»

Цель: профилактика проблем адаптации: мобилизация внутреннего ресурса, умения самостоятельно проявлять активное участие и сотрудничать со сверстниками в дискуссиях.

Ритуал приветствия.

Работа по теме.

Упражнение «Продолжи фразу».

На доске или в середине круга укрепляется рисунок «Школьный путь». На нем изображена гора, отображающая школьный путь с 1-го по 10-й класс. Участникам предлагается продолжить фразу: «В начальной школе мне больше

всего запомнилось...»; «В пятом классе мне хотелось бы...». Все высказываются по кругу, передавая друг другу мяч или игрушку. Ведущий отмечает наиболее интересные высказывания и оптимистические ожидания, обращает внимание на то, что все участники имеют довольно большой школьный опыт, поэтому дальнейший путь должен быть легче. Каким он будет? Психолог предлагает поговорить о том, что нового появилось в школьной жизни учащихся в связи с переходом в 5-й класс.

Упражнение «Те, кто...»

Делают шаг вперед те, кто любит сладкое; поднимают правую руку те, у кого есть кошка; приседают те, кому нравится играть в футбол и т.д. После окончания упражнения предлагается взяться за руки всем, кто является учеником 5-го класса. При этом психолог подчеркивает, как много общего у участников.

Упражнение «Школьный путь» (Родионов, Ступницкая).

Ведущий проводит беседу с ребятами о пройденном отрезке пути и о том, что еще предстоит.

Упражнение «Что важно для меня?»

Ребятам необходимо представить, что они с родителями надолго уезжают, чтобы провести каникулы на необитаемом острове. Родители предлагают детям взять с собой чемодан и упаковать в него ровно три вещи, самые важные для них. Названия этих вещей необходимо написать на листе бумаги. Далее ребята читают список и рассказывают, почему они выбрали именно эти три вещи.

Анкета для пятиклассников.

Рефлексия.

Притча «Одноклассники».

II раздел: «Я в этом огромном мире...» (4 часа)

Занятие 3. «Какой я и чем я отличаюсь от других?»

Цель: осознание ценности и уникальности личности каждого.

Ритуал приветствия.

Работа по теме.

Упражнение «Ласковое имя».

Дети стоят в кругу. Психолог просит вспомнить, как их ласково называют дома. Затем дети, передавая мяч, называют свое ласковое имя. После того как все назовут свои имена, мяч передается в обратном направлении. При этом нужно вспомнить и назвать ласковое имя того, кому передаешь мяч.

Анкета «Вот я какой!»

Упражнение «Поменяйтесь местами те ...»

Дети сидят на стульях в кругу. Начинает игру психолог. Он ведущий стоит в центре круга, стула у него нет. Ведущий по желанию выбирает какой – либо признак, имеющийся у некоторых детей, и просит их поменяться местами. Например: «Поменяйтесь местами те, у кого светлые волосы». Те, у кого светлые волосы меняются местами друг с другом. Задача ведущего – занять освободившееся место. Тот, кому не хватило стула, становится ведущим.

«Кактус». Графическая методика М.А. Панфиловой.

Рефлексия.

Занятие 4. «Мир информации».

Цель: развитие навыков уверенного поведения; формирование основных способов самопознания.

Ритуал приветствия.

Работа по теме.

Упражнение «Мое приветствие».

Каждый участник придумывает свой способ приветствия группы.

Упражнение «Память на лица».

Один игрок закрывает глаза и перечисляет всех участников круга, начиная с того, которого выберет психолог. Далее игроки пересаживаются в произвольном порядке, и процедура повторяется уже с новым участником круга.

Упражнение «Испорченный телефон».

Выбирается команда из 6 человек. Психолог зачитывает небольшую притчу одному участнику, остальные ждут за дверью. Первый передает услышанное второму, тот третьему и т. д. Последний участник рассказывает первому, а психолог зачитывает первоначальный текст.

Притча «Два волка».

Рефлексия.

Занятие 5. «Я могу».

Цель: формирование учебных умений, повышение самооценки.

Ритуал приветствия.

Работа по теме.

Упражнение «Догадайся».

Водящий садится на стул лицом к классу, держа раскрытыми ладони; закрывает глаза. Один из членов группы тихонько подходит к нему и на несколько секунд кладет свои руки на руки водящего. Водящему необходимо догадаться, чьи ладони прикасались к нему.

Упражнение «Ладонь».

Учащимся предлагается обвести свою ладошку на листе бумаги, посередине рисунка написать «Я», а на каждом пальчике рисунка что – либо хорошее о себе. Затем психолог собирает детские работы, по очереди зачитывает их, а ребята определяют, кому какая ладошка принадлежит.

Упражнение «Я могу, я умею».

Ребята в быстром темпе перебрасываются мячом. Тот, кому в руки попадает мяч, быстро называет какое – либо свое умение («я умею петь», «я умею бегать» и т. п.)

Слушание сказки О. Горьковой «Фламинго».

Обсуждение сказки и выполнение иллюстраций к ней.

Рефлексия.

Занятие 6. «Мир эмоций».

Цель: познакомить учащихся с понятием «эмоции»; научить определять эмоциональное состояние других людей; тренировать умение владеть своими эмоциями.

Ритуал приветствия.

Работа по теме.

Упражнение «Угадай эмоцию».

Вывешивается плакат со схематичным изображением эмоций, без указаний состояний человечков. Участники угадывают, какие эмоции изображены на плакате.

Упражнение «Фигуры эмоций».

Ребята рисуют пять больших фигур на листе А4. Потом, подписав имена четырех из них (гнев, радость, страх, ярость), раскрашивают цветными карандашами. Придумывают имя 5-й фигуре, раскрашивают, используя такие цвета, которые соответствуют ее эмоциональному состоянию.

Упражнение «Изобрази эмоцию».

Необходимо подготовить карточки, на которых будет написана та или иная эмоция (радость, грусть, насмешка, обида, страх, удивление и т.д.). Каждый из ребят по очереди достает из конверта карточку и пытается изобразить доставшуюся ему эмоцию без слов. Остальные должны угадать, что это за эмоция.

Упражнение «Поставь балл эмоции».

На бланках с различными эмоциями предлагается поставить балл (от 1 до 10) каждой эмоции в зависимости от того, как часто ее испытывает отвечающий.

Притча «Обида на песке» (Приложение 1).

Рефлексия.

III раздел: «Мы – единое целое! » (4 часа)

Занятие 7. «Наши классные уголки».

Цель: формирование необходимых психологических средств адаптации; развитие навыков уверенного поведения.

Ритуал приветствия.

Работа по теме.

Упражнение «Гусеничка».

Участники соединяются в «гусеничку», положив руки на плечи стоящего впереди, и совершают перемещения в произвольном порядке по классной комнате.

Работа в группах.

Деление класса на четыре группы.

1. «Карта школы». (Данная группа составляет плакат с основными школьными объектами: столовая, актовый зал, спортзал, медицинский кабинет, расписание и т. д.)

2. «Знаки ПРОдвижения». (Разработать основные знаки-помощники, для «карты» школы).

3. «Кладовая знаний». (Данная группа оформляет стенд учителей-предметников, работающих в их классе. Основное требование – фотография и краткая характеристика каждого учителя).

4. «Классная команда». (Данная группа готовит стенд с фотографиями учеников, подписывая под ними интересы, обязанности в школе и классе).

Рефлексия.

Занятие 8. «Понимаем ли мы друг друга».

Цель: показать значимость собственного «Я»; подвести учащихся к пониманию необходимости жить в согласии с собой и другими; показать важность взаимопонимания.

Ритуал приветствия.

Работа по теме.

Упражнение «Мне в тебе нравится».

Психолог задумывает какое – то качество, которое ему нравится в подростке, прикасается к нему, пытаясь передать, таким образом, задуманное качество. Подросток пытается угадать, какое качество задумано (можно привлечь к угадыванию всю группу). Затем водящими становятся сами подростки. При последующих выполнениях задуманные качества можно передавать взглядом.

Упражнение «Рисунок по инструкции».

Сначала все рисуют свой дом. Потом, убрав рисунок, достают чистый лист и работают в парах – один рисует с закрытыми глазами дом под диктовку соседа-автора. В конце сравнивают, похож ли рисунок на авторский. Затем ребята меняются местами. После упражнения обмениваются впечатлениями.

Упражнение «Кораблик успехов».

Участникам предлагается нарисовать корабль (один на всех) с тем условием, чтобы каждая проведенная ребенком линия означала какое – то его положительное качество. Каждый по очереди рисует одну линию, называя вслух свою хорошую черточку.

Упражнение «Пойми меня».

Одновременно все участники громко произносят свое слово, а водящий повторяет все слова, которые удалось услышать.

Игра-шутка «Пойми меня».

Участники объединяются в группы по три человека, изображая «глухого и немого», «глухого и неподвижного», «слепого и немого». Им дается задание договориться о подарке другу.

Игра «Гомеостат».

Участники выстраиваются в шеренгу. По сигналу психолога можно прыгнуть, повернувшись в любую из четырех сторон. Задача – добиться того, чтобы вся группа смотрела в одну сторону.

Рефлексия.

Занятие 9. «Без друзей меня чуть-чуть».

Цель: совершенствовать навыки общения.

Ритуал приветствия.

Работа по теме.

Упражнение «Дерево и ветер».

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

«Дерево» и «ветер» меняются местами.

Упражнение «Кораблекрушение».

Дети делятся на две команды, согласно номеру при пересчете на «первый-второй». Команды работают за столом. Участники получают карточки, изображающие части корабля. Каждая команда выбирает несколько карточек с надписью предмета. Задача команды: придумать назначение этих предметов на корабле. Ответ должен быть оригинальным. Командам дается несколько минут на выполнение этого задания. Затем команды представляют свое решение.

Упражнение «Рисунок дружбы».

Детям предлагается нарисовать образ дружбы.

Обсуждение.

Упражнение «Групповая дискуссия».

Пословицы и поговорки о дружбе.

Рефлексия.

Занятие 10. «Мы и наш класс».

Цель: снижение тревожности, достижение внутригруппового сплочения, осмысление своего персонального «Я» как части общего «Мы».

Ритуал приветствия.

Работа по теме.

Упражнение «Коллаж класса».

Школьникам предлагается создать свою эмблему - визитку, на которой должно быть написано имя участника и какое-либо его положительное

качество, форму каждый выбирает свою. Пока дети работают, на доске перед ними висит плакат с надписью в центре «Мы и наш класс». Выполнив задание, каждый подходит к плакату и приклеивает свою эмблему на общий шаблон. Психологу необходимо подвести участников к идее, что каждый из них - частичка целого класса, что все отдельные «Я» составляют общее «Мы».

Упражнение «Какие мы».

Все хором произносят «Мы все», а отдельные участники по очереди читают качества, записанные на индивидуальных гербах, но только во множественном числе. Например: «Мы все сильные, умные, красивые, добрые...»

Делается общая фотография группы.

Проективная методика «Дерево».

Оценка эффективности занятий.

Каждый участник заполняет анкету для оценки эффективности цикла занятий.

Приложение Б

Примеры упражнений для развития словесно-логического мышления

Задачи на смекалку.

1. Масса цапли, стоящей на одной ноге 12 кг. Сколько будет весить цапля, если встанет на 2 ноги?
2. Пара лошадей пробежала 40 км. Сколько пробежала каждая лошадь?
3. У семи братьев по одной сестре. Сколько всего детей в семье?
4. Шесть котов за шесть минут съедают шесть мышей. Сколько понадобится котов, чтобы за сто минут съесть сто мышей?
5. Геологи нашли 7 камней. Масса каждого камня: 1 кг, 2 кг, 3 кг, 4 кг, 5 кг, 6 кг и 7 кг. Эти камни разложили в 4 рюкзака так, что в каждом рюкзаке масса камней оказалась одинаковой. Как это сделали?
6. Занимательные задачи.
7. Как расставить 6 стульев у 4 стен, чтобы у каждой стены было по 2 стула.
8. Папа с двумя сыновьями отправился в поход. На их пути встретилась река. У берега плот. Он выдерживает на воде одного папу или двух сыновей. Как переправиться на другой берег папе с сыновьями?
9. Для одной лошади и двух коров выдают ежедневно 34 кг сена, а для двух лошадей и одной коровы - 35 кг сена. Сколько сена выдают ежедневно одной лошади и сколько одной корове?
10. Четыре утенка и пять гусят весят 4 кг 100 г, а пять утят и четыре гусенка весят 4 кг. Сколько весят один утенок?

11. У мальчика было 22 монеты – пятирублевые и десятирублевые, всего на сумму 150 рублей. Сколько было пятирублевых и десятирублевых монет?

Геометрические задачи.

12. Раздели пирог прямоугольной формы двумя разрезами на части так, чтобы они имели треугольную форму. Сколько получилось частей?

13. Нарисуй фигуру, не отрывая кончика карандаша от бумаги и не проводя дважды один и тот же отрезок.

14. Разрежь квадрат на 4 части и сложи из них 2 квадрата. Как это сделать?

15. Убери 4 палочки так, чтобы осталось 5 квадратов.

16. Разрежьте треугольник на два треугольника, четырехугольник и пятиугольник, проведя две прямые линии.

17. Можно ли квадрат разделить на 5 частей и собрать восьмиугольник?

Логические квадраты.

18. Заполни квадрат (4 x 4) числами 1, 2, 3, 6 так, чтобы сумма чисел по всем строкам, столбцам и диагоналям была одинаковой. Числа в строках, столбцах и диагоналях не должны повторяться.

19. Раскрась квадрат красным, зеленым, желтым и синим цветами так, чтобы цвета в строках, столбцах и по диагоналям не повторялись.

20. В квадрате нужно разместить еще числа 2,2,2,3,3,3 так, чтобы по всем линиям получить в сумме число 6.

21. Числа 3,4,5,6,8,9 расставить в клетках квадрата так, чтобы в любом направлении в сумме получить 21.

Комбинаторные задачи.

22. У Даши 2 юбки: красная и синяя, и 2 блузки: в полоску и в горошек. Сколько разных нарядов у Даши?

23. Сколько существует двузначных чисел, у которых все цифры нечетные?

24. Сколько разных слов можно образовать при помощи букв слова «соединение»?

25. Из цифр 1, 3, 5 составить различные трехзначные числа так, чтобы в числе не было одинаковых цифр.

26. Встретились три друга: скульптор Белов, скрипач Чернов и художник Рыжов. «Замечательно, что один из нас блондин, другой брюнет, а третий рыжеволосый. Но ни у одного нет волос того цвета, на который указывает его фамилия», - заметил брюнет. «Ты прав», - сказал Белов. Какой цвет волос у художника?

27. Три подруги вышли погулять в белом, зеленом и синем платьях и туфлях таких же цветов. Известно, что только у Ани цвет платья и цвет туфель совпадают. Ни туфли, ни платье Вали не были белыми. Наташа была в зеленых туфлях. Определите цвет платья и туфель на каждой из подруг.

Задачи на переливание.

28. Можно ли, имея лишь два сосуда емкостью 3 и 5л, набрать из водопроводного крана 4 л воды?

29. Как разделить поровну между двумя семьями 12 л хлебного кваса, находящегося в двенадцатилитровом сосуде, воспользовавшись для этого двумя пустыми сосудами: восьмилитровым и трехлитровым?

30. Как, имея два сосуда емкостью 9л и 5л, набрать из водоема ровно 3 литра воды?

31. Бидон, емкость которого 10 литров, наполнен соком. Имеются еще пустые сосуды в 7 и 2 литров. Как разлить сок в два сосуда по 5 литров каждый?

Приложение В

Занятия по тренинговой программе коррекции

«Тропинка к своему я»

Тема 1. Мои чувства

Цели:

- обучение умению распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей;
- ознакомление с эмоциями радости, страха, гнева;
- обучение пониманию относительности в оценке чувств.

Занятие 1. Знакомство. Введение в мир психологии

Введение

Ведущий беседует с детьми о том, что такое психология и зачем она нужна человеку. Как вырастает цветок и что для этого нужно? Цветок вырастает из маленького семечка. Чтобы это произошло, ему необходимы дождь и солнце. Так и у людей. Чтобы из мальчика или девочки вырос красивый, умный, счастливый и здоровый взрослый, ему необходимы тепло, поддержка, а также умение понимать себя и других людей.

Психология изучает мысли и чувства людей. Для чего? Чтобы научиться понимать себя и окружающих, уметь жить дружно, помогать друг Другу.

Основное содержание занятия

«Знакомство»

Дети кидают друг другу мячик, называя перед броском свое имя, а затем по сигналу ведущего – имя того, кому бросают мячик.

«Имя оживает»

Участники представляют себе Страну Имен, в которой все имена превращаются в животных (или в растения). Каждый решает, в какое животное (растение) могло бы превратиться его имя.

«Ласковое имя»

Ведущий предлагает во время занятий психологией называть друг друга ласково. Каждое имя можно сделать ласковым. Дети должны подумать о том, как можно было бы ласково обратиться к каждому из участников занятий.

«Рисунок имени»

Дети представляют, кем каждый из них станет в будущем: известным мореплавателем или врачом, ученым или писателем. Допустим, за большие заслуги перед людьми им уже при жизни решено поставить памятник. На нем следует написать имя героя и украсить его интересными рисунками. Дети придумывают рисунки к своим именам, сначала устно описывая их, а затем выполняют их в альбомах рядом с красиво написанным именем. Комментарий для ведущего

Главная задача первого занятия – суметь, с одной стороны, войти в контакт с детьми, создать атмосферу безопасности и принятия, подчеркнуть отличие занятий психологией от остальных уроков, а с другой, – установить необходимые границы.

Занятие 2. Радость. Что такое мимика?

Разминка

Ведущий объясняет детям, что занятия психологией обычно начинаются с психологической «зарядки». Это необходимо, чтобы все участники могли настроиться должным образом, так же, как настраивают свои инструменты музыканты в оркестре или как разогревают свои мышцы спортсмены перед тренировкой. Разминка позволяет сосредоточиться друг на друге, отвлечься от груза повседневности, переключиться на новый вид работы, отличающийся от школьных занятий.

«Зайчик испугался – зайчик рассмеялся» По сигналу ведущего участники игры быстро меняют изображаемое эмоциональное состояние (чередование напряжения и расслабления).

«Раз, два, три, за мной повтори»

Ведущий принимает какую-либо позу, ребята должны принять точно такую же. Все застывают в этой позе, а один из учеников назначается «экспертом»: он определяет тех, кто повторил позу неверно, причем учитываются и выражение лица, и положение пальцев, поворот головы и т.п. «Эксперт» вносит необходимые поправки.

«Закончи предложение»

Завязывается беседа, в ходе которой дети вспоминают эпизоды жизни, связанные с радостью. Далее им предлагается завершить предложения:

«Для ребенка радость – это...»

«Для ученика радость – это...»

«Для мамы радость это...»

Основное содержание занятия

«Зоопарк»

Дети получают карточки с изображениями животных (зайца, волка, медведя и др.). Нужно постараться «перевоплотиться» в них и поочередно показать, как мог бы радоваться медведь, волк и т.д. Затем нужно обсудить с актерами, как им удавалось изобразить радость, а зрителям — понять, что изображалась именно радость, а не какие-либо другие чувства. В ходе беседы вводится понятие мимики как средства выражения чувств.

«Рисунок радости»

Учащиеся представляют себя художниками, иллюстрирующими детские книги, и выполняют рисунок на тему «Радость».

Комментарий для ведущего

У некоторых участников может вызвать затруднение последнее задание. В нашей практике были случаи, когда дети отказывались выполнять рисунок или хотели изобразить «злую радость». Первым приходилось помогать, переформулируя задание: «Нарисуй то, что ты любишь делать». Вторым же мы позволяли изображать то, что им хочется со словами: «Это твоя радость, и ты имеешь право чувствовать и рисовать ее как хочешь».

Занятие 3. Радость. Как ее доставить другому человеку?

Разминка

«Отгадай, где я иду»

Ведущий имитирует ходьбу по различным поверхностям (грязи, льду, снегу и т.д.). Дети повторяют эти движения, а затем отгадывают, по какой поверхности осуществлялось движение в каждом случае.

«Превратись в животное»

Участники игры вслед за ведущим по очереди «превращаются» в какое-нибудь животное, а остальные отгадывают, какое именно животное изображается в каждом случае, показывая карточки с рисунками животных. Кричалка «Я очень хороший!»

Детям предлагают повторить слово вслед за ведущим сначала шепотом, затем громко и, наконец, очень громко. Таким образом ведущий и дети прошептывают, проговаривают, прокрикивают слово «Я», затем слово «очень», и наконец, «хороший». Упражнение повторяется несколько раз.

Основное содержание занятия

«Как доставить радость другому человеку?»

В ходе беседы на эту тему дети должны высказать как можно больше предположений о том, как можно обрадовать другого: попытаться рассмешить, погладить его, сказать ему добрые слова... Много ли способов удастся набрать всем вместе?

«Собираем добрые слова»

Дети вспоминают добрые слова или хорошие качества человека и называют их, перебрасывая друг другу мячик. Слова не должны повторяться! «Скажи мишке добрые слова»

Ведущий «приглашает» на занятие игрушечного мишку. Ребята по очереди называют его добрыми словами. Затем каждый из них по очереди выходит к доске с мишкой в руках, «превращаясь» в пего. Остальные участники обращаются к водящему в роли мишки, называя его добрыми

словами. Таким образом, каждый ребенок, побывав в роли мишки, получает свою порцию «словесных поглаживаний».

Комментарий для ведущего

Последнее задание этого занятия является основным. На нем впервые проводится работа с запретами на похвалу, поскольку это задание вызывает трудности у многих детей, оно выполняется опосредованно, с использованием игрушки. Ведущему нужно быть готовым к тому, что одним ребятам будет сложно придумывать «добрые слова», другим принимать «словесные поглаживания».

Занятие 4. Жесты

Разминка

«Отгадай, где я иду»

Повторите упражнение, выполненное на прошлом занятии (см. занятие 3), но теперь изобразите ходьбу по другим поверхностям, скажем, по горячему песку, по ворохам осенних листьев, по лужам, по колючей траве босиком...

Основное содержание занятия

«Радость можно выразить жестом»

Предложите детям показать радость, но лишь одним способом: только глазами, только губами, одной рукой, двумя руками (при этом лицо прикрывается листом бумаги). Побеседуйте о том, что чувство можно выразить по-разному, в том числе при помощи рук. Введите понятие «жест».

«Передай сообщение»

Дети по очереди превращаются в учительницу, которая должна без слов, одними жестами передать классу то или иное сообщение: «Сидите тихо», «Не балуйтесь», «Молодец», «Встаньте смирно», «Садитесь», «Иди к доске» и т.п.

«Пойми меня!»

Дети разделяются на пары. В каждой паре один ребенок должен при помощи жестов объяснить задание второму. Задания раздает ведущий. Они могут быть любыми, но обязательно доступными для детского понимания и

связанными с конкретными и знакомыми детям действиями, например: «принести тетрадь», «вытереть доску», «спять пальто» и т.н.

Побеждает та пара, которая смогла быстрее других достигнуть взаимопонимания и выполнить задание за самое короткое время. (Предметами при объяснении задания пользоваться нельзя.)

Работа со сказкой

«Когда молочные зубы сменились постоянными»(автор – Е. Фатеева)

В одной тихой речке жил маленький крокодиленок. У него был красивый длинный хвост и много острых зубов. Когда его зеленая кожа стала твердой, а молочные зубы сменились постоянными, он пошел в школу. Крокодиленок очень гордился этим, но скоро перестал радоваться, потому что его дела в школе шли плохо. Он никак не мог научиться нырять и притворяться замшелым бревном, хотя все остальные крокодилы в классе уже научились этому.

Учительница большая темно-зеленая крокодилица– хвалила всех, кроме крокодиленка, а иногда ругала его и ставила ему «двойки». Все крокодилы в классе дразнили его, называли глупым, с ним никто не играл.

Мама очень огорчалась и спрашивала: «В кого ты такой у меня родился?!» Папа-крокодил грозился отлупить крокодиленка ремнем и всегда ставил в пример себя. «Я, – говорил он, в твои годы нырял лучше всех в классе, а бревном притворялся так, что на меня даже бабочки садились. Л ты что же?».

Что мог ответить крокодиленок? Он и сам видел, что ни на что не способен. Он не слушал объяснений учительницы, потому что был уверен: все равно он ничего не поймет.

И вот однажды в классе появился новый ученик его родители переехали из другой речки. Как ни странно, этот новенький подружился с крокодиленком. «Почему ты дружишь со мной? спрашивал он нового друга. Ведь я такой плохой, что со мной даже никто не играет!». А тот отвечал, что не все так

плохо, надо просто стараться учиться лучше. Он даже объяснил, как это можно сделать.

С тех пор крокодиленок начал привыкать вставать каждое утро пораньше и повторять все уроки, которые делал вчера. Домашнее задание он теперь выполнял очень тщательно, не ленился, на уроках внимательно слушал учительницу и старался побольше запоминать.

Вскоре он стал хорошим учеником, научился лучше всех нырять и притворяться бревном. Учительница теперь часто хвалила крокодиленка, а одноклассники стали принимать его в свои игры. Его друг радовался за него: «Я же говорил, что ты сможешь!»

Теперь крокодиленок уже не думал, что он плохой, а четверть окончил на пятерки. Мама и папа устроили в честь этого пир, куда пригласили всех его друзей. Крокодиленок был счастлив. Он говорил: «Я хорошо учусь, я хороший». И все радовались вместе с ним.

Вопросы для обсуждения

– Что огорчало крокодиленка в начале сказки?

– Каким он себя считал и почему?

– Как ему удалось начать учиться лучше? Как вы понимаете слова «он нашел в себе силы учиться лучше»? Какие силы можно найти в себе?

– Были ли у вас похожие ситуации?

Комментарий для ведущего

На этом занятии начинается работа с терапевтической метафорой. Перед прочтением сказки ведущему следует раздать ребятам альбомы и сказать, что во время прослушивания дети могут при желании делать рисунки. Рисовать можно все что угодно, но на тему сказки. Когда ведущий заканчивает чтение, дети, как правило, продолжают рисовать. Лучше всего обсуждать услышанное именно в это время, поскольку дети еще находятся «внутри сказки». Вопросы желательно подготовить заранее с учетом специфики класса. Обсуждение сказок наиболее трудная, но очень важная часть занятия, так как дети получают

опыт анализа своих проблем, возможность рассказать о своих тревогах. И очень важно, чтобы любые чувства ребенка были приняты как имеющие право на существование.

Занятие 5. Радость можно передать прикосновением

Разминка «В мире животных

«Муха»

Ведущий прикасается к каждому из детей «волшебной палочкой», а они должны при этом застыть и представить, что им на нос села муха. Прогнать ее можно только движением носа. (Муха перелетает с места на место, садится то на левый глаз, то на губы, щеки, лоб, подбородок и т.д.). «Превратись в животное»

Ведущий предлагает детям по очереди загадать и пластически изобразить радостное животное, а остальные отгадывают, какое животное изображается. Выясняется, что одних животных легче представить радостными, а других – труднее: у каждого свой характер.

«Фотоохота»

Один из детей изображает какое-либо животное, передвигаясь по классу. Другой следует за ним, повторяя его движения. Третий, фотоохотник, командует: «Раз, два, три фотография – замри!» Замирают оба ученика – и «животное», и его «фотография». Остальные сличают «снимок» с «оригиналом».

Кричалка «Ура успешной фотоохоте!»

Эта фраза повторяется вразбивку вслед за ведущим, с нарастанием громкости от слова к слову, затем – со снижением громкости от максимальной до шепота, затем –прокрикивается максимально громко несколько раз.

Основное содержание занятия

«Радость можно передать прикосновением»

Ведущий прикасается к ребенку, предварительно загадав любое хорошее качество, которым обладает этот ребенок. Ребенок пытается отгадать, какое из

его качеств загадано. Можно привлечь к отгадыванию всю группу. Затем водящими становятся сами дети и, подобно ведущему, «передают радость прикосновением». «Котенок».

Ведущий предлагает детям представить ситуацию: мама принесла в дом котенка. Ему грустно и страшно. Каждый из детей по очереди превращается в этого котенка, а остальные гладят его, говорят ему добрые слова, пытаются «покормить» и т.д.

Работа со сказкой

«О муравьишке, который пошел в школу» (автор – Е. Катинская)

Как-то ранней осенью я отправилась в лес за разноцветными листьями... Я шла по кривой тропинке, то и дело наклоняясь за красивыми листочками. Когда букет был готов, я решила немного отдохнуть и присела на пенек, который вырос, как маленький домик, прямо на бугорке. Я провела рукой по пушистому мху и заметила, что я здесь не одна: по мху бегали муравьи. Те, что побольше, несли какие-то прутики и соринки, а малыши копошились все вместе под маленьким сучком. Пока я наблюдала за обитателями пенька, мне припомнилась история, однажды рассказанная бабушкой...

В одном лесу, на красивой земляничной поляне, жили семейства муравьев. Взрослые муравьи ходили на работу, оставляя своих детей дома с бабушкой. В других семьях с малышами оставались мамы. Некоторых муравьишек водили в детский сад за старой сосной.

Прошло время, муравьишки подросли, им пора было идти в школу, где учат писать и читать, где узнают много интересного о лесе, в котором они живут, о жизни муравьев в прошлом. Лесная поляна наполнилась радостной суетой: родители покупали деткам рюкзачки, в них складывались цветные карандашники, ручки и тетрадки, сделанные из тонкой коры клена.

И вот настал день, когда все муравьишки отправились в школу. Их встретил муравей-учитель, который отвел всех в класс.

Муравьишки очень волновались: ведь они теперь ученики, а это так непривычно. Что значит быть учеником, они еще плохо знали. Пока они только разглядывали своего учителя...

Постепенно муравьишки стали привыкать к школе, полюбили своего учителя, нашли друзей... По были и такие, кому было труднее: они скучали по маме, по дому. Одним из таких учеников был малыш по имени УсатикРесничкин. Усатик постоянно думал о доме, отвлекался на уроках. Он ни с кем не мог подружиться, и поэтому на переменах всегда грустил. По утрам ему не хотелось идти в школу. Так продолжалось много дней, и муравьишка думал, что так будет всегда...

И вот как-то утром Усатик, как обычно, собирался в школу. Небо было серым, солнышко спряталось, и от этого было совсем печально. Мама дала Усатику бутерброд с малиновым вареньем и сказала: «Пора ...» Усатик плелся по тропинке, смотрел на серое небо, которое, казалось, вот-вот заплачет... И тут с неба упала Капелька.

– Ой, – сказала она. – Муравьишка, почему ты такой грустный?

– Не видишь, что ли, в школу иду, – нехотя отозвался Усатик.

– Ах, в школу! Как это здорово! Значит, ты ученик?

– Ну, ученик, ну и что?

А я вот сижу целыми днями в облачке и мечтаю, что когда-нибудь тоже пойду в школу. Но мы, капельки, не учимся... Капелька загрустила.

– А почему ты так хочешь в школу? Там же скучно: сиди себе за партой, а учитель постоянно что-то говорит, иногда даже не успеваешь понимать. А еще там много незнакомых муравьев, а еще...

– Что – еще? – спросила Капелька.

– А еще там нет мамы, – вздохнул Усатик.

– Глупыш, когда я с дождиком бываю возле школы, я часто вижу через окно, как много там муравьишек: одни разглядывают книжки, другие пишут закорючки.

– Это буквы, поправил Усатик.

– Как это здорово – буквы... А что ты еще знаешь? заинтересовалась Капелька.

– Ну... – с важным видом начал муравьишка, – я знаю про буквы, что их очень много, а из них составляют слова... А еще есть интересные книжки с картинками...

–И ты их все умеешь читать? – перебила Капелька.

– Ну нет, пока мне их читает мама или учитель, но потом я и сам научусь!

– Как я тебе завидую, Усатик! Ты найдешь в школе друзей, узнаешь много интересного, будешь почти как взрослый. И главное – представь, как будут рады за тебя папа и мама. Ты будешь приходить из школы, рассказывать, как провел время, с кем познакомился, что делал на переменах, какой у тебя учитель. Теперь ты можешь делать что-то сам, без помощи мамы, потому что ты ученик.

–Нознаешь, как это трудно, – опять пожаловался Усатик.

– А разве интересно, когда все легко и просто? Ведь это скучно! К тому же, ты ведь не один, все твои друзья тоже впервые в школе, им тоже нелегко. Некоторые привыкают быстрее, а другие чуть медленнее. Но все не могут быть одинаковыми, правда? Кому-то легче, кому-то труднее... Так что, Усатик, беги скорее в школу, а вечером расскажешь маме, какие уроки были сегодня, с кем ты играл. Просто подойди к ней и скажи: «Мам, послушай, как было сегодня в школе».

Спасибо тебе, Капелька! Я побегу, а то опоздаю на урок, – прокричал Усатик.

Он вбежал в школу, поднялся по ступенькам в класс и сел за парту рядом с другим муравьишкой.

– Привет, Усатик, – сказал сосед по парте.

– Доброе утро, – ответил Усатик и улыбнулся.

– А ты сегодня веселый, – отозвался сосед.

Тут вошел учитель, и начался урок. Усатик огляделся по сторонам: небо за окном не казалось уже таким серым, потому что там, в тучах, жили капельки. Учитель не казался таким чужим и непонятным, как раньше.

Усатик Ресничкин, открой книжку, – услышал муравьишка. Усатик открыл книгу и почему-то улыбнулся. «Я ученик», — гордо подумал он.

А вечером, когда мама пришла с работы, Усатик усадил ее на диван и сказал:

– Знаешь, мама, в школе все так необычно... сегодня мы учили новые буквы и еще рисовали картинки, а еще...

– Что еще, малыш? – спросила мама.

– А еще я соскучился по тебе, мамочка, но мне пора делать уроки – ведь завтра я снова пойду в школу, а вечером снова расскажу тебе о том, что там было...

Вопросы для обсуждения

– Почему Усатику было сначала грустно в школе?

– Какие самые грустные слова он произнес? («Там нет мамы».)

– Как понимать слова капельки «Надо научиться быть учеником»? Разве этому нужно учиться?

– Попробуйте сказать слова «Я ученик» так же гордо, как их произнес бы Усатик.

– Почему маме не пришлось вечером заставлять Усатика делать уроки?

Комментарий для ведущего

Центральное задание этого занятия – упражнение «Котенок» – предназначено для работы с умением принимать поддержку. Поэтому совершенно не важно, отгадает ли ребенок то качество, которое задумал ведущий. Главное, чтобы ребенок вслух называл свои предполагаемые хорошие качества, чтобы их называл весь класс (как можно больше). Ведущий же на каждый неправильный ответ ребенка отвечает словами: «Да, мне нравится в тебе (например, твоя доброта), но я загадал другое качество».

Упражнение «Котенок» предполагает работу с «телесными поглаживаниями». «Испуганный котенок» садится на стул перед классом, желающие по очереди гладят и обнимают его.

Занятие 6. Радость можно подарить взглядом

Разминка «Глаза в глаза»

«Мысленная картинка»

Дети закрывают глаза и под музыку «рисуют мысленные картинки». Затем все по очереди обмениваются своими фантазиями, при желании инсценируя их.

«Врунишка»

Водящий выходит за дверь. Дети договариваются, кто из них будет «врунишкой». Водящий, заглядывая в глаза детей, должен догадаться, кто из них «врунишка».

Основное содержание занятия

«Радость можно подарить взглядом»

Ведущий загадывает качество, которое ему нравится в ребенке. Затем пристально смотрит ему в глаза, стараясь «передать» загаданное (здесь очень важен контакт глаз). Ребенок должен догадаться, какое качество задумано. Остальные участники группы помогают ему. Желательно, чтобы в роли водящего побывали все дети.

Работа со сказкой

«Нужная вещь» (автор – Р. Иванова)

Садись поудобнее и давай попробуем помечтать. О чем? Ну, например, о море. Ты любишь море? Тогда закрой глаза и представь себе, что ты стоишь на палубе корабля. Светит солнце, корабль едва покачивается на волнах. Море сливается с небом на горизонте, оно манит тебя вдаль, к далеким неизведанным землям...

Представь себе, что однажды такой корабль плыл по океану к далеким островам. Обычно люди брали с собой в дальний путь множество необходимых

вещей. Они складывали их в трюмах своих кораблей. Впрочем, среди нужных вещей попадались и вещи совершенно ненужные. В трюме нашего корабля тоже лежало много всякой всячины. Были тут ящики с запасами еды и одежды, спасательные круги, канаты, якорь с цепью, багор. В самом темном углу трюма лежал старый мешок. Он лежал там так давно, что уже никто и не помнил, как он попал в трюм и что внутри него.

Корабль плыл так долго, что вещи в трюме стали скучать. Первым заговорил канат.

– Все мы тут нужны, а я нужнее всех. С моей помощью люди крепят паруса и управляют ими, а если корабль причалит к берегу, то я привяжу его к причалу.

Тут подал голос багор:

– А если канат оборвется? Тогда без меня не обойтись! Как без меня подтянуть корабль к берегу? Значит, я нужнее.

В этот момент заворчал якорь:

– А если корабль будет далеко от берега? Как без меня удержать корабль на месте?

– Да, но чего ты стоишь без меня? – зазвенела якорная цепь. – Я связываю тебя с кораблем, значит, я важнее.

Нужные вещи спорили долго, но так и не смогли выяснить, кто из них важнее.

Только старый мешок молчал, лежа в своем темном углу. Ему нечем было похвастаться перед остальными, да и не любил он этого. Он слушал спорщиков молча, а потом не выдержал и вмешался.

– Как вам не стыдно спорить! Вы все нужны людям, они не обойдутся без каждого из вас.

Это было ошибкой. Изумленные вещи сначала замолчали, а потом наперебой, все разом набросились на бедный мешок.

– Ах ты, старый толстяк! Ты нам просто завидуешь! Сам-то ты давно никому не нужен!

Они насмехались над бедным мешком и даже забыли про свои раздоры.

А мешок забился обратно в угол и думал: «Действительно, кому я нужен? Я такой старый, что никто не помнит, что у меня внутри. Вынули бы меня из трюма и выбросили куда-нибудь». Ему было очень обидно.

Так продолжалось много дней подряд. Каждое утро, едва проснувшись, вещи начинали смеяться над старым мешком, а он молча страдал.

Однажды на море разыгрался шторм. Волны бились в борт корабля так, что вещи в трюме швыряло из стороны в сторону. Кораблю грозила верная гибель. После одного сильного удара в днище образовалась пробоина, в трюм хлынула вода. Среди вещей началась паника. Они закричали: «Спасите! Помогите!» Но люди их не слышали, они боролись со штормом на палубе.

Тогда снова заговорил старый мешок.

– Надо придумать, как спасти корабль! – воскликнул он, выбираясь из своего угла.

А вещи опять набросились на него с насмешками: «Ах, ты снова пытаешься учить нас?! Мы – умные и нужные вещи, а ты лежал бы в своем углу да помалкивал!». И мешок снова затих.

А тем временем вода в трюме все прибывала. И тогда мешок снова вылез из угла и, кряхтя, направился к пробоине. Он подошел к ней и лег на дно трюма. Пробоина оказалась полностью закрытой. Вода перестала поступать в трюм. А тут и люди заметили, что в трюме плещется вода, и принялись откачивать ее насосом. Вскоре в трюме стало сухо...

А мешок лежал на пробоине и думал: «Вот ведь как получилось. Выходит, и я на что-то гожусь. Я не дал утонуть кораблю, погибнуть людям и нужным вещам». От этих мыслей все его существо наполнилось гордостью.

И тут все вещи в трюме притихли. Им стало стыдно. Но особенно они смутились, когда раздались голоса людей: «Смотри-ка, это забытый старый

мешок заткнул собою пробоину и спас нас от неминуемой гибели!» На душе у старого мешка стало радостно. А люди еще долго вспоминали эту удивительную историю, героем которой стал ничем не примечательный старый мешок.

Вопросы для обсуждения

- О чем спорили вещи в трюме корабля? Почему?
- Что, по вашему мнению, значит «быть нужным другим»?
- Почему мешок заткнул пробоину в трюме?
- Почему в конце сказки «на душе у мешка стало радостно»?

Комментарий для ведущего

При обсуждении сказки полезно обратить внимание на изменение ощущений героя, «старого мешка», в процессе развития сюжета, подробно обсудив, почему в конце рассказа «все его существо наполнилось гордостью».

Занятие 7. Страх

Разминка «Страшно и не страшно»

«Дотроньтесь до...»

Ведущий произносит фразу: «Дотроньтесь до (кончика носа, правой щеки и т.п.) те, кто (сегодня умывался, ел вчера шоколад, боится мышей и т.п.)» Вопросы о страхах перемежаются вопросами на любые другие нейтральные темы. Дети отвечают молча, меняя способ ответа по команде ведущего.

«Мысленная картинка»

Дети должны с закрытыми глазами нарисовать, а затем описать группе мысленную картинку, которая соответствует предлагаемым для прослушивания музыкальным отрывкам либо звукам природы (резкая, громкая музыка, звуки грозы). После этого детям объявляется (шепотом) новая тема: «Страх».

«Покажи страшилку»

Ведущий показывает детям изображения страшных сказочных персонажей: Бабы Яги, Змея Горыныча, скелетов, вампиров и т.п. Затем водящему предлагается внимательно рассмотреть одну из картинок, чтобы он

мог изобразить выбранный персонаж как можно точнее. Остальные отгадывают, кого именно изображает водящий.

Работа со сказкой

«Девочка с мишкой» (автор – Е. Зубарева)

В одном обычном городе в обычной семье жила-была обычная девочка Света. У нее было много игрушек, но особенно Света любила маленького плюшевого мишку. Света заменяла ему маму: пела ему песенки, баюкала его. А Светина мама рассказывала ей на ночь сказки и потом выходила из комнаты, поцеловав дочку и пожелав ей спокойной ночи.

Как только погаснет свет, Света накрывалась с головой одеялом, зажималась и старалась уснуть, прижимая к себе мишку. Под одеялом было душно и жарко, но выглянуть из-под него Света боялась. Ей казалось, что вокруг нее пляшут страшные, зловещие тени: вот-вот поймают ее длинными ручищами и начнут мучить. Если не удавалось заснуть, то девочка начинала кричать и звать маму. Мама приходила, включала свет, прижимала Свету к себе, баюкала ее, и тогда девочка засыпала, уверенная в том, что мама рядом и всегда сможет защитить ее.

Однажды родители собрались вечером в гости. Перед уходом мама рассказала дочке сказку. Девочка уснула, а мама спокойно погасила свет и ушла.

Ночью Света проснулась и увидела, что вокруг нее темнота. Ее сердце забилось, слезы покатились из глаз; она позвала маму, но вспомнила, что ее нет дома. Стало еще страшнее! Света подумала, что можно включить свет, но для этого надо было встать и сделать несколько шагов... Нет, от самой этой мысли мурашки бегут по коже... Света заплакала еще сильнее, сжалась в комочек под одеялом. И вдруг услышала чьи-то всхлипы.

Девочка притихла, вылезла из-под одеяла, оглядела темную комнату. Из глаз ее любимого плюшевого мишки капали слезы!

– Ты тоже плачешь? Ты тоже боишься? Погоди... я помогу тебе... я не дам тебя в обиду. Я расскажу тебе сказку, а ты вытирай слезы, закрывай глазки и постарайся уснуть.

Света уложила мишку, тихо спела ему колыбельную, рассказала одну из маминых сказок.

В это время вернулись родители. Папа услышал звуки в темной комнате, открыл дверь и увидел Свету, которая сидела на кровати и что-то шептала.

– Почему ты не спишь? Хочешь, я включу свет, если тебе страшно...

– Нет, папочка, тише! Не разбуди мишку!.. Он так боялся, плакал, а я ему рассказала сказку. Теперь он спит и ничего не боится. Мне тоже давно пора спать. Спокойной ночи...

Комментарий для ведущего

Основная работа на данном занятии строится на обсуждении сказок. Во время беседы следует поговорить о способах, с помощью которых мальчик и девочка перестали бояться темноты. Читать сказки нужно очень медленно, периодически обращаясь к детям со словами: «А у вас было что-то похожее?» Как правило, еще в начале первой сказки ребята начинают рассказывать о своих страхах после медленного чтения сказок дети рисуют иллюстрацию к сказке по выбору. Хотя многие хотят и успевают нарисовать два рисунка.

Занятие 8. Страх, его относительность

Разминка «Какие Бывают страхи?»

«Неопределенные фигуры»

Ведущий рисует на доске извилистыми линиями бесформенные фигуры, а дети придумывают, на какие страшные существа они похожи.

«Конкурс пугалок»

По кругу передается мячик. Получивший его должен назвать тот или иной страх человека. Чего могут бояться люди? (Повторяться нельзя). Кто не сумеет быстро сориентироваться, выбывает из игры. Определяются один-два победителя конкурса.

«Чужие рисунки»

Ведущий демонстрирует участникам занятия детские рисунки на тему «Страх». Дети высказывают свои предположения о том, какие именно страхи изображали авторы рисунков.

Основное содержание занятия

«Закончи предложение»

Детизаканчивают следующие фразы:

«Дети обычно боятся...»

«Взрослые обычно боятся...»

«Мамы обычно боятся...»

«Учителя обычно боятся...».

В результате обсуждения этой работы делается обобщение: каждый человек может иногда чего-то бояться, и страх – это не то, чего следует стыдиться, хотя и полезно учиться его преодолевать.

«Мы просто очень боимся за вас»

Дети слушают и обсуждают историю о Мише и Маше. Особый акцент делается на обсуждении того, что можно бояться за другого человека.

Работа со сказкой

«Маша и Миша» (автор –О. Хухлаева)

В одном большом городе на первом этаже большого дома жила семья: папа, мама и двое детей – Миша и Маша. Мама с папой ходили на работу, а Миша и Маша – в школу. Они были близнецами, учились в одном классе и сидели за одной партой. Папа и мама очень любили своих детей и гордились ими. Одно огорчало их: близнецы многого боялись. Они боялись темноты, непонятных звуков, боялись волков и воров, боялись оставаться дома одни...

Когда близнецы ложились спать, Миша клал рядом с собой игрушечный пистолет, который очень громко стрелял, а Маша – саблю от рыцарского костюма. И все-таки каждый раз, засыпая в своих кроватках, они подолгу

ворочались, прислушиваясь к каждому шороху, так что по утрам их постели выглядели так, будто кто-то нарочно переворачивал все вверх дном.

Однажды вечером мама с папой уложили детей спать и уехали на вокзал встречать бабушку. «Кажется, второпях они забыли закрыть дверь», – прошептал сестре Миша. Дети затряслись от страха. Действительно, из коридора, а потом из кухни слышались довольно громкие шорохи и шаги. Дети приоткрыли дверь в коридор и тут же захлопнули ее. По квартире ходила большая черная собака с опущенным хвостом! Дети придвинули к двери стулья, велосипеды, коробки и забрались под Машину" кровать. Но вдруг в их головы пришла страшная мысль: «А как же мама с папой и бабушка? Что с ними-то будет, когда они вернутся и увидят эту ужасную собаку? А вдруг она бешеная и икусает их?». Дети опять затряслись от страха и тихонько заплакали. Но вдруг Миша встряхнулся и схватил свой пистолет. Маша, глядя на него, быстро вытерла слезы и взяла саблю. «Я испугаю ее», – сказал Миша. «А я побью ее», – сказала Маша. Дети разобрали завал около двери и вышли в коридор. Миша выстрелил из пистолета, а Маша застучала саблей по стене, а потом по батарее. «Пошла вон!», – закричали они хором. Испуганная собака выскочила из квартиры, дети заперли за ней дверь.

Вскоре пришли родители. Они были очень встревожены. Им повстречалась соседка, которая видела, как из квартиры убежала большая черная собака. Дети рассказали, как все было. «Но как же вы решились прогнать такую страшную собаку?» – спросили родители. – «Неужели вам не было страшно?» – удивилась бабушка. А дети отвечали: «Мы просто очень боялись ЗА ВАС!».

Комментарий для ведущего

В конце занятия ведущий подводит ребят к выводу, что не бывает «плохих» или «хороших» чувств. В той или иной ситуации чувство может мешать, а может и помогать человеку и окружающим его людям.

Занятие 9. Как справиться со страхом

Разминка «Страшное и смешное»

«Страшные персонажи телеэкрана»

Дети вспоминают всех известных им самых страшных персонажей телеэкрана, затем по очереди каждый загадывает и изображает одного из героев так, чтобы остальные отгадывали.

«Придумай веселый конец»

Ведущий читает ребятам начало детской страшилки, например: «Однажды вечером черная рука бродила по городу...» А далее все вместе придумывают смешное продолжение и окончание.

Основное содержание занятия

«Картинная галерея»

Детям выбирают любого известного страшного персонажа и рисуют его, но так, чтобы он стал смешным. Портреты развешиваются на доске. Ведущий становится экскурсоводом и проводит экскурсию по картинной галерее. Ведущий старается вызвать смех у детей рассказами о героях портретов.

Работа со сказкой

«Маленькая Луна» (автор – А. Серебрякова)

Каждую ночь на небе появляется Луна. Все это хорошо знают. А знаете ли вы, что и она когда-то была маленькой?

Ее детство было беззаботным и счастливым. Одно тяготило ее: она боялась темноты. Ей было очень страшно появляться одной на черном ночном небе.

С наступлением сумерек знакомые звездочки одна за другой вспыхивали над землей и звали маленькую Луну к себе. Они рассказывали, как прекрасно ночное небо. А с ее приходом оно станет еще прекраснее! Звездочки убеждали маленькую робкую Луну, что нет ничего красивее загадочной ночной темноты.

Но маленькая Луна никак не могла побороть страх перед ночной стихией. Ей казалось, что в темноте бродят ужасные чудовища. Ночь преображала

поверхность Земли, превращая все предметы в зловещие привидения. Мерцание далеких звезд было слишком слабым, чтобы осветить небо и землю.

Маленькая Луна грустила о том, что не может веселиться вместе со звездочками. Она подрастала и знала, что рано или поздно ей придется превратиться в полную Луну. «Но какая же я Луна, если не могу быть королевой ночи и не знаю всех ее чудес?» – размышляла она.

Проходили дни и ночи, а Луна так и не появлялась в небе. Кое-кто уже начинал злословить, сомневаясь в том, что она существует в природе. И маленькой Луне было обидно и больно. Но однажды случилось вот что. Темной ночью все в округе слышали громкие крики о помощи. Человек никак не мог найти дорогу домой, он заблудился во тьме. Тогда к Луне прилетел мудрый Ветер и сказал: «О, Луна! Только твой свет может указать человеку путь к дому. Ты же сама знаешь, как страшно быть одной в ночном мраке. Только ты можешь помочь бедняге. Покажись на небе! Пусть твой страх на время отступит!»

И маленькая Луна послушалась мудрого Ветра. Она вышла на небо – ясная и круглая. При ее появлении над Землей ночная мгла отступила. И Луна еще долго оставалась на небе.

Она впервые разглядела то, что раньше принимала за зловещие чудища и ужасные привидения. Под ее мягким светом они оказались деревьями, домами, башнями и холмами. Лунный свет делал все это очень красивым, и Луна совсем не ощущала страха.

Так она и выросла.

И до сих пор Луна делает ночи сказочными и волшебными, а заблудшие и одинокие путники возносят ей благодарности, и так будет всегда.

Вопросы для обсуждения

– Подумайте, почему так огорчалась Луна из-за своего страха темноты, ведь малыши часто боятся темноты и перестают бояться только когда вырастают?

- Как же все-таки Луна заставила свой страх отступить?
- Что она увидела в темноте. Когда перестала бояться?
- Что чувствовала маленькая Луна в конце сказки?

Комментарий ведущего

Важно акцентировать внимание ребят на том, что не бывает правильных или неправильных способов совладения со страхами. Каждый выбирает свой, удобный или привычный для него.

Занятие 10. Гнев. С какими чувствами он дружит?

Разминка «Выражение чувств»

«Художники-гримеры»

Для выполнения этого упражнения требуются театральный грим и две большие пластмассовые куклы. Дети делятся на две группы. Каждая из групп загадывает любое чувство и в соответствии с ним гримирует свою куклу. Другая группа отгадывает, какое чувство загадано и изображено на лице куклы.

«Попугай»

Ведущий произносит короткое предложение, например: «Я иду гулять». Один из участников повторяет это предложение с определенной интонацией. Остальные дети отгадывают, какое чувство при этом выражается.

«Покажи маме дневник»

Из числа участников выбираются «мама» и «ученик». «Ученик» пишет на листочке оценку и показывает ее так, чтобы видела только «мама». «Мама» должна без слов выразить свое чувство так, чтобы все остальные догадались, какую оценку получил «ученик».

Основное содержание занятия

Работа со сказкой

«Как ромашки с васильками поссорились» (автор – В. Вишнева)

Я расскажу тебе удивительную историю про цветы. Они живут на Цветочной поляне на опушке леса. Зовут их Ромашками и Васильками. Они всегда дружили, вместе играли и веселились. На опушке не смолкал радостный

смех цветов, а вместе с ним по воздуху разносилась ароматная цветочная пыльца. В солнечные дни вся поляна благоухала.

Но однажды приключилось несчастье. Началось все с пустяка. Одному Васильку понравилось, как одна Ромашка жмурится на солнце, и он добродушно рассмеялся. Но Ромашке не понравилось, что над ней смеются. Она так обиделась, что все ее лепестки от негодования покраснели. Ее подруги тоже обиделись за нее и решили начать войну против Васильков. Ромашки перестали играть с Васильками, обидно подшучивали над ними. Васильки им тоже спуска не давали: они дергали Ромашек за лепестки и задиристо кричали: «Любит! Не любит!» Этим они окончательно вывели Ромашек из себя. К вечеру все совсем рассорились и разошлись по разные стороны Цветочной поляны. Ни одна уважающая себя Ромашка не станет расти рядом с такими забияками и грубиянами! И всякому Васильку могут надоесть капризы и колкости!

«Как хорошо! Наконец-то никто не пихается и не толкается!» – успокоились Ромашки.

«Наконец-то не слышно никакого хныканья!» – умилялись Васильки.

«Вот теперь начнется спокойная жизнь!» – подумали все вместе.

И вот наступило первое утро новой жизни. Ромашки принялись вертеться друг перед другом и хвастаться нарядами. У кого лучше? – Но их некому было рассудить, и Ромашки заскучали.

У Васильков дело обстояло не лучше. Им было неинтересно играть друг с другом. А когда наступила ночь, стало темно, где-то близко заухала сова. Все Ромашки на поляне испугались. «Где же наши сильные и храбрые Васильки? Мы боимся!» – дрожали они.

А Васильки ушли жить к своим дальним родственникам – Колоскам, на пшеничное поле. Но Колоски их встретили холодно. Они сказали Василькам, что скоро придет Человек и выгонит их с поля, потому что они, дескать, – сорняки. Василькам стало страшно и обидно. Ромашки хоть и насмешницы, но никогда не называли Васильков сорняками!

А в это время на поляне началось самое страшное. На Ромашек надвигались полчища мышей. Они, клацая зубами, хотели подгрызть их корешки. Ромашки закричали изо всех сил. И Васильки услышали их! Они бросились на спасение своих подруг. Мыши не ожидали такого отпора и разбежались в разные стороны. «Как хорошо, что вы вернулись!» – воскликнули Ромашки. «Простите нас!» хором крикнули Васильки. «Нам так весело вместе!» – сказали все разом. «Вы такие выдумщицы!» «А вы такие сильные!» «Вы очень добрые!» «А вы храбрые!» – слышалось со всех сторон. Наступило примирение, все цветы рассмеялись, и пушистая ароматная пыльца облаком поднялась над поляной. С тех пор они всегда дружат. Вот такая Сказочная поляна есть на свете. Ты всегда можешь ее найти по звонкому смеху, по душистому облаку, плывущему над поляной.

Комментарий для ведущего

Итогом занятия должен стать вывод о том, что страх и обида нередко вызывают гнев. Хорошо, если каждый ребенок придумает свой личный пример на связку обида – злость или страх – злость (эти слова можно написать на доске).

Занятие 11. Может ли гнев принести пользу?

Разминка «Контрасты»

«Черная рука – белая рука»

Дети должны представить и изобразить «черную руку» – руку, готовую к агрессии, с напряженными пальцами, а затем по сигналу ведущего превратить ее в «белую руку» – расслабленную, готовую приласкать. «Разозлились – одумались»

По сигналу «разозлились» дети напрягают тело, сжимают кулаки, по сигналу «одумались» – расслабляются и улыбаются.

«Поссорились – помирились»

Из группы выбирается два участника, им предлагают представить, что их правые руки – это человечки, которые выполняют на столе по команде

ведущего различные действия: знакомятся, идут вместе гулять, ссорятся, дерутся, обижаются друг на друга, мирятся, идут вдвоем играть. Затем руки превращаются в двух петушков и выполняют те же действия, но с прибавлением «петушиных» звуков.

Основное содержание занятия

«Закончи предложение»

Детям предлагается закончить такие фразы: «Гнев приносит пользу, когда...» «Гнев приносит вред, когда...»

Работа со сказкой

«О путнике и его Беде* (автор – С. Кондратенков)

Мне вспомнилась одна старая история. Произошла она в давние времена, когда люди еще не имели ни телефонов, ни телевизоров, ни машин. Вокруг были одни зеленые леса да поляны. Жизнь была спокойной и размеренной. Почти как у бабушки в деревне.

Тогда люди не знали, что земля состоит из материков и островов. Они догадывались, что где-то далеко есть земли, в которых живут воинственные племена. Иногда они почему-то нападают на мирных жителей, грабят селения, сжигают дома и идут дальше, принося с собой горе и разорение.

На окраине одной деревушки росла березовая роща. И вот однажды с той самой стороны, откуда обычно приходили разорители, появился одинокий путник. С виду обычный человек, но чем-то он отличался от жителей деревни – то ли одеждой, то ли широкой открытой улыбкой, при виде которой так и хотелось улыбнуться в ответ. Наверное, его улыбка была похожа на твою. Этот путник решил передохнуть и остановился в березовой роще. Присел на траву, закрыл глаза и услышал тихий шелест деревьев. Они будто пели ему колыбельную песню, а солнечные зайчики, пробиваясь сквозь листву, затеяли игру на его лице. Он чувствовал, как теплые пятнышки перескакивают со щеки на лоб, со лба на подбородок. Путнику стало так хорошо, что он решил остаться в этой деревне.

Пока он сидел под деревом, к нему подошел седой старик, присел рядом:

– Откуда путь держишь, чужестранец?

– Я уже и не помню, где начал свой путь, – отвечал тот, – знаю только, что где бы я ни появился, я везде приношу с собой горе. Вроде стараюсь помогать людям, но обязательно получается что-то не так, вот я и ухожу подальше от печалей». Разве можно уйти от печалей? удивился старик.

– Конечно, – отвечал путник, – уходя, ты оставляешь печаль на месте, а с собой берешь только радость.

Они долго беседовали, а потом старик пригласил путника к себе. Тот остался жить в селении. Он помогал жителям чем мог, а когда узнал о существовании воинственных племен, заявил:

– Неужели вы ни разу не пытались дать им отпор? Нет? Тогда надо этому научиться!

Путник пошел в дом и вынес оттуда тяжелый, блестящий на солнце меч.

– С помощью такого меча и храбрости в душе можно победить любого врага! – сказал он и взмахнул мечом, со свистом рассекая воздух.

Самые храбрые юноши в деревне пошли в ученики к чужестранцу. После тренировок он уходил в березовую рощу, сидел на траве, прислонясь спиной к теплому белому стволу, слушал шепот листвы. Это место было его самым любимым во всей округе.

Однажды поутру жители услышали бряцанье металла и топот тысяч ног, увидели огромные полчища воинов. Защитники селенья были наготове и ждали врага на большом поле перед березовой рощей. Воины поначалу удивились, встретив отпор, но затем вынули из ножен острые мечи и ринулись в бой. Сначала они потеснили защитников деревни, но как только битва перешла в рощу, у жителей селенья как будто прибавилось отваги, и они стали защищаться с удвоенной силой.

Над рощей стоял звон металла, повсюду блестели скрещиваемые в битве мечи. Путник, сражавшийся в самой гуще битвы, уже не помнил, где

находится. Он только знал, что надо убивать врагов, и махал своим верным мечом во все стороны: взмах и удар, взмах и удар. Битва так захватила его, что он ничего не чувствовал, кроме злобы и ненависти.

И вдруг... вдруг он споткнулся и упал. И снова стал самим собою. Он увидел свои руки, дрожащие от усталости, услышал необычную тишину вокруг. Потом огляделся вокруг, и увиденное поразило его настолько, что он застыл на месте.

Старой березовой рощи больше не было. От нее остались одни пеньки, а среди них стоял старик и печально смотрел на путника.

– Что со мной случилось? – спросил путник, когда обрел дар речи.

– Ты так забылся в своем гневе, что не заметил, как враги бежали, а ты все продолжал рубить. Даже наши воины испугались тебя и ушли, а ты все продолжал размахивать мечом и погубил все деревья, – ответил старик.

Путник сел и зарыдал. Он опять принес с собой беду и загубил любимую рощу. Он взял свой меч и, волоча его по земле, пошел прочь от деревни. Уйти в новые места путник был не в силах, и он остался жить неподалеку, выстроив себе хижину на опушке леса. Меч он припрятал подальше. Улыбка исчезла с его лица. Он больше не появлялся в селении. Люди часто видели его бродящим по лесу, одинокого и печального.

И вот на это селение опять напали враги. Началась битва, но жители поняли, что без силы и ловкости путника им с врагом не справиться. За ним послали гонца, но путник и слышать ничего не хотел: «Я поклялся больше не брать в руки меч. Хватит! Я приношу горя больше, чем радости. Я сдержу свою клятву». Гонец ушел ни с чем.

Когда у защитников селенья силы были на исходе, к путнику пришел старик. Он посмотрел путнику в глаза: «Если это необходимо, то нужно взять в руки самый большой меч. Не надо только забывать, что от тебя одного зависит, с какой силой и на что опустится твой меч». И старик побрел в деревню.

«Да, – подумал путник, – от беды не убежишь, беду можно только победить». Он разыскал свой меч и ринулся на помощь жителям селенья. Он сражался храбро, как всегда, но постоянно помнил слова старика и, увидев первого убегающего прочь врага, тут же опустил свой меч. Это была настоящая победа. Самая радостная победа в его жизни. И он снова улыбнулся... прямо как ты сейчас.

А на месте вырубленной рощи выросла новая, и чем выше становились деревья, тем лучше путник умел владеть собой, и все чаще на его лице светилась улыбка.

Вопросы для обсуждения

– Как улыбнуться так, чтобы захотелось улыбнуться в ответ? Покажите улыбку путника.

– Как вы понимаете слова «я ухожу от своих печалей»?

– Что кроме меча нужно, по мнению путника, чтобы победить врага? (Храбрость в душе.)

– Как вы понимаете слова «и снова стал собою»? Разве путник превращался в кого-то другого?

– Что значит «ты забылся в своем гневе»?

– Объясните фразу «просто не надо забывать, что ты взмахиваешь им и ты ударяешь»?

– Почему последняя победа была самой радостной в жизни путника?

– Подумайте, почему чем лучше путник учился сдерживать себя в нужный момент, тем чаще он улыбался.

Занятие 12. Разные чувства

Разминка «Способы выражения чувств»

«Попугай»

Ведущий произносит короткую фразу с нейтральной интонацией, например: «Я сделал уроки». Один из участников повторяет эту фразу, но уже с

другой интонацией, стараясь вложить в нее какое-либо чувство. Остальные дети отгадывают, какое чувство вложено в его высказывание. «Какая отметка?»

Из числа участников выберите учителя» и «ученика». «Ученик» приносит «учителю» тетрадку с выполненным заданием, «учитель» проверяет задание и ставит отметку. Без использования слов, только при помощи мимики и жестов нужно показать, как выполнено задание, как оценивает работу «учитель» и как реагирует на эту оценку «ученик».

«Шурум-бурум»

Водящий загадывает некое чувство, а затем только с помощью интонации, отвернувшись от круга и, произнося только бессмысленные слова «шурум-бурум», передает это чувство. Дети разгадывают его.

«Море волнуется»

Водящий (на первых порах это взрослый ведущий) начинает игру: «Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три: фигура радости (страха, стыда и т.д.) на месте замри». Далее водящим становится тот, кто создал наиболее выразительную фигуру.

«Волны»

Для выполнения этого упражнения нужны две голубые атласные ленты длиной в 1–1,5 м. Ведущий называет детям разные чувства и предлагает с помощью лент показать «волны радости», «волны гнева», «волны страха» и др. Затем можно обсудить с детьми, какими средствами пользовались они при выражении разных чувств.

Основное содержание занятия

«Закончи предложение»

Дети дают определения шести различным чувствам:

«Радость – это когда...»

«Печаль – это когда...»

«Страх – это когда...»

«Гнев – это когда...»

«Обида – это когда...»

«Стыд – это когда...»

Наиболее удачные определения ведущий записывает на доске. «Ожившее чувство»

Участники делятся на 6 групп (в соответствии с шестью названными чувствами). Каждой группе нужно изготовить с использованием красок и цветной бумаги костюм и маску для своего чувства, придумать типичные для него реплики и подготовить одного актера для исполнения главной роли. По существу, каждая группа должна подготовить свой мини-спектакль на тему одного из чувств. На это занятие хорошо бы пригласить «зрителей» – других учеников и учителей школы. Когда «актеры» подготовятся, все участники и зрители занимают места в «зрительном зале», а актеры в роли «чувств» по очереди выходят на «сцену». В дискуссии по поводу точности выражения чувств, т.е. в определении «победителя» принимают участие зрители и вся группа. Какое чувство окажется самым выразительным? «Рисунок чувств»

Дети получают по листу бумаги, разделенному на четыре равные части. Каждый выбирает любые четыре чувства из шести, и выполняет маленькие рисунки на темы этих чувств. Затем рисунки сравниваются и обсуждаются.

Комментарий для ведущего

Предложенные задания можно заменить на игры, которые вызывали у детей наибольший интерес на предыдущих занятиях. Кроме того, можно предложить детям дома выполнить творческие задания. Например, нарисовать «Азбуку страшилок» или сочинить веселую сказку, подобрать из журналов фотографии людей, выражающих те или иные чувства.