

Министерство образования и науки РФ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования  
**КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА**  
(КГПУ им.В.П.Астафьева)

Институт психолого-педагогического образования  
Кафедра психологии  
Направление подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование  
Профиль Психология и педагогика образования одаренных детей

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ  
и. о . зав.кафедрой \_\_\_\_\_ психологии  
(полное наименование кафедры)  
\_\_\_\_\_  
(подпись) **Н.А.Старосветская**  
(И.О.Фамилия)  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2015 г.

Выпускная квалификационная работа

**ОБЕСПЕЧЕНИЕ УСПЕШНОЙ АДАПТАЦИИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО  
ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА С ХУДОЖЕСТВЕННЫМИ СПОСОБНОСТЯМИ ПРИ  
ПЕРЕХОДЕ В СРЕДНЕЕ ЗВЕНО ШКОЛЫ**

Выполнил студент группы

43  
(номер группы)

Е.А.Качаева

\_\_\_\_\_  
(И.О.Фамилия)

\_\_\_\_\_  
(подпись, дата)

Форма обучения

очная

Научный руководитель:

к.психол.н., доцент, зав. кафедрой социальной  
психологии

Груздева Ольга Васильевна

(учёная степень, должность, И.О.Фамилия)

\_\_\_\_\_  
(подпись, дата)

Рецензент:

педагог-психолог лицея №2

Морозова Евгения Николаевна

(учёная степень, должность, И.О.Фамилия)

\_\_\_\_\_  
(подпись, дата)

Дата защиты

Оценка

Красноярск 2015

## Оглавление

Введение .....	3
Глава 1. Теоретический анализ проблемы обеспечения успешной адаптации детей младшего подросткового возраста с художественными способностями при переходе в среднее звено общеобразовательной школы	
1.1. Понятие художественных способностей в психологической литературе.....	9
1.2. Понятие адаптации в психологической науке.. ..	17
1.3. Особенности адаптации детей младшего подросткового возраста с художественными способностями при переходе в среднее звено общеобразовательной школы .....	21
1.4. Успешная адаптация младших подростков с художественными способностями при переходе в среднее звено общеобразовательной школы как психолого-педагогическая проблема .....	35
Выводы по Главе 1 .....	39
Глава 2. Исследование адаптации детей младшего подросткового возраста с художественными способностями при переходе в среднее звено школы	
2.1. Методы, методики и организация исследования .....	42
2.2. Анализ результатов констатирующего эксперимента .....	49
2.3. Формирующий эксперимент по обеспечению успешной адаптации детей младшего подросткового возраста с художественными способностями при переходе в среднее звено школы.....	51
2.4. Анализ и интерпретация результатов формирующего эксперимента.....	61
Выводы по Главе 2 .....	70
Заключение .....	73
Список использованной литературы.....	77
Приложение .....	85

## Введение

Переход учащихся из начальной школы в среднюю считается кризисным периодом и одной из наиболее педагогически сложных школьных проблем, а период адаптации в 5-м классе - одним из труднейших периодов школьного обучения. Налицо совпадение двух кризисов, один из которых связан со спецификой переходного периода (возрастной кризис), а другой – с адаптацией:

- возрастной кризис сочетает в себе воздействие целого ряда соматических, психологических и социальных факторов: физическое развитие (интенсивная перестройка эндокринной системы); психическое развитие (состояние стресса, повышенный уровень тревожности); психологическое развитие (формирование своей Я-концепции, повышение её значимости); социальное развитие («чувство взрослости»);

- кризис адаптации, помимо трудностей школьной жизни, несёт с собой и противоречия. В средней школе пятиклассники самые маленькие, а в начальной были большими; для пятиклассника зачастую всё новое в школе интересно, но тревожно; хочется быть активным, умным, но трудно. В связи с определённой деиндивидуализацией, у некоторых пятиклассников возникает ощущение одиночества. Им кажется, что никому из взрослых в школе они не нужны.

Таким образом, педагоги, психологи и медики справедливо отмечают, что периоды адаптации являются особенно стрессогенными и опасными для здоровья школьников. И более всего это относится к детям младшего подросткового возраста с художественными способностями, поскольку особенностью художественной деятельности является ярко выраженная эмоциональность и довольно развитое воображение, что априори трактуется как предпосылки к повышенной тревожности (школьной и личностной) и появлению страхов.

Следовательно, для успешной адаптации при переходе в среднее звено общеобразовательной школы младшим подросткам с художественными способностями требуется особое внимание и поддержка взрослых. А так как мы уже знаем, что в период кризиса на подростков воздействует сочетанный ряд соматических, психологических и социальных факторов, то и подход к адаптации при переходе в среднее звено тоже должен быть комплексным. И здесь как никогда подходит «биопсихосоциальная рамочная модель» [11]. Эта модель не что иное, как попытка выразить то, что органические, психические и социальные условия и процессы находятся во взаимоотношающихся отношениях друг к другу и тем самым могут образовать рамки для различных перспектив и факторов.

Таким образом, психолого-педагогические условия, построенные в рамках этой модели, призваны способствовать адаптации младших подростков к новому для них состоянию как минимум на трёх адаптивных уровнях: биологическом (соматическое состояние), психологическом (состояние психологического комфорта), социальном (благополучные отношения в семье, школе, со сверстниками). Всё вышесказанное, на наш взгляд, подчёркивает необходимость своевременной и адекватной психологической помощи в адаптации детей младшего подросткового возраста с художественными способностями при переходе в среднее звено общеобразовательной школы, а также обуславливает актуальность выбора темы исследования.

*Цель:* изучить особенности адаптации и определить психолого-педагогические условия для успешной адаптации детей младшего подросткового возраста с художественными способностями при переходе в среднее звено школы.

*Объект:* адаптация детей младшего подросткового возраста при переходе в среднее звено общеобразовательной школы.

*Предмет:* обеспечение успешной адаптации детей младшего подросткового возраста с художественными способностями при переходе в среднее звено общеобразовательной школы.

*Гипотеза:* мы предполагаем:

1. У детей младшего подросткового возраста с художественными способностями на этапе адаптации при переходе в среднее звено общеобразовательной школы присутствуют признаки ситуативной и личностной тревожности.

2. Успешная адаптация детей с художественными способностями при переходе в среднее звено школы будет наиболее эффективной, если:

- учитывать воздействие сочетанного ряда соматических, психологических и социальных факторов на младших подростков;

- опираться на биопсихосоциальную модель, рассматривающую в системном единстве биологический, психологический и социальный уровни функционирования человека.

*Задачи исследования*

1. Провести теоретический анализ по проблеме исследования (изучить понятия художественных способностей и адаптации в психологической науке, особенности адаптации детей младшего подросткового возраста при переходе в среднее звено, психолого-педагогические условия успешной адаптации младших подростков с художественными способностями).

2. Подобрать адекватные методы и методики эмпирического исследования, определить основные методологические подходы исследования.

3. Разработать и реализовать психолого-педагогическую программу, направленную на успешную адаптацию детей младшего подросткового возраста с художественными способностями при переходе в среднее звено школы.

4. Провести контрольный срез и интерпретацию результатов, полученных в ходе эмпирического исследования после реализации психолого-педагогической программы. Определить эффективность программы.

5. Разработать методические рекомендации для педагогов, психологов и родителей для успешной адаптации пятиклассников с художественными способностями при переходе в среднее звено общеобразовательной школы.

*Теоретические и методологические основы исследования:*

В своей работе мы опирались на теоретические и методологические труды в области изучения проблемы адаптации зарубежных психологов (А.Бандура, А.Маслоу, К.Роджерс, Б.Ф.Скиннер, Л.Филлипс, З.Фрейд, Э.Фромм и другие) и отечественных психологов (К.А.Абульханова-Славская, В.Г.Ананьев, А.Н.Леонтьев, А.А.Налчаджан, А.В.Петровский, С.Л.Рубинштейн и другие); по проблеме адаптации школьников при переходе из начальной на среднюю ступень обучения (М.Р.Битянова, И.В.Дубровина, Р.В.Овчарова и другие); по возрастной психологии (Г.С.Абрамова, В.А. Аверин, Л.С.Выготский, В.С.Мухина, А.А.Реан и другие); по проблеме художественно-изобразительных способностей подростков (Е.В.Арцишевская, А. А. Мелик-Пашаев и другие).

*Для решения поставленных задач были использованы следующие методы:*

1. Теоретические: проблемно-ориентированный и понятийно-терминологический анализ психологической, психолого-педагогической и педагогической литературы, применявшийся для описания категориального поля проблемы.

2. Эмпирические: методы – констатирующий и формирующий эксперименты, опрос, тестирование; диагностические методики:

- «Тест школьной тревожности Филлипса» (определение уровня общей тревожности, связанной со школой);

- «Измерение уровня тревожности Дж. Тейлора» в адаптации Т.А. Немчинова (исследование уровней тревожности);

- «Шкала самооценки тревожности» Ч.Д. Спилбергера (измерение тревожности как черты характера и тревожности как состояния).

3. Методы обработки: количественный и качественный анализ результатов исследования.

4. Методы интерпретации: структурный.

*Этапы исследования:*

I этап (с сентября по декабрь 2014 г.) – анализ научной литературы по проблеме исследования; определение объекта, предмета, цели и гипотезы исследования; постановка задач и подбор методов исследования.

II этап (с января по февраль 2015 г.) – сбор эмпирических данных с помощью тестирования младших подростков с художественными способностями.

III этап (с февраля по март 2015 г.) – организация и проведение формирующего эксперимента, в рамках которого была апробирована психолого-педагогическая программа, направленная на обеспечение успешной адаптации детей младшего подросткового возраста с художественными способностями при переходе в среднее звено.

IV этап (с март по май 2015 г.) - итоговая диагностика детей младшего подросткового возраста с художественными способностями, проведение сравнительного анализа результатов исследования, интерпретация полученных в результате анализа данных диагностики, разработка методических рекомендаций педагогам, психологам и родителям для успешной адаптации пятиклассников при переходе в среднее звено, оформление выпускной квалификационной работы.

*База исследования:*

Эмпирическое исследование осуществлялось в период с сентября 2014 года по май 2015 года на базе муниципального образовательного учреждения «Средняя образовательная школа №149» г. Красноярск. В экспериментальной работе принимали участие учащиеся специализированного 5 «М» класса, имеющие художественные способности, в количестве 30 человек, из них 14 мальчиков и 16 девочек.

*Структура и объём работы:*

Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, библиографического списка и приложения. В работе содержится 7 таблиц, 3 гистограммы, объём работы 76 страниц. Список литературы включает 58 наименований.



# **Глава 1. Теоретический анализ проблемы обеспечения успешной адаптации детей младшего подросткового возраста с художественными способностями при переходе в среднее звено школы**

## **1.1. Понятие художественных способностей в психологической литературе**

Одной из актуальных задач психологии обучения является понимание способности как условия успешной творческой деятельности в области изобразительного искусства. Рассмотрим, что же стоит за термином «способности».

### *Понятие способности в психологической науке*

Неоднозначное понимание природы способностей существуют с давних времен до сегодняшнего дня. В настоящее время способности определяются как:

- индивидуальные качества, отличающие одного человека от другого и проявляющиеся в успешности деятельности;
- свойства функциональных систем, реализующих отдельные психические функции, имеющие индивидуальную меру выраженности;
- совокупность психических качеств, имеющих сложную структуру [57].

В отечественной психологии существуют несколько подходов к пониманию сущности механизмов формирования способностей:

- в рамках культурно-исторической школы на первый план выдвигаются социальные факторы формирования способностей (Л. С. Выготский, А. Н. Леонтьев);
- к социальным факторам добавляются органические, врождённые природные предпосылки и задатки способностей (С. Л. Рубинштейн, Б. М. Теплов, Н. С. Лейтес);

- способности рассматриваются как свойства функциональных систем (В. Д. Шадриков) [5, 57].

Значительный вклад в развитие проблемы способностей внёс Б.М. Теплов. Учёный рассматривает способности, прежде всего, как индивидуально-психологические различия между людьми. Способности, по определению Б.М. Теплова, должны включать в себя три основных признака:

- во-первых, под способностями понимаются индивидуально-психологические особенности, отличающие одного человека от другого;

- во-вторых, способностями называют не всякие вообще индивидуальные особенности, а лишь такие, которые имеют отношение к успешности выполнения какой-либо деятельности или многих деятельностей;

- в-третьих, понятие «способность» не сводится к тем знаниям, навыкам или умениям, которые уже выработаны у данного человека [37].

А.Г.Маклаков и другие указывают, что индивидуальные особенности психических функций имеют общие и специальные способности:

- общие способности (мнемические, интеллектуальные, ориентировочно-исследовательские) формируются в процессе развития. Проявляются во многих видах деятельности, обеспечивая человеку высокий уровень достижений в нескольких областях деятельности;

- специальные способности проявляются в одном виде деятельности или профессии (музыкальные, художественные, математические, языковые, педагогические, литературные). Определяются врождёнными задатками [5, 16, 55, 57].

Значительная часть способностей природно обусловлена; среда и воспитание - лишь те условия, в которых они проявляются. Развитие человека рассматривается преимущественно как развитие его способностей. С одной стороны, развитие происходит за счёт резервных сил генотипа (задатки способностей могут проявляться очень рано, с 2-3-летнего возраста, или

наоборот - на склоне лет), с другой - условий внешней среды и их взаимного влияния. Н.В.Рождественская отмечает, что на проходившей в 1978 г. международной конференции по проблеме способностей пришли к мнению о том, что наследственность и среда приблизительно в равной степени влияют на способности [51].

А.Р.Хомякова и другие выделяет два уровня развития способностей: репродуктивный и творческий. Человек, находящийся на первом уровне развития способностей, обнаруживает высокое умение усваивать знания, овладевать деятельностью и осуществлять её по предложенному образцу. На втором уровне развития способностей человек создаёт нечто новое, необычное [57].

Если говорить об образовательной деятельности, то, по мнению Е.В.Арцишевской, понятие «способности» содержится в «обучаемости» как характеристике индивидуальных возможностей учащегося к освоению учебной деятельности и включает многие показатели и параметры личности обучающегося: 1) познавательные возможности; 2) особенности личности (мотивации, характера, эмоциональных проявлений); 3) коммуникативные качества, определяющие возможности общения и соответствующие проявления личности и так далее [5].

Таким образом, способности - индивидуально-психологические особенности, являющиеся субъективными условиями успешного осуществления сложной деятельности. Способности зависят от умений, навыков, знаний, но к ним не сводятся. Признаком способности является устойчивый интерес к определённому виду деятельности, главным, критерием служат быстрота, глубина и прочность овладения деятельностью.

#### *Художественные способности*

Успешная изобразительная деятельность требует развитых художественных способностей. Согласно В. И. Киреенко, художественная

талантливость рассматривается как своеобразное сочетание ряда способностей, в основе которых лежат определённые задатки, обеспечивающие успешное занятие в области изобразительного искусства. Ярко выраженная эмоциональность, разнообразие и богатство чувств являются характерной особенностью подлинного художественного таланта [5].

Е.В. Арцишевская указывает на экспериментальное подтверждение существования двух альтернативных типов художественно-изобразительных способностей. Это так называемые «живописцы» с преобладающей способностью к цвету (колориту), и «графики» с преобладающей способностью к форме (рисунку). В парадигме соотношения общих и специальных человеческих типов ВНД (по И.П. Павлову) «графики» в большей мере тяготеют к «мыслительному» типу, а «живописцы» - к «художественному» [5].

Изобразительные способности активно изучаются с начала XX века по трём основным направлениям:

- изучение особенностей личности творческих людей, художников, «сверхнормально» одарённых к рисованию детей. Поиск отличий не способных к рисованию людей и талантливых рисовальщиков позволяет определить следующие причины неспособности к рисованию: недостаток одарённости (прежде всего в особенностях восприятия, зрительной памяти и синтезирующего видения), недостаток упражнений (Э. Мейман);

- изучение самого процесса рисования в лабораторных условиях, что позволяет выделять технические характеристики одарённых рисовальщиков (Ф. Ейер);

- выявление способностей к художественному творчеству: Н. Мануэль описывает тринадцать составляющих способностей к рисованию - от зрительной памяти, способности наблюдать, комбинировать, различать цвета и размеры до интереса к деятельности и общей интеллигентности. Н. Мейер

выделяет составляющие художественного таланта: врождённые способности, эстетическую отзывчивость и комбинаторную способность [54].

В нашей стране наибольшую известность получает целостно-личностный подход в исследовании способностей к художественному творчеству А.А.Мелик-Пашаева. Он предлагает рассматривать художественные способности сквозь призму понятия «эстетическое отношение к действительности».

По мнению автора, эстетическое отношение к жизни, являясь одной из человеческих сущностных сил, потенциально свойственно каждому человеку, характеризует его как личность в целом и не предполагает обязательной причастности к искусству как профессии. Но при определённых условиях это качество выступает как психологическая первооснова художественно-творческой одарённости человека. Оно порождает феномен искусства, художественного освоения мира, находит в нем свое наиболее полное выражение [17, 18, 54].

Таким образом, А.А.Мелик-Пашаева выводит понимание художественной одарённости (художественных способностей) не из деятельности, а из эстетического отношения человека к действительности, рассматривая его как главную личностную характеристику художника и психологическую основу для занятий любимым видом художественной деятельности.

С.Н.Сидорова на основании рассмотренной структуры художественной одарённости в опоре на положения культурно-исторической концепции возрастного развития человека Л.С.Выготского, а также на концепцию художественной одарённости А.А.Мелик-Пашаева и других авторов выделяет следующие составляющие художественной одарённости:

- эстетическое отношение к миру как ярко выраженная, устойчивая, неситуативная склонность ребёнка к занятиям искусством, чувство удовлетворения, испытываемое им от самих занятий, благодаря которому

впечатления жизни превращаются в потенциальное содержание художественных произведений;

- наличие «позиции автора» (направленность на создание произведения, в котором внутреннее содержание обретает свою «внешнюю» жизнь);

- художественное воображение (способность «соткать» чувственный образ, с максимальной выразительностью раскрывающий внутреннее содержание художественного произведения);

- тип мышления, отражающий особенности художественного восприятия мира (творческое, познавательное, теоретическое, эмпирическое, дивергентное, конвергентное, продуктивное) [54].

Отдельно отметим, что художественное воображение как способность к построению новых образов путём преобразования практического, чувственного, интеллектуального, эмоционально-смыслового опыта имеет следующие параметры:

- эффект новизны, неповторимость образов, продуктивность, способность к конструированию новой художественной реальности;

- яркость образов, их реалистичность, жизненность, достоверность;

- эмоциональная насыщенность процесса воображения и его результата;

- обусловленность системой художественного языка;

- духовная содержательность;

- интуитивность и осмысленность [57].

В.И. Киреенко в своём исследовании художественных способностей к изобразительной деятельности (1959) выделяет сложное комплексное образование. Оно включает в свою структуру ряд необходимых и специфичных способностей к изобразительной деятельности: 1) целостность восприятия; 2) оценка отклонений от вертикали и горизонтали; 3) оценка пропорций; 4) оценка «светлотных» отношений; 5) оценка перспективных отношений; 6) способность к цвету.

Исследователь доказывает, что индивидуальные различия в отношении художественной деятельности необходимо искать, прежде всего, в процессе зрительного восприятия и возникающих на его основе зрительных представлений. По мнению В.И. Киреенко одним из важнейших компонентов художественных способностей в изобразительном искусстве является способность целостного или синтетического видения. Не менее существенны ряд двигательных реакций и связанное с ними мышечное «чувство», а также способность возникновения зрительно-кинестетических ассоциаций [5, 51].

Е. И. Игнатьев при изучении процесса рисования решающую роль в развитии изобразительной деятельности отводит аналитическим умениям: 1) умению продумывать, анализировать изображаемое; 2) умению рисовать по представлению; 3) умению анализировать свои ошибки, что способствует формированию художественных образов; 4) умению наблюдать; 5) умению расчленять целое на части, соизмерять отдельные части с общим, видеть мельчайшие детали и предмет в целом; 7) умению сближать рисуемое с натуры с наиболее знакомыми геометрическими фигурами; 8) умение находить и передавать светотени, что важно для передачи объёма изображаемого [41].

Н.В.Рожественская отмечает, что исследования художественно одарённых людей с людьми, не обладающими художественными способностями, обнаруживают разницу в показателях. Так, согласно исследованию Я. Гетцеля, студенты художественной школы в отличие от студентов колледжа ориентированы более на эстетические, чем на экономические и социальные ценности. Они отчуждены, интроспективны, мечтательны, более радикальны в своём поведении, обладают более широким спектром чувств и стремятся к расширению эмоционального опыта [51].

Подводя итог вышесказанному, отметим, что:

1. Способности - индивидуально-психологические особенности, являющиеся субъективными условиями успешного осуществления сложной

деятельности. Способности зависят от умений, навыков, знаний, но к ним не сводятся. Художественные способности рассматриваются как своеобразное сочетание ряда способностей, в основе которых лежат определённые задатки, обеспечивающие успешное занятие в области изобразительного искусства.

2. Целостно-личностный подход в исследовании способностей к художественному творчеству рассматривает художественные способности через «эстетическое отношение к действительности» как главную личностную характеристику художника и психологическую основу для занятий любым видом художественной деятельности.

3. Выделяют основные составляющие художественной одарённости: эстетическое отношение к миру; наличие «позиции автора» и художественное воображение. Художественное воображение как способность к построению новых образов путём преобразования практического, чувственного, интеллектуального, эмоционально-смыслового опыта в своей основе имеет эмоциональную насыщенность.

Таким образом, характерной особенностью подлинного художественного таланта, художественных способностей является ярко выраженная эмоциональность. На наш взгляд, это может стать проблемой для психического равновесия как фактора успешной адаптации, которую мы, согласно теме нашего исследования, рассмотрим в следующем параграфе.



## 1.2. Понятие адаптации в психологической науке

В психологической литературе встречаются достаточно разнообразные и нередко противоречивые определения понятия «адаптация» и связано это с многообразием подходов к её изучению, разрабатываемых в рамках различных научных школ. Так, А.А.Реан, А.Р.Кудашев и А.А.Баранов, анализируя подходы зарубежных исследователей, отмечают, что:

- в рамках психоаналитического направления процесс адаптации детерминируется конфликтами в развитии личности, функционированием защитных механизмов, которые благоприятно решают эти конфликты и приводят (либо не приводят) личность к психическому равновесию (З.Фрейд, А.Фрейд, Г.Гартман);

- в рамках гуманистического направления основными условиями адаптации являются: индивидуальные особенности, которые характеризуют самоактуализирующуюся личность; высокий показатель конгруэнтности «Я-реального» и «Я-идеального»; ценностные ориентации с точки зрения их нормативности в обществе (А.Маслоу, К.Роджерс, Э.Фромм);

- в рамках бихевиористского направления главным источником развития личности является среда, а основными условиями адаптации являются условия воспитания (то есть внешние условия) (Б.Ф.Скиннер, А.Бандура и другие);

- в рамках интеракционистского направления на адаптацию влияют как внутриспсихические (личностные черты - целеустремленность, активность, самостоятельность), так и средовые факторы (условия воспитания) (Л.Филлипс и другие);

- в рамках когнитивного направления рассматривают адаптационные свойства интеллекта и приходят к заключению о том, что развитые

интеллектуальные способности могут быть условием адаптации личности (Ж.Пиаже, Л.Фестингер и другие) [33].

Р.Х.Кисенова, анализируя подходы отечественных исследователей, отмечает следующее:

- в рамках деятельностного подхода основным условием адаптации является деятельность. При этом деятельность понимается как сложная динамическая система взаимодействия субъекта с миром, в процессе которого и формируются свойства личности (С.Л.Рубинштейн, А.Н.Леонтьев, К.А.Абульханова-Славская и другие);

- влияние на адаптацию личности оказывают «Я-концепция» и её подструктуры. Интегрированная и устойчивая «Я-концепция» является психологической основой (условием) толерантности к фрустрациям и свидетельствует о хорошей социальной адаптированности личности (А.А.Налчаджан);

- концепция персонализации раскрывает явление адаптации как этап самореализации личности, направленный на «присвоение индивидом социальных норм и ценностей» (А.В.Петровский);

- успешность протекания процесса адаптации обуславливается двумя группами факторов - субъективными и средовыми. К субъективным относятся демографические (возраст, пол), физиологические и психологические характеристики человека; к средовым – условия жизнедеятельности, режим и характер деятельности, особенности социальной среды (В.Г.Ананьев);

- в социально-психологической адаптации личности выделяются четыре фактора: когнитивный (когнитивные способности и особенности когнитивных процессов личности), эмоциональное реагирование (особенности эмоциональной сферы личности), практическая деятельность

(условия и особенности деятельности) и мотивация личности (Л.Г.Лаптев) [44].

По мнению многих исследователей, успешности социально-психологической адаптации в различных условиях способствуют и некоторые характерологические особенности и качества личности. Например:

- эмоциональная стабильность-нестабильность является ведущей характеристикой, влияющей на протекание процесса адаптации (А.А.Алдашева, С.В.Овдей, В.Ю.Селин);

- активность личности в её различных аспектах: активность в общении, активность в деятельности, интеллектуальную активность, которые проявляются в таких личностных качествах, как инициативность, самостоятельность, целеустремленность (Т.А.Кухарева, М.С.Симиочев и другие);

- самооценка как фактор успешности адаптации личности. Результатом неадекватной самооценки обычно является неполная реализация возможностей человека в деятельности или отказ от неё. Резкая ломка самооценки негативно сказывается на успешности адаптации, сопровождается устойчивыми отрицательными эмоциями, невротизацией (С.Л.Арефьев, Л.Н.Корнеева и другие);

- адаптация как самоорганизующаяся система, которая сохраняет свою устойчивость благодаря взаимодействию с внешней средой и способна к самостоятельной перестройке своей организации как под воздействием внешней среды, так и процессов, происходящих в самой системе. Факторами, детерминирующими адаптацию личности, являются: 1) ценностные ориентации, направленность личности; 2) «Я-концепция» личности; 3) базовая социальная потребность личности в позитивном отношении и самоотношении; 4) индивидуальные особенности личности,

определяющие адаптационные ресурсы; 5) адаптационные свойства интеллекта; 6) эмоционально-волевой компонент (С.А.Ларионова) [44, 58].

Таким образом, анализ психолого-педагогической литературы показывает главное - процесс адаптации индивида детерминируется как средовыми воздействиями, так и субъективными характеристиками личности, причём не выраженностью последних, а структурой взаимосвязей между ними.

Подводя итог вышесказанному, отметим следующее:

1. На современном этапе развития мировой психологической науки адаптация рассматривается как многогранная структура, многофакторное образование, касающееся нескольких сложных категорий – личности, деятельности, общения.

2. Адаптация также рассматривается как процесс, характеризующийся, с одной стороны, изменением окружающей среды путём снижения уровня рассогласования с личностью, с другой – перестройкой самой личности, а в целом гармонизацией указанных выше двух путей.

Таким образом, касаясь аспектов взаимодействия личности и социума, можно отметить проблему своевременного формирования адаптивных способностей у человека, особенно ребёнка, как наиболее значимую и актуальную. О сложности и значимости периода, связанного с адаптацией ребёнка в школе, говорит особое внимание, обращаемое на него отечественными психологами и педагогами в научной литературе. При этом переход из начального в среднее звено традиционно считается одним из критических этапов в школьной жизни школьника.

### **1.3. Особенности адаптации детей младшего подросткового возраста с художественными способностями при переходе в среднее звено общеобразовательной школы**

М.Р.Битянова отмечает, что в психолого-педагогической литературе часто школьникам переходного возраста из младшей в среднюю школу приписывают черты или десятилетних детей (младших школьников), или двенадцатилетних (подростков) [6]. С.В.Садовская по этому поводу указывает на интересную точку зрения психолога и педагога А.Н. Юшкова в интервью газете «Первое сентября»: «По возрасту пятиклассникам хорошо бы ещё оставаться в том кругу отношений, который сложился в начальной школе. Им удобнее эти формы поведения, чем подростковые. А в познавательном плане, в плане интереса они этому возрасту уже не принадлежат. По социальным формам организованности им бы относиться к начальной школе, а по предметности, по насыщенности какой-то особой информацией, и способу работы с ней принадлежать к средней школе» [52].

Такое «раздвоение» личности знаменует собой переход учащихся из начального звена общеобразовательной школы в среднее и справедливо считается кризисным периодом. Кроме причин сугубо педагогических, этому способствует, в том числе, и бурные изменения, проходящие в организме, психике и личности младшего подростка.

*Психофизиологическая характеристика детей младшего подросткового возраста*

С точки зрения психофизического развития возраст 10-12 лет называют предпубертатным. В этот отрезок времени у младших подростков происходит перестройка психических процессов, деятельности личности школьника. Период младшего подросткового возраста является самым острым и длительным. Связано это с сочетанным воздействием на младшего подростка

целого ряда соматических, психологических и социальных факторов.

### 1. Соматические факторы

В основе бурных и подчас болезненно переживаемых соматических изменений организма младших подростков лежит интенсивная перестройка эндокринной системы, в связи с чем ребята вынуждены переживать так называемую «гормональную бурю». У них практически постоянная усиленная секреция желез коры надпочечников, которая вызывает мобилизацию защитных сил организма, его напряженное функционирование в тяжёлых стрессовых ситуациях. Младшие подростки как будто всё время находятся в состоянии стресса. Переходное состояние характеризуется и особой эмоциональностью. В этом возрасте преобладают ситуативно обусловленные эмоции, влекущие за собой наиболее низкую самооценку [13, 15, 19].

Младший подростковый возраст связан с перестройкой организма ребёнка – половым созреванием. Помимо формирования вторичных половых признаков у детей отмечается изменение взаимоотношений частей тела, движения при этом становятся угловатыми и неуклюжими. Непропорциональность частей тела, неловкость движений, неправильность черт лица, кожи, теряющей детскую чистоту, излишний вес или худоба – всё расстраивает, а иногда приводит к чувству неполноценности, замкнутости, даже неврозу [1, 2, 8, 19].

Наблюдается возрастное несоответствие и в развитии сердечно-сосудистой системы. Сердце в это время значительно увеличивается в объёме, оно становится более сильным, работает более мощно, а диаметр кровеносных сосудов отстаёт в развитии. Это часто приводит к некоторым временным расстройствам кровообращения, возрастному повышению кровяного давления, напряжению сердечной деятельности, следствием чего являются наблюдающиеся порой у некоторых младших подростков головокружения, сердцебиение, головные боли, временная слабость, сравнительно быстрая утомляемость и так далее.

По принципу бинарности действия гормонов перестройка эндокринной системы не может протекать без соответствующих изменений в психике. В связи с этим в момент особенно резких эндокринных сдвигов у младших подростков отмечается выраженное психическое беспокойство, повышенный уровень тревожности. Пытаясь избавиться от этой тревожности, выплеснуть её во вне, они часто вступают в конфликты, нередко отмечаются коллективные драки [19, 29].

## 2. Психологические факторы

Наряду с психическими изменениями, обусловленными исключительно гормональным воздействием, у младших подростков наблюдаются и глубоко психологические, личностные изменения, не связанные напрямую с перестройкой эндокринной системы. К таким изменениям следует отнести формирование нового самосознания с повышенным чувством собственного достоинства, собственных возможностей и способностей. Про такие фундаментальные изменения в сфере самосознания младшего подростка, которые имеют кардинальное значения для всего последующего развития и становления его как личности, Л.С.Выготский говорит: «...Самосознание есть последняя и самая верхняя из всех перестроек, которым подвергается психология подростка» [7].

Следует отметить, что переходный возраст сопровождается значительными изменениями в содержании и структуре Я-концепции. В сознании младшего подростка происходит переориентация с внешних оценок на внутренние. Так постепенно у младшего подростка формируется своя Я-концепция, которая способствует дальнейшему, осознанному или неосознанному, построению поведения в ситуации выбора. По В.С. Мухиной структуру самосознания личности формируют:

- идентификация с телом, именем собственным (ценностное отношение к телу и имени);

- самооценка, выраженная в контексте притязания на признание;
- представления себя как представителя определённого пола (половая идентификация);
- представление себя в аспекте психологического времени (индивидуальное прошлое, настоящее и будущее);
- оценка себя в рамках социального пространства личности (права и обязанности в контексте конкретной культуры) [20].

В младшем подростковом возрасте отмечается динамика развития волевых черт характера - настойчивость, упорство в достижении цели, умение преодолевать препятствия и трудности на этом пути. Младший подросток, в отличие от младшего школьника, способен не только к отдельным волевым действиям, но и к волевой деятельности. При этом недостаточность воли младших подростков зачастую сказывается в том, что они далеко не всегда проявляют её во всех видах деятельности. Так, проявляя настойчивость в одном виде деятельности (например, художественной), они могут не обнаруживать её в других видах (например, учебной) [20, 21].

### 3. Социальные факторы

По мнению психологов, возрастные психологические особенности младшего подростка есть следствие не только и не столько биологического созревания и развития, сколько изменения социальных условий жизни и деятельности ребёнка, появления в этом отношении новых социальных факторов. Для младшего подростка меняется социальное пространство личности - оно предстаёт в реальности общения, так как общение для него является исключительно значимым.

В этот возрастной период ведущей деятельностью становится интимно-личностное общение. Общение со сверстниками представляет очень важный специфический канал информации, по которому младшие подростки узнают многие необходимые вещи, не сообщаемые им взрослыми. Например,



подавляющую часть информации по вопросам пола младший подросток получает от сверстников.

К тому же, общение младших подростков - это специфический вид межличностных отношений. Групповая игра и другие виды совместной деятельности вырабатывают необходимые предпосылки социального взаимодействия, умение подчиняться коллективной дисциплине и в то же время отстаивать свои права, соотносить личные интересы с общественными. И, наконец, это специфический вид эмоционального контакта. Сознание групповой принадлежности, солидарности, товарищеской взаимопомощи не только облегчает младшему подростку автономизацию от взрослых, но и даёт ему чрезвычайно важное чувство эмоционального благополучия и устойчивости [20, 21].

Говоря о развитии младшего подростка, нельзя обойти вниманием и такое новообразование, как «чувство взрослости» – отношение младшего подростка к себе как взрослому, ощущение и осознание себя в какой-то мере взрослым человеком. Эта субъективная сторона взрослости считается центральным новообразованием всего подросткового возраста, и младшего подросткового – в том числе. Возникшее у младшего подростка это чувство проявляется как субъективное переживание готовности быть полноправным членом коллектива, выражающееся в стремлении к самостоятельности, желании показать свою «взрослость», добиваться, чтобы старшие уважали достоинство его личности, считались с его мнением [20, 21].

При этом чувство взрослости - такое состояние, когда основная масса потребностей младшего подростка ничем не отличается от таковых у взрослых. Однако при объективно наступающем взрослении социальная ситуация для него, как правило, не меняется - он остаётся учащимся и находится на иждивении у родителей, лишен ряда гражданских прав. Поэтому многие притязания приводят к неразрешимым трудностям, входят в конфликт с

реальной действительностью. В этом и кроется основная психосоциальная причина кризиса подросткового возраста вообще, и младшего подросткового возраста – в частности [29, 32].

Также отметим, что кризис младшего подросткового возраста отражается на процессе адаптации учащихся при переходе из начального в среднее звено общеобразовательной школы. Качественно иная, в сравнении с предшествующей ступенью, атмосфера школьного обучения предъявляет новые, усложнённые требования не только к психофизиологической конституции младшего подростка или его интеллектуальным возможностям, но и к целостной его личности, к её социально-психическому уровню.

*Адаптация детей младшего подросткового возраста при переходе в среднее звено общеобразовательной школы*

И.К.Юшина и другие отмечают, что ситуация адаптации вызывает у многих пятиклассников повышенную тревожность, как школьную, так и личностную, а зачастую и появление страхов. Например, усиливается страх не соответствовать ожиданиям окружающих, который в этом возрасте, как правило, сильнее, чем страх самовыражения. Для ребёнка младшего подросткового возраста чрезвычайно важно мнение других людей о нём и о его поступках, особенно мнение одноклассников и учителей. Постоянный страх не соответствовать ожиданиям окружающих приводит к тому, что дети не проявляют в должной мере свои возможности [9, 39, 47, 53, 58].

О трудностях адаптации свидетельствуют следующие признаки:

- утомлённый внешний вид ребёнка;
- замкнутость ребёнка;
- нежелание выполнять домашних заданий;
- негативные характеристики в адрес школы, учителей, одноклассников;
- беспокойный сон;
- постоянные жалобы на плохое самочувствие;

- неадекватное поведение [50].

М.Р.Битянова указывает, что переход учащихся из начальной школы в среднюю неизбежно связан с изменением в познавательной сфере младших подростков: замедляется темп их деятельности, на выполнение определённой работы теперь школьнику требуется больше времени. Дети чаще отвлекаются, неадекватно реагируют на замечания, иногда ведут себя вызывающе, бывают раздражены, капризны, их настроение часто меняется. Это приводит, помимо снижения успеваемости, к конфликтам во взаимоотношениях [6].

Таким образом, согласно Ю.А.Перминовой, в адаптационный период дети могут стать более тревожными, робкими или, напротив, «развязными», чрезмерно шумными, суетливыми. У них может снизиться работоспособность, они могут стать забывчивыми, неорганизованными, иногда нарушается сон, аппетит. Есть дети, у которых процесс адаптации затягивается на 2–3 месяца и даже больше. С адаптационным периодом часто связаны и заболевания детей, которые зачастую носят психосоматический характер [23].

Проблема адаптации школьников при переходе из начальной на среднюю степень обучения освещается в работах М.Р.Битяновой, И.В.Дубровиной, Р.В.Овчаровой и других исследователей. Авторы отмечают следующие трудности для младших подростков:

- переход к кабинетной системе обучения;
- вместо одного учителя начальной школы появляются много предметников; другая система оценивания;
- новый режим;
- новый классный руководитель;
- возросший темп работы (надо быстрее писать и читать);
- возросший объём работы как на уроке, так и домашние задания;
- новые требования к оформлению работ;

- необходимость самостоятельно находить дополнительную информацию и работать с ней [6, 10, 22, 24, 30].

Согласно М.Р.Битяновой, для успешной адаптации младших подростков при переходе в среднее звено необходимо опираться на сильные стороны ученика, представленные в основных психологических новообразованиях, какими являются:

1. *Произвольность, осознанность и интеллектуализация всех психических процессов, их внутреннее опосредование.* Хотя мышление учеников этого возраста ещё не столь абстрактно и системно, тем не менее, оно рефлексивно, то есть ученики способны осознавать процессы своего мышления, умственные, речевые и мнемонические стратегии.

2. *Осознание своих собственных изменений, развитие рефлексии.* У младшего подростка складываются свои собственные представления об академических способностях, о физических и личностных характеристиках, определяющих популярность среди сверстников, что сказывается на личностных преобразованиях младшего подростка.

3. *«Чувство взрослости» как результат осознания своих изменений, развития рефлексии в сфере самосознания.* Проявляться «чувство взрослости» должно в следующем:

- новая личностная позиция по отношению к учебной деятельности. Предпосылкой успешной адаптации к обучению в средней школе является решение главной задачи учения школьника - стать субъектом собственной учебной деятельности. Ведущим учебным мотивом в этом случае станет для пятиклассника мотив собственно познавательный;

- новая личностная позиция по отношению к школе и педагогам. Прежде всего, ответственная осознанная позиция школьника, позиция субъекта внутришкольных отношений. Школьнику предстоит занять самостоятельную,

во многом равноправную позицию и научиться сочетать её с уважением к мнению старшего;

- новая личностная позиция по отношению к сверстникам. Внутригрупповая жизнь класса начинает формироваться и развиваться автономно от влияния взрослых. От младшего подростка потребуется определённая социальная зрелость, конструктивность во взаимоотношениях для того, чтобы наладить устойчивые эмоциональные связи со сверстниками [6].

В целом предпосылки готовности младшего подростка к переходу к обучению в средней школе можно представить в психолого-педагогическом статусе пятиклассника (таб.1.1):

Таблица 1.1

Психолого-педагогический статус пятиклассника

Психологические параметры школьного статуса ребёнка		Психолого-педагогические требования к содержанию и уровню развития данных характеристик
1	2	3
1. Познавательная сфера	1.1. Произвольность психических процессов	Высокий уровень учебной активности, самостоятельности. Принятие целей, заданных учителем. Самостоятельная организация деятельности в рамках учебных или иных целей, заданных учителем. Определение важности и последовательности целей в рамках конкретной учебной ситуации. Поддержание внимания на учебной задаче.
	1.2. Уровень развития мышления	Владение приёмами установления причинно-следственных отношений между изучаемыми учебными и житейскими понятиями.
	1.3. Сформированность важнейших учебных действий	Ориентация на всю систему требований задачи. Владение навыками применения логических операций: выделение существенных признаков, обобщение, классификация и др. Систематизация знаний, перенос учебных навыков.

1	2	3
	1.4. Уровень развития речи	Понимание смысла изучаемых понятий и речи, обращённой к школьнику. Использование речи как инструмента мышления (сложноподчинённые конструкции в устной и письменной речи, связное изложение своих идей, использование доказательств). Грамотность и богатый словарный запас устной речи.
	1.5. Уровень развития тонкой моторики	Понятность письма. Аккуратность оформления письменных работ. Способность к различным видам ручного труда.
	1.6. Умственная работоспособность и темп умственной деятельности	Сохранение учебной активности и работоспособности в течение всего урока. Адаптация к учебной нагрузке. Способность работать в едином темпе со всем классом.
2. Особенности поведения и общения школьников	2.1. Взаимодействие со сверстниками	Владение приёмами и навыками эффективного межличностного общения со сверстниками: установление дружеских отношений; готовность к коллективным формам деятельности; умение самостоятельно разрешать конфликты мирным путём. Способность к глубоким эмоциональным привязанностям (дружбе).
	2.2. Взаимодействие с педагогами	Установление адекватных ролевых отношений с педагогами на уроках и вне уроков. Проявление уважения к учителю. Способность к установлению межличностных отношений с педагогом.
	2.3. Соблюдение социальных и этических норм	Принятие и выполнение школьных и общепринятых норм поведения и общения.
	2.4. Поведенческая саморегуляция	Произвольная регуляция поведения и естественной двигательной активности в учебных ситуациях и во внеурочном взаимодействии со сверстниками и взрослыми. Сдерживание произвольных эмоций и желаний. Способность к ответственному поведению. Моральная регуляция поведения.
	2.5. Активность и автономность поведения	Активность и самостоятельность в познавательной и социальной деятельности.

1	2	3
3. Особенности мотивационно-личностной сферы	3.1. Наличие и характер учебной мотивации	Ориентация на освоение способов получения знания. Проявление интереса к закономерностям, принципам. Предпочтение трудных заданий. Наличие мотива самообразования, представленного интересом к дополнительным источникам знаний.
	3.2. Устойчивое эмоциональное состояние в школе (уровень личностной тревожности)	Отсутствие выраженных противоречий между: требованиями школы (педагога) и родителей; требованиями взрослых и возможностями ребёнка.
4. Особенности системы отношений школьника к миру и самому себе	4.1. Отношения со сверстниками	Эмоционально-положительное восприятие ребёнком системы своих отношений со сверстниками. Ориентация на мнение товарищей.
	4.2. Отношения с педагогами	Эмоционально-положительное восприятие ребёнком системы своих отношений с педагогами и воспитателями.
	4.3. Отношение к значимой деятельности	Эмоционально-положительное восприятие школы и учения. Понимание смысла учения «для себя».
	4.4. Отношение к себе	Позитивная «Я-концепция». Устойчивая адекватная самооценка.

[6]

Таким образом, согласно М.Р.Битяновой и её коллег, предпосылками успешной адаптации и дальнейшего обучения ребёнка в средней школе является наличие в реальном психолого-педагогическом статусе младшего подростка основных черт статуса ученика 5-го класса. На наш взгляд, это касается и младших подростков с художественными способностями.

*Особенности адаптации детей младшего подросткового возраста с художественными способностями при переходе в среднее звено общеобразовательной школы*

А. А. Мелик-Пашаев отмечает, что занятия разными видами художественной деятельности активизируют интеллектуальное развитие детей; положительно влияют на успеваемость по основным предметам; повышают

общую креативность человека; развивают воображение, без чего не может быть речи о творчестве ни в одной из областей человеческой деятельности [18, 45].

Этому вторят и исследования Н.Г. Салминой. Рисование, по её мнению, учит осуществлять анализ по выделению объектов, идентифицировать их в изображении, выделять отдельные признаки в объекте, и, тем самым, способствует развитию интеллекта [49].

Е.В.Ежовкина, рассматривая особенности интеллектуального развития учащихся художественных школ, указывает на то, что учащиеся, посещающие художественную школу, характеризуются более высоким уровнем развития логического и пространственного мышления, умения устанавливать причинно-следственные отношения, осуществлять зрительный анализ, переработку информации, зрительно-моторную координацию, способности распределять и концентрировать внимание.

Обобщая результаты исследования, автор отмечает вероятность того, что посещение учащимися художественной школы способствует их более гармоничному интеллектуальному развитию: выборка характеризуется более высокими показателями вербального, невербального и общего интеллекта, своеобразием структуры интеллекта - относительным равновесием вербального и невербального его компонентов [41].

Е.В.Арцишевская, изучая индивидуально-типологические особенности подростков с художественно-изобразительными способностями, отмечает, что ярко выраженная эмоциональность, разнообразие и богатство чувств являются характерной особенностью подлинных художественных способностей. В процессе деятельности начинает всё более развиваться способность художественного видения действительности, умение отбирать эстетические ценности, а вместе с тем развивается и творческое воображение [5].

Таким образом, можно сделать вывод о том, что такой психологический параметр школьного статуса пятиклассника, как познавательная сфера, никаких



особых проблем в жизни младшего подростка с художественными способностями создавать не будет. А вот с психологическим параметром «особенности мотивационно-личностной сферы», в частности – «устойчивое эмоциональное состояние в школе (уровень личностной тревожности)» могут быть проблемы. Причина этого кроется в том, что у младших подростков с художественными способностями отмечается ярко выраженная эмоциональность и довольно развитое воображение, что априори трактуется нами как предпосылки к повышенной тревожности (школьной и личностной) и появлению страхов.

Так, О.Ю.Суднева отмечает, что присущий многим талантливым детям перфекционизм может спровоцировать необоснованный страх не соответствовать ожиданиям окружающих, который в младшем подростковом возрасте, как правило, сильнее, чем страх самовыражения. Напомним ещё раз, что для ребенка младшего подросткового возраста чрезвычайно важно мнение других людей о нём и о его поступках, особенно мнение одноклассников и учителей. Постоянный страх не соответствовать ожиданиям окружающих приводит к тому, что и способный ребёнок не проявляет в должной мере свои возможности [56].

Резюмируя вышеизложенное, отметим следующее:

1. Период младшего подросткового возраста является самым острым. У младших подростков происходит перестройка психических процессов, деятельности личности школьника. Своеобразие младшего подросткового возраста связано с сочетанным воздействием целого ряда соматических, психологических и социальных факторов.

2. Переход учащихся из начальной школы в среднюю считается кризисным периодом, одной из наиболее педагогически сложных школьных проблем, а период адаптации в 5-м классе - одним из труднейших периодов школьного обучения.

3. Переход в среднее звено связан со снижением успеваемости, иногда временной. Основными причинами являются: изменения в познавательной сфере младших подростков, повышенная тревожность, усиление страха не соответствовать ожиданиям окружающих, снижение работоспособности.

4. Занятия разными видами художественной деятельности активизируют интеллектуальное развитие детей и положительно влияют на успеваемость по основным предметам, поэтому в познавательной сфере проблем у младших подростков с художественными способностями практически не должно быть.

5. Проблемы могут наблюдаться в особенностях мотивационно-личностной сферы, а именно - в устойчивости эмоционального состояния в школе (уровень личностной тревожности) в силу того, что у младших подростков с художественными способностями отмечается ярко выраженная эмоциональность и довольно развитое воображение.

Таким образом, подчеркнём ещё раз, переход из начальной школы в среднюю – особый период в жизни детей младшего подросткового возраста, в том числе и с художественными способностями. Необходимо избежать совпадения двух кризисов, один из которых связан со спецификой переходного периода (возрастной кризис), а другой – адаптация.

Поскольку педагоги, психологи и медики справедливо отмечают, что периоды адаптации являются особенно стрессогенными и опасными для здоровья школьников, в это время для успешной адаптации при переходе в среднее звено общеобразовательной школы им потребуются особое внимание и поддержка взрослых.

#### **1.4. Успешная адаптация младших подростков с художественными способностями при переходе в среднее звено общеобразовательной школы как психолого-педагогическая проблема**

Ю.А.Перминова отмечает, что психологические условия успешной адаптации школьников возрастной нормы, а также с художественными способностями, к среднему звену обучения выражаются в актуализации следующих адаптационных процессов:

- самоадаптация, которая выражается в приспособлении к внутреннему миру собственного «Я». Адаптивная активность направлена на свои особенности, на выбор индивидуальной стратегии поведения;

- взаимоадаптация между участниками образовательного процесса (классный коллектив, учащиеся, учителя), которая выражается и в процессе, и в результате взаимодействия. Наличие взаимоадаптации ведёт к взаимопроникновению педагога и учащегося во внутренний мир друг друга и облегчает сотворчество в учебном процессе;

- реадаптация сформированных ранее навыков и переадаптация школьников к новой учебной среде, выражается в обновлении приобретенных межличностных связей и выработке новых форм поведения;

- адаптация пятиклассников к содержанию новых учебных предметов. Здесь уровень заинтересованности новым предметом или его неприятие полностью зависит уровня мастерства педагога [23].

Прежде чем перейти к описанию психолого-педагогических условий обеспечения успешной адаптации младших подростков при переходе в среднее звено общеобразовательной школы, необходимо ещё раз вспомнить, что своеобразие младшего подросткового возраста связано с сочетанным воздействием целого ряда соматических, психологических и социальных факторов:

- физическое развитие (повышение кровяного давления, головокружение, сердцебиение, головная боль, слабость, быстрая утомляемость и так далее);
- психическое развитие (состояние стресса, выраженное психическое беспокойство, повышенный уровень тревожности);
- психологическое развитие (формирование нового самосознания с повышенным чувством собственного достоинства, собственных возможностей и способностей; формирование своей Я-концепции; развитие волевых черт характера);
- социальное развитие («чувство взрослости», выражающееся в стремлении к самостоятельности, желании показать свою «взрослость», добиваться, чтобы старшие уважали достоинство личности подростка, считались с его мнением) [29].

Таким образом, на наш взгляд, в работе над психолого-педагогическими условиями обеспечения успешной адаптации детей младшего подросткового возраста с художественными способностями при переходе в среднее звено имеет смысл опираться на биопсихосоциальную модель, в рамках которой рассматриваются в системном единстве биологический, психологический и социальный уровни функционирования человека.

Г.В.Залевский указывает, что «биопсихосоциальная рамочная модель» – это не что иное, как попытка выразить то, что органические, психические и социальные условия и процессы находятся во взаимоотношающихся отношениях друг к другу и тем самым могут образовать рамки для различных перспектив и факторов [11, 12].

Таким образом, данные психолого-педагогические условия являют собой комплексный подход, что встречается не так часто; в основном многие программы уделяют преимущественное внимание какому-нибудь одному аспекту и недостаточно остальным. В предлагаемых психолого-педагогических условиях учтена такая «однобокость» и, на наш взгляд, найден оптимальный

вариант для успешной адаптации детей младшего подросткового возраста с художественными способностями при переходе в среднее звено.

Считается, что в младшем подростковом возрасте: 1) из-за перестройки эндокринной системы наблюдаются соответствующие изменения в психике (выраженное психическое беспокойство, повышенный уровень тревожности); 2) повышенная импульсивность и, как следствие, повышенная возбудимость приводят к отрицательным эмоциям, провоцирующие стресс; 3) развитие Я-концепции часто сопровождается внутренним личностным конфликтом, который также провоцирует стрессы и тревожность [25, 29].

Отметим, что настоящие психолого-педагогические условия призваны способствовать адаптации младших подростков с художественными способностями к новому для них физиологическому состоянию как минимум на трёх адаптивных уровнях: биологическом (соматическое состояние), психологическом (состояние психологического комфорта), социальном (благополучные отношения в семье, школе, со сверстниками).

На наш взгляд, именно такая адаптация станет некоей платформой и будет способствовать формированию успешной адаптации детей младшего подросткового возраста с художественными способностями при переходе в среднее звено.

Таким образом, процесс формирования успешной адаптации детей младшего подросткового возраста с художественными способностями при переходе в среднее звено должен быть обращён к следующим уровням (структурам) личности:

- личностный уровень: работа над самооценкой, формирование навыков межличностного общения, преодоление внутренних конфликтов;
- эмоциональный уровень: поощрение открытого выражения чувств вербальными и невербальными средствами;
- когнитивный уровень: передача знаний путем мини-лекций, бесед;

- психофизический уровень: обучение регуляции функциональных и психических состояний средствами телесно-ориентированной терапии.

Резюмируя вышесказанное, отметим следующее:

1. Поскольку на детей младшего подросткового возраста воздействует сочетанный ряд соматических, психологических и социальных факторов, то для обеспечения успешной адаптации детей младшего подросткового возраста с художественными способностями при переходе в среднее звено целесообразно опираться на биопсихосоциальную модель. В рамках биопсихосоциальной модели рассматриваются в системном единстве биологический, психологический и социальный уровни функционирования человека.

2. Процесс формирования успешной адаптации детей младшего подросткового возраста с художественными способностями при переходе в среднее звено должен быть обращён к личностному, эмоциональному, когнитивному и психофизическому уровням (структурам) личности.

Таким образом, на наш взгляд, в результате комплексного подхода в работе с младшими подростками с художественными способностями у них должны выработаться тенденции, способствующие успешной адаптации при переходе в среднее звено.

## Выводы по Главе 1

В первой части данной работы нами были рассмотрены и изучены различные теоретические подходы к исследуемой проблеме, на основании анализа которых были сделаны следующие выводы:

1. Художественные способности рассматриваются как своеобразное сочетание ряда способностей, в основе которых лежат определённые задатки, обеспечивающие успешное занятие в области изобразительного искусства. Выделяют основные составляющие художественной одарённости: эстетическое отношение к миру; наличие «позиции автора» и художественное воображение. Художественное воображение как способность к построению новых образов в своей основе имеет эмоциональную насыщенность. Это может стать проблемой для психического равновесия как фактора успешной адаптации.

2. На современном этапе развития мировой психологической науки адаптация рассматривается: а) как многогранная структура, многофакторное образование, касающееся следующих сложных категорий: личность, деятельность, общение; б) как процесс, характеризующийся, с одной стороны, изменением окружающей среды путём снижения уровня рассогласования с личностью, с другой – перестройкой самой личности, а в целом гармонизацией указанных выше двух путей.

Таким образом, касаясь аспектов взаимодействия личности и социума, можно отметить проблему своевременного формирования адаптивных способностей у младших школьников как наиболее значимую и актуальную. Именно переход учащихся из начальной школы в среднюю считается кризисным периодом, одной из наиболее педагогически сложных школьных проблем, а период адаптации в 5-м классе - одним из труднейших периодов школьного обучения.

3. Переход в среднее звено связан со снижением успеваемости, иногда временной. Поскольку занятия разными видами художественной деятельности активизируют интеллектуальное развитие детей и положительно влияют на успеваемость по основным предметам, проблем в познавательной сфере у младших подростков с художественными способностями практически не должно быть. Проблемы могут наблюдаться в особенностях мотивационно-личностной сферы, а именно - в устойчивости эмоционального состояния в школе (уровень личностной тревожности) в силу того, что у младших подростков с художественными способностями отмечается ярко выраженная эмоциональность и довольно развитое воображение.

Необходимо избежать совпадения двух кризисов, один из которых связан со спецификой переходного периода (возрастной кризис), а другой – адаптация. Педагоги, психологи и медики справедливо отмечают, что периоды адаптации являются особенно стрессогенными и опасными для здоровья школьников, в это время для успешной адаптации при переходе в среднее звено общеобразовательной школы им потребуется особое внимание и поддержка взрослых.

4. Поскольку на детей младшего подросткового возраста в период подросткового кризиса воздействует сочетанный ряд соматических, психологических и социальных факторов, то для обеспечения успешной адаптации детей младшего подросткового возраста с художественными способностями при переходе в среднее звено целесообразно опираться на биопсихосоциальную модель. В рамках биопсихосоциальной модели рассматриваются в системном единстве биологический, психологический и социальный уровни функционирования человека.

Процесс формирования успешной адаптации детей младшего подросткового возраста с художественными способностями при переходе в среднее звено должен быть обращён к личностному, эмоциональному, когнитивному и



психофизическому уровням (структурам) личности. На наш взгляд, в результате комплексного подхода в работе с младшими подростками с художественными способностями у них должны выработаться тенденции, способствующие успешной адаптации при переходе в среднее звено.

## **Глава 2. Исследование адаптации детей младшего подросткового возраста с художественными способностями при переходе в среднее звено школы**

### **2.1. Методы, методики и организация исследования**

Для обеспечения психолого-педагогического исследования нами были выбраны следующие методы: констатирующий и формирующий эксперименты, опрос, тестирование, структурный метод интерпретации:

- констатирующий эксперимент - констатация состояния изучаемого явления;

- формирующий эксперимент (педагогический) - протекает не в специально создаваемых условиях, а в естественной деятельности, в условиях привычного общения младших подростков между собой и со взрослыми. В силу этого весь ход эксперимента испытуемыми субъективно воспринимается как привычная ситуация, а поэтому можно полагать, что реакции младших подростков на ставящиеся перед ними задачи адекватны их состояниям и отношениям, которые они действительно испытывают.

- опрос – метод сбора первичной информации, основанный на непосредственном (беседа, интервью) или опосредованном (анкета) социально-психологическом взаимодействии исследователя и опрашиваемого. Источником информации в данном случае служит словесное или письменное суждение индивида;

- тестирование – метод, применяемый для измерения и оценки различных психических и психологических качеств индивида [36];

- структурный метод интерпретации – ориентирован на выявление и описание структуры объектов (явлений). Для него характерно: углублённое внимание к описанию актуального состояния объектов; выяснение внутренне присущих им вневременных свойств; интерес не к изолированным фактам, а к

отношениям между ними. В итоге строится система взаимосвязей между элементами объекта на различных уровнях его организации [14].

В нашем исследовании цель метода тестирования состоит в оценке (определении) уровня и характера тревожности детей младшего подросткового возраста с художественными способностями, а также в подтверждении гипотезы о том, что ярко выраженная эмоциональность как основа художественного воображения является характерной чертой младших подростков с художественными способностями. Это зачастую приводит к необоснованной тревожности в новых условиях. Успешная адаптация детей при переходе в среднее звено будет наиболее эффективной, если:

- учитывать воздействие сочетанного ряда соматических, психологических и социальных факторов на младших подростков;

- опираться на биопсихосоциальную модель, рассматривающую в системном единстве биологический, психологический и социальный уровни функционирования человека.

Для достижения цели исследования и проверки гипотезы были сформулированы следующие задачи:

1. Провести теоретический анализ по проблеме исследования (изучить понятия художественных способностей и адаптации в психологической науке, особенности адаптации детей младшего подросткового возраста при переходе в среднее звено, психолого-педагогические условия успешной адаптации младших подростков с художественными способностями).

2. Подобрать адекватные методы и методики эмпирического исследования, определить основные методологические подходы исследования.

3. Разработать и реализовать психолого-педагогическую программу, направленную на успешную адаптацию детей младшего подросткового возраста с художественными способностями при переходе в среднее звено.

4. Провести контрольный срез и интерпретацию результатов, полученных в ходе эмпирического исследования после реализации психолого-педагогической программы. Определить эффективность программы.

5. Разработать методические рекомендации для педагогов, психологов и родителей для успешной адаптации пятиклассников с художественными способностями при переходе в среднее звено общеобразовательной школы.

Таким образом, для решения поставленных в исследовании задач нами был сконструирован пакет психодиагностических методик, включающий в себя:

- «Тест школьной тревожности Филлипса» (определение уровня общей тревожности, связанной со школой);
- «Измерение уровня тревожности Дж. Тейлора» в адаптации Т.А. Немчинова (исследование уровней тревожности);
- «Шкала самооценки тревожности» Ч.Д. Спилбергера (измерение тревожности как черты характера и тревожности как состояния).

Эмпирическое исследование осуществлялось в период с сентября 2014 года по май 2015 года на базе муниципального образовательного учреждения «Средняя образовательная школа №149» г. Красноярск. В экспериментальной работе принимали участие учащиеся специализированного 5 «М» класса, имеющие выраженные художественные способности, в количестве 30 человек, из них 14 мальчиков (47%) и 16 девочек (53%).

Особо отметим, что для исследования успешной адаптации детей младшего подросткового возраста с художественными способностями при переходе в среднее звено общеобразовательной школы нами были взяты именно пятиклассники. На наш взгляд, работать на перспективу с четвероклассниками малоэффективно: все основные характеристики перехода в среднее звено (кабинетная система обучения; появление большего количества учителей-предметников; новый режим и новый классный руководитель и другое) ими ещё не прочувствованы. И поэтому работу, что называется, на результат ожидать

весьма проблематично. С группой младших подростков с художественными способностями был организован формирующий эксперимент, способствующий развитию их личностного, эмоционального, когнитивного и психофизического уровней с последующим сравнительным анализом результатов констатирующей и итоговой диагностики. С младшими подростками с художественными способностями проводились занятия по психолого-педагогической программе, направленной на их успешную адаптацию при переходе в среднее звено. Программа рассчитана на 20 занятий, занятия проводились в период с ноября 2014 года по март 2015 года, из расчёта 1 раз в неделю в форме мини-тренингов продолжительностью 40-60 минут.

Для сравнения стартовой и итоговой диагностики использовался критерий Манна-Уитни.

Рассмотрим психодиагностические процедуры, примененные в исследовании.

#### 1. Методика «Тест школьной тревожности Филлипса» [46].

Методика «Тест школьной тревожности Филлипса» применяется для исследования психологического состояния младших подростков, изучения степени выраженности и причин школьной тревожности, эмоциональных особенностей отношений ребёнка со сверстниками и учителями.

Тест включает в себя опросник, состоящий из 58 вопросов, на которые испытуемый должен ответить «да» или «нет». Ключ к вопросам позволяет определить уровень общей тревожности ребёнка, связанный со школой и степень выраженности тревоги по 8 видам:

- общая тревожность в школе;
- переживание социального стресса;
- фрустрация потребности в достижении успеха;
- страх самовыражения;
- страх ситуации проверки знаний;

- страх не соответствовать ожиданиям окружающих;
- низкая физиологическая сопротивляемость стрессу;
- проблемы и страхи в отношениях с учителями.

Тест может предъявляться детям в письменной форме или зачитываться вслух, может проводиться как индивидуально, так и в группах, с соблюдением стандартных правил группового обследования. Примерное время выполнения теста – 15-25 минут. В своей работе мы делаем основной упор на исследование общей тревожности, без определения степени выраженности тревоги по видам. То есть мы исследуем общее эмоциональное состояние младшего подростка, связанное с различными формами его включения в жизнь школы.

*Цель:* определить уровень общей тревожности младших подростков с художественными способностями.

*Инструкция:* «Ребята, сейчас вам будет предложен опросник, который состоит из вопросов о том, как вы себя чувствуете в школе. Старайтесь отвечать искренне и правдиво, здесь нет верных или неверных вопросов, хороших или плохих ответов. Над вопросами долго не задумывайтесь. Отвечая на вопросы, ставьте галочку или крестик в клеточке «да» если вы согласны с ним, или в клеточке «нет», если не согласны».

*Оборудование:* бланк опросника с вопросами, авторучка.

(образец регистрационного бланка, обработка и интерпретация результатов теста, ключ к тесту, содержательная характеристика каждого фактора в приложении 1).

2. Методика «Измерение уровня тревожности Дж. Тейлора» в адаптации Т.А. Немчинова [31].

Данная методика состоит из 50 утверждений, предъявленных на регистрационном бланке. Подростку предлагается как можно скорее выбрать те из них, с которыми он согласен.

*Цель:* диагностика уровня тревожности младших подростков с художественными способностями.

*Инструкция:* «Ребята, перед вами бланк со списком из 50 утверждений. Вам предлагается выбрать те из них, с которыми вы согласны или не согласны. Пожалуйста, приступайте к работе. На выполнение задания даётся от 15 до 30 минут».

*Оборудование:* регистрационный бланк, авторучка.

(образец регистрационного бланка, обработка и интерпретация результатов в приложении 2)

3. Методика «Шкала самооценки тревожности» Ч.Д. Спилбергера [27].

Шкала реактивной (ситуативной) и личностной тревожности (ШРЛТ) адаптирована Ю.Л.Ханиным. Представляет собой инструмент для измерения тревожности как черты характера и тревожности как состояния. Под личностной тревожностью Ч.Д. Спилбергер понимает относительно устойчивую индивидуальную характеристику – черту, дающую представление о предрасположенности человека к тревожности, то есть о его склонности или тенденции:

- воспринимать широкий круг ситуаций как угрожающих;
- реагировать на эти ситуации появлением состояния тревожности различного уровня.

Напротив, тревожность как состояние характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями напряжения, беспокойства, озабоченности, нервозности, сопровождаемые активацией вегетативной нервной системы. Состояние тревожности как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию может быть различной интенсивности и является достаточно динамичной и изменчивой по времени.

Спилбергер выделяет 40 наиболее информативных пунктов:

- 20 для измерения состояния тревожности;

- 20 для измерения личностной тревожности.

Испытуемому предлагается ответить на вопросы шкалы самооценки, указав, как он себя чувствует в данный или какой-либо определенный момент (реактивная – ситуативная - тревожность: вопросы 1-20) либо как он себя чувствует обычно (личностная тревожность – вопросы 21-40).

*Цель:* диагностика тревожности младших подростков с художественными способностями как свойства личности и как состояния в какой-либо определённый момент.

*Инструкция:* «Прочитайте внимательно каждое предложение и зачеркните соответствующую цифру справа, в зависимости от того, как вы себя чувствуете в данный момент. Над ответами долго не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет».

*Оборудование:* бланк опросника, авторучка.

(образец бланка, обработка и интерпретация результатов, ключи к шкалам тревожности в приложении 3)



## 2.2. Анализ результатов констатирующего эксперимента

На первом этапе исследования по результатам констатирующего среза нами была составлена сводная таблица диагностики уровней тревожности младших подростков с художественными способностями по методикам «Тест школьной тревожности Филлипса», «Измерение уровня тревожности Дж.Тейлора» и «Шкала самооценки тревожности» Ч.Д.Спилбергера. Анализируя данные таблицы (приложение 4), отмечаем, что полученные результаты диагностики младших подростков с художественными способностями выглядят следующим образом:

1. По методике «Тест школьной тревожности Филлипса»:

- 8 человек (27%) показали средний (нормальный) уровень общей тревожности, необходимый для адаптации и продуктивной деятельности. Скорее всего, это те младшие подростки, которых исследователи относят к группе детей с гармоничным типом развития одарённости, в отличие от одарённых детей с дисгармоничным типом развития одарённости;

- 22 человека (73%) показали повышенный уровень тревожности, который зачастую напрямую связан с ограниченным кругом ситуаций, в определённой сфере жизни. В нашем случае – это школьное пространство.

Особо отметим, что высокий уровень тревожности, на фоне которого может развиваться невроз, не показал никто. Это касается и результатов по остальным диагностическим методикам.

2. По методике «Измерение уровня тревожности Дж.Тейлора»:

- 23 человека (77 %) показали средний уровень тревожности с тенденцией к высокому. На наш взгляд, это вполне можно отнести к повышенному уровню тревожности, когда испытуемый склонен при определённых обстоятельствах, то есть ситуационно, давать более глубокую эмоциональную реакцию на стрессовую ситуацию;

- 7 человек (23%) показали средний уровень тревожности с тенденцией к низкому, что, на наш взгляд, можно отнести к нормальному среднему уровню, говорящий о том, что испытуемый при определённых обстоятельствах склонен давать более-менее адекватную эмоциональную реакцию на стрессовую ситуацию.

3. По методике «Шкала самооценки тревожности» - шкала ситуативной тревожности / шкала личностной тревожности:

- 7 человек (23 %) показали средний уровень ситуативной тревожности, активизируемой при восприятии определённых опасных стимулов, связанных с различными специфическими ситуациями угрозы престижу, самооценке, самоуважению индивида;

- 23 человека (77 %) показали высокий уровень ситуативной тревожности, активизируемой при восприятии определённых опасных стимулов, связанных с различными специфическими ситуациями угрозы престижу, самооценке, самоуважению индивида.

Для последующего исследования в плане обеспечения успешной адаптации детей младшего подросткового возраста с художественными способностями при переходе в среднее звено общеобразовательной школы, мы приступаем к формирующему эксперименту по разработанной психолого-педагогической программе, направленной на успешную адаптацию детей младшего подросткового возраста с художественными способностями при переходе в среднее звено.

Эта программа предусматривает работу с теми младшими подростками, которые показали повышенный уровень тревожности. Всего из общего количества респондентов их оказалось 23 человека. Из них мы сформировали две подгруппы: 12 человек и 11 человек.

### **2.3. Формирующий эксперимент по обеспечению успешной адаптации детей младшего подросткового возраста с художественными способностями при переходе в среднее звено**

Большое значение для развития младшего подростка имеет психическое здоровье, то есть состояние полного психологического (душевного), физического и социального развития. Мы знаем, что основой сложности подросткового возраста является быстрый темп происходящих в этом периоде изменений и, зачастую, связанная с этим тревожность. Тревожность оказывает негативное воздействие на личностное развитие и указывает на его неблагополучие, вплоть до развития невроза.

Поскольку мы знаем, что развитие Я-концепции младшего подростка часто сопровождается внутренним личностным конфликтом, который провоцирует стрессы и тревожность, то работа во многом должна быть направлена на формирование позитивного межличностного общения, на коррекцию самооценки, преодоление внутренних конфликтов. Также параллельно с коррекционной работой, направленной на ликвидацию причин, вызвавших тревожность, необходимо развивать у младших подростков умение справляться с повышенной тревогой.

Таким образом, исходя из результатов первичной диагностики, мы определили психолого-педагогические условия, направленные на снижение тревожности у младших подростков с художественными способностями. Они связаны с развитием социальной адаптированности (межличностные отношения – социальный фактор), позитивного отношения к себе, уверенности в себе (повышение самооценки - психологический фактор), эмоциональной устойчивости (умение владеть своими эмоциями – соматический фактор), словом, всего того, что улучшает качество жизни человека. Прежде всего, это создание программы психологической помощи, в структуру которой вошли:

- просветительские мини-лекции о возрастных физиологических аспектах и связанными с этим изменениями; о возможных эмоциональных и поведенческих особенностях, характерных для младшего подросткового возраста и другое;

- специальные упражнения, направленные на снятие эмоционального и мышечного напряжения путем научения младших подростков релаксации, а также аутогенным упражнениям и дыхательным техникам.

Психолого-педагогическая программа обращена к таким уровням (структурам) личности, как:

- личностный уровень: работа над самооценкой, формирование навыков межличностного общения, преодоление внутренних конфликтов;

- эмоциональный уровень: поощрение открытого выражения чувств вербальными и невербальными средствами (телесно-ориентированная терапия);

- когнитивный уровень: передача знаний путем лекций, наглядного материала;

- психофизический уровень: обучение регуляции функциональных и психических состояний (снятие эмоционального напряжения) средствами медитации и визуализации в психологических упражнениях.

Тем самым мы актуализируем следующие адаптационные процессы:

- взаимoadaptацию между участниками тренинговых занятий (группа, младшие подростки, психолог), которая выражается и в процессе, и в результате взаимодействия. Наличие взаимoadaptации ведёт к взаимопроникновению психолога и учащегося во внутренний мир друг друга и облегчает сотворчество в коррекционном процессе;

- реадaptацию сформированных ранее навыков и переadaptацию младших подростков к новым требованиям в учебной среде, что выражается в обновлении приобретенных межличностных связей и выработке новых форм поведения.

Таким образом, для улучшения состояния психологического комфорта, физического и социального развития нами разработана психолого-педагогическая программа в форме мини-тренингов, которая способствует успешной адаптации детей младшего подросткового возраста с художественными способностями при переходе в новое для них среднее звено. В основе нашей программы лежат монографии И.Авидон, Л.Ф.Анн, М.Р.Битяновой, И.В.Дубровиной, О.В.Кардашиной, А.С.Прутченкова, В.А. Родионова, М.А.Ступницкой, М.И.Чистяковой и других [3, 4, 24, 26, 28, 34, 35, 38, 40, 43].

Программа являет собой комплексный подход. Этим она призвана способствовать успешной адаптации на трёх адаптивных уровнях: биологическом (соматическое состояние), психологическом (состояние психологического комфорта), социальном (благополучные межличностные отношения со сверстниками и взрослыми).

Реализация психолого-педагогической программы предусматривает 3 этапа:

- подготовительный этап;
- этап групповой работы;
- этап повторной диагностики.

I. Подготовительный этап реализации данной программы включает взаимодействие исследователя с администрацией муниципального образовательного учреждения «Средняя образовательная школа №149» г.Красноярска», в ходе которого формулируется запрос на работу с детьми младшего подросткового возраста с художественными способностями. Встреча исследователя с младшими подростками, формирование мотивации на совместную групповую работу с перспективой успешной адаптации при переходе в среднее звено школы. Подготовительный этап психолого-педагогической психокоррекционной работы завершается проработкой

полученной в ходе предварительной диагностики информации, планирование деятельности исследователя, подбор конкретных методик и упражнений для выполнения поставленных задач.

II. Этап групповой работы включает в себя:

1. Ознакомительные лекции:

- о физиологических аспектах и связанными с этим изменениями;
- о возможных эмоциональных и поведенческих особенностях, характерных для младшего подросткового возраста и другое;

Обсуждение. Каждый младший подросток может вынести на обсуждение любой вопрос, касающийся внутренних переживаний. В зависимости от степени коммуникабельности, каждый человек по-разному раскрывается и выносит свои проблемы на обсуждение в группе. Вместе с тем, основные проблемы младших подростков в этот возрастной период идентичны, поэтому острота внутренних переживаний снижается после осознания, что «не я один такой».

2. Знакомство и снятие чувства неловкости за себя в группе. Этот этап проходит в виде научения правильному общению.

3. Специальные упражнения:

- в рамках телесно-ориентированной терапии упражнения на снятие эмоционального и мышечного напряжения;
- проведение дыхательных упражнений. Знакомство с дыхательными технологиями способствует расслаблению мышц и эмоциональной релаксации.

Структура коррекционного занятия:

Занятия проводятся в стандартной форме по структуре тренингового занятия и включают в себя: организационный момент (ритуал приветствия, разминочные упражнения), основная часть (настрой как подготовка к восприятию нового материала – введение нового содержания), подведение итогов (эмоциональное отреагирование – осмысление) и ритуал прощания.

Каждое занятие лучше посвятить работе над какой-то одной проблемой. Поскольку работа с тревожным ребёнком сопряжена с определёнными трудностями и, как правило, занимает достаточно длительное время, то и наша программа рассчитана на 20 занятий, которые проводятся 1 раз в неделю. Каждое занятие продолжается 40-60 минут и включает дыхательные, телесно-ориентированные и двигательные тренинги.

Тематический план психолого-педагогической программы в форме мини-тренингов предлагается ниже (таб. 2.1):

Таблица 2.1

Тематический план психолого-педагогической программы в форме мини-тренингов, направленных на улучшение состояния психологического комфорта, физического и социального развития и способствующих успешной адаптации детей младшего подросткового возраста с художественными способностями при переходе в среднее звено школы.

Таблица 2.1

№№ п.п.	Тема	Время	Основные цели занятия	Содержание занятия
1	Здравствуй, Я!	60	1. Знакомство с программой занятий. 2. Создать благоприятные условия для работы в группе. 3. Первичное освоение приёмов самораскрытия.	1. Знакомство (упражнение «Баранья голова»). 2. Мини-лекция-беседа «О тренинге». 3. Правила группы на занятиях. 4. Упражнение «Картина». 5. Анкета «Откровенно говоря ...» 6. Ритуал прощания.
2	Судно, на котором я плыву.	45	1. Снятие эмоционального напряжения. 2. Создать благоприятные условия для работы в группе.	1. Медитация и визуализация в психологическом тренинге «Судно, на котором я плыву». 2. Обсуждение эффектов упражнения.

				3. Анкета «Откровенно говоря ...»
3	Я расту, я меняюсь	60	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формировать представления о вариантах физиологической нормы.</li> <li>2. Формировать представления о причинах изменений в физическом и эмоциональном состоянии человека в период взросления.</li> <li>3. Формировать позитивное отношение к психофизиологическим изменениям в подростковом возрасте.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Мини-лекция «Особенности физических изменений, происходящих в период взросления».</li> <li>2. Упражнение «Кто растёт быстрее».</li> <li>3. Упражнение «Позитивное отношение к психофизиологическим изменениям».</li> <li>4. Упражнение «Аукцион идей: что помогает телу быть красивым?»</li> <li>5. Анкета «Откровенно говоря ...»</li> <li>6. Рефлексия.</li> <li>7. Ритуал прощания.</li> </ol>
4	Волшебная страна чувств.	60	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Исследование психоэмоционального состояния.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Медитация.</li> <li>2. Инструкция («Страна чувств»).</li> <li>3. Обсуждение занятия.</li> <li>4. Анкета «Откровенно говоря ...»</li> <li>5. Ритуал прощания.</li> </ol>
5	Мир кожи	45	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Уточнение представлений о функциях кожи и формирование навыков ухода за кожей.</li> <li>2. Отработка стратегии ухода за кожей.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнение «Аукцион идей: зачем человеку кожа?»</li> <li>2. Мини-лекция-беседа «Почему на коже много болевых точек? Точек, чувствительных к холоду и теплу?».</li> <li>3. Мини-лекция-беседа «Что и почему угрожает коже».</li> <li>4. Анкета «Откровенно говоря ...»</li> <li>5. Рефлексия.</li> <li>6. Ритуал прощания.</li> </ol>
6	Мы вместе.	45	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Способствовать сплочению группы.</li> <li>2. Способствовать созданию игровой</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ритуал приветствия.</li> <li>2. Упражнение «Путаница»</li> <li>3. Упражнение «Баржа».</li> <li>4. Упражнение</li> </ol>



			атмосферы, показать участникам группы, что каждый человек индивидуальность.	«Скульптура». 5. Анкета «Откровенно говоря ...» 6. Рефлексия. 7. Ритуал прощания.
7	Доверие.	45	1. Улучшить коллективные взаимоотношения. 2. Помочь младшим подросткам доверять друг другу.	1. Ритуал приветствия. 2. Упражнение «Узел». 3. Упражнение «Робот». 4. Упражнение «Зеркало». 5. Упражнение «Восковая палочка». 6. Анкета «Откровенно говоря ...» 7. Рефлексия.
8	«Совы» и «Жаворонки»	45	1. Обучить планированию своей деятельности с учётом индивидуальных колебаний работоспособности. 2. Сформировать убеждение, что учёт индивидуальных особенностей способствует рациональному распределению сил.	1. Обсуждение различных типов работоспособности. 2. «Теппинг-тест» 3. Обсуждение, кто такие «совы» и «жаворонки». 4. Упражнение «Идеальный» план на неделю». 5. Анкета «Откровенно говоря ...» 6. Рефлексия. 7. Ритуал прощания
9	Моя индивидуальность.	60	1. Научить находить в себе индивидуальные особенности. 2. Способствовать сплочению группы.	1. Ритуал приветствия. 2. Игра «Я – хозяин?». 3. Упражнение «Пирог». 4. Рефлексия. 5. Ритуал прощания.
10	Я – личность.	50	1. Углубление процессов самораскрытия. 2. Познание себя при помощи группы.	1. Ритуал приветствия. 2. Упражнение «Лес». 3. Упражнение «Геаиндия». 4. Анкета «Откровенно говоря ...» 5. Рефлексия. 6. Ритуал прощания.
11	Письмо себе.	60	1. Укрепление самооценки.	1. Ритуал приветствия. 2. Медитация «Здравствуй Я, мой любимый». 3. Письмо себе любимому.

				4. Анкета «Откровенно говоря ...» 5. Рефлексия. 6. Ритуал прощания.
12	Огонёк моей души.	45	1. Способствовать формированию ответственности за свои решения. 2. Развитие рефлексии.	1. Ритуал приветствия. 2. Упражнение «Огонёк моей души». 3. Анкета «Откровенно говоря ...» 4. Рефлексия. 5. Ритуал прощания.
13	Эмоции и чувства.	45	1. Умение выражать своё эмоциональное состояние.	1. Ритуал приветствия. 2. Упражнение «Луч света». 3. Упражнение «Молния». 4. Упражнение «Эмоции». 5. Упражнение «Зеркало». 6. Упражнение «Имена» чувств». 7. Анкета «Откровенно говоря ...» 8. Рефлексия. 9. Ритуал прощания.
14	Мои удачи и неудачи.	60	1. Способствовать осознанию своих проблем, попыток их решений и преодолению трудностей.	1. События моей жизни. 2. Создание рисунка «Мой жизненный путь». 3. Упражнение «Радость неудачи». 4. Упражнение «Общая метафора». 5. Упражнение «Стул хвостовства». 6. Упражнение «Благодарность за опыт». 7. Анкета «Откровенно говоря ...» 8. Подведение итогов.
15	Преодоление плохого настроения.	60	1. Снятие эмоционально – психического и телесного напряжения. 2. Способствовать преодолению чувства тревоги и избавление от	1. Ритуал приветствия. 2. Упражнение «Твоё настроение». 3. Упражнение «Лимон». 4. Упражнение «Кошечка». 5. Упражнение «Черепашка».

			него.	6. Упражнение «Что нам делать с этим чувством?» 7. Упражнение «Покой. Дыхание. Отдых». 8. Упражнение «Воздушный шарик». 9. Анкета «Откровенно говоря ...» 10. Рефлексия. 12. Ритуал прощания.
16	Общение	60	1. Сформировать путём создания доверительной атмосферы общения коммуникативные умения у младших подростков.	1. Ритуал приветствия. 2. Мини-лекция «Общение». 3. Упражнение «Репортёр». 4. Упражнение «Пишущая машинка». 5. Анкета «Откровенно говоря ...» 6. Рефлексия. 7. Ритуал прощания.
17	Мы понимаем друг друга.	60	1. Показать, как строятся законы человеческого общества. 2. Актуализация личностных ресурсов.	1. Ритуал приветствия. 2. Упражнение «Гипноз». 3. Упражнение «Необитаемый остров». 4. Анкета «Откровенно говоря ...» 5. Рефлексия. 6. Ритуал прощания.
18	Будем вместе.	60	1. Помочь находить в себе скрытые особенности личности. 2. Способствовать пониманию своего состояния.	1. Ритуал приветствия. 2. Упражнение «Восковая палочка». 3. Упражнение «Марионетка». 4. Упражнение «Художественный фильм». 5. Анкета «Откровенно говоря ...» 6. Рефлексия. 7. Ритуал прощания.
19	Дом моей души	45	1. Снятие эмоционально – психического и телесного напряжения. 2. Развитие умения анализировать и	1. Ритуал приветствия. 2. Упражнение «Дом моей души». 3. Анкета «Откровенно говоря ...»

			определять свои психологические характеристики.	4. Рефлексия. 5. Ритуал прощания.
20	Завершение путешествия.	60	1. Закрепление представлений о своей уникальности. 2. Закрепление дружеских отношений между младшими подростками.	1. Ритуал приветствия. 2. Упражнение «Я доверяю тебе». 3. Упражнение «Щепки на реке». 4. Упражнение «Моя жизнь». 5. Анкета «Откровенно говоря ...» 6. Рефлексия. 7. Ритуал прощания.

(описание занятий представлено в приложении 5)

III. Этап повторной диагностики. Предполагает проведение с младшими подростками с художественными способностями тех же диагностических процедур, что и на предварительном этапе. Смысл этапа повторной диагностики заключается в отслеживании эффективности проведенных занятий, особенно изменений тех аспектов, акцент на которые делался в ходе коррекционных занятий.

Затем результаты второго диагностического среза сравниваются с результатами первого, и делается сравнительный анализ методом статистической обработки с помощью U-критерия Манна-Уитни и выносится суждение по поводу гипотезы данного исследования.

## 2.4. Анализ и интерпретация результатов формирующего эксперимента

Для того чтобы понять динамику изменений (произошли ли они; если да, то в каком направлении; если нет, то почему), на заключительном этапе исследования мы сравниваем данные, полученные до проведения формирующего эксперимента и после проведения формирующего эксперимента. Таким образом, результат контрольной диагностики младших подростков с художественными способностями по методике «Тест школьной тревожности Филлипса» (приложение 4) сравнивается с результатами итоговой диагностики (приложение 6):

Таблица 2.2

Сводная таблица диагностики уровня общей тревожности младших подростков с художественными способностями по методике «Тест школьной тревожности Филлипса» до проведения формирующего эксперимента и после проведения формирующего эксперимента

№№ п.п.	Уровень общей тревожности	Методика «Тест школьной тревожности Филлипса»			
		До проведения ФЭ		После проведения ФЭ	
		Кол-во чел.	%%	Кол-во чел.	%%
1	Низкий	-«-	-«-	-«-	-«-
2	Средний	8	27	27	90
3	Повышенный	22	73	3	10
4	Высокий	-«-	-«-	-«-	-«-

Из результатов, представленных в таблице 2.2., видно, что после проведения с младшими подростками формирующего эксперимента произошла положительная динамика показателей: увеличилось количество младших подростков со средним уровнем общей тревожности до 27 человек (90%); 2 человека (10%) так и остались с повышенным уровнем общей тревожности. На наш взгляд, это говорит о том, что такие младшие подростки с

художественными способностями имеют латентные признаки дисгармоничного типа развития одарённости, что может привести к развитию невроза.

Результаты исследования уровня общей тревожности младших подростков с художественными способностями по методике «Тест школьной тревожности Филлипса» до проведения формирующего эксперимента и после проведения формирующего эксперимента приведены ниже (рис. 2.1):

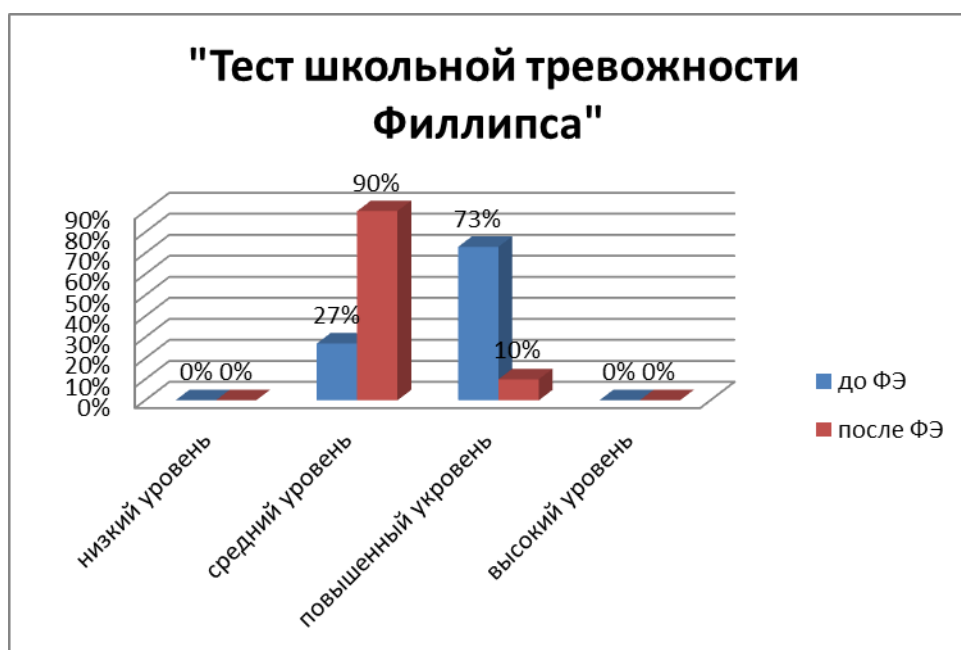


Рисунок 2.1 Данные первичной и вторичной диагностики уровня общей тревожности младших подростков с художественными способностями по методике «Тест школьной тревожности Филлипса»

Результат контрольной диагностики младших подростков с художественными способностями по методике «Измерение уровня тревожности Дж.Тейлора» (приложение 4) сравнивается с результатами итоговой диагностики (приложение 6):

Таблица 2.3

Сводная таблица диагностики уровня тревожности младших подростков с художественными способностями по методике «Измерение уровня тревожности

Дж.Тейлора» до проведения формирующего эксперимента и после проведения формирующего эксперимента

№№ п.п.	Уровень тревожности	Методика «Измерение уровня тревожности Дж.Тейлора»			
		До проведения ФЭ		После проведения ФЭ	
		Кол-во чел.	%%	Кол-во чел.	%%
1	Очень высокий	-«-	-«-	-«-	-«-
2	Высокий	-«-	-«-	-«-	-«-
3	Средний с тенденцией к высокому	23	77	2	10
4	Средний с тенденцией к низкому	7	23	27	90
5	Низкий	-«-	-«-	-«-	-«-

Результаты, представленные в таблице 2.3., также показывают, что после проведения с младшими подростками формирующего эксперимента произошла положительная динамика показателей: увеличилось количество младших подростков со средним уровнем тревожности с тенденцией к низкому до 27 человек (90 %); 2 человека (10%) так и остались со средним уровнем тревожности с тенденцией к высокому уровню. Это говорит о том, что младшие подростки с художественными способностями имеют латентные признаки дисгармоничного типа развития одарённости. Зачастую ведущие к неврозу.

Результаты исследования уровня тревожности младших подростков с художественными способностями по методике «Измерение уровня тревожности Дж.Тейлора» до проведения формирующего эксперимента и после проведения формирующего эксперимента представлены ниже (рис. 2.2):

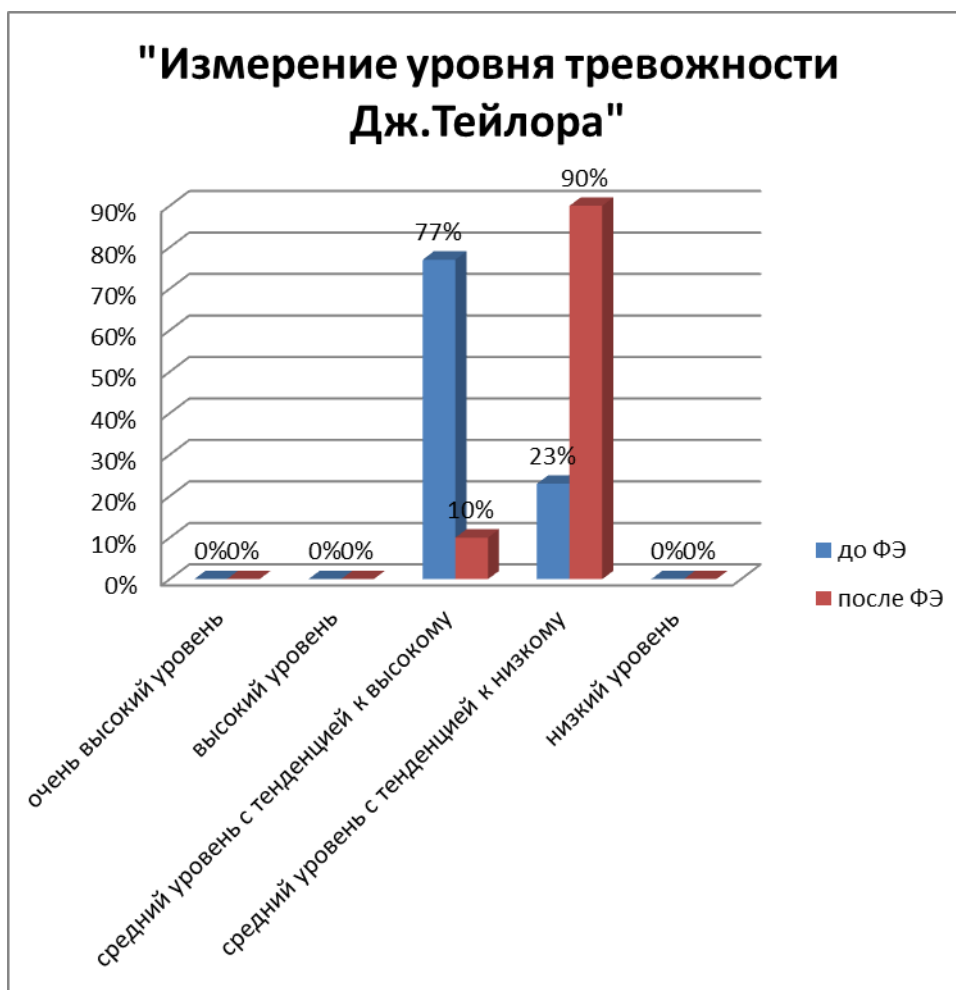


Рисунок 2.2 Данные первичной и вторичной диагностики уровня тревожности младших подростков с художественными способностями по методике «Измерение уровня тревожности Дж.Тейлора»

Результат контрольной диагностики младших подростков с художественными способностями по методике «Шкала самооценки тревожности / Шкала ситуативной тревожности» Ч.Д.Спилбергера (приложение 4) сравнивается с результатами итоговой диагностики (приложение 6):

Таблица 2.4

Сводная таблица диагностики уровня тревожности младших подростков с художественными способностями по методике «Шкала самооценки тревожности / Шкала ситуативной тревожности» Ч.Д.Спилбергера до проведения формирующего эксперимента и после проведения формирующего эксперимента



№№ п.п.	Уровень тревожности	Методика «Шкала самооценки тревожности» Ч.Д.Спилбергера			
		Шкала ситуативной тревожности			
		До проведения ФЭ		После проведения ФЭ	
		Кол-во чел.	%%	Кол-во чел.	%%
1	Низкий	-«-	-«-	-«-	-«-
2	Средний	7	23	26	87
3	Высокий	23	77	4	13

Результаты, представленные в таблице 2.4., также показывают, что после проведения с младшими подростками формирующего эксперимента произошла положительная динамика показателей: увеличилось количество младших подростков со средним уровнем тревожности до 26 человек (87 %); 4 человека (13%) так и остались с высоким уровнем тревожности, что говорит о том, что такие младшие подростки с художественными способностями имеют латентные признаки дисгармоничного типа развития одарённости.

Результаты исследования уровня тревожности младших подростков с художественными способностями по методике «Шкала самооценки тревожности / Шкала ситуативной тревожности» Ч.Д.Спилбергера до проведения формирующего эксперимента и после проведения формирующего эксперимента приведены ниже (рис. 2.3):



Рисунок 2.3 Данные первичной и вторичной диагностики уровня тревожности младших подростков с художественными способностями по методике «Шкала самооценки тревожности / Шкала ситуативной тревожности» Ч.Д.Спилбергера

Результат контрольной диагностики младших подростков с художественными способностями по методике «Шкала самооценки тревожности / Шкала личностной тревожности» Ч.Д.Спилбергера (приложение 4) сравнивается с результатами итоговой диагностики (приложение 6):

Таблица 2.5

Сводная таблица диагностики уровня тревожности младших подростков с художественными способностями по методике «Шкала самооценки тревожности / Шкала личностной тревожности» Ч.Д.Спилбергера до проведения формирующего эксперимента и после проведения формирующего эксперимента

№№ п.п.	Уровень тревожности	Методика «Шкала самооценки тревожности» Ч.Д.Спилбергера			
		Шкала личностной тревожности			
		До проведения ФЭ		После проведения ФЭ	
		Кол-во чел.	%%	Кол-во чел.	%%
1	Низкий	-«-	-«-	-«-	-«-
2	Средний	7	23	26	87

3	Высокий	23	77	4	13
---	---------	----	----	---	----

Из результатов, представленных в таблице 2.5., видно, что после проведения с младшими подростками формирующего эксперимента произошла положительная динамика показателей: увеличилось количество младших подростков со средним уровнем тревожности до 26 человек (87 %); 4 человека (13%) так и остались с высоким уровнем тревожности.

Результаты исследования уровня тревожности младших подростков с художественными способностями по методике «Шкала самооценки тревожности / Шкала личностной тревожности» Ч.Д.Спилбергера до проведения формирующего эксперимента и после проведения формирующего эксперимента представлены ниже (рис. 2.4):



Рисунок 2.4 Данные первичной и вторичной диагностики уровня тревожности младших подростков с художественными способностями по методике «Шкала самооценки тревожности / Шкала личностной тревожности» Ч.Д.Спилбергера

Для выявления достоверности гипотезы нашего исследования мы применили U-критерий Манна–Уитни на 4 выборках уровней тревожности младших подростков с художественными способностями по результатам

констатирующего и итогового срезов. Результаты статистического анализа показаны в следующей таблице (таб.2.6):

Таблица 2.6

Направление и достоверность в выборках диагностики уровня тревожности младших подростков с художественными способностями по методикам «Тест школьной тревожности Филлипса», «Измерение уровня тревожности» Дж.Тейлора и «Шкала самооценки тревожности» Ч.Д. Спилбергера

№№ п.п.	Методика	Параметры сравнения	Группы сравнения: ДО и ПОСЛЕ	
			направление	достоверность
1	«Тест школьной тревожности Филлипса»	уровень общей тревожности, связанной со школой	>95%	
2	«Измерение уровня тревожности Дж.Тейлора»	уровень тревожности	> 95%	
3	«Шкала самооценки тревожности» Ч.Д.Спилбергера (шкала ситуативной тревожности)	уровень тревожности	> 95%	
4	«Шкала самооценки тревожности» Ч.Д.Спилбергера (шкала личностной тревожности)	уровень тревожности	>95%	

Анализируя данные таблицы 2.6., отмечаем следующее: сравнение выборок уровня тревожности у младших подростков с художественными способностями с использованием статистического метода U-критерия Манна-Уитни показывает, что по всем методикам существуют достоверные различия на уровне 95%. Это означает, что показатель шкалы после проведения психолого-педагогической Программы значимо больше, чем показатель шкалы до

проведения психолого-педагогической Программы. Иными словами, после проведения психолого-педагогической работы уровень тревожности у испытуемых снизился значительно.

Основная причина, на наш взгляд, в том, что коррекционная Программа помогла в самом главном – снизить повышенную тревожность у многих младших подростков, которая является первостепенной причиной неуспешности при адаптации при переходе в среднее звено школы. За счёт открытия для себя новой информации и осваивания её на занятиях, формирования позитивного межличностного общения и коррекции самооценки, а также развития навыков справляться с повышенной тревогой многие младшие подростки смогли изменить своё поведение на конструктивное и менее тревожное.

Мы считаем, что информационные лекции и психологические занятия с элементами телесно-ориентированной терапии с младшими подростками максимально соответствовали всем условиям, которые были намечены нами в психолого-педагогической программе. При передаче знаний в мини-лекциях обеспечивалось расширение психологической компетентности; в ходе занятий стимулировалось эмоционально-позитивное отношение к ощущениям собственного тела, а также повышение уверенности в себе, в своих силах, уменьшение уровня тревожности.

Таким образом, улучшение состояния психологического комфорта, физического и социального развития самым положительным образом влияет на Я-концепцию, имеющую для подростков повышенную значимость, и тем самым способствует успешной адаптации младших подростков с художественными способностями при переходе в среднее звено.

## Выводы по Главе 2

Для решения поставленных в исследовании задач нами был сконструирован пакет психодиагностических методик, включающий в себя: «Тест школьной тревожности Филлипса» (определение уровня общей тревожности, связанной со школой); «Измерение уровня тревожности Дж. Тейлора» (исследование уровней тревожности); «Шкала самооценки тревожности» Ч.Д. Спилбергера (измерение тревожности как черты характера и тревожности как состояния).

Результаты первичной диагностики практически по всем методикам показали, что большинство младших подростков с художественными способностями (22 человека) показали повышенный уровень тревожности, который зачастую связан не только с ярко выраженной эмоциональностью как основой художественного воображения, но и ограниченным кругом ситуаций в школьном пространстве. И только 8 человек показали средний (нормальный) уровень общей тревожности, необходимый для адаптации и продуктивной деятельности. Это может быть показателем самоадаптации, которая выражается в приспособлении к внутреннему миру собственного «Я», когда адаптивная активность направлена на свои особенности, на выбор индивидуальной стратегии поведения.

С младшими подростками с художественными способностями, диагностика которых показала повышенную тревожность, был проведён формирующий эксперимент с перспективой возможности успешной адаптации при переходе в среднее звено. Для этого разработанная нами психолого-педагогическая программа обращается к таким структурам личности, как: личностный уровень, эмоциональный уровень, когнитивный и психофизический уровни. В своей коррекционной программе мы также актуализируем следующие адаптационные процессы:

- взаимoaдаптацию между участниками тренинговых занятий (группа, младшие подростки, психолог), которая выражается и в процессе, и в результате

взаимодействия. Наличие взаимоадаптации ведёт к взаимопроникновению психолога и учащегося во внутренний мир друг друга и облегчает сотворчество в коррекционном процессе;

- реадаптацию сформированных ранее навыков и переадаптацию младших подростков к новым требованиям в учебной среде, что выражается в обновлении приобретенных межличностных связей и выработке новых форм поведения.

Результат статистического сравнения выборок уровня тревожности у младших подростков с художественными способностями показывает, что после проведения психолого-педагогической работы уровень тревожности у испытуемых снизился значительно. Полученные результаты позволяют нам констатировать, что:

1) психологические занятия помогают снизить у многих младших подростков первостепенную причину неуспешной адаптации при переходе в среднее звено - повышенную тревожность. За счёт открытия для себя новой информации и осваивания её на занятиях, формирования позитивного межличностного общения и коррекции самооценки, а также развития навыков справляться с повышенной тревогой многие младшие подростки смогли изменить своё поведение на конструктивное и менее тревожное;

2) предложенный в психолого-педагогической программе комплекс занятий, учитывающий воздействие на подростков сочетанного ряда соматических, психологических и социальных факторов и опирающийся на биопсихосоциальную модель, в рамках которой рассматриваются в системном единстве биологический, психологический и социальный уровни функционирования человека, является адекватным для работы с младшими подростками с художественными способностями.

Следовательно, наша работа позволяет сделать вывод об эффективности и целесообразности проведения психологической коррекции в форме мини-

лекций, занятий с элементами телесно-ориентированной терапии, в ходе которых обеспечивалось расширение психологической компетентности, стимулировалось эмоционально-позитивное отношение к ощущениям собственного тела, а также повышение уверенности в себе, в своих силах, уменьшение уровня тревожности.

Таким образом, в ходе сравнения выборок мы получили подтверждение тому, что успешная адаптация при переходе в среднее звено школы будет более эффективной, если: 1) учитывать воздействие на младших подростков сочетанного ряда соматических, психологических и социальных факторов; 2) опираться на биопсихосоциальную модель, рассматривающую в системном единстве биологический, психологический и социальный уровни функционирования человека.



## Заключение

Изучив и проанализировав различные теоретические подходы в педагогической и психологической литературе по теме мы пришли к следующим выводам:

1. Характерной особенностью художественных способностей является ярко выраженная эмоциональность, которая может стать проблемой для психического равновесия как фактора успешной адаптации младших подростков с художественными способностями при переходе в среднее звено общеобразовательной школы.

2. На современном этапе развития мировой психологической науки адаптация рассматривается как многогранная структура, касающаяся нескольких сложных категорий – личности, деятельности, общения. Адаптация также рассматривается как гармонизация процессов изменения окружающей среды путём снижения уровня рассогласования с личностью и перестройкой самой личности.

3. Что касается аспектов взаимодействия личности и социума, особо отмечаем проблему своевременного формирования адаптивных способностей у человека как наиболее значимую и актуальную. Особенно это касается школьников младшего подросткового возраста, так как переход из начальной школы в среднюю считается кризисным периодом, а период адаптации в 5-м классе - одним из труднейших периодов школьного обучения.

4. Хотя переход в среднее звено школы зачастую связан со снижением успеваемости, у младших подростков с художественными способностями проблем с этим не должно быть, потому что занятия художественной деятельностью активизируют их интеллектуальное развитие и положительно влияют на успеваемость по основным предметам.

5. Проблемы младших подростков с художественными способностями при переходе в среднее звено могут наблюдаться в мотивационно-личностной сфере, поскольку у детей отмечается ярко выраженная эмоциональность и довольно развитое воображение, что негативно влияет на устойчивость эмоционального состояния в школе.

6. Поскольку в период кризиса на подростков воздействует сочетанный ряд соматических, психологических и социальных факторов, успешную адаптацию при переходе в среднее звено общеобразовательной школы может обеспечить биопсихосоциальная модель, в рамках которой рассматриваются в системном единстве биологический, психологический и социальный уровни функционирования человека.

2. На основании тщательного анализа нами была выдвинута гипотеза, что у детей младшего подросткового возраста с художественными способностями на этапе адаптации при переходе в среднее звено общеобразовательной школы присутствуют признаки ситуативной и личностной тревожности. Успешная адаптация детей при переходе в среднее звено школы будет наиболее эффективной, если:

- учитывать воздействие сочетанного ряда соматических, психологических и социальных факторов на младших подростков;

- опираться на биопсихосоциальную модель, рассматривающую в системном единстве биологический, психологический и социальный уровни функционирования человека.

В ходе работы над исследованием нами были поставлены задачи:

1. Провести теоретический анализ по проблеме исследования (изучить понятия художественных способностей и адаптации в психологической науке, особенности адаптации детей младшего подросткового возраста при переходе в среднее звено школы, психолого-педагогические условия успешной адаптации младших подростков с художественными способностями).

2. Подобрать адекватные методы и методики эмпирического исследования, определить основные методологические подходы исследования.

3. Разработать и реализовать психолого-педагогическую программу, направленную на успешную адаптацию детей младшего подросткового возраста с художественными способностями при переходе в среднее звено школы.

4. Провести контрольный срез и интерпретацию результатов, полученных в ходе эмпирического исследования после реализации психолого-педагогической программы. Определить эффективность программы.

5. Разработать методические рекомендации для педагогов, психологов и родителей для успешной адаптации пятиклассников с художественными способностями при переходе в среднее звено общеобразовательной школы.

С младшими подростками с художественными способностями, диагностика которых показала повышенную тревожность, был проведён формирующий эксперимент с перспективой возможности успешной адаптации при переходе в среднее звено школы. Для этого разработанная нами психолого-педагогическая программа обращается к таким структурам личности, как: личностный уровень, эмоциональный уровень, когнитивный и психофизический уровни. Этим мы актуализируем адаптационные процессы: взаимоадаптацию между участниками тренинговых занятий; реадаптацию сформированных ранее навыков и переадаптацию младших подростков к новым требованиям в учебной среде, что выражается в обновлении приобретенных межличностных связей и выработке новых форм поведения.

Статистическое сравнение выборок уровня тревожности у младших подростков с художественными способностями показывает значительное снижение уровня тревожности после проведения с ними психолого-педагогической работы. Полученные результаты позволяют нам констатировать, что:

1) психолого-педагогические занятия помогают снизить у многих младших подростков первостепенную причину неуспешной адаптации при переходе в среднее звено - повышенную тревожность;

2) предложенный в психолого-педагогической программе комплекс занятий, учитывающий воздействие на подростков сочетанного ряда соматических, психологических и социальных факторов и опирающийся на биопсихосоциальную модель, является адекватным для работы с младшими подростками с художественными способностями.

Следовательно, наша работа позволяет сделать вывод об эффективности и целесообразности проведения психологической коррекции в форме мини-лекций, занятий с элементами телесно-ориентированной терапии, в ходе которых обеспечивалось расширение психологической компетентности, стимулировалось эмоционально-позитивное отношение к ощущениям собственного тела, а также повышение уверенности в себе, в своих силах, уменьшение уровня тревожности.

Таким образом, наша гипотеза подтвердилась, задачи исследования полностью выполнены, цель исследования достигнута. По результатам исследования нами были разработаны методические рекомендации для педагогов, психологов и родителей для успешной адаптации пятиклассников с художественными способностями при переходе в среднее звено общеобразовательной школы [приложение 7].

## Список использованной литературы

1. Абрамова, Г. С. Возрастная психология [Текст]: Учебное пособие для студентов вузов. – М.: Издательский центр «Академия», 1997. – 704 с.
2. Аверин, В. А. Психология детей и подростков [Текст]. – СПб.: Изд-во Михайлова В. А., 1998. – 320 с.
3. Авидон, И. Сто разминок, которые украсят ваш тренинг [Текст] / И. Авидон, О. Гончукова. – СПб.: Речь, 2010. – 256 с.
4. Анн, Л. Ф. Психологический тренинг с подростками [Текст]. – СПб.: Питер, 2007. – 271 с.: ил. (Серия «Эффективный тренинг»).
5. Арцишевская, Е. В. Индивидуально-типологические особенности подростков с художественно-изобразительными и языковыми способностями. Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата психологических наук [Текст]. – Москва, 2008. – 26 с.
6. Битянова, М. Р. Работа психолога в начальной школе [Текст] / М. Р. Битянова, Т. В. Азарова, Е. И. Афанасьева, Н. Л. Васильева. – М.: Изд-во Генезис, 2001. – 352 с. (Серия «Практическая психология в образовании»)
7. Выготский, Л. С. Психология [Текст]. – М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2000. – 1008 с. (Серия «Мир психологии»).
8. Дарвиш, О. Б. Возрастная психология [Текст]: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Под ред. В. Е. Ключко. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. – 264 с.: ил.
9. Дмитриева, С. В. Особенности психологической адаптации учащихся к условиям обучения при переходе в среднюю школу. Диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук [Текст]. – Москва, 2005. – 164 л.
10. Дубровина, И. В. Школьная психологическая служба [Текст]. – М.: Педагогика, 1991. – 232 с.

11. Залевский, Г. В. К проблеме предмета и рамочных моделей современной клинической психологии [Текст] / Г. В. Залевский // Сибирский психологический журнал. – 2006. – Вып.23. – С.6-13.
12. Залевский, Г. В. Образование, культура и здоровье: Всероссийская конференция «Психолог в образовании» [Текст] / Г. В. Залевский // Сибирский психологический журнал. – 2005 г. – Вып.22. – С.153-155.
13. Истратова, О. Н. Справочник психолога средней школы [Текст] / О. Н. Истратова, Т. В. Эксакусто. – Изд.4-е. – Ростов н/Д : Феникс, 2006. – 511 с.: ил.- (Справочник)
14. Коновалова, М. Д. Экспериментальная психология: конспект лекций. [Текст] – М.: Изд-во «Высшее образование», 2009. – 180 с.
15. Кулагина, И. Ю. Возрастная психология: Полный жизненный цикл развития человека [Текст]: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / И. Ю. Кулагина, В. Н. Колюцкий. – М.: ТЦ Сфера, при участии «Юрайт», 2002. – 464 с.
16. Маклаков, А. Г. Общая психология [Текст]. – СПб: Питер, 2001. – 592 с.: ил. - (Серия «Учебник нового века»)
17. Мелик-Пашаев, А. А. О состоянии и возможностях художественного образования [Текст] / А. А. Мелик-Пашаев // Искусство в школе. – 2008. – № 1. – С. 7 - 13.
18. Мелик-Пашаев, А. А. Художественная одарённость и её развитие в школьные годы: методическое пособие [Текст] / А. А. Мелик-Пашаев, З. Н. Новлянская, А. А. Адаскина, А. Б. Никитина, Н. Ф. Чубук. – М.: 2010. – 187 с.
19. Менделевич, В. Д. Клиническая и медицинская психология: Практическое руководство [Текст]. – М.: МЕДпресс, 2001. – 592 с.

20. Мухина, В. С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество [Текст]: Учебник для студ. вузов. – 6-е изд., стереотип. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 456 с.
21. Обухова, Л. Ф. Возрастная психология [Текст]: Учебник. – М.: Педагогическое общество России, 2001. – 442 с.
22. Овчарова, Р. В. Практическая психология образования [Текст]: учеб. пособие для студ. вузов. – 3-е изд. – М.: «Академия», 2007. – 448 с.
23. Перминова, Ю. А. Психолого-педагогические условия адаптации пятиклассников при переходе в среднее звено [Текст] / Ю. А. Перминова // Молодой ученый. – 2015. – №4. – С. 664-667.
24. Практическая психология образования [Текст] / Под ред. И. В. Дубровиной: Учебник для студ. высш. и средн. спец. учеб. заведений. – М.: ТЦ «Сфера», 2000. – 528 с.
25. Прихожан, А. М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика [Текст]. – М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2000. – 304 с. (Серия «Библиотека педагога-практика»)
26. Прутченков, А.С. Социально-психологический тренинг в школе [Текст]. – 2-е изд., дополн. и перераб. – М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2001. – 640 с. (Серия «Практическая психология»).
27. Психодиагностика эмоциональной сферы личности: Практическое пособие [Текст] / Авт.-сост. Г.А. Шалимова. – М.: АРКТИ, 2006. – 232 с. (Биб-ка психолога-практика)
28. Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте: методическое пособие [Текст] / ред. И. В. Дубровина. – 6-е издание. – Москва: Академический проект, 2002. – 128 с. – (Руководство практического психолога)

29. Психология человека от рождения до смерти. Полный курс психологии развития. Под редакцией члена-корреспондента РАО А. А. Реана [Текст]. – СПб.: «прайм-ЕВРОЗНАК», 2003. – 416 с. – (серия «Психологическая энциклопедия»)
30. Рабочая книга школьного психолога [Текст] / И. В. Дубровина, М. К. Акимова, Е. М. Борисова и др.; Под ред. И. В. Дубровиной. – М.: Просвещение, 1991. – 303 с.: ил.- (Психологическая наука - школе)
31. Райгородский, Д. Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты [Текст]: Учебное пособие. – Самара: Издательский дом «БАХРАХ-М», 2006. – 672 с.
32. Райс, Ф. Психология подросткового и юношеского возраста [Текст]. – СПб.: Изд-во «Питер», 2000. – 624 с.
33. Реан, А. А. Психология адаптации личности. Анализ. Теория. Практика (Научно-учебное издание) [Текст] / А. А. Реан, А. Р. Кудашев, А. А. Баранов. – СПб.: Издательство «Прайм-ЕВРОЗНАК», 2006. – 480 с. (Серия «Психология – лучшее»)
34. Родионов, В. А. Я и другие. Тренинги социальных навыков для учащихся 1-11 классов [Текст] / В. А. Родионов, М. А. Ступницкая, О. В. Кардашина. – Ярославль: Академия развития, 2001. – 224 с. (Серия «Практическая психология в школе»)
35. Руководство практического психолога. Психологические программы развития личности в подростковом и старшем подростковом возрасте [Текст] / Под ред. И. В. Дубровиной. – М.: Издательский Центр «Академия», 2000. – 130 с.
36. Стёганцева, Т. А. Психолого-педагогическое исследование. Методы организации, проведения и анализа [Текст] / Т. А. Стёганцева, И. А. Аликин. – Красноярск: РИО КГПУ, 2002. – 86 с.



37. Теплов, Б. М. Психология и психофизиология индивидуальных различий. Избранные психологические труды [Текст]. – М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2009. – 640 с. (Серия «Психологи России»)
38. Чистякова, М. И. Психогимнастика [Текст] / Под ред. М. И. Буянова. – 2-е изд. – М.: Просвещение: ВЛАДОС, 1995. – 160 с: ил.
39. Васляева, Л. Ю. Психолого-педагогическое сопровождение школьника в образовательном учреждении в период адаптации на различных ступенях обучения [Электронный ресурс] / Л. Ю. Васляева // Фестиваль педагогических идей «Открытый урок». – URL: <http://festival.1september.ru/articles/101599/> (дата обращения: 21.11.2014).
40. Гриценко, И. Н. Тренинг «Личностного развития» для подростков [Электронный ресурс] / И. Н. Гриценко // Ваш психолог. – URL: <http://vashpsixolog.ru/correctional-work-school-psychologist/45-trainings/904-training-personal-development-for-teenagers-2> (дата обращения: 02.11.2014 )
41. Ежовкина, Е. В. Особенности интеллектуального развития учащихся художественных школ [Электронный ресурс] / Е. В. Ежовкина // III Общероссийская студенческая электронная научная конференция «Студенческий научный форум». – URL: <http://www.rae.ru/forum2011/12/1461> (дата обращения: 21.11.2014).
42. Голомидова, Е.В. Успешная адаптация младших подростков как фактор психологического здоровья [Электронный ресурс] / Е.В.Голомидова – URL: <http://mosi.ru/ru/conf/articles/uspeshnaya-adaptaciya-mladshih-podrostkov-kak-faktor-psihologicheskogo-zdorovya> (дата обращения: 15.12.2014)
43. Карташова, И. В. Программа тренинга личностного роста для подростков «Пойми своё Я» [Электронный ресурс] / И. В. Карташова // Фестиваль педагогических идей «Открытый урок». – URL: <http://festival.1september.ru/articles/577883> (дата обращения: 05.11.2014)

44. Кисенова, Р. Х. К проблеме исследования факторов адаптации личности [Электронный ресурс] / Р. Х. Кисенова // «СибАК»: Научно-практические конференции ученых и студентов с дистанционным участием. Коллективные монографии. – URL: // <http://sibac.info/11578> (дата обращения: 16.01.2015)
45. Мелик-Пашаев, А. А. Психологические проблемы эстетического воспитания и художественно-творческого развития школьников [Электронный ресурс] / А. А. Мелик-Пашаев // Вопросы психологии. – 1988. – с. 15-23. – URL: <http://www.voppsy.ru/issues/1989/891/891015.htm> (дата обращения: 20.10.2014)
46. Методика диагностики уровня школьной тревожности Филлипса [Электронный ресурс] // ВСЕТЕСТЫ.RU: все профессиональные психологические тесты. – URL: <http://vsetesti.ru/229/> (дата обращения: 23.10.2014)
47. Никитина, М. В. Проблема адаптации младшего школьника при переходе в среднее звено общеобразовательной школы [Электронный ресурс] / М. В. Никитина // Фестиваль педагогических идей «Открытый урок». – URL: <http://festival.1september.ru/articles/213806/> (дата обращения: 16.01.2015)
48. Основные проблемы, возникающие в период адаптации к условиям обучения в средней школе [Электронный ресурс] // Круглый стол «Единые педагогические требования к обучению и поведению пятиклассников» // URL: <http://nsportal.ru/vuz/psikhologicheskie-nauki/library/2014/01/02/rekomendatsii-pedagogam-i-roditelyam-po-adaptatsii> (дата обращения: 16.04.2015)
49. Петров, Н. Е. Ретроспективный обзор исследований изобразительной деятельности как психолого-педагогической проблемы [Электронный ресурс] / Н. Е. Петров // Современные проблемы науки и образования. – 2014. – № 4. – URL: [www.science-education.ru/118-14010](http://www.science-education.ru/118-14010) (дата обращения: 11.01.2015).

50. Пятый класс. Период адаптации к среднему звену обучения [Электронный ресурс] // GIGABAZA.RU. – URL: <http://gigabaza.ru/doc/43884.html> (дата обращения: 25.11.2014)
51. Рождественская, Н. В. Проблемы и поиски в изучении художественных способностей [Электронный ресурс] / Н. В. Рождественская // Театральная библиотека: пьесы, статьи, книги про театр, кино. Авторы рассказов и произведения. – URL: <http://biblioteka.teatr-obraz.ru/node/7022> (дата обращения: 25.11.2014)
52. Садовская, С. В. Адаптация школьников при переходе из начальной школы в основную [Электронный ресурс] / С. В. Садовская // NSPORTAL.RU: Социальная сеть работников образования. – URL: <http://nsportal.ru/shkola/materialy-dlya-roditelei/library/2012/02/06/adaptatsiya-shkolnikov-pri-perekhode-iz-nachalnoy> (дата обращения: 25.11.2014)
53. Сидорова, И. В. Проблемы адаптации учащихся при переходе из начальной школы в среднюю [Электронный ресурс] / И. В. Сидорова // NSPORTAL.RU: Социальная сеть работников образования. – URL: <http://nsportal.ru/vuz/psikhologicheskie-nauki/library/2012/03/04/problemy-adaptatsii-uchashchikhsya-pri-perekhode-iz> (дата обращения: )
54. Сидорова, С. Н. Выявление художественно одарённых детей как цель их предпрофессиональной подготовки в области искусств [Электронный ресурс] / С. Н. Сидорова // Научно-практический журнал «Современные научные исследования и инновации». – 2013. – № 8. – URL: <http://web.snauka.ru/issues/2013/08/25956> (дата обращения: 09.12.2014).
55. Способности художественные [Электронный ресурс] // Энциклопедия Арт-Пси. – URL: <http://www.psycosmology.ru/art/index.php> (дата обращения: 25.11.2014)
56. Суднева, О. Ю. Одарённые дети: особенности и сложности развития [Электронный ресурс] / О. Ю. Суднева // Научна электронная библиотека

- «Киберленинка». – URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/odarennnye-det-i-osobennosti-i-slozhnosti-razvitiya> (дата обращения: 25.11.2014)
57. Хомякова, А. Р. Индивидуально-типологические особенности личности студентов с выраженными художественно-изобразительными способностями [Электронный ресурс] / А. Р. Хомякова // CAT.CONVDOCS.ORG. – URL: <http://cat.convdocs.org/docs/index-199135.html> (дата обращения: 25.11.2014)
58. Юшина, И. К. Адаптация пятиклассников к обучению в среднем звене общеобразовательной школы [Электронный ресурс] / И. К. Юшина // V Международная студенческая электронная научная конференция «Студенческий научный форум». – URL: <http://www.scienceforum.ru/2013/159/1552> (дата обращения: 25.11.2014)

Образец регистрационного бланка к методике «Тест школьной тревожности Филлипса»

«ТЕСТ ШКОЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ ФИЛЛИПСА»			
Ф.И.О. _____ Возраст _____			
Класс _____ Дата обследования _____			
<p><u>Инструкция:</u> « Вам предложен опросник, который состоит из вопросов о том, как вы себя чувствуете в школе. Старайтесь отвечать искренне и правдиво, здесь нет верных или неверных вопросов, хороших или плохих ответов. Над вопросами долго не задумывайтесь. Отвечая на вопросы, ставьте галочку или крестик в клеточке «да» если вы согласны с ним, или в клеточке «нет», если не согласны».</p>			
№№. п.п.	В о п р о с ы	Да	Нет
1	Трудно ли тебе держаться на одном уровне со всем классом?		
2	Волнуешься ли ты, когда учитель говорит, что собирается проверить, насколько ты знаешь материал?		
3	Трудно ли тебе работать в классе так, как этого хочет учитель?		
4	Снится ли тебе временами, что учитель в ярости от того, что ты не знаешь урока?		
5	Случалось ли, что кто-нибудь из твоего класса ударил или побил тебя?		
6	Часто ли тебе хочется, чтобы учитель не торопился при объяснении нового материала, пока ты не поймешь, что он говорит?		
7	Сильно ли ты волнуешься при ответе или выполнении задания?		
8	Случается ли, что бы боишься высказываться на уроке, чтобы не сделать глупой ошибки?		
9	Дрожат ли у тебя колени, когда тебя вызывают отвечать?		
10	Часто ли твои одноклассники смеются над тобой, когда вы вместе играете в разные игры?		

11	Случается ли, что тебе ставят более низкую оценку, чем ты ожидал?		
12	Волнует ли тебя вопрос о том, не оставят ли тебя на второй год?		
13	Стараешься ли ты избегать игр, в которых делается выбор, потому что тебя, как правило, не выбирают?		
14	Бывает ли временами, что ты весь дрожишь, когда тебя вызывают отвечать?		
15	Часто ли у тебя возникает ощущение, что никто из твоих одноклассников не хочет делать того, чего хочешь ты?		
16	Сильно ли ты волнуешься перед тем, как начать выполнять задание?		
17	Трудно ли тебе получать такие отметки, каких ждут от тебя родители?		
18	Боишься ли ты временами, что тебе станет дурно в классе?		
19	Будут ли твои одноклассники смеяться над тобой, если ты сделаешь ошибку при ответе?		
20	Похож ли ты на своих одноклассников?		
21	Выполнив задание, беспокоишься ли ты о том, хорошо ли с ним справился?		
22	Когда ты работаешь в классе, уверен ли ты в том, что всё хорошо запомнишь?		
23	Снится ли тебе иногда, что ты в школе и не можешь ответить на вопрос учителя?		
24	Верно ли, что большинство ребят относится к тебе по-дружески?		
25	Работаешь ли ты более усердно, если знаешь, что результаты твоей работы будут сравнивать в классе с результатами твоих одноклассников?		
26	Часто ли ты мечтаешь о том, чтобы поменьше волноваться, когда тебя спрашивают?		
27	Боишься ли ты временами вступать в спор?		
28	Чувствуешь ли ты, что твоё сердце начинает сильно биться, когда учитель говорит, что собирается проверить		

	твою готовность к уроку?		
29	Когда ты получаешь хорошие отметки, думает ли кто-нибудь из твоих друзей, что ты хочешь выслужиться?		
30	Хорошо ли ты себя чувствуешь с тем из твоих одноклассников, к которым ребята относятся с особым вниманием?		
31	Бывает ли, что некоторые ребята в классе говорят что-то, что тебя задевает?		
32	Как ты думаешь, теряют ли расположение те из учеников, которые не справляются с учебой?		
33	Похоже ли на то, что большинство твоих одноклассников не обращают на тебя внимание?		
34	Часто ли ты боишься выглядеть нелепо?		
35	Доволен ли ты тем, как к тебе относятся учителя?		
36	Помогает ли твоя мама в организации вечеров, как другие мамы твоих одноклассников?		
37	Волновало ли тебя когда-нибудь, что думают о тебе окружающие?		
38	Надеешься ли ты в будущем учиться лучше, чем раньше?		
39	Считаешь ли ты, что одеваешься в школу так же хорошо, как и твои одноклассники?		
40	Часто ли ты задумываешься, отвечая на уроке, что думают о тебе в это время другие?		
41	Обладают ли способные ученики какими-то особыми правами, которых нет у других ребят в классе?		
42	Злятся ли некоторые твои одноклассники, когда тебе удастся быть лучше них?		
43	Доволен ли ты тем, как к тебе относятся одноклассники?		
44	Хорошо ли ты себя чувствуешь, когда остаёшься один на один с учителем?		
45	Высмеивают ли временами одноклассники твою внешность и поведение?		
46	Думаешь ли ты, что беспокоишься о своих школьных		

	делах больше, чем другие ребята?		
47	Если ты не можешь ответить, когда тебя спрашивают, чувствуешь ли ты, что вот-вот расплачешься?		
48	Когда вечером ты лежишь в постели, думаешь ли ты временами с беспокойством о том, что будет завтра в школе?		
49	Работая над трудным заданием, чувствуешь ли ты порой, что совершенно забыл вещи, которые хорошо знал раньше?		
50	Дрожит ли слегка твоя рука, когда ты работаешь над заданием?		
51	Чувствуешь ли ты, что начинаешь нервничать, когда учитель говорит, что собирается дать классу задание?		
52	Пугает ли тебя проверка твоих знаний в школе?		
53	Когда учитель говорит, что собирается дать классу задание, чувствуешь ли ты страх, что не справишься с ним?		
54	Снилось ли тебе временами, что твои одноклассники могут сделать то, что не можешь ты?		
55	Когда учитель объясняет материал, кажется ли тебе, что твои одноклассники понимают его лучше, чем ты?		
56	Беспокоишься ли ты по дороге в школу, что учитель может дать классу проверочную работу?		
57	Когда ты выполняешь задание, чувствуешь ли ты обычно, что делаешь это плохо?		
58	Дрожит ли слегка твоя рука, когда учитель просит выполнить задание на доске перед всем классом?		

### Обработка и интерпретация результатов:

При обработке результатов выделяют вопросы, ответы на которые не совпадают с ключом теста. Например, на 58-й вопрос ребёнок ответил «да», в то время как в ключе этому вопросу соответствует «—», то есть ответ «нет». Ответы, не совпадающие с ключом – это проявления тревожности. При обработке подсчитывается:



1. Общее число несовпадений по всему тексту. Если оно больше 50%, можно говорить о повышенной тревожности ребёнка; если больше 75% от общего числа вопросов теста – о высокой тревожности:

№№ п.п.	Проценты несовпадающих ответов	Уровень тревожности
1	0 - 25	Низкий
2	25 - 50	Средний
3	50 - 75	Повышенный
4	75 и более	Высокий

2. Число совпадений по каждому из 8 факторов тревожности, выделяемых в тексте. Уровень тревожности выделяется как и в первом случае. Анализируется общее внутреннее эмоциональное состояние школьника, во многом определяющееся наличием тех или иных тревожных синдромов (факторов) и их количеством.

Распределение вопросов по факторам:

Факторы	№ № вопросов	Сумма
1. Общая тревожность в школе	2, 3, 7, 12, 16, 21, 23, 26, 28, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58	22
2. Переживание социального стресса	5, 10, 15, 20, 24, 30, 33, 36, 39, 42, 44	11
3. Фрустрация потребности в достижении успеха	1, 3, 6, 11, 17, 19, 25, 29, 32, 35, 38, 41, 43	13
4. Страх самовыражения	27, 31, 34, 37, 40, 45	6
5. Страх ситуации проверки знаний	2, 7, 12, 16, 21, 26	6
6. Страх несоответствовать ожиданиям окружающих	3, 8, 13, 17, 22	5
7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу	9, 14, 18, 23, 28	5
8. Проблемы и страхи в отношениях с учителями	2, 6, 11, 32, 35, 41, 44, 47	8

Ключ к вопросам теста школьной тревожности:

Примечание: «+» – да; «-» – нет

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

Содержательная характеристика каждого синдрома (фактора):

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

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

3. Фрустрация потребности в достижении успеха – неблагоприятный психический фон, не позволяющий ребёнку развивать свои потребности в успехе, достижении высокого результата и так далее.

4. Страх самовыражения – негативные эмоциональные переживания ситуаций, сопряжённых с необходимостью раскрытия, предъявления себя другим, демонстрации возможностей.

5. Страх ситуации проверки знаний – негативное отношение и переживание тревоги в ситуациях проверки (особенно – публичной) знаний, достижений, возможностей.

6. Страх не соответствовать ожиданиям окружающих – ориентация на значимость других в оценке своих результатов, поступков и мыслей, тревога по поводу оценок.

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

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

## Приложение 2

Образец регистрационного бланка к методике «Измерение уровня тревожности Дж.Тейлора» в адаптации Т.А.Немчинова

«ИЗМЕРЕНИЕ УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ Дж.ТЕЙЛОРА»

Ф.И.О. \_\_\_\_\_ Возраст \_\_\_\_\_

Класс \_\_\_\_\_ Дата обследования \_\_\_\_\_

Инструкция: «Перед вами бланк со списком из 50 утверждений. Вам предлагается выбрать те из них, с которыми вы согласны или не согласны. Пожалуйста, приступайте к работе. На выполнение задания даётся от 15 до 30 минут».

№№ п.п.	У т в е р ж д е н и я	Согласен	Не согласен
1	2	3	4
1	Обычно я спокоен, и вывести меня из себя нелегко.		
2	Мои нервы расстроены не более, чем у других.		
3	У меня редко бывают проблемы со стулом.		
4	У меня редко бывают головные боли.		
5	Я редко устаю.		
6	Я почти всегда чувствую себя вполне счастливым.		
7	Я уверен в себе.		
8	Практически я никогда не краснею.		
9	По сравнению со своими друзьями я считаю себя вполне смелым человеком.		
10	Я краснею не чаще, чем другие.		
11	У меня редко бывает сердцебиение.		
12	Обычно мои руки достаточно тёплые.		
13	Я застенчив не более, чем другие.		
14	Мне не хватает уверенности в себе.		
15	Порой мне кажется, что я ни на что не годен.		
16	У меня бывают периоды такого беспокойства, что я не могу усидеть на месте.		
17	Мой желудок сильно беспокоит меня.		
18	У меня не хватает духа вынести все предстоящие трудности.		
19	Я хотел бы быть таким же счастливым, как другие.		
20	Мне кажется порой, что передо мной нагромождены такие трудности, которые мне не преодолеть.		
21	Мне нередко снятся кошмарные сны.		
22	Я замечаю, что мои руки начинают дрожать, когда я пытаюсь что-либо сделать.		
23	У меня чрезвычайно беспокойный и прерывистый сон.		
24	Меня весьма тревожат возможные неудачи.		
25	Мне приходится испытывать страх в тех случаях, когда я точно		

	знал, что мне ничего не угрожает.		
26	Мне трудно сосредоточиться на работе или каком-либо задании.		
27	Я работаю с большим напряжением.		
28	Я легко прихожу в замешательство.		
29	Почти всё время испытываю тревогу из-за кого-либо или из-за чего-либо.		
30	Я склонен принимать всё слишком всерьёз.		
31	Я часто плачу.		
32	Меня нередко мучают приступы рвоты и тошноты.		
33	Раз в месяц или чаще у меня бывает расстройство желудка.		
34	Я часто боюсь, что вот-вот покраснею.		
35	Мне очень трудно сосредоточиться на чём-либо.		
36	Моё материальное положение весьма беспокоит меня.		
37	Нередко я думаю о таких вещах, о которых ни с кем не хотелось бы говорить.		
38	У меня бывали периоды, когда тревога лишала меня сна.		
39	Временами, когда я нахожусь в замешательстве, у меня появляется сильная потливость, что очень смущает меня.		
40	Даже в холодные дни я легко потею.		
41	Временами я становлюсь таким возбужденным, что мне трудно заснуть.		
42	Я – человек легковозбудимый.		
43	Временами я чувствую себя совершенно бесполезным.		
44	Порой мне кажется, что мои нервы сильно расшатаны, и я вот-вот выйду из себя.		
45	Я часто ловлю себя на том, что меня что-то тревожит.		
46	Я гораздо чувствительнее, чем большинство других людей.		
47	Я почти всё время испытываю чувство голода.		
48	Иногда я расстраиваюсь из-за пустяков.		
49	Жизнь для меня связана с необычным напряжением.		
50	Ожидание всегда нервирует меня.		

### Обработка и интерпретация результатов

Оценка результатов исследования по опроснику производится путем подсчета количества ответов обследуемого, свидетельствующих о тревожности. Каждый ответ «да» на высказывания 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50 и ответов «нет» на высказывания 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13 оценивается в 1 балл.

Суммарная оценка:

№№ п.п.	Баллы	Уровень тревоги
1	40-50	Очень высокий
2	25-40	Высокий
3	15-25	Средний с тенденцией к высокому
4	5-15	Средний с тенденцией к низкому
5	0-5	Низкий

Приложение 3

Образец бланка к методике «Шкала самооценки тревожности»  
Ч.Д.Спилбергера

--

Ф.И.О. \_\_\_\_\_ Возраст \_\_\_\_\_

Класс \_\_\_\_\_ Дата обследования \_\_\_\_\_

**Инструкция:** «Прочитайте внимательно каждое предложение и зачеркните соответствующую цифру справа, в зависимости от того, как вы себя чувствуете в данный момент. Над ответами долго не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет».

### 1. ШКАЛА СИТУАТИВНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ (СТ)

№№	Суждения	Вовсе нет	Пожалуй, так	Верно	Совершенно верно
1	Я спокоен	1	2	3	4
2	Мне ничто не угрожает	1	2	3	4
3	Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
4	Я испытываю сожаление	1	2	3	4
5	Я чувствую себя свободно	1	2	3	4
6	Я расстроен	1	2	3	4
7	Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8	Я чувствую себя отдохнувшим	1	2	3	4
9	Я встревожен	1	2	3	4
10	Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
11	Я уверен в себе.	1	2	3	4
12	Я нервничаю	1	2	3	4
13	Я не нахожу себе места	1	2	3	4
14	Я взвинчен	1	2	3	4
15	Я не чувствую скованности, напряжения	1	2	3	4
16	Я доволен	1	2	3	4
17	Я озабочен	1	2	3	4
18	Я слишком возбужден и мне не по себе	1	2	3	4
19	Мне радостно	1	2	3	4
20	Мне приятно	1	2	3	4

Ф.И.О. \_\_\_\_\_ Возраст \_\_\_\_\_

Класс \_\_\_\_\_ Дата обследования \_\_\_\_\_

### 2. ШКАЛА ЛИЧНОСТНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ (ЛТ)

№№	Суждения	Почти никогда	Иногда	Часто	Почти всегда
21	Я испытываю удовольствие	1	2	3	4
22	Я обычно быстро устаю	1	2	3	4
23	Я легко могу заплакать	1	2	3	4
24	Я хотел бы быть таким же счастливым, как другие	1	2	3	4
25	Нередко я проигрываю из-за того, что недостаточно быстро принимаю решения	1	2	3	4
26	Обычно я чувствую себя бодрым	1	2	3	4
27	Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
28	Ожидаемые трудности обычно очень тревожат меня	1	2	3	4
29	Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
30	Я вполне счастлив	1	2	3	4
31	Я принимаю все слишком близко к сердцу	1	2	3	4
32	Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
33	Обычно я чувствую себя в безопасности	1	2	3	4
34	Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей	1	2	3	4
35	У меня бывает хандра	1	2	3	4
36	Я доволен	1	2	3	4
37	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
38	Я так сильно переживаю свои разочарования, что потом долго не могу их забыть	1	2	3	4
39	Я уравновешенный человек	1	2	3	4
40	Меня охватывает сильное беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4

### Обработка и интерпретация результатов

Для снижения вероятности образования установки на положительные или отрицательные вопросы в каждую подшкалу включено примерно одинаковое число суждений, характеризующих высокую и низкую степень тревожности. Ответ 1 на высокотревожные вопросы означает отсутствие либо легкую степень тревожности, ответ 4 – высокую тревожность. Низкотревожные вопросы



сформулированы так, что ответ 1 означает высокую степень тревожности. При обработке результатов балльные оценки в этих вопросах имеют обратную направленность. В подшкале реактивной тревожности это вопросы 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20; в подшкале личностной тревожности – 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.

Каждый вопрос может быть оценен от 1 до 4 баллов. Самый простой способ подсчета итогового результата по любой шкале заключается в отдельном суммировании данных по прямым и обратным вопросам, затем вычитании из суммы прямых суммы обратных и прибавлении постоянного числа: 50 – для подшкалы реактивной тревожности (вопросы 1-20) и 35 – для подшкалы личностной тревожности (вопросы 21-40).

Оценка уровня (интенсивности) как состояния тревожности, так и личностной тревожности производится в диапазонах: 20-30 – низкий уровень; 31-45 – средний уровень; 46 и выше – высокий уровень.

### КЛЮЧИ К ШКАЛАМ ТРЕВОЖНОСТИ

Ситуативная тревожность				Личностная тревожность			
Номер суждения	Ответ 1 2 3 4	Номер суждения	Ответ 1 2 3 4	Номер суждения	Ответ 1 2 3 4	Номер суждения	Ответ 1 2 3 4
1	4 3 2 1	11	4 3 2 1	21	4 3 2 1	31	1 2 3 4
2	4 3 2 1	12	1 2 3 4	22	1 2 3 4	32	1 2 3 4
3	1 2 3 4	13	1 2 3 4	23	1 2 3 4	33	4 3 2 1
4	1 2 3 4	14	1 2 3 4	24	1 2 3 4	34	1 2 3 4
5	4 3 2 1	15	4 3 2 1	25	1 2 3 4	35	1 2 3 4
6	1 2 3 4	16	4 3 2 1	26	4 3 2 1	36	4 3 2 1
7	1 2 3 4	17	1 2 3 4	27	4 3 2 1	37	1 2 3 4
8	4 3 2 1	18	1 2 3 4	28	1 2 3 4	38	1 2 3 4
9	1 2 3 4	19	4 3 2 1	29	1 2 3 4	39	4 3 2 1
10	4 3 2 1	20	4 3 2 1	30	4 3 2 1	40	1 2 3 4
		Сумма СТ =				Сумма ЛТ =	

Приложение 4

Сводная таблица контрольной диагностики уровня тревожности младших подростков с художественными способностями по методикам «Тест школьной тревожности Филлипса», «Измерение уровня тревожности Дж.Тейлора» и «Шкала самооценки тревожности» Ч.Д.Спилбергера по результатам констатирующего среза

№№ п.п.	Пол	«Тест школьной тревожности Филлипса»		«Измерение уровня тревожности Дж.Тейлора»		«Шкала самооценки тревожности» Ч.Спилбергера			
		%% несовпа- дений ответов	Уровень: 1 – низкий; 2 – средний; 3 – повышенный 4 - высокий.	Баллы	Уровень: 1 - очень высокий; 2 – высокий; 3- средний с тенденцией к высокому; 4 - средний с тенденцией к низкому; 5 – низкий.	Шкала СТ		Шкала ЛТ	
						Баллы	Уровень: 1- низкий; 2 – средний; 3 – высокий.	Баллы	Уровень: 1- низкий; 2 – средний; 3 – высокий
1	м	53	3	17	3	46	3	47	3
2	м	72	3	25	3	49	3	49	3
3	м	68	3	22	3	51	3	52	3
4	д	28	2	7	4	33	2	39	2
5	д	70	3	17	3	50	3	55	3
6	м	64	3	19	3	47	3	46	3
7	д	58	3	21	3	49	3	49	3
8	м	34	2	17	3	41	3	33	3
9	д	25	2	25	3	52	3	47	3
10	д	59	3	23	3	50	3	49	3
11	м	61	3	16	3	48	3	46	3
12	м	75	3	18	3	46	3	49	3

13	д	63	3	22	3	49	3	54	3
14	д	43	2	13	4	31	2	45	2
15	д	59	3	25	3	50	3	50	3
16	д	68	3	18	3	52	3	47	3
17	м	73	3	24	3	46	3	49	3
18	м	39	2	14	4	39	2	43	2
19	м	55	3	25	3	47	3	51	3
20	д	67	3	25	3	49	3	55	3
21	д	47	2	11	4	42	2		2
22	д	31	2	9	4	40	2	38	2
23	д	69	3	15	3	51	3	52	3
24	м	70	3	23	3	55	3	46	3
25	д	75	3	17	3	46	3	47	3
26	м	56	3	18	3	49	3	49	3
27	д	26	2	13	4	52	3	52	3
28	д	26	2	10	4	43	2	36	2
29	м	67	3	25	3	46	3	50	3
30	м	73	3	20	3	50	3	48	3

Описание психолого-педагогических занятий, способствующих успешной адаптации детей младшего подросткового возраста с художественными способностями при переходе в среднее звено школы

### **Занятие № 1.**

Тема: «Здравствуй, Я!»

Время на занятие: 60 минут

Задачи занятия:

- 1) создать благоприятные условия для работы в группе;
- 2) первичное освоение приёмов самораскрытия.

Упражнение «Баранья голова».

Психолог: Нам предстоит большая совместная работа, а потому нужно познакомиться и запомнить имена друг друга. В тренинге нам предоставляется широкая возможность, обычно недоступная в реальной жизни, - выбрать себе имя. Ведь часто бывает так: кому-то не очень нравится имя, данное ему родителями; кого-то не устраивает форма обращения, привычная для окружающих. А кто-то втайне мечтает о красивом имени, которое носит его кумир. Есть люди, которые имели в детстве забавное прозвище и были бы не прочь, чтобы и сейчас в неформальной обстановке к ним обращались именно так.

У нас есть тридцать секунд для того, чтобы подумать и выбрать себе игровое имя. Все остальные члены группы – и я, тоже – в течение всего тренинга будут обращаться к вам только по этому имени. А теперь представимся друг другу. Сделаем это так, чтобы сразу и прочно запомнить все игровые имена. Наше представление будет организовано так: первый участник называет своё имя, второй - имя предыдущего и своё, третий – имена двух предыдущих и своё и так далее. Последний, таким образом, должен назвать имена всех членов группы, сидящих перед ним. Записывать имена нельзя –

только запоминать. Это упражнение называется «Баранья голова». Почему? Если вы, называя своих партнёров, забыли чьё-то имя, то произносите «баранья голова», конечно, имея в виду себя, а не того, кого забыли. Дополнительное условие – называя имя человека, обязательно посмотреть ему в глаза.

Мини-лекция-беседа «О тренинге».

Психология – наука о душе. Душа есть у каждого из здесь присутствующих двуногих бескрылых, и у каждого из вас ваша собственная душа весьма интересна... Психологами являются все, кто интересуется душой. Поэтому я могу назвать вас коллегами и поделюсь с вами некоторыми правилами:

- правило первое: не лезь в душу, если тебя не приглашают. Это значит, что я не буду (и другим не советую) высказываться о душевной жизни кого-либо из здесь присутствующих без его (или её) специальной просьбы. Поэтому, если у вас есть вопрос, спрашивайте устно или письменно;

- правило второе: на некоторые вопросы я буду отвечать только с глазу на глаз. Я гарантирую, что сообщённая информация останется в тайне. Всё, о чём пойдет речь в группе, не будет выноситься за рамки группы.

Правила группы на занятиях.

После того как мы познакомились, приступим к изучению основных правил тренинга и особенностей этой формы общения. Сейчас мы обсудим основные из них, а затем приступим к выработке правил работы именно нашей группы. Поэтому внимательно выслушайте предлагаемые правила:

- *доверительный стиль общения.* Для того чтобы группа работала с наибольшей отдачей и участники как можно больше доверяли друг другу, в качестве первого шага к практическому созданию климата доверия предлагается принять единую форму обращения на «ты». Это психологически уравнивает всех членов группы, в том числе и тренера, независимо от возраста;

- *общение по принципу «здесь и теперь».* Многие люди стремятся не говорить о том, что они чувствуют, что думают, так как боятся показаться

смешными. Для них характерно стремление уйти в область общих рассуждений, обсудить события, случившиеся с другими людьми. Это срабатывает «механизм психологической защиты». Поэтому во время занятий все говорят только о том, что волнует каждого. То, что происходит с нами в группе, мы обсуждаем здесь и теперь;

- *искренность в общении.* Во время работы группы мы говорим только то, что чувствуем и думаем по поводу происходящего, то есть только правду. Если нет желания говорить искренне и откровенно, то мы молчим;

- *конфиденциальность всего происходящего в группе.* Всё, что происходит во время занятий, никогда, ни под каким предлогом не выносится за пределы группы. Мы доверяем друг другу и группе в целом;

- *недопустимость непосредственных оценок человека.* При обсуждении происходящего в группе мы оцениваем не участника, а только его действия и поведение. Мы не используем высказывания типа: «Ты мне не нравишься», а говорим: «Мне не нравится твоя манера общения». Мы никогда не скажем «Ты плохой человек», а просто подчеркнём: «Ты плохо поступил»;

- *активное участие в происходящем.* Это норма поведения, согласно которой мы всё время, каждую минуту, активно участвуем в работе группы: внимательно смотрим и слушаем, прислушиваемся к себе, пытаемся почувствовать партнёра и группу в целом. Мы не замыкаемся в себе, даже если узнали о себе что-то не очень приятное. Получив много положительных эмоций, мы не думаем исключительно о себе. В группе мы всё время внимательны к другим, нам интересны другие люди;

- *уважение к говорящему.* Когда высказывается кто-либо из членов группы, мы его внимательно слушаем, даём человеку возможность сказать то, что он хочет. Мы помогаем говорящему, всем своим видом показывая, что мы слушаем его, что мы рады за него, что нам интересны его мнение, его внутренний мир. Мы не перебиваем человека и молчим до тех пор, пока он не

закончит говорить. И лишь после этого мы задаём свои вопросы, благодарим его или спорим с ним.

#### Упражнение «Картина».

Психолог: сейчас вам предлагается нарисовать картину общими усилиями. Каждый из участников называет, что бы он сделал для начала, например: первый участник берёт полотно и натягивает его, второй участник повторяет то, что сказал предыдущий и добавляет своё «беру полотно, натягиваю его и рисую солнышко в верхнем правом углу». Третий повторяет то, что нарисовали до него, и добавляет своё и так далее.

#### Анкета «Откровенно говоря...» (автор А.С. Прутченков)

Каждый участник заполняет анкету, тем самым высказывает своё отношение к прошедшему занятию.

<b>АНКЕТА «ОТКРОВЕННО ГОВОРЯ...»</b>	
Дата занятия _____	Моё тренинговое имя _____
1. Во время занятия я понял(а), что...	
2. Самым полезным для меня было...	
3. Я был бы более откровенен, если...	
4. Своими основными ошибками на занятии я считаю...	
5. Мне не понравилось...	
6. Больше всего мне понравилось, как работал(а)...	
7. На следующем занятии я хотел бы...	
8. На месте ведущего тренинга я...	

#### Ритуал прощания.

Участники встают в круг и кладут руки на плечи друг другу. Они приветливо смотрят друг на друга и говорят: «Спасибо, до свидания».

#### **Занятие №2**

Тема: «Я расту, я меняюсь»

Время на занятие: 60 минут

Задачи занятия;

- 1) формировать представления о вариантах физиологической нормы;
- 2) формировать представления о причинах изменений в физическом и эмоциональном состоянии человека в период взросления;
- 3) формировать позитивное отношение к психо-физиологическим изменениям в подростковом возрасте.

Ритуал приветствия.

Мини-лекция «Особенности физических изменений, происходящих в период взросления».

Упражнение «Кто растёт быстрее».

Демонстрируются изображения младенца, ребёнка, подростка, юноши, взрослого человека. Подростки, разбившись на 2 группы, описывают физические и психические изменения, происходящие в человеке. В ходе обсуждения обращается внимание детей на то, что изменения в физическом облике человека наступают постепенно, и только в подростковом возрасте резко ускоряется процесс физического роста человека. Избранный «экспертный совет» оценивает полноту ответов

Упражнение «Позитивное отношение к психофизиологическим изменениям».

Показывается несколько изображений подростков и задаются вопросы «Мне нравится (не нравится) лицо, фигура, одежда, потому что...». Затем, смотрясь в зеркало, учащиеся формулируют три положительных высказывания о своей внешности, одно из которых называется.

Упражнение «Аукцион идей: что помогает телу быть красивым?»

Психолог инициирует активность в формировании позитивного образа собственного тела.



Анкета «Откровенно говоря...»

Рефлексия.

Ритуал прощания.

Встать в круг. Правую руку в центр круга, нужно положить друг на друга и дружно произнести «До – сви – да – ни – я».

### **Занятие № 3.**

Тема: «Судно, на котором я плыву».

Время на занятие: 45 минут.

Задачи занятия:

- 1) снятие эмоционального напряжения;
- 2) создать благоприятные условия для работы в группе.

Ритуал приветствия.

Психологическое упражнение «Судно, на котором я плыву» (медитация и визуализация).

Психолог: устройтесь поудобнее, займите такое положение, которое кажется вам наиболее комфортным. Закройте глаза и до конца упражнения не открывайте их и не шевелитесь. Ваше тело начинает постепенно расслабляться. Вы чувствуете, как исчезает напряжение в мышцах. С каждым произносимым словом каждый мускул тела всё больше наполняется ощущением покоя и приятной вялости. Ваше дыхание ровное, спокойное. Воздух спокойно наполняет лёгкие и легко покидает их. Сердце бьётся чётко, ритмично. Обратите свой внутренний взор к пальцам правой руки. Кончики пальцев правой руки как будто касаются поверхности тёплой воды. Вы чувствуете пульсацию в кончиках пальцев. Возникает ощущение, что рука постепенно погружается в тёплую воду. Это волшебная вода омывает вашу правую кисть, расслабляет её и поднимается вверх по руке... До локтя... Ещё выше... Вот уже вся ваша рука погружается в приятную теплоту, расслабляется... По венам и артериям правой руки бежит свежая, обновлённая кровь, даруя ей отдых и питая

новыми силами... Дыхание ровное, спокойное. Сердце бьётся чётко, ритмично. А теперь ваш внутренний взор обращается к пальцам левой руки...

(Текст, приведённый выше, полностью повторяется для левой руки. В конце обязательно дать установку относительно дыхания и сердца).

Психолог: обратите луч своего внимания к ногам. Ступни расслабляются. Они чувствуют приятное тепло, напоминающее тепло от огня, горящего в камине. Ощущение такое, как будто ваши ноги стоят на каменной решетке. Доброе, ласковое тепло поднимается по ногам вверх, даруя живительное расслабление и отдых мышцам... Напряжение исчезает... И вот уже мышцы ног расслабляются – от кончиков пальцев до бедра... Дыхание ровное, спокойное. Сердце бьётся четко, ритмично... Есть ещё один источник тепла в вашем теле. Он – в районе солнечного сплетения. Словно маленькое солнышко пропитывает своими животворящими лучами ваши внутренние органы и дарит им здоровье, помогает лучше функционировать... Расправляются, расслабляются мышцы живота и груди.. По всему телу распространяется приятное расслабляющее тепло, которое создаёт ощущение покоя и отдыха... Исчезает напряжение в плечах, в шейном отделе позвоночника, в нижней части затылка... Вы чувствуете, как скопившееся здесь напряжение растворяется и исчезает... Уходит... Теперь ваш внутренний взор обращается к лицу. Расслабляются мышцы лица... Уходит напряжение из скул... Из челюстей... Губы становятся мягкими и податливыми... Разглаживаются морщинки на лбу... Веки перестают подрагивать... Они просто сомкнуты и неподвижны... Все мышцы лица расслаблены... Лёгкий, прохладный ветерок омывает ваше лицо... Он приятен и добр – этот воздушный поцелуй.. Воздух несёт вам свою целебную энергию... Дыхание ровное, спокойное. Сердце бьётся чётко, ритмично... Всё ваше тело наслаждается полным покоем... Напряжение спадает, растворяется, уходит... Усталость улетучивается... Вас наполняет сладостное ощущение отдыха, расслабленности, покоя... Покоя, наполняющего вас новыми силами,

свежей и чистой энергией... Вы расслаблены и свободны. Вы можете оказаться там, где вам хочется быть. Там, где вам хорошо. Для кого-то, может быть, это его собственный дом, для кого-то - это уголок двора, где он любил прятаться в детстве. А для кого-то – просто полянка в летнем лесу, где можно валяться в траве и увидеть над собой ослепительную голубизну... Побудьте немного в этом месте. Напитайтесь позитивной энергией этого дорогого для вас места... (пауза).

Психолог: а теперь пойдём дальше... Вы, не торопясь, идёте по дороге и вот уже слышите шум моря – волны накатываются на берег и снова отбегают. И этот звук нельзя спутать ни с чем. Ещё поворот, и перед вами во всю ширь, в полмира – вечно подвижная поверхность моря. Звук прибоя здесь слышен гораздо отчётливей, вы чувствуете на губах солёный привкус брызг и видите порт, полный кораблей. Каких только судов здесь нет! Смешались времена и страны в этом волшебном порту. Тут и огромные современные океанские лайнеры, и индейские пироги, выдолбленные из ствола дерева, и древнегреческие галеры, и галеоны испанских конкистадоров, и пиратские шхуны, и катера, и яхты, и рыбацкие баркасы, и изящные бригантины, и плоскодонки, и катамараны. Вплоть до атомоходов, авианосцев и «Наутилуса» капитана Немо... Вы идёте вдоль пирсов и любуетесь всем этим разнообразием форм, красок, оснасток. Знайте, что любое из этих судов может стать вашим. Выберите себе то, что наиболее подходит вам, что нравится вам, что отвечает вашим потребностям и представлениям о нужном именно вам судне... Осмотрите внимательно то, что вы выбрали.

Это громадный фрегат или обычная парусная лодка?

А может быть, лёгкий моторный катер?

Какова форма вашего судна?

Обтекаемая, устремлённая вперёд, рассчитанная на скорость? Или это тяжеловесная, но прочная конструкция, способная выдержать любой шторм?

В какой цвет окрашены борта вашего судна?

Есть ли у него якорь?

А может быть, он вам совсем не нужен?

Прочитайте надпись на борту корабля. Каково его название? Какими буквами написано это название?

Взойдите на ваше судно. Кто встречает вас там?

Или на борту никого нет?

Как выглядит встречающий?

Прислушайтесь: он что-то говорит вам... Осмотрите судно изнутри. Если это достаточно большой корабль, не торопясь обойдите его. Загляните в каюты и в рубку... Поднимитесь на капитанский мостик... Прогуляйтесь по палубам, спуститесь в трюм... Что вы увидели во всех этих частях своего судна? Зайдите в каюту, которую будете занимать вы. Или просто определите какое-то место для себя на своем судне. Посмотрите – здесь лежит сложенный в несколько раз лист бумаги. Разверните его. Это карта. На ней обозначена цель вашего первого плавания. Что это за цель? Есть ли название пункта назначения? Отправляйтесь в своё плавание. Ваше судно покидает порт... Всё дальше и дальше берег... Вот уже и скрылись за горизонтом верхушки самых высоких мачт кораблей, оставшихся в порту. Вы в море на своём судне, вы сами выбрали свой путь в этом безбрежном морском пространстве... Вы двигаетесь к своей цели... Далеко ли она? Что вас ждёт на пути? Не знаю... Сейчас вы увидите продолжение своего фильма о собственном плавании. Смотрите...

Психолог: но пора сделать остановку в нашем плавании. Направьте своё судно в ближайшую гавань... Вот и завершается на сегодня ваше путешествие. Вы спускаетесь по трапу. Прежде чем уйти, оглянитесь, посмотрите ещё раз на своё судно, запомните, каким вы оставляете его сегодня. Наверное, вы ещё не раз будете возвращаться на него, чтобы продолжить и дальше своё плавание. Помните, что оно будет всегда ждать вас у пирса... Вы уходите дальше и

дальше от своего судна... И вновь переноситесь сюда, в эту комнату, начинаете ощущать своё тело... Сейчас я начну считать от семи до одного. С каждой следующей цифрой вы будете всё больше выходить из состояния расслабленности – вплоть до того момента, когда я назову цифру «один» и вы станете отдохнувшими, бодрыми, полными новых сил и энергии.

Психолог: итак, семь... Вы чувствуете, как к вам возвращается ощущение собственного тела... Вялость и апатия отступают. Вы начинаете возвращаться в своё нормальное состояние. Шесть... Ваши мышцы наполняются силой и энергией... Вы пока неподвижны, но пройдёт несколько мгновений и вы сможете легко встать и начать двигаться... Пять... Сохраняется состояние спокойствия, но оно начинает наполняться ощущением силы и возможности действовать... Расслабленность заменяется собранностью... Четыре. Вы чувствуете, что окончательно пришли в себя и уже готовы к проявлению активности. Бодрость и энергия всё больше наполняют вас. Три. Пошевелите ступнями. Вы полностью чувствуете свои ноги и способны легко напрячь мышцы. Пошевелите пальцами рук. Медленно сожмите пальцы в кулак. Два. Не открывая глаз, подвигайте головой. Вы бодры, наполнены силой и энергией. Вы хорошо отдохнули. Вы спокойны и уверены в себе. Один. Открыли глаза. Не делайте это слишком быстро.

Обсуждение эффектов упражнения.

Психолог: перед обсуждением эффектов упражнения ответьте на несколько вопросов:

- Какое судно вы выбрали для своего плавания? Опишите его.
- В какой цвет оно оказалось окрашенным?
- Как оно называется?
- Встретил ли вас кто-либо на борту судна?
- Что сказал вам встречающий?
- Что любопытного обнаружили вы при осмотре судна?

- Какова цель вашего плавания, зафиксированная на карте?
- Увидели ли вы название конечного пункта?
- Что произошло с вами во время плавания?

А теперь сами поразмышляйте о символике образов, подаренные вашим подсознанием.

Анкета «Откровенно говоря...»

#### **Занятие № 4**

Тема: «Волшебная страна чувств».

Время на занятие: 60 минут.

Задачи занятия:

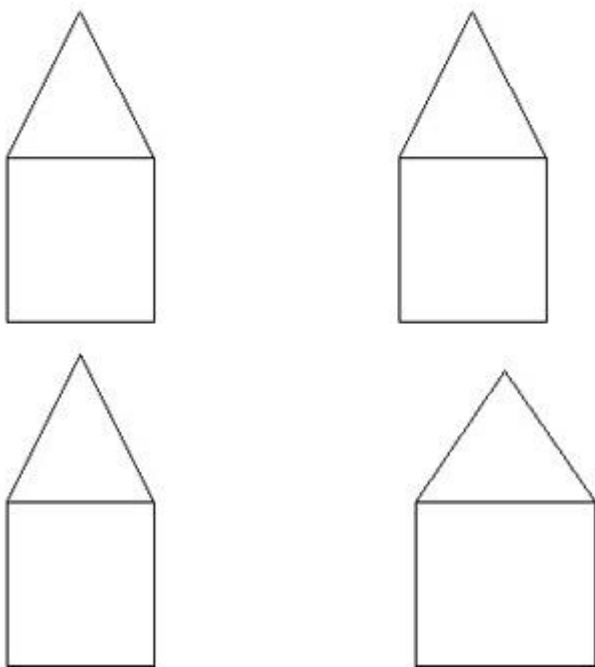
1) Исследование психоэмоционального состояния.

Ритуал приветствия.

Медитация.

Психолог: далеко-далеко, а может быть, и близко, есть волшебная страна, и живут в ней Чувства: Радость, Удовольствие, Страх, Вина, Обида, Грусть, Злость и Интерес. Живут они в маленьких цветных домиках. Причем каждое Чувство живёт в домике определённого цвета. Кто-то живёт в красном домике, кто-то в синем, кто-то в чёрном, кто-то в зелёном... Каждый день, как только встаёт солнце, жители волшебной страны занимаются своими делами.

Но однажды случилась беда. На страну налетел страшный ураган. Порывы ветра были настолько сильными, что срывали крыши с домов и ломали ветви деревьев. Жители успели спрятаться, но домики спасти не удалось. И вот ураган закончился, ветер стих. Жители вышли из укрытий и увидели свои домики разрушенными. Конечно, они были очень расстроены, но слезами, как известно, горю не поможешь. Взяв необходимые инструменты, жители вскоре восстановили свои домики. Но вот беда – всю краску унёс ветер. У тебя есть цветные карандаши. Пожалуйста, помоги жителям и раскрась домики (раздаём младшим подросткам лист бумаги с нарисованными домиками).



Примечание: Здесь дан образец из 4 домиков, ребёнку надо предложить 8, то есть дорисовать ещё 4).

#### Инструкция:

Психолог: спасибо тебе от лица всех жителей. Ты восстановил страну. Настоящий волшебник! Но дело в том, что во время урагана жители были так напуганы, что совсем забыли, в домике какого цвета жил каждый из них. Пожалуйста, помоги каждому жителю найти свой домик. Закрась и напиши название чувств, соответствующим цвету его домика. Спасибо! Вы не только восстановили страну, но и помогли жителям найти свои домики. Теперь им хорошо, ведь очень важно знать, где твой дом. Но как же мы будем путешествовать по этой стране без карты? Ведь каждая страна имеет свою территорию и границы. Территория страны наносится на карту. Посмотри – вот карта страны чувств (психолог показывает силуэт человека). Но она пуста. После восстановления страны карта ещё не исправлена. Пожалуйста, возьми свои волшебные карандаши. Они уже помогли тебе восстановить страну, теперь помогут и раскрасить карту.

Обсуждение занятия.

Психолог: исследуя «карту», мы узнаём, какие чувства «живут» в разных частях тела. Например, чувства «живущие в голове», окрашивают мысли. Если в голове живет страх, наверное, осуществлять мыслительную деятельность будет непросто. В руках живут чувства, испытываемые в контактах с окружающими. В ногах находятся чувства, которые дают человеку психологическую уверенность, или же (если в ногах поселились «негативные» чувства) человек имеет стремление «заземлить», избавиться от них.

- голова и шея (символизируют ментальную деятельность);
- туловище до линии талии, исключая руки (символизируют эмоциональную деятельность);
- руки до плеч (символизируют коммуникативные функции);
- тазобедренная область (символизирует область творческих переживаний);
- ноги (символизируют чувство «опоры», уверенность, а также возможность «заземления» негативных переживаний).

Анкета «Откровенно говоря...»

Ритуал прощания.

Встать в круг. Положить руки друг другу на плечи. Приветливо посмотреть друг на друга и попрощаться.

### **Занятие №5**

Тема: «Мир кожи»

Время занятия: 45 минут.

Задачи занятия:

- 1) уточнение представлений о функциях кожи и формирование навыков ухода за кожей;
- 2) отработка стратегии ухода за кожей.

Ритуал приветствия.

Упражнение «Аукцион идей: зачем человеку кожа?»



Психолог просит нескольких человек выйти в круг и закрыть глаза. Затем он прикасается к тыльным сторонам ладоней поочередно различными предметами (острым, холодным, тёплым). Подросткам предлагается сказать, что они почувствовали. Обобщая ответы, психолог подчёркивает, что кожа даёт человеку определённую информацию об окружающей среде.

Мини-лекция-беседа «Почему на коже много болевых точек? Точек, чувствительных к холоду и теплу?».

Кожа защищает организм, предупреждая о возможной травме; регулирует температурный режим. «Как выглядит человек, которому жарко (холодно)? Почему?» (покраснение свидетельствует о расширении пор, способствующем отдаче лишнего тепла, побледнение - о сужении, способствующем его уменьшению; подчеркнуть, что кожа, «сообщая» мозгу об изменениях внешней среды, помогает организму лучше приспособиться к температуре. «Может ли кожа «сообщить» о неполадках внутри организма?» (подчеркнуть, что при различных заболеваниях на коже может появиться сыпь, язвы и тому подобное, поэтому по состоянию кожи и её придатков - волосам, ногтям - можно судить о здоровье).

Мини-лекция-беседа «Что и почему угрожает коже».

Что и почему угрожает коже (грязь, повреждения, кожные заболевания). Как защищать кожу? (гигиена, закаливание, здоровое питание, лечебная косметика, недопустимость использования чужих туалетных принадлежностей). Отработка стратегии ухода за кожей. В процессе обобщения полученных знаний учащиеся знакомятся с вопросником «Как ты заботишься о своей коже?» и самостоятельно делают вывод о своих гигиенических навыках.

Анкета «Как ты заботишься о своей коже?»

Учащимся предлагается подсчитать количество отрицательных ответов. Чем их больше, тем хуже забота о собственной коже.

№№ п.п.	Утверждения	Да	Нет
------------	-------------	----	-----

1	Минимум раз в неделю я мою тело горячей водой с мылом		
2	Я всегда мою руки, придя с улицы, после туалета и перед едой		
3	Перед сном я мою ноги. Каждый день я меняю носки и нижнее белье		
4	Я регулярно закаляюсь (обливаюсь холодной водой или обтираюсь мокрым полотенцем)		
5	Раз в неделю я парюсь в бане		
6	Я пользуюсь только собственными туалетными принадлежностями		
7	Я не имею привычки надевать чужую одежду и обувь		
8	Я редко травмирую кожу		
9	Я не трогаю неизвестных кошек и собак		

Анкета «Откровенно говоря...»

Рефлексия.

Ритуал прощания.

Встать в круг. Правую руку в центр круга, нужно положить друг на друга и дружно произнести «До – сви – да – ни – я».

### **Занятие № 6.**

Тема: «Мы вместе».

Время на занятие: 45 минут.

Задачи занятия:

- 1) Способствовать сплочению группы.
- 2) Способствовать созданию игровой атмосферы, показать участникам группы, что каждый человек индивидуальность.

Ритуал приветствия.

Упражнение «Путаница».

Младшие подростки стоят в кругу и держатся за ткань. Задача детей – не выпуская ткань из рук, запутаться, то есть вместо круга создать другую фигуру. Дети несколько раз запутываются и распутываются.

Упражнение «Баржа».

Дети сидят в кругу. У психолога в руках мяч.

Психолог: сейчас мы все займёмся тяжёлым физическим трудом – будем грузить баржу. Делать мы это будем следующим образом: я назову одну из букв алфавита и какое-нибудь слово, обозначающее предмет, который в принципе может быть погружен на баржу, и брошу мяч кому-то из нас. Тот, в свою очередь, называет предмет, начинающийся на ту же букву, и отправляется мяч дальше. Делать это надо быстро, чтобы погрузка шла без задержек и с участием всех присутствующих. Иногда мы будем менять букву. Кроме того, у нас будут некоторые ограничения: на баржу нельзя грузить то, что не может быть на ней перевезено: астероиды, айсберги, а также будем гуманистами и не будем грузить, например, аборигенов и антилоп. Экспертом, разрешающим спорные ситуации, буду я.

Упражнение «Скульптура».

Группа делится на две части. Одна должна «вылепить» скульптуру человека с чувством собственного достоинства, другая – человека без чувства собственного достоинства. Фигура «лепится» из одного из участников, которому все участники группы придают необходимую позу, «создают» ему мимику. Каждая подгруппа выбирает «экскурсовода», который будет описывать скульптуру, рассказывать, что и как она выражает. «Экскурсанты» (члены второй подгруппы) могут соглашаться или не соглашаться, вносить свои коррективы.

Анкета «Откровенно говоря...»

Рефлексия.

Ритуал прощания.

Встать в круг. Правую руку в центр круга, нужно положить друг на друга и дружно произнести «До – сви – да – ни – я».

**Занятие № 7.**

Тема: «Доверие».

Время на занятие: 45 минут.

Задачи занятия:

- 1) Улучшить коллективные взаимоотношения.
- 2) Помочь младшим подросткам доверять друг другу.

Ритуал приветствия.

Упражнение «Узел».

Участникам предлагается завязать узел из тел, двигаясь медленно в центр круга и держась за руки, при этом руки опускать нельзя. Когда будет уже невозможно выполнять действия, участники останавливаются и начинают распутывать узел. В дальнейшем участникам интерактивного спектакля предлагается выполнить это же упражнение, но с закрытыми глазами.

Упражнение «Робот».

Играющие разбиваются на пары. Один человек в паре – «робот», второй – «оператор». «Робот» может делать только то, что говорит ему «оператор», глаза у него закрыты. Вместе пара должна, например, взять какой-то предмет и переложить в другое место. Затем играющие меняются ролями.

Упражнение «Зеркало».

Играющие разбиваются на пары и становятся (салятся) друг против друга. Первый в паре – «человек», второй – «зеркало». «Человек» начинает медленно и плавно двигать руками, а «зеркало» старается как можно точнее повторить его движения, «слиться» с ним. «Зеркало» может почувствовать ритм дыхания «человека» и синхронизировать с ним своё дыхание.

Через несколько минут ведущий предлагает «зеркалу» и «человеку» поменяться ролями. В конце упражнения можно попросить младших подростков рассказать о своих ощущениях в разных ролях. Какая роль была легче – «зеркала» или «человека»? Почему? Что нужно для того, чтобы быть хорошим «зеркалом»?

Упражнение «Восковая палочка».

Образовать круг лицом в центр. В центре круга становится любой подросток по желанию. Он расслабляется, закрывает глаза и начинает падать назад, вперед, вбок – в любую сторону. Стоящие вокруг мягко ловят его и передают друг другу (по кругу или напротив) так, чтобы у стоящего в кругу появилось ощущение колыбельки или качания на волнах. Важно, чтобы составляющие круг встали надёжно, с отставленной назад опорой ногой и готовыми – надёжными и нежными – руками. Начало и конец качания и смена качающегося происходит по команде ведущего. После каждого качания качающийся и группа обмениваются впечатлениями – одна минута: чувствовала ли группа доверие к ней, качающийся описывает свои ощущения, может указать «лучшие» и «худшие» руки (более или менее вызывающие доверие).

Анкета «Откровенно говоря...»

Рефлексия.

Ритуал прощания.

Дети благодарят друг друга за совместные игры и выполняют упражнение: им нужно обнять как можно большее количество своих товарищей за 15 секунд.

### **Занятие № 8.**

Тема: «Моя индивидуальность».

Время на занятие: 60 минут

Задачи занятия:

- 1) Научить находить в себе индивидуальные особенности.
- 2) Способствовать сплочению группы.

Ритуал приветствия.

Игра «Я – хозяин?»

Каково ваше представление о хозяине? Ваше представление о не – хозяине?

(обычно отвечают: это сильный, уверенный в себе человек, он не ждёт оценок, он готов оценивать сам; это не тревожный, не суетливый человек, чувствует себя раскрепощённым и спокойным, может распоряжаться другими).

Психолог: итак, одна из главных черт хозяина – это уверенность в себе. Кто в себе уверен, встаньте! Поздравьте того, кто встал первым, а остальные пусть сядут. Я верю, что ты – хозяин, но докажи это другим. Сделай или скажи что-то, организуй так, чтобы все поняли, что хозяин здесь ты. Пожалуйста! (у сильных это обычно получается неплохо. Это может быть, например, спокойное распоряжение: «Андрей, закрой, пожалуйста, форточку, девочкам холодно!»).

Психолог может прокомментировать сделанное, обратив внимание в первую очередь на успешные моменты.

Психолог: прекрасно! Но это было моё мнение, а теперь пусть даст тебе оценку группа. Сделай так, чтобы тебя оценили! (как ни странно, это обычно выполняют хуже. Игрок «забывает», что он хозяин, и неуверенно распоряжается предоставленной ему инициативой. Коротко обсуждается это.

Психолог: теперь как хозяин передай свои полномочия: назначь другого хозяина («Хозяином будешь ты!») из претендентов; претендент должен произнести какую-нибудь фразу или, например, просто назваться так, чтобы все поняли – это сказал человек, чувствующий себя в этой ситуации и этом помещении хозяином.

(свои ощущения все члены группы выражают жестом: поднятым вверх большим пальцем – если считают, что человек говорит, как хозяин, или опущенным вниз большим пальцем – если считают, что говорящий – человек зависимый, не уверенный в себе. Так делают несколько раз, чтобы вся группа поняла, как продемонстрировать: «я – хозяин!»).

Далее – командная игра; группа разбивается на команды. Группа разбивается на 4 команды по правилам формирования команд. Предупреждение: ваша задача – обязательно оказаться в группе!

(все внимательны и активны. Обратите внимание на тех, кто оказался вне команды).

Итак, образовались четыре команды. Перед каждой командой стоит двойная задача: найти в соседней команде слабого и подготовиться к тому, чтобы опровергнуть обвинения в адрес своих слабых. Опровержение слабый может выразить словами и действием, лучше действием.

На подготовку – 5 минут.

Команда называет слабых у соседей, те опровергают своей реакцией и своими действиями.

(психолог комментирует и подчёркивает стороны слабых).

Собственно игра (доказательство «я – хозяин») играется по очереди: одна группа бросает вызов другой, обвиняемый доказывает свою силу (обсуждение); затем обвинители сами оказываются в роли обвиняемых и так далее.

Упражнение «Пирог».

Перед началом работы психолог объясняет, что каждый человек ведёт себя по-разному в разных ситуациях – в зависимости от того, с кем он вступает в контакт и как себя чувствует.

Например, он по-разному ведёт себя в школе, дома и с близкими друзьями. Люди имеют разные задатки: один склонен к занятиям спортом, другой – к художественному творчеству, третий – к научному познанию. Всё это также может означать, что личность каждого человека многогранна.

В процессе своего краткого вступления психолог рисует нечто похожее на бублик. Этот бублик затем делится на четыре сегмента. Затем психолог предлагает младшему подростку нарисовать в каждом сегменте ту или иную картинку, отражающую стороны его личности. Психолог обращает внимание на необходимость по завершении работы объяснить, что же находится в центре. Это придаёт работе определённую интригу и дополнительно мотивирует к выполнению задания.

Когда рисунок создан, психолог спрашивает, не забыли ли что-нибудь отразить или что ещё следует нарисовать, чтобы придать работе завершенность. Подростки обязательно скажут, что остаётся что-нибудь нарисовать в центре. Психолог отвечает, что в центре находится «глаз пирога», который он рисует. Поясняется, что у каждого из нас есть «внутренний глаз», позволяющий нам осознавать все стороны своей личности, понимать, что мы переживаем и что мы делаем в тот или иной момент жизни, помогающий нам решить, как поступать в определённой ситуации. Психолог может предложить младшим подросткам вспомнить об этом глазе при первой же возможности, когда они будут чем-то расстроены, чтобы запомнить свои чувства и после обсудить их.

Анкета «Откровенно говоря...»

Рефлексия.

Ритуал прощания.

### **Занятие № 9**

Тема: «Совы» и «Жаворонки».

Время на занятие: 45 минут.

Задачи занятия:

1) обучить планированию своей деятельности с учётом индивидуальных колебаний работоспособности;

2) сформировать убеждение, что учёт индивидуальных особенностей способствует рациональному распределению сил.

Ритуал приветствия.

Обсуждение различных типов работоспособности.

Перед обсуждением психолог предоставляет подросткам возможность самостоятельно изучить особенности колебания собственной работоспособности и сформировать представления о факторах, влияющих на неё. Подростки выполняют «теппинг-тест» и подсчитывают результаты.

«Теппинг-тест»



Для проведения исследования необходимы бланки, карандаши, секундомер, протокол исследования. В качестве бланка используется лист бумаги формата А-4, на котором изображены 6 квадратов, пронумерованных по часовой стрелке:

№1—№2—№3

№6—№5—№4

Квадрат №1 является тренировочным. Исследование состоит из двух этапов. На первом этапе испытуемому предлагают проставлять карандашом точки (как можно больше) в бланке правой рукой. По сигналу экспериментатора он должен переходить к расстановке точек из одного квадрата в другой по часовой стрелке. Экспериментатор подает команду «Новый квадрат» через каждые 5 секунд. Второй этап проводится на новом бланке аналогично первому, но испытуемый ставит точки левой рукой.

Обсуждение, кто такие «совы» и «жаворонки».

Психолог обращает внимание на различия в периодах наибольшей работоспособности, подчёркивая, что индивидуальные особенности не являются «хорошими» или «плохими», они «разные». Знание и умение учитывать их помогают рационально распределять свои силы, что касается не только физических, но и интеллектуальных усилий. Предлагает закончить фразу «Если мне будет нужно сделать два дела, из которых одно трудное, а другое легкое, я начну с..., потому что...». Психолог напоминает о том, что на работоспособность влияет множество факторов и предлагает их назвать (время года, день недели, время суток и тому подобное). Обсуждается, кто такие «совы» и «жаворонки».

Упражнение «Идеальный» план на неделю».

Психолог: предлагаю составить и аргументировать «идеальный» план на неделю, включающий подготовку и участие в соревнованиях, концерте

самодеятельности, выступление с докладом, визит к зубному врачу и тому подобное.

Психолог обращает внимание подростков на преимущества предварительного планирования своей деятельности. Отработка личной стратегии планирования собственной деятельности с учётом индивидуальных колебаний работоспособности.

Анкета «Откровенно говоря...»

Рефлексия.

Ритуал прощания.

Подростки благодарят друг друга за совместные игры и выполняют упражнение: им нужно обнять как можно большее количество своих товарищей за 15 секунд.

### **Занятие № 10.**

Тема: «Я, личность».

Время на занятие: 50 минут.

Задачи занятия:

- 1) Углубление процессов самораскрытия.
- 2) Познание себя при помощи группы.

Ритуал приветствия.

Упражнение «Лес».

Психолог: представьте себе лес. Кто что видит на своём внутреннем экране? Теперь представьте себе, что все вы не люди, а растения в этом лесу:

Вы – берёзка,

Вы – рябинка,

Вы – огромная сосна,

Вы – ромашка,

Вы – одуванчик,

Вы – трава,

Вы – шишка на ветке,  
Вы – раскидистый старый дуб,  
Вы – белый гриб...

Раз вы – дерево, значит, ваши руки – самые большие из ваших веток. Раскиньте их пошире! А ноги – корни... Видите, как муравей ползёт по вашей руке – ветке? Слышите ли шум своих листьев? А если вы – трава, как вам живётся? Тянете руки – стебельки ввысь, чтобы быть поближе к теплему солнцу? Как ветер колышет вас? Яркий солнечный день, лёгкий ветерок. Хорошо греться? Спокойная, безмятежная жизнь... Вдруг тучи налетели, подул сильный ветер. Что делается с одуванчиком? Не страшно ли шишке? Ливень! Дуб в восторге, а для ромашки – трагедия: все лепестки обвисли... Дождь прошёл, снова солнце выглянуло. Березка, суши свои листочки! А если:

Я – ветер!

Я – дождь!

Я – град!

Я – солнце!

Упражнение «Гиациндия».

Психолог: давным-давно, когда нас с вами еще не было на свете, на Земле существовало только два государства: Розалиндия и Гиациндия. В Розалиндии жили маленькие красавицы. Среди них были и блондинки, и брюнетки, и шатенки. Каждая была по-своему хороша. В этой стране царили чистота и красота. В Гиациндии жили сильные и смелые люди. Они строили каменные дома и крепости, охотились на зверей. В этой стране царил дух соперничества и силы. Как вы уже догадались, в Розалиндии жили только девочки, а в Гиациндии - мальчики. Давайте попробуем отгадать, какими ещё качествами обладали жители Гиациндии, а какими – жители Розалиндии. Сейчас вы разделитесь на команды и нарисуете страну Гиациндию, страну, в которой

живут только мальчики. После того как рисунки будут готовы, каждая команда должна рассказать:

- Какие здания в этой стране?
- Чем занимаются её жители?
- Как они выглядят?
- Что любят есть?
- Что делают в свободное время?

Каждый подросток показывает, как жители этой страны ходят, как они работают. Один ребёнок выходит в круг и с помощью пантомимы показывает, что делает житель Гиациндии. Остальные участники угадывают, что он показывает.

Анкета «Откровенно говоря...»

Рефлексия.

Ритуал прощания.

### **Занятие № 11.**

Тема: «Письмо себе».

Время на занятие: 60 минут.

Задачи занятия:

1) Укрепление самооценки.

Ритуал приветствия

Медитация «Здравствуй, Я, мой любимый».

Психолог: сядьте так, чтобы вам было удобно. Отнеситесь очень ответственно и внимательно ко всему, что будет с вами происходить. Вот твоя правая нога... поставь её так, как если бы нога была живая и могла сказать: «Спасибо, что ты обо мне позаботился, что ты поставил меня хорошо...» Свою левую ногу поставь так, чтобы не было напряжения ни в ступне, ни в колене. И пусть твои руки лягут спокойно на колени. И правая рука, и левая... взгляни на каждую свою руку по очереди. Каждая рука достойна того, чтобы о ней

позаботиться и обратить на неё своё внимание, чтобы она почувствовала эту заботу. И левая рука, твоя левая рука. Пусть она ляжет так же спокойно, пусть опустится твоя кисть. И каждый палец почувствует твоё внимание, твоё тепло, твою заботу. Пройдись по ним и погладь своим вниманием каждый свой палец. Что ты сейчас чувствуешь на кончике каждого своего пальца? Среднего, четвертого.. Активнее работают кровеносные сосуды, чувствуется, как течёт кровь, чувствуется лёгкое покалывание. Те же ощущения, отразившись от левой руки, появились в правой, правая рука сразу отозвалась. Я чувствую жизнь в каждом из своих пальцев, течение тёплой крови, покалывание. Кисти стали свободными и мягкими. Они просто лежат, отдыхают. Они благодарят меня за заботу о них, а я благодарю их. Я благодарю свои руки за то, что они сильные, они умелые. Мои руки умеют делать множество чудесных вещей. Они умеют работать, они сильные, они тонкие и нежные. Они бывают очень тёплыми, ласковыми, нежными. Они умеют принимать тепло, они умеют дарить тепло. Это умеют мои руки, и я эти руки не променяю ни на какие другие. Я люблю их. Спасибо вам, мои руки.

Я дышу и чувствую. Как воздух входит в меня, я принимаю его. И выдыхаю – воздух выходит из меня. Я рад, что у меня есть эта гармония с миром, то, что я могу принимать в себя воздух – и отпускать его. Дыхание ровное, спокойное, мне дышится легко. И вот луч внимания мягко и тепло скользит по моему лицу. Мягкая кисточка внимания скользит по моему лбу. Сбрасывается напряжение со лба, уходит напряжение с моих глаз, они теряют всякое выражение. Они просто отпускаются, расслабляются, отдыхают. Это непросто сделать – так много жизни вокруг них. Но я снимаю все проблемы и отпускаю свои щеки. Пусть отдохнет моё лицо. Как много работает лицо! Глаза смотрят, глаза ищут, глаза говорят, глаза спорят, глаза сопротивляются, глаза любят, глаза дают, глаза живут больше, чем что-либо другое в моём теле. Это зеркало моей души, это мои самые первые работники. Как много они делают!

Спасибо вам! Вы соединяете меня с миром, вы показываете мне небо, вы показываете мне солнце, вы показываете мне весь мир.

Моё лицо... Моё лицо – самая важная часть меня, визитная карточка моей личности. Моё лицо, которое работает со мной, которое счастливо со мной, которое преодолевает вместе со мной жизненные трудности – и живёт со мной дальше. Спасибо тебе, моё лицо! Мы всегда вместе. Мне хорошо с тобой. Спасибо тебе.

И мои труженики – ноги. Я всегда забываю о них. Они с утра до вечера носят меня по жизни, ходят, бегают, держат меня. Мы сердимся на них, когда они нас подводят. Мы не ценим, что они, как лошади, день за днём выполняют самую тяжёлую работу, тихо, не ожидая от нас никакой благодарности. Спасибо вам, мои ноги.

И всё моё тело – спасибо, что ты есть у меня, что ты даёшь мне жизнь, что даёшь мне возможность быть. Я хочу заботиться о тебе, я люблю тебя. Спасибо, что ты у меня есть. Отдыхай.

Но разве моё тело – только Я? Я так много ощущаю в себе! Я ощущаю в себе целый мир, огромный мир чувств, огромный мир переживаний, радости, желаний, страхов и тревог. Всё богатство этого мира – это моя душа. Моя душа – это Я? Не знаю. Но я благодарю свою душу за то, что она есть, потому что моя душа – это то, что умеет смеяться! Как она улыбается! Моя душа... Как она умеет летать, парить... Как она умеет быть милой... Я люблю тебя всю: и трудную, и красивую. И даже мои тревоги, мои страхи, вы защищаете меня! Так или иначе, вы все заботитесь обо мне. Спасибо вам, что вы есть в моей душе.

Мой разум, мой ум, мой внутренний компьютер, который так много помнит, который осторожничает, вычисляет, - спасибо тебе, что ты всегда на страже, что ты всегда не спишь и позволяешь мне видеть и понимать так много в окружающем мире. Спасибо тебе. Хорошо, что ты есть.

И мой дух, мой светлый дух, высокий дух, который всегда выше меня, который всегда глубже меня, моя вертикаль, которая держит меня, ведёт меня. Как хорошо, что я чувствую тебя! И только с тобой рядом, вместе с тобой я ощущаю себя по-настоящему человеком. Как много у меня есть! Как хорошо, что я вижу это! Как хорошо, что я знаю это! Я благодарен судьбе за себя. Эти богатства я не обменяю ни на что на свете. И это знание всегда будет со мной – самое главное знание на свете.

Психолог: возвращайтесь в эту комнату, под вами стул – и вы удобно сидите на нём, глубоко вдохните, откройте глаза – и окажитесь здесь. Вы дышите ровно, дышите спокойно... И возвращайтесь потихоньку сюда.

Упражнение «Письмо себе любимому».

Психолог: сейчас вы напишете письмо самому близкому вам человеку. Кто самый близкий вам человек? (участники занятия высказываются). Вы сами. Напишите письмо себе любимому. Любимому, потому что нельзя жить, не любя самого близкого себе человека!

Анкета «Откровенно говоря...»

Рефлексия.

Ритуал прощания.

### **Занятие № 12.**

Тема: «Огонёк моей души».

Время на занятие: 45 минут.

Задачи занятия:

- 1) Способствовать формированию ответственности за свои решения.
- 2) Развитие рефлексии.

Ритуал приветствия.

Упражнение «Огонёк моей души».

Дети с закрытыми глазами, по очереди, взявшись за руки, входят в кабинет. Психолог ведёт их по комнате в разных направлениях, чтобы они освоились в

пространстве. Вскоре психолог отпускает руку ведомого и разъединяет руки детей. Их глаза по-прежнему закрыты.

Психолог: ты в незнакомом городе. Незнакомые дома, улицы, знакомые люди... Тебе некуда торопиться. Тебя никто не ждёт. Ты просто идёшь по улице, шурша осенними листьями, слышишь шум дождя, натыкаешься на прохожих... Серый, пасмурный вечер. Фонари отражаются в холодных лужах. Холодно, темно, неуютно. Ты поднимаешь глаза, видишь дома, освещённые окна. В окнах горит тёплый свет. В каждом окне – маленький мир. В каждом окне – свет души другого человека (пауза). Маленький старый трамвай останавливается прямо перед тобой. Дверцы открываются: там тоже свет. Войди в него, займи место. Быть может, он привезёт тебя туда, где ты нужен, где тебя ждут.

Психолог рассаживает детей: впереди четыре остановки, на каждой из них звучит своя мелодия. Какая из них твоя? Прислушайся к себе. Если она тебе близка, встань. Ты выходишь из трамвая. Ты можешь погулять, потанцевать. Вокруг есть ещё люди. Поищи среди них человека, который тебе близок. Для этого не нужны слова, не обязательно видеть его, ведь «зорко одно лишь сердце» - самого главного глазами не увидишь. Можно прикоснуться к встречному, можно пожать ему руку. Если почувствуешь в нём человека, способного теплом своей души согреть тебя, возьми его за руку.

(включается разнохарактерная музыка – первая, вторая, третья мелодия и, наконец, четвертая).

Психолог: а вот и конечная остановка (усаживает образовавшиеся пары и группы в разных частях комнаты). Можно снять повязки. Посмотрите в глаза человеку, который оказался рядом с вами. А теперь на тех, кто вышел с вами на одной остановке.

Проговорите, что вы чувствовали во время нашего путешествия? Что чувствуете сейчас? Задумайтесь, почему вы оказались вместе? Что за люди вас



окружают? Как так получилось, что вы выбрали именно этого человека себе в пару? Вы почувствовали родство душ! Попробуйте теперь то, что вас объединяет, отразить на листе бумаги. Это могут быть конкретные рисунки или символы, абстрактные образы или просто слова.

(подростки рисуют, выкладывают рисунки на середину, объясняют, что изображено).

Психолог: все ли согласны с мнением большинства? Возникали ли разногласия, сомнения в том, на той ли остановке вы вышли? Посмотрите на других и на другие рисунки. Возможно, среди других групп вы найдёте родственные души. Хочется ли вам с ними объединиться? Мы можем построить мостики друг к другу. Посоветуйтесь и решите, сколько мостов вам нужно.

(раздаются «мосты», узкие полоски бумаги, на которых можно писать, рисовать).

Психолог: что это за мосты? Что на них изображено? От кого и к кому они направлены? Почему?

(между группами выкладываются мосты, подводятся итоги).

Психолог: вспомните, какими одинокими мы себя чувствовали в незнакомом городе. И как уютно стало на душе, когда мы все оказались вместе. Огонёк клуба (зажигает свечу) объединил нас. Огоньки групп сплотили одиноких людей на остановке. Я теперь подойду к любому и подарю огонёк своей души. Ведь каждому есть чем поделиться с близкими людьми!

Меня зовут... Я дарю тебе свою доброту! (подходит к любому и зажигает своей свечой его свечу).

Посмотрите, как красиво горят свечи, ведь каждая из них – кусочек чьей-то души. Объединение наших душ позволило нам яснее увидеть друг друга, и наверняка мы стали намного добрее, сильнее, мудрее...

Анкета «Откровенно говоря...»

Рефлексия.

Ритуал прощания.

### **Занятие № 13.**

Тема: «Эмоции и чувства».

Время на занятие: 45 минут.

Задачи занятия:

1) Умение выражать свое эмоциональное состояние.

Ритуал приветствия.

Упражнение «Луч света».

Направить яркий луч света от фонарика в середину лба. Длительность упражнения от 30 до 60 секунд. Во время упражнения смотреть на чёрный лист бумаги.

Упражнение «Молния».

Провести рукой вдоль переднего срединного меридиана от нижней губы к лобковой кости, затем в обратном направлении (расстёгивая и застёгивая молнию). Затем провести рукой вдоль заднего срединного меридиана от верхней губы к копчику и в обратном направлении (застёгивая и расстёгивая молнию сзади). Движение проводить вверх-вниз несколько раз. Всегда заканчивать движением вверх.

Упражнение «Зеркало».

Психолог: сейчас предлагаю выполнить несколько несложных заданий, точнее – симитировать их выполнение. Внимательно прослушайте задания. Их всего четыре. Задания следующие:

1. Пришиваем пуговицу.
2. Собираемся в дорогу.
3. Печём пирог.
4. Выступаем в цирке.

Особенность этих заданий в том, что каждое из них вы будете выполнять попарно, причем напарники встанут друг против друга, и один из них станет на

время зеркалом, то есть будет копировать все движения своего партнёра. Затем партнёры меняются ролями. Но сначала давайте разобьёмся на пары... Пары готовы, приступаем к заданиям.

Итак, все пары по очереди выполняют задания по своему выбору. Один из них – исполнитель, а другой – его зеркальное отражение, подражающее всем движениям исполнителя. Остальные участники группы – зрители, они наблюдают за игрой пары и выставляют партнёру, играющему роль зеркала, оценку за артистизм. Затем партнёры в паре меняются ролями. Пары по очереди меняются. Таким образом, перед группой выступают все её участники. Каждый выступает в двух ролях: в роли исполнителя и в роли зеркала. Группа оценивает актёров, играющих роль зеркала, по пятибалльной системе. Затем оценки всех участников будут суммироваться и каждый сможет узнать об успешности своей работы в роли зеркала. Итак, начинаем представление.

(подводятся итоги, каждый подросток вычисляет для суммарную групповую оценку, полученную им в роли зеркала).

Упражнение «Имена» чувств».

Каждый подросток записывает столько «имён» чувств, сколько сможет. Подросток, записавший наибольшее количество, зачитывает, а психолог в это время записывает слова на доске. Затем подсчитывается количество совпадений этих слов и слов других детей. Актуализируются наиболее известные (а значит, предположительно, наиболее используемые) эмоции и эмоциональные состояния, объясняется разница между эмоцией и эмоциональным состоянием.

Подростки заносят в таблицу чувства, которые для них характерны, и те чувства, которые они испытывают сегодня. В первой колонке выписываются «имена» чувств. Затем выбирается ячейка, соответствующая месту, где это чувство возникает (мест может быть несколько), в ячейках проставляются крестики. В первой части таблицы записываются чувства, которые чаще всего испытывались за последние полгода, во второй – чувства, которые участник

испытывал сегодня. Можно по 5-10 бальной системе оценить интенсивность чувства. Подросткам предлагается выяснить, как окружающие люди понимают наши чувства.

«Имена» чувств	Места, где я обычно испытываю эти чувства					
	Дома	На улице	В школе	В новой компании	Среди друзей	В других местах (где?)
<i>Обычно</i>						
1. Злость						
2. Радость						
3. Уныние						
и т.д.						
<i>Сегодня</i>						
1. Скука						
2. Страх						
3. Восторг						
и т.д.						

Анкета «Откровенно говоря...»

Рефлексия.

Ритуал прощания.

### **Занятие № 14.**

Тема: «Мои удачи и неудачи».

Время на занятие: 60 минут.

Задачи занятия:

1) Способствовать осознанию своих проблем, попыток их решений и преодолению трудностей.

Упражнение «События моей жизни».

Психолог: на сегодняшнем занятии вам предстоит работать с образами фантазии. Разверните свои стулья спиной к центру круга. При желании можно закрыть глаза. Прошу каждого из вас вспомнить свою жизнь, прошедшую до нынешнего момента. Невидимый волшебный фонарь, горящий в центре нашего круга, освещает твою память, помогая выявить самые важные события. Конечно же, вспомнить абсолютно всё невозможно. Это и не нужно. Вот луч волшебного фонаря освещает один из самых дальних уголков твоей памяти. Вернись к тому моменту в своей биографии, который можно считать первым воспоминанием... Сколько тебе было в тот день – три года? Может быть, чуть больше? А может, меньше?... Что тогда произошло с тобой такое, что помнится до сих пор?... Как оценить то событие – было ли оно твоим успехом или неудачей?... Не всякое событие можно однозначно отнести к успеху или неудаче. Но событие было, оно врезалось в память, а значит, оно каким-то образом повлияло на твою жизнь. В результате этого события ты изменился, для тебя оно имело значение...

Волшебный фонарь может осветить и другие события. Давай пойдём дальше по маршруту твоей жизни, останавливаясь в те моменты, которые по тем или иным причинам оказались для тебя значимыми... Сейчас они всплывут в твоей памяти. Ты сам вправе выбирать, стоит ли напрягаться, воссоздавая подробности, или, не задерживаясь, идти дальше. Вспоминай те дни, часы, минуты, которые были для тебя очень удачными. Те мгновения, которые ты проживал как триумфатор, въезжающий в город на белом коне...

Постарайся не бежать от воспоминаний о тех событиях, которые можно рассматривать как моменты неудачи. Может быть, и о них стоит всё-таки вспомнить? Они произошли. Они остались в памяти. Они повлияли на тебя. Они изменили тебя. Значит, они нужны тебе...

Свет волшебного фонаря, горящего в центре нашего круга, становится всё

менее ярким, поскольку его перебивает свет сегодняшнего дня, свет настоящего...

Упражнение по созданию рисунка «Мой жизненный путь».

Психолог: а теперь я прошу открыть глаза тех, кто закрывал их во время упражнения. Не делайте резких движений. Не торопясь, медленно смените позу. Можно потянуться. На столах лежат листы бумаги и краски. Не разговаривая и не мешая друг другу, подойдите к столам. Попробуйте отразить в рисунке свой жизненный путь, который вы проделали до нынешнего момента. Изобразите тем или иным образом те события, которые вспоминались в процессе выполнения только что проведённого упражнения. Время на рисование – примерно пятнадцать минут.

Участники, закончившие рисунки раньше, возвращаются в круг и ожидают завершения работы своих товарищей, расположившись уже лицом к кругу. Обсуждение рисунков проводить не следует, тем более не следует их интерпретировать и оценивать. Нужно сразу предупредить об этом участников. Процедуру лучше организовать следующим образом: все «художники», держа свои рисунки в руках, молча предъявляют их другим членам группы. Ведущий просит участников выбрать среди рисунков своих товарищей те, которые кажутся в чём-то похожими на их собственные или даже просто созвучными им по тематике, по настроению. Участники сообщают о своих выборах и коротко их поясняют. У них также есть возможность задать друг другу вопросы относительно каких-то аспектов или деталей изображения, уточнить, правильно ли понят образ на рисунке.

Упражнение «Радость неудачи».

Психолог: отложите, пожалуйста, свои рисунки. Встаньте снова спиной к центру круга и закройте глаза. Начинайте двигаться спиной вперёд к центру круга. По моему хлопку вы должны собраться в группы по четыре человека. Без

специальной команды глаза открывать нельзя. Продолжаем движение... Собрались в четвёрки!

(психолог наблюдает за тем, кто каким образом ведёт себя в необычной ситуации: уверенно или робко, проявляя инициативу или подчиняясь. Участники берутся за руки. Психолог советует им, не открывая глаз, разобраться, сколько человек получилось в каждой подгруппе. При необходимости участники могут покинуть одну подгруппу и примкнуть к другой).

Психолог: вот теперь откройте глаза и сядьте подгруппами в отдельные кружки. Я прошу каждого из вас вспомнить такое событие из вашей жизни, которое вы вначале рассматривали как неудачу, а затем поняли, что на самом деле это событие имело для вас очень благоприятное значение. Иными словами, вспомните событие, которое позволило вам понять, что такое «радость неудачи», и расскажите о нём своим товарищам по подгруппе.

Упражнение «Общая метафора».

Психолог: вы узнали нечто новое о своих товарищах. Наверное, с каждым из вас случилось похожие в чём-то события. Я прошу вас найти нечто общее, сходное в рассказанных историях и представить это общее в метафорической форме. Это можно сделать средствами рисунка, афоризма, «живой скульптурой» или как-нибудь ещё. При желании вы можете прокомментировать предлагаемые метафоры.

Спасибо за ваши замечательные метафоры. А теперь такое задание для каждой группы: назовите хотя бы одно не очень приятное событие ближайшего будущего кого-то из вас (или всей группы), которое в свете принципа «радость неудачи» может быть рассмотрено как позитивное.

(участники обсуждают поставленную задачу в группах, а затем представители групп описывают новый способ рассмотрения будущего события).

### Упражнение «Стул хвастовства».

Все участники садятся в общий круг. Психолог берёт один из свободных стульев и ставит его так, чтобы он выступал из круга, при этом сам психолог располагается чуть позади и справа.

Психолог: это непростой стул. Это стул хвастовства. Каждый, кто сядет на него, получает право похвастаться. Чем? Да чем угодно! Любым достижением на своем жизненном пути. Тот, кто садится на этот стул, должен начинать своё сообщение со слов: «Я хочу похвастаться тем, что...». Итак, кто первый? После первого «хвастовства» психолог инициирует аплодисменты и восторженные отзывы. Это особенно важно для эмоциональной поддержки робких и застенчивых участников. Выступив, сидящий на «стуле хвастовства» называет следующего, кому он предлагает сесть на этот стул. При желании можно садиться на «стул хвастовства» неоднократно.

### Упражнение «Благодарность за опыт».

Психолог: сегодня мы многое узнали друг о друге такого, о чём даже не подозревали. Мы поделились друг с другом своим жизненным опытом. Мы дали возможность друг другу испытать новые переживания. Мне кажется, стоит поблагодарить тех, кто внёс в это дело самый значительный вклад. Я прошу каждого из вас подумать и выбрать того человека из нашей группы (только одного!), кого вы хотели бы персонально поблагодарить. Можно высказаться, обращаясь к этому человеку и объяснив, почему хочется поблагодарить именно его.

(психолог внимательно следит за тем, в чей адрес звучит наибольшее число благодарностей и кто остался без внимания. Если последних оказалось несколько человек, психолог сам произносит слова благодарности за опыт тому, кто, по его мнению, больше всего нуждается в поддержке).

### Подведение итогов.



Психолог: мы завершаем это упражнение. Я прошу вас вернуться к рисункам, на которых изображен ваш жизненный путь. Взгляните на них ещё раз. Хочется ли сейчас вам что— то исправить на них? Или добавить нечто? У вас есть возможность исправить в рисунке те изменения, которые кажутся вам необходимыми. Но если вас устраивает то, что уже нарисовано, то, разумеется, можно ничего не менять. Участники вновь садятся в общий круг. Обсуждают вопросы:

Что вы чувствуете сейчас?

Менялись ли ваши чувства на протяжении игры?

Какой из этапов игры показался вам наиболее сложным?

Трудно ли было вспоминать события вашей жизни?

Какие события, связанные с вашими удачами или неудачами, чаще вспоминались?

Изменилось ли ваше отношение к каким-либо событиям вашей жизни?

Как вы поняли, что такое радость неудачи?

Что дало вам сидение на «стуле хвастовства»? Легко ли было публично хвастаться?

Изменили вы что- то на своих рисунках или нет? Почему?

Анкета «Откровенно говоря...»

### **Занятие № 15.**

Тема: «Преодоление плохого настроения».

Время на занятие: 60 минут.

Задачи занятия:

- 1) Снятие эмоционально-психического и телесно напряжения.
- 2) Способствовать преодолению чувства тревоги и избавление от него.

Ритуал приветствия.

Упражнение «Твоё настроение».

Психолог: подумайте и определите, в каком эмоциональном состоянии вы находились чаще всего: жизнерадостном, оптимистичном, или грустном, печальном, или подавленном, мрачном. Это – ваше настроение. У каждого человека есть свой тон обычного настроения. Про одного мы говорим: «жизнерадостный человек», хотя у него в отдельные моменты может быть и печальное, и подавленное настроение. Другого мы воспринимаем как мрачного, подавленного, хотя и он иногда может быть весёлым, оживлённым. Самое интересное, что мы никому не докладываем о своём настроении, но.... Взгляд, слово, движение, выражение лица, наклон головы, интонация, вздох, улыбка – и всё становится ясно.

Есть ли у тебя «своё» настроение? Такое, в котором ты находишься чаще всего? А как ты думаешь, каким тебя видят твои друзья, одноклассники, родители? Учти, что своё настроение мы чаще всего невольно передаём другим людям. Психологические исследования показывают, что человек с устойчивым мрачным настроением распространяет своё состояние на окружающих, с которыми он взаимодействует. В результате у всех может возникнуть общее подавленное настроение, когда не хочется ни шутить, ни разговаривать, ни обмениваться впечатлениями, когда в голову не приходят новые мысли, идеи, когда душой владеют не жизнеутверждающие чувства, а мрачные предчувствия. Но, с другой стороны, тебе известно, что постоянно выражаемая в словах и поведении бурная жизнерадостность, экзальтированность в проявлении чувств, даже положительных, также угнетающе действует на окружающих людей, утомляет их и часто вызывает раздражение, особенно тогда, когда оптимизм одного человека не соответствует общему настроению. Поэтому важно знать о своём обычном настроении и думать о соответствии своего настроения той или иной конкретной ситуации, а также о мере (степени) его проявления в поведении. Иными словами, ты должен управлять своим настроением, а не оно тобой.

### Упражнение «Лимон».

Психолог: представьте, что в каждой руке вы держите лимон. Начните выжимать сок из лимонов, чувствуя сильное напряжение в каждой руке. Выжав весь сок из лимонов, можно их выбросить и взять новые лимоны, ведь сока должно хватить на целый стакан. Второй раз давим лимоны ещё сильнее, а бросаем их медленно. Важно при этом почувствовать разницу между напряжённой и расслабленной рукой. Взяв лимоны в третий раз, стараемся не оставить в них ни капли сока, и только после этого медленно ослабляем руки и бросаем воображаемые лимоны.

### Упражнение «Кошечка».

Психолог: представьте себя пушистой ленивой кошечкой, которая очень любит потягиваться. Руки вытягиваем вперед, затем вверх, чувствуем напряжение в плечах, когда поднимаем руки как можно выше и как можно дальше отводим их назад. Важно проделать это 3 раза, каждый раз чувствуя разницу между напряжёнными плечами и руками и расслабленными.

### Упражнение «Черепашка».

Психолог: представьте себя черепашкой, которая спокойно отдыхает около воды под тёплым солнышком. Полное спокойствие и безопасность. Но когда приближается опасность, черепашка сразу же втягивает голову и конечности в панцирь.

### Упражнение «Что нам делать с этим чувством?»

Психолог: если ты расстроен, злишься или испытываешь другое негативное чувство, представь, что ты можешь с ним справиться: например можно громко закричать, выйти из комнаты, выбросить злость в мусорное ведро, а также поджарить «гневный омлет» из «злых» яиц, нарисовать портрет собственной злости. А теперь сделай то, что представил – надуй мяч из страха и закинь его подальше.

### Упражнение «Покой. Дыхание. Отдых».

Психолог: как ведут себя твои мысли? Может быть, они мечутся, как волны во время шторма? Какими они были? Скажи себе: «Успокойся. Мысли уходите прочь». 3 – 6 раз вдохните носом, а выдохни через рот. Можно во время дыхания считать 1 – 2 – 3 и так далее. Выдохни всё напряжение из своего тела. Дыши, пока не почувствуешь себя отдохнувшим.

Упражнение «Воздушный шарик».

Психолог: встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх, наберите воздух. Представьте, что вы – большой воздушный шар, наполненный воздухом. Пойдите в такой позе 1-2 минуты, напрягая все мышцы тела. Затем представьте себе, что в шаре появилось небольшое отверстие. Медленно начинайте выпускать воздух, одновременно расслабляя мышцы тела: кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и так далее. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния.

Анкета «Откровенно говоря...»

Рефлексия.

Ритуал прощания.

**Занятие № 16.**

Тема: «Общение».

Время на занятие: 60 минут.

Задачи занятия:

1) Сформировать путём создания доверительной атмосферы общения коммуникативные умения младших подростков.

Ритуал приветствия.

Мини-лекция «Общение».

Упражнение «Репортёр».

Психолог: на исходе уходящего тысячелетия Всемирный союз журналистов решил провести международную конференцию, на которую были

приглашены самые популярные журналисты планеты. Труд журналиста обрёл огромное значение в жизни современного общества. Миллионы людей начинают и заканчивают свой рабочий день с просмотра телевизионных новостных передач и чтения газет. Судьба политических режимов, карьеры политиков и даже биржевые курсы зачастую зависят от мастерства и профессионализма журналистов. Тысячи газет и журналов по всему миру почли за честь послать своих корреспондентов на форум, который проходит здесь. Вместе собрались самые популярные и талантливые мастера, люди, чьи имена находятся на первых строчках рейтингов наиболее читаемых изданий. Посмотрите друг на друга – это вы.

Уважаемые коллеги! От имени оргкомитета Всемирного союза журналистов рады приветствовать вас в нашей школе. Задача нашей сегодняшней работы – выпуск первого номера всемирной газеты «Репортёр», которая станет выходить раз в столетие и будет посвящена самым популярным и талантливым журналистам планеты. Каждый из вас сегодня станет автором статьи о своём коллеге, который будет выбран по жребью, и в то же время героем статьи, которую напишет о вас ваш коллега. Вы увидите друг друга в различной работе – ваша задача показать самые сильные и привлекательные стороны характера своего героя.

Психолог разъясняет, что предстоит сделать: взять интервью; представить своего героя, который «выпал по жребью». По ходу представления на доску записываются черты характера, которые помогают в работе журналиста. Из перечисленных на доске качеств каждый выбирает три, которые ему присущи, и ещё два, которые он хотел бы иметь, и записывает их себе. В соответствии с разъяснениями подростки придумывают свой творческий псевдоним, творческую биографию, берут интервью у своего героя, дают своё интервью, выбирают и записывают в свои «журналистские блокноты» присущие и желаемые качества.

Психолог сообщает о том, что мастера своего дела всегда стараются усовершенствовать свои профессиональные качества, поэтому сейчас им предстоит участие в нескольких ситуациях.

Упражнение «Я начинаю разговор».

Психолог: одно из профессиональных качеств журналиста – умение общаться и заводить знакомства, умение начать разговор. Предлагаю разделить на пары и встать в два круга лицом друг к другу.

Затем им сообщается следующее: «Вы будете знакомиться друг с другом, получая задания, затем по сигналу психолога внутренний круг делает один шаг вправо. Обращайте внимание, как следует в этой ситуации ваш герой:

- Здравуемся, как старые друзья, которые давно не виделись.
- Как люди, которые находятся в ссоре.
- Как начальник и подчинённый.
- Как дипломаты.
- Как будто вам предстоит большое путешествие.
- Как ребёнок с отцом, приехавшим из длительной командировки.
- Как ученик с учителем.

По итогам проводится опрос: с кем было приятно здороваться, какие профессиональные качества журналиста помогают в общении. Подростки должны сделать запись в журналистский блокнот о том, как проявил себя их герой.

Упражнение «Нестандартная ситуация».

Психолог обращает внимание детей на то, что профессия журналиста интересна, но временами и опасна. Судьба забрасывает людей этой профессии и на дипломатические приёмы, и в горячие точки планеты. Часто от взаимопомощи зависит не только профессиональный успех, но даже жизнь. Умение доверять своим коллегам и оказывать им поддержку – одно из важных профессиональных свойств людей этой профессии.

Психолог: на этом покрывале мы все вместе будем поднимать по очереди любого из участников. Это опасное задание, поэтому важно действовать сообща и внимательно слушать указания. Обращайте внимание на то, как действует в этой ситуации ваш герой.

По итогам проводится опрос: рассказать о своих переживаниях, когда лежал – когда держал. Делается запись в журналистский блокнот о том, как проявил себя при выполнении упражнения объект наблюдения.

Упражнение «Спасибо за...».

Сидя в кругу, дети заканчивают предложение «Спасибо за...».

Упражнение «Пишущая машинка».

Психолог: давайте представим себе, что все мы – большая пишущая машинка. Каждый из нас – буквы на клавиатуре (немного позже мы распределим буквы, каждому достанется по три буквы). Наша машинка может печатать разные слова и делать это так: я говорю слово, например «поезд», и тогда тот, кому достанется буква «п», хлопает в ладоши, потом мы все вместе хлопаем в ладоши, затем хлопает в ладоши тот, у кого буква «о», и снова общий хлопок и так далее (психолог распределяет буквы). Если машинка сделает ошибку, то мы будем печатать слово с самого начала.

Анкета «Откровенно говоря...»

Рефлексия.

Ритуал прощания.

### **Занятие № 17.**

Тема: «Мы понимаем друг друга».

Время на занятие: 60 минут.

Задачи занятия:

- 1) Показать, как строятся законы человеческого общества.
- 2) Актуализация личностных ресурсов.

Ритуал приветствия.

### Упражнение «Гипноз»

Участники располагаются в парах. Один играет роль гипнотизёра, другой – гипнотизируемого. Гипнотизёр медленно двигает рукой, держа ладонь перед лицом второго участника, гипнотизируемый медленно и синхронно пытается следовать за движениями руки, направляя взгляд в центр ладони. Затем участники меняются ролями. Ещё более интересно выполнять упражнение в тройках, оно так же, как и предыдущее, предусматривает смену ролей.

### Упражнение «Необитаемый остров».

Психолог: волею судьбы вы оказались на необитаемом острове. Здесь богатый животный растительный мир, но есть опасности: ядовитые растения, холодная зима, возможны визиты каннибалов с соседних островов. Сплочённой группой продержаться можно, а в одиночку – почти нереально. В ближайшие 20 лет вы не сможете вернуться к нормальной жизни в родные края. Ваша задача – создать для себя условия, в которых вы могли бы выжить. Поймите серьёзность и драматичность происшедшего, тем более что за такой срок люди иногда дичают, за раздражительностью вспыхивают ярость и драки насмерть. Тут не место для легкомыслия – вам нужно чем-то питаться и нужно выжить. Настройте себя соответствующим образом, наблюдайте за собой: как проявите себя в этой жизни? Вы должны освоить остров, организовать хозяйство. На листе бумаги нарисуйте карту острова и нанесите обозначения. Кто ваш лидер? Какие у него рычаги власти?

Вам нужно наладить социальную жизнь: наметить первоочередные дела, распределить обязанности. Каковы будут санкции за невыполнение или плохое выполнение обязанностей? Если у вас случится ситуация «стрекозы и муравья», то что муравьи скажут стрекозе? А если муравей один, а остальные – стрекозы?

Вы принимаете свои законы, религию с уже известными традициями? А если среди вас, неверующих, кто-либо верующий станет тратить время на постройку часовни и на молитвы, вместо того чтобы трудиться на огороде или



воевать вместе со всеми, - как вы поступите? Как вы будете решать задачу распределения? Всем поровну? По трудовому вкладу? Дадите больше больным и слабым? Дадите больше сильным, ибо от них больше пользы? А если один из вас, сердобольный, будет подкармливать лентяя, которого все решили не кормить? Станет ли ваша община принимать решения большинством голосов? Могут ли мужчины, если их большинство, решать за женщин?

Каковы пределы вашей общины, будет ли она вмешиваться в частную жизнь? Имеет ли право человек никому не подчиняться и жить по-своему? А если он злой и вредит другим? Возможен ли у вас раскол на колонии? Что делать, если одна группа начинает диктовать свои условия другой, более слабой? Если кто-то захочет жить отдельно, имеет ли он право на собственный участок острова?

Вы почти благополучно спаслись и оказались на необитаемом острове. Вы на острове не с пустыми руками, у вас есть вещи (треть списка), а также зажигалка с запасом жидкого газа. Вы собрались под знаком Мудрецов, но пока вы такие, какие есть. Игра – один из способов лучше узнать друг друга в обсуждении и жизни.

Анкета «Откровенно говоря...»

Рефлексия.

Ритуал прощания.

### **Занятие № 18.**

Тема: «Будем собой».

Время на занятие: 60 минут.

Задачи занятия:

- 1) Помочь находить в себе скрытые особенности личности.
- 2) Способствовать пониманию своего состояния.

Ритуал приветствия.

Упражнение «Восковая палочка»

Образовать круг лицом в центр. В центре круга становится любой подросток по желанию. Он расслабляется, закрывает глаза и начинает падать назад, вперед, вбок – в любую сторону. Стоящие вокруг мягко ловят его и передают друг другу (по кругу или напротив) так, чтобы у стоящего в кругу появилось ощущение колыбельки или качания на волнах. Важно, чтобы составляющие круг встали надёжно, с отставленной назад опорой ногой и готовыми – надёжными и нежными – руками. Начало и конец качания и смена качающегося происходит по команде ведущего. После каждого качания качающийся и группа обмениваются впечатлениями – одна минута: чувствовала ли группа доверие к ней, качающийся описывает свои ощущения, может указать «лучшие» и «худшие» руки (более или менее вызывающие доверие).

Упражнение «Марионетка».

Подростки должны разбиться на тройки. Каждой тройке даётся задание: два подростка должны играть роль кукловода – полностью управлять всеми движениями куклы-марионетки, один участник будет играть роль куклы. Для каждой тройки расставляются два стула на расстоянии 1,5 – 3 метров. Цель «кукловодов» - перевести куклу с одного стула на другой. При этом человек, который играет куклу, не должен сопротивляться тому, что с ним делают «кукловоды». Очень важно, чтобы на месте «куклы» побывал каждый подросток.

Обсуждение:

- Что чувствовали подростки во время игры, когда были в роли «куклы»?
- Понравилось ли им это чувство, комфортно ли им было?
- Хотелось ли что-либо сделать самому?

Упражнение «Художественный фильм».

Психолог: станьте режиссёром своей жизни, вместо того чтобы быть актёром. Поставим фильм – каждый про свою будущую жизнь. Вот как предлагает это сделать московский психолог Н. Н. Толстых: «Представьте себе

всю вашу будущую жизнь как художественный фильм, в котором вы играете главную роль. Вы сами – и сценарист, и постановщик, и директор картины. Вам решать, о чём этот фильм, вам выбирать, какие в нём будут действовать персонажи, где будут происходить события». А дальше – внимание! Очень важный момент – надо нарисовать на бумаге свой портрет – портрет героя будущего фильма, но не обычный автопортрет, а портрет того, кем бы вы хотели стать. При этом не важно, будет ли этот рисунок выполнен в реалистической, абстрактной или в какой угодно другой манере. Важно, чтобы он отражал вас таким, каким вы хотели бы видеть себя в будущем.

Отдохните немного и посмотрите на него. Скажите себе: «Это я. Такой, каким я сделал себя сам. Нравлюсь ли я себе таким?» Если нет или не совсем, всё ещё можно исправить. Внесите необходимые изменения, уберите ненужное, добавьте детали. Сделайте всё, чтобы вы были довольны. Не торопитесь. Теперь вы нравитесь себе? Тогда опишите словами то, что вы в него вложили.

Наш герой готов к действиям. Пора сочинять сценарий, режиссировать, ставить фильм.

Придумывайте, что хотите, одно важное условие – это должен быть фильм про победителя.

Конечно, я не предлагаю вам придумать фильм в духе совершенно незнакомой вам «эпохи бесконфликтности», когда в литературе, в кино можно было бороться только хорошему с лучшим. Представляете, какая тоска была бы, как невыносимо скучно смотреть фильм, где у героя всё только хорошо, очень хорошо или просто замечательно.

Поэтому пусть в вашем сценарии будут и неудачи, и провалы, но это должен быть сценарий про победителя. Значит, вы должны придумать наиболее интересные пути преодоления жизненных трудностей. Если вы выберете для сценария путь избегания трудностей, то фильма про победителя не получится.

Запишите этот сценарий и вспоминайте его почаще. Вспоминайте о том, что вы имеете возможность творить свою жизнь и самого себя.

Анкета «Откровенно говоря...»

Рефлексия.

Ритуал прощания.

### **Занятие № 19.**

Тема: «Дом моей души».

Время на занятие: 45 минут.

Задачи занятия:

- 1) Снятие эмоционально-психического и телесного напряжения.
- 2) Развитие умения анализировать и определять свои психологические характеристики.

Ритуал приветствия.

Упражнение «Дом моей души».

Психолог: опустили руки, мягко прошлись по правой руке, ей стало хорошо. Мягко прошлись по левой руке, внимание на кисти рук – они сразу стали большими, тёплыми. Мягкими, большими, теплыми. Свободные плечи, действительно ли они свободные? Сбросьте напряжение с лица, в голове появляется лёгкий туман, мягкая, спокойная пустота. Ноги без напряжения, просто взгляните на них, мягкие, спокойные ноги – и забыли про них. Мягкое дыхание... Кто хочет, может вдохнуть сильно – и выдохнуть. И почувствовать воздух, который проходит через ноздри, - немного прохладный, и выходит – вы чувствуете его, - он такой же тёплый, как и вы. И мир становится волшебным, и лёгкий туман вокруг вас. Когда возникает расслабление, когда возникает туман, вы перестаёте понимать, где границы вашего тела. Вы вроде бы здесь, и вы нигде. Где-то ваши ноги... И можно почувствовать, можно представить, будто голубой плотный туман, как тёплая вода, стелется у ваших ног. И в нём растворяются, исчезают ваши ступни. Вы чувствуете только теплоту. И мягкий,

тёплый туман поднимается уже к вашим коленям. И нет там больше ничего. И мягкая теплота, и голубой туман поднимается выше, к вашим бедрам, к кистям рук, и растворяют вас всего. Он поднимается выше, выше... Вы растворяетесь в нём, становитесь мягкими, тёплыми. Нет тела, нет границ. Тёплая вода подходит уже к вашим плечам... Но вы не боитесь – дыхание лёгкое и спокойное. Удивительно – синий туман поднимается уже к вашим глазам... Чем дышите вы? Легкостью, голубизной... Вы исчезли полностью, и только солнечные блики на поверхности – там, где только что были вы. И вы чувствуете, что душа ваша освободилась, и взлетела над поверхностью этого голубого океана, и полетела в легком воздухе – в небо, высоко, в голубизну. Вы раскинули руки, вы летите и дышите, полной грудью в высоте. Как красиво вокруг вас: горизонт, далёкие горы, зелёный лес, огромный голубой океан, который под вами – под тобой... Можно подняться к облакам, оказаться вровень с ними, ещё выше, в этом волшебном мире, и купаться в этих облаках, и они примут твоё тело. Можно кувыркаться, нырять, переворачиваться, исчезать в глубине – и вылетать из облаков, наслаждаться своей свободой. Можно снова полететь к земле и, пролетая над нею, спускаться ниже. Пролетая над рекой, пролетая над зелеными полями с удивительно красивыми цветами, найти то место на земле... Где оно будет? Я не знаю, это выбираете вы. У кого-то это тихая лесная речка, поляна, где растут цветы. Ты ложишься в цветы, и какой-то цветок окажется совсем близко от твоего лица. Ты увидишь, что он качнулся навстречу тебе, и открылся навстречу тебе, и ты улыбнешься ему. Ты не захочешь его срывать – ты просто поймёшь, что он почувствовал тебя и передал тебе твою красоту. И ты улыбнешься ему, поблаговаришь его. Кто-то окажется в совершенно другом месте: может быть, высоко в горах, где прохладный туман, где одиноко, где чистый и холодный воздух, где ты будешь совершенно один, где могут быть чудеса, где может быть волшебство. А может быть, ты будешь на скале, с которой открывается вид на море. Я не знаю, где

будешь ты, но я знаю, что в этом мире, в твоём мире и на твоём месте – возможны чудеса (музыка).

И на этом месте, на месте, которое выбрал ты, ты построишь свой дом. В твоём распоряжении – всё. Что ты выбираешь, что захочешь ты – то и будет. Пока дом существует только в твоём воображении. Его ещё нет. Но контуры его тебе уже видны. Каким он будет именно в том месте, где ты собрался его построить? Он будет большой, высокий или он будет маленький, аккуратный? Каковы будут стены твоего дома? Большие, толстые, бетонные или кирпичные стены? И глубокие подвалы? Будешь ли ты знать, что находится в твоих подвалах? Или это будет лёгкий дом на сваях, с лёгкими летними стенами, потому что в твоём мире никогда не бывает мороза? Ты начинаешь возводить эти стены. Какие окна будут в твоём доме: попробуй представить их, попробуй увидеть их. Это будут большие, лёгкие, стеклянные, открытые окна, или это будут красивые узкие бойницы, или это будут небольшие, аккуратные, очень тёплые окошки со ставнями. Какой будет вход в твой дом, какая дверь будет там? Попробуй представить её. Это будет тяжёлая дверь с золотой ручкой, и каждый входящий будет преисполняться уважением перед таким входом. Или это будут невысокие стеклянные двери, которые открываются от лёгкого толчка? Будут ли замки на дверях твоего дома? Что человек увидит, когда войдет в эти двери: просторную гостиную, длинный коридор? Сколько этажей будет в этом доме? Какая крыша у твоего дома? Будет ли на нём голубятня или чердак для старых заброшенных вещей? Какая комната самая любимая в твоём доме? Попробуй сейчас увидеть её (музыка).

Где ты находишься? В какой комнате? Что сейчас перед тобой? Оглянись, почувствуй. В этой комнате ты проводишь многие часы, время своей жизни. Подойди к окну: какое это окно? Большое, просторное? Есть ли шторы на этом окне? Это лёгкие, светлые шторы, которые откидываются ветром, потому что окно твоё открыто, за этим окном тепло и свет? Или эти окна закрыты

тяжёлыми плотными шторами, которые создают тебе уют и дают возможность быть тебе одному в твоём царстве, в твоей комнате? Что стоит в этой комнате, какая мебель, где твой рабочий стол? Какое место в твоей комнате самое уютное, самое красивое: там, где ты работаешь, или там, где ты отдыхаешь? Старый диван или лёгкая кровать? Много ли книг в твоей комнате? Много ли вещей в твоей комнате? Всё ли ты хорошо видишь в своей комнате? Красива ли она? Это комната для работы? Или это комната для отдыха? Ты любишь свою рабочую комнату? Какие у тебя чувства ко всему, что вокруг тебя? Что лежит на твоём столе? Ты видишь белые листы бумаги? Что пишешь ты на них? Красив ли твой почерк, когда ты пишешь свою жизнь на этих листах бумаги? Прислушайся: есть ли звуки вокруг тебя, есть ли люди в твоём доме? Если ты выйдешь из этой комнаты, то встретишь ли здесь других людей, друзей, родителей. Они живут здесь постоянно или приходят сюда в гости, когда ты их позовёшь? Что для них здесь приготовлено? Этот дом гостеприимен, они могут здесь подолгу жить? А что вокруг твоего дома – посмотри.... (музыка)

Каков пейзаж вокруг твоего дома? Леса, горы, море? Трава. Цветы. Растения высажены тобой или это нетронутая природа? Много ли здесь сорной травы? Какие чувства у тебя ко всему, что видишь ты? Посмотри на всё, что окружает твой дом, посмотри на свой дом со стороны: нравится он тебе? Или в нём что-то не достроено? Сохрани в памяти этот свой дом: иногда он будет тебе казаться другим, он может менять свои очертания. Запомни его и, главное, запомни свои чувства к нему, это важно для тебя. В этом доме ты так часто бываешь, в этом доме ты так много жил... и будешь жить... Запомни этот мир, запомни это место, и, если это хорошие чувства, знай, что бы не происходило вокруг тебя, у тебя всегда на земле есть место, куда ты можешь прийти, где тебе всегда будет хорошо... Ты увидишь то, что ты так любишь видеть, и здесь будут те вещи, которые так дороги тебе, и сюда приходят те люди, которые так близки тебе. Здесь дует тот ветер, который радует тебя. Это твой мир, никто не

может отнять его у тебя. Ты властелин этого мира, ты гость этого мира, ты центр этого мира, мир твой – и ты часть этого мира. А сейчас постарайтесь не забыть ничего из того, что вы видели, и медленно возвращайтесь сюда...

Анкета «Откровенно говоря...»

Рефлексия.

Ритуал прощания.

### **Занятие № 20.**

Тема: «Завершение путешествия».

Время на занятие: 60 минут.

Задачи занятия:

- 1) Закрепление представлений о своей уникальности.
- 2) Закрепление дружеских отношений между младшими подростками.

Ритуал приветствия.

Упражнение «Я доверяю тебе».

Каждому подростку предлагается среди членов группы выбрать человека, чьё состояние и мысли он сможет отгадать по глазам, по выражению лица. Участникам даётся 3 минуты на то, чтобы письменно изложить, о чём думал выбранный человек во время занятия, какие чувства испытывал и так далее. Каждый подросток описывает состояние партнёра, который не знает, что всё это относится к нему. Дети должны определить, чьё состояние было описано.

Упражнение «Щепки на реке».

Участники встают в два длинных ряда, один напротив другого. Это – берега реки. Расстояние между рядами должно быть больше вытянутой руки. Один из желающих должен «проплыть» по реке. Он сам решит, как будет двигаться: быстро или медленно. Участники игры – «берега» - помогают руками, ласковыми прикосновениями движению щепки, которая сама выбирает путь: она может плыть прямо, может кружиться, может останавливаться и поворачивать назад. Когда щепка проплывет весь путь, она становится



краешком противоположного берега и встаёт рядом с другими. Участники делятся своими ощущениями, возникшими у них во время «плавания», описывают, что они чувствовали, когда к ним прикасались ласковые руки, что помогало им обрести спокойствие во время выполнения задания.

Упражнение «Моя жизнь».

Все садятся вокруг стула, на котором стоит горящая свеча. Свет потушен.

Психолог: любой из вас может сейчас выйти и взять эту свечку. Вы сядете и поднимите эту свечку на уровне своих глаз. Вы будете смотреть только на свечку, а не на тех, кто будет задавать вам вопросы. А вам будут задавать вопросы – о вас. На этот стул может сесть каждый – каждый из тех, кто возьмёт на себя обязательство отвечать на любой вопрос максимально откровенно. Если вы боитесь каких-либо вопросов и не уверены, что на любой вопрос ответите искренне, вам не нужно выходить и садиться на этот стул.

(психологу очень важно создать вдумчивую, немного таинственную атмосферу, где неуместны пустые развлечения. Стоит подсказать группе, что задавать вопросы надо не случайные, а исповедные).

Анкета «Откровенно говоря...»

Рефлексия.

Ритуал прощания [3, 4, 24, 26, 28, 34, 35, 38, 40, 43].

Приложение 6

Сводная таблица итоговой диагностики уровня тревожности младших подростков с художественными способностями по методикам «Тест школьной тревожности Филлипса», «Измерение уровня тревожности Дж.Тейлора» и «Шкала самооценки тревожности» Ч.Д.Спилбергера

№№ п.п.	Пол	«Тест школьной тревожности Филлипса»		«Измерение уровня тревожности Дж.Тейлора»		«Шкала самооценки тревожности» Ч.Спилбергера			
		%% несовпа- дающих ответов	Уровень: 1 – низкий; 2 – средний; 3 – повышенный 4 - высокий.	Баллы	Уровень: 1 - очень высокий; 2 – высокий; 3- средний с тенденцией к высокому; 4 - средний с тенденцией к низкому; 5 – низкий.	Шкала СТ		Шкала ЛТ	
						Баллы	Уровень: 1- низкий; 2 – средний; 3 – высокий.	Баллы	Уровень: 1- низкий; 2 – средний; 3 – высокий
1	м	53	3	17	3	46	3	47	3
2	м	25	2	5	4	31	2	43	2
3	м	37	2	9	4	35	2	33	2
4	д	28	2	7	4	33	2	39	2
5	д	42	2	8	4	32	2	45	2
6	м	27	2	13	4	40	2	32	2
7	д	25	2	10	4	39	2	42	2
8	м	34	2	8	4	44	2	37	2
9	д	25	2	5	4	32	2	31	2
10	д	35	2	5	4	40	2	43	2
11	м	44	2	12	4	45	2	35	2
12	м	75	3	18	3	46	3	49	3
13	д	48	2	9	4	33	2	41	2
14	д	43	2	13	4	31	2	45	2

15	д	31	2	11	4	37	2	37	2
16	д	28	2	9	4	31	2	31	2
17	м	44	2	5	4	43	2	43	2
18	м	39	2	14	4	39	2	43	2
19	м	25	2	7	4	45	2	32	2
20	д	41	2	13	4	32	2	42	2
21	д	47	2	11	4	42	2	37	2
22	д	31	2	9	4	40	2	38	2
23	д	50	2	13	4	31	2	33	2
24	м	70	3	23	3	55	3	46	3
25	д	28	2	11	4	40	2	40	2
26	м	33	2	9	4	41	2	39	2
27	д	26	2	13	4	31	2	44	2
28	д	26	2	10	4	43	2	36	2
29	м	40	2	10	4	33	2	32	2
30	м	46	2	6	4	40	2	45	2

Методические рекомендации педагогам для успешной адаптации пятиклассников с художественными способностями при переходе в среднее звено общеобразовательной школы

Нередко учителя склонны рассматривать тревожность скорее как позитивную особенность, обеспечивающую повышение восприимчивости и чувства ответственности младшего подростка. Однако, если лёгкое волнение перед выполнением задания или ответом у доски способствует мобилизации ребёнка, то сильная тревога, наоборот, приводит к ухудшению результатов работы или к отказу от выполнения задания и отрицательно влияет на успеваемость. Поэтому очень важно в период адаптации проводить профилактическую работу с детьми. Помощь педагогов детям должна быть направлена на укрепление их уверенности в себе, выработку собственных критериев успешности, умения вести себя в трудных ситуациях, ситуациях неуспеха. Можно облегчить участь «пятиклашек» некоторыми чисто организационными мерами:

#### МЕРЫ, ОБЛЕГЧАЮЩИЕ ЗНАКОМСТВО ДЕТЕЙ ДРУГ С ДРУГОМ И УЧИТЕЛЕЙ С ДЕТЬМИ

1. Дети не знают имён учителей - на протяжении первой четверти, приходя на урок, учитель может надевать визитку, на которой крупными буквами написано его имя и отчество.

2. Дети не знают по именам новых учеников - на первой неделе классному руководителю надо познакомить класс с новичками в неформальной обстановке. Можно организовать какую-нибудь совместную деятельность.

3. Классному руководителю следует встретиться с «новенькими» до первого сентября.

4. Чтобы знакомство произошло быстрее (если классы формировались заново), а учителя быстрее запомнили имена детей, можно сделать визитки с именами для всех учеников.

#### МЕРЫ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ ОРГАНИЗАЦИИ РАБОТЫ В КЛАССЕ

1. Учителям, которые принимают пятый класс после выпускного, следует провести подготовительную работу («переключиться», то есть настроиться на возрастные особенности пятиклассников, вспомнить методы работы с ними).

2. Всем учителям, работающим с классом, следует прийти на первое родительское собрание, чтобы ознакомить родителей с программой и требованиями по предмету. Также на родительском собрании родителям предложить «Памятки для родителей», где даны рекомендации о том, как организовать деятельность ребёнка в пятом классе.

3. Рекомендуется в течение первого месяца учёбы проверять готовность ребёнка к уроку: наличие учебных пособий, тетрадей и тому подобное. Это поможет выработать у детей навыки подготовки к урокам.

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

#### МЕРЫ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ СНИЖЕНИЮ ТРЕВОЖНОСТИ У ДЕТЕЙ

1. В течение первой недели учебного года можно провести экскурсию по школе, показать детям расположение новых для них кабинетов и других помещений.

2. Классный руководитель должен составить список правил для дежурных и ознакомить с ним всех учеников.

3. Категорически запрещается задерживать детей после звонка на перемену.

4. Необходимо согласовать требования разных учителей и по возможности выработать единые требования, например:

а) обязательные дисциплинарные требования (правила):

- здороваемся стоя;
- не перебивать ни учителя, ни ученика;
- поднятая рука - сигнал о вопросе или ответе;
- опоздания не допускаются;

б) организация учебного процесса: наличие необходимых учебных пособий;

- соблюдение правил оформления тетрадей (наличие полей, запись даты, надписи «Классная работа» и «Домашняя работа» и тому подобное);

в) отношения между детьми; между учителем и ребёнком:

- проявлять уважение друг к другу;
- звонить и помогать заболевшим ученикам и тому подобное.

5. Можно провести с детьми беседу о том, для чего нужен дневник - для записи домашнего задания и (или) выставления оценок? Обязательно надо рассказать детям о требованиях к ведению дневника, о том, кто ставит оценки в дневник - классный руководитель или учитель-предметник.

6. Желательно обеспечить каждого ребёнка информацией о телефонах и днях рождений одноклассников, именах и отчествах их родителей.

7. Можно подготовить и провести впервые дни учебного года специальные мероприятия (тренинг групповой сплочённости, тематические классные часы и тому подобное), снимающие основные проблемы общения детей внутри класса.

8. Желательно участие всех педагогов в налаживании отношений между старшеклассниками и «малышами».

## ОСУЩЕСТВЛЯТЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКУЮ ПОДДЕРЖКУ РЕБЁНКА

Для этого необходимо:

- опираться на его сильные стороны;
- избегать подчёркивания промахов;
- показывать, что Вы довольны Вашими учениками;

- уметь и хотеть демонстрировать внимательное отношение к каждому ученику Вашего класса;

- внести юмор во взаимоотношения с детьми;
- знать обо всех попытках ученика справиться с заданием;
- уметь взаимодействовать с ребёнком;
- позволять ученику самому решать проблемы, где это возможно;
- принимать индивидуальность каждого ребёнка;
- проявлять эмпатию и веру в учеников;
- демонстрировать оптимизм.

Поддержать можно посредством:

- отдельных слов («красиво», «аккуратно», «прекрасно», «здорово», «вперёд!», «продолжай»);

- высказываний («я горжусь тобой», «мне нравится, как ты работаешь», «я рада твоей помощи», «всё идёт прекрасно»);

- прикосновений (потрепать по плечу, дотронуться до руки, обнять ребёнка);

- совместных действий, физического участия (во время труда и отдыха);
- выражения лица (подмигивание, улыбка, кивок, смех).

Методические рекомендации психологам для успешной адаптации пятиклассников с выраженными художественными способностями при переходе в среднее звено общеобразовательной школы

При оказании психологической помощи младшим подросткам в период адаптации важно правильно оценить ситуацию, выявить причины дезадаптации с конкретного младшего подростка. Причинами дезадаптации могут быть:

1. Пробелы в знаниях, несформированность знаний, умений и навыков, соответствующих возрасту.

2. Несформированность коммуникативных навыков.

3. Недоразвитие психической сферы: отсутствие адекватной мотивации, низкая самооценка, недостаточная сформированность рефлексии, саморегуляции, теоретического мышления.

4. Профессиональная некомпетентность педагогов. Недостаточное понимание трудностей адаптационного периода.

5. Эмоциональное неблагополучие.

6. Отсутствие преемственности в работе психологов и педагогов.

7. Плохое здоровье.

В работе с дезаптированным младшим подростком важно знать так называемые пять ступеней, ведущих к переориентированию негативного поведения:

1. Установите и сохраните отношения взаимного уважения.

2. Определите цель или причину негативного поведения подростка.

3. Помогите подростку распознать свою ошибочную цель, не предъявляя ему никаких обвинений.

4. Создайте ученику такие условия, при которых негативное поведение станет бессмысленным и неуместным.

5. Поощрив ученика, предоставьте ему возможность:

- совершить полезный поступок и осознать свою значимость и достоинство;

- объединить его усилия с Вашими (или других учеников) и признать, что совместным трудом можно добиться большего;

- принять участие в каком-нибудь мероприятии и признать, что личная сопричастность способствует расширению круга интересов;

- сделать всё от него зависящее, чтобы получать от содеянного больше радости и удовольствия;



- научиться не только фиксировать своё внимание на определённых проблемах, но и способствовать их дальнейшему преодолению.

## ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Среди трудностей школьной жизни пятиклассники наиболее часто указываются:

- возросший темп работы: дети, не умеющие быстро писать, не успевают конспектировать;
- возросший объём работы, как на уроке, так и дома;
- новые, непривычные требования к оформлению работ;
- необходимость самостоятельно находить дополнительную литературу и работать с ней.

По данным психологов ситуация адаптации вызывает у многих пятиклассников повышенную тревожность, как школьную, так и личностную, а зачастую и появление страхов. Например, усиливается страх не соответствовать ожиданиям окружающих, который в этом возрасте, как правило, сильнее, чем страх самовыражения. Для младшего подростка чрезвычайно важно мнение других людей о нём и о его поступках, особенно мнение одноклассников и учителей. Постоянный страх не соответствовать ожиданиям окружающих приводит к тому, что и способный ребёнок не проявляет в должной мере свои возможности. Кстати, дети очень способные живут в быстром ритме, увлекаются шахматами, английским языком, информатикой, и поэтому физиологическая сопротивляемость стрессу у них низкая. Родители, заботясь об образовании детей и их успешности в будущей жизни и беспокоясь «как бы чего не случилось на улице, ведь время такое сложное», предпочитают загружать свободное время ребёнка образованием, хотя именно эти дети нуждаются в щадящем режиме. В свою очередь, родители, принуждая детей работать на «оценку», всё больше провоцируют школьные страхи, связанные у

детей с неуверенностью в своих силах, тревогой по поводу негативных оценок или их ожидания. Это представляет особую проблему в период адаптации «пятиклашек» к школьной жизни. Проблемы привыкания, приспособления неизбежно возникают у детей (в той или иной степени) в первые месяцы обучения как в начальной, так и в средней, и в старшей школе. Каждый такой переходный период обладает своей спецификой, связанной в первую очередь с психологическим своеобразием возраста.

### **Возрастные психологические особенности пятиклассников**

Возраст детей пятого класса можно назвать переходным от младшего школьного к младшему подростковому. Психологически этот возраст связан с постепенным обретением чувства взрослости - главного личностного новообразования младшего подростка. Путь осознания себя сложен, стремление обрести себя как личность порождает потребность в отчуждении от всех, кто до этого привычно оказывал на ребёнка влияние, и в первую очередь - от семьи, от родителей.

Внешне это отчуждение зачастую выражается в негативизме - стремлении противостоять любым предложениям, суждениям, чувствам взрослых. Отсюда такое количество конфликтов со взрослыми. При этом негативизм - первичная форма механизма отчуждения, она же является началом поиска подростком собственной уникальности, познания собственного Я. Этому же способствует и ориентированность подростков на установление доверительно-дружеских отношений со сверстниками.

В дружбе происходит моделирование социальных взаимоотношений, усваиваются социальные нормы взаимодействия людей, нравственные ценности. Познание другого, похожего на меня, даёт возможность как в зеркале увидеть и понять свои собственные проблемы. Именно в силу психологической ценности отношений со сверстниками происходит постепенная замена ведущей

учебной деятельности (что было характерно для младшего школьника) на ведущую деятельность общения.

Таким образом, постепенно меняются приоритеты и в стенах школы. Умственная активность подростков высока, но способности будут развиваться только в деятельности, вызывающей положительные эмоции; успех (или неуспех) существенно влияет на мотивацию учения. Оценки играют важную роль в этом: высокая оценка дает возможность подтвердить свои способности. Совпадение оценки и самооценки важно для эмоционального благополучия подростка. В противоположном случае неизбежен внутренний дискомфорт, и даже конфликт. Учитывая при этом физиологические особенности пубертатного возраста (рассогласование темпов роста и развития различных функциональных систем и т.п.), можно понять и крайнюю эмоциональную нестабильность подростков.

Мы познакомили Вас вкратце с трудностями школьной жизни пятиклассников, их возрастными психологическими особенностями. Надеемся, что они Вам помогут правильно оценить обстановку, в которой живёт сейчас Ваш ребёнок.

Рекомендации по организации деятельности ребёнка в пятом классе

- Понимать трудности, с которыми сталкивается ребёнок при переходе в основную школу, и, постепенно приучая его к самостоятельности, не отказывать ребёнку в помощи при подготовке к уроку, мотивируя отказ тем, что он уже вырос.

- Научить ребёнка организовывать свой труд (вести дневник, планировать выполнение домашнего задания, подготовить рабочее место, собрать всё необходимое для школы).

- Помочь ребёнку запомнить все фамилии, имена, отчества учителей-предметников и классного руководителя.

- Обеспечить соблюдение ребёнком оптимального для его возраста режима дня.

- Никогда не обсуждать с ребёнком учителей, формировать положительное отношение ребёнка к школе.

- Создать необходимые условия для полноценного отдыха ребёнка в свободное от учёбы время (посещение бассейна, спортивных площадок, прогулки на свежем воздухе и так далее).

- Верить в своего ребёнка, опираться на его реальные возможности, обеспечить ему эмоциональный комфорт дома [42, 48]