

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Красноярский государственный педагогический университет им. В.П.  
Астафьева» (КГПУ им. В.П. Астафьева)  
Институт социально-гуманитарных технологий  
Выпускающая кафедра специальной психологии

**Лескова Екатерина Андреевна**

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

**ПРОГРАММА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ  
ПРОЦЕССА АДАПТАЦИИ УЧАЩИХСЯ В  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ**

Направление подготовки 37.04.01 Психология

Магистерская программа Психологическое консультирование и  
психотерапия

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ:

заведующий кафедрой

канд. пед. наук, доцент Черенева Е.А.

(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

04.12.2023

(дата, подпись)

Руководитель магистерской программы

канд. психол. наук, доцент Верхотурова Н.Ю.

(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

04.12.2023

(дата, подпись)

Научный руководитель

канд. психол. наук, доцент Иванова Н.Г.

(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

04.12.2023

(дата, подпись)

Обучающийся Лескова Е.А.

(фамилия, инициалы)

04.12.2023

(дата, подпись)

Красноярск 2023

**СОДЕРЖАНИЕ**

ВВЕДЕНИЕ.....	3
Глава I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ АДАПТАЦИИ ПЯТИКЛАССНИКОВ К УСЛОВИЯМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ.....	9
1.1. Проблема изучения адаптации к условиям образовательной организации в психолого-педагогической литературе.....	9
1.2. Особенности адаптации пятиклассников к условиям образовательной организации.....	24
1.3. Роль психологического сопровождения в успешной адаптации пятиклассников.....	36
Выводы по первой главе.....	43
Глава II. ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ АДАПТАЦИИ ПЯТИКЛАССНИКОВ К УСЛОВИЯМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ.....	45
2.1. Организация и методика проведения исследования.....	45
2.2. Результаты констатирующего этапа эксперимента.....	48
Выводы по второй главе.....	57
Глава III. РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОГРАММЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ШКОЛЬНИКОВ ПРИ ПЕРЕХОДЕ ИЗ МЛАДШЕГО ЗВЕНА В СРЕДНЕЕ.....	59
3.1. Программа психолого-педагогического сопровождения адаптации пятиклассников при переходе в среднее звено.....	59
3.2. Анализ результатов контрольного этапа эксперимента.....	64
Выводы по третьей главе.....	71
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	73
БИБЛИОГРАФИЯ.....	76
ПРИЛОЖЕНИЕ .....	86

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность** данного исследования заключается в том, что в настоящее время одним из важных задач образовательных учреждений становится поддержка развития личности учащихся и поддержание их психологического благополучия. Важным фактором в достижении этой цели является обеспечение эффективного сопровождения процесса адаптации детей к условиям образовательной среды.

Внедрение Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) предполагает соблюдение определенных требований в области психолого-педагогических условий для успешной реализации основной образовательной программы основного общего образования. Эти условия должны учитывать особенности адаптации учащихся к учебному процессу, уделяя внимание характерным чертам их возрастного психофизического развития, включая переходный период от младшего школьного возраста к подростковому. Неотъемлемыми элементами также являются формирование психолого-педагогической компетентности у обучающихся, родителей, педагогов и административного персонала, а также внедрение разнообразных методов и форм психолого-педагогического сопровождения.

Психологи часто выделяют трудности социально-психологической адаптации учащихся. Основные аспекты включают в себя успешное формирование межличностных отношений среди учащихся и учителей, а также обеспечение эмоционального благополучия в новых образовательных условиях. С другой стороны, физиологи обращают на уровень физиологической зрелости организма и потенциал функциональных систем, которые подвергаются значительным нагрузкам в результате регулярного обучения.

Процесс адаптации детей к образовательной организации представляет собой длительный процесс, охватывающий не только первый класс, но и протекающий практически на протяжении всего периода школьного обучения.

В процессе образования адаптация всегда связана с динамичными изменениями и развитием ребенка. Однако выделяются этапы, на которых адаптация представляется особенно сложной. Переход от начальной школы к средней является одним из таких этапов. Исследования свидетельствуют о том, что многие ученики сталкиваются с трудностями в этот период, такими как пониженная успеваемость, проблемы с памятью, ухудшение внимания, потеря интереса к учебной деятельности, эмоциональная нестабильность, увеличение утомляемости и появление страха перед уроками, учителями и контрольными работами. Обнаружение причин этих трудностей и разработка эффективных методов психологической поддержки в этот период остаются актуальными задачами образовательной системы.

Для обеспечения благоприятной адаптации пятиклассников к условиям среднего звена образовательной организации необходимо проводить комплексное психологическое сопровождение, включающее в себя как детей, так и их родителей.

Вопросы, связанные с психологическими особенностями адаптации пятиклассников, а также исследованиями отечественных ученых, таких как Т.В. Драгунова, Е.В. Новикова, А.М. Прихожан, О.А. Сизова, Г.А. Цукерман, Д.Б. Эльконина, Т.Н. Юферева, Л.А. Ясюкова, становятся предметом внимания в педагогической и психологической областях.

Проблема адаптации пятиклассников долгое время привлекала внимание специалистов. Несмотря на обширные исследования и многочисленные рекомендации по подготовке учащихся к переходу в среднее звено, эти материалы часто остаются разрозненными. Таким образом, проблема адаптации остается важной и актуальной.

Выбор темы исследования «Программа психологического сопровождения процесса адаптации учащихся в общеобразовательной школе» обусловлен актуальностью решения выявленных проблем. Эти проблемы несут теоретическую, методологическую и практическую значимость, что придало исследованию важность и релевантность.

**Цель исследования:** опытно-экспериментальным путем проверить эффективность психологической программы процесса адаптации пятиклассников к обучению в среднем звене.

**Объект исследования:** процесс адаптации учащихся в общеобразовательной школе.

**Предмет исследования:** Программа психологического сопровождения процесса адаптации учащихся в общеобразовательной школе.

**Гипотеза исследования:** психологическое сопровождение учащихся в период адаптации к обучению в 5 классе будет успешным при реализации разработанной нами психологической программы.

В соответствии с поставленной целью и выдвинутой гипотезой исследования были определены и успешно решены следующие задачи:

1. Анализ отечественной и зарубежной литературы, посвященной рассматриваемой проблеме, с целью определения современного состояния области и выявления актуальных тенденций.
2. Выявить уровень адаптации учащихся пятых классов к процессу обучения в общеобразовательной школе.
3. Разработать и апробировать программу психологического сопровождения для пятиклассников в период адаптации к новым условиям обучения, проверить ее эффективность.

В ходе проведения исследования использовались **разнообразные методы**, выбранные с учетом поставленных целей, гипотезы и задач работы. Среди них применялись и теоретические, и эмпирические методы.

К теоретическим методам относится анализ психологической литературы по предмету исследования. Методы эмпирические исследования включают в себя экспериментальные методы, такие как констатирующий, формирующий и контрольный эксперимент. Также в исследовании использовались методы количественной и качественной обработки данных для анализа полученных результатов. Интерпретационные методы были

задействованы для выявления закономерностей и выводов на основе данных и анализа.

В ходе исследования применялись следующие психодиагностические **методики**: Модифицированный вариант анкеты школьной мотивации Н.Г. Лускановой 1993 г., Изучение общей самооценки (методика Г.Н. Казанцевой) 1996 г., Методика «Социометрия» Дж. Морено 1954г.

**База исследования**: исследование проводилось на базе МАОУ СШ № 149 Советский район г. Красноярска. В исследовании приняли участие 58 учащихся подросткового возраста (11–12 лет), обучающихся на параллели 5-ых классов.

**Этапы проведения исследования.** Исследование проводилось в три этапа с сентября 2021 года по ноябрь 2023 года.

I этап (сентябрь 2021 – сентябрь 2022) – на данном этапе проходило изучение и анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования. Осуществлялся подбор диагностического инструментария.

II этап - констатирующий эксперимент был проведен в октябре 2022 года. На данном этапе проводилась диагностика адаптации пятиклассников, с последующим количественным и качественным анализом полученных результатов.

III этап с ноября 2022 по март 2023 года – теоретическое обоснование, разработка и реализация психологической программы по сопровождению пятиклассников в период адаптации к обучению в общеобразовательной школе.

IV этап (апрель 2023 – сентябрь 2023) – проведение контрольного этапа эксперимента в контрольной и экспериментальной группах с последующим количественным и качественным анализом полученных результатов. Определение эффективности реализации психологической программы.

V этап (октябрь 2023 – ноябрь 2023) – Формулирование выводов, оформление текста работы.

**Теоретическая значимость данной работы** заключается в возможности расширения и углубления существующих теоретических представлений по проблеме адаптации детей к образовательной организации. Результаты исследования позволяют теоретически обосновать разработанную психологическую программу и расширить знания о специфике адаптации в контексте перехода учащихся в среднее звено образовательной организации.

**Практическое значение исследования** заключается в создании программы психологического сопровождения учащихся пятых классов в период адаптации к обучению в общеобразовательной школе. Результаты, представленные в эмпирической части исследования, раскрывают особенности адаптации пятиклассников в общеобразовательной школе, апробированная программа психологического сопровождения, могут быть использованы психологами, учителями и другими специалистами, работающими с данной категорией детей в целях построения системы психологического сопровождения процесса адаптации учащихся в общеобразовательной школе.

**Апробация результатов исследования.** В течении выполнения исследовательской работы для ознакомления научного сообщества с результатами нашего исследования, результаты диссертационной работы были изложены в виде статей.

1. Е.А. Лескова Проблемы адаптации младших школьников к среднему звену / Сборник статей Международной студенческой научно-практической конференции / Отв. ред. И.В. Мешкова. – г. Нижний Тагил, март 2023. – С. 169–173.

2. Е.А. Лескова Психологическое сопровождение адаптации пятиклассников. Технопарк универсальных педагогических компетенций материалы Всероссийской научно-практической конференции (Чебоксары, 2023 г.) (в печати).

**Структура работы:** магистерская диссертация состоит из введения, трех глав, заключения, списка литературы в количестве 112 источников.

Включает 4 приложения. Текст работы изложен на 110 страницах и проиллюстрирован на 12 рисунках и в 13 таблицах.

# ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ АДАПТАЦИИ ПЯТИКЛАССНИКОВ К УСЛОВИЯМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

## 1.1. Проблема изучения адаптации к условиям образовательной организации в психолого-педагогической литературе

Проблемы адаптации человека имеют фундаментальное значение в различных научных областях, включая психологию, философию, социологию, общую и медицинскую психологию, психологию личности, детскую психологию и психологию развития, и это всегда привлекало внимание научных сообществ. Отечественные ученые, такие как, К.А. Абульханова-Славская, В.Ф. Березин, Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, А.А. Налчаджян, А.В. Петровский, А.А. Реан и С.Л. Рубинштейн разработали концептуальные основы проблем адаптации.

Множество различных определений категории «адаптация» есть в научной литературе, которые рассматривают его с разных точек зрения в различных научных областях. Тем не менее, в основе большинства этих определений лежит идея, что адаптация представляет собой процесс приспособления организма к окружающей среде. Многие ученые определяют адаптацию как способность системы признаков объекта соответствовать условиям среды и реализовать свои цели в этой среде.

Понятие «адаптация» происходит от слова «adaptatio», что в переводе с латинского означает «приспособление». В связи с этим большинство ученых определяют адаптацию как процесс приспособления организма к условиям окружающей среды [1, с. 67].

Для общего понимания адаптации, можно рассмотреть определение, предложенное Ю.А. Урманцевым, которое описывает адаптацию как систему признаков объекта, соответствующую особенностям среды обитания и способную реализовать цели объекта в этой среде, учитывая воздействие

различных факторов. Во втором варианте определения, адаптация означает приспособление системы признаков объекта к особенностям среды с целью достижения его целей в данной среде [2, с. 21].

Понимание сущности адаптации на более общем уровне связано с анализом ее выражения в контексте эволюционного развития органического мира. В этом контексте основными аспектами являются филогенетическая адаптация, связанная с выживанием и размножением вида в ходе эволюции, и онтогенетическая адаптация, проявляющаяся внутри жизненного цикла отдельного организма в ответ на изменения в его окружении. Онтогенетическая адаптация представляет собой взаимодействие и соответствие между организмом и средой, охватывая внутренние и внешние изменения. Это динамичное взаимодействие создает условия для эффективной адаптации к меняющимся условиям.

Описывая адаптацию, В.Н. Грибов выделяет ее как процесс взаимного согласования между окружающей средой и организмом. Цель этого процесса – достижение равновесия, которое выступает в качестве конечного результата адаптационных усилий. Важным понятием в контексте адаптации, по мнению Грибова, является гомеостазис — процесс поддержания равновесия. Следует подчеркнуть, что адаптация, согласно Грибову, также может рассматриваться как взаимодействие между субъектом и объектом, а также между самими субъектами. Это взаимодействие приводит к изменениям в обеих взаимодействующих частях, обозначая важность двустороннего влияния и взаимосвязи в адаптационных процессах [5, с. 12].

Изменения представляют собой динамический процесс, включающий в себя возможность появления новых признаков, образование новых комбинаций и полное или частичное исчезновение некоторых характеристик. Взаимодействие между субъектами и объектами обязательно приводит к возникновению доминирующего элемента, то есть одного субъекта над другим, субъекта над объектом или объекта над субъектом. Следовательно, адаптация связана с приспособлением к этой доминанте. Появление

доминанты, как неотъемлемый элемент эволюции живых организмов, представляет собой важную и ведущую, активную сторону адаптационного процесса, которая называется приспособлением.

Механизм адаптации, развившийся в ходе эволюции, позволяет организму существовать в постоянно меняющихся условиях окружающей среды. Организм никогда не находится в состоянии статики, а система "организм-среда" постоянно находится в динамическом неравновесии. Поэтому адаптация является постоянным процессом, цель которого – сохранить в этой системе гомеостаз.

Г.А. Балл выдвигает идею о необходимости учета многослойности элементов системы "индивид-среда" при исследовании процессов адаптации. Его подход подчеркивает, что взаимодействие между индивидом и окружающей средой многогранно и может включать различные уровни восприятия и интерпретации событий в зависимости от контекста [7, с. 306]. Осуществление субъектом его собственных целей можно рассматривать как форму ассимиляции, в виде адаптационного процесса, который способствует установлению равновесия между субъектом и средой. В случае, если личность принимает и решает задачи, предложенные внешними факторами, это может быть интерпретировано как аккомодация, то есть приспособление к среде. Г.А. Балл утверждает, что при рассмотрении аккомодации адаптация рассматривается в узком смысле, как адаптация к среде, в то время как рассмотрение адаптации в широком смысле подразумевает адаптацию в среде.

Адаптационные процессы охватывают широкий спектр уровней, начиная от молекулярного уровня и до организма в целом. Ученые выделяют различные виды адаптации в зависимости от уровня, на котором они происходят, что позволяет более детально изучать и понимать адаптационные механизмы в различных областях жизни и деятельности человека. Эти виды включают биологическую адаптацию, физиологическую адаптацию, социальную адаптацию, психологическую адаптацию, психическую адаптацию, сенсорную адаптацию и др. [9, с. 63].

Изучение адаптации человека требует комплексного подхода, учитывающего разнообразные аспекты его функционирования. Выделение трех функциональных уровней – физиологического, психологического и социального – представляет собой логичное разделение, которое позволяет более детально и всесторонне рассмотреть процессы адаптации. Эти уровни взаимодействуют и влияют друг на друга, и понимание адаптации на каждом из этих уровней помогает более глубоко изучить адаптацию человека как сложной и многогранной системы.

В современной психолого-педагогической литературе можно выделить следующие виды адаптации [39, с. 164]:

1. Физиологическая адаптация – это изменение функциональных систем организма (таких как дыхательная, пищеварительная, сердечно-сосудистая и другие) с целью приспособления к новым внешним условиям. Это включает в себя адаптацию физиологических процессов организма для более эффективного функционирования в новых условиях.

2. Психологическая адаптация играет важную роль во всех аспектах адаптации. Это процесс эмоционального и психического приспособления к новым условиям. Человек должен быть готов к любым переменам и трудностям, с которыми он столкнется. Адекватная реакция на изменения, анализ ситуации и способность изменять свое поведение под новые условия – все это позволяет человеку успешно адаптироваться. Однако, если человек не может удовлетворить свои потребности в данных условиях, это может вызвать тревогу, страх и беспокойство. Это означает, что личность изменяет свои психологические аспекты, такие как мотивация, восприятие, поведение и многие другие, чтобы лучше соответствовать новым условиям.

3. Социальная адаптация представляет собой процесс приспособления человека к социальной среде, в которой он находится. Это включает в себя взаимодействие с окружающими людьми, участие в трудовой деятельности, усвоение культурных особенностей и многие другие аспекты. Человек может выбирать между пассивной адаптацией, когда он ничего не

меняет в себе и надеется на удачу, и активной адаптацией, когда он принимает инициативу и действует активно для лучшей адаптации. Адаптация к социальной среде важна, поскольку от нее зависит наша способность взаимодействовать с окружающими и достигать личных и социальных целей.

Для социализирующегося субъекта психологический смысл адаптации может быть разнообразным. Адаптация способна помочь субъекту преодолеть чувства страха и одиночества, а также уменьшить необходимость в социальном обучении. Основываясь на общественном опыте и нормах, человек может эффективно выбрать программу поведения, способствующую успешной социализации. Это может уменьшить риск проб и ошибок в процессе социализации и помочь субъекту более успешно взаимодействовать с окружающими [24, с. 25].

Помимо этого, адаптация может иметь пользу для группы, которая заинтересована в сохранении стабильности психологической структуры и ее численности. Группа может поощрять и поддерживать поведение, соответствующее ее нормам и традициям, чтобы обеспечить стабильность и гармонию внутри группы.

Однако, причины социальной адаптации могут быть разнообразными, и эмпирические исследования позволяют уточнить их конкретные детали. Гипотетически можно утверждать, что социальная адаптация обеспечивает пользу как субъекту, так и группе, и, возможно, эти две стороны взаимосвязаны и взаимодействуют для достижения общих целей.

Организация микросоциального взаимодействия влияет на эффективность психической адаптации. Конфликтные ситуации в производственной сфере, а также затруднения в построении неформального общения могут существенно осложнить психическую адаптацию. На практике, нарушения механической адаптации, связанные с конфликтами и трудностями в микросоциальных взаимодействиях, могут возникать гораздо чаще, чем при более эффективном социальном взаимодействии.

Оценка личностных качеств окружающих также играет важную роль в психической адаптации. Положительная оценка этих качеств как привлекающих факторов часто сопровождается более эффективной адаптацией, в то время как негативная оценка может вызывать нарушения в этом процессе.

Когда адаптация рассматривается как процесс регулирования организма для поддержания его параметров в функциональном оптимуме, классификация адаптационных способностей организмов может варьироваться в зависимости от их регуляторных систем. Разные виды организмов, находящиеся на разных уровнях филогенеза, могут обладать различными механизмами адаптации, что делает процесс адаптации многогранным и зависящим от множества факторов [29, с. 77].

Оптимизация постоянного воздействия индивида с окружением: этот аспект адаптации связан с тем, как человек поддерживает баланс между своими потребностями, ресурсами и воздействием окружающей среды. Эффективная адаптация не является статическим процессом, а, наоборот, предполагает непрерывное взаимодействие с окружением. Важным элементом этого взаимодействия является способность регулировать процессы адаптации для достижения и поддержания баланса.

Установление адекватного соответствия между психическими и физиологическими характеристиками: этот аспект адаптации включает в себя то, как психические и физиологические процессы человека соответствуют его целям и задачам. Установление адекватного соответствия позволяет человеку достигать прогресса и успешно решать задачи, связанные с его функционированием в окружающем мире.

Уровень социальной адаптированности или не адаптированности человека зависит от множества факторов. Важными факторами являются как свойства социальной среды, такие как ее нормы, ценности и ожидания, так и собственные свойства, качества и ресурсы индивида. Уровень социальной

адаптированности отражает, насколько успешно человек способен функционировать и взаимодействовать в данной социальной среде.

Успешность адаптации человека к социальной среде зависит от различных факторов, таких как социальные, средовые, личностные и субъективные. Вот некоторые из них:

*Социальные и средовые факторы:*

1. Однородность группы: Группы, в которых человек вступает, могут быть более или менее однородными. Однородные группы, где члены имеют схожие ценности и интересы, могут способствовать более легкой адаптации.

2. Значимость и компетентность членов группы: важно, насколько влиятельны и компетентны члены группы, в которую вступает индивид. Их поддержка и руководство могут помочь в процессе адаптации.

3. Социальное положение: статус и роль в обществе и группе могут влиять на процесс адаптации. Например, социальное положение может сделать адаптацию более сложной или более легкой.

4. Жесткость и единообразие требований: если требования и нормы группы жестки и единообразны, адаптация может потребовать более высокой степени соответствия.

5. Численность группы: размер группы может влиять на ощущение комфорта и давления в процессе адаптации.

6. Характер деятельности: вид деятельности и ее социальный контекст могут оказывать влияние на успешность адаптации.

*Личностные и субъективные факторы:*

1. Уровень тревожности: эмоциональная стабильность и способность справляться с тревожностью могут влиять на адаптацию.

2. Компетентность: навыки и знания индивида могут повлиять на его способность адаптироваться к новой среде.

3. Самооценка: уровень уверенности и самооценка играют важную роль в процессе адаптации.

4. Идентификация и приверженность: связь индивида с группой, идентификация с ее ценностями и целями могут сделать адаптацию более гладкой.

5. Пол и возраст: эти факторы могут оказывать влияние на способность адаптироваться в разных социальных средах.

6. Типологические особенности: индивидуальные черты личности также могут влиять на процесс адаптации, такие как экстраверсия или интроверсия.

Каждый человек уникален, и успешная адаптация зависит от сочетания множества факторов, как социальных, так и личностных [44, с. 69].

Психическая адаптация играет критическую роль в успешной профессиональной деятельности и во многих аспектах человеческой жизни. Адаптация представляет собой процесс нахождения баланса между личными ожиданиями и требованиями общества, групповыми нормами и ценностями.

Социальная сплоченность, межличностные отношения и открытая коммуникация важны для успешной адаптации, особенно в учебной среде и профессиональных областях. Эти факторы способствуют созданию поддерживающей среды, в которой люди могут лучше справляться с вызовами и строить конструктивные отношения с окружающими.

Изучение психической адаптации имеет большое значение для понимания человеческой психологии и поведения. Она является важным аспектом психологической науки, так как взаимодействует с различными аспектами человеческой жизни, включая образование, работу, межличностные отношения и многое другое. Поэтому адаптационная концепция является перспективным подходом для исследования и понимания человеческой психологии и социального взаимодействия.

Социализация человека начинается с его рождения и продолжается на протяжении всей жизни. Даже в период внутриутробного развития существует социальное взаимодействие между ребенком и матерью, что может влиять на физиологические и психологические аспекты обоих.

Социализация означает не только увеличение меры социальности, но и изменение форм взаимодействия и адаптацию к социальной среде. Социализация также связана с формированием социальных навыков, понимания культурных норм и общественных ожиданий. Этот процесс позволяет человеку развивать навыки, ценности, идентичность и социальную роль на протяжении всей жизни [16, с. 80].

Сознательное социальное обучение и воспитание начинаются с детства, где родители, учителя и другие члены общества играют важную роль в процессе социализации. С возрастом человек активно взаимодействует с окружающим миром, обучается, развивается и меняется, что важно для его успешной адаптации к социальной среде.

Социальные аспекты начинают влиять на развитие человека уже до его рождения. Внутриутробный период и рождение само по себе могут рассматриваться как социальные процессы, так как в этот период существует взаимодействие и взаимозависимость между матерью и будущим ребенком. Реакция матери на беременность, страхи, эмоциональное состояние и отношение к будущему материнству могут оказывать влияние на здоровье и развитие ребенка внутриутробно. Важно подчеркнуть, что социальные факторы, такие как поддержка, психологический комфорт матери и ее социальное окружение, играют важную роль в этом процессе [23, с. 85].

Таким образом, социализация и социальная адаптация начинаются задолго до рождения, и развитие ребенка внутриутробно может оказать влияние на его способность взаимодействовать с окружающей средой и адаптироваться к ней после рождения.

Преемственность между биологическими и социальными аспектами характерна для социальной адаптации. Это отражает сложную природу адаптации человека к окружающей среде и демонстрирует, как различные аспекты личности взаимодействуют с окружающей средой и взаимодополняют друг друга.

Физиологическая адаптация включает в себя аспекты, связанные с физиологическими процессами и характеристиками организма, которые влияют на способность человека адаптироваться к окружающей среде. Эти аспекты могут включать в себя здоровье, возрастные особенности, обмен веществ и другие биологические факторы, которые влияют на функционирование организма.

С другой стороны, социальная адаптация сосредотачивается на взаимодействии человека с социальной средой, включая такие аспекты, как социальные отношения и культурные нормы, ценности, и роли в обществе. Этот аспект адаптации отражает, как человек взаимодействует с другими людьми и общественными структурами для обеспечения своего благополучия и успешной социализации.

В итоге, биологические и социальные факторы взаимодействуют, чтобы формировать адаптацию личности. Эта взаимосвязь между разными аспектами адаптации подчеркивает комплексный и многомерный характер этого процесса.

Рассмотрение социальной адаптации как потенциально угрожающей идентичности личности является одним из аспектов, но не единственным. В действительности, адаптация может принимать разные формы и включать разные стратегии, и их воздействие на идентичность личности может быть разнообразным.

Социальная адаптация может включать в себя ассимиляцию, где личность старается полностью вписаться в требования социальной среды, при этом рискуя утратить свою уникальность и идентичность, пишет Э. Эрикссон [53, с. 77]. Однако она также может включать в себя аккомодацию, где личность старается найти баланс между своей уникальностью и социальными ожиданиями, сохраняя идентичность, но адаптируясь к новым условиям.

Таким образом, социальная адаптация может иметь разные исходы, и потеря идентичности – один из них, но не обязательно единственный. Важно учитывать, что процесс социальной адаптации является индивидуальным, и

исход зависит от множества факторов, включая личные ценности, ресурсы, поддержку окружающих, обстоятельства и другие факторы.

Концепция адаптации, как единства процессов аккомодации и ассимиляции, была представлена в работах Ж. Пиаже и Г. Балла [36, с. 105]. Эти процессы описывают, как организмы или субъекты взаимодействуют с окружающей средой и адаптируются к изменяющимся условиям.

Аккомодация – это процесс модификации собственных схем, структур или функций для более эффективного взаимодействия с окружающей средой. Это означает, что организм или субъект изменяет свои внутренние структуры или поведение, чтобы адаптироваться к новым условиям или событиям.

Ассимиляция – это процесс адаптации среды или внешних условий к существующим внутренним структурам или схемам организма или субъекта. В данном контексте организм или субъект использует свои текущие знания и способности для того, чтобы адаптировать внешние условия, делая их более согласованными с его потребностями.

Эти механизмы взаимодействуют между собой, и в конкретных обстоятельствах один из них может преобладать в регулировании адаптации. Например, в одних случаях организм может аккомодироваться, изменяя свои внутренние структуры для более успешного взаимодействия с окружающей средой, а в других случаях ассимилировать внешние условия, чтобы они соответствовали его существующим способностям и схемам поведения. Адаптация представляет собой баланс между этими процессами и зависит от конкретных условий и требований среды.

Социализация и социальное развитие человека – это непрерывный процесс, и момент качественного изменения, означающий переход от биологического существования к социальному, действительно происходит в течение филогенеза человеческого рода, а не в ходе индивидуального онтогенеза.

Человек рождается с потенциалом для социального взаимодействия и обучается взаимодействовать с окружающим миром и обществом по мере

своего роста и развития. Этот процесс начинается в самых ранних стадиях жизни, но не сопровождается резким качественным изменением. Вместо этого социальная адаптация и развитие происходят постепенно, включая в себя различные этапы и изменения.

Таким образом, социальное развитие – это непрерывный процесс, который начинается с рождения и продолжается на протяжении всей жизни человека. Нет определенного момента, когда происходит качественное изменение, переворот, указывающий на переход от биологического к социальному существованию. Это скорее непрерывное становление и развитие социальной личности человека.

Процесс адаптации и социализации включает в себя взаимодействие с различными социальными институтами, которые играют важную роль в формировании социальных качеств личности в соответствии с общественными ценностями и ограничениями. Такие институты могут включать семью, школу, религиозные организации, правительство, и другие организации и структуры, которые влияют на социальное развитие и адаптацию человека.

С изменениями в обществе и культуре происходит также изменение и в социальных институтах. Важно разрабатывать новые методы и технологии социализации, которые удовлетворяют потребности личности, группы и общества, а также обучают людей адаптироваться к изменяющимся социальным условиям. В контексте этого процесса школа играет важную роль, так как она становится ключевым институтом для образования и социализации молодого поколения [22, с. 173].

Наше исследование направлено на изучение адаптации школьников к учебному процессу, особенно в контексте перехода из начальной школы в основную. Этот период может быть волнительным для многих детей, так как он часто связан с новыми требованиями, окружающей средой и социальными взаимодействиями.

Социальная адаптация, в данном контексте, означает способность школьников успешно адаптироваться к новым условиям и требованиям начальной и основной школы. Это включает в себя как адаптацию к академическим задачам и требованиям, так и адаптацию к социальным взаимодействиям, педагогическому подходу и общему учебному процессу.

Исследование такой адаптации помогает лучше понять, какие факторы влияют на успешную адаптацию школьников, и может предоставить информацию, которая поможет образовательным учреждениям, педагогам и родителям разработать подходы, которые облегчат переход и обеспечат более плавное интегрирование детей в новую образовательную среду.

В нашем подходе, мы рассматриваем социальную адаптацию школьников в контексте активного освоения внешней среды «условия обучения в основной школе» и приравнивания образовательной среды к ученикам. Понимание этого процесса как взаимодействия между индивидом и образовательной средой, где оба аспекта, адаптация ученика к школе и приспособление школы к ученику, играют важную роль, может помочь создать более эффективные и подходящие условия для обучения.

Этот двусторонний подход учитывает, что процесс социальной адаптации – это взаимный процесс, где и ученик, и образовательное учреждение взаимодействуют друг с другом, чтобы достичь успешной адаптации. Исследование и понимание этого процесса может помочь улучшить образовательные методы, подходы к поддержке учеников и способы создания более адаптированной образовательной среды.

Психическая и социальная адаптации тесно взаимосвязаны и взаимодополняют друг друга в процессе адаптации человека к окружающей среде. Психическая адаптация обеспечивает соответствие психических аспектов личности (таких как убеждения, ценности, навыки, эмоции) требованиям среды и социума. В то же время, социальная адаптация помогает личности находить оптимальные пути для удовлетворения своих

потребностей и целей, применяя свои психические ресурсы в соответствии с социальными ожиданиями [32, с. 98].

Процесс психической адаптации включает в себя анализ и оценку внешних и внутренних факторов, которые могут повлиять на личность, и адаптацию психических процессов и состояний с учетом этих факторов. Он помогает личности поддерживать гармонию между ее внутренним миром и окружающей средой.

Социальная адаптация, с другой стороны, фокусируется на том, как личность взаимодействует с обществом, как она находит свое место в социуме, и как она соответствует социальным нормам и ожиданиям. Этот процесс включает в себя развитие социальных навыков, умения эффективно общаться, учиться в группе и сотрудничать с другими.

Оба аспекта, психическая и социальная адаптации, имеют важное значение для обеспечения человеку успешного функционирования в обществе. С их помощью личность может находить баланс между своими личными потребностями и целями, а также требованиями и ожиданиями социальной среды.

Важный аспект в жизни обучающегося пятиклассника это учебная адаптация. Этот переход сопровождается изменениями в форме и содержании обучения, а также в требованиях к ученику. Ученику необходимо адаптироваться к новой учебной среде, учителям, программам, иным учебным заданиям и ожиданиям.

Учебная адаптация включает в себя следующие аспекты:

1. Приспособление к новой учебной среде: Ученику приходится адаптироваться к новой школе, новым учителям, новым правилам и режиму.
2. Приспособление к новой учебной программе: Образовательная программа в начальной и основной школе может различаться, поэтому ученику нужно адаптироваться к новым предметам и методам обучения.

3. Развитие учебных навыков: Учащийся должен развивать навыки, необходимые для успешной учебы, такие как организация времени, самостоятельное выполнение заданий, анализ и критическое мышление.

4. Социальная адаптация: Переход в новую школу может также включать в себя адаптацию к новым одноклассникам и установление новых социальных контактов.

5. Эмоциональная адаптация: Переход в основную школу может вызвать у учащегося стресс и тревожность. Ученик должен адаптироваться к новым эмоциональным вызовам.

Учебная адаптация играет важную роль в обеспечении успешного обучения и развития учащихся. Школа и педагоги также играют важную роль в поддержке этого процесса, помогая учащимся адаптироваться к новым условиям и максимизировать свой учебный потенциал [1, с. 122].

Мы отмечаем, что адаптация к условиям школы – это длительный процесс, который включает в себя как физиологические, так и психологические аспекты. Процесс адаптации к учебной среде и учебной деятельности является сложным и многогранным.

Развитие учебной мотивации и учебной деятельности ученика - важный аспект успешной адаптации в школе. Учебная мотивация включает в себя интерес к учебе, понимание важности образования, уверенность в своих способностях и цели обучения. Развитие учебной деятельности включает в себя овладение навыками и стратегиями, которые позволяют ученику эффективно учиться.

Изучение психической адаптации и мотивации учащихся важно для понимания того, как создавать условия, которые максимально способствуют их успешной адаптации и учебе. Результаты таких исследований могут помочь школам и педагогам разрабатывать более эффективные методики обучения и поддерживать учеников в этом процессе.

Понимание психологической адаптации и мотивации в школе является важным элементом современной педагогической и психологической

практики, направленной на поддержку учащихся в достижении учебных целей и развитии их личных способностей.

Социально – психологическая адаптация учащихся – это важный процесс, который помогает им интегрироваться в социальную среду и находить свое место в обществе включая преодоление от чувства страха и избавление от одиночества.

Процесс адаптации младших подростков включает в себя взаимодействие с различными социальными институтами, включая семью, школу, друзей и другие. Школа играет важную роль в социально – психологической адаптации подростков, так как она предоставляет среду, где они могут изучать и развивать социальные навыки и качества, учиться взаимодействовать с другими и влиять на свое окружение [25, с. 95].

Подводя итог вышесказанному, можно сделать вывод, что адаптация к образовательной среде основной школы для пятиклассника – это действительно сложный процесс, который требует от учеников гибкости в поведении и способности адаптироваться к новым условиям и ситуациям. Гибкость, в данном контексте, означает способность реагировать на изменяющиеся обстоятельства и эффективно взаимодействовать с разными людьми и ситуациями.

## **1.2. Особенности адаптации пятиклассников к условиям образовательной организации**

В переходном периоде от младшей школы к младшему подростковому возрасту, дети пятого класса сталкиваются с рядом значимых изменений. Первые полгода в средней школе отмечаются особым характером этого перехода.

На данном этапе ученики сталкиваются с конкретными задачами, такими как освоение новой системы требований, установление отношений с педагогами, которые привыкли работать с подростками, и поиск своего места

в школе, которая становится для них неожиданно обширной. Одной из ключевых задач является переход на более высокий уровень учебной самоорганизации. Учащимся необходимо освоить навыки самостоятельного планирования времени для выполнения домашних заданий и эффективно распределять свои усилия [22, с. 81].

Отрочество, или подростковый возраст, охватывает период с детства до юности, обычно с 11–12 до 13–15 лет в традиционной классификации [26, с. 52]. Этот краткий, с астрономической точки зрения, этап является ключевым для развития подростка, в ходе которого происходит значительный внутренний рост. Сталкиваясь с внутренними конфликтами и взаимодействием с окружающими, подросток формирует свое представление о личности, переживая внешние срывы и восхождения. Однако общество, раскрывающееся перед его сознанием, часто вносит свои трудности. Каждый период в развитии ребенка приносит свои уникальные проблемы, и некоторые из них, из-за повышенной «опасности», считаются кризисными. В случае подросткового возраста, это, например, 5-й класс. Новые и незнакомые условия всегда вызывают напряжение и тревогу у человека. В таких обстоятельствах ребенок переживает эмоциональный дискомфорт из-за неопределенности в новых аспектах учебной деятельности.

Переход в среднюю ступень образования из начальной школы представляет собой период повышенной важности в жизни каждого школьника. Педагогический процесс в пятом классе, судя по отзывам учителей, оказывается сложным этапом, представляющим вызовы как для учащихся, так и для педагогов и родителей. Возникающие на этом этапе проблемы не ограничиваются учебным процессом, включая в себя также организацию повседневной школьной жизни и создание специфической психологической обстановки в семье [42, с. 125].

В пятом классе ребенок переживает этап перехода от детства к подростковому возрасту, сопровождаемый постепенным формированием чувства взрослости. В этот период наблюдается усиление независимости от

взрослых, а также выраженный негативизм – стремление противостоять влиянию, предложениям, суждениям и чувствам взрослых. Постепенно акцент смещается с активности в учебной области на более активное взаимодействие в сфере общения, включая установление доверительных и дружеских отношений со сверстниками. Внутригрупповые нормы поведения, устанавливаемые пятиклассниками и их сверстниками, замещают социальные нормы, предлагаемые взрослыми.

Желание завоевать среди сверстников собственный авторитет активизирует поиск образов для подражания. В данном периоде дети начинают пробовать различные роли в школе и дома, тестируя реакции взрослых на такие роли, как индивидуалист, эксперт, жизнерадостный компаньон, лидер. Заметно усиливается фокусировка на личности, внешности, самоосознании и самосовершенствовании. Ребенок проявляет усиленную критичность как по отношению к себе, так и к окружающим.

Стабильность самооценки становится крайне подвижной и зависит от оценки собственных школьных достижений, качества взаимоотношений со сверстниками и преподавателями, а также от динамики внутри семейных отношений [50, с. 133].

Подростковый период представляет собой период значительных и критических трансформаций в жизни ученика. В этот период организм подростка подвергается радикальным физическим и психическим изменениям, включая процессы полового созревания. Эти изменения охватывают не только физическую сферу, но также затрагивают психологические аспекты, сопровождаясь стремлением к взрослению и пересмотром ценностных установок. Вместе с этими физическими и психологическими изменениями подростки сталкиваются с изменением своего социального окружения и роли в нем. Это выражается в упрямстве, внутренних эмоциональных переживаниях, стремлении к самостоятельности, интроверсии (особенно в случае недостаточного внимания со стороны

родителей к внутренним переживаниям подростка), уязвимости, чувстве обидчивости и стремлении к изоляции.

Подросток стремится к активному взаимодействию со сверстниками, что предоставляет ему возможность более глубокого понимания собственной личности. В этот процесс включено освоение собственного поведения и ориентация на образцы и идеалы, полученные из различных источников, таких как литература, фильмы и телевидение.

В этот период подросток становится менее зависимым от взрослых из-за возникновения новых потребностей, которые он может удовлетворять самостоятельно, таких как потребность в общении со сверстниками, любви и дружбе. Родители и другие взрослые, не всегда способны эффективно решать проблемы, связанные с новыми потребностями подростков. Эти трудности часто отражаются на их отношении к учебному процессу.

У детей в возрасте 12–13 лет, в большинстве случаев, сохраняется положительное отношение к учебному процессу, прилагая усилия для выполнения необходимых заданий. Тем не менее, ослабление связи с учителем и уменьшение его влияния могут проявляться в недостатках в поведении на уроках. Учащиеся могут игнорировать замечания и активно противостоять, что проявляется в изобретательных шалостях и легкомысленном поведении в средних классах [44, с. 8].

У младших подростков высокая умственная активность сочетается с развитием способностей, основанных в основном на деятельности, приносящей радость. Успехи или неудачи значительно воздействуют на мотивацию подростков к учебному процессу. Высокие оценки подтверждают их способности, играя важную роль в формировании мотивации. Эмоциональное благополучие подростка существенно зависит от соответствия оценок полученным ими самими. В случае расхождения оценок и самооценки могут возникнуть внутренние дискомфорт и конфликты.

Эмоциональная нестабильность подростков может быть объяснена физиологическими особенностями этого возраста, включая диспропорции в темпах роста и развития различных систем организма [39, с. 22].

Общая картина работы подростков на уроках сравнительно с младшими классами ухудшается. Ранее аккуратные ученики могут позволить себе пренебрегать выполнением заданий, тетради ведутся неряшливо, меняется почерк, который становится небрежным и малопонятным. При решении задач подростки проявляют недостаточную настойчивость и прилежание. Попытки учителя сделать материал более увлекательным обычно не приносят ожидаемого успеха.

Период возраста от 11 до 12 лет представляет собой переход от младшего школьного возраста к отрочеству представляет собой период, сопровождаемый своими особенностями и вызывающий определенные трудности как для учащихся, их родителей, так и для учителей.

На этом этапе особенно выражено чувство собственного достоинства. Любое его задевание может вызвать у ребенка дерзость в ответе или внутреннюю обиду, что может привести к еще большему отчуждению. Душевный мир ребенка становится полон противоречий и проблем: стремление к взрослости, но насмешки близких могут причинить ему боль. Повышенная критичность к себе и окружающим также становится заметной.

Дети начинают формировать свой собственный идеал, не всегда положительный, и стремятся подражать ему. Важно, чтобы ребенок чувствовал свободу откровенного общения как с родителями, так и с учителями. Понимание, что каждый ребенок уникален и проходит этот период индивидуально, позволяет родителям и учителям подходить с пониманием и готовностью выступить в роли старших друзей и товарищей.

Учебная деятельность характеризуется крайней неорганизованностью и импульсивностью. Учащиеся испытывают трудности в эффективном

планировании и контроле своих действий, часто переходя от одной задачи к другой без завершения предыдущей. Эти трудности могут быть связаны с их нервно-психическим состоянием. [14].

Адаптированный ученик 5-го класса обладает следующими характеристиками: проявляет интерес к учебе, активно участвует в общественной жизни, поддерживает общение с учителями, сохраняет стабильно положительное настроение, успеваемость на уровне 4-го класса или чуть ниже.

Выделяют следующие компоненты в содержании понятия «готовность к обучению в средней школе» [10]:

1. Степень сформированность основных элементов учебной деятельности: оценка успешного усвоения программного материала учащимися.

2. Степень сформированности новых знаний и умений у учащегося младшего школьного возраста может быть оценен по наличию произвольности, уровню развития рефлексивных процессов и развитию словесно-логического мышления.

3. Более самостоятельный характер взаимоотношений ученика с учителями и одноклассниками, обозначаемый как «взрослый» тип, предполагает акцент на самостоятельности в отношениях и взаимодействии между учеником, учителями и сверстниками.

4. Оценка эмоциональной готовности к переходу в среднюю школу включает в себя анализ адекватности переживаний и способности предотвращать повышенную школьную тревожность.

5. Оценка готовности ученика к обучению в данной школе включает в себя анализ личностной, интеллектуальной и эмоциональной готовности, учитывая готовность к более сложному и интенсивному обучению в новой среде.

Понимание обстановки в школе и успешное взаимодействие с новыми учителями и одноклассниками становятся гораздо сложнее, когда у ребенка

высокий уровень личной и школьной тревожности. Этот фактор серьезно усложняет учебный процесс и может привести к трудностям в активной учебной деятельности. Даже у тех, кто обладает потенциалом для успеха, могут возникнуть трудности и риск отставания.

Длительное психическое напряжение, сопровождающееся внутренним стрессом, может стать источником дезадаптации в школе. В условиях такого состояния ученик может демонстрировать невнимательность, безответственность, недисциплинированность, быстро утомляться, отставать в учебе и терять интерес к учебному процессу. Дети со сниженной соматической устойчивостью представляют особый риск для дезадаптации.

Выделяют следующие виды дезадаптации [23]:

1. Интеллектуальная дезадаптация проявляется в ограниченном развитии когнитивных способностей, недостатке сформированной познавательной мотивации, а также несформированности учебных умений и навыков.

2. Поведенческая дезадаптация выражается в несогласованности поведения ребенка с установленными правовыми и моральными нормами, включая конфликтность, агрессивность, нарушение дисциплины и асоциальное поведение.

3. Коммуникативная дезадаптация выражается в затруднениях взаимодействия с ровесниками и взрослыми, включая тревожность, замкнутость и чрезмерную зависимость.

4. Эмоциональная дезадаптация – негативные эмоциональные переживания и тревога, связанные с учебными трудностями, страхом перед учителем и нежеланием посещать школу.

Школьная дезадаптация пятиклассников может быть вызвана различными причинами, включая следующие:

1. Изменение условий обучения. Переход в 5 класс сопровождается изменением условий обучения. В начальной школе ребенок ориентирован на одного учителя, с которым у него были устойчивые отношения. В пятом

классе учебный процесс структурирован по предметам, учителей становится много и у каждого из них свои требования к выполнению заданий, ведению тетрадей. Это может вызывать затруднения для адаптации, так как ребенок сталкивается с новыми правилами, требованиями и необходимостью завоевать авторитет у нескольких учителей.

Множественность учителей и кабинетов: в 5 классе ребенок сталкивается с множественностью учителей-предметников, каждый из которых обучает свой предмет в отдельном кабинете. Этот новый порядок требует от ученика запоминания расположения кабинетов, освоения нового расписания и организации своего времени.

Переход в другую школу или класс: некоторые дети на этом этапе переходят в другую школу или класс, что добавляет сложности адаптации из-за нового коллектива, новых учителей и правил. Эти изменения могут вызвать у ребенка тревожность и беспокойство, поскольку ему необходимо привыкнуть к новым условиям и справиться с множеством новых задач.

2. Также важным фактором, усложняющим период адаптации, является изменение требований. Различные учителя-предметники предъявляют свои особенные требования, которые могут быть рассогласованными между собой. Ребенок должен не только усвоить эти требования, но и соблюдать их, избегая путаницы в том, что требуется делать в каждом предмете. Эта несогласованность требований создает дополнительное бремя для ученика, увеличивая его ответственность за собственное обучение и выполнение заданий.

3. Отсутствие индивидуального контроля представляет собой еще одну сложность в период адаптации. В начальной школе один учитель выполнял роль не только учителя, но и классного руководителя. Он знал особенности каждого ученика, помогая им контролировать учебный процесс. Однако, с переходом в пятый класс, этот индивидуальный подход исчезает, и ребенок сталкивается с обезличиванием. У каждого предметного учителя большая нагрузка, и контроль за каждым учеником становится сложным.

Ребенок может почувствовать, что его не замечают, и возникает иллюзия, что некоторые задания могут остаться незавершенными без последствий.

Возникает также «отсутствие надзора» со стороны классного руководителя, который перестает внимательно контролировать поведение ребенка в течение всех перемен и не организывает полноценные досуговые мероприятия после учебных занятий.

Это может привести к различным реакциям у детей, от регрессии до капризов и игр с младшими детьми, до эйфории от новой свободы передвижений. Этот переход может вызвать у детей разнообразные эмоциональные реакции и стратегии поведения.

4. Еще одной причиной трудностей в пятом классе является накопление пробелов в знаниях. В процессе обучения в начальной школе у многих учеников накапливаются неувоенные темы, неразвитые умения и навыки, которые, аналогично снежному кому, могут увеличиваться по мере времени. В начальной школе подобные «недоработки» обычно исправляются через применение индивидуального подхода со стороны учителя, который предостерегает ученика и предоставляет дополнительные объяснения при необходимости. Однако в пятом классе такой индивидуальный контроль становится менее эффективным, и ребенок, не усвоивший какую-то тему, рискует не полностью освоить последующий материал, который становится все более сложным с каждым уроком. Этот аспект также вносит свой вклад в сложности адаптации учеников к новым условиям обучения.

5. Пятый аспект – это усвоение новых правил поведения в средней школе, что может представлять собой дополнительное испытание для учащихся, стремящихся адаптироваться к социальной динамике и закрепить свой статус в группе. Эта задача может оказаться особенно напряженной, поскольку учащиеся входят в подростковый возраст, и межличностное общение становится все более важным. Они сталкиваются с необходимостью адаптироваться к новым социальным нормам, устанавливать отношения со сверстниками и определять свое место в коллективе. Этот процесс может быть

вызывающим и требовать от них соблюдения определенных норм и правил, что может стать дополнительным источником стресса в их повседневной жизни.

Онтогенетический подход к исследованию механизмов дезадаптации подчеркивает значимость кризисных и переломных событий в жизни человека. Эти моменты характеризуются резким изменением ситуации социального развития, что требует пересмотра и реконструкции сложившегося модуса адаптивного поведения. Подчеркивается, что причины и факторы дезадаптации могут быть опосредованными, не всегда прямыми.

В процессе адаптации огромное значение имеют индивидуальные особенности, сложившиеся на предыдущих этапах развития. Ключевыми факторами являются навыки успешного взаимодействия с окружающими, умение эффективно общаться, а также способность определить свою оптимальную роль в социальных отношениях. С педагогической точки зрения, процесс адаптации может сопровождаться недостаточной саморегуляцией, неудовлетворительным вниманием к учебе, дисциплинарными проблемами и утратой интереса к образовательному процессу. С психологической точки зрения, дети в этот период могут испытывать снижение уровня самооценки и низкой уровень учебной мотивацией. Эти аспекты могут создавать трудности в адаптации к новым условиям и требуют внимания со стороны педагогов и родителей.

В пятом классе ученик сталкивается с расширением своего целостного образа «Я» за счет новых составляющих, которые появляются на различных уроках. Предварительно устойчивые эмоции, связанные с успехами или неудачами в общении с одним учителем, в период адаптации могут стать более разнообразными. Это связано с тем, что точки зрения различных преподавателей могут отличаться и, возможно, даже противоречить друг другу.

Это первое знакомство ученика с противоречиями в отношениях, которые будут влиять на его будущее, где разные люди будут иметь разное

восприятие его самого. Сохранение самоуважения в таких ситуациях становится важной задачей для пятиклассника. Учителя и педагоги-психологи могут помочь ребенку в этом, поддерживая его чувство собственного достоинства. Важно, чтобы ребенок мог принимать свои недочеты, понимая, что они являются частью его слабых сторон и составной частью положительного эмоционально окрашенного образа «Я» [32, с.70].

Ребенок должен осознавать, что неудачи в учении не обусловлены плохим преподавателем, а зависят от его собственных усилий и подхода к учебному процессу. Важно, чтобы учитель и педагог-психолог поддерживали ребенка, помогая ему принимать трудности и преодолевать их.

Преимственность школьных достижений и их изменение на новом этапе также представляют собой сложные задачи. Если уровень успеха в начальной школе был высоким, а затем упал в средней, важно помочь ученику адаптироваться к новым условиям и сохранить чувство собственного достоинства. В противном случае, ученик может выбрать негативные стратегии поведения, такие как ложь, мошенничество или избегание решения проблем.

Также отмечается важность адаптации для учителей, которые должны тщательно знать своих учеников, чтобы предоставить им эффективное индивидуализированное обучение. Регулярное обновление педагогической позиции учителя по отношению к классу и ученикам позволяет избегать ошибок в оценке и поддерживает успешную адаптацию всех участников образовательного процесса.

Возрастные особенности учащихся пятых классов выражают сложный переходный этап в их социализации и учебной деятельности. Ограниченная активность в учебной деятельности и склонность к быстрой утомляемости могут значительно замедлить темпы процессов обучения и личностного развития.

Быстро наступающее утомление может сказываться на работоспособности учащихся, влияя на их способность удерживать

информацию в памяти, концентрировать внимание, а также на осознание и оценку результатов своих действий. Эти аспекты могут затруднять усвоение учебного материала и оказывать влияние на общую успешность в учебе.

Работа педагогов и психологов важна для поддержки учащихся в преодолении этих трудностей, а также для формирования у них навыков самопознания и оценки своих возможностей. Адаптация к новым условиям и требованиям пятого класса требует внимательного психологического подхода, который учитывает индивидуальные особенности каждого ученика.

Каждый ребенок уникален, и поддержка, оказываемая ему во время адаптации, должна учитывать его индивидуальные потребности, сильные стороны и особенности характера.

Поддержка со стороны педагогов и психологов направлена на создание благоприятной образовательной среды, в которой учащиеся могут чувствовать себя уверенно, развиваться и раскрывать свой потенциал. Адаптация должна проходить естественно, учитывая индивидуальные особенности каждого ребенка и обеспечивая его благоприятное взаимодействие с новой образовательной средой.

Таким образом, проанализировав литературу можно сказать, что возраст одиннадцати-двенадцати лет несет в себе новую личностную позицию по отношению к себе, сверстникам и учителям. При формировании таких позиций учащихся следует учитывать эмоциональный подход, положительное отношение к себе, умение устанавливать контакты с окружающими, а также эмоциональное отношение к учителям и одноклассникам являются ключевыми аспектами процесса адаптации и подчеркивают важность индивидуальных особенностей каждого ребенка в контексте успешной адаптации к средней школе.

### **1.3. Роль психологического сопровождения в успешной адаптации пятиклассников**

Период перехода младших подростков из начальной школы в среднюю является критическим для психологического и социального развития детей, и успешная адаптация играет ключевую роль в формировании их личности.

Отмечая важность организации процесса адаптации, мы подчеркиваем, что правильное сопровождение этого периода может способствовать психологическому и социальному росту ребенка. Обеспечение поддержки, создание благоприятной образовательной среды и учет индивидуальных потребностей младших подростков являются ключевыми компонентами успешной адаптации в средней школе.

Обеспечение успешного обучения учащихся пятых классов включает в себя психолого-педагогическое сопровождение, нацеленное не только на выполнение программ основного общего образования, но и на эффективную социально-психологическую адаптацию к новой социальной среде. Основной задачей этого процесса является создание подходящих психологических условий для успешной адаптации в рамках образовательной среды.

Новый Федеральный государственный образовательный стандарт (ФГОС) для основного общего образования выступает ключевым ориентиром в модернизации современной системы образования. Он определяет ведущие направления обучения, воспитания и развития, а также ставит задачи, нацеленные на создание успешной социально-психологической адаптации к новым условиям.

Психолого-педагогические условия для реализации ФГОС должны включать в себя:

1. Преемственность образовательной деятельности: Система сопровождения должна обеспечивать непрерывность и последовательность образовательного процесса на различных этапах обучения.

2. Учет возрастных особенностей: специфика перехода от младшего школьного возраста в подростковый требует особого внимания к психофизическому развитию учащихся.

3. Формирование компетентности участников образовательного процесса: психолого-педагогическое сопровождение должно ориентироваться на развитие компетентности обучающихся, педагогов и административного персонала.

4. Вариативность направлений и форм сопровождения: учтены различные потребности участников образовательных отношений, что предполагает вариативность направлений и форм сопровождения.

5. Развивающий потенциал образования:

Приоритет в реализации ФГОС для основного общего образования, с акцентом на формирование универсальных учебных действий.

6. Личностное развитие учащихся: новый стандарт направлен на обеспечение личностного развития, включая гражданское, патриотическое, духовно-нравственное, эстетическое, физическое, трудовое, экологическое, ценностно-научное воспитание.

7. Психическое здоровье и безопасность: важное внимание уделяется здоровью учащихся, индивидуализации образовательных маршрутов и созданию психологически безопасной среды.

На каждом уровне образовательной организации необходимо проводить системное психолого-педагогическое сопровождение, охватывающее учащихся, родителей и педагогов. Его цель – создание условий для успешного обучения и психологического развития каждого ребенка в школе. В рамках этого процесса решаются задачи, включающие обеспечение преемственности, отслеживание психолого-педагогического статуса учеников, формирование самопознания и саморазвития, а также создание специальных условий для детей с проблемами в психологическом развитии.

Роль психолого-педагогического сопровождения: в условиях нового ФГОС выделяется необходимость психолого-педагогического сопровождения

на всех уровнях образовательной организации. Оно представляет собой целостную, системно организованную деятельность, направленную на создание социально-психологических условий для дальнейшего успешного обучения и развития каждого ребенка в школьной среде.

Задачи психолого-педагогического сопровождения:

- Преемственность образовательной деятельности: обеспечение непрерывности и последовательности образовательного процесса на всех этапах обучения.
- Отслеживание психолого-педагогического статуса: систематическое наблюдение за психологическим развитием учащихся в процессе обучения.
- Помощь детям с проблемами в обучении и психологическом развитии.
- Повышение компетентности педагогов и родителей в вопросах обучения и воспитания.

Таким образом, психолого-педагогическое сопровождение становится инструментом развития отношений в образовательной среде, способствуя успешному обучению и личностному росту каждого учащегося.

В рамках этого подхода активно проводится как фронтальная, так и индивидуальная диагностика успешности адаптации к новым условиям обучения. С целью более полного представления о процессе адаптации, создается банк данных, охватывающий информацию об интеллектуальном и личностном развитии учащихся, а также о формировании учебно-умственных умений и навыков (УУД). Осуществление индивидуальной диагностики может быть проведено по запросу педагогов или родителей (законных представителей) с их согласия.

Психологическое сопровождение включает в себя следующие виды работы:

#### 1. Профилактическое

Профилактика – предупреждение возникновения явлений дезадаптации обучающихся, разработка конкретных рекомендаций педагогическим

работникам, родителям по оказанию помощи в вопросах воспитания, обучения и развития с учетом возрастных и индивидуальных особенностей.

Психопрофилактическая деятельность – это меры, направленные на предотвращение и решения проблем, связанных с обучением, воспитанием, психическим здоровьем детей:

- создание и реализация образовательных программ, ориентированных на развитие учащихся с учетом особенностей возрастного развития;

- определение психологических особенностей ребенка, которые потенциально могут повлиять на возможные отклонения в его интеллектуальном или личностном развитии;

- профилактика возможных осложнений, связанных с переходом обучающихся на следующий возрастной этап.

## 2. Диагностическое

Выявление особенностей психического развития ребенка, наиболее важных особенностей деятельности, сформированности определенных психологических новообразований, соответствия уровня развития умений, знаний, навыков, личностных и межличностных образований возрастным ориентирам и требованиям общества. Диагностика может быть индивидуальной и групповой.

Этапы индивидуальной диагностики:

- изучение обращения к психологу, поступающего от учителей, родителей, обучающихся (определение проблемы, выбор метода исследования);

- составление заключения об основных компонентах психического развития или формирования личности школьника;

- разработка рекомендаций, программы психокоррекционной работы.

## 3. Консультативное

Помощь в решении проблем, с которыми обращаются дети, родители, педагоги к психологу.

Индивидуальное консультирование – представляет собой предоставление содействия и создание условий для развития личности, способности к самостоятельному выбору и действиям по личному усмотрению, а также освоению новых форм поведения.

Групповое консультирование – информирование всех участников образовательного процесса по вопросам, связанным с особенностями образовательного процесса для данной категории детей с целью создания адаптивной среды, позволяющей обеспечить полноценную интеграцию и личностную самореализацию в образовательном учреждении.

#### 4. Развивающее

Развивающая работа (индивидуальная и групповая) – формирование потребности в новом знании, возможности его приобретения и реализации в деятельности и общении.

#### 5. Коррекционное

Коррекционная работа (индивидуальная и групповая) – организация работы прежде всего с учащимися, имеющими проблемы в обучении, поведении и личностном развитии, выявленные в процессе диагностики.

#### 6. Просветительско-образовательное

Психологическое просвещение и образование – создание условий для полноценного личностного развития и самоопределения обучающихся на каждом возрастном этапе; формирование морально-нравственного воспитания, установок ценности здоровья и безопасного образа жизни, психологической культуры; развитие психолого-педагогической компетентности школьников, администрации образовательных учреждений, педагогов, родителей.

#### *Формы работы психологического сопровождения*

Решение задач психолого-педагогического сопровождения обучающихся не может быть ограничено областью непосредственного взаимодействия психолога с ребенком. Оно требует организации работы с педагогами и родителями как участниками образовательного процесса.

*Работа с обучающимися*

– Профилактическая работа с учащимися с целью формирования у учащихся знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья, содействие формированию личностных, регулятивных, коммуникативных, познавательных компетентностей.

– Выявление учащихся группы риска (методом мониторинга), сопровождение неадаптированных и одаренных обучающихся и организация индивидуальной или групповой развивающе-коррекционной работы.

– Проведение развивающе-коррекционных занятий и тренингов с учащимися по развитию познавательных, личностных, коммуникативных и регулятивных компетентностей, формированию мотивации к учебному процессу, развитие креативности.

– Консультирование учащихся (помощь в решении проблем)

*Работа с педагогами и другими работниками школы*

– Профилактическая работа с учителями. Существенное место в работе с учителями отводится обучению педагогов установлению психологически грамотной, развивающей системы взаимоотношений со обучающимися, основанной на взаимопонимании и взаимном восприятии друг друга. Педагоги обучаются навыкам формирования адекватной Я-концепции, эмпатии, разрешения проблем, оказания психологической поддержки в процессе их взаимодействия с детьми и коллегами.

– Консультирование учителей по вопросам совершенствования воспитательно-учебного процесса (сопровождение индивидуальных).

– Проведение семинаров, практических занятий, лекций.

*Работа с родителями*

– Осуществление консультаций для родителей направлено на создание благоприятных условий для успешной адаптации детей к началу школьного обучения и средней школе. Этот процесс включает в себя предоставление психологической поддержки, освещение особенностей соответствующего

периода. Методы консультирования варьируются от традиционных, таких как групповые и индивидуальные консультации, лекции и семинары, до инновационных форм, таких как совместные семинары-тренинги, направленные на развитие навыков общения, сотрудничества и разрешения конфликтов, в которых принимают участие и родители, и дети.

– Профилактическая деятельность среди родителей направлена на предоставление им необходимых знаний и навыков для эффективного и развивающего взаимодействия в семейной обстановке с детьми. Реализация таких мероприятий может способствовать формированию групп родителей-лидеров, активно участвующих в профилактической работе.

– Организация бесед и лекций предоставляет родителям шанс получить рекомендации по успешному воспитанию своих детей, с учетом особенностей их возраста.

*Направления психолого-педагогического сопровождения.*

- Формирование и развитие психолого-педагогической компетентности.
- Сохранение и укрепление психологического благополучия и психического здоровья.
- Формирование ценности здоровья и безопасного образа жизни.
- Психолого-педагогическое сопровождение процесса адаптации учащихся.
- Формирование коммуникативных навыков в разновозрастной среде и среди сверстников.
- Психолого-педагогическое сопровождение учащихся «группы риска».
- Психологическое просвещение всех участников образовательного процесса.
- Формирование и развитие психологической культуры проведения в информационной среде.
- Мониторинг возможностей и способностей обучающихся.
- Выявление и поддержка детей с особыми образовательными потребностями.

- Выявление и поддержка одарённых детей.
- Дифференциация и индивидуализация обучения и воспитания с учётом особенностей когнитивного и эмоционального развития обучающихся.
- Обеспечение осознанного и ответственного выбора дальнейшей профессиональной сферы деятельности.
- Поддержка и обеспечение детско-родительских отношений.
- Поддержка детских объединений и ученического самоуправления.

Таким образом, психологическое сопровождение нового Федерального образовательного стандарта способствует анализу школьной среды с точки зрения тех возможностей, которые она предоставляет для обучения и развития школьника, и тех требований, которые она предъявляет к его психологическим возможностям и уровню развития; определению психологических критериев эффективного обучения и развития школьников, разработке и внедрению определенных мероприятий, форм и методов работы, которые рассматриваются как условия успешного обучения и личностного развития школьников

### **Выводы по первой главе**

1. После проведения анализа психолого-педагогической литературы было выявлено, что в российской науке под адаптацией пятиклассников подразумевается комплексный процесс, направленный на развитие у учеников способности к творческому изменению своего поведения в зависимости от ситуации, что подразумевает гибкость в действиях.

2. Пятиклассники переживают период подросткового возраста, который охватывает промежуток с 11–12 до 13–15 лет, часто называемый «переходным». Возрастные особенности адаптации в среднем звене включают проявление тревоги, способной эволюционировать в состояние тревожности. Также присутствует недостаточная познавательная активность, сопровождаемая быстрой утомляемостью, что существенно замедляет

процессы обучения и развития пятиклассников. Этот период также характеризуется быстрым наступлением усталости, что может привести к снижению работоспособности.

3. Ученик 5-го класса, успешно адаптированный к школьной среде, проявляет следующие характеристики: имеет мотивацию для посещения школы, активно участвует в общественной жизни, взаимодействует с учителями, поддерживает стабильно положительное настроение и демонстрирует успехи в учебной деятельности.

Процесс адаптации младших подростков обладает следующими характеристиками: интенсивное переживание эмоционального дискомфорта, положительное самоотношение, основанное в большей степени на восприятии собственных потенциальных возможностей, чем на фактических достижениях; умение эффективно взаимодействовать с окружающими, обладание необходимыми навыками общения, а также способность определить оптимальную позицию в отношениях с другими.

4. Важно отметить, что успешное сопровождение учащихся пятых классов в период адаптации представляет собой важный аспект и включает в себя предварительную оценку ключевых параметров, определяющих содержание процесса школьной адаптации, а также взаимосвязь этих параметров. Для тех учащихся, которые сталкиваются с проблемами школьной дезадаптации, обращение к школьному психологу становится неотъемлемой частью поддержки. Одной из основных форм вмешательства является психологическое консультирование, направленное на выявление индивидуальных факторов дезадаптации и их последующее устранение в рамках сотрудничества психолога, подростков и их родителей.

## **ГЛАВА II. ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ АДАПТАЦИИ ПЯТИКЛАССНИКОВ К УСЛОВИЯМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ**

### **2.1. Организация и методика проведения исследования**

Цель нашего исследования заключалась в разработке и апробации программы психологического сопровождения школьников при переходе в среднее.

В соответствии с целью исследования были поставлены следующие задачи:

1. Провести эмпирическое исследование адаптации пятиклассников при переходе в среднее звено.
2. Разработать и апробировать программу психологического сопровождения обучающихся в 5 классе.
3. Оценить эффективность программы психологического сопровождения пятиклассников.

Основные этапы исследования:

1. Выбор группы для исследования: для исследования были выбраны два 5 класса МАОУ СШ №149 г. Красноярск. От родителей обучающихся было получено письменное согласие на участие в эмпирическом исследовании.
2. На втором этапе исследования с испытуемыми в классе был проведен блок выбранных диагностических методик.
3. На третьем этапе проводилась обработка, анализ и интерпретация полученных результатов.
4. На следующем этапе мы провели сравнительный анализ испытуемых в процентном соотношении.

5. Далее мы разработали психологическую программу, направленную на повышение адаптивных способностей, развитие коммуникативных умений, формирование адекватной самооценки и учебной мотивации обучающихся в 5 классе.

6. На завершающем этапе работы мы повторно провели диагностику с помощью методик, используемых на констатирующем этапе эксперимента и провели сравнительный анализ полученных данных с целью оценить эффективность программы по сопровождению обучающихся в 5 классе.

Исследование проводилось на базе муниципального автономного образовательного учреждения «Средняя школа № 149» г. Красноярск. Общая выборка исследования – 58 человек в возрасте от 11–12 лет, обучающиеся на параллели 5х классов по общеобразовательной программе.

Исследование проводилось в три этапа. I этап – констатирующий эксперимент был проведен в октябре 2022 года, II этап – формирующий эксперимент проводился с ноября 2022 по март 2023 года, III этап – контрольный эксперимент завершился в апреле 2023 года.

В ходе эмпирического исследования нами было использовано несколько психодиагностических методик с помощью которых оценивался уровень адаптации учащихся к обучению в среднем звене. Все полученные данные фиксировались по каждому ребенку индивидуально в протоколы диагностического исследования.

В нашем исследовании были использованы широко известные психодиагностические методики, направленные на выявление уровня адаптации обучающихся:

Методики:

– Модифицированный вариант анкеты школьной мотивации Н.Г. Лускановой 1993 г. [77] (Приложение 1).

– Изучение общей самооценки (методика Г.Н. Казанцевой) 1996 г. [77] (приложение 1).

– Методика «Социометрия» Дж. Морено 1954 г. [77] (Приложение 1).

*Модифицированный вариант анкеты школьной мотивации Н.Г. Лускановой 1993 г. [77] (Приложение 1)*

Данная методика направлена выявить уровень мотивации и определить особенность восприятия школы и учебного процесса детьми, анализируя их эмоциональные реакции на различные школьные ситуации.

Материал методики: бланк с 10 вопросами, где нужно выбрать один из трех более подходящих вариантов.

*Изучение общей самооценки (методика Г.Н. Казанцевой) 1996 г. [77] (Приложение 1).*

Представленная методика призвана оценить уровень самооценки личности. Опросник представлен в форме традиционного опроса и включает 20 утверждений. Учащихся перед началом диагностики ознакамливают с инструкцией: «Вам будут зачитаны некоторые положения. Вам нужно записать номер положения и против него выбрать один из трех вариантов ответа: «да» (+), «нет» (–), «не знаю» (?), выбрав ответ, который в наибольшей степени соответствует Вашему собственному поведению в аналогичной ситуации. Отвечать нужно быстро, не задумываясь».

*«Социометрия» Дж. Морено 1954 г. [77] (Приложение 1).*

Целевой направленностью данной методики являлось изучение таких элементов как: оценка и понимание эффективности общения коммуникативного компонента и оценка и понимание эффективности взаимодействия интерактивного компонента.

Стимульный материал включает в себя 3 вопроса, в которых необходимо выбрать наиболее предпочитаемых одноклассников и указать их фамилии. Содержание вопросов структурировано таким образом, что формальные критерии используются для измерения отношений, связанных с общей деятельностью, которую выполняет данная группа. Неформальные критерии, в свою очередь, предназначены для измерения эмоциональных и личностных взаимоотношений, выходящих за рамки совместной деятельности.

Перед началом диагностики необходимо наладить контакт с исследуемой группой, для выстраивания доверительных отношений, после чего происходит знакомство с инструкцией – «При ответе на вопрос, укажите фамилии своих одноклассников, которых бы вы выбрали. Пожалуйста, будьте искренни в своих ответах». Следует отметить, что исследователи обеспечивают анонимность индивидуальных ответов. Фамилии отсутствующих учеников нужно выписать на доску.

Для обработки результатов составляется социоматрица, позволяющая определить уровень сформированности коммуникативных навыков у учащихся, социометрический статус членов группы и индекс групповой сплоченности.

Анализ полученных данных был проведен с помощью сравнительного метода.

Таким образом, в нашем исследовании мы отобрали методики в соответствии со школьным возрастом, которые позволят оценить уровень адаптации пятиклассников к обучению в среднем звене.

## **2.2 Результаты констатирующего этапа эксперимента**

На данном этапе нашего эмпирического исследования перед нами стояла цель – выявить уровень адаптации пятиклассников к среднему звену. Для достижения поставленной цели мы использовали пакет из трех диагностических методик. Все полученные данные были занесены в таблицы.

По методике «Модифицированный вариант анкеты школьной мотивации» Н.Г. Лускановой были получены первичные результаты обучающихся контрольной группы, представленные на рисунке 1 (Приложение 2, таб. 1).

У 7% (2 человека) выявили высокий уровень школьной мотивации. Такие дети отличаются наличием высоких познавательных мотивов,

стремлением наиболее успешно выполнять все предъявляемые школой требования.

У 24% (7 человек) продемонстрировали хороший уровень школьной мотивации. Такие дети успешно справляются с учебной деятельностью, в школу ходят с удовольствием, не теряются при разговоре с учителем.

У 52% (15 человек) выявлен средний уровень школьной мотивации. Такие дети имеют положительное отношение к школе, но школа привлекает больше внеучебными сторонами.

И 17% (5 человек) продемонстрировали низкий уровень школьной мотивации. Подобные школьники посещают школу неохотно, предпочитают пропускать занятия. На уроках часто занимаются посторонними делами, играми.

Испытывают затруднения в учебной деятельности.

Деадаптация не была выявлена в контрольной группе. Выявленные результаты представлены на рисунке 1.

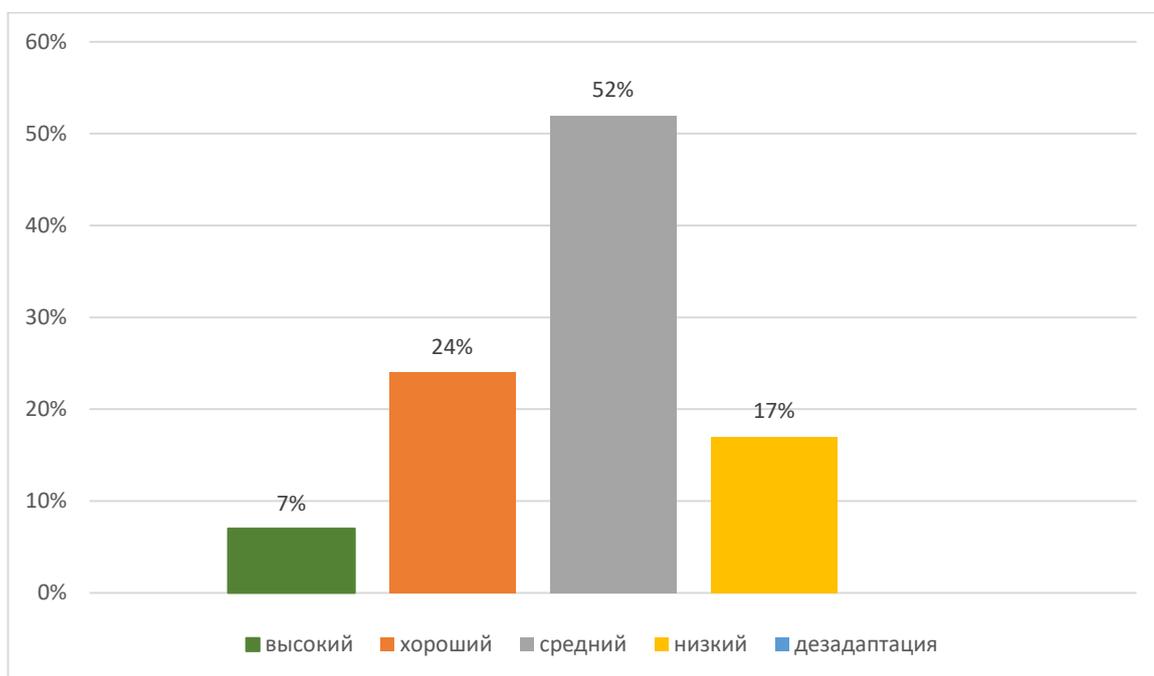


Рисунок 1. Гистограмма 1. Результаты исследования детей контрольной группы по методике «Модифицированный вариант анкеты школьной мотивации» Н.Г. Лускановой

Таким образом в контрольной группе 7% (2 человека) и 24% (7 человек) имеют хороший уровень школьной мотивации и учебной активности, 52% (15 человек) чувствуют комфортно себя в учебном заведении, выражают положительное отношение к школе, однако их привлекают не только учебные аспекты, но и внеучебные аспекты, такие как общение с друзьями, учителями, продемонстрировать новые наряды, учебные принадлежности. 17% (5 человек) имеют низкую школьную мотивацию, такие дети неохотно посещают школу.

В ходе проведения данной методики нами в экспериментальной группе нами были получены первичные результаты обучающихся, представленные на рисунке 2 (Приложение 2, таб. 2).

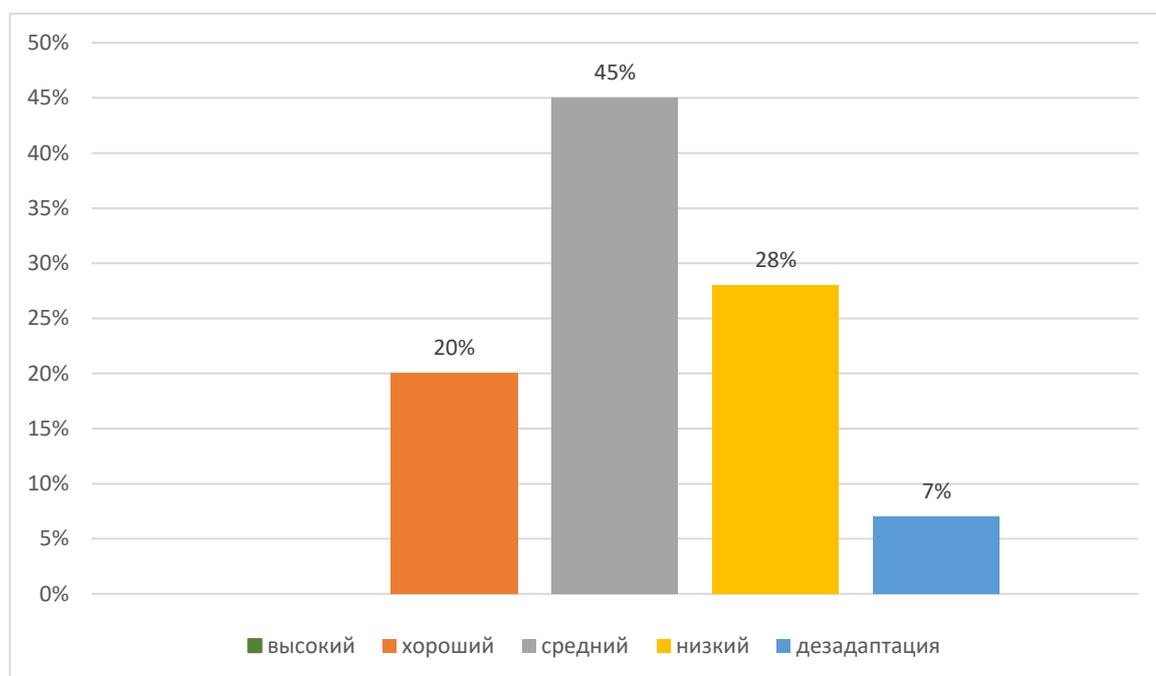


Рисунок 2. Гистограмма 2. Результаты исследования детей экспериментальной группы по методике «Модифицированный вариант анкеты школьной мотивации» Н.Г. Лускановой

Высокий уровень школьной мотивации в данной группе выявлен не был.

20% (6 человек) продемонстрировали хороший уровень школьной мотивации. Такие дети успешно справляются с учебной деятельностью, в школу ходят с удовольствием, не теряются при разговоре с учителем.

У 45% (13 человек) выявлен средний уровень школьной мотивации. Такие дети выражают положительное отношение к школе, однако их привлекают не только учебные аспекты, но и внеучебные аспекты.

28% (8 человек) имеют низкий уровень школьной мотивации. Подобные школьники посещают школу неохотно, предпочитают пропускать занятия. На уроках часто занимаются посторонними делами, играми. Испытывают затруднения в учебной деятельности. Находятся в состоянии неустойчивой адаптации к школе.

У 7% (2 человека) наблюдается негативное отношение к учебному процессу и школе, что может сигнализировать о школьной дезадаптации. У этих детей возникают значительные трудности в учебной деятельности, а также они испытывают затруднения в общении с одноклассниками и в установлении отношений с учителями. Для них школьная среда часто воспринимается как неприязненная, и пребывание в ней становится невыносимым.

Таким образом в экспериментальной группе отсутствует высокий уровень школьной мотивации, а процент обучающихся с низким уровнем школьной мотивации выше, есть неадаптированные дети (2 человека), которым требуется помощь в адаптации к условиям школы. Опыт подтверждает, что именно этим пятиклассникам в течение длительного времени потребуется внимание и поддержка как со стороны психолога, так и учителя.

В ходе изучения общей самооценки по методике Г.Н. Казанцевой были получены первичные результаты обучающихся контрольной группы, представленные на рисунке 3 (Приложение 2, таб. 3).

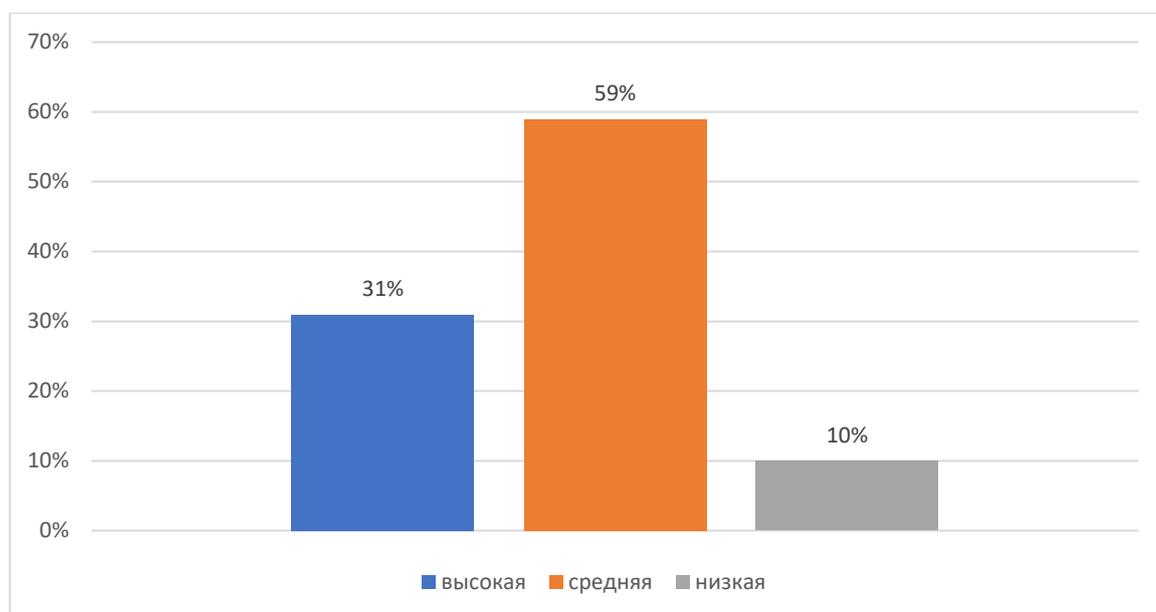


Рисунок 3. Гистограмма 3. Результаты исследования контрольной группы уровня самооценки по методике Г.Н. Казанцевой

31% (9 человек) имеют высокий уровень самооценки. Чаще всего такие дети чувствуют свою важность, способны здраво оценить свои слабые и сильные стороны, правильно применить свои умения на практике, они внушают окружающим уважение и доверие.

У 59% (17 человек) выявлен средний уровень самооценки. Дети этой категории адекватно оценивают свои способности, обладают достаточной критичностью в отношении себя, стремятся реалистично оценивать свои успехи и неудачи, а также ставят перед собой цели, которые являются достижимыми. Во взаимодействии с людьми ведут себя спокойно и уверенно.

10% (3 человека) имеют низкий уровень самооценки. Такие дети неуверенные в себе, робкие, у них отсутствуют притязания на успех, они не верят в реализацию своих способностей.

Таким образом в контрольной группе преобладают дети с высокой и адекватной самооценкой 83% (24 ученика), есть учащиеся с низкой самооценкой, на которых следует обратить внимание школьному психологу и классному руководителю.

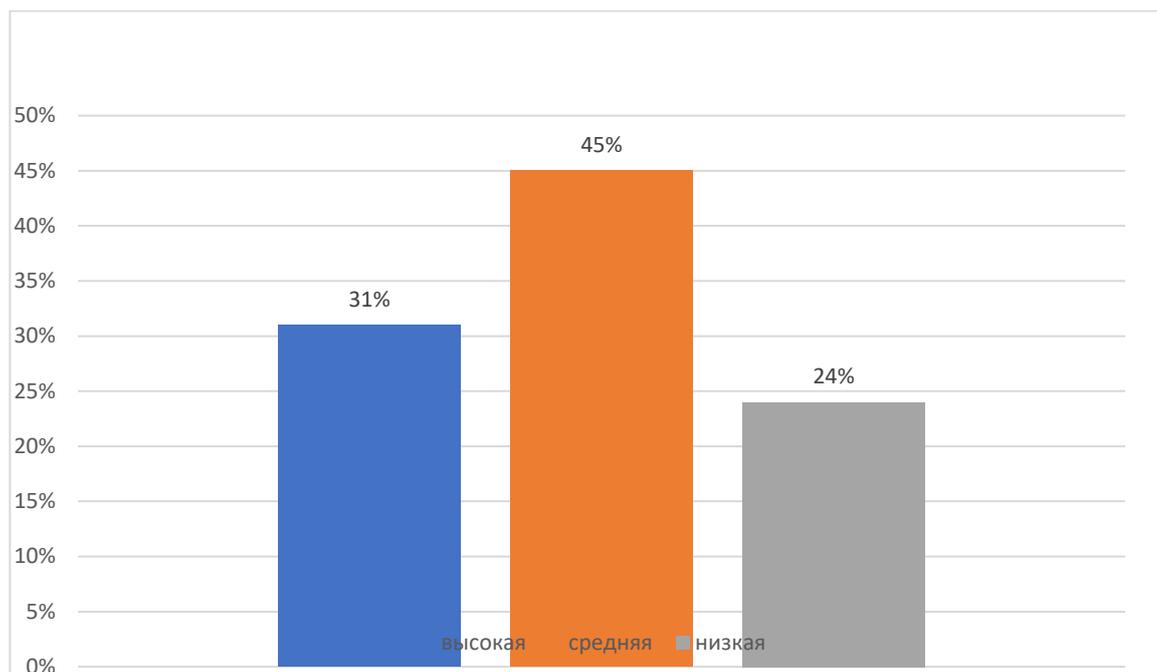


Рисунок 4. Гистограмма 4. Результаты исследования экспериментальной группы уровня самооценки по методике Г.Н. Казанцевой

В ходе проведения данной методики среди детей экспериментальной группы нами были получены первичные результаты, представленные на рисунке 4 (Приложение 2, таб. 4).

31% (9 человек) имеют высокий уровень самооценки. Чаще всего такая самооценка не воспринимается в негативном ключе, пока не мешает отношениям индивида с окружающими. Такие дети любят критиковать и стремятся любой ценой завоевать лидирующую позицию, они уверены в своих силах.

У 45% (13 человек) выявлен средний уровень самооценки. Дети этой категории адекватно оценивают свои способности, обладают достаточной критичностью в отношении себя, стремятся реалистично оценивать свои успехи и неудачи, а также поставляют перед собой цели, которые являются достижимыми. Во взаимодействии с людьми ведут себя спокойно и уверенно.

24% (7 человек) демонстрируют низкий уровень самооценки. Такие дети как правило более пассивны и нерешительны. Они чувствительны к критике,

полагая, что она свидетельствует об их неполноценности, тем самым обесценивая себя и свои способности.

Таким образом в экспериментальной группе обучающихся с низким уровнем самооценки больше, что неблагоприятно проявляется в их адаптации, в поведении, в образовательном процессе. Важно помочь таким детям повысить самооценку, формируя у учащихся адекватное отношение к своим успехам и неудачам, а также развивая позитивное представление о себе, что является важным аспектом образовательного процесса.

Для изучения межличностных отношений между обучающимися и определения межгрупповых взаимоотношений, нами использовалась методика «Социометрия» Дж. Морено. В ходе проведения данной методики нами были получены первичные результаты обучающихся контрольной группы, представленные на рисунке 5 (Приложение 2, таб. 5).

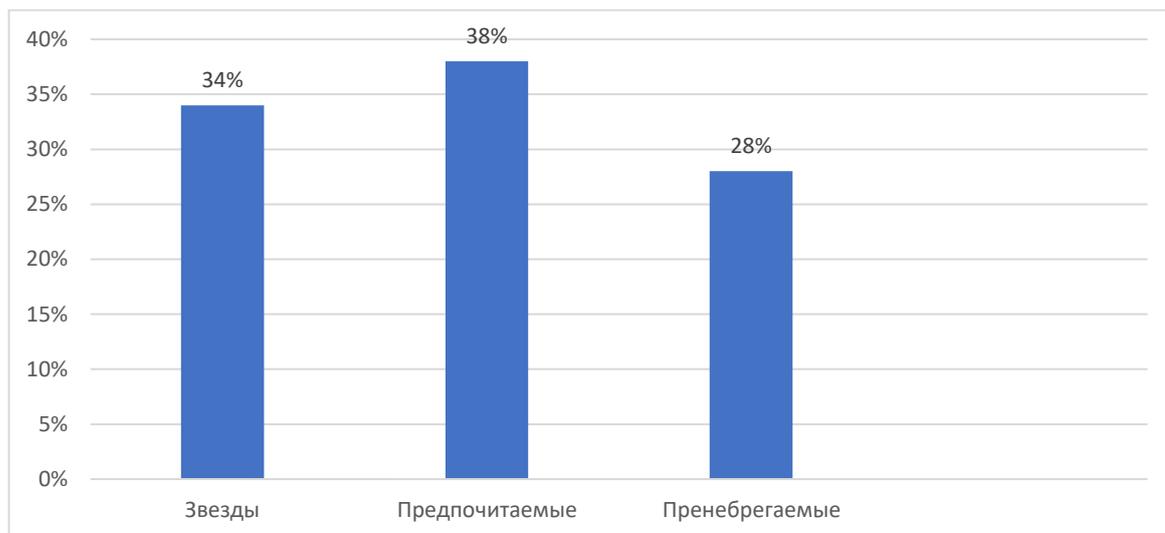


Рисунок 5. Гистограмма 5. Результаты исследования детей контрольной группы по методике «Социометрия» Дж. Морено

В ходе проведения данной методики мы получили следующие результаты:

Статус неформального лидера – «Звезды» выявлен у 34% (10 человек). Это учащиеся, получившие наибольшее количество выборов (от 6-ти и более); но это не означает автоматически, что такие учащиеся будут и лидерами в классе, поскольку лидерство – это явление из сферы межличностного общения

и требует других качеств от личности, нежели уровень ее эмоциональной привлекательности для других.

38% (11 человек) получили статус «Предпочитаемые». Это те дети, кто в большей степени получают положительные выборы. Они также являются востребованными и популярными в группе, могут бороться за статус «звезды», но лишь в том случае, если получают одобрение со стороны других популярных лиц.

Статус «Пренебрегаемые» выявлен у 28% (8 человек). Это дети, получившие минимальное число положительных выборов (1–2), при этом имеют большое число отвержений от остальных членов группы. Пренебрегаемые попадают в категорию малопопулярных членов группы.

Таким образом исследуемый коллектив по уровню благополучия взаимоотношений имеет высокий процент взаимности выборов, что свидетельствует о наличии привязанности, сплочённости, дружбы между детьми, но также есть дети, получившие наименьшее количество положительных выборов и попадают в категорию малопопулярных членов группы.

В ходе проведения данной методики нами были получены первичные результаты обучающихся экспериментальной группы, представленные на рисунке 6 (Приложение 2, таб. 6).

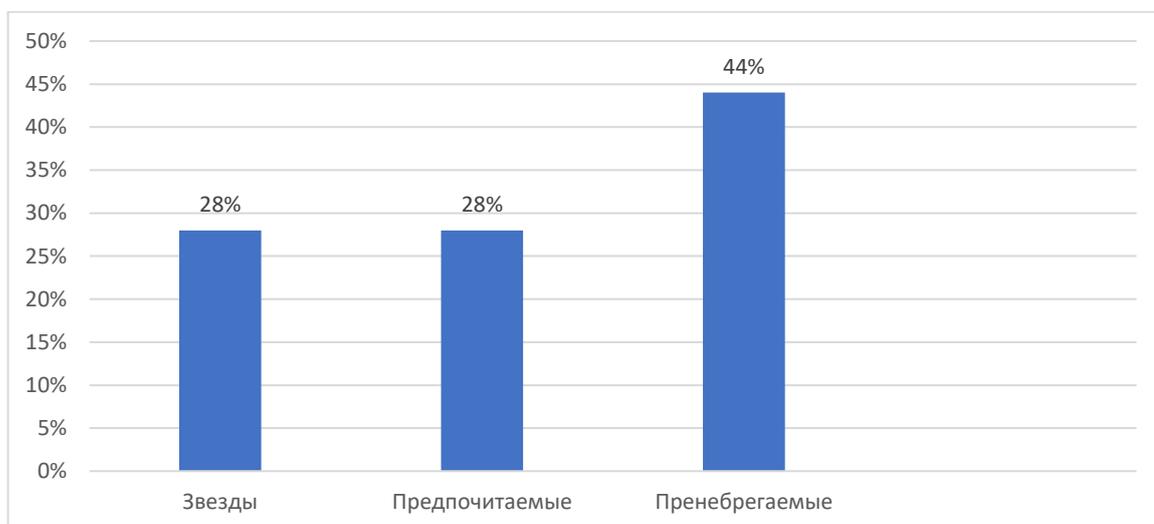


Рисунок 6. Гистограмма 6. Результаты исследования детей экспериментальной группы по методике «Социометрия» Дж. Морено

В ходе проведения данной методики мы получили следующие результаты:

Статус неформального лидера – «Звезды» выявлен у 28% (8 человек). Это учащиеся, получившие наибольшее количество выборов (от 6-ти и более); но это не означает автоматически, что такие учащиеся будут и лидерами в классе, поскольку лидерство – это явление из сферы межличностного общения и требует других качеств от личности, нежели уровень ее эмоциональной привлекательности для других.

28% (8 человек) имеют статус «Предпочитаемые». Это те дети, кто в большей степени получают положительные выборы. Эти обучающиеся также являются востребованными и популярными в группе, могут бороться за статус «звезды», но лишь в том случае, если получают одобрение со стороны других популярных лиц.

Статус «Пренебрегаемые» получили, практически, половина испытуемых и выявлен у 44% (13 человек). Это дети, получившие минимальное число положительных выборов (1-2), при этом имеют большое число отвержений от остальных членов группы. Пренебрегаемые попадают в категорию малопопулярных членов группы.

Таким образом в экспериментальной группе неблагоприятный статус имеют 44% обучающихся, что свидетельствует о низком уровне сформированности коммуникативных навыков, следовательно, особое внимание нужно обратить на позицию этих детей, с целью формирования и развития коммуникативных навыков.

Анализируя полученные результаты по методике Н.Г. Лускановой «Модифицированный вариант анкеты школьной мотивации», целью которой являлось изучение уровня школьной мотивации, делаем вывод, что у участников как контрольной, так и экспериментальной групп есть учащиеся, у которых не сформирована учебная мотивация, а в экспериментальной группе есть неадаптированные ученики.

Анализируя полученные результаты по методике Г.Н. Казанцевой «Изучение общей самооценки» делаем вывод, что у участников как контрольной, так и экспериментальной групп есть учащиеся с низкой самооценкой, которым необходима оптимизация самооценки, формирование представлений о себе и развитие уверенности в себе. Причем данные показатели наиболее выражены у экспериментальной группы.

В результате диагностики мы выявили, что у участников контрольной и экспериментальной группы по методике Дж. Морено «Социометрия» статус «Пренебрегаемые» получил достаточно большой процент учащихся, что свидетельствует о низком уровне коммуникативных умений. Причем, данные показатели наиболее выражены у учащихся экспериментальной группы. Этот показатель свидетельствует о необходимости своевременной работы по формированию коммуникативных умений у данной группы испытуемых.

В результате обработки первичной диагностики и выявления уровней адаптированности среди учащихся пятых классов была выявлена и сформирована экспериментальная группа из учащихся 5 «Б» класса, прошедших тестирование, имеющая сниженные показатели адаптации: 28% (8 человек) низкая школьная мотивация, 7% (2 человека) – школьная дезадаптация, 24% (7 человек) с низкой самооценкой, 44% (13 учеников) имеют неблагоприятный статус и входят в группу риска по качеству межличностных отношений.

На основе полученных результатов для обучающихся 5 «Б» класса была создана и реализована программа, направленная на психологическое сопровождение адаптации учащихся в 5 классе к среднему звену.

### **Выводы по второй главе**

1. В нашем исследовании были использованы психодиагностические методики, направленные на выявление уровня адаптации обучающихся: – Модифицированный вариант анкеты школьной мотивации Н.Г. Лускановой, –

Изучение общей самооценки (методика Г.Н. Казанцевой), – Методика «Социометрия» Дж. Морено.

В результате исследования уровня адаптации пятиклассников к среднему звену были получены следующие данные: по результатам диагностики уровня школьной мотивации у большинства испытуемых наблюдается низкий и средний уровни адаптации.

Анализируя полученные результаты по методике Н.Г. Лускановой «Модифицированный вариант анкеты школьной мотивации» делаем вывод, что участникам исследования необходимо формирование учебной и школьной мотивации, причем, в большей степени детям экспериментальной группы.

В результате изучения уровня самооценки мы выявили, что у участников как контрольной, так и экспериментальной групп наблюдается низкая самооценка, что оказывает влияние на социализацию, успехи в учебе и психологическое здоровье.

Анализируя результаты констатирующего эксперимента, мы наблюдаем, что как у участников контрольной, так и у участников экспериментальной групп не сформированы коммуникативные умения, причем, данные показатели наиболее выражены у учащихся экспериментальной группы. Этот показатель свидетельствует о необходимости своевременной работы по формированию коммуникативных умений у данной группы испытуемых.

2. Исходя из полученных результатов констатирующего этапа исследования, у учащихся 5 «Б» класса выявлены проблемы учебной мотивации, самооценки и коммуникативных навыков, что требует своевременной коррекции. В связи с чем, было принято решение разработки и адаптации программы психологического сопровождения процесса адаптации учащихся пятых классов к условиям образовательной организации.

## **ГЛАВА III. РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОГРАММЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ШКОЛЬНИКОВ ПРИ ПЕРЕХОДЕ ИЗ МЛАДШЕГО ЗВЕНА В СРЕДНЕЕ**

### **3.1. Программа психолого-педагогического сопровождения адаптации пятиклассников при переходе в среднее звено**

В завершении эксперимента, в ходе которого была оценена адаптация пятиклассников к среднему звену в контрольной и экспериментальной группах с использованием методов диагностики школьной мотивации, самооценки личности и анализа взаимоотношений в классе, мы перейдем к следующему этапу – формирующему эксперименту.

С целью обеспечения высокого уровня адаптации учащихся пятых классов к условиям образовательной организации, мы разработали программу психолого-педагогического сопровождения адаптации учащихся в Приложении 3.

Целью нашей программы является обеспечение психолого-педагогического сопровождения процесса адаптации учащихся. Мы стремимся повысить эмоциональную устойчивость и стабильность у учащихся, способствовать формированию адекватной самооценки, развитию навыков коммуникативного общения, стимулированию мотивации в общении со сверстниками и развитию навыков самостоятельности.

Сроки реализации программы охватывают 4 месяца. Занятия проводятся еженедельно, в групповой форме. Общее количество встреч с испытуемыми составляет – 10, а длительность каждого занятия – 40 минут.

Программа психолого-педагогического сопровождения основывалась на трех принципах:

- принцип диалогического общения;
- принцип последовательности и системности;
- принцип идентификации (персонификации).

Учебные занятия структурированы, представляя собой последовательность взаимосвязанных этапов, включающих ритуал приветствия, разминку, основную часть, рефлексию и ритуал прощания.

В рамках программы мы использовали различные методы и техники, таких как релаксация, концентрация, игротерапия и арт-терапия.

Переход из начальной школы в среднее звено требует особого внимания со стороны родителей и педагогов. Вот несколько аспектов, которые могут помочь обеспечить успешную адаптацию учащихся к новым условиям:

**Поддержка родителей:** Родители играют ключевую роль в адаптации ребенка к среднему звену. Им следует регулярно общаться с учителями, выявлять потребности ребенка и вмешиваться при необходимости.

**Содействие в формировании позитивного отношения к школе и обучению.**

**Продолжение тесного взаимодействия:** организация регулярных родительских собраний и консультаций, где родители могут обсудить вопросы адаптации и узнать о жизни в школе. Педагоги и родители должны быть готовы к открытому обмену информацией о прогрессе учащихся и любых проблемах, с которыми они сталкиваются.

**Индивидуализация подходов:** педагоги должны учитывать индивидуальные особенности каждого ученика. Это включает в себя разнообразные методы обучения, оценивание и подходы к дисциплине. Создание поддерживающей среды, где учащиеся могут выражать свои потребности и чувства.

**Адаптация к новым требованиям:** Организация занятий по развитию навыков самостоятельности, временного управления и эффективного обучения.

**Объяснение ожиданий и требований нового уровня обучения.**

**Поддержка социальной адаптации:** формирование дружеских отношений среди учащихся. Организация внеклассных мероприятий и проектов, способствующих взаимодействию и включению.

Психологическая поддержка: обеспечение доступа к услугам школьного психолога для тех, кто может испытывать трудности. Организация тренингов и мероприятий по управлению стрессом и адаптации.

Согласованный подход со стороны родителей и педагогов, а также акцент на индивидуальных потребностях каждого ученика, способствуют успешной адаптации к новым условиям обучения в среднем звене школы.

При разработке программы мы прибегли к использованию программ адаптации детей к средней школе, таких как программы от Е.Г. Коблика, С.А. Коробкиной, Н.П. Слободяник.

Цель программы: обеспечение психологического сопровождения пятиклассников в период адаптации к среднему звену школы.

Задачи:

- 1) Развить коммуникативные способности.
- 2) Создание условия для повышения сплоченности коллектива.
- 3) Формирование адекватной самооценки.
- 4) Повысить уровень школьной мотивации.

Организационно-методические требования к проведению занятий:

Эта программа предназначена для учащихся пятого класса, экспериментальной группы, в данном случае, 5Б. Численность группы – 29 человек. Продолжительность: 10 занятий по 40 минут.

**Таблица 1. Программа психологического сопровождения процесса адаптации учащихся пятых классов к условиям образовательной организации**

Номер занятия	Цель занятия	Ход занятия
Занятие 1. Вводное занятие	Знакомство участников, создание доверительной атмосферы в классе.	Упражнение «Приветствие без слов» Упражнение «Продолжи фразу» Упражнение «Те, кто» Упражнение «Рисуем вместе» Упражнение «Прощание»

## Продолжение таблицы 1

Занятие 2.	Создание у учеников мотивации на самопознание; развитию рефлексии у учащихся и уверенности в себе.	Упражнение «Мое настроение цветом» Упражнение «Найди и коснись» Упражнение «Школьный путь» Упражнение «Вот я какой! Угадали?» Упражнение «Прощание»
Занятие 3.	Формирование мотивации учения, достижения успеха.	Упражнение «Поздороваемся» Упражнение «Самотивация» Упражнение «Ассоциации» Упражнение «Прощание»
Занятие 4.	Формирование собственной значимости, желания ходить в школу.	Упражнение «Приветствие» Упражнение «Пойми меня» Упражнение «Рисунок по инструкции» Упражнение «Передай энергию»
Занятие 5.	Формирование позитивного настроения, снятие напряжения.	Упражнение «Ты мне нравишься потому что...» Упражнение «Морщинки» Упражнение «Ладонка» Упражнение «Части и целое» Упражнение «Прощание»
Занятие 6.	Ознакомление учащихся с эмоциями; обучение определять эмоциональное состояние других людей; тренировать умение владеть своими эмоциями.	Упражнение «Приветствие» Упражнение «Угадай эмоцию» Упражнение «Фигуры эмоций» Упражнение «Прощание»
Занятие 7.	Помощь пятиклассникам занять новую социальную позицию.	Упражнение «Эмоции» Упражнение «Как зовут учителей?» Упражнение «Настоящий учитель – это...» Упражнение «Прощание»

Занятие 8.	Достижение внутригруппового сплочения, осмысление своего персонального «Я» как части общего «Мы».	Упражнение «Коллективный счет» Упражнение «Коллаж нашего класса» Упражнение «Какие мы?» Упражнение «Я в тебе уверен»
Занятие 9.	Адекватное оценивание себя и своих достижений.	Упражнение «Настроение в цвете» Упражнение "Мир профессий" Упражнение "Кем я хочу быть" Упражнение «Я реальный, я идеальный, я глазами других».
Занятие 10.	Обобщение. Подведение итогов.	Упражнение "Настроение" Упражнение "Что я умею, чего не умею, чему хочу научиться" Упражнение "Наш дружный класс" Упражнение «Подведение итогов»

Таким образом, программа психологического сопровождения процесса адаптации учащихся пятых классов к среднему звену разработана с учетом возрастных особенностей пятиклассников и способствует успешной адаптации.

Планируемые результаты:

1. Развитие уверенности и повышение уровня самооценки.
2. Повышение уровня школьной мотивации.
3. Сформируются коммуникативные способности.
4. Учащиеся овладеют умением согласованно работать в коллективе, высказывать свою точку зрения, аргументировать ее.

### 3.2. Анализ результатов контрольного этапа эксперимента

Во время проведения эксперимента, направленного на сопровождения процесса адаптации учащихся пятых классов к среднему звену, мы провели 2 диагностических этапа – констатирующий и контрольный.

Перед проведением формирующей части эксперимента учащиеся были разделены на 2 группы – контрольную и экспериментальную (по 29 человек в каждой).

На данном этапе нашего эмпирического исследования перед нами стояла цель – оценка эффективности программы психологического сопровождения процесса адаптации учащихся пятых классов к среднему звену. Мы применили тот же диагностический материал, что и на начальном этапе эксперимента для достижения поставленной цели.

По результатам повторного исследования контрольной группы по методике «Модифицированный вариант анкеты школьной мотивации» Н.Г. Лускановой на рисунке 7 (Приложение 2, таб. 7), мы видим, что показатели школьной мотивации значительно не изменились. У данной группой учащихся занятия не проводились, единично отмечается снижение показателей школьной мотивации. Результаты диагностики учеников контрольной группы не отражают положительной динамики, что свидетельствует о том, что успешная адаптация возможна лишь при условии организации программы сопровождения.

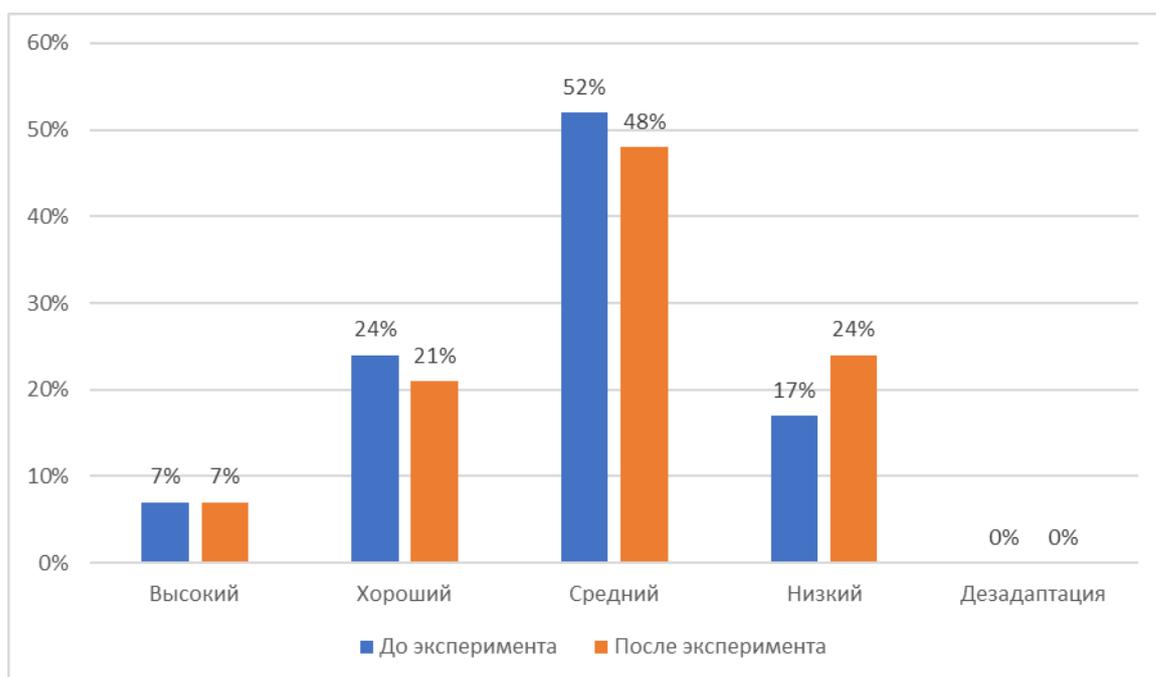
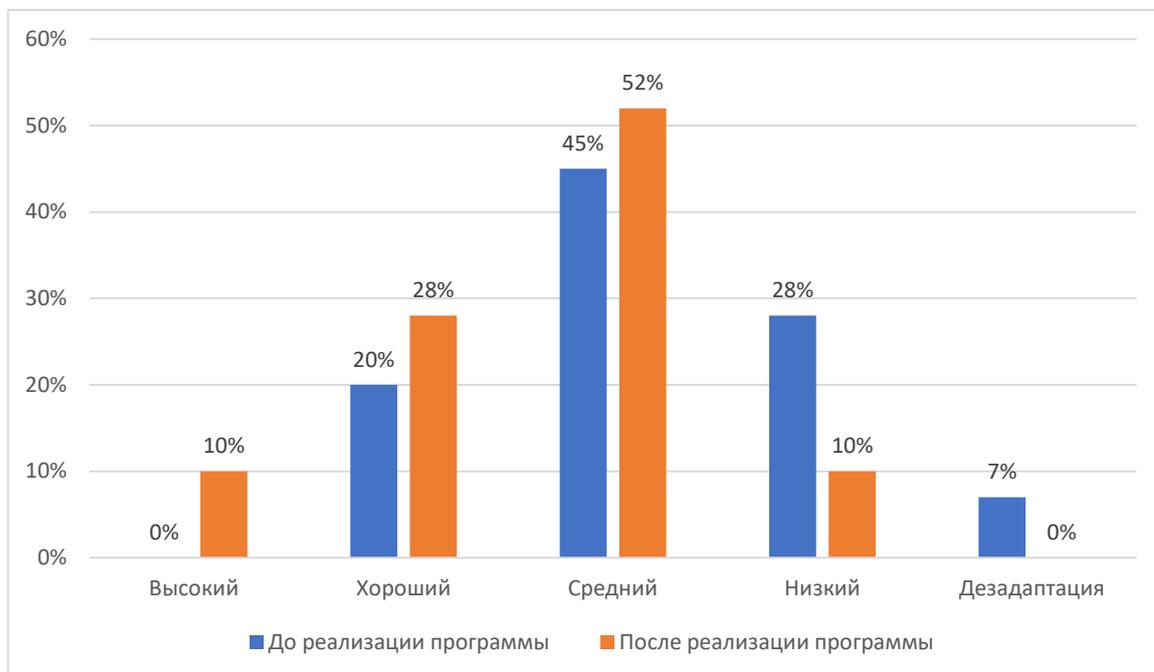


Рисунок 7. Гистограмма 7. Результаты исследования детей контрольной группы по методике «Модифицированный вариант анкеты школьной мотивации» Н.Г. Лускановой на контрольном этапе эксперимента

По результатам повторного исследования по методике «Модифицированный вариант анкеты школьной мотивации» Н.Г. Лускановой на рисунке 8 (Приложение 2, таб. 8) мы видим, что показатели школьной мотивации значительно повысились. До программы психологического сопровождения высокий уровень школьной мотивации отсутствовал 0% (0 человек), после прохождения программы у 10% (3 человек), такие дети отличаются наличием высоких познавательных мотивов, стремлением наиболее успешно выполнять все предъявляемые школой требования. Хороший уровень школьной мотивации после программы психологического сопровождения увеличился с 20% (6 человек) до 28% (8 человек), такие дети успешно справляются с учебной деятельностью, в школу ходят с удовольствием, не теряются при разговоре с учителем, не боятся отвечать у доски.

У 7% (2 человек) до коррекции был выявлен уровень дезадаптация, дети, находящиеся на уровне дезадаптации, испытывают заметные трудности в учебной сфере, не справляются с учебной нагрузкой и сталкиваются с

проблемами в общении с одноклассниками и в установлении отношений с учителями. После программы психологического сопровождения дезадаптация не выявлена.



*Рисунок 8. Гистограмма 8. Результаты исследования детей экспериментальной группы по методике «Модифицированный вариант анкеты школьной мотивации» Н.Г. Лускановой на контрольном этапе эксперимента*

Из этого следует, что учащиеся повысили свои мотивы учебной деятельности, что говорит об успешно проходящей школьной адаптации.

По результатам повторного исследования контрольной группы общей самооценки по методике Г.Н. Казанцевой на рисунке 9 (Приложение 2, таб. 9), мы видим, что высокий показатель самооценки остался прежним 31% (9 человек), а средний и низкий показатели уровня самооценки незначительно снизились. Такие результаты возможны из-за неудач, которые снижают притязания ученика.

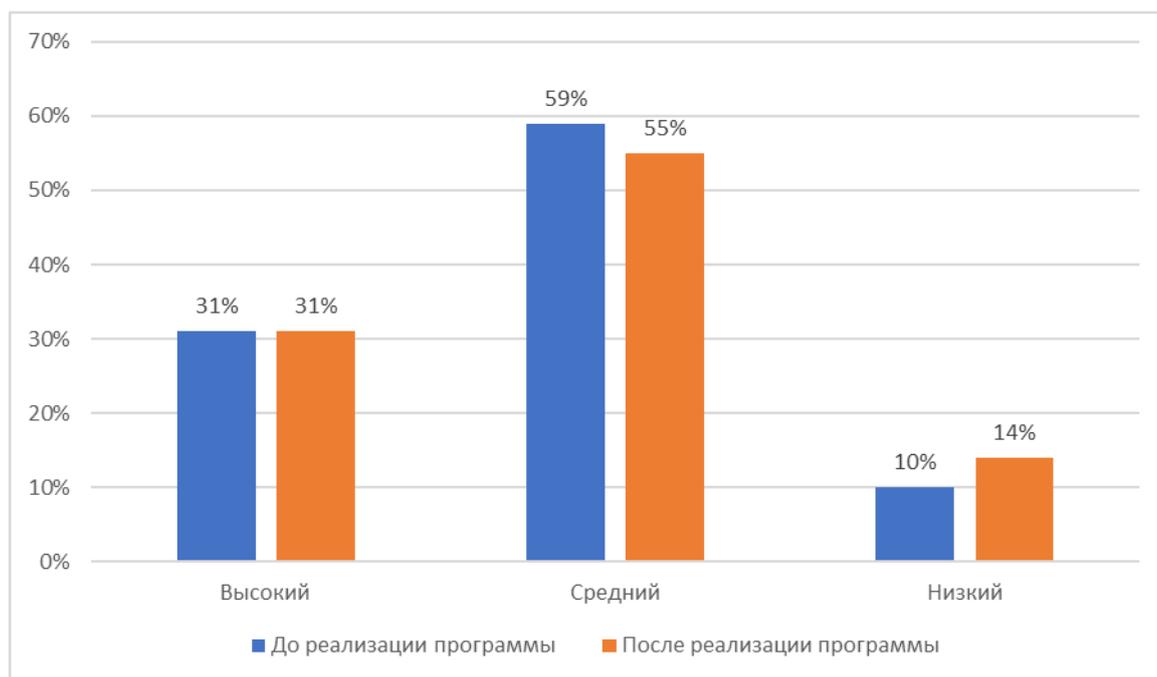


Рисунок 9. Гистограмма 9. Результаты исследования уровня самооценки контрольной группы по методике Г.Н. Казанцевой на контрольном этапе эксперимента

По результатам повторного исследования экспериментальной группы общей самооценки по методике Г.Н. Казанцевой на рисунке 10 (Приложение 2, таб. 10), мы видим, что высокий и средний показатели уровня самооценки выросли с 31% (9 человек) до 34% (10 человек) и с 45% (13 человек) до 59% (17 человек) соответственно. У 24% (7 человек) был низкий показатель самооценки, после программы таких учеников осталось 7% (2 человека). Это означает, что у исследуемых пятиклассников отмечается качественное повышение адекватной самооценки, что свидетельствует о том, что учащиеся лучше адаптировались к учебному процессу и чувствуют себя успешными в нем.

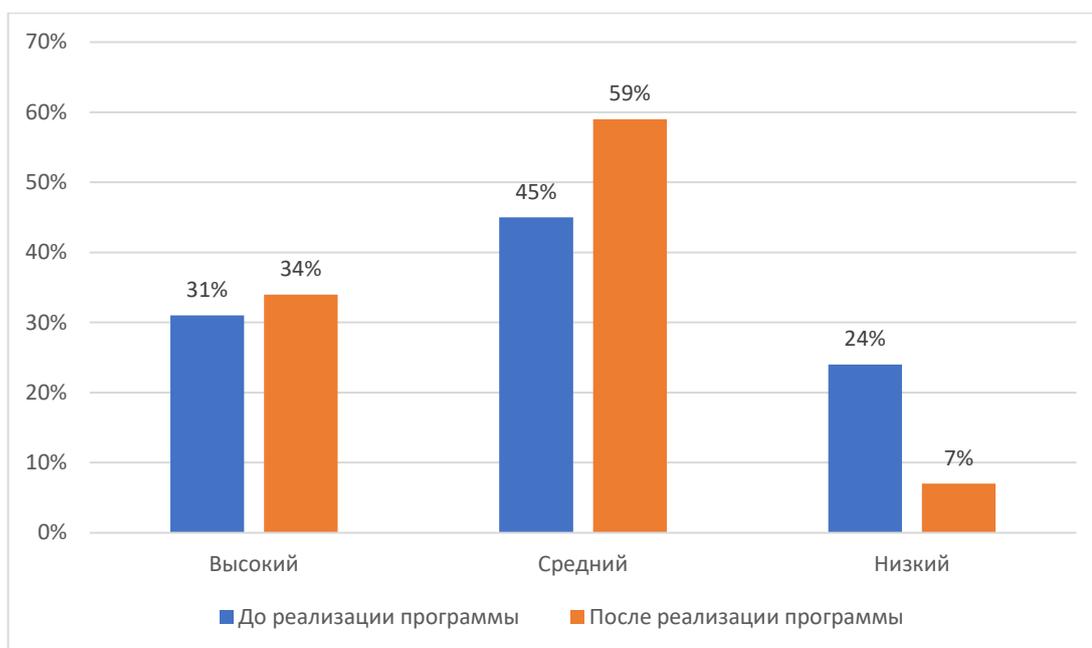


Рисунок 10. Гистограмма 10. Результаты исследования уровня самооценки экспериментальной группы по методике Г.Н. Казанцевой на контрольном этапе эксперимента

По результатам повторного исследования контрольной группы межличностных отношений между обучающимися и определения межгрупповых взаимоотношений по методике «Социометрия» Дж. Морено на рисунке 11 (Приложение 2, таб. 11), мы видим, показатели статусов незначительно снизились. Такая незначительная динамика свидетельствует о некоторых изменениях взаимоотношений в группе, показатель неформальных лидеров снизился на 3%, что количественно выразилось с 10 человек до 9 человек соответственно. Показатель «Пренебрегаемые» увеличился с 28% до 31%, показатель «Предпочитаемые» остался без изменений.

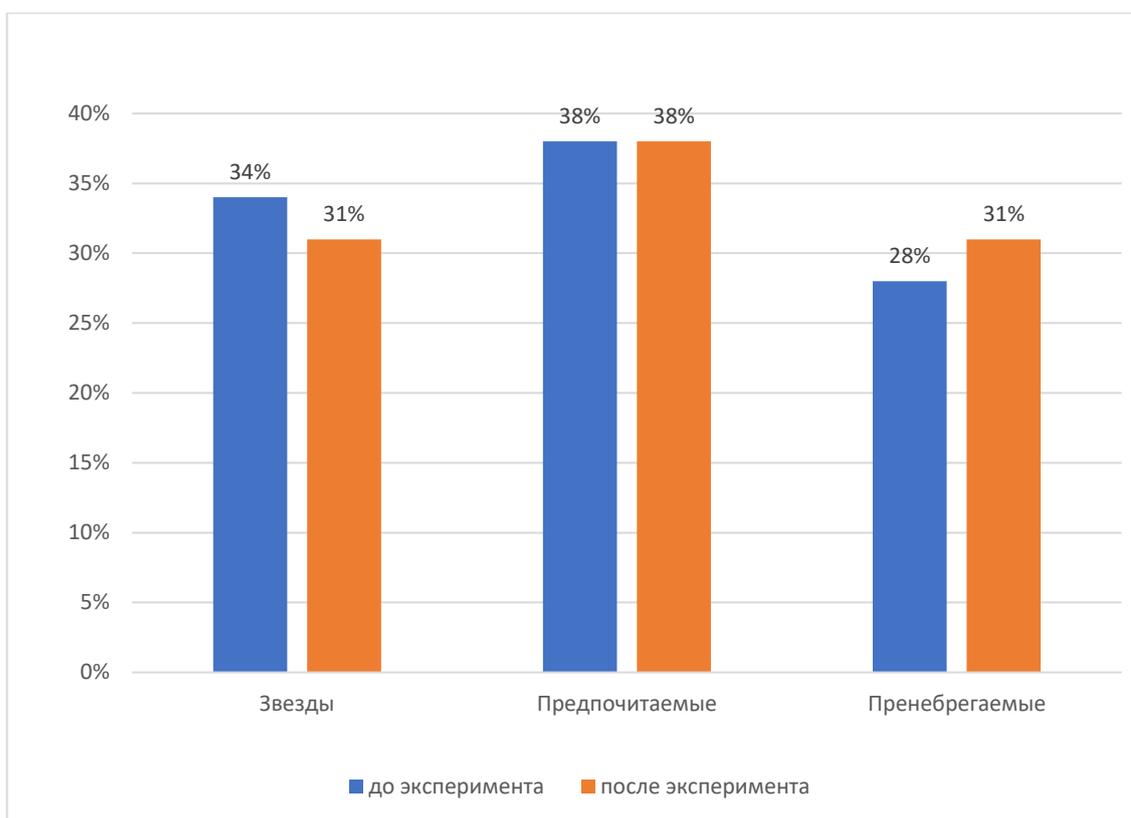


Рисунок 11. *Гистограмма 11. Результаты исследования межличностных отношений между обучающимися и определения межгрупповых взаимоотношений контрольной группы по методике «Социометрия» Дж. Морено на контрольном этапе эксперимента*

Сравнительный анализ результатов, полученных в ходе исследования межличностных отношений между обучающимися и определения межгрупповых взаимоотношений, по методике «Социометрия» Дж. Морено, испытуемых экспериментальной группы на контрольном этапе эксперимента представлены на рисунке 12 (Приложение 2, таб. 12).

Качественный анализ результатов, представленных на рисунке 12, показывает, что в результате реализации программы психологического сопровождения процесса адаптации в экспериментальной группе, количество обучающихся с неблагоприятным статусом снизилось с 13 человек, что составляло 44% обучающихся класса до 7 человек – 24%. Также следует отметить положительную динамику показателей обучающихся с благоприятным статусом, в то время, как на констатирующем этапе обучающихся с благоприятным статусом было выявлено на 20 % меньше. Из

этого следует, что свидетельствует уровень сформированности коммуникативных навыков повысился.

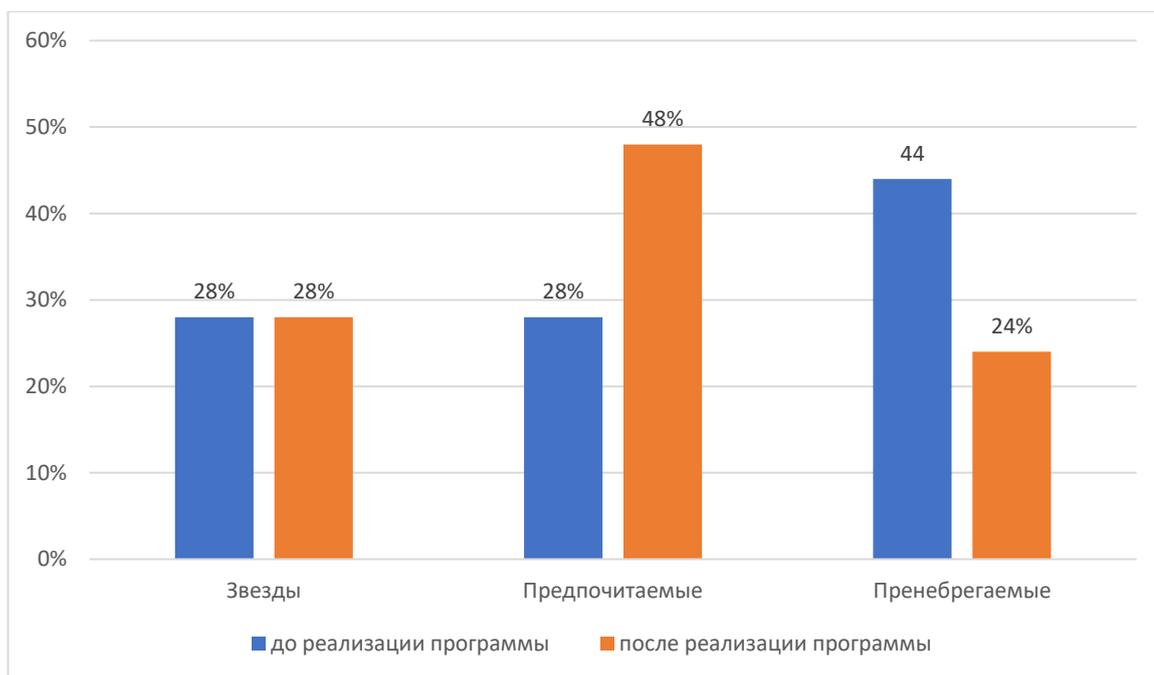


Рисунок 12. Гистограмма 12. – Результаты исследования межличностных отношений между обучающимися и определения межгрупповых взаимоотношений экспериментальной группы по методике «Социометрия» Дж. Морено на контрольном этапе эксперимента

В результате повторной диагностики уровня адаптации пятиклассников к среднему звену в контрольной группе были получены следующие данные: по результатам диагностики уровня школьной мотивации отмечается снижение показателей школьной мотивации. Результаты диагностики учеников контрольной группы не отражают положительной динамики.

В результате изучения уровня самооценки мы выявили, что у участников контрольной группы наблюдается незначительное снижение среднего и низкого показателей уровня самооценки. Такие результаты возможны из-за неудач, неуспеха в учебе.

Исследование межличностных отношений между обучающимися и определения межгрупповых взаимоотношений показало, что в контрольной группе наблюдается незначительная динамика, особых изменений во взаимоотношениях группы нет.

Соответственно в контрольной группе остаются все те же проблемы, что и на этапе констатирующего эксперимента: у участников исследования отмечается низкий уровень учебной и школьной мотивации, снижение самооценки, что в свою очередь незначительно отражается на взаимоотношениях в группе.

В экспериментальной группе наблюдается динамика по всем трем показателям. Дети стали более слаженно работать в группе, учитывать мнение друг друга, формулировать свою точку зрения и аргументировать ее. Повысился уровень школьной мотивации и самооценки.

Исходя из вышеизложенного, мы выявили, что дети экспериментальной группы, в процессе проведения контрольного эксперимента улучшили показатели уровня адаптации, тем самым демонстрируя эффективность программы сопровождения адаптации пятиклассников при переходе в среднее звено.

### **Выводы по третьей главе**

1. Для формирования высокого уровня адаптации нами была разработана программа психологического сопровождения процесса адаптации учащихся пятых классов к условиям образовательной организации.

Программа разработана с целью обеспечения психологического сопровождения процесса адаптации учащихся, укрепления их эмоциональной устойчивости и стабильности, формирования высокой самооценки, развития навыков коммуникативного взаимодействия, мотивации к общению со сверстниками и развития самостоятельности.

Задачами программы являлось следующее: развивать коммуникативные способности, создание условий для укрепления сплоченности коллектива, формирование адекватной самооценки, повышение уровня школьной мотивации.

2. Анализируя результаты контрольной группы, мы видим, что сохраняются те же проблемы, что и на этапе констатирующего эксперимента: низкий уровень положительной учебной и школьной мотивации, снижение самооценки.

3. Анализируя результаты исследования экспериментальной группы, мы наблюдаем улучшения показателей процесса адаптации. В результате контрольного эксперимента была зафиксирована положительная динамика показателей процесса адаптации. Так учащиеся экспериментальной группы после реализованной нами программы стали более слаженно работать в группе, учитывать мнение друг друга, формулировать свою точку зрения и аргументировать ее. Повысился уровень школьной мотивации и самооценки.

Исходя из вышеизложенного, мы видим, что все участники исследования, в процессе проведения контрольного эксперимента показали средний и высокий результаты показателей адаптации, тем самым демонстрируя эффективность программы сопровождения адаптации пятиклассников при переходе в среднее звено.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проблема адаптации пятиклассников всегда была и остается одной из центральных проблем в психологии.

Как показывает анализ литературы Процесс адаптации детей к образовательной организации относится не только к первому классу, этот процесс продолжается практически до завершения школьного обучения. В ходе образовательного процесса всегда происходят динамические изменения, связанные с непрерывным развитием ребенка. Несмотря на этот непрерывный характер, выделяются этапы, на которых адаптация представляется особенно сложной.

Этап перехода учащихся из начальной в среднюю школу, согласно научным исследованиям, является одним из наиболее сложных с точки зрения адаптации. В этот период многие школьники сталкиваются с различными трудностями, такими как снижение успеваемости, ухудшение памяти и внимания, утрата мотивации к учебе, нарушения в поведении, эмоциональная нестабильность, повышенная утомляемость, а также возникновение страхов и беспокойства перед уроками, учителями и контрольными работами.

Определение факторов, обуславливающих указанные трудности, и разработка эффективных методов психологической поддержки в период перехода в среднюю школу остаются важными направлениями и актуальными задачами.

Для обеспечения благоприятной адаптации пятиклассников к условиям среднего звена образовательной организации необходимо проводить комплексное психологическое сопровождение, включающее в себя как детей, так и их родителей.

Характерные черты адаптации младших подростков включают в себя преобладание эмоционального дискомфорта, позитивное отношение к себе и представление о собственных способностях, не зависящих от оценок, а также умение эффективно общаться, обладание необходимыми навыками

взаимодействия и способность находить оптимальное положение в отношениях с окружающими.

В школьном возрасте целесообразно применение таких форм работы, как, тренинг, учебные проекты. В данном возрасте в силу возрастных особенностей и специфики ведущего вида деятельности, наиболее эффективны будут групповые формы работы, т.к. они будут способствовать развитию сотрудничества и в целом, положительно влиять на развитие коммуникативных умений школьников. Также необходима коллективная творческая деятельность.

Анализируя результаты констатирующего эксперимента, мы наблюдаем, что как у участников контрольной, так и у участников экспериментальной групп был выявлен уровень адаптации учащихся к обучению в среднем звене. При этом, у детей экспериментальной группы ярко выражены следующие показатели: низкая учебная мотивация, присутствуют неадаптированные учащиеся; низкая самооценка; низкий уровень коммуникативных умений. Вышеописанное свидетельствует о том, что младшим школьникам экспериментальной группы необходима работа по сопровождению процесса адаптации.

На этапе формирующего эксперимента, с целью формирования высокого уровня адаптации нами была разработана и реализована программа психолого-педагогического сопровождения адаптации учащихся.

Задачами программы являлось следующее: развивать коммуникативные способности, создание условий для повышения сплоченности коллектива, формирование адекватной самооценки, повышение уровня школьной мотивации.

Далее, на контрольном этапе исследования, мы определили эффективность психологической программы по сопровождению процесса адаптации.

Сравнивая результаты, полученные в ходе контрольного этапа эксперимента, отметим, что в контрольной группе результаты контрольного

этапа эксперимента аналогичны результатам констатирующего этапа, что свидетельствует о том, что у детей сохраняются те же проблемы, что и на этапе констатирующего эксперимента: участникам исследования необходимо формирование положительной учебной и школьной мотивации, незначительное снижение самооценки, что в свою очередь отражается на взаимоотношениях в группе. В экспериментальной группе отмечены улучшения показателей процесса адаптации. Так учащиеся экспериментальной группы после реализованной нами программы стали более слаженно работать в группе, учитывать мнение друг друга, формулировать свою точку зрения и аргументировать ее. Повысился уровень школьной мотивации и самооценки.

Исходя из вышеизложенного, мы видим, что все участники исследования, в процессе проведения контрольного эксперимента показали средний и высокий результаты показателей адаптации, тем самым демонстрируя эффективность программы сопровождения адаптации пятиклассников при переходе в среднее звено.

**БИБЛИОГРАФИЯ**

1. Адаптация личности в современном мире: Межвуз. сб. науч. тр. Саратов: ИЦ «Наука», 2011. – 110 с.
2. Адаптация учащихся на сложных возрастных этапах. 1, 5, 10 классы. Система работы с детьми, родителями, педагогами / сост. Коробкина С.Н. – М.: Учитель, 2015. – 240 с.
3. Айсмонтас, Б.Б. Педагогическая психология: схемы и тесты. – М.: Владос-Пресс, 2014. – 208 с.
4. Андреева, Г.М. Социальная психология: Учебник для вузов. – М.: Аспект Пресс, 2008. – 363 с.
5. Баева И.А., Гаязова Л.А. Психологическая безопасность образовательной среды школы и ее психолого-педагогическое сопровождение // Электронный журнал «Психологическая наука и образование psyedu.ru» — <http://psyedu.ru/about/>.
6. Байярд, Р.Т. Ваш беспокойный подросток. – М.: Просвещение, 2011. – 63 с.
7. Баранников, А.В. Об обеспечении успешной адаптации ребенка при переходе со ступени начального общего образования – на основную // Школьный психолог. 2004. №30. – С. 23–31.
8. Батюта М.Б., Князева Т.Н. Возрастная психология. – М.: Логос, 2013. – 306 с.
9. Березин, Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека. – Л.: Наука, 1988. – 270 с.
10. Битянова, М. Р. Организация психологической работы в школе. – М.: Генезис, 2000. – 298 с.
11. Битянова, М.Р. Четыре игры в помощь пятикласснику, привыкшему к новой жизни // Вестник практической психологии образования. – 2005. № 3 (4). – С. 70–80.

12. Божович, Е.Д. Психологическая служба в структуре педагогического процесса // Вопросы психологии. 1986. № 2. – С. 18.
13. Божович, Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте. – М.: Просвещение, 1968. – 464 с.
14. Божович, Л.И. Избранные психологические труды. Проблемы формирования личности. Москва: Международная педагогическая академия, 1995. – 212 с.
15. Болотова А.К., Молчанова О.Н. Психология развития и возрастная психология. М.: ГУ ВШЭ, 2012, 528 с.
16. Большая энциклопедия психологических тестов. – М.: Эксмо, 2005. – 416 с.
17. Буратный, В.Н. Самооценка и ее влияние на социальный статус личности. URL:<https://www.studsell.com/view/155713/>.
18. Волков Б.С., Волкова Н.В. Возрастная психология. В 2 частях. Часть 2. От младшего школьного возраста до юношества. – М.: Владос, 2010. – 344 с.
19. Волков Б.С., Волкова Н.В. Конфликтология. – М.: Академический проект. 2010. – 416 с.
20. Возрастная психология: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. – 264 с.
21. Возрастные и индивидуальные особенности младших подростков. – М: Просвещение, 1967. – 325 с.
22. Волков, Б.С. Психология младшего школьника: Учебное пособие. – М.: Педагогическое общество России, 2012. – 128 с.
23. Володько, Н.В. Личностно-ориентированный диалог в образовательном процессе и его роль в преодолении дезадаптации ребенка к школе / Н.В. Володько. – Н. Новгород Арзамас.: АГПИ, 2006. – 147 с.
24. Волынская, Л.Б. Социокультурная и личностная адаптация человека на различных стадиях жизненного цикла. – СПб.: Флинта, 2012. – 240 с.

25. Гаврицкова, М. Мы – это много «Я»: программа классных часов для 5-х классов / М. Гаврицкова // Школьный психолог. 2006. № 14. – С. 12.
26. Головей Л.А., Рыбалко Е.Ф. Практикум по возрастной психологии. – СПб.: Речь, 2011. – 398 с.
27. Гольева Г.Ю., Михайлусова К.А. Исследование уровня самооценки младших подростков // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 7. С. 76–80. URL: <http://ekoncept.ru/2016/56093.htm>.
28. Григорович Л.А., Марцинковская Т.Д. Педагогика и психология: учебное пособие. – М.: Гардарики, 2012. – 480 с.
29. Гюру Эйстад. Самооценка у детей и подростков. Книга для родителей / пер. Наргис Шинкаренко. – М.: Альпина Паблишер, 2014. – 294 с.
30. Долгова В.И., Аркаева Н.И., Зыкова Н.А. Влияние детско-родительских отношений на проявления агрессивности у старших подростков // Научно-методический электронный журнал Концепт. – 2015. – Т. 31. – С. 51–55.
31. Долгова В.И., Аркаева Н.И., Капитанец Е.Г. Инновационные психолого-педагогические технологии в начальной школе / монография. – М.: Издательство Перо, 2015. – 200 с.
32. Долгова В.И., Аркаева Н.И. Смысложизненные ориентации: формирование и развитие. – Челябинск, 2012. – 229 с.
33. Долгова В.И., Гольева Г.Ю. Эмоциональная устойчивость личности: Монография. – М.: Перо, 2014. – 173 с.
34. Долгова В.И., Крыжановская Н.В., Ратаева В.В. Влияние памяти на успеваемость младших школьников. Научно-методический электронный журнал Концепт. – 2015. Т. 31. – С. 96–100.
35. Долгова В.И., Мельник Е.В. Эмпатия / Монография. – М.: Перо, 2014. – 161 с.
36. Долгова, В.И. Проблемы определения уровня эмоциональной устойчивости подростков. В сборнике: Functions of upbringing And education in

conditions of the accelerated Socialization of the personality in the modern society  
Peer-reviewed materials digest (collective monograph) published following the  
results of the CIP International Research and Practice Conference and II stage of the  
Championship in Psychology and Educational sciences. 2015. – С. 91–95.

37. Долгова, В.И. Психолого-педагогическая коррекция межличностных отношений подростков: научно-методические рекомендации. – Челябинск: АТОКСО, 2010 – 112 с.

38. Долгова В.И., Рокицкая Ю.А. Диагностико-аналитическая деятельность психолога в сфере образования: Учебник. – М.: Перо, 2016. – 241 с.

39. Долгова В.И., Рокицкая Ю.А. Индивидуально-психологические детерминанты суицидального и антисуицидального поведения подростков Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – 2016. № 3. – С. 108–111.

40. Долгова В. И., Рокицкая Ю. А., Сметанина Д. А. Психологическая безопасность образовательной среды как условие адаптации пятиклассников с ограниченными возможностями здоровья в школе интернате // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. Т. 44. – С. 138–144. URL: <http://e-koncept.ru/2016/56987.htm>.

41. Долгова В.И., Цветкова Н.В. Влияние системы обучения младших школьников на формирование межличностной рефлексии в подростковом возрасте// Вестник Челябинского государственного педагогического университета. 2014. №7. – С. 89–98.

42. Дружинин, Н.Д. Экспериментальная психология. – СПб.: Изд-во Питер, 2012. – 320 с.

43. Дубровина И.В., Андреева А.Д., Данилова Е.Е., Вохмянина Т.В. Психокоррекционная и развивающая работа с детьми: учеб. пособие. – М.: Изд. центр «Академия», 2012. – 98 с.

44. Дубровина, И.В. Практическая психология образования. – СПб.: Питер, 2004. – 592 с.

45. Жигимонт, С.Н. Особенности организации психолого-педагогического сопровождения старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2014. – Т. 20. – С. 1146–1150. URL: <http://e-koncept.ru/2014/54493.htm>.

46. Журавлев, Д. Адаптация учащихся при переходе из начальной в среднюю школу // Народное образование. – 2002. №8. – С. 99–105.

47. Иванова, Е.И. Оценка уровня адаптации учащихся 5 класса в МБОУ «2-Жемконская СОШ» // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2016. Т. 19. – С. 284–288. <http://ekoncept.ru/2016/56302.htm>.

48. Истратова, О.Н. Психологические проблемы перехода к обучению из младшей школы к обучению в среднее звено // Школьный психолог. – 2007. №6. – С. 67–74.

49. Казанская, В.Н. Подросток: социальная адаптация. Книга для психологов, педагогов и родителей. – СПб.: Питер, 2011. – 230 с.

50. Коваленко, Е.В. Психолого-педагогическая коррекция агрессивности младших школьников // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – Т. 18. – С. 101–105. <http://ekoncept.ru/2015/95172.htm>.

51. Кондратьев, М.Ю. Типологические особенности психосоциального развития подростков // Вопросы психологии. – 1997. № 3. – С. 69–77.

52. Крыжановская Н.В., Буркова Е.В. Формирование мотивации к учебной деятельности как способ школьной адаптации среди младших школьников // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 7. – С. 11–15. URL: <http://e-koncept.ru/2016/56080.htm>.

53. Кузнецова, И.В. Преемственность в работе начальной и средней школы // Начальная школа: плюс/минус. – 2002. № 11. – С. 8.

54. Кулагина И.Ю., Колюцкий В.Н. Психология развития и возрастная психология: Полный жизненный цикл развития человека: Учебное пособие для вузов. – М.: Академический Проект, 2015. – 432 с.

55. Кулюткин, Ю.Н. Психология обучения. – М.: ИНФРА-М, 2011. – 300 с.
56. Литвененко, Н.В. Адаптация школьников в критические периоды развития как предмет психолого-педагогического исследования // Вестник ОГУ. – 2006. № 10. – С. 122–127.
57. Литвененко, Н.В. Динамические особенности социально-психологической адаптации школьников в критические периоды развития // Интеграция образования. – 2007. № 3/4 – С. 178–181.
58. Луцко, Е.А. К вопросу об определении критериев и факторов эффективности адаптации // Вест. СПб ун-та. 2008. Сер. 12. Вып. 1. – С. 45–56.
59. Лысенко, Р. И. Педагогические условия адаптации младших школьников к обучению в основной школе // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – Т. 13. – С. 2076–2080. URL: <http://e-koncept.ru/2015/85416.htm>.
60. Молодцова, Т.Д. Диагностика, предупреждение и преодоление дезадаптации подростков. – М.: Изд. МПА, 1990. – 236 с.
61. Мухина, В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество // Учебник для студ. вузов. – 4-е изд., стереотип. – М.: Издательский центр "Академия", 2010. – 456 с.
62. Налчаджян, А.А. Психологическая адаптация. – М.: Эксмо, 2010. – 368 с.
63. Немов, Р.С. Психология. Учебник. – М.: Изд-во «Юрайт», 2014. – 639 с.
64. Никитина, В. Лидер и его команда: Тренинговые занятия для учащихся 4-5 классов // Школьный психолог. – 2006. № 24. – С. 46–47.
65. Новикова, Е.В. Диагностика и коррекция школьной дезадаптации у младших школьников и младших подростков. – М.: Наука, 1985. – 205 с.
66. Новикова, Е.В. Особенности общения и проявления школьной дезадаптации у младших школьников и подростков. – М.: Наука, 1987. – 156 с.

67. Обухова, Л.Ф. Возрастная психология. Учебник. – М.: Изд-во «Юрайт», 2015. – 460 с.
68. Овчарова, Р.В. Практическая психология образования: учебное пособие. – М.: Академия. 2013. – 448 с.
69. Островский Э.В., Чернышова Л.И. Психология и педагогика: учебное пособие. – М.: Вузовский учебник, 2015. – 384 с.
70. Педагогическая психология: практикум: / под ред. Л.А. Регуш, В.И. Долговой, А.В. Орловой. Челябинск: Изд-во ЧГПУ, 2012. – 304 с.
71. Петрунec В.П., Таран Л.Н. Нелегкий шаг к юности. Родителям о нервно-психическом здоровье подростков. – М.: Педагогика, 2014. – 160 с.
72. Петрова, Е.Ю. Школьная дезадаптация и психологические условия ее преодоления // Вестник ТГПУ. 2012. № 11. – С. 166-169.
73. Поливанова, К.Н. Психологическое содержание подросткового возраста // Вопросы психологии. – 1996. №1. – С. 20-33.
74. Прихожан, А.М. Пятиклассники // Школьный психолог. – 2002. № 12. – С. 14–21.
75. Прихожан, А.М. Учебные трудности пятиклассников // Школьный психолог. – 2002. № 13. – С. 32–38.
76. Прихожан А.М., Гуткина Н.И. Формирование личности в переходный период от подросткового к юношескому возрасту. – М.: Наука, 1987. – 150 с.
77. Психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы. – М., 1994. – 130 с.
78. Психология развития и возрастная психология. Учебник и практикум / под ред. Головей Е.А. – М.: Юрайт, 2016. – 413 с.
79. Райс, Ф. Психология подросткового и юношеского возраста. – СПб.: Питер, 2014. – 816 с.
80. Рогов, Е.И. Настольная книга практического психолога. – М.: Владос 1999. – 384 с.

81. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии. – СПб.: Питер, 2013. – 720 с.
82. Савенков, А.И. Педагогическая психология. – М.: Юрайт, 2014. – 672 с.
83. Семечкин, Е.И. Психология социальных групп. – М.: Владос-Пресс, 2011. – 288 с.
84. Сидоренко, Е.В. Методы математической обработки в психологии. – М.: Изд-во «Речь», 2007. – 350 с.
85. Сомова, Н.Л. В пятый класс в первый раз: пособие для родителей, специалистов службы сопровождения, психологов, педагогов школ и гимназий. – СПб.: КАРО, 2001. – 368 с.
86. Социальная адаптация учащихся. 5-9 классы. Программы, планирование, тематические занятия / сост. Родионова С.Г., Корепанова Т.Н. – М.: Учитель, 2015. – 268 с.
87. Справочник психолога средней школы / О.Н. Истратова, Т.В. Эксакусто. 3-е изд. – Ростов н/Д.: Феникс, 2014. – 512 с.
88. Тихомирова, А.В. Я открываю мир. Развитие познавательных способностей детей. – М.: Изд-во У-Фактория, 2015. – 239 с.
89. Томчук, А.С. Психолого-педагогические условия успешной адаптации первоклассников к школьному обучению // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2015. – Т. 10. – С. 161–165. URL: <http://e-koncept.ru/2015/95076.htm>.
90. Урунтаева, Г.А. Детская психология. Учебник. – М.: Академия, 2014. – 336 с.
91. Утёмов, В.В. Методика развития креативности учащихся основной школы // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2012. №1 (Январь). – С. 6–10. URL: <http://e-koncept.ru/2012/1202.htm>.
92. Феоктистова, С.В. Школьная адаптация и дезадаптация: психологические проблемы. – М.: Наука, 2001. – 134 с.

93. Фопель, К. Групповая сплоченность: психологические игры и упражнения : пер. с нем. – М.: Генезис, 2010. – 330 с.
94. Хапачева, С.М. Психолого-педагогические особенности адаптации подростков ко второй ступени обучения // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2014. № S11. – С. 31–35. URL: <http://ekoncept.ru/2014/14635.htm>.
95. Хотина, Л.А. Психолого-педагогическая коррекция школьной тревожности младших подростков // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2015. – Т. 10. – С. 146–150. URL: <http://ekoncept.ru/2015/95073.htm>.
96. Хухлаева О.В., Зыков Е.В., Бубнова Г.В. Психология развития и возрастная психология. Учебник для академического бакалавриата. – М.: Юрайт, 2016. – 367 с.
97. Цукерман, Г.А. Переход из начальной школы в среднюю как психологическая проблема // Вопросы психологии. – 2001. № 5. – С. 19–31.
98. Цукерман, Г.А. Десяти-двенадцатилетние школьники: «ничья земля» в возрастной психологии // Вопросы психологии. – 1998. № 3. – С. 17–31.
99. Цукерман, Г.А. Переход из начальной школы в среднюю как психологическая проблема // Вопросы психологии. – 2001. №5. – С. 19-34.
100. Чернецкая, Н.И. Дезадаптивные особенности личности подростков, обучающихся по программам повышенной сложности // Научнометодический электронный журнал «Концепт». – 2014. Т. – 20. С. 696–700. URL: <http://e-koncept.ru/2014/54403.htm>.
101. Шаграева, О.А. Детская психология. Теоретический и практический курс. – М.: Изд-во «Владос», 2011. – 368 с.
102. Шаповаленко, И.В. Психология развития и возрастная психология. Учебник и практикум. – М.: Юрайт, 2016. – 576 с.
103. Шаяхметова В.К., Минх Г.Р. Уровень самооценки младших подростков в период адаптации при переходе из младшего школьного звена в

среднее // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. № S1. – С. 71–75. URL: <http://ekconcept.ru/2015/75015.htm>.

104. Шешукова Н.Н., Синявина Е.Н. Психологическое сопровождение личностного развития подростков, обучающихся в школе-интернате // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. Т. 8. – С. 116–122. URL: <http://e-koncept.ru/2016/56131.htm>.

105. Штейнмец, А.Э. Общая психология. – М.: Академия, 2012. – 288 с.

106. Шэффер, Д. Дети и подростки: психология развития. – СПб: Питер, 87 2003. – 263 с.

107. Юферева, Т.И. Учащиеся переходят из начальной школы в среднюю. Рабочая книга школьного психолога. – М.: Международная педагогическая академия, 1995. – С. 104–124.

108. Ясюкова, Л.А. Прогноз и профилактика проблем обучения в 3-6 классах. Руководство. – СПб: Иматон, 2001. – 192 с.

109. Anderson C. The Search for School Climate: A Review of the Research // *American Educational Research Journal*. Vol. 52. – P. 368–420.

110. Bruyn E.H., Cillessen A. Heterogeneity of Girls' Consensual Popularity: Academic and Interpersonal Behavioral Profiles // *Journal of Youth and Adolescence*. Vol. 35. No. 3. – P. 412–422.

111. Coleman, J. The adolescent society: The social life of the teenager and its impact on education. – New York: Free Press, 1964. – 200 p.

112. Czeschlik T., Rost D. H. Sociometric types and children intelligence // *British journal of developmental psychology*. 1995. No 13. – P. 177–189.

**ПРИЛОЖЕНИЕ****Приложение 1****Анкета «Оценка уровня школьной мотивации»****Н.Г. Лускановой****Описание методики**

Цель методики – определение школьной мотивации. Проверка уровня школьной мотивации учащихся проводится по анкете Н.Г. Лускановой (1993), состоящей из 10 вопросов, наилучшим образом отражающих отношение детей к школе и учебному процессу, эмоциональное реагирование на школьную ситуацию. Автор предложенной методики отмечает, что наличие у ребёнка такого мотива, как хорошо выполнять все предъявляемые школой требования и показать себя с самой лучшей стороны, заставляет ученика проявлять активность в отборе и запоминании необходимой информации. При низком уровне учебной мотивации наблюдается снижение школьной успеваемости.

**Процедура проведения**

Данная анкета может быть использована при индивидуальном обследовании ребенка, а также применяться для групповой диагностики. При этом допустимы два варианта предъявления:

1. Вопросы читаются экспериментатором вслух, предлагаются варианты ответов, а дети должны написать те ответы, которые им подходят.
2. Анкеты в напечатанном виде раздаются всем ученикам, и экспериментатор просит их отметить все подходящие ответы.

Каждый вариант имеет свои преимущества и недостатки. При первом варианте выше фактор лжи, так как дети видят перед собой взрослого, задающего вопросы. Второй вариант предъявления позволяет получить

более искренние ответы, но такой способ затруднен в первом классе, так как дети еще плохо читают.

**Инструкции**

Инструкция для индивидуальной формы работы: «Сначала послушай вопрос и три варианта ответа на этот вопрос, а затем выбери один из трёх ответов, который выражает твоё мнение».

Инструкция для групповой формы работы: «Прочитайте вопрос и из предложенных вариантов ответа выберите один и отметьте его буквенное значение на бланке ответов».

Стимульный материал методики

1. Тебе нравится в школе?

-не очень

-нравится

-не нравится

2. Утром, когда ты просыпаешься, ты всегда с радостью идешь в школу или тебе часто хочется остаться

дома?

-чаще хочется остаться дома

-бывает по-разному

-иду с радостью

3. Если бы учитель сказал, что завтра в школу не обязательно приходить всем ученикам, желающим

можно остаться дома, ты бы пошел бы в школу или остался бы дома?

-не знаю

-остался бы дома

-пошел бы в школу

4. Тебе нравится, когда у вас отменяют какие-нибудь уроки?

-не нравится

-бывает по-разному

-нравится

5. Ты хотел бы, чтобы тебе не задавали домашних заданий?

-хотел бы

-не хотел бы

-не знаю

6. Ты хотел бы, чтобы в школе остались одни перемены?

-не знаю

-не хотел бы

-хотел бы

7. Ты часто рассказываешь о школе родителям?

-часто

-редко

-не рассказываю

8. Ты хотел бы, чтобы у тебя был менее строгий учитель?

-точно не знаю

-хотел бы

-не хотел бы

9. У тебя в классе много друзей?

-мало

-много

-нет друзей

10. Тебе нравятся твои одноклассники?

-да

-не очень

-нет

Интерпретация результатов

1. 25–30 баллов (очень высокий уровень) - высокий уровень школьной мотивации, учебной активности. Такие дети отличаются наличием высоких познавательных мотивов, стремлением наиболее успешно выполнять все предъявляемые школой требования. Они очень четко следуют всем указаниям учителя, добросовестны и ответственны, сильно переживают, если получают неудовлетворительные оценки или замечания педагога.

2. 20–24 балла – (высокий уровень) хорошая школьная мотивация. Подобные показатели имеют большинство учащихся начальных

классов, успешно справляющихся с учебной деятельностью. Подобный уровень мотивации является средней нормой.

3. 15–19 баллов – (средний уровень) положительное отношение к школе, но школа привлекает больше внеучебными сторонами. Такие дети достаточно благополучно чувствуют себя в школе, однако чаще ходят в школу, чтобы общаться с друзьями, с учителем. Им нравится ощущать себя учениками, иметь красивый портфель, ручки, тетради. Познавательные мотивы у них сформированы в меньшей степени и учебный процесс их мало привлекает.

4. 10–14 баллов – (низкий уровень) низкая школьная мотивация. Подобные школьники посещают школу неохотно, предпочитают пропускать занятия. На уроках часто занимаются посторонними делами, играми. Испытывают серьезные затруднения в учебной деятельности. Находятся в состоянии неустойчивой адаптации к школе.

5. Ниже 10 баллов – (очень низкий уровень) негативное отношение к школе, школьная дезадаптация. Такие дети испытывают серьезные трудности в школе: они не справляются с учебной деятельностью, испытывают проблемы в общении с одноклассниками, во взаимоотношениях с учителем. Школа нередко воспринимается ими как враждебная среда, пребывание в которой для них невыносимо. Маленькие дети (5–6 лет) часто плачут, просят домой. В других случаях ученики могут проявлять агрессивность, отказываться выполнить те или иные задания, следовать тем или иным нормам и правилам. Часто у подобных школьников отмечаются нарушения нервно – психического здоровья.

### **Изучение общей самооценки (методика Г.Н. Казанцевой)**

Методика предложена Г.Н. Казанцевой и направлена на диагностику уровня самооценки личности. Методика построена в форме традиционного опросника.

**Инструкция.** Вам будут зачитаны некоторые положения. Вам нужно записать номер положения и против него - один из трех вариантов ответа: «да» (+), «нет» (—), «не знаю» (?), выбрав тот ответ, который в наибольшей степени

соответствует Вашему собственному поведению в аналогичной ситуации.

Отвечать нужно быстро, не задумываясь.

#### ТЕКСТ ОПРОСНИКА.

1. Обычно я рассчитываю на успех в своих делах.
2. Большую часть времени я нахожусь в подавленном настроении.
3. Со мной большинство ребят советуются (считаются).
4. У меня отсутствует уверенность в себе.
5. Я примерно так же способен и находчив, как большинство окружающих меня людей (ребят в классе).
6. Временами я чувствую себя никому не нужным.
7. Я все делаю хорошо (любое дело).
8. Мне кажется, что я ничего не достигну в будущем (после школы).
9. В любом деле я считаю себя правым.
10. Я делаю много такого, о чем впоследствии жалею.
11. Когда я узнаю об успехах кого-нибудь, кого я знаю, то ощущаю это как собственное поражение.
12. Мне кажется, что окружающие смотрят на меня осуждающе.
13. Меня мало беспокоят возможные неудачи.
14. Мне кажется, что для успешного выполнения поручений или дел мне мешают различные препятствия, которые мне не преодолеть.
15. Я редко жалею о том, что уже сделал.
16. Окружающие меня люди гораздо более привлекательны, чем я сам.
17. Думаю, что я постоянно кому-нибудь необходим.
18. Мне кажется, что я занимаюсь гораздо хуже, чем остальные.
19. Мне чаще везет, чем не везет.
20. Я всегда чего-то боюсь.

**Обработка результатов.** Подсчитывается количество согласий (ответы «да») с положениями под нечетными номерами, затем – количество согласий с положениями под четными номерами. Из первого результата вычитается второй. Конечный результат может находиться в интервале от  $-10$  до  $+10$ .



7	З.	1	3	X	2	3							
8	И.	X											
9	К.	2	X										
10	Л.	1	1	2	1	1	X	3					
11	М.	2	1	1	2	3	X						
Кол-во выборов	5	7	6	7	0	10	7	4	16	11	12	79	
Кол-во взаимных выборов	1	1	1	1	0,5	4,5							

Подготовка исследования. Обследованию может подвергнуться любая группа лиц любого возраста, начиная от дошкольного, имеющая некоторый опыт взаимодействия и общения. В зависимости от задач, которые призвано решить исследование, и от особенностей (возрастных и профессиональных) изучаемых групп формируются критерии социометрического выбора. Критерий – это вид деятельности, для выполнения которой индивиду нужно выбрать или отвергнуть одного, или нескольких членов группы. Он формулируется в виде определенного вопроса социометрического теста. По содержанию критерии могут быть формальными и неформальными. С помощью первых измеряются отношения по поводу совместной деятельности, ради выполнения которой создана группа. Вторые служат для измерения эмоционально-личностных взаимоотношений, не связанных с совместной деятельностью (например, выбор "товарищи для досуга").

Порядок исследования:

Перед началом опроса – инструктаж тестируемой группы (социометрическая разминка). В ходе него следует объяснить группе цель исследования, подчеркнуть важность его результатов для группы, показать, как нужно выполнять задания, гарантировать сохранение тайны ответов.

Инструкция для учащихся:

«Отвечая на вопрос, укажи фамилии одноклассников, которых ты бы выбрал. Постарайтесь быть искренними в ответах. Исследователи гарантируют тайну индивидуальных ответов».

Необходимо постараться установить атмосферу доверия в отношениях с группой. Отсутствие доверия к экспериментатору, подозрения в том, что результаты опроса могут быть использованы во вред испытуемому, приводят к отказу выполнять задание в целом либо к отказу осуществить негативный выбор. После этого приступаем непосредственно к опросу. Ему подвергаются все члены группы. Респонденты должны записать фамилии членов группы, выбранных ими по тому или иному критерию, в опросный лист и указать свою фамилию. В процессе опроса исследователь должен следить за тем, чтобы опрашиваемые не общались между собой, постоянно подчеркивать и напоминать об обязательности ответов на все вопросы. Не следует торопиться, подгонять испытуемых с ответами. В то же время, если испытуемые не имеют списка членов группы, не следует препятствовать визуальным контактам. Фамилии отсутствующих желательно написать на доске.

Возможны три основных способа выбора:

1. Количество выборов ограничивается 3–5;
2. разрешается полная свобода выбора (каждый может записать столько решений, сколько пожелает);
3. испытуемый ранжирует всех членов группы в зависимости от предложенного критерия.

С точки зрения простоты и удобства обработки результатов предпочтительнее первый способ. С точки зрения надежности и достоверности полученных результатов – третий.

Обработка данных и интерпретация результатов:

1. Составление социоматрицы. Социоматрица – это таблица, в которую вносятся результаты опроса.
2. На основе социоматрицы возможно построение социограммы, которая

делает возможным наглядное представление социометрии в виде схемы – «мишени».

Бланк социометрического опроса:

Ф.И.О. \_\_\_\_\_, класс \_\_\_\_\_

Ответь на поставленный вопрос, записав три фамилии одноклассников с учетом отсутствующих.

Если вашу группу будут расформировывать, с кем бы ты хотел продолжить совместно учиться в новом коллективе?

а) \_\_\_\_\_

б) \_\_\_\_\_

в) \_\_\_\_\_

Кого бы ты из класса пригласил на свой день рождения?

а) \_\_\_\_\_

б) \_\_\_\_\_

в) \_\_\_\_\_

С кем из своего класса ты пошел бы в многодневный туристический поход?

а) \_\_\_\_\_

б) \_\_\_\_\_

в) \_\_\_\_\_

Каждая окружность в социограмме имеет свое значение.

I. Внутренний круг – это так называемая «зона звезд», и которую попадают лидеры, набравшие максимальное количество выборов.

II. Второй круг – зона предпочитаемых, в которую входят лица, набравшие выборов в количестве выше среднего показателя.

III. Третий круг – зона пренебрегаемых, в которую вошли лица, набравшие выборов в количестве ниже среднего показателя.

IV. Четвертый круг – зона изолированных, это те, которые не получили ни одного очка.

Социограмма наглядно представляет наличие группировок в коллективе и взаимоотношения между ними (симпатии, контакты).

Интерпретация результатов:

Высокий уровень сформированности коммуникативных навыков (5 и более выборов, «звёзды») – 3 балла.

Средний уровень сформированности коммуникативных навыков (2 – 4 выбора, «предпочитаемые») – 2 балла.

Низкий уровень сформированности коммуникативных навыков (0 - 1 выборов, «пренебрегаемые») – 1 балл.

Социометрические индексы позволяют представить результаты опроса в количественной форме.

На основе социоматрицы возможно построение социограммы, которая делает возможным наглядное представление социометрии в виде схемы – «мишени».

Таблица 1. Результаты исследования детей контрольной группы по методике «Модифицированный вариант анкеты школьной мотивации»

Уровень	Высокий	Хороший	Средний	Низкий	Деадаптация
Количество чел.					
1.	2	7	15	5	0

Таблица 2. Результаты исследования детей экспериментальной группы по методике «Модифицированный вариант анкеты школьной мотивации»

Уровень	Высокий	Хороший	Средний	Низкий	Деадаптация
Количество чел.					
1.	0	6	13	8	2

Таблица 3. Результаты исследования контрольной группы уровня самооценки

Уровень	Высокий	Средний	Низкий
Количество чел.			
1.	9	17	3

Таблица 4. Результаты исследования экспериментальной группы уровня самооценки

Уровень	Высокий	Средний	Низкий
Количество чел.			
1.	9	13	7

Таблица 5. Результаты исследования детей контрольной группы по методике «Социометрия»

Уровень Количество чел.	Звезды	Предпочитаемые	Пренебрегаемые
1.	10	11	8

Таблица 6. Результаты исследования детей экспериментальной группы по методике «Социометрия»

Уровень Количество чел.	Звезды	Предпочитаемые	Пренебрегаемые
1.	8	8	13

Таблица 7. Результаты исследования детей контрольной группы по методике «Модифицированный вариант анкеты школьной мотивации» на контрольном этапе эксперимента

Уровень	Высокий	Хороший	Средний	Низкий	Деадаптация
Количество чел.					
1.	2	6	14	8	0

Таблица 8. Результаты исследования детей экспериментальной группы по методике «Модифицированный вариант анкеты школьной мотивации» на контрольном этапе эксперимента

Уровень	Высокий	Хороший	Средний	Низкий	Деадаптация
Количество чел.					
1.	3	8	15	3	0

Таблица 9. Результаты исследования контрольной группы уровня самооценки на контрольном этапе эксперимента

Уровень Количество чел.	Высокий	Средний	Низкий
1.	9	16	4

Таблица 10. Результаты исследования экспериментальной группы уровня самооценки на контрольном этапе эксперимента

Уровень Количество чел.	Высокий	Средний	Низкий
1.	10	17	2

Таблица 11. Результаты исследования детей контрольной группы по методике «Социометрия» на контрольном этапе эксперимента

Уровень Количество чел.	Звезды	Предпочитаемые	Пренебрегаемые
1.	9	11	9

Таблица 12. Результаты исследования детей экспериментальной группы по методике «Социометрия» на контрольном этапе эксперимента

Уровень Количество чел.	Звезды	Предпочитаемые	Пренебрегаемые
1.	8	14	7

## Содержание занятий

## Занятие 1. Вводное занятие

Цель: знакомство участников, создание доверительной атмосферы.

## Упражнение 1. «Приветствие без слов»

Цель: создание позитивного настроения и благоприятного эмоционального настроения на работу в классе.

## Упражнение 2. «Продолжи фразу»

Цель: знакомство с ожиданиями участников, оценка эмоционального состояния.

## Упражнение 3. «Те, кто»

Цель: выявление общего; создание атмосферы доверия.

## Упражнение 4. «Рисуем вместе»

Цель: групповое сплочение, снятие напряжения.

## Упражнение 5. «Прощание»

Цель: закрепить дружеские отношения, сформировать положительный климат в коллективе.

## Занятие 2

Цель: создание у учеников мотивации на самопознание; способствование развитию самопознания, рефлексии у учащихся и уверенности в себе.

## Упражнение 1. «Мое настроение цветом»

Цель: создание благоприятного эмоционального настроения на работу в классе.

## Упражнение 2. «Найди и коснись»

Цель: развитие сензитивности к окружающим, но при этом активизирование и наблюдательных, и аналитических способностей.

## Упражнение 3. «Школьный путь»

Цель: выявление представления об особенностях учебы в 5 классе.

Упражнение 4. «Вот я какой! Угадали?»

Цель: познание друг друга, сплочение ребят по общим интересам.

Упражнение 5. «Прощание»

Цель: закрепить дружеские отношения, сформировать положительный климат в коллективе.

Занятие 3

Цель: формирование мотивации учения, достижения успеха.

Упражнение 1. «Поздороваемся»

Цель: установление контакта между участниками.

Упражнение 2. «Самотивация»

Цель: формирование акцента на положительном аспекте защищает от мрачного пессимизма, от опасений, настраивание на успех.

Упражнение 3. «Ассоциации»

Цель: сближение группы; снятие напряжения, формирование позитивного настроения.

Упражнение 4. «Прощание»

Цель: закрепить дружеские отношения, сформировать положительный климат в коллективе.

Занятие 4

Цель: формирование собственной значимости, желания ходить в школу.

Упражнение 1. «Приветствие»

Цель: формирование позитивного настроения.

Упражнение 2. «Пойми меня»

Цель: развитие внимательности, умение выделения главного.

Упражнение 3. «Рисунок по инструкции»

Цель: формирование умения слушать других и действовать по инструкции.

Упражнение 4. «Передай энергию»

Цель: повышение эмоционального настроения участников через

тактильный контакт.

### Занятие 5

Цель: формирование позитивного настроения, снятие напряжения.

Упражнение 1. «Ты мне нравишься потому что...»

Цель: повышение самооценки, адекватному самовосприятию, применение навыков делать и принимать комплименты, уважение друг к другу.

Упражнение 2. «Морщинки»

Цель: снятие мышечного напряжения.

Упражнение 3. «Ладонка»

Цель: создание доброй атмосферы и позитивного эмоционального настроения, учит правильному восприятию себя.

Упражнение 4. «Части и целое»

Цель: обучение командной работе, планированию фраз и действий, четкости выражения мыслей, последовательности и поступательности выполнения действий и т.д.

Упражнение 5. «Прощание»

Цель: закрепить дружеские отношения, сформировать положительный климат в коллективе.

### Занятие 6

Цель: ознакомление учащихся с эмоциями; обучение определять эмоциональное состояние других людей; тренировать умение владеть своими эмоциями.

Упражнение 1. «Приветствие»

Цель: формирования позитивного настроения, снятие напряжения.

Упражнение 2. «Угадай эмоцию»

Цель: обучение распознаванию эмоций.

Упражнение 3. «Фигуры эмоций»

Цель: формирование умений работы в группе.

Упражнение 4. «Прощание»

Цель: закрепить дружеские отношения, сформировать положительный климат в коллективе.

#### Занятие 7

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

##### Упражнение 1. «Эмоции»

Цель: установление контакта.

##### Упражнение 2. «Как зовут учителей?»

Цель: актуализация знаний, тренировка памяти у пятиклассников.

##### Упражнение 3. «Настоящий учитель – это...»

Цель: анализ восприятия учителей школьниками.

##### Упражнение 4. «Прощание»

Цель: закрепить дружеские отношения, сформировать положительный климат в коллективе.

#### Занятие 8.

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

##### Упражнение 1. «Коллективный счет»

Цель: повышение уровня согласованности внутригруппового взаимодействия.

##### Упражнение 2. «Коллаж нашего класса»

Цель: формирование дружного коллектива.

##### Упражнение 3. «Какие мы?»

Цель: формирование групповой сплоченности, позитивного настроения.

##### Упражнение 4. «Я в тебе уверен»

Цель: сближение членов группы, на повышение степени их взаимного доверия. Занятие 9

Цель: адекватное оценивание себя и своих достижений.

##### Упражнение 1. «Настроение в цвете»

Цель: развивать умение определять свое эмоциональное состояние.

### Упражнение 2. "Мир профессий"

Цель: расширить знания о профессиях, пополнить словарный запас учащихся.

### Упражнение 3. "Кем я хочу быть"

Цель: выявить у учащихся имеющиеся профессиональные знания и определить их наклонности.

### Упражнение 4. «Я реальный, я идеальный, я глазами других».

Цель: закрепление представлений участников об уникальности своей личности.

### Занятие 10.

Цель: обобщение. Подведение итогов.

### Упражнение 1. "Настроение"

Цель: развивать умение определять свое эмоциональное состояние.

### Упражнение 2. "Что я умею, чего не умею, чему хочу научиться"

Цель: проанализировать свои умения и навыки.

### Упражнение 3. Рисование на тему: "Наш дружный класс"

### Упражнение 4. "Подведение итогов"

Цель: общее обсуждение вопросов "Что понравилось на занятиях, а что нет?", "Что было полезным?", "Что было самым трудным на занятиях?".

### **Рекомендации педагогам, родителям по адаптации пятиклассников к условиям образовательной организации**

Мы разработали рекомендации для учителей и родителей, основываясь на изученном материале и проведенном эксперименте, по сопровождению процесса адаптации учащихся пятых классов к условиям средней школы.

Психологическая диагностика учащихся в период перехода в среднее звено школы должна быть комплексной и включать в себя следующие показатели:

1. самооценка школьников;
2. характеристики их мотивационной и личностной сферы;
3. особенности взаимоотношений в классном коллективе.

Проведение комплексной диагностики не только выявляет наличие дезадаптации в классе, но и определяет её причины, находит ресурсы для построения коррекционной работы, а также формулирование прогноза на будущее.

Роль учителя в развитии коллектива особенно важна для успешной адаптации детей в средней школе. Учителю необходимо организовать учебную деятельность с учетом вида деятельности и содержания урока так, чтобы сформировать у школьника соответствующий этой работе мотивационный цикл. Этот цикл включает в себя ряд этапов: от мотивации начала работы к мотивации выполнения работы и затем к мотивации завершения.

1 этап. Формирование мотивации. Зафиксировать предыдущие достижения в качестве мотивации и усилить ориентацию на предстоящую деятельность.

2 этап. Усиление формирующейся мотивации. Применять чередование различных видов деятельности, использовать материалы разной степени сложности, вводить оценки, способные вызвать положительные эмоции,

активизировать самостоятельный поиск учащихся, вовлекая их в процессы самоконтроля и самооценки.

3 этап. Мотивация завершения. Крайне важно, чтобы каждый ученик завершил деятельность с положительным личным опытом. Завершение урока должно вызывать положительное отношение к дальнейшему обучению, формируя положительную мотивацию на будущее.

Практически каждый учитель подчеркнет, что начало пятого класса является сложным периодом, представляющим трудности не только для учащихся, но и для педагогов и родителей. Проблемы в этот период охватывают широкий спектр и не ограничиваются учебным процессом; они также связаны с организацией общей жизни в школе. Многие трудности, с которыми сталкиваются учащиеся в этот период, обладают схожим характером. Да, в большинстве случаев сами ученики пятых классов отмечают, что в школе стало сложнее по следующим причинам:

- много разных учителей, что требует от них запоминания и адаптации к требованиям каждого из них;
- новый режим
- много новых кабинетов, которые неизвестно где расположены
- новые дети в классе (или я сам в новом классе);
- новый классный руководитель;
- в средней школе мы снова – самые маленькие, а в начальной были уже большими;
- проблемы со старшеклассниками (например, в коридоре или в туалетной комнате).

Для пятиклассника, начинающего свой учебный путь первого сентября, часто всё является новым: учителя, иногда даже одноклассники и формат обучения в целом. Успешность адаптации младшего подростка зависит не только от его интеллектуальной готовности, но также от того, насколько успешно ему удастся установить отношения и взаимодействовать с

одноклассниками и преподавателями, соблюдать школьные правила, а также ориентироваться в новых ситуациях.

Среди трудностей, выделенных в родительских анкетах, наиболее часто отмечаются:

- Увеличенный темп работы: дети, неспособные быстро писать, испытывают трудности с конспектированием.
- Увеличенный объем работы как во время уроков, так и дома.
- Новые и непривычные требования к оформлению работ.
- Необходимость самостоятельного поиска дополнительной литературы и работа с ней.

Это представляет особую проблему в период адаптации «пятиклашек» к школьной жизни, поскольку стремление ребенка успешно справиться со всеми школьными требованиями, показать себя в наилучшем свете, подталкивает его к высокой активности. Смена классного руководителя также является серьезной проблемой для пятиклассника. При переходе из младшей в среднюю школу дети особенно нуждаются в установлении адекватных отношений с педагогами. Принятие классных и школьных социальных и этических норм, а также формирование умения соблюдать их происходит у детей под руководством классного руководителя.

У некоторых детей возникают трудности в организации школьной жизни, и часто это связано с недостаточной информированностью: они не осведомлены о требованиях учителей и не всегда хорошо ориентируются в здании школы. В таких случаях поддержка классного руководителя играет крайне важную роль.

Действительно, компетентность классного руководителя в организации жизнедеятельности класса, его эмоциональное отношение к учащимся, исполнение своих обязанностей, а также умение эффективно устанавливать контакт и общаться с детьми представляют собой одно из ключевых условий успешной адаптации детей в школьной среде.

Проблемы адаптации и приспособления невозможно избежать у детей в первые месяцы обучения, независимо от уровня — начальной, средней или старшей школы. Каждый этап перехода обладает своей спецификой, которая в первую очередь связана с особенностями психологического состояния данного возраста.

Роль школьного психолога в формировании коллектива класса может быть скорее вспомогательной, так как в первую очередь это функция классного руководителя. Однако взаимодействие между школьным психологом и педагогом является неотъемлемым условием эффективности психолого-педагогического сопровождения учащихся.

Рекомендации для педагогов:

- Учитывать адаптационные трудности и возрастные особенности пятиклассников при выборе методов преподавания и терминологии.

- Быть внимательными к высокому темпу обучения, который может стать преградой для успешного усвоения материала пятиклассниками.

- Предлагать более рациональные методы выполнения домашних заданий, ознакомлять родителей с ними и выделять время на уроке для объяснения заданий.

- Поддерживать инициативу учащихся и практиковать совместную деятельность как наиболее эффективный способ передачи опыта и знаний, избегая позиции "над" учениками.

- Акцентировать внимание на уникальных качествах каждого ученика.

- Создавать атмосферу успеха, подчеркивая индивидуальные достижения учеников.

- По завершению урока, акцентировать внимание на поддержке тех, кто мог бы испытывать неуверенность перед новыми учителями, обеспечивая им дополнительное вдохновение.

- Взаимодействовать с семьей ученика, школьным психологом и учителями средней школы.

– Устанавливать эмоциональный контакт с классом, поддерживая положительные эмоции и отношения.

Адаптация пятиклассников в средней школе станет более полноценной с активным участием родителей, которые могут оказать поддержку своим детям, помогая им преодолевать этот сложный этап.

Рекомендации для родителей:

Соблюдение этих рекомендаций с первых дней обучения подростка в средней школе позволяет родителям максимально сбалансировать его домашнюю и школьную жизнь. Именно с переходом в 5-й класс часто возникают основные проблемы в учебном процессе. Вот несколько пунктов:

– Выбирайте время для общения с ребенком, проявляйте интерес не только в вопросах типа "Как прошел школьный день?", но и активно участвуйте в диалоге, запоминая детали его рассказов. Это позволит вам лучше понимать его школьную жизнь в целом.

– Активно поддерживайте открытый диалог с учителями вашего ребенка, обсуждая его успехи, поведение и взаимоотношения с другими учениками. Даже если нет явных причин для беспокойства, регулярно разговаривайте с учителями, по крайней мере, раз в два месяца. В случае возникновения серьезных разногласий с учителем, стремитесь разрешить ситуацию мирным путем, чтобы избежать постановки подростка в неприятное положение выбора между вами и уважением к своему учителю.

– Не связывайте оценки ребенка за успеваемость с системой наказаний и поощрений. Если подросток успешен в учебе, проявляйте радость и поддержку. В случае, если у него возникают трудности, выражайте спокойную озабоченность и предоставьте помощь в решении учебных проблем. Избегайте установления правил вроде "Ты не будешь играть на компьютере, пока не достигнешь хороших оценок", такие подходы могут вызвать эмоциональные проблемы.

– Будьте осведомлены о программе и особенностях школы, в которой учится ваш ребенок. Уникальные требования каждой школы отражаются в

необходимости знания вами особенностей учебного процесса. С учетом характера вашего ребенка вы сможете оценить, справляется ли он с учебной нагрузкой в данном учебном заведении. В случае, если его успехи начнут снижаться, это может послужить сигналом для вас задуматься о том, правильно ли подобрано образовательное учреждение для вашего подростка.

– Поддерживайте подростка в выполнении домашних заданий, однако не берите их на себя. Учите ребенка независимо искать ответы на свои вопросы, избегая отмахивания фразами вроде "Сам думай!". Уделите время, чтобы разъяснить ребенку то, что ему не ясно, или указать, где он может найти необходимую информацию.

– Уделите особое внимание поддержанию спокойной и стабильной атмосферы в доме, особенно когда в школьной жизни вашего подростка происходят изменения. Это может включать в себя:

– Открытое обсуждение: где подросток может свободно выражать свои мысли и чувства относительно школьных изменений.

– Понимание: помогите ему осознать, что вы поддерживаете его в любых трудностях.

– Регулярный диалог: чтобы быть в курсе его эмоционального состояния и школьных вопросов.

– Стабильный распорядок дня, чтобы помочь подростку чувствовать себя более безопасно и уверенно.

– Позитивные моменты: обращайтесь внимание на положительные моменты в его школьной жизни и подчеркивайте их, чтобы поддержать положительный настрой.

Эти меры помогут поддерживать стабильность и уверенность в домашней обстановке, что важно для успешной адаптации подростка к школьным изменениям.

– Поощряйте у подростка стремление к пониманию сути явлений и разбору причинно-следственных связей в окружающем мире. Это поможет ему лучше видеть и осмысливать закономерности, а также применять свои

знания в повседневной жизни. Важно поощрять его любознательность и поддерживать интерес к изучению окружающей действительности.

– Выделяйте время для отдыха вместе с ребенком, чтобы снять мышечное и эмоциональное напряжение.

– Проявляйте свою любовь к ребенку и заботу о нем, выражая это через:

– Физическое прикосновение: обнимайте, целуйте и прикосновениями поддерживайте физическую близость.

– Слова поддержки: выражайте свою любовь и поддержку словами, признавая достижения и подчеркивая его положительные качества.

– Активное слушание: слушайте его внимательно, проявляя интерес к его мыслям и чувствам.

– Позитивные и заботливые отношения создают безопасную среду для ребенка и способствуют его эмоциональному благополучию.

Таким образом, на основе результатов проведенного эксперимента и анализа полученных данных, мы разработали рекомендации для родителей и педагогов по психолого-педагогическому сопровождению адаптации учащихся пятых классов к средней школе.