

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 психолого-педагогического образования
Кафедра психологии

ГУЛЯЕВА АНАСТАСИЯ АНДРЕЕВНА

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**ОПТИМИЗАЦИЯ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ
АДАПТАЦИИ ПЯТИКЛАССНИКОВ МАРИИНСКОЙ ГИМНАЗИИ**

Направление подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы
Практическая психология в образовании

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой
канд. психол. наук, доцент Дубовик Е.Ю.

29.05.2026

Руководитель

канд. психол. наук, доцент Дубовик Е.Ю.

29.05.2026

Обучающийся

Гуляева А.А.

29.05.2026

Дата защиты

25.06.2026

Оценка

Красноярск 2026

Содержание

Введение.....	3
Глава 1. Теоретические основы проблемы исследования социально-психологической адаптации обучающихся пятиклассников Мариинской гимназии.....	6
1.1. Феномен адаптации в психологии	6
1.2. Социально-психологическая адаптация (понятия, характеристики)	11
1.3. Методы психолого-педагогической коррекции по социально-педагогической адаптации пятиклассников (направления, способы).....	18
Выводы по главе 1.....	25
Глава 2. Эмпирическое исследование оптимизации социально-психологической адаптации пятиклассников Мариинской гимназии.....	27
2.1. Организация и методы исследования	27
2.2. Результаты эмпирического исследования социально-психологической адаптации пятиклассников Мариинской гимназии	30
2.3. Формирующие психолого-педагогические мероприятия по оптимизации социально-психологической адаптации пятиклассников Мариинской гимназии.....	36
Выводы по главе 2.....	49
Заключение	52
Список использованных источников.....	55
Приложения	58

Введение

Актуальность темы переход из начальной школы в основную является сложным, но при грамотной организации он может способствовать психологическому, социальному росту ребенка, в ином случае – может стать болезненным процессом приспособления, привыкания. Анализ психолого-педагогической литературы и педагогической практики позволяет сделать вывод о том, что для многих обучающихся в это время типичны снижение успеваемости, нарушения поведения, эмоциональная нестабильность, повышенная утомляемость. У данных проблем есть как объективные (например, особенности развития личности в подростковом возрасте, смена ведущего вида деятельности, физиологические особенности), так и субъективные (новый коллектив сверстников, иные отношения с педагогами и т.д.) основания.

Смена образовательной организации при поступлении обучающихся в Красноярскую Мариинскую женскую гимназию-интернат может повлечь за собой определенные трудности в адаптации, так как изменения носят системный характер: меняется жизненный уклад – привычная для ребенка среда (школа, ближайшее окружение); меняется система взаимоотношений, так как к воспитанницам предъявляются новые требования, принятые в данной образовательной организации [19; 20].

На сегодняшний день Красноярская Мариинская женская гимназия-интернат является специфической образовательной организацией, отличающейся по организации воспитательной и образовательной работы от общеобразовательных школ. Мариинская гимназия призвана оставаться вторым домом для детей, второй семьей, в которой не только дают знания, но и созданы условия для формирования, развития и реализации личности. Воспитанницы гимназии – это ученицы, успешно окончившие 4 класс начальной школы и пришедшие из различных общеобразовательных организаций г. Красноярска и Красноярского края. Мариинская гимназия – образовательная организация с гуманитарной направленностью для девочек,

имеющих разный уровень социального и индивидуального развития. Введение раздельного обучения для девочек в гимназии делает необходимым изучение медицинских, психологических и социальных аспектов проблем обучения в женской гимназии, учет особенностей при совершенствовании учебно-воспитательного процесса. Помимо раздельного обучения, воспитанницы гимназии находятся в условиях повышенной интеллектуальной конкуренции, поскольку девочки, поступившие в 5 класс Мариинской гимназии, как правило, имеют высокие познавательные способности и личностные качества [21; 23].

Для нивелирования процессов интеллектуальной конкуренции и направления процессов межличностных отношений в продуктивное русло осуществляется включение воспитанниц 5 классов с самых первых дней пребывания в гимназии через специально созданных занятий на основе игровых технологий в гимназии и тренингов. Выводы исследования позволят разработать эффективные меры по поддержке воспитанниц в период социально-психологической адаптации [19; 41].

Цель исследования: изучить возможности оптимизации социально-психологической адаптации пятиклассников Мариинской гимназии.

Задачи:

1. Рассмотреть феномен адаптации в психологии.
2. Раскрыть понятие социально-психологической адаптации.
3. Проанализировать методы психологической коррекции по социально-психологической адаптации пятиклассников).
4. Выявить показатели социально-психологической адаптации обучающихся Мариинской гимназии.
5. Подобрать психолого-психологические мероприятия по оптимизации социально-психологической адаптации пятиклассников Мариинской гимназии и проверить их результативность.

Объект – социально-психологическая адаптация.

Предмет – оптимизация социально-психологической адаптации пятиклассников Мариинской гимназии.

Гипотеза исследования – мы предполагаем, что подобранные психолого-педагогические мероприятия, направленные на изменение межличностных отношений в классе, на снижение уровня тревожности и повышения школьной мотивации пятиклассников Мариинской гимназии, будут способствовать оптимизации их социально-психологической адаптации.

Практическая значимость: предложенные психолого-педагогические мероприятия по оптимизации социально-психологической адаптации могут быть использованы в работе педагога-психолога в образовательном учреждении.

Методы и методики исследования:

1. Теоретические: анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования.

2. Эмпирические: тестирование.

3. Методы: количественные и качественные, полученных данных.

Методики:

1. Методика межличностных и межгрупповых отношений (социометрия) Дж. Морено;

2. Методика «Измерения уровня тревожности Тейлора».

3. «Оценка уровня школьной мотивации» Н.Г. Лускановой.

Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав по три параграфа каждая, заключения и списка использованных источников.

ГЛАВА 1. ТЕОРИТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОБЛЕМЫ ИССЛЕДОВАНИЯ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ 5-Х КЛАССОВ В МАРИИНСКОЙ ГИМНАЗИИ

1.1. Феномен адаптации в психологии

Феномен адаптации в психологии – это процесс приспособления индивида к изменениям внешней среды, который может происходить на разных уровнях: физиологическом, психологическом и социальном. Цель адаптации – достижение гармонии при взаимодействии между человеком и другими людьми, окружающим миром [15].

Феномен адаптации в психологии включает процесс приспособления личности к условиям социальной среды, в том числе к условиям обучения в школе. Адаптация может быть психологической (процесс установления соответствия психических свойств, состояний и процессов личности окружающей среде) и социальной (активное освоение личностью внешней среды, чтобы приспособить ее к своим интересам, склонностям, возможностям).

Социально-психологическая адаптация – это адаптация, которая акцентирует социальный аспект адаптации, на социальном значении психических факторов, обуславливающих процесс адаптации. Например, социально-психологическая адаптация пятиклассников к обучению в средней школе – это процесс вхождения школьника в новую социальную ситуацию, формирования адекватных требованиям образовательной среды способов поведения [11].

Подходы к пониманию феномена адаптации:

Адаптация как приспособление к новой среде – акцент делается на способности человека менять свое поведение и установки в ответ на относительно стабильные изменения внешних условий [7].

Адаптация как поддержание равновесия – процесс адаптации рассматривается как механизм восстановления психофизиологического

баланса при столкновении со стрессовыми изменениями [15].

Адаптация как повышение эффективности – подход фокусируется на том, как человек или группа не просто «выживают» в новых условиях, но и находят способы оптимально функционировать [42].

Виды адаптации выделяют:

Социально-психологическую адаптацию – процесс вхождения личности в новую социальную группу, усвоения ее норм, ценностей, ролей и налаживания эффективного взаимодействия.

Биологический (физиологический) тип адаптации – приспособление организма к изменяющимся физическим условиям среды [30].

Виды адаптации, в социально-психологической адаптации пятиклассников:

Учебная – процесс взаимодействия личности пятиклассника с образовательной средой основной школы, установление оптимального соответствия возможностей, интересов, знаний, умений и навыков учащегося.

Коммуникативная – затруднения в общении со сверстниками и взрослыми (тревожность, замкнутость, чрезмерная зависимость).

Эмоциональная – тревога и переживание по поводу проблем в школе, страх перед учителем, нежелание посещать школу.

Механизмы адаптации:

Некоторые механизмы процесса адаптации:

Копинг-стратегии – позволяют проанализировать стрессовую ситуацию, определить дальнейшие пути приспособления к изменившимся условиям среды.

Психологическая защита – бессознательные стратегии психики, помогающие смягчить дискомфорт в период адаптации к стрессовым ситуациям.

Жизненная перспектива – осознание планов на будущее, формирование его образа, что активизирует внутренние ресурсы личности [30].

Факторы адаптации:

На успешность адаптации влияют:

Личностные особенности – уровень тревожности, опыт преодоления трудностей, способность к рефлексии.

Социальные факторы – поддержка окружения, доступ к информации, культурные нормы (отношение к изменениям).

Ситуационные факторы – степень новизны условий, наличие ресурсов (время, деньги, знания), возможность постепенного вхождения [18].

Факторы, влияющие на социально-психологическую адаптацию обучающихся 5 класса в школе:

Внешние изменения образовательной ситуации – возрастание учебной нагрузки, интенсивности деятельности, темпов работы, появление новых форм организации учебной деятельности и новых требований к ней.

Возрастные особенности пятиклассников – например, возникновение «чувства взрослости», которое содержит психолого-педагогические противоречия (между ощущением себя взрослым и объективным положением пятиклассника, его официальным статусом).

Готовность к обучению в основной школе – успешность адаптации во многом определяется готовностью выпускников начальной школы к переходу на новую ступень [11, с. 15].

Феномен адаптации изучался в работах разных ученых:

Согласно точкам зрения представителей нескольких научных школ зарубежной психологии, процесс адаптации личности отождествляется с понятием социальной адаптации. Например, представители школы необихевиоризма определяют адаптацию с двух сторон – и как процесс, и как состояние [5, с. 111].

В рамках бихевиоризма адаптация личности рассмотрена с точки зрения удержания равновесия Р. Хэнки и основоположник бихевиоризма Дж. Уотсон [32, с. 517].

Дж. Мид, адаптация представляет собой синтез двух компонентов – социального и психологического [32].

В рамках неопрейдизма в работах А. Адлера и К. Хорни выделены следующие виды адаптации личности: аллопластическая, аутопластическая и поиск социальной среды индивидом [2; 46].

Психоаналитик Х. Гартман адаптирующуюся личность рассматривал, употребляя понятие социальная уступчивость [14].

Критериями успешной адаптации, А. Адлер писал, это ощущение личностью собственной целостности, наличие потребности в совершенствовании навыков [2].

К. Левин, изучая феномен адаптации, ввел термин валентность. Валентностью – комплекс факторов, воздействующих на личность при попытке развития в ключевых сферах жизнедеятельности [27].

Ж. Пиаже – рассматривал адаптацию как единство противоположно направленных процессов: аккомодации и ассимиляции [39].

Э. Эриксон – процесс адаптации в его концепции описывается формулой: противоречие – тревога – защитные реакции индивида и среды – гармоническое равновесие или конфликт [50].

В отечественной психологической науке существует несколько точек зрения на сущность феномена адаптации личности. П.К. Анохин, А.Н. Леонтьев, по их мнению, адаптация личности выражается в целенаправленном характере деятельности личности в социуме [4; 26].

А.А. Реан сторонник системного подхода к изучению феномена адаптации личности [42].



Рис. 1. Феномен адаптации в психологии

Среди исследователей существует точка зрения о взаимосвязи адаптации и социализации личности.

А.В. Петровский отмечал, что социализация представляет собой последовательно протекающие несколько фаз адаптационного процесса, индивидуализации личности и ее интеграции [37].

О.И. Зотова и И.К. Кряжева (1979), считали, результатом социально-психологической адаптации личности будет успешное сопоставление индивидуальных ценностей личности и групповых ценностей социума [17, с. 219].

По мнению Ю.А. Яблонской, социализация личности является более широким и многогранным понятием, так как оно более глобально, в то время как социальная адаптация представляет собой процесс вхождения в новый социум, перенятие его норм и правил [18].

Адаптация личности является механизмом социализации, то есть социализация происходит в том числе посредством адаптации личности [17;37].

Ряд исследователей выделяли следующие виды адаптации личности: социальная, психологическая, педагогическая и социально-психологическая адаптация.

В.А. Петровский писал о том, что социальная адаптация является

процессом усвоения норм и правил социума и освоение стратегий поведения, принятых в социуме [37].

В работах Л.С. Выготского, А.Н. Леонтьева отражено, что адаптацию обуславливает построение социальных связей и их успешное функционирование [12; 26].

С.Л. Рубинштейн описывал адаптацию как систему развития межфункциональных связей, обуславливающую нормальное развитие личности. В.И. Слободчикова, пишет, феномен адаптации определяется как многогранный и многоуровневый процесс, важную роль в котором играет социум, в котором находится личность, его нормы и правила [44; 45].

Таким образом, можно сделать вывод, что критерием успешности адаптации будет являться наличие способности быстро принимать решения, оптимальная работоспособность и достижение результатов в выполняемой деятельности в позитивном настрое к социуму [7; 42].

1.2. Социально-психологическая адаптация (понятия, характеристики)

Социально-психологическая адаптация – это динамический процесс взаимодействия личности с социальной средой, направленный на достижение оптимального уровня функционирования и удовлетворенности жизнью. Этот процесс охватывает широкий спектр аспектов: от формирования межличностных отношений до профессиональной самореализации.

Изучением социально-психологической адаптации как отдельного вида занимались ряд отечественных исследователей, таких как А.А. Реан, Н.А. Ермоленко, Р.У. Исмаилов, Г.Н. Филонов. По их мнению, социально-психологическая адаптация личности определяется как приспособление к социуму или к профессиональной деятельности. Связь адаптации и деятельности личности подчеркивает в своих работах А.Ф. Березин, по его мнению, адаптация личности проходит в процессе деятельности и представляет собой процесс соотнесения личностью себя и социума [7].

Процесс социально-психологической адаптации проходит несколько этапов:

<u>Начальный этап.</u>	<u>Этап</u>	<u>Этап</u>
Человек оценивает ситуацию и сверяет ее с уже имеющимися у него системой ценностей и способами поведения.	<u>терпимости.</u> Среда и индивид признают равноценность эталонов поведения друг друга. Человек начинает примерять новые порядки, пробовать новые способы поведения.	<u>приспособления,</u> <u>или «аккомодации».</u> Происходит перестройка поведения человека в соответствии с требованиями новых условий социальной среды.

Рис. 2. Процесс социально-психологической адаптации

Характеристики социально-психологической адаптации:

Базируется на контакте личности и группы. В ходе процесса личность, не имея внешних и внутренних конфликтов, выполняет социальную и профессиональную роли, соответствует ожиданиям группы, удовлетворяет собственные потребности [42].

Может проявляться в разных формах. Выделяют нормальную, девиантную и патологическую формы адаптации.

Имеет ключевые механизмы. К ним относятся идентификация с новой социальной группой, развитие коммуникативных навыков, формирование адекватной самооценки и построение эффективных стратегий поведения.

Важна в ситуациях значительных жизненных изменений [35].

Понятия, связанные с социально-психологической адаптацией:

Адаптивность. Выделяют три вида адаптивности: внутренняя (полная адаптация); внешняя (личность, не перестраиваясь внутренне, остается самодостаточной); смешанная (личность отчасти приспосабливается к окружению, его ценностям и нормам, сохраняя индивидуальность).

Адаптационные стратегии. Направлены в разных векторах: физиологическом, психологическом, социальном.

Типы адаптации. Прогрессивная – достигается полная адаптация
Регрессивная – формальная адаптация, которая не отвечает интересам общества [18, с. 117].

Социально-психологическая адаптация является способом защиты личности, при помощи которого устраняются внутреннее напряжение, состояние нестабильности, испуга, беспокойства, которые возникают во время взаимодействия с обществом [6].

Когда же человек усваивает механизмы психологической защиты, это повышает его адаптивный потенциал, способствует успешности социально-психологической адаптации.

К функциям социально-психологической адаптации относятся:

- достижение максимального равновесия в системе «личность – социальная среда»;
- проявление и развитие таланта личности;
- формирование эмоционально-комфортных позиций личности; самореализация личности; самопознание и самокоррекция;
- рост эффективности деятельности как адаптирующейся личности, так и социальной среды коллектива;
- сохранение психического здоровья [24].

Этапы социально-психологической адаптации:

Ориентировочный период – активный сбор информации о новой среде и формирование первичных представлений.

Период активной адаптации – формирование навыков, поиск опор.

Стабилизация – закрепление результатов, уверенность.

Анализ научной литературы, касающейся социально-психологической адаптации, дает нам основания выделить ее механизмы: принятие (неприятие) себя, принятие (неприятие) других, эмоциональный комфорт, эмоциональный дискомфорт, внутренний контроль, внешний контроль, доминирование,

ведомость, эскапизм [18, с. 117].

Успешность адаптации пятиклассников к новым условиям во многом определяется их готовностью к обучению в основной школе. А.А. Шарамко выделяет составляющие такой готовности. Среди них:

- сформированность основных компонентов учебной деятельности, успешное усвоение программного материала учащимся.

- сформированность у ребенка новообразований младшего школьного возраста, таких как произвольность, рефлексия, мышление в понятиях (на соответствующем возрасту содержании).

- качественно новый, более взрослый тип взаимоотношений ученика с учителями и одноклассниками.

- эмоциональная готовность к переходу в среднюю школу, которая выражается в адекватности переживаний и предупреждает его повышенную школьную тревожность [48].

Адаптивный механизм вступает в работу при возникновении адаптивной ситуации.

Адаптация также характеризуется как «социально-психологический процесс, который при удачном течении приводит человека к состоянию адаптированности» [35].

На процесс социально-психологической адаптации влияют внешние и внутренние факторы:

Внешние условия – коллективная деятельность, достижение общей цели, готовность и способность группы к принятию нового члена, ее ценностные установки и традиции, социально-психологический климат коллектива.

Внутренние факторы – характеристики, относящиеся к высшим уровням структуры личности, например, самооценка, ценностные установки и ориентиры [16].

Процесс социально-психологической адаптации – взаимодействие личности и группы, – протекает без длительных внешних и внутренних

противоречий, личность выполняет свою основную деятельность, свободно отвечает тем ролевым ожиданиям, которые предъявляет к ней группа [25].

С термином социально-психологической адаптации схоже понятие социализации. Они обозначают взаимозависимые процессы. В то же время личность может быть социализированной, но дезадаптированной. Более того, причиной дезадаптированности человека может являться высокая степень его социализации.

Социализация – усвоение человеком социального опыта того общества, к которому он имеет отношение. В процессе социализации индивид активно воспроизводит и наращивает системы социальных связей [25].

Методы успешной социально-психологической адаптации:

Метод ступенчатой адаптации – человек постепенно расширяет круг социальных контактов и усложняет выполняемые задачи.

Техника «проб и ошибок» с последующим анализом результатов.

Ведение дневника адаптации, где фиксируются как успешные действия, так и ситуации, требующие корректировки поведения.

Показатели социально-психологической адаптации:

Показатели социально-психологической адаптации – это характеристики, которые отражают успешность процесса приспособления личности к условиям социальной среды. Такие показатели могут быть объективными (соответствие требованиям среды) и субъективными (общее психическое состояние, чувство удовлетворенности).

Показатели социально-психологической адаптации (СПА) – это характеристики, которые отражают степень адаптированности или дезадаптированности личности в социальной сфере. Такие показатели могут быть выявлены с помощью специальных методик, которые диагностируют комплекс психологических проявлений, сопровождающих процесс СПА.

Критерии для оценки показателей социально-психологической адаптации:

Внешний критерий – определяет соответствие требованиям среды,

описывается в терминах компетентности, успеха. К нему относят, например, продуктивность и успешность деятельности, профессиональный рост, статус личности в коллективе.

Внутренний критерий – отражает общее психологическое благополучие, комфорт, субъективную удовлетворенность, самочувствие. К нему относят, например, оценку степени удовлетворенности содержанием, организацией, условиями труда, оплатой, а также оценку удовлетворенности своим положением в коллективе и отношениями с другими его членами.

Интегральный критерий – учитывает, что в результате оптимального процесса адаптации образуется новая, более сложная система, которая должна характеризоваться новыми качествами, отсутствующими в исходных системах. В качестве показателей, дающих возможность оценки по интегральному критерию, предлагают способы реагирования на ситуацию, показатели, характеризующие активную позицию человека, его способности к конструктивному поведению.

Для оценки показателей СПА используют:

Критерии адаптированности. Предполагают реалистичную оценку себя и окружающей действительности, личностную активность, гибкость, социальную компетентность. Некоторые критерии: чувство собственного достоинства, умение уважать других, открытость реальной практике деятельности и отношений, понимание своих проблем и стремление овладеть ими.

Критерии дезадаптированности. Предполагают неприятие себя и других, наличие защитных барьеров в осмыслении своего актуального опыта, кажущееся решение проблем, негибкость [35; 42].

Исследователи, изучавшие показатели социально-психологической адаптации:

А.А. Налчаджян. Выделяет критерии социально-психологической адаптивности – показатели успешности процесса приспособления. К объективным критериям относятся продуктивность, эффективность

деятельности и удовлетворенность достигнутым, а к субъективным – эмоциональные состояния, уверенность в себе и ясность самосознания [35].

А.А. Реан. Раскрывает адаптацию личности через ряд аспектов: адаптация как результат – уровень итоговой адаптированности, как процесс – пространственно-временные механизмы, как источник новообразований – комплекс активно формируемых качеств [42].

И.К. Кряжева. Характеризует состояние социально-психологической адаптивности как оптимальную реализацию личностью внутренних возможностей и способностей в значимой сфере [25].

А.Н. Жмыриков. Выделяет четыре уровня адаптации: высокий оптимальный, высокий избыточный, низкий уровень и дезадаптация. Под дезадаптированным уровнем автор понимает полную неадаптированность, связанную со снижением всех критериев адаптированности, а особенно – со снижением эмоционального самочувствия личности.

Зарубежные авторы, изучавшие показатели социально-психологической адаптации:

К. Роджерс и Р. Даймонд. Разработали методику диагностики социально-психологической адаптации (СПА), которая выявляет степень адаптированности-дезадаптированности личности в социальной сфере. В основу методики заложена модель отношений человека с социальным окружением и с самим собой, исходящая из концепции личности как субъекта собственного развития, способного отвечать за свое поведение. Некоторые показатели СПА: «адаптация», «самоприятие», «приятие других», «эмоциональная комфортность», «интернальность», «стремление к доминированию» [43].

У. Серле и К. Уорд. Разработали межкультурную модель социально-психологической адаптации, которая дифференцирует психологическую и социокультурную адаптацию. Психологическая адаптация, по модели, связана с удовлетворенностью жизнью и психологическим благополучием, социокультурная – с обучением приемлемым в культурном отношении

навыкам.

Э. Эриксон. Выдвинул концептуальный подход о взаимном непрерывном приспособлении индивида и общества. Процесс адаптации в его концепции описывается формулой: противоречие – тревога – защитные реакции индивида и среды – гармоническое равновесие или конфликт [50].

Таким образом, социально-психологическая адаптация подразумевает под собой двухсторонний процесс вхождения и принятия индивида в новую группу, общность. Результатом данного процесса является состояние адаптированности, то есть оптимальное взаимодействие личности и социальной среды, особенности которого могут меняться в зависимости от конкретных условий [35; 42].

1.3. Методы психологической коррекции по социально-педагогической адаптации пятиклассников

Переход из начальной школы в среднюю традиционно относят к числу наиболее сложных психолого-педагогических задач в школьном образовании. Период адаптации в 5-м классе считается одним из самых трудных этапов учебного процесса. Чтобы найти возможные пути и средства решения проблем «переходного периода», важно понять, какие психологические новообразования у младшего школьника будущей пятиклассницы помогут ей успешно адаптироваться к обучению в среднем звене и создадут основу для дальнейшего личностного развития [47; 48].

Все этапы адаптации обладают как общими, так и специфическими чертами. Они зависят от ряда критериев: эмоционального состояния обучающихся, уровня социальной и личностной тревожности подростка. Зачастую процесс адаптации проходит стихийно и не осознается самим индивидом. Это может приводить к следующим последствиям: увеличению продолжительности адаптационного периода; формированию психологических комплексов; возникновению эмоционального и

психического дискомфорта; состояниям фрустрации и стресса; нервному истощению .

В психолого-педагогической литературе учеников, переходящих из начальной школы в среднюю, нередко характеризуют либо как десятилетних детей (младших школьников), либо как двенадцатилетних подростков. Г. А. Цукерман справедливо отмечает, что возраст 10–12 лет в возрастной психологии оказался своего рода «ничьей землей».

Если изучить особенности тревожности младших подростков, выяснить ее причины и глубже понять психологию обучающихся, можно целенаправленно влиять на эмоциональный фон воспитанниц. Это позволит: развивать уверенность и поддерживать позитивное настроение; корректировать имеющиеся трудности; нормализовать поведение; повышать мотивацию к обучению и общению.

Снижение высокого уровня тревожности особенно важно в младшем подростковом возрасте: это напрямую влияет на эффективность учебной и иной деятельности, а также на успешность адаптации.

Одна из актуальных проблем Мариинской гимназии адаптация младших подростков к новому учебному процессу. У пятиклассниц, поступивших в это учебное заведение, возникает множество трудностей. Среди них: сложности адаптации к изменившимся условиям жизни; трудности привыкания к новому процессу обучения; необходимость выстраивания отношений с новым педагогическим коллективом.

При поступлении в гимназию пятиклассница сталкивается с рядом особенностей: постоянным ежедневным контролем за ее деятельностью и успеваемостью; шестидневной учебной неделей; недостатком информации о дополнительных предметах, которые предстоит изучать; неопределенностью относительно доступных видов дополнительного образования и их роли в усвоении материала; сложностями в распределении сократившегося свободного времени для самостоятельной работы [19; 23].

Поэтому крайне важна своевременная психологическая поддержка

младших подростков с первых дней обучения в Мариинской гимназии. Она поможет им быстрее освоить новые виды учебной деятельности и научиться грамотно распоряжаться своим временем.

Факторы, способствующие улучшению социально-психологической адаптации: благоприятная атмосфера в гимназии (в том числе в классе); конструктивные отношения между преподавателями и гимназистками; помощь педагога-психолога через индивидуальные консультации, которые помогают воспитаннице находить верные решения поставленных задач; вовлеченность обучающейся в коллективные виды деятельности — особенно на начальных этапах пребывания подростка в гимназии [19; 41].

Есть группа младших подростков, для которых адаптация оказывается особенно сложной (группа риска). У таких воспитанниц наблюдается: быстрое истощение эмоционального фона; снижение стрессоустойчивости; повышение уровня тревожности; признаки социальной дезадаптации.

Чтобы предотвратить эти проблемы, применяются различные методы как групповые, так и индивидуальные. Выбор подхода зависит от уровня и характера адаптации. К таким методам относятся: тренинги; игры; беседы, направленные на преодоление страхов; мероприятия по интеграции в новый коллектив; занятия, помогающие познать и принять себя; упражнения для повышения эмоциональной устойчивости и развития волевых качеств [36; 41].

Ключевым средством социально-психологической адаптации, а также инструментом развития личности и коллектива выступает психологический тренинг.

Социально-психологический тренинг представляет собой форму психологического воздействия, основанную на активных методах групповой работы. Это специально организованное общение, в рамках которого решаются задачи: развития личности; формирования коммуникативных навыков; оказания психологической поддержки; преодоления стереотипов; разрешения личностных проблем участников.

Одно занятие, разумеется, не способно кардинально изменить личность.

Однако даже после нескольких встреч у обучающихся наблюдаются позитивные сдвиги: меняется внутренняя установка; расширяются знания; увеличивается круг общения; появляются новые способы взаимодействия.

Общение важнейший фактор социально-психологической адаптации. Серьезные трудности возникают у тех, кто испытывает сложности в коммуникации в повседневной жизни и коллективе. Такие проблемы вынуждают человека отказываться от привычных моделей поведения и ломать устоявшиеся стереотипы. Часто причина кроется в неумении обратиться за помощью из-за коммуникативных трудностей подросток боится просить поддержки у окружающих. В тренинговой группе ситуация меняется, чувствуя принятие и активно участвуя в общении, человек начинает доверять и не боится быть открытым.

Во время занятий каждая пятиклассница окружена вниманием, проявляет искренний интерес к одноклассницам, помогает им и может рассчитывать на взаимную поддержку. У нее появляется возможность: экспериментировать с разными стилями общения; осваивать и закреплять новые навыки, ранее ей несвойственные; ощущать психологический комфорт и защищенность.

Такие занятия служат интенсивной подготовкой личности к активной и полноценной жизни в обществе и коллективе. Это особенно актуально для учениц Мариинской гимназии в период перехода из начальной школы в среднюю.

Еще один эффективный способ помочь воспитанницам адаптироваться к учебному процессу психологические игры. Педагоги-психологи могут использовать их, чтобы помочь подросткам осваивать новые социальные и личные роли. Ценность этого подхода несомненна: в игре ученицы чувствуют себя свободнее, получают яркие впечатления и могут практиковать новые формы общения, отличные от привычных.

Игра – это вид деятельности, где главным является не результат, а процесс. В ходе игры происходит воссоздание и усвоение опыта. Для

подростков игра основной вид деятельности, благодаря которому формируются и изменяются психические свойства; развиваются интеллектуальные операции; складывается отношение к окружающей действительности.

Термин «игра» также используют для обозначения программ или наборов предметов, предназначенных для игровой деятельности.

Изучение психологии подростка становится интереснее и продуктивнее, если оно происходит через деятельность, увлекательную для самого обучающегося. Игра как раз и выступает такой деятельностью. Опыт показывает, что социально-психологические игры помогают подросткам глубже осмысливать психологические аспекты своей жизни [10; 34].

Функции игровой деятельности:

Развлекательная поднимает настроение и создает позитивный настрой.

Коммуникативная – способствует развитию навыков общения.

Самореализационная – дает возможность проявить себя.

Игротерапевтическая – помогает преодолевать различные трудности.

Диагностическая – позволяет выявить отклонения в развитии и поведении.

Коррекционная – вносит позитивные изменения в структуру личности.

Социализационная – включает подростка в систему социальных отношений и помогает усваивать социальные нормы [10; 24].

Игры бывают деловыми, позиционными, инновационными, организационно-обучающими, обучающими, организационно-мыслительным, организационно-деятельностными и др. При этом выделяют несколько основных видов психологических игр.

Игровые оболочки. Игровой сюжет здесь служит общим фоном, на котором решаются развивающие, коррекционные и психологические задачи. Такая деятельность способствует формированию базовых психических свойств и процессов, развивает рефлексивность и саморефлексию.

Игры-проживания. В них участники индивидуально и совместно

осваивают игровое пространство, выстраивают межличностные отношения и осмысливают личностные ценности. Эти игры развивают мотивационную сферу подростка, систему его жизненных ценностей, критичность мышления, помогают самостоятельно планировать деятельность и отношения с окружающими, расширяют понимание человеческих эмоций и переживаний.

Игры-драмы. Они помогают участникам самоопределиться в различных ситуациях и совершенствовать ценностно-смысловой выбор. Развивается мотивация, система ценностей, готовность к принятию решений, умение ставить цели и планировать. Формируются навыки рефлексии и саморефлексии.

Проектные игры. Они направлены на освоение инструментальных задач: построение деятельности, достижение конкретных результатов, выстраивание деловых отношений. Развиваются навыки целеполагания, планирования, адаптации действий к условиям, саморегуляции, личной критичности и умения соотносить свои действия с действиями других.

Эти виды психологических игр могут использоваться как самостоятельно, так и в сочетании друг с другом. Представленные описания дают лишь общее представление о психологических играх.

Психологические игры и упражнения проводят на классных часах, тренингах и специальных занятиях. Цели таких мероприятий разнообразны: сплочение коллектива, обучение навыкам эффективного общения, развитие умения противостоять давлению сверстников и т. д. После игры важно организовать обсуждение впечатлений: обучающиеся делятся тем, что им понравилось и что вызвало затруднения (в психологии это называют «шерингом»).

Каждая игра, направленная на сплочение, самопознание, развитие коммуникативных и творческих навыков, имеет свои плюсы и минусы. Преимущества таких игр для подростков: они рассчитаны на большую группу (более 12–15 участников); в формирующемся коллективе, где могут быть незнакомые люди, игры помогают лучше узнать друг друга и раскрепоститься;

подросток перестает чувствовать себя изолированным, поскольку активно участвует в процессе.

Однако стоит учитывать, что не все участники могут положительно воспринять психологические игры. Тем не менее для гимназисток такой формат считается оптимальным, поскольку он объединяет всех присутствующих общей целью [19; 41].

Крайне важно вовлекать подростков в совместную деятельность и игры, создавать благоприятную среду для развития каждого члена коллектива, обучать их разрешению конфликтных ситуаций и оказывать необходимую помощь. Если подросток оказался изолирован от коллектива, нужно выяснить причины такого положения и предоставить ему эмоциональную поддержку, помочь.

Вывод по главе 1

1. Социально-психологическая адаптация представляет собой процесс приспособления человека к условиям новой социальной среды и выступает одним из социально-психологических механизмов социализации личности. В педагогической практике крайне важно учитывать особенности адаптации ребенка, когда он сталкивается с изменившимися условиями жизни и деятельности например, при поступлении в различные учебно-воспитательные учреждения (детский сад, школу, Мариинскую гимназию и т. д.) или при вхождении в новый коллектив [37; 38].

2. В настоящее время проблема адаптации детей и подростков в учебных заведениях как Мариинская гимназия остается актуальной, она требует как глубокого теоретического осмысления, так и разработки действенных практических решений.

3. Успешность или неуспешность социально-психологической адаптации определяется целым рядом факторов. Среди них физическое здоровье ребенка, условия его воспитания до поступления в Мариинскую гимназию, уровень организации учебно-воспитательного процесса в учебном заведении и качество психолого-педагогического сопровождения обучающихся.

4. Наибольшая эффективность адаптации гимназисток достигается в условиях, когда в учебном заведении сформирована комфортная образовательная среда, созданы возможности для самореализации школьников и работают высококвалифицированные педагоги и психологи.

5. В числе ключевых проблем, с которыми сегодня сталкивается Мариинская гимназия, выделяется сложность адаптации младших подростков к обновленному учебному процессу. Пятиклассницы, поступившие в образовательное учреждение, испытывают целый комплекс трудностей: им непросто привыкнуть к изменившимся жизненным условиям, освоить новый формат обучения и выстроить взаимоотношения с педагогическим

коллективом. Дополнительно ситуацию осложняют постоянный ежедневный контроль за их деятельностью и успеваемостью, переход на шестидневную учебную неделю, а также затруднения с распределением свободного времени его объем сократился, а необходимость выделять его на самостоятельную работу сохранилась [20; 23].

6. Улучшению адаптации гимназисток способствуют несколько важных условий. Прежде всего, это благоприятная атмосфера в гимназии, в том числе непосредственно в классе, а также конструктивные отношения между преподавателями и ученицами. Существенную роль играет помощь педагога-психолога в частности, индивидуальные консультации, которые помогают воспитаннице находить верные пути решения поставленных задач. Не менее значима и вовлеченность обучающейся в коллективные виды деятельности, особенно на начальных этапах ее пребывания в гимназии.

ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ОПТИМИЗАЦИИ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ ПЯТИКЛАССНИКОВ МАРИИНСКОЙ ГИМНАЗИИ

2.1. Организация и методы исследования

Исследование проводилось на базе КГБОУ «Красноярская Мариинская женская гимназия – интернат» в г. Красноярске.

В исследовании приняли участие дети 5-х классов (приложение Б).

Группу составили ученики 5-го «А» класса 24 обучающихся, 5-го «Б» класса 25 обучающихся, в общей численностью 49 детей.

Материалы и методы. Для диагностики показателей социально-психологической адаптации обучающихся пятиклассников, были подобраны следующие методики:

1. Методика межличностных и межгрупповых отношений (социометрия) Дж. Морено;
2. Методика «Измерения уровня тревожности Тейлора».
3. «Оценка уровня школьной мотивации» Н.Г. Лускановой.

1. Методика межличностных и межгрупповых отношений (социометрия) Дж. Морено.

Цель методики – изучение и оценка межличностных отношений в группе подростков. Данная методика является одним из детских вариантов социометрической методики. Процедура ее проведения следующая.

Общая схема действий при социометрическом исследовании заключается в следующем. После постановки задач исследования и выбора объектов измерений формулируются основные гипотезы и положения, касающиеся возможных критериев опроса членов групп. Здесь не может быть полной анонимности, иначе социометрия окажется малоэффективной. Требование экспериментатора раскрыть свои симпатии и антипатии нередко вызывает внутренние затруднения у опрашиваемых и проявляется у некоторых людей в нежелании участвовать в опросе. Когда вопросы или

критерии социометрии выбраны, они заносятся на специальную карточку или предлагаются в устном виде по типу интервью. Каждый член группы обязан отвечать на них, выбирая тех или иных членов группы в зависимости от большей или меньшей склонности, предпочтительности их по сравнению с другими, симпатий или, наоборот, антипатий, доверия или недоверия и т. д.

Членам группы предлагается ответить на вопросы, которые дают возможность обнаружить их симпатии и антипатии один до одного, к лидерам, членов группы, которых группа не принимает. Исследователь зачитывает два вопроса: а) и б) и дает подопытным такую инструкцию: «Напишите на бумажках под цифрой 1 фамилию члена группы, которого Вы выбрали бы в первую очередь, под цифрой 2 – кого бы Вы выбрали, если бы не было первого, под цифрой 3 – кого бы Вы выбрали, если бы не было первого и второй». Потом исследователь зачитывает вопрос о личных отношениях и так же проводит инструктаж.

В соответствии с количеством полученных отзывов определяется социометрический статус ребенка в группе при помощи следующей формулы:

(2.1.)

$$C = \frac{K}{n-1} \times 100\%,$$

где C – статус ребенка в группе, в системе взаимоотношений со сверстниками; K – количество привлекательных предметов, полученных ребенком от товарищей по группе; n – количество детей в тестируемой группе.

Дополнительные данные о количестве наиболее, средне и наименее привлекательных предметов, полученных ребенком, позволяют судить о том, какова степень близости тех отношений, в которых данный ребенок находится со сверстниками. Чем больше наиболее привлекательных предметов получил он в процессе эксперимента, тем ближе его взаимоотношения со сверстниками.

Основанием для выводов о статусе ребенка служат количественные данные, т.е. показатель C .

Ход социометрического опроса:

Лимит выбора $d=3$.

Обработка данных:

Выбор заносится в социоматрицу. В ней выбирающие расположены в столбцах, номер выбираемых – в строчку. Выбор обозначается крестиком на пересечении строчки и столбца. Взаимные выборы (выбрали друг друга) обводятся кружком. Взаимные выборы легко определить – они располагаются строго симметрично заштрихованной диагонали. В предпоследней строке подсчитывается количество полученных выборов (R); в последней – количество взаимных выборов (R').

Представление результатов.

Для удобства представления полученных результатов всех членов группы разбивают на четыре социометрические подгруппы, каждой из которых дано условное наименование [33].

Социометрические подгруппы:

1) $2d$ и более выборов (например, 6 и более, при $d=3$). Эта группа носит название «Звезды», т.е. те, кто пользуется авторитетом и уважением в группе.

2) d и более (3 - 5). «Популярные»;

3) менее d (1 - 2). «Принятые»;

4) 0 выборов. «Изолированные».

2. Методика «Измерения уровня тревожности Тейлора» (адаптированная Т.А. Немчиным) была использована с целью выявления личностной тревожности у испытуемых.

Опросник состоит из 50 утверждений. Он может предъявляться испытуемому либо списком, либо, как набор карточек с утверждениями. Подсчитывается количество ответов испытуемого, свидетельствующих о тревожности. Оценка 40-50 баллов свидетельствует о высоком уровне тревоги, 15 – 25 баллов – о среднем (с тенденцией к высокому) уровне, 5 – 15 баллов – о среднем (с тенденцией к низкому) уровне, 0 – 5 баллов – о низком уровне тревожности [36].

3. «Оценка уровня школьной мотивации» Н.Г. Лускановой.

Цель: Методика позволяет изучить уровень школьной мотивации. Автор отмечает, что наличие у ребенка мотива хорошо выполнять все предъявляемые школой требования и показать себя с самой лучшей стороны заставляет ученика проявлять активность в отборе и запоминании необходимой информации.

Анкета из 10 вопросов, которая отражает отношение детей к школе и учебному процессу, эмоциональное реагирование на школьную ситуацию.

Первые четыре вопроса показывают эмоциональное отношение ребенка к школе. Выбор третьего варианта ответа может свидетельствовать о высокой тревожности, а выбор второго о психологической защите, о скрытом неблагополучии в отношении к школе [29].

Таким образом были подобраны методики для выявления показателей социально-психологической адаптации пятиклассников Мариинской гимназии.

2.2. Результаты по социально-психологической адаптации пятиклассников

В ходе диагностики показателей социально-психологической адаптации пятиклассников Мариинской гимназии были получены следующие результаты.

Результаты диагностики межличностных и межгрупповых отношений (социометрия) Дж. Морено.

Учитывая приведенные данные, мы определили:

1. «Уровень благополучия взаимоотношений», равный соотношению количества детей, находящихся в благоприятном положении, к тем, кто находится в менее благоприятном положении, т.е. имеет минимальное количество выборов.

УБВ = 57%.

Поскольку числитель полученной дроби преобладает над знаменателем, следовательно, «уровень благополучия взаимоотношений» в группе достаточно высокий, что подтверждают и наши наблюдения за отношениями подростков.

2. В группе нет детей – «отверженных», поэтому «индекс изоляции», определяющийся соотношением изолированных учащихся к общему числу членов коллектива, равен нулю, что также подтверждает высокий «уровень благополучия взаимоотношений».

$$ИИ = 0.$$

3. «Индекс групповой сплоченности» определен соотношением суммы взаимных выборов к общему числу возможных выборов.

$$ИГС = 0,3.$$

«Индекс групповой сплоченности» несколько ниже нормы (0,6-0,7), его можно оценить только как удовлетворительный.

На основании подсчетов определила статусные группы пятиклассников:

- «Звезды» – 16%;
- «Популярные» – 25%;
- «Принятые» – 43%;
- «Изолированные» – 16%.

В статусной группе «Принятые», относятся к группе риска, таких 43% человек, в группе «Изолированные» – 16%.

На основании рис. 3. можно сделать вывод, что у пятиклассников складывается неблагоприятный статус в группе, что говорит о взаимосвязи самооценки и социального статуса, и это подтверждается статистическим анализом. Связь этих факторов также может быть взаимной: низкая самооценка может приводить к неуверенности в социальных контактах, трудностям в совместной деятельности, тем самым снижая статус пятиклассника в группе. С другой стороны, сам по себе статус отверженного способствует формированию сниженной самооценки, так как именно внешние оценки выступают той основой, на которой закладывается фундамент

самооценки. Обучающийся с заниженной самооценкой не сможет себя проявить как ответственную личность. Поэтому для социально–психологической адаптации нужно повышать самооценку пятиклассников.

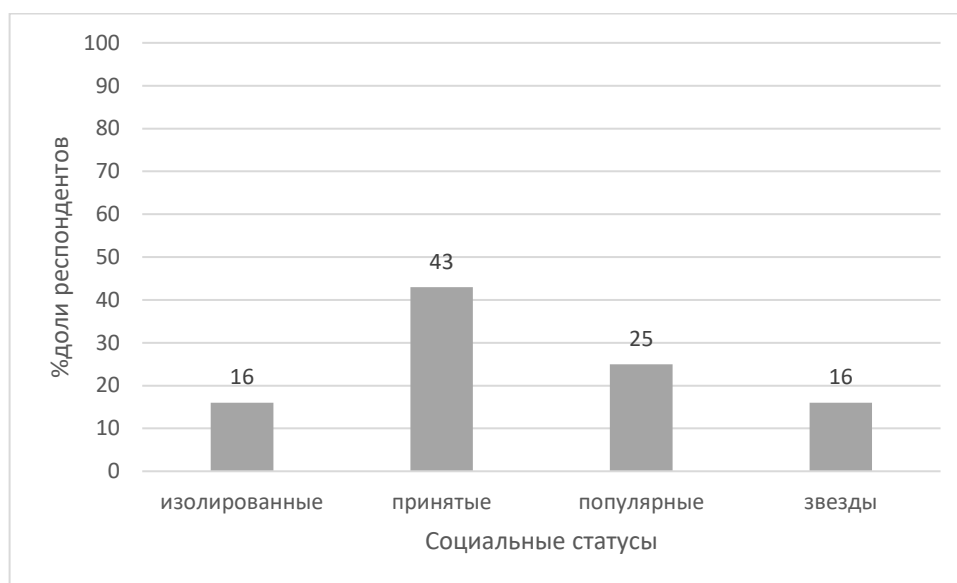


Рис. 3. Результаты исследования социометрического статуса ребенка в классе (метод Социометрия, Дж. Морено)

По методике Тейлора был определен уровень личностной тревожности пятиклассников, рис. 4.

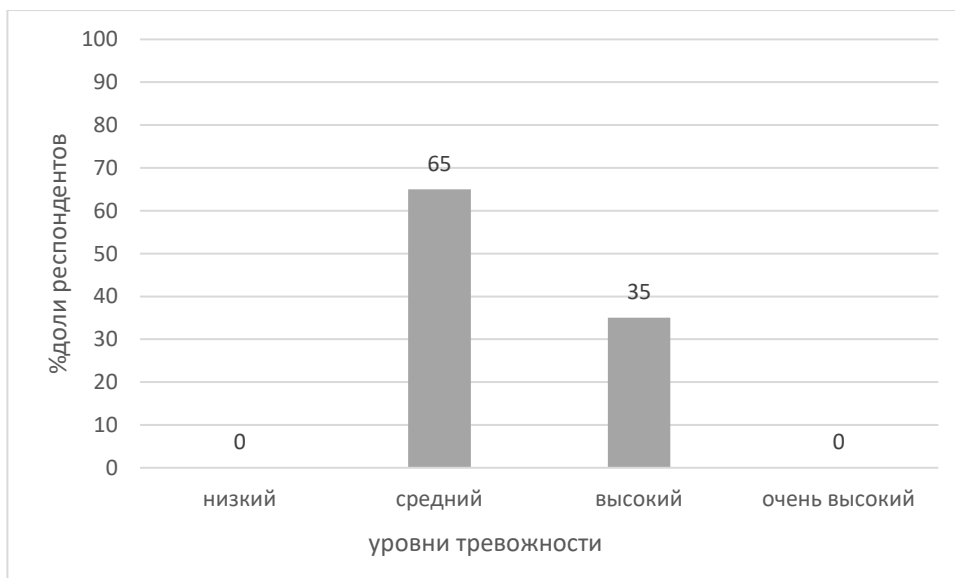


Рис. 4. Результаты исследования уровня личностной тревожности пятиклассников (тест Тейлора)

Анализируя показатели личностной тревожности, так, низкого и очень высокого уровня тревожности у пятиклассников нет. Средний уровень имеют 65% от общего числа обучающихся. Высокий уровень у 35% обучающихся.

На основании проведенного исследования можно сделать следующие выводы: преобладание среднего уровня тревожности. Большинство пятиклассников (65%) демонстрируют средний уровень личностной тревожности по тесту Тейлора. Это может свидетельствовать о нормальной адаптации к условиям обучения и новой социальной среде в гимназии. Значительная доля с высоким уровнем тревожности. У 35% обучающихся выявлен высокий уровень личностной тревожности. Данная группа требует особого внимания со стороны педагогов и психолога, так как повышенная тревожность может: негативно влиять на успеваемость; затруднять коммуникацию со сверстниками; провоцировать психосоматические реакции; снижать общую учебную мотивацию.

3. Результаты исследования уровня школьной мотивации пятиклассников (оценка уровня школьной мотивации» Н.Г. Лускановой) таблицы 1-11.

Таблица 1

Результаты опроса пятиклассников (вопрос «Как ты чувствуешь себя в школе?»)

Респондент	Мне в школе нравится	Не очень нравится	Не нравится
5 классы	100%	—	—

Таблица 2

Результаты опроса пятиклассников (вопрос «С каким настроением ты обычно идешь в школу?»)

Респондент	С хорошим	Бывает по-разному	Чаще хочется остаться дома
5 классы	86%	14 %	—

Таблица 3

Результаты опроса пятиклассников (вопрос «Если бы сказали, что завтра в школу не надо приходиться всем ученикам, как бы ты поступил?»)»

Респондент	Пошел бы в школу	Не знаю	Остался бы дома
5 классы	76%	24%	–

Таблица 4

Результаты опроса пятиклассников (вопрос «Как ты относишься к тому, что у вас отменяют уроки?»)»

Респондент	Не нравится, когда отменяют уроки	Бывает по-разному	Нравится, когда отменяют уроки
5 классы	63%	37%	–

Таблица 5

Результаты опроса пятиклассников (вопрос «Как ты относишься к домашним заданиям?»)»

Респондент	Я хотел бы, чтобы д/з были	Затрудняюсь ответить	Чтобы домашних заданий не было.
5 классы	63%	37%	–

Таблица 6

Результаты опроса пятиклассников (вопрос «Хотела бы ты, чтобы в школе были одни перемены?»)»

Респондент	Нет, не хотел бы	Не знаю	Да, хотел бы
5 классы	76%	24%	–

Таблица 7

Результаты опроса пятиклассников (вопрос «Рассказываешь ли ты о своих школьных делах родителям?»)»

Респондент	Рассказываю часто	Редко	Не рассказываю
5 классы	76%	24%	–

Таблица 8

Результаты опроса пятиклассников (вопрос «Как ты относишься к своему
классному руководителю?»)

Респондент	Мне нравится наш кл. руководитель	Затрудняюсь ответить	Хотел бы, чтобы был другой кл. руководитель
5 классы	100%	–	–

Таблица 9

Результаты опроса пятиклассников (вопрос «Много ли, у тебя друзей в
классе?»)

Респондент	Много	Мало	Нет друзей
5 класс	100%	–	–

Таблица 10

Результаты опроса пятиклассников (вопрос «Тебе нравятся твои
одноклассники?»)

Респондент	Нравятся	Не очень	Не нравятся
5 класс	100%	–	–

Для дифференцирования детей по уровню школьной мотивации служит система бальных оценок.

Таблица 11

Результаты исследования уровня школьной мотивации пятиклассников
(оценка уровня школьной мотивации» Н.Г. Лускановой)

№ п/п	Уровни	Проценты
1	Средний	76
2	Сниженный	24
3	Повышенный	0

Первый уровень мотивации показывает таблица 37 человек 76%. Дети положительно относятся к гимназии, у них познавательный мотив, стремление наиболее успешно выполнять все предъявляемые гимназией требования. Как правило, эти пятиклассники легко усваивают учебный материал, внимательно слушают указания учителя, выполняют поручения без внешнего контроля, переживают, если получают неудовлетворительные оценки.

Второй уровень 12 человек, что составляет 24%, имеют положительное отношение к школе, но школа привлекает таких детей внеучебной деятельностью. Такие дети достаточно благополучно чувствуют себя в гимназии, однако чаще ходят в гимназию, чтобы общаться с друзьями, с учителем. Познавательные мотивы у таких детей сформированы в меньшей степени, и учебный процесс их мало привлекает.

И так, нами проведена диагностика, рассмотрим результаты. По диагностики межличностных и межгрупповых отношений (социометрия) Дж. Морено, мы получили результат «Звезды» 16%; «Популярные» 25%; «Принятые» 43%; «Изолированные» 16%.

По личностной тревожности по тесту Тейлора очень высокий уровень отсутствует, средний уровень имеют 65% от общего числа пятиклассников. Высокий уровень у 35% обучающихся. По уровню школьной мотивации, первый уровень мотивации, показывает таблица, 37 человек 76%. Второй уровень 12 человек, что составляет 24%.

Это говорит о том, что необходимо провести формирующие мероприятия, направленные на дефициты показателей, направленные на изменение межличностных отношений в классе, на снижение уровня тревожности и повышения школьной мотивации пятиклассников Мариинской гимназии, способствующие оптимизации их социально-психологической адаптации.

2.3. Формирующие мероприятия по оптимизации социально-психологической адаптации пятиклассников в Мариинской гимназии

Переход в основную школу рассматривается как кризисный период у пятиклассников, где требуется их социально–психологическая адаптация и наличие ресурсных возможностей к адаптации. Адаптация осложняется проявлениями начала подросткового возраста, что приводит к наложению трудностей внешнего и внутреннего плана. Внутренние противоречия, недовольство собой, формирование новых ценностей и стратегий поведения усугубляются изменением процесса обучения, увеличением объема материала, разницей в требованиях различных педагогов и пр. Все это приводит к более тяжелому протеканию адаптации у обучающихся именно в этот период [19, с. 114].

По мнению Г.А. Цукерман, задача школы состоит в проектировании учебно-воспитательного процесса, позволяющего нивелировать трудности адаптации детей к средней школе и устранить совпадение возрастного и образовательного кризисов. При этом «...в отличие от возрастного кризиса, конструктивного даже в своих негативных проявлениях, кризис образовательный деструктивен, является типичной дидактогенией, которую можно и должно устранить» [47, с. 19].

Проблема психологического сопровождения обучающихся пятых классов по адаптации к среднему звену школы. Показана необходимость развития таких компонентов адаптации, как психологический, учебно-мотивационный и социальный посредством реализации разработанных мероприятий.

Актуальность данных мероприятий в том, что они составлены на основании показателей социально-психологической адаптации пятиклассников Мариинской гимназии, где учтен их уровень адаптации.

Главной задачей формирующих мероприятий выступает коррекция социально-психологической адаптации, в соотношении реальности сегодняшнего дня.

Формирующие мероприятия составлены на основе программ, статей, учебных пособий.

Цель формирующих мероприятий: оптимизация социально-психологической адаптации пятиклассников Мариинской гимназии.

Задачи:

1. Формирование адекватного отношения к успехам и неудачам.
2. Развитие навыков уверенного поведения. Обучение пятиклассников навыкам уверенного поведения в различных ситуациях, включая взаимодействие с одноклассницами и учителями.
3. Усвоение навыков взаимодействия с окружающими. Формирование умений взаимодействовать с другими людьми на основе самопринятия, самораскрытия и принятия других, развитие навыков групповой работы и сотрудничества.
4. Снижение уровня тревожности. Создание условий для снижения тревожности, связанной с переходом в новое учебное заведение на основе собственного опыта поведения и общения.
5. Развитие эмоционально-волевой сферы. Работа над развитием эмоционально-волевой регуляции, самоконтроля и умения справляться с эмоциональными нагрузками.
6. Формирование позитивного отношения к школе и учебному процессу. Закрепление и развитие эмоционально-положительного отношения к школе, формирование мотивации к учебной деятельности и желания учиться.
7. Сплочение классного коллектива. Проведение мероприятий, направленных на сплочение коллектива, развитие чувства принадлежности к классу и взаимопомощи среди пятиклассников.
8. Повышение психологической компетентности педагогов и родителей. Рекомендации педагогам, классным дамам и родителям по вопросам адаптации пятиклассников Мариинской гимназии, повышение их психологической компетентности.

Виды деятельности: социально-психологический тренинг, общение, игровые оболочки, игры проживания, игры-драмы, проектные игры,

психологические игры. Программа включает в себя 10 занятий. Занятия проводится два раз в неделю, в форме игр, тренингов, продолжительность 40-45 минут; количество человек в группе 20 - 25 человек (Приложение А).

Рекомендации родителям по вопросам оптимизации социально-психологической адаптации пятиклассников в Мариинской гимназии.

1. Принимайте ребенка безоговорочно. Не ругайте за плохие оценки или ошибки это только усилит тревогу. Лучше вместе разобраться в причинах трудностей и подумать, как их преодолеть. Помните: адаптация – это процесс индивидуальный, и у каждого ребенка он проходит по-своему.

2. Проявляйте искренний интерес к школьной жизни. Спрашивайте не только об оценках, но и о том, как прошел день, что нового узнал ребенок, как складываются отношения с учителями и одноклассниками. Запоминайте имена сверстников, детали событий это поможет в дальнейших беседах.

3. Не критикуйте и не запугивайте. Избегайте фраз вроде «если ты так будешь себя вести, я тебя не буду любить». Не сравнивайте ребенка с другими детьми это снижает самооценку.

4. Поощряйте не только за учебные успехи. Хвалите за старания, за то, что ребенок пытается что-то сделать, даже если не получилось. Поддерживайте в других сферах в спорте, творчестве, общении с друзьями.

5. Помогите организовать время. Вместе составьте расписание на неделю: уроки, домашние задания, кружки, отдых. Научите ребенка планировать день, распределять задачи по важности. Объясните, что теперь нужно самому записывать задания, а не рассчитывать на повторение в классе или чат.

6. Поддерживайте самостоятельность, но не оставляйте без контроля. В первые 1-2 месяца адаптации следите за выполнением домашних заданий, но не делайте их за ребенка. Помогайте, если он просит, но давайте возможность самому решать задачи.

7. Уделяйте внимание здоровью. Обеспечьте сбалансированное питание с витаминами, фруктами и овощами. Организуйте достаточный сон и время для физической активности это поможет снять напряжение.

8. Обратитесь к школьному психологу, если заметили тревожные признаки: ребенок постоянно устает, жалуется на плохое самочувствие, не хочет говорить о школе, конфликтует с учителями или одноклассниками.

Рекомендации классной даме по вопросам оптимизации социально-психологической адаптации пятиклассников Мариинской гимназии.

1. Организуйте знакомство девочек с новым коллективом. Помогите пятиклассницам запомнить имена одноклассников и учителей-предметников. Для этого можно использовать бейджики, таблички с именами, которые ставятся на парту, или провести игры и беседы, позволяющие детям лучше узнать друг друга.

2. Проведите экскурсию по гимназии. Покажите расположение кабинетов, столовой, туалетов и других помещений. Это поможет снизить тревожность, связанную с ориентированием в пространстве.

3. Сформируйте правила класса. Вместе с воспитанницами разработайте нормы поведения (например, «здороваемся стоя», «не перебиваем ни учителя, ни одноклассника»). Это создаст предсказуемую среду и снизит уровень тревожности.

4. Поддерживайте контакт с родителями. В первое время регулярно общайтесь с родителями через встречи, письма, телефонные звонки. Информировать их о требованиях, успехах и трудностях детей.

5. Сотрудничайте с педагогом психологом и социальным педагогом. Регулярно консультируйтесь по вопросам адаптации, особенно если замечаете у учеников признаки дезадаптации (усталость, замкнутость, нежелание говорить о школе).

6. Грамотно рассадите детей в классе. Учитывайте их индивидуальные особенности, психологическую совместимость, здоровье и пожелания родителей

Рекомендации учителям предметникам по вопросам оптимизации социально-психологической адаптации пятиклассников Мариинской гимназии.

1. Учитывайте, что дети в этом возрасте эмоциональны и чувствительны к мнению окружающих. Даже положительные эмоции могут оказывать отрицательное действие, если они слишком интенсивны.

2. Помните, что у пятиклассников ухудшаются все свойства внимания, кроме переключения. Дети не могут долго сосредотачиваться на одном объекте, им нужно часто менять деятельность.

3. Опирайтесь в работе на реальные знания, умения и навыки детей, а не только на учебник.

4. Поддерживайте мотивацию, используя возможности сотрудничества на уроке. Поощряйте групповые формы работы, где каждый член группы несет ответственность за общий результат.

5. Используйте систему поощрений: положительные оценочные суждения («молодец», «хороший ответ»), грамоты, благодарности родителям.

6. На первом этапе обучения (сентябрь) можно использовать «бездвоечное» обучение, чтобы снизить тревожность, связанную с оценками.

7. Помогайте детям развивать навыки самоконтроля и самооценки. Используйте метод совместных оценок (учитель - ученик, ученик - другие ученики).

Для подтверждения результативности формирующих мероприятий необходимо было провести повторную диагностику по методикам:

1. Методика межличностных и межгрупповых отношений (социометрия) Дж. Морено;
2. Методика «Измерения уровня тревожности Тейлора».
3. «Оценка уровня школьной мотивации» Н.Г. Лускановой.

В ходе повторной диагностики были получены следующие результаты.



Рис. 5. Результаты исследования социометрического статуса ребенка в классе до и после реализации психолого-педагогических мероприятий (социометрия, Дж. Морено)

Сокращение доли изолированных детей с 16 % до 6 % (на 10 %) наиболее значимый результат. Это говорит о том, что формирующие мероприятия помогли части детей преодолеть социальную изоляцию и включиться в общение с одноклассниками. Рост доли популярных детей с 25% до 30 % (на 5 %) свидетельствует о формировании устойчивого ядра лидеров, которые могут положительно влиять на атмосферу в классе и помогать педагогу в организации коллективной деятельности. Увеличение доли принятых на 5 % (с 43 % до 48 %) вероятно, часть изолированных детей перешла в эту категорию. Это отражает общую тенденцию к нормализации отношений в классе и повышению уровня сплоченности коллектива. Полученные данные позволяют сделать вывод, что формирующие мероприятия оказали положительное влияние на социально-психологический климат класса: заметно улучшилась ситуация с изолированными детьми многие из них перешли в более благоприятные статусные категории; укрепилось положение лидеров («популярных»), что способствует стабильности коллектива; общая структура отношений стала более сбалансированной.

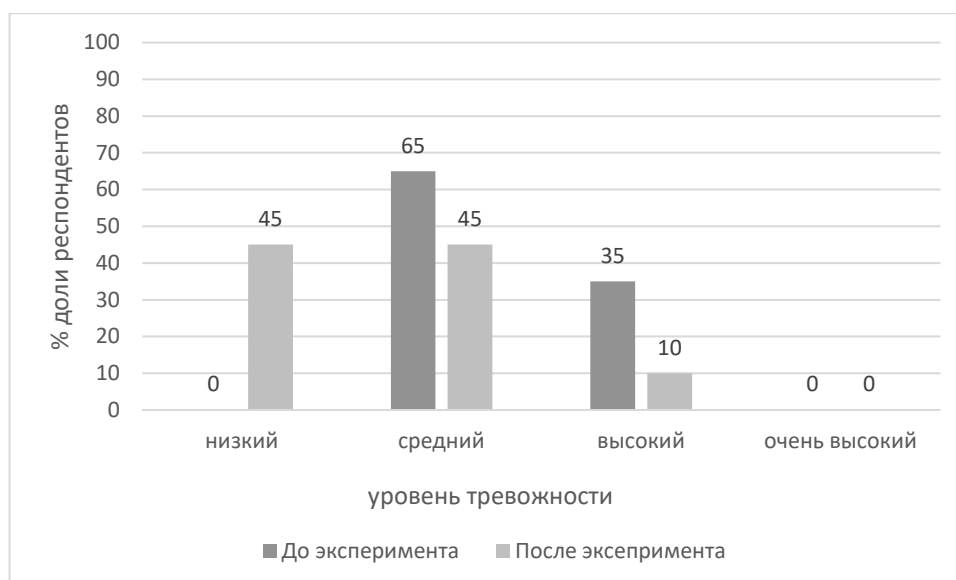


Рис.6. Результаты исследования уровня личностной тревожности до и после реализации психолого-педагогических мероприятий (тест Тейлора).

Появление группы с низким уровнем тревожности (45%) до мероприятий таких обучающихся не было, что говорит о значительном улучшении эмоционального состояния класса в целом. Сокращение доли пятиклассников с высоким уровнем тревожности на 25% (с 35% до 10%) наиболее важный показатель эффективности проведенных мероприятий. Это свидетельствует о снижении выраженного эмоционального дискомфорта у значительной части пятиклассников. Уменьшение доли пятиклассников со средним уровнем тревожности на 35% (с 65% до 30%) часть детей перешла из этой категории в группы с более благоприятными показателями (низкий и частично высокий уровни). Формирующие мероприятия достигли своей основной цели существенно снизили уровень личностной тревожности у пятиклассников.

Наиболее значимые результаты появление группы с низким уровнем тревожности (45%), трехкратное сокращение доли детей с высоким уровнем тревожности (с 35% до 10%).

3. «Оценка уровня школьной мотивации» Н.Г. Лускановой.

Результаты исследования до и после, проведенных формирующих мероприятий, таблицы 12-22.

Таблица 12

Результаты опроса пятиклассников (вопрос «Как ты чувствуешь себя в школе?»)

Респондент	До реализации формирующих мероприятий			После реализации формирующих мероприятий		
	Мне в школе нравится	Не очень нравится	Не нравится	Мне в школе нравится	Не очень нравится	Не нравится
5 классы	100%	-	-	100%	-	-

Таблица 13

Результаты опроса пятиклассников (вопрос «С каким настроением ты обычно идешь в школу?»)

Респондент	До реализации формирующих мероприятий			После реализации формирующих мероприятий		
	С хорошим	Бывает по-разному	Чаще хочется остаться дома	С хорошим	Бывает по-разному	Чаще хочется остаться дома
5 классы	86%	14 %	-	94 %	6 %	-

Таблица 14

Результаты опроса пятиклассников (вопрос «Если бы сказали, что завтра в школу не надо приходить всем ученикам, как бы ты поступил?»)

Респондент	До реализации формирующих мероприятий			После реализации формирующих мероприятий		
	Пошел бы в школу	Не знаю	Остался бы дома	Пошел бы в школу	Не знаю	Остался бы дома
5 классы	76%	24%	-	88 %	12 %	-

Таблица 15

Результаты опроса пятиклассников (вопрос «Как ты относишься к тому, что у вас отменяют уроки?»)

Респондент	До реализации формирующих мероприятий			После реализации формирующих мероприятий		
	Не нравится, когда отменяют уроки	Бывает по-разному	Нравится, когда отменяют уроки	Не нравится, когда отменяют уроки	Бывает по-разному	Нравится, когда отменяют уроки
5 классы	63%	37%	-	78 %	22 %	-

Таблица 16

Результаты опроса пятиклассников (вопрос «Как ты относишься к домашним заданиям?»)

Респондент	До реализации формирующих мероприятий			После реализации формирующих мероприятий		
	Я хотел бы, чтобы д/з были	Затрудняюсь ответить	Чтобы домашних заданий не было.	Я хотел бы, чтобы д/з были	Затрудняюсь ответить	Чтобы домашних заданий не было.
5 классы	63%	37%	-	80 %	20 %	-

Таблица 17

Результаты опроса пятиклассников (вопрос «Хотела бы ты, чтобы в школе были одни перемены?»)

Респондент	До реализации формирующих мероприятий			После реализации формирующих мероприятий		
	Нет, не хотел бы	Не знаю	Да, хотел бы	Нет, не хотел бы	Не знаю	Да, хотел бы
5 классы	37 – 76%	12 – 24%	–	41 - 84 %	8 -16 %	-

Таблица 18

Результаты опроса пятиклассников (вопрос «Рассказываешь ли ты о своих школьных делах родителям?»)

Респондент	До реализации формирующих мероприятий			После реализации формирующих мероприятий		
	Рассказываю часто	Редко	Не рассказываю	Рассказываю часто	Редко	Не рассказываю
5кл	76%	24%	-	92 %	48 %	-

Таблица 19

Результаты опроса пятиклассников (вопрос «Как ты относишься к своему классному руководителю?»)

Респондент	До реализации формирующих мероприятий			После реализации формирующих мероприятий		
	Мне нравится наш кл. руководитель	Затрудняюсь ответить	Хотел бы, чтобы был другой кл. руководитель	Мне нравится наш кл. руководитель	Затрудняюсь ответить	Хотел бы, чтобы был другой кл. руководитель
5 классы	100%	-	-	100%	-	-

Таблица 20

Результаты опроса пятиклассников (вопрос «Много ли, у тебя друзей в классе?»)

Респондент	До реализации формирующих мероприятий			После реализации формирующих мероприятий		
	Много	Мало	Нет друзей	Много	Мало	Нет друзей
5 классы	100%	-	-	49 – 100%	-	-

Результаты опроса пятиклассников (вопрос «Тебе нравятся твои одноклассники?»)

Респондент	До реализации формирующих мероприятий			После реализации формирующих мероприятий		
	Нравятся	Не очень	Не нравятся	Нравятся	Не очень	Не нравятся
5 классы	100%	-	-	100%	-	-

Для дифференцирования детей по уровню школьной мотивации служит система бальных оценок.

Ответ положительный и нейтральный, свидетельствует о его положительном отношении к школе и предпочтении им, учебных ситуаций.

Таблица 22

Уровни школьной мотивации пятиклассников до и после реализации психолого-педагогических мероприятий (оценка уровня школьной мотивации» Н.Г. Лускановой)

№ п/п	Уровни школьной мотивации	До реализации формирующих мероприятий		После реализации формирующих мероприятий	
		Чел.	%	Чел.	%
1	Средний	37 чел.	76%	40 чел.	82%
2	Сниженный	12 чел.	24%	5 чел.	10%
3	Повышенный	0 чел.	0	4 чел.	8%

Изменения после реализации формирующих в группе со средним уровнем мотивации наблюдается положительная динамика: количество пятиклассников увеличилось на 3 человека (+6%). В целом, доля обучающихся со средним уровнем мотивации выросла с 76 % (37 человек) до 82 % (40 человек). Среди ключевых изменений в этой группе расширилась группа детей с выраженным познавательным интересом они стали активнее участвовать в учебном процессе; улучшилась учебная дисциплина и самостоятельность в

выполнении заданий; повысилась эмоциональная вовлечённость в уроки и внеурочные мероприятия; укрепилось стремление добиваться хороших результатов — это проявилось в большей ответственности и внимательности к указаниям учителя.

Группа пятиклассников со сниженной мотивацией сократилась с 12 человек (24%) до 5 человек (10%), что говорит о существенной положительной динамике. Часть детей из этой группы (7 из 12) перешла в I уровень у них усилился познавательный интерес, они стали больше ценить учебную деятельность. При этом 5 человек (10%) по-прежнему больше заинтересованы во внеучебном общении, чем в учёбе. У этих гимназисток познавательные мотивы остаются менее выраженными, хотя общее отношение к гимназии позитивное.

Анализ результатов показывает следующие значимые изменения: доля детей с повышенным уровнем мотивации увеличилась с 0% (0 человек) до 8% (4 человека); доля детей со средним уровнем мотивации выросла с 76% (37 человек) до 82% (40 человек); группа со сниженной мотивацией сократилась более чем вдвое с 24% (12 человек) до 10% (5 человек).

Это свидетельствует о том, что формирующие мероприятия (классные часы, игры, тренинги, вовлечение в проекты, система поощрений и т. д.) помогли усилить познавательный интерес у части пятиклассников.

Часть детей, ранее ориентированных преимущественно на внеучебную активность, начали проявлять больший интерес к урокам и заданиям. Сохранение позитивного фона даже у гимназисток со сниженной мотивацией (у них сохраняется положительное отношение к гимназии) создаёт основу для дальнейшей работы по развитию учебной мотивации. Комплексный подход (работа психолога, учителей, родителей, игровые и коммуникативные методы) показал свою результативность в повышении учебной мотивации.

Выводы по главе 2

По итогам эмпирического исследования следующие выводы:

1. Отличие в показателях социально-психологической адаптации пятиклассников Мариинской гимназии. Выявлены существенные позитивные сдвиги в межличностных отношениях: доля изолированных детей сократилась с 16% до 6% (на 10%), что свидетельствует о преодолении социальной изоляции части пятиклассников и их успешной интеграции в коллектив. Процент популярных детей выросла с 25% до 30% (на 5%), сформировав устойчивое ядро лидеров. Эти пятиклассники способны положительно влиять на атмосферу в классе и содействовать педагогу в организации коллективной деятельности. Процент принятых детей увеличилась с 43% до 48% (на 5%). Вероятно, часть изолированных детей перешла в эту категорию, что отражает общую тенденцию к нормализации отношений и повышению сплоченности коллектива. Таким образом, структура межличностных отношений стала более сбалансированной, а социально-психологический климат благоприятным.

2. Появилась группа с низким уровнем тревожности (45%), которой не было до формирующих мероприятий. Это говорит о значительном улучшении эмоционального состояния класса в целом. Группа детей с высоким уровнем тревожности сократилась втрое с 35% до 10% (на 25%), что является ключевым показателем снижения эмоционального дискомфорта. Группа пятиклассников со средним уровнем тревожности уменьшилось с 65% до 30% (на 35%): часть детей перешла в группы с более благоприятными показателями. Высокий уровень социально-психологической адаптации свидетельствует о благополучном приспособлении человека к новой социальной среде и проявляется в устойчивом положительном эмоциональном фоне, сниженной тревожности и гармоничных, непринужденных отношениях с окружающими.

3. Наблюдается положительная динамика в мотивации учебной деятельности. Доля детей с повышенным уровнем мотивации увеличилась с 0 % (0 человек) до 8 % (4 человека). У них усилился познавательный интерес, улучшилась дисциплина и самостоятельность, повысилась вовлечённость в уроки и внеурочные мероприятия. Доля обучающихся со средним уровнем мотивации выросла с 76 % (37 человек) до 82 % (40 человек) (+6 %, или +3 человека). Дети стали активнее участвовать в учебном процессе, возросла их ответственность и внимательность к указаниям учителя. Группа со сниженной мотивацией сократилась более чем вдвое с 24 % (12 человек) до 10 % (5 человек). Из 12 обучающихся со сниженного уровня 7 перешли в другие, оставшиеся 5 человек (10%) по-прежнему больше заинтересованы во внеучебном общении. У пятиклассников со сниженным познавательным интересом (10%) сохраняется позитивное отношение к гимназии это создаёт основу для дальнейшей работы по развитию мотивации.

4. Результаты анализа формирующего эксперимента подтвердили эффективность занятий с применением психологических игр и бесед: они способствовали развитию коммуникативных и межличностных навыков, эмоциональной устойчивости и уверенности в себе у пятиклассниц. Благодаря этому обучающиеся стали легче осваивать новый учебный материал, увереннее проявлять коммуникативные умения, что играет существенную роль в процессе социально-психологической адаптации к изменившимся условиям обучения. Кроме того, у гимназисток улучшилась способность организовывать собственную деятельность: они успешно применяют освоенные навыки взаимодействия и саморегуляции, а также могут в полной мере реализовывать свои способности в разнообразных видах активности в Мариинской гимназии.

5. В эмпирической группе зафиксировано заметное улучшение в сфере межличностных отношений, что благотворно сказывается на общей атмосфере в коллективе: укрепляются взаимовыручка и готовность поддерживать друг друга в разных ситуациях. По ряду показателей прослеживается позитивная

динамика, создающая устойчивые условия для успешной социально-психологической адаптации гимназисток.

б. Анализ различий в эмпирической группе до и после формирующего этапа показал, что изначально низкие показатели социально-психологической адаптации, направленные на изменение межличностных отношений в классе, на снижение уровня тревожности и повышения школьной мотивации пятиклассников Мариинской гимназии были успешно преодолены, что подтверждает гипотезу. Таким образом, систематическое проведение занятий с применением игровых и тренинговых методик, нацеленных на укрепление эмоциональной устойчивости, развитие коммуникативных навыков и уверенности в себе, а также на повышение стрессоустойчивости, способствует формированию устойчивой социально-психологической адаптации обучающихся к новому учебному процессу в Мариинской гимназии.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проблема социально-психологической адаптации пятиклассников к новому учебному процессу неизменно вызывает озабоченность у родителей, педагогов, социальных работников и педагогов-психологов. Процесс адаптации сопряжен с переживаниями и состоянием фрустрации, которые возникают у ребенка при вхождении в новый коллектив, освоении специфики образовательной системы, традиций и особой культуры учебного заведения, такого как Мариинская гимназия.

Успешность прохождения периода социально-психологической адаптации во многом определяется личностными качествами обучающихся, сложившимися на предыдущих этапах развития. К ним относятся способность устанавливать контакты, владение коммуникативными навыками и умение выстраивать позитивные взаимоотношения с окружающими. Соответственно, главная задача адаптационного периода в гимназии состоит в создании условий для его естественного протекания и достижения благоприятных результатов в образовательном процессе.

Многие младшие подростки в этот период сталкиваются с ощущением недостатка внимания со стороны взрослых и чувством непонимания со стороны сверстников. Подобные ситуации провоцируют ряд проблем, негативно влияющих на их развитие, социализацию и успешность адаптации к новым учебным условиям.

Теоретический анализ научной литературы позволил глубоко изучить ключевые аспекты проблемы раскрыть суть понятия «адаптация», описать ее структуру и выявить особенности социально-психологической адаптации в условиях Мариинской гимназии. Кроме того, были проанализированы эффективные методы психолого-педагогического сопровождения обучающихся в адаптационный период.

Для экспериментального исследования был разработан специальный диагностический комплекс, позволяющий выявить индивидуальные

особенности социально-психологической адаптации пятиклассников. На основе проведенного анализа психолого-педагогической литературы определены ключевые критерии адаптации для учебного процесса в гимназии такие как характер межличностных отношений в классе, уровень личностной тревожности и степень школьной мотивации.

Результаты диагностики послужили основой для разработки формирующих мероприятий, нацеленных на оптимизацию социально-психологической адаптации пятиклассников. Эти мероприятия включали проведение групповых занятий с применением игровых и психологических техник, способствующих более успешному вхождению обучающихся в новую образовательную среду. В ходе работы уделялось внимание снижению тревожности, формированию позитивного самовосприятия и доброжелательного отношения к сверстникам, а также совершенствованию коммуникативных навыков.

Анализ данных, полученных на контрольном этапе, продемонстрировал положительную динамику уровня социально-психологической адаптации пятиклассников Мариинской гимназии повысился. Таким образом, эксперимент подтвердил, что специально подобранные психолого-педагогические мероприятия создают благоприятные условия для успешной социально-психологической адаптации обучающихся к новому учебному процессу.

Теоретическая значимость проведенной работы состоит в уточнении ключевых составляющих процесса социально-психологической адаптации пятиклассников к новым учебным условиям. Практическая ценность исследования заключается в апробации формирующих мероприятий, направленных на оптимизацию адаптации пятиклассников в Мариинской гимназии.

Разработанные формирующие мероприятия могут быть успешно внедрены в практику работы педагогов-психологов. Кроме того, они представляют интерес для студентов психологических факультетов и вузов, а

также для родителей, заинтересованных в вопросах адаптации детей к школьному обучению.

Список использованных источников

1. Адаптация личности в современном мире: межвуз. сб. науч. тр. / под ред. М. В. Григорьевой. Саратов: ИЦ «Наука», 2011. Вып. 3. 110 с.
2. Адлер А. Понять природу человека / пер. с нем. Е. А. Цыпина. СПб.: Академический проект, 1997. 256 с.
3. Александровский Ю. А. Состояния психической дезадаптации и их компенсация. М.: Наука, 1976. 272 с.
4. Анохин П. К. Избранные труды. Философские аспекты теории функциональной системы. М.: Наука, 1978. 400 с.
5. Арапова О. И. Феномен адаптации: теоретический обзор // Психология. Психофизиология. 2023. Т. 16, №3. С. 111–122.
6. Бассин Ф. В. О силе «Я» и психологической защите // Вопросы философии. 1969. №2. С. 118–126.
7. Березин Ф. Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека. Л.: Наука, 1988. 270 с.
8. Божович Л. И. Личность и её формирование в детском возрасте. СПб.: Питер, 2008. 400 с.
9. Венгер А. Л. Психологическое консультирование и диагностика. Практическое руководство. М.: Генезис, 2001. 160 с.
10. Возрастная и педагогическая психология / под ред. М. В. Гамезо. М.: Просвещение, 1984. 256 с.
11. Воскресенко О. А. Адаптация пятиклассников: особенности, факторы, педагогическое обеспечение успешности // Общество: социология, психология, педагогика. 2020. №10. С. 14–18.
12. Выготский Л. С. Педагогическая психология. М.: Педагогика-Пресс, 1999. 536 с.
13. Выготский Л. С. Психология развития ребёнка. М.: Эксмо, 2004. 512 с.
14. Гартман Х. Эго-психология и проблема адаптации / пер. с англ. М.: Институт общегуманитарных исследований, 2002. 160 с.
15. Дружилов С. А. Психическая адаптация в новой реальности: феномен, факторы, критерии, индикаторы, вызовы // Общество: социология, психология, педагогика. 2022. №8. С. 82–89.
16. Ермоленко Н. А. Социально-психологическая адаптация личности: сущность, структура, механизмы // Мир науки, культуры, образования. 2021. №6. С. 234–237.

17. Зотова О. И., Кряжева И. К. Некоторые аспекты социально-психологической адаптации личности в производственном коллективе // Психологические механизмы регуляции социального поведения. М.: Наука, 1979. С. 219–232.
18. Иванова А. И. Социально-психологическая адаптация: классификация и механизмы // Вестник университета. 2014. №9. С. 116–119.
19. Истомина С. В. Психологическое сопровождение процесса адаптации обучающихся при переходе на уровень основного общего образования // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2022. Т. 28, №2. С. 113–121.
20. Как в Красноярске воспитать благородную барышню // Горновости. URL: (дата обращения: 21.04.2026).
21. Как это сделано: Мариинская гимназия в Красноярске // Newslab.ru. URL: (дата обращения: 21.04.2026).
22. Красноярская Мариинская гимназия: интервью с директором. URL: (дата обращения: 21.04.2026).
23. Кон И. С. Психология ранней юности. М.: Просвещение, 1989. 255 с.
24. Крысько В. Г. Социальная психология: курс лекций. М.: Омега-Л, 2006. 352 с.
25. Кряжева И. К. Социально-психологические факторы адаптированности личности: дис. ... канд. психол. наук. М., 1980. 200 с.
26. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. М.: Академия, 2005. 352 с.
27. Левин К. Динамическая психология: избранные труды. М.: Смысл, 2001. 572 с.
28. Литвиненко Н. В. Адаптация школьников к образовательной среде в критические периоды развития: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Самара, 2009. 24 с.
29. Лусканова Н. Г. Методы исследования детей с трудностями в обучении. М.: Фолиум, 1993. 96 с.
30. Малегонова С. А. Механизмы психологической адаптации личности в кризисной ситуации // Russian Journal of Education and Psychology. 2024. Т. 15, №5S. С. 728–743.
31. Мардахаев Л. В. Социальная педагогика: учебник. М.: Гардарики, 2005. 269 с.
32. Мид Дж. Г. Избранное: сборник переводов. М.: ИНИОН РАН, 2009. 290 с.

33. Морено Я. Л. Социометрия: экспериментальный метод и наука об обществе / пер. с англ. М.: Академический проект, 2001. 384 с.
34. Мухина В. С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество. М.: Академия, 2000. 456 с.
35. Налчаджян А. А. Социально-психологическая адаптация личности: формы, механизмы и стратегии. Ереван: Изд-во АН АрмССР, 1988. 263 с.
36. Немчин Т. А. Состояния нервно-психического напряжения. Л.: Изд-во ЛГУ, 1983. 167 с.
37. Петровский А. В. Личность. Деятельность. Коллектив. М.: Политиздат, 1982. 255 с.
38. Петровский А. В., Ярошевский М. Г. История и теория психологии: в 2 т. Ростов н/Д: Феникс, 1996. Т. 1. 416 с.
39. Пиаже Ж. Психология интеллекта. СПб.: Питер, 2003. 192 с.
40. Практикум по возрастной и педагогической психологии / под ред. И. В. Дубровиной. М.: Академия, 2001. 160 с.
41. Психологическая служба в современном образовании: рабочая книга / под ред. И. В. Дубровиной. СПб.: Питер, 2009. 400 с.
42. Реан А. А. Психология адаптации личности. Анализ. Теория. Практика. СПб.: Прайм-Еврознак, 2008. 479 с.
43. Роджерс К., Даймонд Р. Методика диагностики социально-психологической адаптации // Практическая психодиагностика. Методики и тесты / ред. сост. Д. Я. Райгородский. Самара: Бахрах М, 2001. С. 193–197.
44. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. СПб.: Питер, 2009. 713 с.
45. Слободчиков В. И., Исаев Е. И. Психология человека: введение в психологию субъективности. М.: Школа Пресс, 1995. 384 с.
46. Хорни К. Невротическая личность нашего времени. М.: Академический проект, 2006. 224 с.
47. Цукерман Г. А. Переход из начальной школы в среднюю как психологическая проблема // Вопросы психологии. 2001. №5. С. 19–34.
48. Шарамко А. А. Готовность младших школьников к переходу в основную школу как условие успешной адаптации // Начальная школа плюс До и После. 2013. №6. С. 42–46.
49. Эльконин Д. Б. Психология развития: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: Академия, 2001. 144 с.
50. Эриксон Э. Детство и общество / пер. с англ. СПб.: Ленато; АСТ; Фонд «Университетская книга», 1996. 592 с.

Приложение А

План мероприятий по оптимизации социально-психологической адаптации пятиклассников Мариинской гимназии

№ п/п	Количество часов	Цели	Содержание
1	2	3	4
1	1-2	Цель: занятия соответствует общей цели мероприятий	<ol style="list-style-type: none"> 1. Проведение ритуала приветствия. 2. Обсуждение правил работы группы. 3. Проведение игры «В поисках дружбы». 4. Выполнение упражнения «Ищу друга». 5. Проведение ритуала прощания.
1	1-2	Цель: занятия соответствует общей цели мероприятий.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Проведение ритуала приветствия. 2. Упражнение «Чем мы похожи?» 3. Упражнение «Вот я какой! Угадали?» 4. Упражнение «Имя» 5. Проведение ритуала прощания.
2	3-4	Цели: показать значимость собственного «Я»; проработать умения активного слушания	<ol style="list-style-type: none"> 1. Проведение ритуала приветствия. Обсуждение правил работы группы. Проведение игры «ГОВОРИ!». 2. Выполнение упражнения «Пойми меня». 3. Выполнение упражнения «Телефакс». 4. Проведение ритуала прощания. Второй вариант занятия: <ol style="list-style-type: none"> 1. Проведение ритуала приветствия. 2. Проведение игры «Кричалки-шепталки-молчалки». 3. Выполнение упражнения «Что ты услышал?». 4. Прохождение теста «Умеете ли вы слушать?». 5. Проведение ритуала прощания.

Продолжение таблицы			
1	2	3	4
3	5-6	Цель: познание индивидуальности каждого пятиклассника и раскрытие его творческого потенциала	<p>1. Проведение ритуала приветствия</p> <p>2. Обсуждение правил работы группы.</p> <p>3. Проведение игры «Веселый сундучок»: первое задание «Мои достижения»; второе задание «Цветик-семицветик».</p> <p>4. Проведение ритуала прощания.</p> <p>Второй вариант занятия:</p> <p>1. Проведение ритуала приветствия.</p> <p>2. Продолжение игры «Веселый сундучок»: третье задание «Помощь другу».</p> <p>3. Выполнение упражнения на развитие навыков саморегуляции.</p> <p>4. Проведение ритуала прощания.</p>
4	7-8	Цель: создание дружеской атмосферы взаимопомощи, доверия и доброжелательного открытого общения детей друг с другом в классе	<p>1. Проведение ритуала приветствия.</p> <p>2. Реализация I этапа занятия «Создание материков».</p> <p>3. Проведение ритуала прощания.</p> <p>Второй вариант занятия:</p> <p>1. Проведение ритуала приветствия.</p> <p>2. Реализация II этапа занятия «Я, и мы, и все, кто рядом».</p> <p>3. Проведение ритуала прощания.</p>
5	9-10	Цель: закрепление полученных навыков и проведение рефлексии	<p>1. Проведение ритуала приветствия.</p> <p>2. Проведение игры «Слушай внимательно».</p> <p>3. Выполнение упражнения «КАРУСЕЛЬ».</p> <p>4. Выполнение упражнения «Никто не знает».</p> <p>5. Проведение ритуала прощания.</p> <p>Второй вариант занятия:</p> <p>1. Проведение ритуала приветствия.</p> <p>2. Выполнение упражнения «Витязь на распутье».</p> <p>3. Проведение рефлексии.</p> <p>4. Проведение ритуала прощания.</p>

Занятие 1

Цель: знакомство участников, введение в тренинг и принятие правил группы, создание доброжелательной атмосферы в группе, развитие коммуникативных навыков и рефлексии.

Необходимые материалы: мяч для игры, листы бумаги.

Сценарий психологической игры “В ПОИСКАХ ДРУЖБЫ”

Задачи игры:

диагностика группового взаимодействия, умения выстраивать отношения со сверстниками;

создание ситуации сотрудничества, взаимоподдержки;

определение лидерского потенциала в классе.

Игра предлагается для детей 5-го класса. Проводится в начале учебного года. При переходе в среднее звено некоторые дети строят свои отношения со сверстниками как бы заново, находят новое место в системе межличностных отношений класса, по-новому воспринимают позицию школьника. На фоне адаптационного периода это не всегда проходит гладко и безболезненно. Поэтому серия игр, объединенных общим сюжетом, помогает детям быстрее определить свое место в коллективе, выбрать “своих” ребят из всего состава класса. Особенно это важно вновь прибывшим детям.

Кроме того, классный руководитель, наблюдая за ходом игры и участвуя в ней, быстрее знакомится со своими воспитанниками, определяет лидерский потенциал класса.

Совместное продвижение к цели создает благоприятный эмоциональный фон, естественное единение учащихся.

На каждом этапе игры дети выполняют задание в разных составах. Поэтому, кроме своей малой группы, ребенок учится договариваться, подчиняться интересам и работать в одинаковом темпе с другими одноклассниками. Это расширяет его круг общения.

АДЖАРВ (вражда) прячет ДРУЖБУ от ребят 5-го класса. Поэтому детям предлагаются разные задания, чтобы ДРУЖБУ вернуть в класс. В

поисках ДРУЖБЫ они отправляются на острова Интересов, в Радужную страну. Затем создают фотографию своего класса. Выполняя эти задания, дети понимают, как важно уметь договариваться, учитывать мнение одноклассников. Они учатся давать положительную оценку работам других детей и радоваться их успехам. Дети отмечают, что получить результат можно только при хорошем руководстве, при правильном распределении обязанностей. Только после этого ДРУЖБА возвращается в класс, АДЖАРВ не удастся ее победить и овладеть сердцами детей. Но чтобы ее сохранить в классе, необходимо каждый день, каждый час, каждый миг помнить о том, что резкое замечание, насмешка, отказ от взаимопомощи позволяют одержать победу АДЖАРВ.

Игра занимает 1 час 40 минут – два этапа. Каждый этап представляет собой самостоятельный сюжет, решает свои задачи. По окончании каждого этапа организуется обсуждение.

Пятиклассники и их классный руководитель в качестве помощника ведущего и наблюдателя. Ведущим является педагог-психолог.

ПЕРВЫЙ ЭТАП. ВРЕМЯ – 40 МИНУТ.

ЗАДАЧИ.

Выявление интересов детей.

Диагностика умения договариваться в группе, строить свои отношения с одноклассниками.

Развитие навыков рефлексии.

МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ.

Заготовка карты с изображением островов-интересов, в том числе без названия.

Чистые листы ватмана по количеству “островов”.

Цветные карандаши и фломастеры.

СЦЕНАРИЙ ИГРЫ (первая часть).

Упражнение «Ищу друга»

Цель: «разогрев» участников.

Участники встают в круг, опустив головы вниз. По команде ведущего все одновременно поднимают головы. Задача – встретиться с кем-то взглядом. Та пара игроков, которой это удалось, покидает круг.

Ведущий.

Уж множество веков среди людей две разные волшебницы живут. Одну привыкли ДРУЖБОЙ называть, АДЖАРВ другую среди людей зовут. Нас ДРУЖБА учит жизнью рисковать, в огонь и в воду за друзей идти.

АДЖАРВ нас заставляет враждовать, и злость, и зависть для людей нести.

– Ребята, это вступление к нашей игре неслучайно. Дело в том, что без ДРУЖБЫ жизнь в классе невозможна, и вы своими делами должны сегодня доказать, что выбираете дружбу, а не вражду для своих отношений в классе. Только с ДРУЖБОЙ жизнь в классе будет интересной. Но волшебница АДЖАРВ решила спрятать от вас ДРУЖБУ. На ее поиски вам предстоит сегодня отправиться на острова Интересов. Итак, скорее в путь!

Для путешествия нам понадобится карта. Вот она перед вами. На ней различные острова, каждый остров имеет свои бухты.

Мы с вами будем “проплывать” разные острова, а вы должны выбрать тот остров, который вам покажется наиболее интересным.

Первым на нашем пути оказался остров Мастеров. Они любят выжигать, выпиливать, ухаживать за животными и растениями, изготавливать игрушки и многое другое. Одним словом, мастерить.

Следующий наш остров – остров Красоты. На нем можно петь, танцевать, рисовать, ходить на концерты и ездить на экскурсии, готовить для детей и учителей поздравления к различным праздникам.

Остальные ребята высаживаются на острове Игр. Здесь можно играть в подвижные игры, шашки и шахматы, устраивать для ребят развлечения и конкурсы.

Если кому-то ни один остров не понравился, вы можете продолжить путешествие самостоятельно и остановиться на своем острове.

После этого ребята делятся на группы, согласно своему выбору. Каждая группа получает лист ватмана и рисует на нем свой остров, отмечает его бухты.

Затем идет представление и обсуждение получившихся работ.

– Отражает ли изображение острова его название?

– Получился остров красочным, нарядным и веселым? Хочется ли на нем побывать?

– Дружно ли работала группа, выбравшая данный остров?

– Удалось ли нам сегодня повстречать ДРУЖБУ на островах Интересов?

В обсуждении последнего вопроса участвует учитель и комментирует свои наблюдения за ходом работы групп. Она говорит, на сколько сплоченно работала каждая группа, сумели ли ребята договориться об оформлении своего острова. Весь класс решает, продолжать ли поиски ДРУЖБЫ, или она есть в классе. В зависимости от решения второй этап игры проводится на следующий день (если решили, что ДРУЖБА не найдена), или через неделю.

Занятие 2

ВТОРОЙ ЭТАП. ВРЕМЯ – 1 ЧАС.

ЗАДАЧИ.

Создание ситуаций, требующих сотрудничества и взаимной договоренности в группе.

Умение представлять итоги своей деятельности и радоваться результатам одноклассников.

Определение лидерского потенциала в классе.

МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ.

Набор цветных кругов для деления детей на группы.

Листы ватмана по количеству групп.

Карандаши и фломастеры.

Ножницы и клей.

Использованные красочные журналы (заранее приносят из дома).

Открытки.

Частицы стеклопластика с написанным словом ДРУЖБА.

СЦЕНАРИЙ ИГРЫ (вторая часть).

Упражнение «Чем мы похожи?»

Процедура проведения: члены группы сидят в кругу. Ведущий приглашает в круг одного из участников на основе какого-либо реального или воображаемого сходства с собой. Например: «Света, выйди, пожалуйста, ко мне, потому что у нас с тобой одинаковый цвет волос (или мы похожи тем, что мы жители Земли, или мы одного роста и т. д.)». Света выходит в круг и приглашает выйти кого-нибудь из участников таким же образом. Игра продолжается до тех пор, пока все члены группы не окажутся в кругу.

Перед тем, как зайти в класс, детям предлагается выбрать кружок определенного цвета: красный, оранжевый, желтый, зеленый, голубой, фиолетовый. Затем они рассаживаются, согласно выбранному цвету (на столе лежит такой же кружок). Таким образом, класс делится на 6 групп в зависимости от количества детей в классе.

Ведущий.

– Сегодня мы вновь попробуем доказать АДЖАРВ, что ей не место в нашем классе. А показать это мы ей сможем, выполнив быстро и дружно работу в группах. Поэтому в каждой группе нужно выбрать капитана или ответственного за группу. Выберите, пожалуйста, и попробуйте объяснить, почему именно этому человеку вы доверяете руководить работой вашей группы.

Через 2-3 минуты происходит представление капитанов с комментарием сделанного выбора.

– А сейчас представьте, пожалуйста, что мы оказались в Радужной стране. Каждая группа смотрит на мир через свой цвет. Он соответствует цвету вашего кружка. Каждой команде предлагается доказать, что мир интересен, что ваш цвет необходим, что очень много вещей вашего цвета и без него не обойтись. Для этого вы из журналов и открыток сделаете вырезки только своего цвета. Затем наклейте их на ватман. Получается коллаж, выполненный

в одном цвете. Чтобы ваша картина выглядела завершенной, можно дорисовать что-нибудь карандашом или фломастерами. После этого продумаете доказательство, что ваш цвет необходим: в какой форме оно будет происходить, кто его будет делать – вся команда или один человек.

В ходе работы психолог и классный руководитель помогают найти нужные вырезки, организуют работу примерно в одном темпе, объясняют в случае затруднения, как составить презентацию своего цвета. Учитель наблюдает, как в командах распределяются обязанности, кто берет на себя роль организатора в каждой группе.

Через 15 минут начинается представление своего цвета командами.

Хотя качество работ может быть различным, предлагается заметить интересные моменты, оригинальные находки и порадоваться за другую команду.

– Дорогие гимназистки, вы представили прекрасные доказательства, насколько важен и нужен нам каждый цвет. На память о Радужной стране вы получаете цветные осколки. На каждом из них написаны какие-то знаки. Если вы сумеете сложить осколки правильно, то прочитаете слово.

На прямоугольном куске стеклопластика написано слово ДРУЖБА, и он разрезан произвольно на шесть частей. Если дети правильно соединят осколки, то составят слово.

Учитель наблюдает, как идет работа: все ли участвуют в работе, или некоторые ребята выбрали роль наблюдателей; кто выступает лидером-организатором; спокойно ли идет обсуждение и т. п.

– Девочки, я могу вас поздравить: вы нашли ДРУЖБУ! Вы не только правильно сложили это слово, но и на двух наших занятиях показали, что умеете работать в группах с разным составом. Берегите ее! АДЖАРВ всегда рада ее заменить.

Дружба школьная прекрасна!

Не страшны ей и года!

Где бы ни были, ребята,

Помните друзей всегда!

Упражнение «Чем мы похожи?»

Подросткам предлагается пригласить в центр круга одного из участников на основании какого-либо сходства с собой (цвет одежды, глаз, волос, увлечения, общие интересы). Каждый участник, попадающий в круг, приглашает нового из тех ребят, кто еще находится за пределами круга. Игра продолжается до тех пор, пока все участники не окажутся в кругу.

Упражнение «Вот я какой! Угадали?»

Пятиклассники заполняют анкету, в которой описывают себя и свои увлечения, но не подписывают работу (все ставят на ней свой значок). Сдают свои варианты. Ведущий их перемешивает и раздает. Ребятам необходимо при озвучивании работы узнать, чья она.

Упражнение «Имя»

Здравствуйте, девочки. Нам предстоит большая совместная работа, поэтому нам нужно познакомиться и запомнить имена друг друга. У вас есть 30 секунд, чтобы придумать себе игровое имя, и представить себя в группе. Прежде чем начнем общение вам необходимо принять общие правила работы в группе.

Рефлексия:

Какие чувства у вас возникли на первом нашем занятии?

Что вы ожидаете от наших групповых встреч (можно ответить письменно)

Какое упражнение вам показалось интересным?

Занятие 3

Умение слушать

Цели:

Показать значимость собственного «Я»;

Проработать умения активного слушания;

Материалы:

Бланки теста «Умешь ли ты слушать?»

Ход занятия.

Ритуал приветствия

Игра «ГОВОРИ!»

Педагог-психолог предлагает детям сыграть в игру в вопросы и ответы, но предупреждает, что отвечать на вопросы можно только после слова «Говори!». После вопроса бросить мяч, обязательно сделать паузу и лишь потом сказать «Говори!». Вопросы могут быть любыми, например:

«Какие времена года вы знаете?»... «Говори!»

«Какой сегодня день недели?»... «Говори!»

«Какого цвета платье у Маши?»... «Говори!»

«Какого цвета столы в группе?»... «Говори!»

Включение в игру мячика усложняет ее, но и делает более интересной.

Игра «Пойми меня». Одновременно все участники громко произносят свое слово, а водящий повторяет все слова, которые удалось услышать.

Упражнение «Телефакс»

Цель: проработать умения активного слушания.

Это упражнение похоже на игру «Телефакс», но в ней есть своя изюминка.

Время проведения: 20 минут.

Подготовка:

Нарисуйте на листах бумаги несколько нетрудных для изображения объектов: дерево, дом, рыбу, цветок. Кроме того, каждой команде понадобятся бумага и карандаш.

Этапы игры:

Группа делится на команды по шесть-восемь игроков в каждой. Все садятся один позади другого на стулья (спинки стульев надо повернуть в сторону) или на пол. Первый в ряду игрок получает чистый лист бумаги и карандаш, последний – карточку с рисунком (больше ее не должен видеть никто).

Каждая команда сейчас будет работать, как телефакс. Члены команды

пытаются как можно быстрее и точнее переправить сообщение. Это сообщение – простое изображение предмета, который рисуется указательным пальцем на спине впереди сидящего. Игроки не должны переговариваться между собой.

Когда «сообщение» дойдет до первого члена команды, он изображает на листе бумаги предмет, который, как ему кажется, рисовали на его спине, и кричит «Готово!». После этого можно сравнить обе карточки.

Перед началом следующего раунда выясните, будут ли команды менять последовательность игроков.

В конце игры обсудите несколько вопросов:

Слаженно ли работала команда?

Как можно было повысить эффективность работы?

Почему скорость, с которой команды выполняли задания, была различной?

Варианты:

Игроки могут посылать и текстовые сообщения, например, простые слова: «да», «нет», «алло», «ура» и т.д.

Ритуал прощания

Занятие 4

Ритуал приветствия

1) Что для вас является самым ценным в жизни и самым главным?
(Ответы записываются на доске.)

Далее нужно подвести девочек к тому, что все перечисленное (здоровье, родители, благополучие, дружба, любовь, семья, деньги и т.д.) важно именно для человека, потому что самое ценное для человека – это он сам.

- Когда человеку бывает хорошо? (Когда его любят, когда он здоров, когда его понимают.)

- Когда человека понимают? (Когда его слушают.)

- Умеете ли вы слушать?

2) Тест «Умеете ли вы слушать?».

Раздаются бланки с вопросами:

Ты часто отвлекаешься, когда с кем-то разговариваешь?

Не делаешь ли ты только вид, что слушаешь, а сам думаешь о другом?

Реагируешь ли ты эмоционально на слова рассказчика?

Часто ли ты перебиваешь собеседника?

Ты слушаешь или только делаешь вид что слушаешь?

Ты мечтаешь о своем, когда слушаешь других?

Возможно, ты обдумываешь, что сказать, когда слушаешь собеседника?

Подсчитайте «+» - чем их больше, тем меньше вы умеете слушать.

3) Что мешает нам слушать других? (неинтересно, не хотим тратить энергию, думаем о своем, сразу хотим дать ответ и т.д.)

4) Игры на развитие умения активного слушания.

Игра «Кричалки-шепталки-молчалки»

Эта игра помогает развивать наблюдательность, волевую регуляцию и умения действовать по заданному правилу. Вырежьте 3 силуэта ладони из разноцветного картона (красный, желтый, зеленый или другие). Зеленая ладонь — кричалка, когда она поднимается дети могут шуметь, бегать, кричать. Желтая — шепталка — можно тихонько шептаться и медленно двигаться. Красная — молчалка — все дети замирают на месте и молчат.

5) Анализ занятия:

- Трудно ли было оценивать себя?

- Что нового вы узнали для себя?

- Были ли какие-нибудь трудности и в каких играх?

Тест «Умеете ли вы слушать?»

Ритуал прощания.

Занятие 5

Ритуал приветствия.

ВОЛШЕБНЫЙ СУНДУЧОК

Жизнь пятиклассника - это свой особенный мир, в котором ребенок

должен развиваться, раскрываться, общаться, узнавать что-то новое о себе, об окружающих и многое другое.

Развитие ребенка происходит прежде всего в его социальном окружении. Только создавая атмосферу творчества и радости, можно развивать личность обучающегося. Психическое развитие ребенка - процесс непрерывный. Для того чтобы успешно и эффективно прогнозировать и направлять это развитие, ребенка нужно знать и понимать! Познание индивидуальности каждого пятиклассника, его творческого потенциала, имеющихся у него страхов, проблем эмоционального состояния - вот основные цели данных упражнений и заданий.

Цель: познание индивидуальности каждого пятиклассника, его творческого потенциала.

Задачи игры:

— побуждать учащихся к самопознанию и к познанию внутреннего мира другого человека;

— сплочение группы учащихся, снятие барьеров в общении, побуждение к эффективному межличностному взаимодействию;

— содействие осознанию детьми черт своего характера;

— диагностика конфликтных ситуаций, самооценки, эмоциональной сферы учащихся;

— предупреждение и преодоление школьной дезадаптации;

— популяризация психологических знаний.

Особенности: игра состоит из четырех заданий. Последовательность заданий желательно соблюдать. За игру пятиклассники находят в себе те крупинки, частички самих себя, из которых складывается целый ларец талантов, достижений, различных качеств, интересных фактов, желаний, а также страхов, отрицательных эмоций, от которых нужно избавляться.

В результате этот «сундучок класса» наполняется информационно-диагностическим материалом, важным для всех участников классного коллектива: учителей, учеников, родителей. Полученные данные могут быть

использованы педагогом при выработке стратегии обучения, для поиска способа подхода к обучению каждого конкретного ученика, для выстраивания конструктивных отношений с конкретным ребенком (детьми), налаживания межличностных отношений. Родители, психолог могут использовать этот материал для преодоления выявленных личностных проблем, страхов, для повышения собственной значимости.

Эта информация может быть сохранена до выпускного класса. Как показывает практика, все мы любим смотреть фотографии, сделанные много лет назад, читать дневники, написанные в детстве, поэтому открыть этот волшебный ларец через несколько лет детям будет очень интересно! Построенная таким образом игра позволяет детям не потерять интерес к происходящему, а также активизирует и развивает их внутренний потенциал.

Необходимые материалы:

- конверты (по количеству учащихся),
- различные пишущие средства,
- «цветик - семицветик»,
- листы бумаги формата А5 (по количеству учеников),
- «Листочки для записи успехов и достижений»,
- «Положительные и отрицательные качества».

Время, выделяемое на каждое задание ежедневно:

15–20 минут.

Для игры ведущий заранее готовит «Волшебный сундучок» из ватмана с приклеенными конвертами, на которые прикреплены фотографии детей.

Первое задание «Мои достижения»

Ведущий. Сегодня мы вам принесли волшебный сундучок для вашего класса, в который вы будете складывать все самое важное, ценное для всех вас. Сейчас каждый из вас подумает и вспомнит ваше личное достижение, дело, в котором вы добились успеха, что лучше всего у вас получается. Теперь давайте ваши успехи и достижения запишем и сохраним на память!

Примечание для ведущего. Детям раздаются листы бумаги для записи

личных достижений. Затем каждый ребенок подходит к сундучку и вкладывает листик со своими достижениями в свой конверт с его фотографией. Листочки с успехами необходимо подписать, чтобы они не перепутались в процессе занятия и чтобы в дальнейшем можно было определить, чья это работа.

Второе задание «Цветик-семицветик»

Каждому ученику выдается цветок с семью лепестками, заранее подготовленный ведущим.

Ведущий. Вспомним сказку «Цветик-семицветик». Девочке Жене достается волшебный цветок. Семь его лепестков — это семь желаний, которые он может исполнить. Девочка не сразу понимает, что она получила. Только с помощью последнего лепестка она совершает настоящий добрый поступок!

Вот и у нас с вами в руках оказался этот самый волшебный цветок. Вам надо с одной стороны цветка написать семь ваших заветных желаний, а с другой стороны раскрасить свои желания в любой цвет, который нравится. Раскрашивать цветок дети могут как угодно, допустимо раскрасить все лепестки одним цветом, можно оставить один лепесток белым. По желанию ведущего и учитывая обстановку в классе, можно предложить ученикам поделиться некоторыми заветными желаниями с окружающими. Можно попросить детей рассказать, почему то или иное желание раскрашено определенным цветом. Если условия не позволяют провести шеринг (рефлексию), все свои желания каждый ребенок складывает в конверт на ватмане.

В ходе игрового задания также можно определить любимый цвет ребенка, а затем наполнить этим цветом как можно более широкое пространство, которое окружает этого ребенка (данная информация может быть полезна родителям). Любая цвето-информация необходима нам, чтобы выстраивать дальнейшее общение, работу с детьми, в одних поддерживать положительный настрой и активность, а других постараться вернуть в

счастливый мир детства и радости.

Часто дети выбирают яркие цвета: зеленый, красный, желтый, синий, розовый. Приверженность к таким цветам указывает, что ребенок развивается, стремится к общению, динамичен, не останавливается в своих исследованиях мира ни на минуту. Если же ребенок остановил свой выбор на белом или черном цвете, это может означать, что он несколько замкнут, ему вполне комфортно быть в одиночестве.

Занятие 6

Третье задание «Помощь другу» («Помоги мне»)

Ведущий раздает каждому ученику лист бумаги формата А5, выкладывает на общий стол различные пишущие средства.

Ведущий. Сегодня мы с вами очутимся в сказке, и каждый будет участвовать в ее создании. Это будет увлекательное путешествие. Начинаем!

Жили-были в лесу, в маленьком домике, папа-заяц, мама-зайчиха и сынишка-зайчишка. Папа и мама очень любили своего сынишку: они много с ним играли, гуляли. К сожалению, не всегда зайчики могли проводить время так, как им хотелось бы. У каждого из них была своя работа, о которой они рассказывали друг другу. Папа уходил на работу каждый день, а иногда приносил работу домой. Мама-зайчиха работала по дому. А у сынишки-зайчишки тоже была интересная работа: он ходил в школу. И в этой школе...

А теперь ваш выход, ребята! Давайте продолжим эту сказку. Придумайте продолжение сказки и напишите на этих листочках. Что было в этой школе? Отмечайте как хорошее, так и плохое.

Пока дети отвечают, ведущий записывает продолжение сказки и по окончании читает созданную самими детьми историю от начала до конца.

Можно задать несколько вопросов:

— Всем ли понравилась сказка?

— Может, кто-нибудь хочет что-то еще добавить?

Упражнение на развитие навыков саморегуляции.

Участники садятся на стул выпрямив спину. Выполняют руководство

ведущего: Положите руки на стол или на колени так, чтобы ладони смотрели на потолок. Теперь мысленным взором посмотрите в центр своей груди. Вдохните, глубоко выдохните без паузы между вдохом и выдохом. Вдох происходит несколько быстрее, выдох... когда вы выдыхаете, представьте себе, что ваш выдох долетает до двери нашей комнаты. А когда вы вдыхаете — не напрягайтесь пусть воздух просто снова войдет в ваше тело... Если хотите, можете своему дыханию придает какой-то цвет. Например, выдыхать серый воздух. И представьте себе, что вы выдыхаете с беспокойство, свой страх, свое напряжение. А вдыхаемому воздуху можно дать какой -нибудь другой, приятный цвет, например, голубой представьте себе, что вы вдыхаете спокойствие, уверенность легкость».

Четвертое задание «Какой я? Какой ты?»

Ведущий. Известно, что каждому из нас присущи какие-то качества характера – вежливый, внимательный, добрый, гордый, жадный, капризный, аккуратный, общительный и др.

Давайте поиграем в игру «Какой Я? Какой ты?». Каждый из вас должен подумать и написать на листочках с левой стороны (под зеленой галочкой) три своих положительных качества и с правой стороны (под красным крестиком) — три отрицательных. Не забудьте подписать свои работы. А теперь образуем круг. Ведущий выходит в центр круга, все остальные остаются на местах. Я буду называть качества, например: «Кто из вас трудолюбивый?» Если вы считаете, что это качество вам присуще, то вы должны сделать шаг вперед и сказать: «Это я...» Тот, кто не обнаружит у себя данного качества, молчит и стоит на месте. Называть положительные и отрицательные качества можно вперемешку.

Примечание для ведущего. Участники игры обязательно должны написать три положительных и три отрицательных качества характера, а вот озвучивать в игре он может не все шесть, но не меньше трех. Когда занятие будет окончено, все ученики подписывают листочки с качествами и кладут их в свой конвертик. По окончании упражнения ведущему также необходимо

устроить небольшое обсуждение, поскольку это последнее игровое задание.

Ведущий. Очень важно видеть в себе свои достоинства и недостатки. Нельзя видеть в себе только достоинства или только недостатки. Почему? (Ответы детей.)

Доброе и положительное в себе надо укреплять, а недостатки и отрицательное — искоренять. Важно научиться рассказывать о себе честно, не унижая себя, но и не скрывая своих недостатков. Если человек научится разбираться в себе, он научится разбираться и в других. Это поможет ему избежать многих ошибок в жизни и поступать правильно.

Вопросы для детей

—Какие качества назывались чаще: положительные или отрицательные?

— Какое качество легче признать в себе: хорошее или плохое? Почему?

— Что нового каждый узнал на протяжении этой игры (о себе, о других)?

— Что мы можем пожелать друг другу?

Ведущий. Вот мы и собрали ваш волшебный сундучок! В нем оказались самые дорогие вам вещи: это наши заветные желания, ваши качества, успехи и достижения! Через несколько лет вы изменитесь и такими, как сегодня, уже не будете, — это прекрасная память, к которой приятно будет обращаться. Но не зря этот сундучок называется волшебным... Когда мы его закроем, начнется волшебство: все плохое будет исчезать из вашей жизни, оно останется только на бумаге, а все хорошее, все ваши мечты, желания будут исполняться, воплощаться в жизнь!

(Ведущий аккуратно закрывает сундучок.)

Старайтесь жить без злобы и без зависти,

И не искать причины для обид,

Вы улыбнитесь, просто так, для радости

— Улыбка никому не навредит!

Улыбайтесь, освещая всех улыбками!

Ошибайтесь — веселее жить с ошибками.

Не пугайтесь — в жизни всякое случается.

Не сдавайтесь! Все не сразу получается.

Ритуал прощания.

Занятие 7-8

«Планета моего класса»

Личность – тайна одного,

Любовь – тайна двух,

а всеобщий коллектив

как исторический организм,

вечно стремящийся себя утвердить, -

Это тайна не одного,

не двух и не трех,

но тайна всего человечества.

А.Ф. Лосев

Цель: создание дружеской атмосферы взаимопомощи, доверия, доброжелательного и открытого общения детей друг с другом в классе.

Задачи:

Сформировать у детей через личные контакты умение пользоваться поддержкой одноклассников и оказывать помощь другим.

Дать возможность детям почувствовать свое формирующееся «Я» через проявление интереса к жизни, умениям, достоинствам своих друзей.

Выработать способность вести себя с окружающими в сотрудничающей манере.

Воспитывать способность к принятию себя, осознанию своих сильных сторон.

Ход занятия:

Игра проходит в два этапа по 45 минут:

I ЭТАП – «Создание материков»;

II ЭТАП – «Я, и мы, и все кто рядом».

I ЭТАП – «Создание материков»

Здравствуйтесь ребята! Нам очень приятно вновь встретиться с вами. Сегодня мы проведем с вами занятие и надеюсь, что мы поймем друг друга и проведем отведенное нам время не только интересно, но и с пользой.

Сегодня нам предстоит интересная работа, чтобы лучше ее выполнить, предлагаю разбиться на группы. Сделаем мы это с помощью жеребьевки. Выберите себе жетон с каким-либо цветом. Спасибо! Прошу занять место за столом, на котором есть такого же цвета круг.

Воспитанницы, мы знакомы с вами слишком короткое время, и вы для нас одна большая загадка. Приоткроем занавес вашей души и постараемся разгадать, какой каждый из вас и какие вы все вместе? Пожалуйста, на листочке с чертами характера напишите свое имя, как вы думаете какой характер у вас. Пусть участники команды помогут друг другу в подборе таких качеств (выдать каждой команде памятку «Черты характера»).

Спасибо! Итак, сделан первый шаг, чтобы загадка «Какой я? И какие мы вместе?» была разгадана.

Упражнение «Вавилонская башня»

Время: 15 минут. Ресурсы: цветные маркеры, ватман, заготовленные заранее индивидуальные задания.

Ход упражнения: Участники делятся на 4 команды. Каждому члену команды дается индивидуальное задание. Индивидуальные задания: кратко прописаны на отдельных листах, каждый лист является строго конфиденциальным для одного участника. Например, «Башня должна иметь 10 этажей» – листок с такой надписью вручается одному участнику тренинга, он не имеет права никому его показывать, обязан сделать так, чтобы нарисованная совместно башня имела именно 10 этажей! Второе задание: «Вся башня имеет коричневый контур» – это задание для следующего участника. «Над башней развивается синий флаг», «В башне всего 6 окон» и т.д. Участникам запрещено разговаривать и вообще как-нибудь использовать голос. Необходимо совместно нарисовать Вавилонскую башню. Время выполнения ограничено (5-7 минут).

Смысл упражнения: В ходе упражнения участники учатся координировать свои действия, взаимодействовать в команде. Развиваются навыки невербального общения. Обсуждение: Трудно ли было выполнять задание? Что показалось наиболее трудным? Успешно ли было взаимодействие в группах? Почему?

Игра «Создаем материки»

Педагог-психолог рисует на доске круг. – «Как вы думаете, на что это похоже?»

После ответов детей педагог дорисовывает (или наклеивает) звезды за кругом.

– Что же это теперь? Да, это ПЛАНЕТА.

Затем вывешивает заготовленный заранее ватман с изображением на нем голубой планетой. На этом макете планеты будут отражены основные моменты создаваемого проекта.

Антуан де Сент-Экзюпери, который рассказал удивительную историю о Маленьком Принце, написал в своей книге, что их даже в телескоп трудно разглядеть.

Сегодня мы предлагаем вам создать планету, которой нет на свете. ЭТО ПЛАНЕТА МОЕГО КЛАССА.

Так будет называться проект, который мы с вами сегодня создадим. На вашей планете будут материки и океаны, озера и реки, пустыни и горы. И в вашей власти, каково будет их количество – это зависит только от вашей фантазии.

Общаясь, вы узнаете друг друга, поэтому вполне уместен на планете МАТЕРИК ОБЩЕНИЯ.

В школе главной вашей работой является учеба. Следующий материк – МАТЕРИК УЧЕНИЯ.

У каждого из вас есть свои интересы: спорт, музыка, кинофильмы, коллекционирование – это МАТЕРИК ИНТЕРЕСОВ.

Даже взрослые люди не скрывают того, что любят мечтать. Пусть на

нашей планете будет МАТЕРИК МЕЧТЫ

А теперь я попрошу по одному представителю от каждой команды подойти к столу, чтобы выбрать макет материка, который будет создавать ваша команда.

Вам самим предстоит решить, чем наполнена жизнь каждого материка. Создавая макет своего материка, назовите географические объекты именами интересов, мечтаний, учебной деятельности, общения. При этом постарайтесь вспомнить интересы не только вашей команды, но и ваших друзей, знакомых.

Ребята в командах рисуют на макетах материков пустыни, реки, горы, озера и другие географические объекты. Решения могут быть очень разнообразными.

Презентация материков

Педагог-психолог просит по одному представителю от каждой команды выходить к доске и представляют макет своего материка. Ребята высказывают свои предложения и дополнения. Материки размещаются на планете.

Ребята, вы создали ПЛАНЕТУ СВОЕГО КЛАССА. Ваша фантазия и умение творчески работать в сотрудничестве друг с другом помогли вам в этом.

Заключительная часть. Упражнение «Спасибо за приятный день»

Воспитанницы, пожалуйста, встаньте в общий круг. Я хочу предложить вам поучаствовать в небольшой церемонии, которая поможет нам выразить дружеские чувства и благодарность друг другу. Игра проходит следующим образом: один из вас становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за приятный день!». Оба остаются в центре, по-прежнему держась за руки. Затем подходит третий ученик, берет за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает ее и говорит: «Спасибо за приятный день!».

Таким образом, группа в центре круга постоянно увеличивается. Все держат друг друга за руки. Когда к группе присоединится последний участник, круг замыкается, и завершаем церемонию безмолвным крепким троекратным

пожатием рук. Если представится возможность, постараться тоже оказаться в центре круга. Этим игра и завершается.

Рефлексия занятия.

Какое настроение было у вас во время занятия?

Что понравилось больше всего?

Было ли что-то, что не понравилось?

Узнали ли для себя что-то новое на занятии?

II ЭТАП – «Я, и мы, и все кто рядом»

Второй этап программы посвящен чувствам, которые особенно часто переживают ребята в классе; осознанию и узнаванию умений, способностей, которыми они обладают;

Ребята вновь разбиваются на группы с помощью жеребьевки. Каждый участник выбирает себе жетон с каким-либо цветом и занимает место за столом, на котором есть такого же цвета круг.

Здравствуйте воспитанницы! Мне очень приятно встретиться с вами на II этапе нашей игры. Сегодня мы сделаем картину «планеты вашего класса» еще более широкой и полной.

Материки омываются океанами и морями. В нашей жизни такими океанами-морями являются наши чувства и эмоции. Это то, что создает настроение каждого и всех вместе.

Вспомните, что вы испытываете, когда у вас плохое настроение? А когда хорошее? Умеете ли вы передавать и угадывать чувства другого?

Упражнение «Что я чувствую?»

Каждой команде дается индивидуальная карточка. На карточках написаны чувства. Участникам группы нужно передать с помощью мимики и жестов то чувство, название которого написано на карточке. Запрещено разговаривать и вообще как-нибудь использовать голос. Группа показывает чувство, а остальные пытаются его отгадать и назвать. Время выполнения ограничено (5-7 минут).

Спасибо! Все просто молодцы!

А теперь вспомните, какие чувства чаще всего вы испытываете, приходя в класс, общаясь с друзьями в классе.

Вам даны памятки, на которых написаны чувства. Решите, какими из них вы назовете океаны и моря на вашей планете.

Группы совещаются, выбирают названия чувств. Затем по одному человеку от группы делают надписи на планете.

Спасибо! Все просто молодцы!

Я думаю, что в вашей жизни найдутся еще люди, которым следует сказать, что они вам нравятся. Люди, которые вам помогают, сочувствуют, радуются, переживают за вас. Это «спутники» вашей жизни.

Посоветуйтесь и напишите их имена на спутниках, которые вы сейчас сами придумаете и нарисуете. Приклейте свои спутники вокруг планеты вашего класса.

Затем ребята отвечают на вопросы:

- Чьи имена поместили на спутниках?
- Почему вспомнили именно об этих людях?

Дорогие девочки, посмотрите! Ваша планета живет! Она дышит, она действует, радуется, огорчается и стремится к новым достижениям и успехам.

Но без озарения ее вашими лучшими качествами жизнь на ней не бала бы вполне успешной. На звездочках напишите те свои качества, которые помогут планете быть дружной, живой, успешной, счастливой красивой.

Поместите их во Вселенной вокруг вашей планеты, таким образом, вы осветите и озарите ее.

Пятиклассники на макетах-звездочках пишут свои качества и помещают их вокруг планеты.

Девочки, вы создали ПЛАНЕТУ СВОЕГО КЛАССА. Ваша фантазия и умение творчески работать в сотрудничестве друг с другом помогли вам в этом.

Вы просто молодцы! Теперь у вашего класса есть своя планета. Всем большое СПАСИБО!

Рефлексия занятия.

Какое настроение было у вас во время занятия?

Что понравилось больше всего?

Было ли что-то, что не понравилось?

Узнали ли для себя что-то новое на занятии?

Ритуал прощания.

Занятие 9-10

Цель: закрепление полученных навыков и рефлексия.

Ритуал приветствия.

Игра «Слушай внимательно»

Инструкция: Порой мы что-то говорим и чувствуем, что наш собеседник в своих мыслях находится где-то далеко-далеко. Как мы это узнаем? Каким образом вы можете заметить, что вас, наоборот, внимательно, хорошо слушают - ваша мама, лучший друг или лучшая подруга?

Разделитесь по двое, чтобы мы могли поупражняться в настоящем слушании. Решите, кто из вас будет А, кто – Б. Вы оба должны будете говорить на одну и ту же тему. Сначала А должен будет говорить минуты две. Б смотрит на него и внимательно слушает. Через две минуты Б должен повторить все, что он слышал. При этом Б должен показать, что он понял своего собеседника. Тема следующая: «Что я делаю, когда бываю по-настоящему разъярен». (2 минуты.)

В ходе игры дети меняются ролями. Это даст ребятам полезный опыт общения в классе.

Другие возможные темы для разговора:

Что я делаю, когда сильно радуюсь?

Как я приобретаю новых друзей?

Что меня тревожит (заботит)?

Что мне нравится в нашем классе?

Что мне не нравится в нашем классе?

Как я себя чувствую в классе?

Что я делаю для нашего класса?

Когда я бываю одинок?

Анализ упражнения:

Кто особенно внимательно тебя слушал?

Как ты это заметил?

Ты хорошо настраивался на разговор?

Ты сам прилагаешь усилия для того, чтобы слушать других?

Кто хорошо слушает тебя?

Упражнение «Карусель»

Группа делится пополам, образуя два круга: внешний и внутренний. По сигналу руководителя группы участники внешнего круга движутся по часовой стрелке, а внутреннего – против часовой стрелки. По сигналу руководителя участники останавливаются и поворачиваются лицом к соответствующему партнеру в другом круге. Находящиеся во внешнем круге играют роли полицейских, дающих указания по движению своим партнерам во внутреннем круге, которые играют ради автомобилистов. Участники спонтанно продолжают игру в течение трех минут.

По сигналу руководителя группа опять начинает движение, затем по сигналу останавливается и повторяет процедуру выбора партнеров. На этот раз участники во внутреннем круге играют роли продавцов, старающихся что-то продать предполагаемым покупателям из внутреннего круга. Через три минуты участники прекращают игру и делятся впечатлениями.

Упражнение «Никто не знает»

Каждому участнику предлагается написать свои ожидания от мероприятия на заготовленных заранее кружочках (каждое ожидание пишется на отдельном кружке). Участники по очереди озвучивают свои ожидания и соотносят каждое из них с одним из секторов: «Научиться», «Узнать», «Почувствовать». Шеренг.

Ритуал приветствия

Упражнение «Витязь на распутье»

Вся группа делится на команды по 4-5 человека, кроме одного участника, который будет играть роль Ильи Муромца.

Тренер рассказывает группе свой вариант русской сказки, в которой Илья Муромец видит на распутье камень, на котором написано: «налево пойдешь — коня потеряешь, направо пойдешь — голову потеряешь, прямо пойдешь — женатым будешь». В этом упражнении каждой команде нужно будет убедить Илью Муромца, что следует пойти именно в ее направлении. Первая команда будет уговаривать Муромца поехать налево, вторая — направо, а третья — прямо. У каждого направления есть свои преимущества, ведь даже в варианте «голову потеряешь» можно вспомнить о тех приключениях, которые ждали в сказке богатыря, выбравшего этот путь, или объяснить, что на самом деле он потеряет голову от любви. Командам нужно показать именно их направление в максимально выгодном свете.

Группам дается 15 минут на подготовку, после чего один представитель от каждой группы выступает перед Ильей Муромцем. Муромец решает, куда он поедет, и дает обратную связь о том, что ему понравилось, а что не понравилось в каждом выступлении.

Рефлексия.

Ритуал прощания.

Список обучающихся

5А класс

№ п/п	№ обучающейся	Дата рождения
1.	1	29.05.2014
2.	2	28.05.2014
3.	3	30.11.2013
4.	4	30.12.2014
5.	5	10.12.2014
6.	6	25.10.2013
7.	7	19.06.2014
8.	8	18.02.2014
9.	9	14.08.2014
10.	10	14.01.2015
11.	11	01.06.2014
12.	12	28.11.2014
13.	13	06.02.2014
14.	14	19.08.2014
15.	15	24.04.2014
16.	16	15.08.2014
17.	17	16.11.2014
18.	18	17.12.2013
19.	19	01.01,2014

20.	20	11.06.2014
21.	21	31.12.2013
22.	22	14.07.2014
23.	23	22.11.2013
24.	24	17.11.2013

5 Б класс

№ п/п	№ обучающейся	Дата рождения
1.	25	11.11.2014
2.	26	03.07.2014
3.	27	04.03.2015
4.	28	24.05.2014
5.	29	17.03.2014
6.	30	20.02.2014
7.	31	29.09.2014
8.	32	15.10.2013
9.	33	14.10.2013
10.	34	29.01.2014
11.	35	25.07.2014
12.	36	02.07.2014
13.	37	15.08.2014
14.	38	01.09.2014
15.	39	12.05.2014
16.	40	03.06.2014
17.	41	25.11.2014
18.	42	28.05.2014
19.	43	24.06.2014

20.	44	04.08.2014
21.	45	02.04.2014
22.	46	13.11.2014
23.	47	18.06.2014
24.	48	28.10.2014
25.	49	03.09.2013