

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
им. В.П. АСТАФЬЕВА (КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт/факультет/филиал Факультет начальных классов

Выпускающая кафедра Педагогики и психологии начального образования

ЧЕРЕПАНОВ СЕРГЕЙ АЛЕКСАНДРОВИЧ

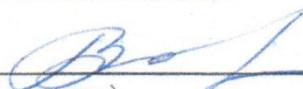
ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**ГРУППОВЫЕ ЗАНЯТИЯ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ
СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ УЧАЩИХСЯ К
УЧЕБНОМУ ПРОЦЕССУ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЕ
ЗАКРЫТОГО ТИПА
(на примере кадетского корпуса)**

Направление подготовки/специальность 44.03.02

Профиль Психология и педагогика начального образования

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ
Зав. кафедрой к.пс.н. доц. Мосина Н.А. 
Мосина Н.А. 23.06.16
(дата, подпись)

Научный руководитель
к.пс.н., доцент кафедры педагогики и психологии
начального образования М.В. Сафонова
23.06.2016. 
(дата, подпись)

Дата защиты

Обучающийся Черепанов С.А. 
22.06.2016 
(дата, подпись)

Оценка _____
(прописью)

Красноярск
2016

Содержание

Введение.....	3
Глава 1. Теоретические основы изучения социально-психологической адаптации учащихся к учебному процессу в образовательном учреждении закрытого типа.....	8
1.1. Адаптация учащихся к новому учебному процессу как психолого-педагогическая проблема	8
1.2. Особенности адаптации учащихся к учебному процессу в закрытых учебных заведениях.....	16
1.3. Способы психолого-педагогической помощи учащимся в период адаптации.....	22
Выводы по Главе 1.....	31
Глава 2. Экспериментальная работа по изучению социально-психологической адаптации учащихся к учебному процессу в образовательной системе закрытого типа.....	33
2.1. Методическая организация исследования и результаты констатирующего эксперимента.....	33
2.2. Организация и проведение психолого-педагогической работы с младшими подростками, направленной на повышения уровня адаптации.....	45
2.3. Результаты формирующего эксперимента и их обсуждение.....	60
Выводы по Главе 2.....	69
Заключение.....	71
Список используемых источников	74
Приложения.....	78

Введение

Проблема адаптации может касаться как взрослых, так и детей при различных жизненных обстоятельствах. Реакция человека на смену привычного уклада или окружения бывает разной и зависит от физического, психологического состояния человека, от того, как изменились привычные обстоятельства его жизни. Мы рассмотрим проблему адаптации школьников при поступлении в образовательные учреждения закрытого типа. К ним традиционно относят интернаты для сирот, школы для одаренных детей и кадетские корпуса. Основной акцент при исследовании этого вопроса мы сделаем на проблеме адаптации младших школьников, поступивших в кадетские учебные заведения.

Этот тип закрытого учебного заведения интересует нас потому, что общество предъявляет большие ожидания к этим учебным заведениям, причисляемым к элитным. Но в действительности в кадетские корпуса поступают обычные ученики, испытывающие определенные трудности при адаптации: жизнь ученика, попавшего в совершенно непривычные для него условия, кардинальным образом меняется. Возникает вопрос: способен ли школьник, преодолев первоначальные трудности, показать высокие результаты обучения и воспитания, чтобы соответствовать уровню определения «элита», и что помогает преодолеть вновь принятому кадету трудности адаптации, чтобы продолжить обучение в таком учебном заведении, которому отводится столь серьезная роль в современном российском образовании.

В России создан тип учебного заведения, который отвечает современным требованиям национального воспитания и образования и запросам общества – это кадетские корпуса.

В последние годы в связи с повышением патриотических настроений и внедрением программы по военно-патриотическому воспитанию молодежи наблюдается увеличение открываемых кадетских корпусов, кадетских

классов. Интерес к кадетскому движению огромен. За последние примерно 15 лет кадетские корпуса не только доказали свое право на существование в российской системе образования, но и доказали, что первоначальная идея – создание элитных учебных заведений для мальчиков – находит подтверждение в реальной жизни и подтверждается результатами успешного обучения и воспитания. Именно в этих учебных заведениях происходит восполнение мужского воспитания, которого так не хватает в общеобразовательных учебных заведениях, где весь педагогический состав представлен педагогами-женщинами, за редким исключением.

В кадетских корпусах восполняется недостаток мужского воспитания и именно в этих учебных заведениях занимаются воспитанием патриотов своей страны, успешно реализуя программу по военно-патриотическому воспитанию.

Целью кадетского воспитания и образования является подготовка молодых людей, ответственных, самостоятельных, готовых принимать решения, служить Отечеству, как на военном, так и на гражданском поприще. Можно сказать, что кадетские корпуса уже занимаются реализацией целей нового Федерального государственного образовательного стандарта, который нацелен на воспитание творческой, самостоятельной, умеющей принимать решения, активной и деятельной личности, успешно социализирующейся в разных условиях, готовой к дальнейшему постоянному самообразованию и саморазвитию.

Перед педагогическими коллективами возникает задача: как добиться реализации всех поставленных целей воспитания и обучения в кадетском корпусе, учитывая не только современные требования, но и то, что ученики, окончившие начальную школу и поступающие в кадетские корпуса, требуют постоянного социально-педагогического сопровождения от поступления в корпус до его окончания.

Ведь поступление подростка в кадетский корпус приводит к значительным переменам в его жизни. За сравнительно короткий период

времени подросток должен адаптироваться к новым условиям. Это весьма сложный процесс, поскольку кадетский корпус – это закрытое учебное заведение военизированного типа, цель которого состоит не только дать своим ученикам знания по основным наукам, но и подготовить юношей к профессиональному служению Отечеству на государственном, военном, общественном поприщах. Значит и условия, в которые попадает подросток, значительно отличаются от прежних, к которым он привык в общеобразовательной школе.

Надо заметить, что в отечественной педагогической науке к настоящему времени накоплен значительный потенциал знаний, необходимый для постановки и решения исследуемой проблемы.

Поскольку возникает проблема адаптации учеников к обучению в кадетском корпусе, то в последние годы проблемы, связанные с этим, обсуждаются в научных трудах Н.И. Галеевой, Ю.М. Львина, Л.П. Марьиной, Н.Ю. Миловановой, И.С. Петронюка и других.

Цель данного исследования: изучить социально-психологические особенности адаптации подростков к учебному процессу в условиях кадетского корпуса и определить меры психолого-педагогического сопровождения, способствующие эффективности данного процесса.

Объект исследования – процесс социально-психологической адаптации подростков в условиях кадетского корпуса.

Предмет исследования – групповые занятия как средство повышения социально-психологической адаптации подростков к учебному процессу в условиях кадетского корпуса.

В основу исследования положена **гипотеза**, согласно которой процесс социально-психологической адаптации подростков к учебному процессу в условиях кадетского корпуса будет эффективным, если:

1) будут организованы групповые занятия, построенные на основе использования приемов психологического тренинга и групповых игр;

2) игры и упражнения будут направлены на знакомство с новым учебным процессом, снятие тревожности, развитие навыков саморегуляции, эффективной коммуникации, уверенного поведения, развитие позитивного восприятия себя и других;

3) в групповых занятиях будет принимать участие весь класс, для развития групповой сплоченности и благоприятного психологического климата.

В связи с выдвинутой гипотезой в исследовании предстоит решить следующие **задачи**:

1. Проанализировать научную, методическую литературу по теме исследования.

2. Подобрать диагностические методики для изучения социально-психологической адаптации подростков к учебному процессу в кадетском корпусе.

3. Провести констатирующий эксперимент, направленный на изучение социально-психологической адаптации подростков к учебному процессу в кадетском корпусе.

4. Описать актуальный уровень социально-психологической адаптации подростков к учебному процессу в кадетском корпусе.

5. Разработать коррекционную программу для улучшения процесса социально-психологической адаптации подростков к учебному процессу в кадетском корпусе.

6. Проследить динамику уровня социально-психологической адаптации до и после формирующего эксперимента.

Методы исследования:

1. Анализ психолого-педагогической литературы.

2. Опросные методы.

3. Наблюдение.

4. Методы математической обработки данных.

5. Тестирование.

Экспериментальная база исследования: констатирующий эксперимент проводился на базе КГБОУ «Кедрового кадетского корпуса», в нем приняли участие 19 кадет в возрасте 10-11 лет. Период проведения констатирующего эксперимента: 01.10.15г. – 15.11.15г.

Глава 1. Теоретические основы изучения социально-психологической адаптации учащихся к учебному процессу в образовательном учреждении закрытого типа

1.1. Адаптация учащихся к новому учебному процессу как психолого-педагогическая проблема

Термин «адаптация» происходит от позднелатинского *adaptatio* – прилаживание, приспособление. Он был впервые введен Г. Аубертом и употреблялся в медицинской и психологической литературе, где означал изменение чувствительности анализаторов под влиянием приспособления органов чувств к действующим раздражителям. В дальнейшем употребление этого термина встречается в более широком смысле как всякое приспособление живого организма к условиям существования (И.А. Милославова).

В толковых словарях понятие адаптация трактуется следующим образом:

Адаптация (от лат. *приспособлять*) — приспособление организма, личности, их систем к характеру отдельных воздействий или к изменившимся условиям жизни в целом. [Понятие](#) «адаптация» возникло в XIX веке и использовалось вначале главным образом в биологии. Затем это понятие стали применять не только к различным сторонам жизнедеятельности организмов, но и к личности человека и даже коллективному поведению. [Адаптация](#) компенсирует недостаточность привычного поведения в новых условиях. Благодаря адаптации создаются возможности ускорения оптимального функционирования организма, личности в необычной обстановке. Если адаптация не наступает, возникают дополнительные затруднения в освоении предмета деятельности, вплоть до нарушений ее регуляции. [Адаптация](#) связана с перестройкой функционирования тех или

иных органов, свойств, механизмов, с выработкой новых навыков, привычек, качеств, что приводит в соответствие организм, личность со средой [1].

Обычно выделяется несколько стадий адаптации: ориентировочно-приспособительную (сопровождается временным нарушением функций), неустойчивого, неполного приспособления (активный поиск устойчивого состояния, соответствующего новым условиям) и относительно устойчивого приспособления. Возможности (пределы) адаптации конкретного человека обусловлены его наследственностью, возрастом, состоянием здоровья и степенью тренированности, которая приобретает особенное значение. Важно добиться оптимальной адаптации к условиям обучения и воспитания: рациональный режим дня, закаливание организма, оптимальный уровень двигательной активности способствуют наиболее, благоприятному течению процессов.

Под социальной адаптацией понимается постоянный процесс активного приспособления индивида к условиям социальной среды и результат этого процесса. Соотношение этих компонентов, определяющее характер поведения, зависит от целей и ценностных ориентаций индивида, возможностей их достижения в социальной среде. Несмотря на непрерывный характер социальной адаптации, ее обычно связывают с периодом кардинальной смены деятельности индивида и его социального окружения. Любой вид социальной адаптации (учебная, профессиональная, бытовая и др.) включает социально-психологический аспект, т.к. социальная среда, с точки зрения структуры, подразделяется на предметную и личностную.

Социальная адаптация — приспособление человека к условиям новой социальной среды; один из социально-психологических механизмов социализации личности. В педагогической практике важное значение имеет учёт особенностей процесса адаптации ребёнка к изменившимся условиям его жизни и деятельности при поступлении в общество, учебно-воспитательные учреждения (детский сад, школа, кадетский корпус и т.д.), при вхождении в новый коллектив.

Методологической основой изучения социально-психологической адаптации в отечественной науке является культурно-историческая теория Л.С. Выготского. «Врастание нормального ребенка в цивилизацию» - отмечает ученый, – представляет обычно единый сплав с процессами его органического созревания. Оба плана развития – естественный и культурный – совпадают и сливаются один с другим» [7, с. 34].

Новая социальная среда предъявляет к ребенку особые требования, которые в большей или меньшей степени соответствуют его индивидуальным особенностям и склонностям. Поступление в новое учебно-воспитательное учреждение связано с включением ребёнка в группу сверстников, каждый из которых наделён своими индивидуальными чертами, а все вместе они образуют первую социальную общность, в которой им предстоит наладить взаимоотношения. До этого момента практически весь опыт общения для ребёнка сводился к отношениям с близкими взрослыми, которые выступали в роли бесспорного авторитета в решении всех жизненных вопросов и эталона для усвоения речи, и навыков поведения. Если ребёнок был в семье единственным, то нередко он обладал «монополией» на внимание и поддержку взрослых (в многодетных семьях наличие братьев и сестёр смягчает эту ситуацию). Перемена обстановки приводит к утрате «монополии»: для педагогов каждый ребёнок — один из многих. Далекое не всякое желание может теперь быть немедленно удовлетворено. Наоборот, возникает необходимость подчинять свои побуждения требованиям дисциплины, а во взаимоотношениях со сверстниками — учитывать их желания и склонности. Как правило, ребёнок, не страдающий отклонениями в развитии и не избалованный ежеминутной опекой родителей, быстро и хорошо приспосабливается к новым условиям, т. е. адаптация проходит успешно. Если же ему ещё не доступна произвольная регуляция своего поведения, требования детского учреждения могут оказаться непосильной нагрузкой.

На успешную адаптацию младших школьников влияют различные факторы: физическое и психическое здоровье, уровень интеллекта, мотивация учения, желание учиться, умение общаться, адекватно вести себя и реагировать на ситуацию, организовывать поведение и деятельность, развитие школьно-значимых психофизиологических функций, уровень умственной и познавательной активности.

С физиологической точки зрения младший школьный возраст – это время бурного физического роста, когда дети быстро тянутся вверх, когда особенно очевидна дисгармония в физическом развитии, когда она явно опережает нервно-психическое развитие ребенка. Это сказывается в ослаблении нервной системы, что проявляется в повышенной утомляемости, беспокойстве, повышенной потребности в движениях. Все это усугубляет ситуацию для ребенка, истощает его силы, снижает возможности в опоре на ранее приобретенные психические образования. Так же костная система школьника находится в стадии формирования – окостенение позвоночника, грудной клетки, таза, конечностей еще не завершено, в костной системе много хрящевой ткани. Все это необходимо принимать во внимание и постоянно заботиться о правильной позе, походке учащихся. Процесс окостенения кисти и пальцев в младшем школьном возрасте также еще не заканчивается полностью, поэтому легкие и точные движения пальцев и кисти затруднительны и утвердительно, особенно для первоклассников.

С физиологической точки зрения процесс приспособления ребенка обычно проходит 3 этапа.

Первый из них – ориентировочный, когда организм на комплекс новых воздействий отвечает бурной реакцией и напряжением всех своих систем. Это этап «физиологической бури», продолжительность которого составляет 2-3 недели.

На втором этапе отмечается неустойчивое приспособление организма, находятся какие-то оптимальные варианты реакций на эти воздействия.

На третьем этапе организм находит наиболее подходящие варианты реагирования на нагрузку, требующие меньшего напряжения всех систем.

Продолжительность всех трех этапов составляет 5-6 недель, причем наиболее сложным оказывается период с первой по четвертую недели. Окончание физиологической адаптации, таким образом, приходится примерно на 10-15 октября.

Что же происходит с организмом в первые недели обучения в учебном заведении закрытого типа?

Прежде всего, отмечается низкий уровень и неустойчивость работоспособности, напряжение сердечно – сосудистой системы, низкие показатели координации различных систем организма между собой. Если сравнивать эти воздействия на организм взрослого, то это примерно соответствует действию невесомости на космонавта. Не случайно, поэтому у значительной части учеников в конце занятий отмечается резко выраженное утомление. Только на пятой недели обучения наблюдается стабилизация показателей работоспособностей, снижается напряжение основных жизнеобеспечивающих систем организма.[29]

Наряду с психофизиологической адаптацией происходит и психологическая адаптация. А так же установлено, что трудности протекания адаптации в значительной мере обусловлены его личными особенностями. Выделено несколько личностных типов, среди которых доля детей, имеющих гармонический тип, составляет только 35%. Эти дети не испытывают трудностей в обучении, хорошо овладевают программой, стремятся к высоким результатам. В психологическом плане – это интеллектуальные, общительные, уверенные в себе дети, с достаточно развитым самоконтролем. [28]

Важны положительное отношение к учению, способность к саморегуляции поведения и проявления волевых усилий для выполнения поставленных задач. Не менее важны и навыки речевого общения, развитая мелкая моторика руки и зрительно-двигательная координация.

Сложности в адаптации возникнут у тех учеников, которые не умеют планировать и контролировать свои действия, мотивация учения низкая (ориентируется только на данные органы чувств), не умеет слушать другого человека и выполнять логические операции в форме понятий.

Адаптация к поступлению, переходу в любое учебное заведение произойдет у ребенка успешно, если у него высокая психологическая и социальная готовность, развиты школьно-значимые психофизиологические функции, развита познавательная деятельность, хорошее состояние здоровья.

Физиологические исследования последних десятилетий показывают, что во многом способность ребенка к адаптации определяется структурно-функциональной организацией его мозга. В силу неодновременности созревания отдельных компонентов системы мозгового обеспечения у разных детей, состоит из элементов разной степени зрелости. Отсюда отчетливо выраженные индивидуальные варианты психического развития детей-одногодок, проявлением чего становится и известное расхождение биологического и паспортного возрастов. В начале систематического обучения этот разрыв может достигать полутора лет, не свидетельствуя при этом о задержке развития. С сожалением приходится констатировать, что показатели здоровья в последние десятилетия характеризуются резким снижением.[30]

Лучше всего, конечно, адаптируются здоровые дети, выросшие в благополучных средовых условиях. Несколько хуже, особенно в отношении к учебным требованиям, адаптируются здоровые дети, отягощенные социальными факторами риска.

Прогностическими значительными показателями низкого уровня адаптационных возможностей ребенка могут в совокупности служить следующие:

1. Отклонения в психосоматическом развитии и здоровье (в кадетских корпусах не принимают или отчисляют детей с психосоматическими расстройствами).

2. Недостаточный уровень социальной и психолого-педагогической готовности к школе.
3. Несформированность психофизиологических и психологических предпосылок учебной деятельности (если в течении года кадет не смог адаптироваться и показывает низкие результаты, его отчисляют из кадетского корпуса).

Подростка не могут оставить равнодушными неуспешность в учебной деятельности, неблагополучие в отношениях с личностнозначимыми людьми, возникшие на ее фоне. Переживаемые кадетом, они негативно влияют и на более высокий уровень его индивидуальной организации – психологической, непосредственно сказываются на формировании характера растущего человека, его жизненных установок, направленности личности. В эмоциональной сфере преобладает тревога, легко плачет, краснеет, теряется при малейшем замечании учителя (I этап). У подростка проявляются пробелы в знаниях (II этап развития адаптационных нарушений) и закрепляется отставание в усвоении образовательного материала по одному или нескольким предметам (III этап), появляются различные психозащитные реакции: на уроках он постоянно отвлекается, занимается посторонними делами, происходит противодействие школьным нормам – нарушение дисциплины (IV этап).

Наиболее изученным на сегодняшний день, но одновременно, менее всего осознаваемым педагогами, следует считать механизм влияния школьных проблем на здоровье человека. В конечном счете именно здесь, на физиологическом уровне, самом глубинном уровне индивидуальной организации человека, замыкаются как переживания, обусловленные неуспешностью в учебной деятельности, так и непомерные затраты времени и сил на учение.

На этапе школьной жизни именно школа и педагоги играют решающую роль, как в диагностике и в профилактике нарушений психического и психосоматического здоровья детей.[27]

Подводя итоги, можно сказать, что термин «адаптация» происходит от позднелатинского *adaptatio* – прилаживание, приспособление. В более широком смысле как всякое приспособление живого организма к условиям существования (И.А. Милославова). Возможности (пределы) адаптации конкретного человека обусловлены его наследственностью, возрастом, состоянием здоровья и степенью тренированности, которая приобретает особенное значение. Под социальной адаптацией понимается постоянный процесс активного приспособления индивида к условиям социальной среды. Новая социальная среда предъявляет к кадету особые требования, которые в большей или меньшей степени соответствуют его индивидуальным особенностям. На успешную адаптацию младших кадет влияют различные факторы: физическое и психическое здоровье, уровень интеллекта, желание учиться, умение общаться, адекватно вести себя и реагировать на ситуацию, организовывать свою деятельность, развитие школьно-значимых психофизиологических функций. В первые недели обучения в учебном заведении закрытого типа, прежде всего, отмечается низкий уровень работоспособности. А так же установлено, что трудности протекания адаптации в значительной мере обусловлены его личными особенностями. Сложности в адаптации возникнут у тех учеников, которые не умеют планировать и контролировать свои действия, мотивация учения низкая (ориентируется только на данные органы чувств), не умеет слушать другого человека и выполнять логические операции в форме понятий. Лучше всего, конечно, адаптируются здоровые дети, выросшие в благополучных средовых условиях.

1.2. Особенности адаптации учащихся к учебному процессу в закрытых учебных заведениях

Существуют разные типы закрытых учебных заведений. Мы рассматриваем некоторые из них, в которых обучаются младшие школьники:

это заведения для одаренных детей, для детей-сирот и для кадет. Процесс адаптации у школьников происходит по-разному. Но он имеет общие черты, которые зависят от физиологии развития человека, его возрастных особенностей, так и от типа учебного заведения, так как условия и образовательные и воспитательные цели во всех учреждениях закрытого типа разные.

Школа-интернат для одаренных детей

Рассмотрим проблемы адаптации на примере Школы космонавтики (г. Железногорск, Красноярский край). Школа успешно обучает одаренных детей с разных территорий РФ на протяжении 25 лет. Помимо этого, в различных образовательных программах школы ежегодно принимает участие около 5 тысяч учащихся.

Но нас интересует процесс адаптации вновь поступивших в Школу космонавтики детей. Набор учащихся происходит после 8 класса общеобразовательной школы. Как правило, дети, поступающие в школу, имеют высокую мотивацию к обучению, отсюда высокий положительный настрой и стремление справиться с трудностями, которые их могут ожидать в начале обучения: отрыв от привычной обстановки, семьи, друзей, проживание в интернате. Но высокие цели, которых хотят достичь ученики, отодвигают данные проблемы на второй план. И чаще всего, учащиеся легко проходят адаптацию. Интеллектуальные и физические (отбираются здоровые дети) способности детей помогают им более спокойно воспринимать новую обстановку, новое окружение. Уровень их развития позволяет легко выстраивать коммуникацию с разными людьми и преодолевать трудности общения при поступлении в школу. Хотя поначалу дети тоже испытывают страх: а вдруг они окажутся не лучшими учениками, не смогут показать высоких результатов. Над ними довлеет страх быть непризнанными. Для успешной и безболезненной адаптации в школе созданы и психолого-педагогические условия: комфортное проживание в интернате,

оборудованные рекреации для релаксации и личного пространства, высокий уровень подготовки педагогических кадров и психологической службы, готовых прийти ученикам на помощь, особенно в первые дни пребывания в школе. Создание ситуаций успеха позволяет преодолевать страхи при поступлении. Дальнейшее продолжение обучения в школе и высокая результативность учащихся на различных олимпиадах, конкурсах, а также успешная судьба выпускников данной школы говорит о преодолении первоначальных трудностей в период адаптации.

Образовательные учреждения интернатного типа

Рассматривая адаптацию детей в школе-интернате, мы можем говорить об адаптации, когда ребенок в силу жизненных обстоятельств попадает школу-интернат, притом, это может произойти в любом возрасте. И процесс адаптации будет сложным и болезненным, особенно для ребенка, уже осознанно понимающего свое новое положение – положение сироты.

Организация жизнедеятельности детей и в детском доме, и в школе-интернате устроена так, что у ребенка может быть сформирована только одна ролевая позиция – это позиция сироты. Сирота не чувствует и не имеет поддержки в социуме. Это очень опасная роль, которая не дает развиваться способностям и возможностям ребенка, а заставляет его находиться в иждивенческой позиции. И эту позицию он сохраняет и после выхода из интерната, и здесь у него тоже возникает проблема адаптации – адаптации к новой самостоятельной жизни.

В интернате у ребенка нет личного пространства, он постоянно находится на виду, регламент жизни в интернате задает вынужденную публичность. Это порождает в дальнейшем невоздержанность в общении.

Для воспитанника интерната нормы отношений в этом закрытом учреждении – эталон поведения детей и взрослых. Ребенок не видит других эталонов поведения, поскольку его социальные контакты ограничены узким кругом людей: сироты, воспитатели, обслуживающий персонал. При

поступлении в интернат, ребенок должен принять на себя роль сироты, потому что других вариантов у него просто не существует, отсюда трудности социального развития. Происходит деформация сознания ребенка, он отличается конфликтностью, агрессивностью, обидчивостью. Чаще всего дети не уверены в себе, с трудом вступают в контакт с людьми не из привычного интернатского окружения. Проведенные исследования по выявлению психолого-педагогического состояния детей-сирот показывают, что дети, воспитывающиеся в учреждениях интернатного типа, испытывают эмоциональные лишения с раннего возраста, что ведет к изменению их психического развития.

Помимо внешних трудностей, то есть успешной социализации, у учеников интернатов существуют и внутренние трудности, связанные с особенностями их психического развития, зависящих от того, что они постоянно живут в детском доме или интернате. Воспитанников учреждений интернатного типа в первую очередь относят к группе риска поведенческих девиаций и психических расстройств. Чтобы сгладить адаптацию ребенка, при поступлении в интернат или после его окончания, необходимо учить ребенка, с первого дня пребывания в заведении подобного типа:

- ставить перед собой цель саморазвития и самореализации;
- развивать творческие способности в ребенке;
- устраивать различные ролевые игры;
- прививать ребенку обязательные трудовые навыки, чтобы искоренять иждивенческие наклонности;
- необходимо формировать положительный взгляд на жизнь.

Кадетские корпуса

Ученики поступают в кадетские корпуса по разным причинам. Некоторые осознанно: из семей военнослужащих, потому что увидел на Параде стройные ряды сверстников, красиво марширующих и одетых в форму. Кого-то убеждают родители в необходимости обучения в таком заведении. А с кем-то уже взрослые не справляются и мечтают поместить в

своеобразную камеру хранения. Мотивы поступления у детей разные, а они, помимо психических и физических данных ребенка, играют главную роль в процессе адаптации в кадетском корпусе.

Когда ученик поступает в кадетский корпус, то его жизнь резко меняется. Это связано со значительным изменением его, прежде всего, социального статуса, установлением и изменением межличностных контактов. Изменяется вся система взаимоотношений с окружающими его людьми, ему необходимо пересмотреть многие установившиеся до этого установки. Он попадает в необычное для него учебное заведение, в котором он становится изолированным от привычного окружения, ему необходимо установить коммуникацию с новыми одноклассниками, с новыми учителями и совершенно непривычными для них новыми фигурами в образовании – воспитателями-мужчинами. Непривычный режим обучения, когда обычные уроки сочетаются с военизированной составляющей, а весь день подчинен строгому распорядку дня – все это предъявляет ко вчерашнему школьнику новые повышенные требования. С первых дней пребывания в корпусе кадет должен привыкнуть к жесткой дисциплине, строгому распорядку дня, беспрекословному подчинению командирам, проживанию в казарме, где в помещении располагаются взвода и роты, практически полному отсутствию свободного времени.

Адаптация в кадетском корпусе – это сложный процесс, который можно разделить на психофизиологическую адаптацию, социальную, психологическую и социально-психологическую.

Можно сказать, что для адаптации в кадетском корпусе новоиспеченному кадету необходимо:

1. Приобщиться к казарменному быту.
2. Присвоить новые условия умственного и физического труда и усиленной физической подготовки.
3. Освоить нормы поведения, регламентируемые Уставом корпуса.
4. Принять нормы, ценности и традиции кадетского корпуса.

5. Воспитывать в себе личные качества такие, как дисциплинированность, исполнительность, самообладание, выдержка, выносливость.

Можно выделить специфику социально-психологической адаптации подростков в условиях кадетского корпуса, обусловленную влиянием внешних и внутренних особенностей:

1. Внешние особенности образовательного процесса:

- прием в кадетское учреждение;
- ранняя профориентация;
- работа с кадетами офицеров-воспитателей;
- раздельное обучение мальчиков и девочек;
- форма военной одежды;
- символы;
- ритуалы;
- кадетские традиции.

2. Внутренние особенности образовательного процесса:

- ограниченная степень личной свободы;
- ограничения в общении с родителями и друзьями;
- самообслуживание и самостоятельность;
- повышенная физическая нагрузка;
- строгая регламентация норм поведения;
- особенности межличностного общения и коммуникации.

Исследования показывают, что не все вновь принятые ученики способны справиться с этими проблемами и успешно адаптироваться в кадетском корпусе. Психолого-педагогические причины проблем с адаптацией мы рассмотрели в предыдущей главе, они общие для любых учащихся. [26]

Проблемы адаптации кроются не только в личностных качествах воспитанников, но они могут быть в отсутствии особой подготовки педагогов:

- 1) неподготовленность педагогического состава к работе с мальчиками;

- 2) отсутствие специальных педагогических курсов для подготовки офицеров-воспитателей;
- 3) текучесть педагогического состава;
- 4) отсутствие методической базы.

Ученики при поступлении в кадетский корпус не представляют специфики данных учебных заведений, их, чаще всего, привлекает внешняя атрибутика.

Отсутствие целенаправленной воспитательной работы не может сформировать дружный коллектив, что может привести к выяснению отношений, дракам между мальчиками, что вызовет негативное отношение к кадетскому обучению. Непривычная среда, в которой могут отсутствовать помещения для игр и тренировок, отсутствие отдельного помещения для личного пространства, не домашняя обстановка, в которой нет рядом родных и близких, тоже вызывают проблемы с успешной адаптацией. Помимо этого кадет может охватывать чувство страха перед офицерами-воспитателями, одноклассниками, перед родителями, ожидания которых они не всегда оправдывают – это факторы, вызывающие чувство тревоги, тоски по дому.

Чтобы адаптация прошла успешно, необходимо создать такие условия для ученика, чтобы его индивидуальные возможности и физическое состояние согласовались с условиями в кадетском корпусе, приспособились к новой среде, новым условиям жизнедеятельности. А для этого должны быть соответствующие благоприятные условия, которые обеспечат успешность развития кадета.

1.3. Способы психологической помощи учащимся учреждений закрытого типа в период адаптации

Адаптация (от лат. приспособлять) — приспособление организма, личности, их систем к характеру отдельных воздействий или к изменившимся условиям жизни в целом.

Диагностика социально – психологической адаптация была рассмотрена такими психологами как: К.Роджерс, Р.Даймонд, Ч.Д. Спилбергер, Ю.Л. Ханин. Как пишут Ю.А. Александровский, Ф.Б. Березин, В.Г. Бушурова, А.Г. Маклаков, И.И. Мамайчук, А.А. Реан и др., адаптация способствует уравниванию организма и средовых факторов. Процесс уравнивания происходит постоянно, поскольку организм испытывает воздействие многих факторов среды и своих собственных.

Переход из начального в среднее звено традиционно считается одной из наиболее сложных психолого-педагогических школьных задач, а период адаптации в 5 классе — одним из труднейших периодов учебного процесса. Однако для определения возможных путей и средств решения задачи «переходного периода» необходимо определить, какие психологические новообразования младшего школьника — будущего пятиклассника обеспечат успешную адаптацию в учебном процессе среднем звене, создавая также и перспективы дальнейшего личностного развития.

Все периоды адаптации имеют общие и специфические признаки и зависят от следующих критериев: эмоционального состояния учащихся, социальной тревожности, личностной тревожности подростка. Чаще всего процесс собственной адаптации индивидом не осознается и проходит стихийно. Это приводит к увеличению продолжительности периода адаптации, к формированию комплексов, к возникновению психического, эмоционального дискомфорта, состояния фрустрации и стресса, нервного истощения [14, с.84].

Младшие подростки вынуждены неоднократно переживать адаптационный синдром, в котором выделяются три характеристики:

- 1) состояние внутренней тревоги (идёт мобилизация защитных сил организма);
- 2) социальную тревожность (в жизни страдающего от нее человека доминируют беспокойство и страх);

3) эмоциональное истощение (Отрицательный эмоциональный фон, переживание негативных чувств в образовательном учреждении).

В психолого-педагогической литературе часто школьникам возраста, переходного из младшей в среднюю школу, приписывают черты или десятилетних детей (младших школьников), или двенадцатилетних (подростков). Как справедливо отмечает Г.А. Цукерман, возраст 10—12 лет оказался «ничьей землей» в возрастной психологии [46, с.22].

Таким образом, зная особенности тревожности младшего подростка, ее причины и психологию учащихся, можно оказать прямое или опосредованное воздействие на эмоциональный фон учеников с целью развития уверенности и позитивного настроения, сглаживания и коррекции имеющихся недостатков, тем самым, нормализуя поведение, повышая мотивацию к процессу обучения и общения. Снятие высокого и повышенного уровня тревожности важно именно в младшем подростковом возрасте, потому что это обеспечит эффективность учебной и других видов деятельности, успешность адаптации.

Среди основных проблем, стоящих в настоящее время перед учебными организациями закрытого типа, является проблема адаптации младших подростков к новому учебному процессу. С каждым годом положение все усугубляется. Пятиклассники, поступившие в образовательное учреждение закрытого типа, сталкиваются с множеством трудностей. Это и трудности адаптации к новым условиям жизни, к новому процессу обучения учащихся поступивших из других регионов.

Когда пятиклассник приходит в новый коллектив, то он сталкивается с тем, что в кадетском корпусе есть круглосуточный контроль над его деятельностью и успеваемостью. Пятиклассник мало информирован о том, какие дополнительные предметы ему предстоит усваивать, какие виды дополнительного образования существуют и как эти виды помогают в усвоении материала, как распределять свое свободное время, которого стало меньше, для самостоятельной работы.

Поэтому важна своевременная психологическая помощь младшим подросткам уже с первых дней обучения и проживания в образовательном учреждении закрытого типа для того, чтобы они как можно раньше успешно овладевали новыми видами учебной деятельности и способами распоряжаться своим свободным временем.

Улучшение адаптации к учебному процессу – это создание психологических условий в кадетском корпусе для положительной направленности по овладению учебного материала.

Для некоторых младшим подросткам для успешной адаптации к учебному процессу достаточно будет включения в жизнь корпуса и просвещения. Осуществляться это может с помощью различных дополнительных спортивных секции, посещение творческих кружков или заниматься научно-исследовательской деятельностью. Так же есть возможность занимать должности в коллективе: заместитель командира взвода; командир отделения; ответственный за учебный, спортивный, информационный сектора.

Улучшение адаптации учащихся к учебному процессу включает в себя несколько блоков – работа с кадетами по принятию себя, принятию других и коллектива, улучшению эмоционального фона, выработке самостоятельности и воли для достижения целей, выработке активности и инициативности.

Какие приемы способствуют улучшению адаптации к учебному процессу в целом?

Прежде всего, улучшению адаптации способствуют общая атмосфера в кадетском корпусе, в роте (в параллели) и во взводе (в классе); отношения преподавателей и кадет, помощь преподавателя в виде индивидуальных консультаций, наталкивающих самого кадета на правильное решение поставленных задач, а также включенность учащегося в коллективные виды деятельности, это особенно важно на первых этапах жизни подростка в корпусе.

В кадетском корпусе следят за тем, чтобы учащиеся посещали, как минимум, один спортивный и один творческий кружок, что так же способствует адаптации к новому учебному процессу. Для того чтобы помочь кадетам справиться с адаптацией к новому процессу обучения, должна быть спланирована система мероприятий, способствующих адаптации пятиклассников к новому учебному процессу. К числу наиболее важных мероприятий относятся:

- 1) работа по формированию и комплектованию взводов;
- 2) ритуал «Кадетская клятва»;
- 3) работа социальной и психологической службы;
- 4) совместные выезды в культурно-массовые места;

Так же есть младшие подростки, которым адаптация даётся с определенными трудностями (группа риска). Эмоциональный фон у таких кадет подвержен быстрому истощению, от этого снижается стрессоустойчивость, повышается тревожность, наступает социальная дезадаптация. Чтобы этого избежать этого, есть различные приемы как групповые, так и индивидуальные (в зависимости от уровня, и характера адаптации), такие как: тренинги, игры, беседы направленные на преодоление собственных страхов, вливание в новый коллектива, на познание и принятия себя, повышение эмоциональной устойчивости и волевою сферу.

Важнейшим средством социальной адаптации, а также развития личности и группы является психологический тренинг.

Социально-психологический тренинг – это психологическое воздействие, основанное на активных методах групповой работы. Это форма специально организованного общения, в ходе которого решаются вопросы развития личности, формирования коммуникативных навыков, оказания психологической помощи и поддержки, позволяющие снимать стереотипы и решать личностные проблемы участников.

Естественно, что трудно рассчитывать на изменения личности после одного занятия. В то же время у учащихся происходит смена внутренних

установок, расширяются знания, увеличивается количество человек, с которыми они общаются, становятся разнообразнее способы общения.

Важнейшим фактором адаптации является общение. Серьезные проблемы возникают у человека, не умеющего общаться в обычной жизни и коллективе, которые заставляют его отказываться от многих привычек и ломают устоявшиеся стереотипы. Неподготовленному человеку и, в особенности, кадету, трудно выйти из этой ситуации без потерь, нервных срывов и даже заболеваний. Часто это происходит из-за того, что, испытывая затруднения, он боится обратиться к окружающим за помощью, так как просто не умеет общаться, и только в тренинговой группе, чувствуя себя принятым и активно принимающим других, человек пользуется доверием и не боится доверять сам. Во время занятий каждый пятиклассник окружен вниманием и заботой, проявляет искреннюю заинтересованность к одноклассникам, помогает им и рассчитывает на их помощь. Он может активно экспериментировать различные стили общения, усваивать и отрабатывать совершенно иные, несвойственные ему раньше умения и навыки, ощущая при этом психологический комфорт и защищенность. И, пожалуй, самое главное, такие занятия – это интенсивная подготовка личности к более активной и полноценной жизни в обществе и коллективе, что особенно важно для учащегося в образовательном учреждении обучающегося в учебном процессе закрытого типа, при переходе из младшей школы в среднюю.

Еще один способ помочь кадетам адаптироваться к учебному процессу - это психологические игры. Для того чтобы помочь учащимся, закрытого типа обучения, осваивать новые социальные и личные роли, специалисты могут проводить психологические игры для подростков. Ценность данной деятельности неоспорима. В игре кадеты более раскрепощены, получают новые впечатления, могут позволить себе общение, совершенно отличное от того, к которому они привыкли в обыденной жизни.

Игра – это вид деятельности, мотивом которой является не результат, а сам процесс, где происходит воссоздание и усвоение какого-либо опыта. Также игрой является основной вид деятельности подростков, посредством которого формируются, изменяются и закрепляются психические свойства, интеллектуальные операции и отношение к окружающей реальности. Термин «игра» используется ещё и для обозначения программ или наборов предметов для осуществления игровой деятельности.

Изучение психологии подростка и психологических реальностей его жизни становится интереснее и эффективнее, когда осуществляется через деятельность, представляющую интерес для самого исследователя. И такой деятельностью, конечно же, является игра. Опыт уже не раз показал, что социально-психологические игры помогают людям очень серьёзно и глубоко воспринимать реальность психологического аспекта их жизни.

Функции игровой деятельности таковы:

- Развлекательная – развлекает, поднимает настроение.
- Коммуникативная – способствует общению.
- Самореализационная – даёт возможность человеку проявить себя.
- Игротерапевтическая – помогает преодолеть различные трудности.
- Диагностическая – выявляет отклонения в развитии и поведении.
- Коррекционная – позволяет внести изменения в структуру личности.
- Социализационная – включает младшего подростка в систему социальных отношений и способствует усвоению им социальных норм.

Игры могут быть деловыми, позиционными, инновационными, организационно-обучающими, обучающими, организационно-

мыслительными, организационно-деятельностными и другими. Но всё же выделяют несколько основных видов психологических игр.

Игровые оболочки. В этом виде игр сам игровой сюжет является общим фоном, на котором происходит решение развивающих, коррекционных и психологических задач. Такая деятельность способствует развитию базовых психических свойств и процессов личности, рефлексии и саморефлексии.

Игры-проживания. В играх происходит индивидуальное и совместное с группой людей освоение игрового пространства, построение в его пределах межличностных отношений и осмысление личностных ценностей. Данный вид игр развивает мотивационный аспект подростка, систему его жизненных ценностей, личностную критичность; позволяет самостоятельно выстраивать свою деятельность и взаимоотношения с окружающими; расширяет представления о человеческих чувствах и переживаниях.

Игры-драмы способствуют самоопределению их участников в определённых ситуациях и совершенствованию ценностно-смыслового выбора. Развивается мотивационная сфера, система жизненных ценностей, готовность к совершению выборов, умение ставить цели, навык планирования. Формируются особенности рефлексии и саморефлексии.

Проектные игры оказывают влияние на освоение и осмысление человеком инструментальных задач, которые связаны с построением деятельности, достижением конкретных результатов и систематизацией системы деловых взаимоотношений с окружающими. Происходит развитие навыков постановки целей, планирования и умения адаптировать действия под конкретные условия. Формируются навыки саморегуляции, развивается личная критичность и умение соотносить свои действия с действиями других людей.

Представленные выше виды психологических игр могут применяться и как самостоятельные, и использоваться в совокупности с другими. Предложенные нами описания являются самыми общими и дают лишь поверхностное представление о психологических играх.

Психологические игры и упражнения применяются на классных часах, тренингах, специальных занятиях, цель которых может быть различной. Это сплочение коллектива, умение противостоять давлению сверстников, обучение навыкам эффективного общения и т. д. Важно, чтобы по окончании игры учащиеся обсудили свои впечатления, высказали, чем они довольны и что им не понравилось (в психологии – шеринг).

Каждая игра на сплочение, познания себя, развития коммуникативных и творческих способностей имеет свои преимущества и недостатки. Во-первых, такие психологические игры для подростков проводятся большой командой, где может участвовать больше 12-15 участников. Учитывая, что коллектив еще находится на стадии формирования, и возможно будут присутствовать незнакомые друг другу люди, такие игры помогут узнать друг о друге больше, раскрепоститься. Подросток уже не будет чувствовать себя лишним и отрешенным, так как он задействован в игре. Но есть вероятность, что психологические игры могут не всем понравиться. Для учащихся учреждения закрытого типа психологическая игра будет оптимальным решением, так как она направлена на общую цель всех присутствующих на этой игре.

Подростки, которые хотят быть лидерами, будут стремиться показать себя, и тем самым могут угнетать скромных участников, которым сложнее входить в коллектив. В связи с этим разрабатывается комплекс игр направленные на формирование коллектива и саморазвитие.

Важно вовлекать подростков в совместную деятельность, игру, создавать благоприятную атмосферу для развития каждого члена коллектива, учить разрешать конфликтные ситуации, помогать подросткам в этом. Если же подросток уже изолирован от своего коллектива, важно разобраться в причинах этой изоляции и оказать ему эмоциональную поддержку. Помочь наладить общение со сверстниками.

Более успешной адаптации будет способствовать работа с родителями и кадетами после зачисления, предваряющая изучение особенностей обучения кадет в корпусе.

Выводы по Главе 1

Анализ научной литературы по проблеме исследования позволяет сделать следующие выводы:

1. Социальная адаптация — приспособление человека к условиям новой социальной среды; один из социально-психологических механизмов социализации личности. В педагогической практике важное значение имеет учёт особенностей процесса адаптации ребёнка к изменившимся условиям его жизни и деятельности при поступлении в общество, учебно-воспитательные учреждения (детский сад, школа, кадетский корпус и т.д.), при вхождении в новый коллектив.

2. Проблема адаптации детей и подростков в учебных заведениях закрытого типа в настоящее время актуальна и требует теоретического и практического решения.

3. Успешность или не успешность протекания процесса адаптации зависит от многих факторов: физического здоровья ребенка, условий, в которых он воспитывался до поступления в учреждение закрытого типа, уровня организации учебно-воспитательного процесса в учебном заведении, в том числе и уровня психолого-педагогического сопровождения.

4. Адаптация детей в различных учебных учреждениях закрытого типа имеет свои особенности: наиболее успешно адаптируются учащиеся в школах для одаренных детей, т.к. там созданы достаточно комфортные условия для проживания и самореализации школьников, и работают высококвалифицированные педагоги.

5. В школах-интернатах для детей-сирот чаще возникают проблемы с адаптацией т. к. дети воспитываются в замкнутом пространстве, общаются с узким кругом лиц. Часто у детей, ощущающих себя в статусе сирот, формируются иждивенческие настроения. Став взрослыми, воспитанники таких заведений часто не могут адаптироваться и во взрослой жизни. Учебно-воспитательный процесс в таком учреждении должен быть направлен на расширение связей воспитанников с внешним миром, на организацию трудового воспитания.

6. Кадетские корпуса также имеют свои особенности и трудности при адаптации воспитанников: изолированность младшего подростка от родных, раздельное обучение мальчиков и девочек, строгая армейская дисциплина, мужчины-воспитатели. При поступлении в кадетский корпус необходимо предварительное психолого-педагогическое тестирование, направленное на выявление особенностей психоэмоциональной сферы ребенка.

7. В период адаптации школьников в учреждениях закрытого типа необходимо обеспечивать психолого-педагогическое сопровождение обучающихся. Для этого можно использовать психологические тренинги и игры. Данные виды деятельности наиболее эффективны для адаптации младших подростков в новом учебном процессе. Оказать помощь подростку, который оказался дезадаптирован, можно используя индивидуальное консультирование и групповые тренинги.

Глава 2. Экспериментальная работа по изучению социально-психологической адаптации учащихся в образовательной системе закрытого типа

2.1. Методическая организация исследования и результаты констатирующего эксперимента

Исследование проводилось на базе КГБОУ «Кедровый кадетский корпус» в пос. Кедровый. В исследовании принимали участие 19 учащихся 5 «б» класса в возрасте 11-12 лет.

Для изучения социально-психологической адаптации мы подобрали следующий диагностический комплекс. При выборе методик мы опирались на выделенные критерии показывающие уровень адаптации подростка:

У адаптации, согласно теории, два глобальных критерия - внешний и внутренний. Внешний критерий – это соответствие поведение принятым нормам. Также во внешний критерий входит: благоприятное отношение со сверстниками, благоприятное отношение с учителями и принятие норм новой образовательной среды. Второй критерий - внутренний психологический (эмоциональный) комфорт, отсутствие напряжения и тревоги. В связи с этим мы выделили три основных критерия:

- Межличностные отношения со взрослыми и сверстниками
- Психологический (эмоциональный) комфорт
- Принятие норм новой образовательной среды

Также учитывали теоретическую и практическую ценность полученного материала, руководствовались соображениями схожести методик между собой, и в то же время их разной направленности, которая помогла бы комплексно изучить проблему нашего исследования, опирались на требования соответствия младшему подростковому возрасту и требования к качеству получаемой информации, к которым относят надежность, достоверность полученных результатов.

В результате был составлен диагностический комплекс, в который вошли следующие методики:

1. Опросник С.В. Левченко «Чувства в школе». Цель методики: составить «эмоциональный портрет класса», его самочувствия как показателя адаптированности в классе.

Эмоциональная сфера играет огромную роль в жизни человека. Эмоции помогают познавать окружающий мир, общаться друг с другом, быть успешным в различных областях. Эмоциональное самочувствие – не только фактор развития личности, оно выполняет ряд важных функций в воспитательных отношениях. Положительный настрой – мощный мотиватор деятельности: выполняется с особым энтузиазмом то, что привлекательно, приятно, насыщено радостью. Данная методика позволяет наглядно увидеть настрой класса, его «эмоциональный портрет».

После обработки анкет получаем сумму баллов (в %), на основе которой можно говорить о том, какие чувства преобладают в классе. Имеет смысл принимать во внимание выборы до 45–50%. Если чувство набирает меньше голосов, можно говорить об индивидуальном характере данных переживаний.

2. Карта наблюдений (КН) Д. Стотта. Методика используется для диагностики трудностей адаптации младшего подростка в школе, анализа характера дезадаптации и степени неприспособленности детей к школе по результатам длительного наблюдения, дает возможность получить картину эмоционального состояния ребенка, не позволяющего ему адекватно приспособиться к требованиям школьной жизни. Карта состоит из 198 «отрезков», сгруппированных в 16 синдромов.

Для исследования было выделено 72 отрезка и 5 синдромов. Этого достаточно чтобы выявить группу риска в 5-х классах в Кедровом кадетском корпусе.

- I - недоверие к новым людям, вещам, ситуациям;
- II - уход в себя;
- III - тревожность по отношению к взрослым;
- IV - тревожность по отношению к детям;
- V - эмоциональное напряжение.

Данную карту заполняли учителя русского языка и математики. В регистрационном бланке зачеркиваются те цифры, которые соответствуют формам поведения (синдрому), наиболее характерным для данного ребенка.

3. Методика диагностики уровня школьной тревожности Филлипса.

Цель методики (опросника) состоит в изучении уровня и характера тревожности, связанной со школой у детей младшего и среднего школьного возраста. Методика хорошо показывает внутреннюю тревожность кадет в период адаптации к системе кадетского корпуса.

Тест состоит из 58 вопросов, которые могут зачитываться школьникам, а могут и предлагаться в письменном виде. На каждый вопрос требуется однозначно ответить «Да» или «Нет».

Содержательная характеристика каждого фактора:

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

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

3. Фрустрация потребности в достижении успеха – неблагоприятный психический фон, не позволяющий ребенку развивать свои потребности в успехе, достижении высокого результата и т. д.

4. Страх самовыражения – негативные эмоциональные переживания ситуаций, сопряженных с необходимостью самораскрытия, предъявления себя другим, демонстрации своих возможностей.

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

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

7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу – особенности психофизиологической организации, снижающие приспособляемость ребенка к ситуациям стрессогенного характера,

повышающие вероятность неадекватного, деструктивного реагирования на тревожный фактор среды.

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

Таблица 1

Критерии и уровни содержания структурных компонентов социально-психологической адаптации учащихся в образовательной системе закрытого типа

Уровни Критерии	Высокий	Средний	Низкий
Психологический (эмоциональный фон, переживаемые чувства в школе)	Положительный эмоциональный фон, переживание позитивных чувств в школе.	Нейтральный эмоциональный фон, переживание негативных и позитивных чувств в школе.	Отрицательный эмоциональный фон, переживание негативных чувств в школе.
Личностный (Принятие норм новой образовательной среды)	Низкая тревожность в школьных ситуациях по отношению к образовательному процессу.	Повышенная тревожность в школьных ситуациях по отношению к образовательному процессу.	Высокая тревожность в школьных ситуациях по отношению к образовательному процессу.
Социальный (межличностные отношения со взрослыми и сверстниками)	Отсутствие напряженности и низкая тревожность во взаимоотношениях с взрослыми и сверстниками.	Наличие напряженности и повышенной тревожности во взаимоотношениях с взрослыми и сверстниками.	Наличие напряженности и высокой тревожности во взаимоотношениях с взрослыми и сверстниками.

Ниже мы представляем описание полученных результатов исследования.

Результаты изучения эмоционального фона учащихся

Использование опросника С.В. Левченко «Чувства в школе» позволило выделить преобладающие чувства в школе, определить индивидуальный характер переживаний.

Основные результаты отображены на рисунке 1.

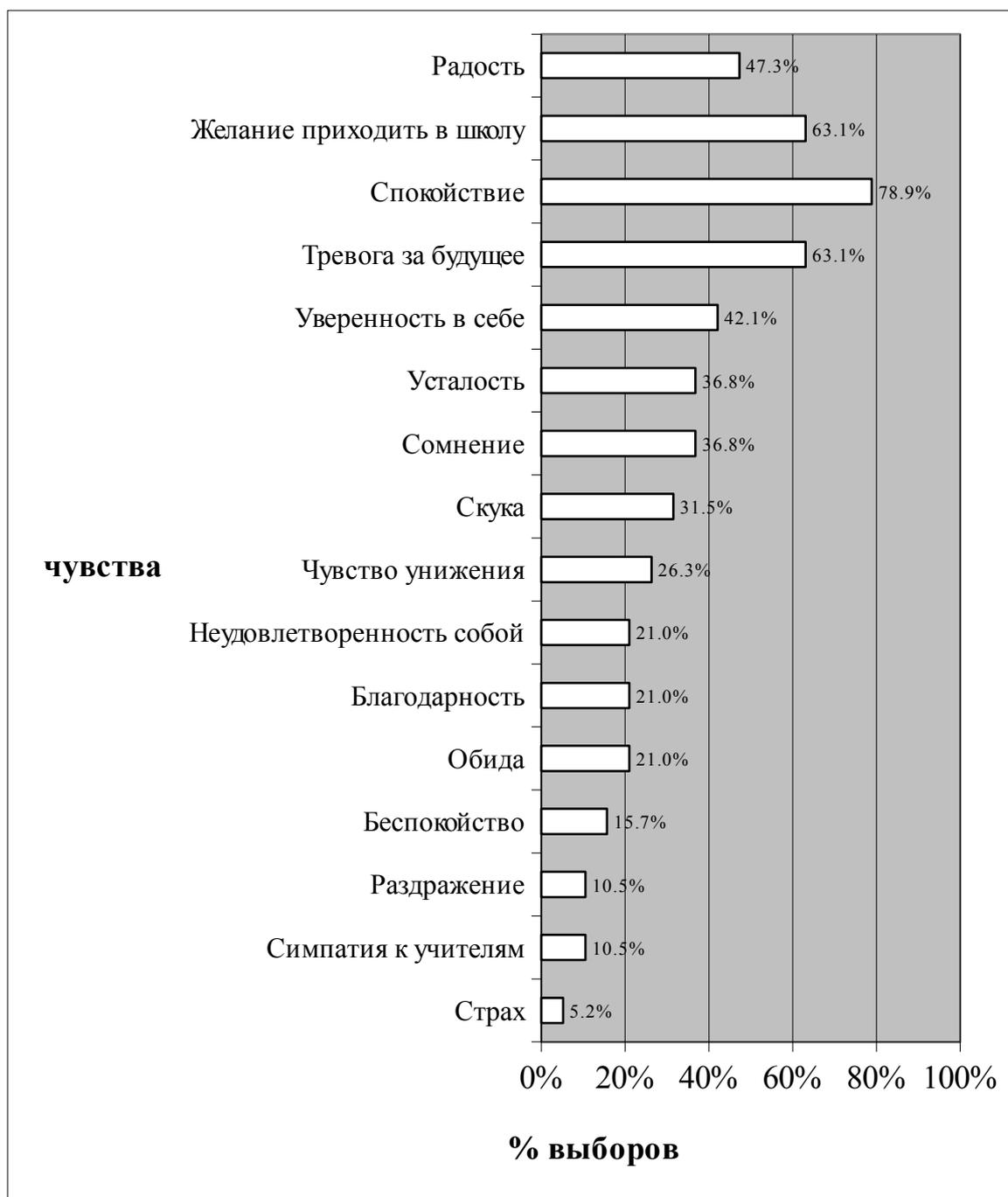


Рис.1. Преобладающие чувства учащихся по отношению к школе по методике С.В. Левченко «Чувства в школе»

Анализ результатов выявил, что большинство учащихся в школе испытывают спокойствие (78,9% детей), учащиеся испытывают желание приходить в школу (63,1% детей), испытывают в школе радость (47,3% детей) и уверенность в себе (42,1%) детей. Следует отметить, что тревогу за свое будущее чувствуют 63,1% учащихся, но так как на фоне одного «негативного» чувств большинство детей выбирают в основном позитивные чувства, это является нормой для переходного периода. В целом же, следует отметить, что от половины до двух третей учащихся достаточно благополучно адаптируются к новой образовательной среде.

Примерно третья часть учащихся испытывают чувства, которые можно отнести скорее к негативным: это скука(31,5%), усталость(36,8%), сомнение(36,8%). Можно предположить, что появление этих чувств связано с несовпадением ожиданий от процесса обучения и реальных условий образовательной среде кадетского корпуса.

Негативные чувства у учащихся представлены в меньшей степени, но тем не менее они проявляются у пятой части учащихся: чувство унижения (23,6%), неудовлетворенность собой (21% учащихся), обида (21% учащихся), беспокойство (15,7% учащихся), раздражение (10,5% учащихся), страх (5,2% учащихся).

Следовательно, по результатам исследования преобладающих чувств в школе можно сделать вывод, что в исследуемом классе преобладает положительный эмоциональный фон, преимущественно дети переживают позитивные чувства.

Если обобщить индивидуальные показатели, то можно выделить группы кадетов с высоким, средним и низким уровнями эмоционального фона.

Результаты изучения показателя тревожности по методике диагностики уровня школьной тревожности Филипса

Исследование школьной тревожности с помощью методики «Тест школьной тревожности Филлипса» показало наличие школьной тревожности у учащихся младшего подросткового возраста.

Наглядно данные по параметрам школьной тревожности представлены на рисунке 2.

Рис. 2. Показатели школьной тревожности учащихся младшего подросткового возраста

Условные обозначения:

- ОТ - общая тревожность,
- ПСС - переживание социального стресса,
- ФПДУ - фрустрация потребности в достижении успеха,
- СС - страх самовыражения,
- ССПЗ - страх ситуации проверки знаний,
- СНОО - страх несоответствия ожиданиям окружающих,
- НФСС - низкая физиологическая сопротивляемость стрессу,
- ПСОУ - проблемы и страхи в отношениях с учителями.

Высокий уровень «общую тревожность» имеют 47,4% учащихся (меньше 50%). Средний уровень имеют 36,8% учащихся и 15,8% – высокий уровень общей тревожности. Высокие показатели тревожности преобладают у 57,9% учащихся по параметру «низкая физиологическая сопротивляемость стрессу» – следовательно, дети имеют особенности психофизиологической организации, снижающие приспособляемость ребенка к ситуациям стрессогенного характера, повышающие вероятность неадекватного реагирования на тревожный фактор среды.

Повышенная тревожность у учащихся выявлена по следующим параметрам школьной тревожности:

- средний уровень «проблемы и страхи в отношениях с учителями» у 63,2% учащихся представлен общий негативный эмоциональный фон отношений со взрослыми в школе, снижающий успешность обучения ребенка. Это связано с тем, что учащиеся еще только устанавливают контакт с учителями.

- средний уровень «фрустрация потребности в достижении успеха» у 47,4% учащихся наблюдается неблагоприятный психический фон, не позволяющий ребенку реализовывать и развивать свои потребности в успехе, достижении высокого результата и т.д.

Тревожность в «норме» в группе исследуемых представлена у большинства учащихся по следующим параметрам: «переживание социального стресса» (57,9% учащихся), «страх самовыражения» (57,9% учащихся), «страх ситуации проверки знаний» (57,9% учащихся), «страх несоответствовать ожиданиям окружающих» (47,4% учащихся). Следовательно, в образовательной среде достаточно психологически благоприятная и комфортная атмосфера, для того, чтобы учащиеся проявляли себя в разных сферах жизни кадетского корпуса: в учебных ситуациях, в социальном общении, самовыражении.

Таким образом, полученные результаты позволяют выделить факторы риска дезадаптации в образовательной среде кадетского корпуса, и группу

детей, которым необходимо психолого-педагогическое сопровождение для более успешной адаптации к новым условиям.

Результаты наблюдения по карте Д. Стотта

С целью определения показателей адаптации были выделены 72 отрезка и 5 синдромов: I – недоверие к новым людям, вещам, ситуациям; II – уход в себя; III – тревожность по отношению к взрослым; IV – тревожность по отношению к детям; V – эмоциональное напряжение.

Наглядно суммарные групповые значения по синдромам карты Д. Стотта представлены на рис.3:

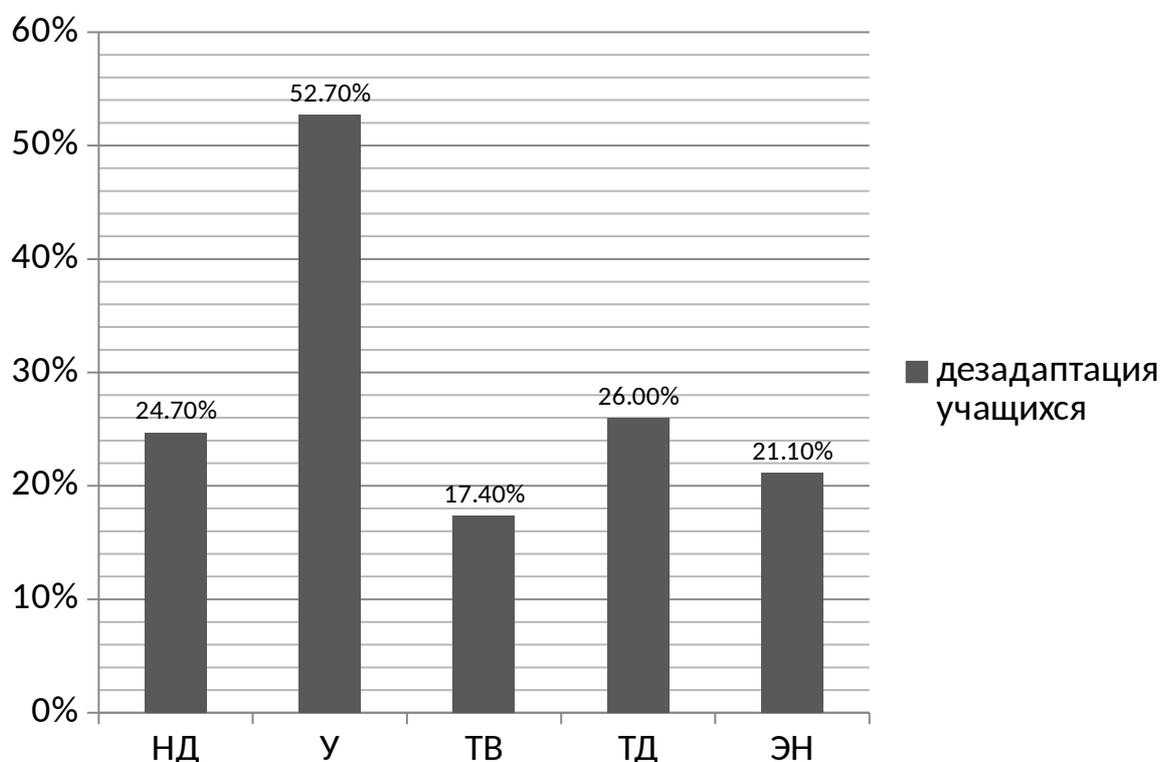


Рис.3. Частота встречаемости симптомов по шкалам (синдромам) карты наблюдения Д. Стотта

Условные обозначения:

НД–недоверие к новым людям, вещам, ситуациям

У– уход в себя

ТВ– тревожность по отношению к взрослым

ТД–тревожность по отношению к детям

ЭН– эмоциональное напряжение

Анализ результатов, представленных на рис.3 позволяет сделать следующие выводы.

В большей степени представлен синдром «уход в себя» (показатель по группе составляет 52,7%), у учащихся вызывает беспокойство и неуверенность, интересуются ли ими взрослые, любят ли их. Это может быть вызвано как трудностями в построении отношений с учителями, что подтверждают и результаты по методике Филлипса, так и изменением в привычных отношениях с родителями, поскольку кадеты находятся вне семьи.

Следующий по частоте встречаемости симптомов – синдром «недоверие к новым людям, вещам, ситуациям» (показатель 24,7%), что приводит к тому, что кадет становится все более закрытым от окружающих и к внутреннему дискомфорту.

Следующим наиболее представленным синдромом является «тревожность по отношению к детям» (показатель 26%), учащиеся переживают тревогу за принятие себя другими детьми, которая временами принимает форму открытой враждебности.

Синдром «эмоциональное напряжение» (21,1%) говорит о том, что учащиеся имеют небольшое психологическое напряжение, они способны с ним справиться самостоятельно. Для образовательного учреждения закрытого типа это хороший показатель.

Синдром «тревожность по отношению к взрослым» (17,4%) выражен незначительно. Следовательно, подростки чувствуют эмоционального комфорт со стороны взрослых и могут спокойно обратиться за необходимой помощью, несмотря на то, что они пока еще не уверены в положительном отношении и должном внимании к ним.

В исследуемой группе все показатели находятся в пределах нормы, кроме критерия «уход в себя», отсюда следует, что у учащихся отсутствует

значительное нарушение механизмов межличностного отношения со взрослыми и сверстниками.

Общие результаты исследования

Проведя сравнительный анализ результатов методик, мы вывели итоговый уровень социально-психологической адаптации учащихся учреждения закрытого типа. Градация уровней идет следующим образом: высокий уровень (адаптивный), средний (неустойчивая адаптация) и низкий (дезадаптивный) уровни.

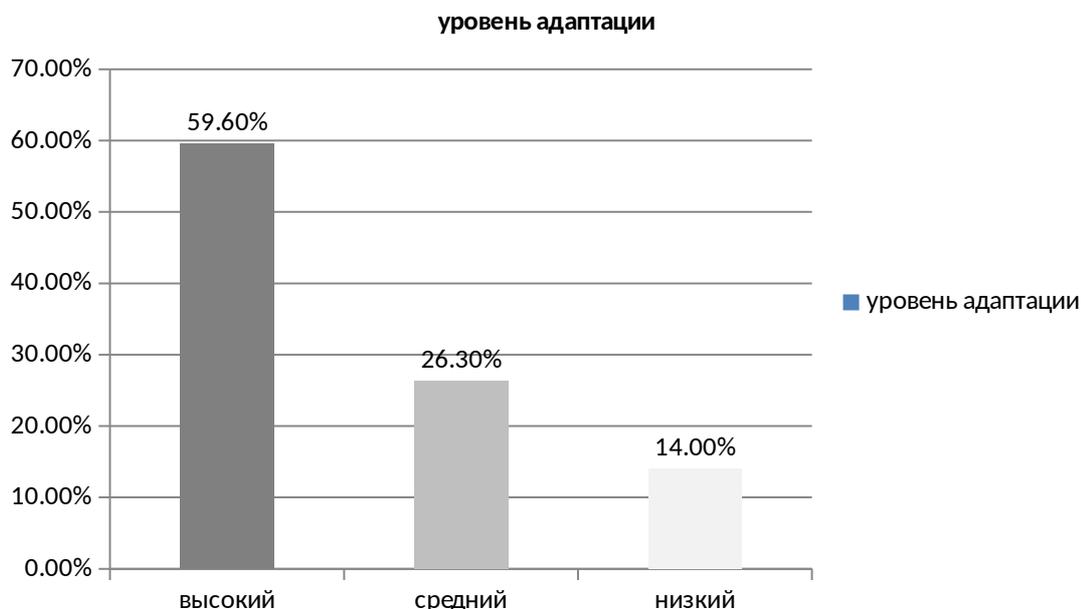


Рис.4. Уровень социально-психологической адаптации учащихся учреждения закрытого типа

На рисунке 4 показано распределение учащихся по итоговым уровням социально-психологической адаптации к учреждению закрытого типа, из которого видно, что в общей выборке у всех учащихся преобладает высокий уровень адаптации (59,6% учащихся). Высокий уровень характеризуется наличием у учащихся положительного эмоционального фона, переживанием

позитивных чувств в школе, низкой тревожностью в школьных ситуациях по большинству личностных и педагогических ситуаций, отсутствием напряженности во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками.

Средний уровень социально-психологической адаптации выявлен у 26,3% учащихся. Средний уровень характеризуется нейтральным эмоциональным фоном, переживание и негативных, и позитивных чувств в школе, повышенной тревожностью в школьных ситуациях, наличием напряженности и повышенной тревожности во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками. Эти учащиеся находятся в группе риска, так как легко могут перейти как к устойчивой адаптации, так и стать дезадаптированными.

Наименее представленным является низкий уровень социально-психологической адаптации (14% учащихся). В данной группе учащихся преобладающим является отрицательный эмоциональный фон, переживание негативных чувств в школе, преобладает высокая тревожность в школьных ситуациях, представлена напряженность и высокая тревожность во взаимоотношениях с взрослыми и сверстниками.

Таким образом, по результатам констатирующего эксперимента получены данные, показывающие, что у большинства младших подростков преобладает высокий уровень адаптации, они способны справиться с новыми условиями образовательного процесса. Но почти четвертая часть обучающихся имеет неустойчивую адаптацию и находится в группе риска, а пятая часть – дезадаптированы, таким образом, почти 40% обучающихся нуждаются в поддержке педагога-психолога.

В следующем параграфе мы изложим программу психолого-педагогического сопровождения, направленную на помощь обучающимся в адаптации к закрытому учебному заведению.

2.2. Организация и проведение психолого-педагогической работы с младшими подростками, направленной на повышения уровня адаптации

Исходя из результатов констатирующего эксперимента, мы пришли к выводу, что группа младших подростков со средним и низким уровнями адаптации к новому образовательному процессу, нуждается в психолого-педагогической помощи, в которую входит: повысить уровень уверенности в себе, укрепить физиологическую сопротивляемость стрессу, приобрести коммуникативные навыки.

Оптимальной формой работы с детьми являются групповые занятия. Для продуктивной работы в групповых занятиях примут участие не только подростки с низкими показателями, но и остальные учащиеся класса. Это способствует более эффективному формированию коммуникативных качеств, преодолению личностных страхов в отношении себя, сверстников и взрослых.

Форма проведения – психологические игры и тренинги. Такая организация позволяет создать благоприятную атмосферу для формирования представлений о себе, другом партнере по общению, позитивного настроя и активного вовлечения в работу каждого из участников.

В ходе констатирующего эксперимента были выделены особенности социально-психологической адаптации учащихся образовательного процесса в системе закрытого типа. Из этого следует, что коррекционно-развивающая программа должна включать в себя упражнения, направленные на включение в работу всех младших подростков.

Программа представляет собой групповые занятия на основе психологической игры и тренинга. Игра – это вид деятельности, мотивом которой является не результат, а сам процесс, где происходит воссоздание и усвоение какого-либо опыта. Тренинг – форма активного обучения, целью которого является, прежде всего, передача психологических знаний, а также развитие некоторых умений и навыков, в структуру которого входят ритуал приветствия, разминка, основные упражнения, упражнения на расслабление, обратная связь, ритуал прощания. Нами была запланирована работа в

различных направлениях: снятие тревожности, развитие позитивной отношения к себе и сверстникам, развитие коммуникативных навыков.

На первом этапе составления программы мы определили ее цель и задачи.

Цель программы: повысить социально-психологическую адаптацию подростков к новому учебному процессу.

Выделяются следующие задачи:

1. Развитие коммуникативных навыков.
2. Повышение стрессоустойчивости учащихся.
3. Повышение уверенности в поведении.
4. Побуждение к эффективному межличностному взаимодействию.

На этапе формирования группы, а в дальнейшем коллектива, необходимо было объединить участников с разным уровнем адаптации в одну. Так как участникам с низкими показателями предстоит приобрести навыки коммуникации за счет остальных участников группы.

Далее мы определили временные рамки для проведения программы. Цикл состоит из 10 занятий по 45 минут каждое, количество встреч в неделю составляет две встречи.

Следующим этапом нашей работы было выделение основных этапов занятий, определение содержания каждого этапа и подборе соответствующих техник и упражнений.

Программа занятий включает три этапа:

- I. Ориентировочный (1 занятие).
- II. Реконструктивный (8 занятий).
- III. Закрепляющий (1 занятие).

Задачи первого этапа:

1. Знакомство с участниками.
2. Установление доверительной связи, сплочение группы.
3. Создание благоприятного эмоционального фона в группе, раскрепощение группы.

4. Формирование у подростков интереса к участию в групповой работе.

Задачи второго этапа:

1. Познакомить с новым учебным процессом.
2. Снять психологическую (эмоциональную) тревожность.
3. Развить навыки саморегуляции.
4. Развитие коммуникативных навыков.
5. Развитие уверенности в себе, своем поведении.
6. Развитие позитивного восприятия себя и других.

Задачи третьего этапа:

1. Диагностика достигнутых навыков.
2. Закрепление навыков и умений, сформированных в ходе занятий.
3. Создание позитивного настроения и завершение работы.

Следующим шагом нашей работы стало определение структуры занятия. Каждое занятие построено по определённой схеме: приветствие (ритуал), разминка, основная часть, обратная связь, прощание.

Целью приветствия и разминки является снятие эмоционального напряжения младших подростков и создание благоприятного эмоционального фона для проведения занятия. В ходе основной части реализуется главная цель психологической игры, выполняются основные упражнения, направленные на формирование необходимых навыков адаптации личности.

В заключительной части занятия (обратная связь, подведение итогов) происходит снятие усталости, возможного напряжения и подведение итогов, высказывание своих эмоций. В каждом занятии присутствует ритуал приветствия для быстрого включения группы в работу. Это обеспечивает собранность и готовность к участию в упражнениях всех членов группы. Ритуал прощания помогает подвести итог занятия, понять готовность к следующей встрече, эмоциональное состояние после занятия и дает обратную связь психологу о проделанной работе.

Таблица 2

Психологическая матрица занятий для младших школьников

Область психологической реальности	Задачи			
	Развитие коммуникативных навыков	Повышение стрессоустойчивости учащихся	Повышение уверенности в поведении	Побуждение к эффективному межличностному взаимодействию
Когнитивная сфера	Познакомить с элементами эффективного общения и сотрудничества с окружением.	Расширение представлений о своих сторонах. Способствовать пониманию своих внутренних переживаний.	Расширение представлений об особенностях человека, обладающего уверенным и неуверенным поведением	Осознание своей уникальности. Сформировать представление о позитивном восприятии.
Эмоциональная сфера	Обеспечить позитивное взаимодействие со сверстниками. Выражение эмоций. Потребность в общении.	Формирование позитивного самопринятия, принятия других людей.	Дать опыт проживания уверенного и неуверенного поведения. Развивать внутреннюю активность.	Формирование позитивного самопринятия, принятия других людей. Развитие доверия. Развитие эмпатии.
Поведенческая сфера	Развитие умения поддерживать контакт со сверстниками, умение вступать во взаимодействие.	Развитие навыков рефлексии. Овладение навыками практического самопознания.	Развитие навыков уверенного поведения, навыков саморегуляции.	Развитие гибкости мышления. Обучение позитивному восприятию.

Программа включает в себя 10 занятий. Занятия проводятся один раз в неделю, в форме психологической игры, кроме первого занятия. Первое занятие организовано как тренинг. Продолжительность тренинга составила 40-45 мин, психологических игр 60 минут; количество человек в группе 19-20 человек.

Составленная программа может быть использована психологами и педагогами для развития коммуникативных навыков у младшего подросткового возраста, также могут быть взяты отдельные элементы, упражнения, что будет способствовать, развитию различных навыков адаптации, формированию оптимальных эмоциональных и поведенческих реакций, и как следствие, нормализации эмоционального состояния младших подростков, комфортному воздействию с окружающими. Составлено тематическое планирование, представленное в таблице 4.

Таблица 4

Тематический план

№ занятия	Цели	Содержание
1-2	Цель занятия соответствует цели упражнений.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ритуал приветствие 2. Обсуждение правил. Игра “В ПОИСКАХ ДРУЖБЫ” <ol style="list-style-type: none"> 3. Упражнение «Ищу друга» 4. Ритуал прощания
3-4	Цели: Показать значимость собственного «Я»; Проработать умения активного слушания;	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ритуал приветствия 2. Обсуждение правил Игра «ГОВОРИ!» <ol style="list-style-type: none"> 3. Упражнение «Пойми меня» 4. Упражнение «Телефакс» 5. Ритуал прощания
5-6	Цель: познание индивидуальности каждого пятиклассника, его	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ритуал приветствия 2. Обсуждение правил 3. Психологическая игра «Весёлый сундучок»

	творческого потенциала.	<p>Первое задание «Мои достижения» Второе задание «Цветик - семицветик»</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Ритуал прощания <ol style="list-style-type: none"> 1. Ритуал приветствия 2. Психологическая игра «Весёлый сундучок» <p>Третье задание «Помощь другу»</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Упражнение на развитие навыков саморегуляции 4. Ритуал прощания
7-8	Цель: создание дружеской атмосферы взаимопомощи, доверия, доброжелательного и открытого общения детей друг с другом в классе.	<p>Ритуал приветствия I ЭТАП – «Создание материков»; Ритуал прощания</p> <p>Ритуал приветствия II ЭТАП – «Я, и мы, и все кто рядом». Ритуал прощания</p>
9-10	Цель: закрепление полученных навыков и рефлексия.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ритуал приветствия 2. Игра «Слушай внимательно» 3. Упражнение «КАРУСЕЛЬ» 4. Упражнение «Никто не знает» 5. Ритуал прощания <ol style="list-style-type: none"> 1. Ритуал приветствия 2. Упражнение «Витязь на распутье» 3. Рефлексия 4. Ритуал прощания

Определив круг проблем, мы выделили 4 блока программы с определенным содержательным материалом в каждом из них. Мы обозначили определенные задачи: развитие коммуникативных навыков, снятие тревожности, развитие позитивной отношения к себе и сверстникам, повышение уверенности в поведении, развитие позитивного восприятия себя и других.

В первом блоке главной проблемой является обучение навыкам общения. Цель: знакомство участников, введение в тренинг и принятие правил группы, создание доброжелательной атмосферы в группе. Задачи для достижения этой цели: познакомить с элементами эффективного общения и сотрудничества с окружением, обеспечить опыт проживания позитивного взаимодействия со сверстниками, выражение эмоций, новый опыт эмоционального реагирования, потребность в общении с другими.

Для реализации цели первого блока мы предлагаем использовать следующие техники.

«Ритуал приветствия» один из важных этапов. В ходе этого упражнения создается положительный эмоциональный фон, происходит сплочение группы, формируется чувство близости с другими участниками.

При переходе в пятый класс дети строят свои отношения со сверстниками, 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 игра «В поисках дружбы» объединённая общим сюжетом, помогает детям быстрее определить своё место в коллективе, выбрать "своих" ребят из всего состава класса. Командир взвода, наблюдая за ходом игры и участвуя в ней, быстрее знакомится со своими воспитанниками, определяет лидерский потенциал класса. Совместное продвижение к цели создаёт благоприятный эмоциональный фон, естественное единение учащихся.

Упражнение «Ищу друга» цель данного упражнения формирование у детей представления, о себе по каким – либо характерным чертам характера. Ведущий выводит свою группу на обсуждение отношений между людьми, на то, что является важным в их собственных отношениях, предъявлений требований и ожиданий чего – то от других или предложение всего того, что есть в них самих. В ходе упражнения у младших подростков повышается уровень физиологической стрессоустойчивости. Ведущий подводит детей к тому, чтобы они самостоятельно могли дать обратную связь друг другу о том,

что они чувствуют и думают в ответ на ту или иную позицию, которая им наиболее приемлема.

Ритуал прощания – данный этап формирует коммуникативные навыки и умение вежливо прощаться.

В упражнении «Чем мы похожи?» младшие подростки учатся взаимодействовать в тесном контакте друг с другом. Данное упражнение улучшает взаимоотношения между детьми, повышает уровень доверия между ними.

Упражнение «Вот какой я? 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 способствует самоанализу и познания себя. Также развитию навыка межличностного общения.

Упражнение «Имя», направленное на сближение участников, развития ассоциативного мышления.

Второй блок работы направлен на развитие коммуникативных компетенций.

В этом блоке программы используются упражнения, игры, тесты.

Игра «ГОВОРИ!». Взрослый 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!». Данная игра способствует речевому развитию. Дети учатся грамотно оформлять свои мысли и доносить их до окружающих в соответствующей форме.

Упражнение «Пойми меня». Данное упражнение развивает умение вступать в разговор, обмениваться чувствами, эмоционально содержательно пытаться выразить свои мысли.

Упражнение «Телефакс» Цель: проработать умения активного слушания.

Игра «Кричалки-шепталки-молчалки» Эта игра воздействует на активных подростков, помогает успокоить их быстро и комфортно, а также

развить у участников наблюдательность, умение действовать по правилу, развивать волевую саморегуляцию.

Упражнение « Что ты услышал?» Психолог передаёт по цепочке придуманное им слово, обучающийся пытается запомнить и правильно передает следующему игроку. Выигрывает тот, кто правильно услышал и воспроизвёл услышанное слово вслух.

Третий блок направлен на познание индивидуальности каждого пятиклассника, его творческого потенциала доверия, доброжелательного и открытого общения детей друг с другом в классе. Задачи для достижения этой цели: Сформировать у детей через личные контакты умение пользоваться поддержкой одноклассников и оказывать помощь другим; дать возможность детям почувствовать своё 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.

Для реализации цели этого блока направлена следующая игра, состоящая из 4 заданий:

Игра «Веселый сундучок» 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.

Первое задание «Мои достижения». Ведущий раздает листочки и предлагает каждому подумать и вспомнить личное достижение, дело, в котором подросток добился успеха, что лучше всего у него получается. Данное задание дает возможность проанализировать и зафиксировать успех на данном этапе развития.

Второе задание «Цветик-семицветик». Ведущий предлагает с одной стороны цветка написать семь заветных желаний, а с другой стороны раскрасить желания в любой цвет, который нравится. В ходе этого задания участники, которые хотят поделиться своими желаниями, могут озвучить их. Для ведущего есть информация о символике и характеристике цветов. Эта информация поможет психологу (ведущему) оценить психологическое здоровье ребенка. Младшие подростки очень тонко воспринимают разнообразие окружающего мира, поэтому цвет для них очень важен и может о многом рассказать. 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 цветоинформация необходима специалисту, чтобы выстраивать дальнейшее общение, работу с детьми, в одних поддерживать положительный настрой и активность, а других постараться вернуть в счастливый мир.

Представление образа чего-либо у каждого индивидуально, но чаще всего озвучить вслух ребята боятся. В коллективе возникают проблемы и страх, что вдруг будут не поняты. Для раскрепощения и не боязни сказать, что-либо, участникам предлагается задание «Помоги другу». В ходе задания зачитывается сказка, где ребята должны придумать концовку. Дается возможность высказаться и совместно создать сказку. В конце все вместе анализируют сказку и озвучивают отношение, к завершеному варианту.

Очень важно видеть в себе свои достоинства и недостатки. Нельзя видеть в себе только достоинства или только недостатки. Понять себя и увидеть в себе разные стороны, поможет четвертое задание «Какой я? Какой ты?» Если подросток научится разбираться в себе, он научится разбираться и в других. Это поможет ему избежать многих ошибок в жизни и поступать правильно.

Одна из самых встречающихся проблем в новом коллективе – преодоление неуверенности. Упражнение «Помощь другу» помогает развить уверенность в себе.

Завершающим этапом первого занятия по формированию индивидуальных познаний учащихся было проведено упражнение на развитие навыков саморегуляции.

Способствует успешной адаптации игра «Планета моего класса», состоящая из двух этапов: первый этап «Создание материков», второй этап «Я, и мы, и все кто рядом».

На первом этапе «Создание материков», предлагаем упражнение «Вавилонская башня». В ходе упражнения участники учатся координировать свои действия, взаимодействовать в команде. Развивают навыки невербального общения. Затем переходят к следующему этапу – игра «Создаем материки». Ребята сами решают, чем наполнена жизнь каждого материка. Создавая макет своего материка, называют географические объекты именами интересов, мечтаний, учебной деятельности, общения. Вспоминают интересы не только участников группы, но и остальных сверстников. Участники в командах рисуют на макетах материков пустыни, реки, горы, озера и другие географические объекты. Решения ожидаются разнообразные. Заключительная часть упражнения – «Спасибо за приятный день». Учащиеся выражают дружеские чувства и благодарность друг другу. Такие упражнения создают дружескую атмосферу в классе.

Второй этап «Я, и мы, и все кто рядом». Каждой команде дается индивидуальная карточка. На карточках написаны чувства. Участники

группы передают с помощью мимики и жестов то чувство, название которого написано на карточке. Запрещено разговаривать и вообще как-нибудь использовать голос. Группа показывает то чувство, а остальные пытаются его отгадать и назвать. Создание своей планеты в классе способствует дружеской атмосфере класса. Ребята более подробно узнают друг друга.

Последним блоком программы является закрепление полученных навыков и рефлексия. Освоение умений адекватной коммуникации, отработка эффективных средств общения, развитие презентационных навыков.

В этом блоке мы использовали следующие игры и упражнения.

Игра «Слушай внимательно». В этой игре дети чувствуют, как интересно слушать другого, и понимают, что они чувствуют, когда слушают их самих. Это помогает в дальнейшем замечать, когда их перестают слушать. Одновременно эта игра способствует сплоченности группы – в классе всегда есть дети, которые считают себя «важными персонами», держатся отдельно и мало заботятся о других. Особенно полезна эта игра в конфликтных ситуациях, когда никто никого не слушает. Она помогает ребенку разобраться со своими сильными чувствами и страхом.

Упражнение «Карусель». В ходе упражнения ребята формируют навыки быстрого реагирования при вступлении в контакты; развивают навыки эмпатии и рефлексии. В упражнении осуществляются серии встреч, причем каждый раз с новым человеком. Задание: легко войти в контакт, поддержать разговор и проститься. Участники встают по принципу «карусели», т.е. лицом друг к другу и образуют два круга: внутренний неподвижный и внешний подвижный.

Упражнение «Никто не знает, что я ...» способствует раскрытию индивидуальных особенностей, создается атмосфера доверия в группе.

Для развития коммуникативных и презентационных навыков мы выбрали упражнение «Витязь на распутье». Так же оно развивает умение воспринимать точку зрения сверстника.

Следующий этап нашей работы был направлен на апробацию составленной программы, которая позволит преодолеть младшим подросткам неуверенность в себе, развить навык саморегуляции и настроит на положительное отношение к учебному учреждению.

Анализ проведенных занятий

Прежде чем реализовывать программу формирующего эксперимента, мы познакомили с ней учителя и командира взвода, а также, выступив на родительском собрании, получили письменное согласие родителей на участие детей в групповых занятиях. Согласовав время проведения занятий с учителем и родителями, мы приступили к работе.

С первого занятия удалось заинтересовать участников игрой. На занятия ребята ходили с удовольствием. Больше всего им нравилось выполнять игровые упражнения. Также большинство из участников охотно участвовали в дискуссиях.

На разных этапах проведения программы возникали сложные ситуации, которые требовали разрешения. Одна из таких проблем – принятие правил групповой работы. Многие участники воспринимали занятия как возможность отдыха после учебного дня, поэтому на начальном этапе проведения программы были небольшие нарушения дисциплины. Однако со временем обстановка с дисциплиной улучшилась.

Все с удовольствием посещали занятия. Проявляли активное участие. На занятия участники пришли уже со сложившимися межличностными отношениями, поэтому возникла еще одна сложность – уважительное отношение друг к другу. Было необходимо обращать внимание на взаимоотношения ребят во время занятий.

Одним из сложных элементов в выполнении упражнений для учащихся была рефлексия после упражнений и высказывание пожеланий в начале занятий. Так же сложно было организовать процесс слушания участниками друг друга во время рефлексии.

Младшим подросткам очень понравились такое упражнение, как: «Чем

мы похожи?», которое позволит повысить уровень доверия друг к другу; упражнение «Никто не знает, что я ...» направленное на раскрепощение участников, снятие барьеров общения.

Целью первого блока было знакомство участников, создание доброжелательной атмосферы в группе.

Игра «В поисках дружбы» объединённая общим сюжетом, помогла детям быстрее определить своё место в коллективе, выбрать "своих" ребят из всего состава класса. В ходе игры создался благоприятный эмоциональный фон, естественное единение учащихся.

Упражнение «Ищу друга». В ходе упражнения у младших подростков повысился уровень физиологической стрессоустойчивости. Каждый из участников дал обратную связь друг другу о том, что он чувствовал и думал в ответ на ту или иную позицию, которая ему наиболее приемлема.

В упражнении «Чем мы похожи?» участники научились взаимодействовать друг с другом. Повысился уровень доверия между ними. Участники с огромным интересом выполняли упражнение

Упражнение «Вот какой я? Угадали?». При данном упражнении возникли некоторые проблемы. Не каждый кадет смог сразу описать себя и выявить свои увлечения, но в результате работы все справились с заданием.

Целью второго блока было развитие коммуникативных компетенций.

Игра «ГОВОРИ!». Целью данной игры было развитие речевого общения. Кадеты активно придумывали вопросы и отвечали на них. Но в ходе игры было понятно, что некоторые учащиеся затруднялись в оформлении своих мыслей.

В классе большинство учащихся обладают повышенной активностью, поэтому при проведении упражнения и игры, направленных на волевую саморегуляцию, возникли трудности (игра «Кричалки-шепталки-молчалки» Упражнение «Что ты слышал»).

Целью третьего блока было познание индивидуальности каждого пятиклассника, его творческого потенциала, создание доверия, доброжелательного и открытого общения детей друг с другом в классе.

Игра «Веселый сундучок» состояла из четырех заданий. За игру пятиклассники нашли 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» наполнился информационно-диагностическим материалом, важным для всех участников классного коллектива: учителей, учеников, родителей.

Первое задание «Мои достижения» дало возможность проанализировать и зафиксировать успех на данном этапе развития.

Второе задание «Цветик-семицветик». В ходе этого задания участники, делились своими желаниями, озвучивали их. В ходе игрового задания также определились любимые цвета участников. Выявлены были лидеры групп и кадеты с активной жизненной позицией.

Хорошие результаты показала игра «Планета моего класса», состоящая из двух этапов: первый этап «Создание материков», второй этап «Я, и мы, и все кто рядом».

На первом этапе в ходе упражнения «Вавилонская башня» участники научились взаимодействовать друг с другом, развили навыки невербального общения. Затем кадеты создавали материк своего класса. Каждый из участников с интересом работал в команде. Второй этап «Я, и мы, и все кто рядом» позволил участникам более подробно узнать друг друга.

Целью последнего блока являлось закрепление полученных навыков и рефлексия. Участникам предлагались игры и упражнения, направленные на освоение умений адекватной коммуникации, отработка эффективных средств общения, развитие презентационных навыков.

Игра «Слушай внимательно» способствовала сплоченности группы. Упражнение «Карусель» вызвало большой интерес у кадет. Они пытались организовать круг. Было видно, что некоторые из участников брали на себя

руководство процессом, но в тоже время, все старались внимательно прислушиваться друг к другу.

В целом занятия прошли успешно, кадеты получили возможность раскрыть себя, узнали о своих сильных и слабых сторонах. На протяжении всех занятий участники учились общаться друг с другом, слушать друг друга. В процессе групповой работы нам удалось раскрепостить участников.

В заключение следует отметить, что проведение групповых занятий эффективно сказывается на развитии коллективной сплоченности, повышении уверенности в собственных силах, умению сотрудничать и договариваться в процессе коммуникации.

2.3. Результаты формирующего эксперимента и их обсуждение

После реализации программы формирующего эксперимента, нами был проведен повторный срез, направленный на исследование динамики социально-психологической адаптации младших подростков к новому учебному процессу. В работе были использованы методики, аналогичные первому срезу: опросник «чувства в школе» С.В. Левченко, «Карта наблюдения» Д. Стотта, «Тест школьной тревожности Филлипса».

Результаты исследования по методике «Чувства в школе»

С.В. Левченко

Динамика изменений ведущих ценностей детей до и после проведения коррекционной программы по опросника «Чувства в школе» С.В.Левченко. Результаты представлены на рисунке 5.

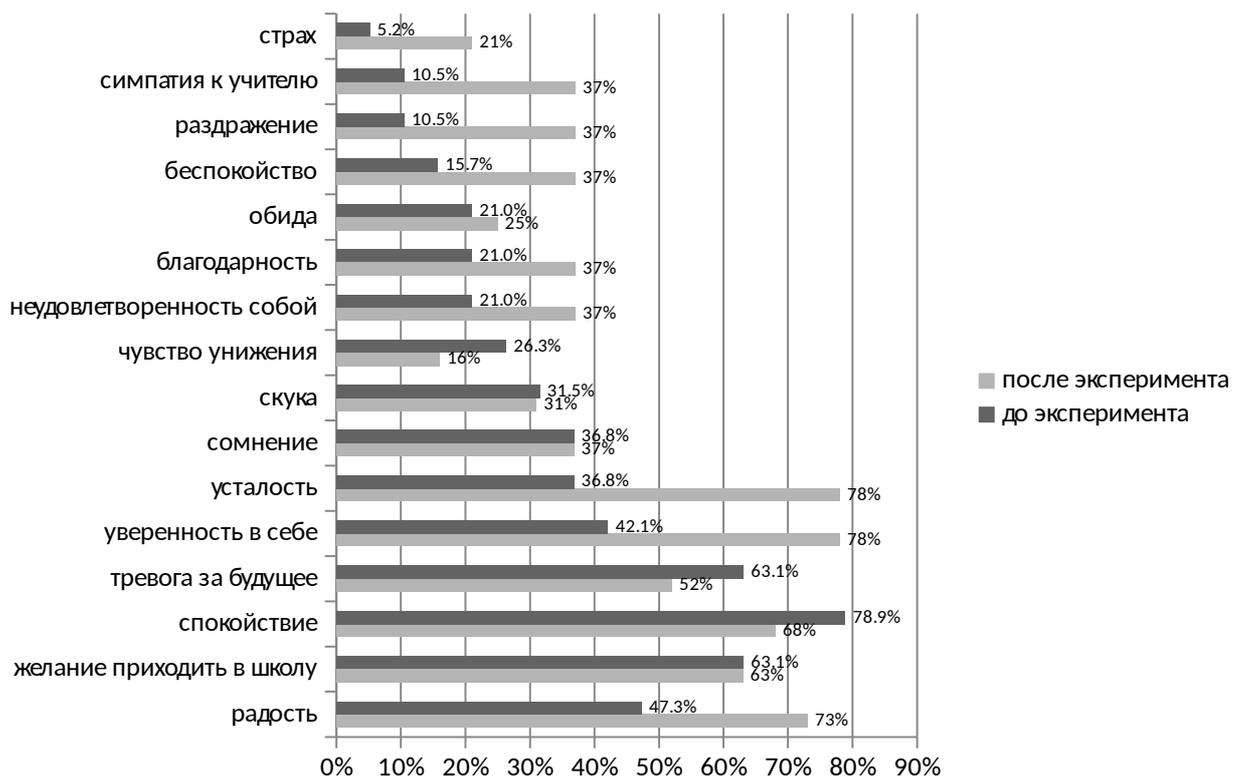


Рис.5. Преобладающие чувства учащихся по отношению к школе до и после формирующего эксперимента

Анализ результатов после формирующего эксперимента выявил, что частота выбора чувства «спокойствие» (68%) снизилась на 10%, что незначительно скажется на дальнейшем образовательном процессе. Чувство «желание приходить в школу» (63%) осталось в числе предпочитаемых, это говорит о том, что учащиеся все с таким же желанием приезжают в кадетский корпус. Частота выбора таких чувств как «радость»(73%) увеличилась на 26%, «уверенность в себе» (78%) – на 36%, что будет положительно влиять на дальнейшую деятельность учащихся и позитивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми и говорит об эффективности предложенной программы. К положительным чувствам можно отнести «симпатию к учителю» (37%), частота выбора которого выросла на 27%. Следует отметить, что чувство «усталости»(78%) по частоте выбора стало встречаться почти в два раза чаще, это говорит о том, что кадеты за первый год обучения в новом образовательном учреждении действительно затратили значительные

усилия. Первый год для младших подростков был тяжелым, насыщенным, предполагал знакомство с различными особенностями образовательного учреждения. Но на фоне одного чувства «усталости» положительные чувства учащиеся выбирают чаще. На данный период обучения (конец учебного года) в кадетском корпусе это хороший показатель.

Если рассматривать чувства, которые можно отнести к негативным, то можно отметить следующее: частота выбора чувства «Тревога за будущее» (52%) снизилась на 11%, можно говорить, что учащихся, которые уверены в «завтрашнем дне», стало больше; выбор чувства «страх» (21%) увеличился на 14%, а выбор чувства «беспокойство (37%) – на 21%, это объясняется тем, что в период проведения опроса учащиеся переживали за контрольные срезы, которые им предстояло написать. Негативные чувства «скука» (31%), «сомнение» (36,8) выбираются с прежней частотой, выбор «Чувства унижения» (16%) снизился на 10%, а чувства «неудовлетворенность собой» (37%) увеличился на 11%. Можно предположить, что появление этих чувств связано с несовпадением ожиданий от процесса обучения и реальных достижений, высоким уровнем притязаний кадет.

Следовательно, по результатам контрольного среза положительные чувства учащие выбирают чаще, в исследуемом классе усилился положительный психологический (эмоциональный) фон, кадеты переживают положительные чувства в новом коллективе.

Результаты исследования показателя тревожности по методике диагностики уровня школьной тревожности Филлипса

Исследование школьной тревожности с помощью методики «Тест школьной тревожности Филлипса» до формирующего эксперимента показало наличие школьной тревожности и позволило выделить факторы риска дезадаптации в образовательной среде кадетского корпуса, группу учащихся, которым необходимо психолого-педагогическое сопровождение для более

успешной адаптации к новым условиям у учащихся младшего подросткового возраста.

Результаты контрольного среза до и после проведенного эксперимента представлены на рисунке 6.

Рис.6. Уровни школьной тревожности по факторам методики Филлипсадо и после формирующего эксперимента

Условные обозначения:

ОТ – общая тревожность
ПСС – переживание социального стресса
ФПДУ – фрустрация потребности в достижении успеха
СС – страх самовыражения
ССПЗ – страх ситуации проверки знаний
СНОО – страх несоответствия ожиданиям окружающих
НФСС – низкая физиологическая сопротивляемость стрессу
ПСОУ – проблемы и страхи в отношениях с учителями

Процент учащихся, показывающих оптимальный уровень тревожности по фактору «общая тревожность» вырос до 94,8%, учащихся, показывающих повышенную тревожность, снизился до 5,2%, высокого уровня проявления тревожности не стало. Это говорит о том, что кадеты успешно адаптировались к новому образовательному процессу за счет развития положительного отношения к кадетскому корпусу, коммуникативных навыков во время проведения программы. Высокие показатели тревожности

преобладающие до формирующего эксперимента по параметру «низкая физиологическая сопротивляемость стрессу» теперь находятся на оптимальном уровне (89,5%), что свидетельствует об устойчивой адаптации. Следовательно, младшие подростки, участвовавшие в программе психологического сопровождения, приобрели способность адекватно реагировать на тревожные факторы среды, у них повысилась устойчивость к стрессовым ситуациям.

Повышенная тревожность у учащихся, выявленная до формирующего эксперимента, показывала средние результаты по уровню адаптации. После формирующего эксперимента результаты по следующим факторам выросли:

- снизилась тревожность по фактору «проблемы и страхи в отношениях с учителями» (79%). Это связано с тем, что во время определенных упражнений у учащихся сформировалось уважительное отношение к учителям и взрослым.

- по фактору «фрустрация потребности в достижении успеха» также видна положительная динамика (94,8%). У учащихся наблюдается благоприятный психический фон, позволяющий кадетам реализовывать и развивать свои потребности в успехе, достижении высокого результата и т.д. Это было достигнуто не только в результате работы педагога-психолога. В кадетском корпусе хорошо развита система дополнительного образования, где каждый кадет мог выбрать занятия по интересам, что также способствовало его самореализации.

Отмечено снижение уровня тревожности по следующим параметрам: «переживание социального стресса» (10%), «страх ситуации проверки знаний» (63,1%), «страх не соответствовать ожиданиям окружающих» (79%). Следовательно, в образовательной среде уровень адаптации достиг оптимального показателя, кадеты воспринимают атмосферу корпуса как психологически благоприятную и комфортную. Созданы условия для того, чтобы учащиеся могли проявить себя в разных сферах жизни кадетского корпуса: в учебных ситуациях, в социальном общении, самовыражении.

Результаты наблюдения по карте Д. Стотта

Напомним, что с целью определения показателей адаптации были выделены 72 отрезка и 5 синдромов: I – недоверие к новым людям, вещам, ситуациям; II – уход в себя; III – тревожность по отношению к взрослым; IV – тревожность по отношению к детям; V – эмоциональное напряжение. Наглядно суммарные групповые значения по синдромам карты Д. Стотта до и после формирующего эксперимента представлены на рис.7:

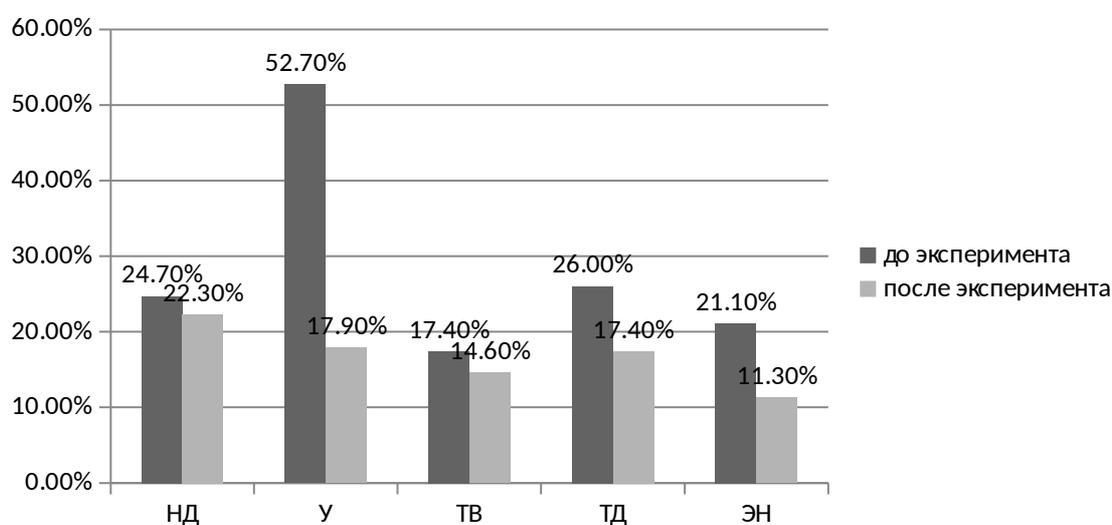


Рис.7. Выраженность симптомов по шкалам (синдромам) карты наблюдения Д. Стотта до и после формирующего эксперимента

Условные обозначения:

НД–недоверие к новым людям, вещам, ситуациям

У– уход в себя

ТВ– тревожность по отношению к взрослым

ТД–тревожность по отношению к детям

ЭН– эмоциональное напряжение

До проведения коррекционной программы в большей степени был представлен синдром «уход в себя» (показатель по группе составлял 52,7%), после проведения формирующего эксперимента синдром снизился до предела нормы (17,9%). У учащихся появилось спокойствие и уверенность в том, что взрослые заинтересованы в их развитии. Благодаря реализации программы, направленной на развитие коммуникативных навыков, положительного отношения к взрослым и сверстникам, удалось решить трудности в построении отношений с учителями и сверстниками, что

подтверждают и результаты по методике Филлипса и опросник «Чувства в школе».

Снижение уровня синдрома «недоверие к новым людям, вещам, ситуациям» (показатель 22,3%) говорит о том, что учащиеся стали более доверительно относиться к взрослым и сверстникам. Также отмечается снижение степени выраженности синдрома «тревожность по отношению к детям» (показатель 17,4%), учащиеся, по мнению со стороны, стали меньше переживают тревогу за принятие себя другими одноклассниками, стали более уверенными в своих силах, ушла форма открытой враждебности.

Снижение выраженности синдрома «эмоциональное напряжение» (11,3%) говорит о том, что учащиеся после реализации блока занятий, направленных на эмоциональный комфорт, раскрытие себя отмечают, что психологическое напряжение спало, и они способны с ним справиться самостоятельно. Для образовательного учреждения закрытого типа это хороший показатель.

Также можно отметить и снижение выраженности синдрома «тревожность по отношению к взрослым» (14,6%). Это означает, что подростки чувствуют эмоциональное принятие со стороны взрослых и могут спокойно обратиться за необходимой помощью.

Итак, в исследуемой группе после формирующего эксперимента все синдромы находятся в пределах нормы, отсюда следует, что у учащихся отсутствует внешние нарушение механизмов межличностного отношения с взрослыми и сверстниками.

Итоговый уровень социально-психологической адаптации учащихся

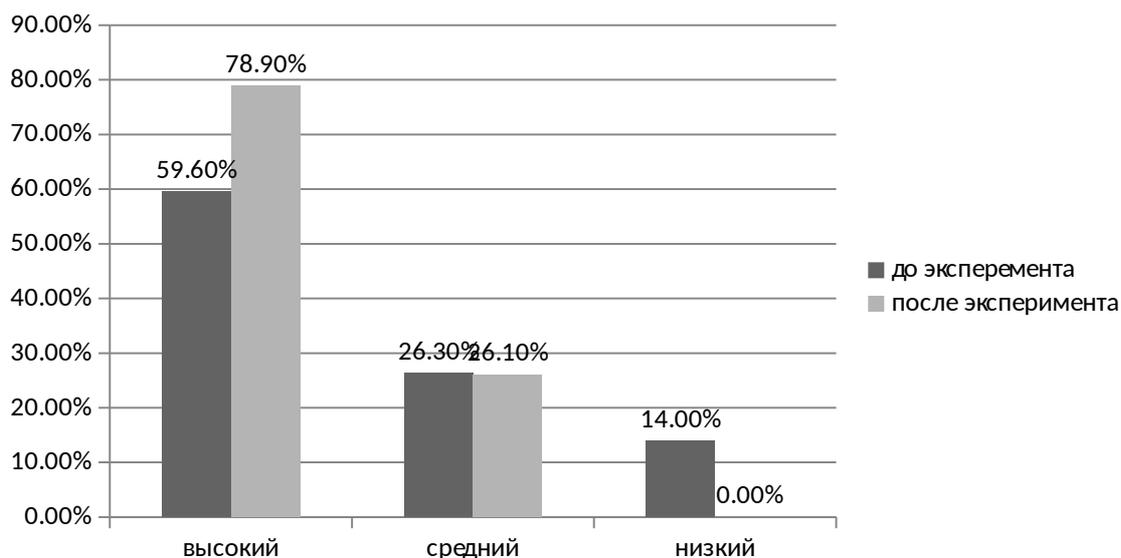


Рис.8. Уровни социально-психологической адаптации учащихся учреждения закрытого типа до и после формирующего эксперимента

На рисунке 8 показано распределение учащихся по итоговым уровням социально-психологической адаптации к новому учебному процессу, из которого видно, что в общей выборке у всех учащихся преобладает высокий уровень адаптации (78,9%).

В начале учебного года у пятиклассников была отмечена повышенная школьная тревожность, преобладание отрицательных чувств. Для большинства учащихся характерным являлось беспокойство, неуверенность в себе, что говорило о среднем уровне школьной адаптации на начало учебного года.

После реализации программы, направленной на повышение уровня адаптации к новому учебному процессу, по итогам контрольного среза было отмечено снижение школьной тревожности, повышение позитивного отношения к школе, преобладание положительных чувств у пятиклассников. В результате проведенной работы три четверти кадет устойчиво адаптированы к процессу обучения.

Следует отметить, что учащихся, показывающих признаки дезадаптации (низкий уровень) не стало, следовательно, всех кадет можно

считать адаптированными. Тем не менее, остаются 26,1% учащихся с неустойчивой адаптацией (средний уровень), составляющих группу риска и требующих мер психолого-педагогической помощи в индивидуальном режиме.

Таким образом, исходя из сравнительного анализа полученных данных, можно сказать, что проведение формирующего эксперимента оказало существенное влияние на повышение уровня социально-психологической адаптации к образовательному учреждению. Следовательно, групповые занятия на основе психологического тренинга и психологических игр являются эффективным средством помощи в адаптации к новым условиям обучения, что подтверждает выдвинутую нами гипотезу.

Выводы по главе II

Проведенная опытно-экспериментальная деятельность позволяет сделать следующие выводы:

1. Сравнительный анализ результатов исследования позволил определить итоговый уровень социально-психологической адаптации учащихся учреждения закрытого типа: 59,6% учащихся имеют высокий уровень адаптации, 26,3% – средний уровень, 14% – низкий уровень.

2. Высокий уровень адаптации характеризуется наличием положительного эмоционального фона, низким уровнем тревожности, отсутствием напряженности в отношениях с окружающими. Средний уровень предполагает повышенную тревожность и наличие напряженности во взаимоотношениях с взрослыми и сверстниками. Для низкого уровня характерны высокая тревожность в школьных ситуациях и во взаимоотношениях с окружающими.

3. По результатам констатирующего эксперимента получены данные, показывающие, что у большинства младших подростков преобладает высокий уровень адаптации, они способны справиться с новыми условиями образовательного процесса. Но почти четвертая часть обучающихся имеет неустойчивую адаптацию и находится в группе риска, а пятая часть – дезадаптированы, таким образом, почти 40% обучающихся нуждаются в поддержке педагога-психолога.

4. Анализ результатов формирующего эксперимента показал, что применение занятий с использованием психологических игр и бесед, направленных на развитие коммуникативных и межличностные способности, эмоциональной устойчивости, уверенности в себе, дало положительный эффект. Младшие кадеты теперь встречают меньше преград при изучении нового материала, увереннее владеют коммуникативными навыками, что немаловажно при адаптации к новому процессу. Кроме того, учащимся стало проще организовать свою деятельность, они могут использовать приобретенные навыки взаимодействия, саморегуляции и реализовать свои способности в различных видах активности в кадетском корпусе.

5. В экспериментальной группе младшие подростки стали более сдержанными, уверенными в себе, устойчивыми к непредвиденным ситуациям и ответственно, разумно подходят к решению трудностей. Увеличилось число кадет, которые развили в себе положительное отношение к взрослым и сверстникам. Увеличилось число учащихся, обладающих высоким уровнем развития физиологической стрессоустойчивости. Наблюдается положительная динамика в развитии такой способности как творческий подход в решении поставленных задач, поливариативности при анализе ситуаций и принятии решений, что, безусловно, говорит об устойчивой адаптации к учебному процессу в закрытом учреждении.

6. В экспериментальном классе произошли существенные изменения в развитии межличностного отношения, что положительно влияет на позитивную атмосферу, способствует развитию взаимовыручки, поддержке друг друга в различных ситуациях, по ряду показателей наблюдается положительная динамика, что создает условия для устойчивой социально-психологической адаптации кадет.

7. Различия в экспериментальной группе до и после формирующего эксперимента показали, что низкий уровень адаптации был преодолен, то есть гипотеза, выдвинутая нами в начале нашего исследования, подтвердилась. Следовательно, применение занятий с использованием психологических игр и тренингов, направленных на повышение эмоциональной устойчивости, развитие коммуникативных навыков, уверенности в себе, преодоление физиологической стрессоустойчивости будет способствовать устойчивой социально-психологической адаптации учащихся к новому учебному процессу в закрытой системе образования.

Заключение

Проблема адаптации пятиклассников к новому учебному процессу всегда волновала родителей, учителей, социальных работников и педагога-

психолога. Адаптация связана с переживанием человеком, его фрустрации перед новым коллективом, специфики системы образовательного процесса, истории учреждения, отдаленность от семьи, новой культуры учреждения.

Важная роль в успешном прохождении периода адаптации к учебному процессу, отводится личностным особенностям учащихся, сформировавшимся на предшествующих этапах развития: умению контактировать с другими людьми, владению необходимыми навыками общения, способности позитивного межличностного отношения с окружающими. Поэтому смысл адаптационного периода в школе состоит в том, чтобы обеспечить его естественное протекание и благополучные результаты образовательного процесса.

В жизни многих младших подростков возникают ситуации, когда они чувствуют себя обделенные вниманием взрослых в коллективе, и оказываются не понятыми, задетыми отношением к себе со стороны группы сверстников. Это порождает ряд проблем, которые негативно отражаются на развитии, социализации и успешной адаптации к новому учебному процессу.

В ходе теоретического анализа литературы нами были изучены различные теоретические аспекты проблемы: это собственно понятие «адаптация», её структура, особенности социальной и эмоциональной адаптации в различных учебных заведениях закрытого типа. Так же были рассмотрены способы эффективного психолого-педагогического сопровождения адаптационного периода к учебному процессу.

Для проведения экспериментального исследования был подобран диагностический комплекс для выявления особенностей социально-психологической адаптации младших подростков.

На основе проведенного анализа психолого-педагогической литературы, нами были выделены критерии адаптации для учебного процесса закрытого типа: межличностные отношения со взрослыми и сверстниками, психологический (эмоциональный) комфорт, принятие норм новой образовательной среды.

В ходе исследования среди младших подростков было выявлено 14% дезадаптированных (низкий уровень) учащихся и 26,3% учащихся с неустойчивой адаптацией к учебному процессу. Было установлено, что таким учащимся свойственна низкая физиологическая стрессоустойчивость, уход в себя, тревожность по отношению к сверстникам, переживание социального стресса. Они не уверены в себе, легко ранимы, оценивают себя как менее способных по сравнению со сверстниками, у них преобладает неустойчивость настроения, плохо контролируют свои эмоции.

Полученные результаты легли в основу формирующего эксперимента, направленного на преодоление социально-психологической адаптации младших подростков. Программа представляет собой групповые занятия на основе психологических игр с использованием психологических упражнений направленные улучшение адаптации к новой образовательной среде. Запланированная работа осуществлялась в различных направлениях: снятие тревожности, развитие позитивной отношения к себе и сверстникам, развитие навыков коммуникации.

Анализ данных формирующего эксперимента показал положительную динамику изменений в направлении повышения уровня адаптации у учащихся учреждений закрытого типа к новому учебному процессу.

Таким образом, мы экспериментально доказали, что проведение специально организованных групповых занятий создает благоприятные условия для повышения социально-психологической адаптации младших подростков к новому учебному процессу.

Теоретическая значимость работы заключается в выявлении составляющих социально-психологической адаптации в закрытом учебном учреждении на примере кадетского корпуса.

Практическая значимость исследования заключается в составлении и апробации программы групповых занятий с младшими подростками, направленной на повышение внутренней и внешней адаптации учащихся пятых классов к учреждению закрытого типа.

Программа занятий может быть рекомендована для практики работы педагога-психолога, также разработки будут интересны студентам психологических факультетов и вузов, родителям, которых интересует данная проблема.

Список используемых источников

1. Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни. М.: Мысль, 1991. – 299 с.
2. Аверьянов, А.Н. Системное познание мира: Методологические проблемы. М.: Политиздат, 1985. - 263 с.

3. Александрова Е.А. Педагогическая поддержка учения школьников // Классный руководитель. - 2000. - №3.- С. 104-112.
4. Александрович, П.И., Психологический анализ трудностей адаптации военнослужащих к армейской жизнедеятельности // Рига: Рижское высшее военно-политическое училище им. Бирюзова С.С., 1991. - 89 с.
5. Александровская, Э.М. Социально-психологические критерии адаптации детей к школе // Школа и психологическое здоровье детей. М.: Медицина, 1998. - С.32 - 43.
6. Алмазов, Б.Н. Психическая средовая дезадаптация несовершеннолетних // Свердловск: Изд-во Уральского университета, 1986. - 151 с.
7. Алпатов, Н.И. Очерки по истории кадетских корпусов и военных гимназий в России / Н.И. Алпатов.- Рязань, 1948. 16 с.
8. Алпатов, Н.И. Учебно-воспитательная работа в дореволюционной школе интернатного типа (Из опыта кадетских корпусов и военных гимназий в России). М.: Учпедгиз, 1958. - 244 с.
9. Ананьев, Б.Г. Избранные психологические труды. Т.1. - М.: Педагогика, 1980. - 386 с.
10. Ананьев, Б.Г. Человек как предмет познания. Л.: Изд-во Ленинградского ун-та, 1968. - 339 с.
11. Андреева, Г.М. Социальная психология. М.: Изд-во МГУ, 1988.- 432с.
12. Аникеева Н.П. Психологический климат в коллективе. М., Просвещение, 1989.
13. Балл Г.А. Понятие адаптации и его значение для психологии личности // Вопросы психологии. - 1989. - №1.- С. 92-100.
14. Баранов С.П. Принципы обучения. М.: Просвещение, 1981.
15. Беличевой С.А. Диагностика школьной дезадаптации. М., 1993.
16. Бобисва М.И. Адаптация человека // Социальные нормы и регуляция поведения, М., 1978.
17. Божович Л.И. Проблемы формирования личности. М.: Институт практической психологии; Воронеж: НПО «Модэк». 1997. 350 с.

18. Вагин И.О. Ты: практическая психология. М.: Росткнига. 2000. 160 с.
19. Василюк Ф.Е. Типология переживания различных критических ситуаций.// Психологический журнал, 1995, т.16, № 5, с. 104-115.
20. Вострокнутов Н. В. Школьная дезадаптация: ключевые проблемы диагностики и реабилитации // Школьная дезадаптация. Эмоциональные и стрессовые расстройства у детей и подростков. М., 1995. - С. 8-11.
21. Долгая Н. А. Социально-Педагогическая адаптация подростков в условиях кадетского корпуса.
22. Дубровина И.В. Психологическое развитие воспитанников детских домов. М., 1990. 450 с.
23. Егорова М.А. Социально-психологическая готовность к самостоятельной жизни выпускников школы-интерната [Электронный ресурс]. URL: <http://www.fpo.ru/psypodrostkov/egor6.html>
24. Кличева З.Б., Кондратова Н.В., Смирнова Е.Э. Некоторые итоги изучения адаптации студентов ЛГУ // Психологические и социально-психологические особенности адаптации студенчества: Тез.докл. - Ереван, 1973. - С. 130-133.
25. Кондратьев М.Ю. Особенности межличностных отношений в профессионально специализированных интернатах // Вопросы психологии. 1995. № 6. С. 33–43.
26. Леви В.Л. Искусство быть собой. Индивидуальная психотехника. М., 2000
27. Липкина А.И. Рыбак Л.А. Критичность и самооценка в учебной деятельности. М., 1968.
28. Лисина М. Формирование личности ребенка в общении. П.: Психология, 2009. – 320 с.
29. Лисина М. Формирование личности ребенка в общении. П.: Психология, 2009. – 320 с.

30. Мустакас К. Игровая терапия. М.: 2006. – 282 с.
31. Мухина, В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество// учебник для студентов вузов: 4-е изд., стереотип . М.: Издательский центр «Академия», 1999. – 456 с., с.253
32. Национальная психологическая энциклопедия. [Электронный ресурс]. URL: <http://vocabulary.ru/dictionary/793/word/yemocionalnaja-decentracija>
33. Немов Р.С. Психология. Кн. 1. М.: ВЛАДОС, 2000., с. 516
34. Никифоров Г.С. Психология профессионального здоровья. Учебное пособие. СПб: Речь, 2006.
35. [Оганян К.М.](#), [Львин Ю.М.](#) Адаптация и ценностно-нормативные конфликты в студенческой среде (социологический анализ)/ Монография.
36. Ожегов С., Шведова Н. Толковый словарь русского языка. 4-е издание. Издательство: ООО «А ТЕМП». Год: 2006. Кол-во страниц: 7848. Язык: RUS.
37. Осипова А.А. Общая психокоррекция. М.: Сфера, 2001.
38. Пашукова Т.И. Методические рекомендации по диагностике эгоцентризма у подростков и старших школьников для студентов-практикантов педагогических институтов. Кировоград: КГПИ, 1987. С.16
39. Прутченков А.С. Социально-психологический тренинг в школе. М.: ЭКСМО-Пресс, 2001
40. Психологическая помощь [Электронный ресурс]. URL: <http://psy-on-don.ru/articles/igrovaya-terapiya.html>
41. Психологический городок [Электронный ресурс]. URL: <http://psygorodok.org.ua/articles/skazkoterapiya-dlya-detei.html>
42. Психологический словарь. А-Я. Психология [Электронный ресурс]. URL: <http://azps.ru/handbook/>
43. Психологический форум [Электронный ресурс]. URL: <http://psyche.biznet.ru/topic42784.html>

44. Психологический центр [Электронный ресурс]. URL: <http://psyfamily.ru/url=31.html>
45. Реан А.А. Психология изучения личности: учеб.пособие. – Спб., Издательство Михайлова В.А. 1999. 288 с.
46. Реан А.А. Психология человека от рождения до смерти. СПб: Питер, 2002. – 544 с., с.105
47. Ромек В.Г. Тренинг уверенности в межличностных отношениях, СПб.: Речь, 2001.
48. Самоукина Н.В. Игры в школе и дома: психотехнические упражнения и коррекционные программы. М.: Новая школа, 1995.
49. Ушакова Д. Н.Толковый словарь русского языка: В 4 т. М.: Советская энциклопедия; ОГИЗ; Государственное издательство иностранных и национальных словарей, 1935—1940. (2-е издание словаря вышло в 1947—1948 годах)
50. Хрипковой А. Г. Адаптация организма учащихся к учебным и физическим нагрузкам. М., 1982.
51. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия. Пер. Т.С. Драбкиной. — М.: Класс, 1999.-565с.

Приложения

Приложение А

Таблица 1

Результаты диагностики школьной тревожности по Филлипсу кадет 5 «Б»
класса

№ п/п	Фамилия Имя	ШКАЛЫ, %							
		1	2	3	4	5	6	7	8
1	Б.Р.	72	27	85	33	67	100	100	88
2	Г. А.	50	46	77	50	33	60	80	50
3	Г.Д.	96	82	85	67	83	100	100	63

10	Н.М.				+								+		
11	О.А.														
12	П.Г.														
13	П.Д.												+		
14	С. К.														
15	С.В.														
16	Т. Д.												+		
17	Т.В.														
18	Х.И.														
19	Ш.Д.					+								+	
Всего человек						3								6	

Приложение А

Таблица 7

Результаты опросника «Чувства в школе»

№ п/п	Ф. И.	Я испытываю в школе															
		Спокойствие	Усталость	Скуку	Радость	Уверенность в	Беспокойство	Неудовлетворен	Раздражение	Сомнение	Обиду	Чуждость	Страх	Тревогу за	Благодарность	Симпатию к	Желание
1	Б.Р.						+		+		+	+		+			+
2	Г. А.	+			+	+								+			+
3	Г.Д.	+															
4	Д.Д.																
5	Е.А.	+							+								
6	К.К.	+		+	+				+	+	+		+				+
7	К.Р.	+	+	+		+		+	+			+	+				

8	К.С.	+	+	+			+		+	+	+	+		+		+	
9	К.Г.	+	+					+									
10	Н.М.	+	+	+	+			+		+	+	+		+			+
11	О.А.	+			+												
12	П.Г.													+			+
13	П.Д.		+	+			+							+			+
14	С. К.	+			+	+									+	+	+
15	С.В.	+	+		+	+								+			+
16	Т. Д.			+										+			
17	Т.В.	+			+	+								+	+		+
18	Х.И.	+						+				+		+			+
19	Ш.Д.	+	+		+	+				+				+	+		+

Приложение А

Таблица 8

Итоговый уровень социально-психологической адаптации до
формирующего эксперимента

№ п/п	Методики уровни	Левченко			Стотт			Филипс			уровень
		в	с	н	в	с	н	в	с	н	
1	Б.Р.		+				+		+		средний
2	Г. А.	+			+				+		высокий
3	Г.Д.		+				+			+	низкий
4	Д.Д.		+		+				+		средний
5	Е.А.	+				+		+			высокий
6	К.К.		+		+			+			высокий

7	К.Р.		+		+			+			высокий
8	К.С.		+				+			+	низкий
9	К.Г.		+			+			+		средний
10	Н.М.		+		+			+			высокий
11	О.А.	+				+				+	средний
12	П.Г.	+			+				+		высокий
13	П.Д.		+			+			+		средний
14	С. К.	+			+			+			высокий
15	С.В.	+			+				+		высокий
16	Т. Д.		+		+			+			высокий
17	Т.В.	+			+			+			высокий
18	Х.И.		+		+			+			высокий
19	Ш.Д.	+				+		+			высокий

Приложение Б

Коррекционно-развивающая программа для учащихся 5-х классов

Аннотация

Адаптация - одна из наиболее часто встречающихся проблем. Мы рассмотрим проблему адаптации школьников при поступлении в образовательные учреждения закрытого типа, такие как интернаты для сирот, школы для одаренных детей и кадетские корпуса. В последние годы в связи с повышением патриотических настроений и внедрением программы по военно-патриотическому воспитанию молодежи наблюдается увеличение открываемых кадетских корпусов, кадетских классов. Интерес к кадетскому движению огромен. За последние примерно 15 лет кадетские корпуса не

только доказали свое право на существование в российской системе образования, но и доказали, что первоначальная идея – создание элитных учебных заведений для мальчиков – находит подтверждение в реальной жизни и подтверждается результатами успешного обучения и воспитания. Именно в этих учебных заведениях происходит восполнение мужского воспитания, которого так не хватает в общеобразовательных учебных заведениях, где весь педагогический состав представлен педагогами-женщинами, за редким исключением.

В кадетских корпусах восполняется недостаток мужского воспитания и именно в этих учебных заведениях занимаются воспитанием патриотов своей страны, успешно реализуя программу по военно-патриотическому воспитанию.

Цель: повысить социально-психологическую адаптацию подростков к новому учебному процессу.

Задачи:

1. Повысить стрессоустойчивость у учащихся.
2. Понизить уровень тревожности в новой ситуации.
3. Развивать позитивное чувство собственного «Я».
4. Сплотить группу учащихся, снять барьеры в общении, побуждать к эффективному межличностному взаимодействию.

Методические приемы:

- Беседа.
- Словесные и подвижные игры.
- Релаксация.
- Рисование.

Структура занятия:

- Ритуал приветствия.
- Психологическая игра.
- Ритуал прощания.

Программа включает в себя 10 занятий. Занятия проводятся два раза в неделю, в форме психологической игры, продолжительность 40-45 минут; количество человек в группе 15- 20 человек.

Занятие 1

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

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.

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

Аджарв (вражда) прячет Дружбу от ребят. Поэтому детям предлагаются разные задания, чтобы Дружбу вернуть в класс. В поисках Дружбы они отправляются на острова Интересов, в Радужную страну. Выполняя эти задания, дети понимают, как важно уметь договариваться, учитывать мнение друг друга. Они учатся давать положительную оценку работам других учащихся. Кадеты отмечают, что получить результат можно только при хорошем руководстве, при правильном распределении обязанностей. Только после этого Дружба возвращается в класс, Аджарве не удаётся её победить и овладеть сердцами детей.

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

Учащиеся 5-го класса (возраст 11-12 лет) и их классный руководитель и командир взвода в качестве помощников ведущего и наблюдателя. Ведущим является педагог-психолог.

Первый этап. Продолжительность: 40 Минут.

Задачи.

1. Выявление интересов детей.
2. Диагностика умения договариваться в группе, строить свои отношения с одноклассниками.
3. Развитие навыков рефлексии.

Материалы:

1. Заготовка карты с изображением островов-интересов, в том числе без названия.
2. Чистые листы ватмана по количеству “островов”.
3. Цветные карандаши и фломастеры.

Сценарий (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. Игра продолжается до тех пор, пока не останется игроков.

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.

Ведущий: ребята, это вступление к нашей игре не случайно. 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 её поиск вам предстоит сегодня отправиться на острова интересов. И так, скорее в путь.

Для путешествия нам понадобится карта. Вот она перед вами. На ней различные острова, каждый остров имеет свою бухту. Мы с вами будем «проплывать» разные острова, а вы должны выбрать то остров, который вам покажется наиболее интересным.

Первым на нашем пути оказался остров мастерства. 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 кадет 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 своём острове.

После этого участники организуют группы, согласно своему выбору. Каждая команда получает лист ватмана и рисует на нём свой остров, отмечает его бухту.

Затем идет представление и обсуждение получившихся работ.

Ведущий: отражает ли изображение острова его название?

Получился остров красочным, нарядным и веселым?

Хочется ли на нём побывать?

Дружно ли работала команда, выбравшая остров?

Удалось ли нам сегодня повстречать дружбу на островах интересов?

В обсуждении последнего вопроса участвует учитель и командир взвода, они комментируют свои наблюдения за ходом работы групп. Они

говорят, насколько сплочённо работала каждая из команд, сумели ли ребята договориться об оформлении своего острова. Весь класс решает, продолжать ли поиск дружбы, или она есть в классе. В зависимости от решения второй этап игры проводится на следующее занятие или нет.

Занятие 2

Второй этап. Продолжительность – 1 час.

Задачи.

1. Создание ситуаций, требующих сотрудничества и взаимной договорённости в группе.
2. Умение представлять итоги своей деятельности и радоваться результатам одноклассников.
3. Определение лидерского потенциала в классе.

Материалы:

1. Набор цветных кругов для деления детей на группы.
2. Листы ватмана по количеству групп.
3. Карандаши и фломастеры.
4. Ножницы и клей.
5. Использованные красочные журналы.
6. Открытки.
7. Частицы стеклопластика с написанным словом Дружба.

Сценарий игры (вторая часть).

Упражнение «Имя»

Ребята. Нам предстоит выполнить серьёзное задание, 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 начнём общение мы повторим правила на занятиях, которые мы с вами обозначили на прошлом занятии.

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: «Костя, 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.)». Костя 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 выйти из круга, участникам предлагается выбрать кружок определённого цвета: красный, оранжевый, жёлтый, зелёный, 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 кадет 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 группы. Выберите, пожалуйста, и объясните, почему именно этому человеку вы доверяете руководить работой вашей группы.

Через 2-3 минуты происходит представление капитанов.

Ведущий: 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 ваш цвет необходим, что очень много вещей вашего цвета. Для этого вы из журналов и открыток сделаете вырезки только своего цвета. Затем наклеите их на ватман. Получается коллаж, выполненный в одном цвете. Чтобы ваша картина выглядела завершённой, можно дорисовать что-нибудь карандашом или фломастерам. 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, классный руководитель и командир взвода помогают найти нужные вырезки, организуют работу примерно в одном

темпе, объясняют в случае затруднения, как составить презентацию своего цвета. Командир и учитель наблюдает, как в командах распределяются обязанности, кто берёт на себя роль организатора в каждой группе.

Через 10 минут начинается представление своего цвета командами.

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

Ведущий: Дорогие ребята, вы представили достойные 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.

Командир и учитель наблюдает, как идёт работа: все ли участвуют в работе, или некоторые кадеты выбрали роль наблюдателей; кто выступает лидером-организатором; спокойно ли идёт обсуждение.

Ведущий: Ребята, 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 её! Аджарв всегда рада её заменить.

Упражнение «Вот я какой! Угадали?»

Пятиклассники заполняют анкету, в которой описывают себя и свои увлечения, но не подписывают работу. Сдают свои варианты. Ведущий их перемешивает и раздает. Кадетам необходимо при озвучивании работы узнать, чья она.

Рефлексия:

Какие чувства у вас возникли на 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 «Умеешь ли ты слушать?»

Ход занятия.

Ритуал приветствия

Игра «ГОВОРИ!»

Взрослый 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:

1. 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).

2. 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.

3. 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.

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

5. 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 ребят 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:

1. Ты часто отвлекаешься, когда с кем-то разговариваешь?
2. Не делаешь ли ты только вид, что слушаешь, а сам думаешь о другом?
3. Реагируешь ли ты эмоционально на слова рассказчика?
4. Часто ли ты перебиваешь собеседника?
5. Ты слушаешь или только делаешь вид что слушаешь?
6. Ты мечтаешь о своем, когда слушаешь других?
7. 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, жёлтый, зелёный или другие). Зеленая ладонь — кричалка, когда она поднимается дети могут шуметь, бегать,

кричать. Жёлтая — 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?»

Таблица 1

№	Вопрос	Да	Нет
1	Ты часто отвлекаешься, когда с кем-то разговариваешь?		
2	Не делаешь ли ты только вид, что слушаешь, а сам думаешь о другом?		
3	Реагируешь ли ты эмоционально на слова рассказчика?		
4	Часто ли ты перебиваешь собеседника?		
5	Ты слушаешь или только делаешь вид что слушаешь?		
6	Ты мечтаешь о своем, когда слушаешь других?		
7	Возможно, ты обдумываешь, что сказать, когда слушаешь собеседника?		
ИТОГО			

Ритуал прощания.

Занятие 5

Ритуал приветствия.

ВОЛШЕБНЫЙ СУНДУЧОК

Жизнь ребенка в 5 классе — 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 учащегося. 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.

(таблица 2)

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 психологическую 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.

Примечание для ведущего. В приложении 4 для ведущего есть информация о символике и характеристике цветов. Эта информация поможет психологу (ведущему) оценить психологическое здоровье ребенка. Дети

очень тонко воспринимают разнообразие окружающего мира, поэтому цвет для них очень важен и может о многом рассказать.

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 цветоинформация 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 выходом. 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! Всё 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 трёх,

но тайна всего человечества.

А.Ф. Лосев

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

Задачи:

1. Сформировать у детей через личные контакты умение пользоваться поддержкой одноклассников и оказывать помощь другим.
2. Дать возможность детям почувствовать своё формирующееся «Я» через проявление интереса к жизни, умениям, достоинствам своих друзей.
3. Выработать способность вести себя с окружающими в сотрудничающей манере.
4. 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»

Педагог 1: Здравствуйте 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.

Педагог 2: Сегодня нам предстоит интересная работа, чтобы лучше её 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.

Педагог 1: Ребята, 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 своё имя, как вы думаете какой характер у вас. Пусть участники команды помогут друг другу в подборе таких качеств (выдать каждой команде памятку «Черты характера»).

Педагог 2: 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).

Психологический 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 1 рисует на доске круг. – «Как вы думаете, на что это похоже?»

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

Педагог 2: – 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.

Педагог 1: Антуан де Сент-Экзюпери, который рассказал удивительную историю о Маленьком Принце, написал в своей книге, что их даже в телескоп трудно разглядеть.

Педагог 2: Сегодня мы предлагаем вам создать планету, которой нет на свете. ЭТО ПЛАНЕТА МОЕГО КЛАССА.

Педагог 1: 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.

Педагог 2: Общаясь, вы узнаете друг друга, поэтому вполне уместен на планете МАТЕРИК ОБЩЕНИЯ.

Педагог 1: В школе главной вашей работой является учеба. Следующий материк – МАТЕРИК УЧЕНИЯ.

Педагог 2: У каждого из вас есть свои интересы: спорт, музыка, кинофильмы, коллекционирование – это МАТЕРИК ИНТЕРЕСОВ.

Педагог 1: Даже взрослые люди не скрывают того, что любят мечтать. Пусть на нашей планете будет МАТЕРИК МЕЧТЫ.

Педагог 2: А теперь я попрошу по одному представителю от каждой команды подойти к столу, чтобы выбрать макет материка, который будет создавать ваша команда.

Педагог 1: 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 2 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.

Педагог 1: 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»

Педагоги 1 и 2: Ребята, пожалуйста, встаньте в общий круг. Мы хотим 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 её 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.

1. Какое настроение было у вас во время занятия?
2. Что понравилось больше всего?
3. Было ли что-то, что не понравилось?
4. 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.

Педагог 1: Здравствуйте ребята! Нам очень приятно встретиться с вами на II этапе нашей игры. Сегодня мы сделаем картину «планеты вашего класса» еще более широкой и полной.

Педагог 2: 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.

Педагог 1: 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).

Педагог 1,2: Спасибо! Все просто молодцы!

Педагог 1: А теперь вспомните, какие чувства чаще всего вы испытываете, приходя в класс, общаясь с друзьями в классе.

Педагог 2: 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.

Педагог 1,2: Спасибо! Все просто молодцы!

Педагог 1: 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.

Педагог 2: 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?

Педагог 1: Дорогие ребята, посмотрите! Ваша планета живет! Она дышит, она действует, радуется, огорчается и стремится к новым достижениям и успехам.

Педагог 2: 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.

Педагог 1: Поместите их во Вселенной вокруг вашей планеты, таким образом, вы осветите и озарите ее.

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

Педагог 2: Ребята, вы создали ПЛАНЕТУ СВОЕГО КЛАССА. Ваша фантазия и умение творчески работать в сотрудничестве друг с другом помогли вам в этом.

Педагог 1,2: Вы просто молодцы! Теперь у вашего класса есть своя планета. Всем большое СПАСИБО!

Рефлексия занятия.

5. Какое настроение было у вас во время занятия?
6. Что понравилось больше всего?
7. Было ли что-то, что не понравилось?
8. 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.

Приложение Б

Таблица 2

Тип характера	Имя	Тип характера	Имя
Аккуратный		Отзывчивый	
Активный		Открытый	
Быстрый		Отчаянный	
Весёлый		Порядочный	
Вежливый		Правдивый	
Внимательный		Преданный	
Громкий		Радостный	
Гордый		Робкий	
Деловой		Самостоятельный	
Дерзкий		Сердечный	
Добрый		Сильный	
Жалостливый		Стойкий	
Железный характер		Счастливый	
Заботливый		Талантливый	
Интересный		Терпеливый	
Искренний		Трудолюбивый	
Капризуля		Уважительный	
Красивый		Удачливый	
Ласковый		Умный	
Ловкий		Фантазёр	
Любопытный		Храбрый	

Милый		Хранитель тайн	
Мужественный		Человеколюбивый	
Надёжный		Чуткий	
Настойчивый		Шаловливый	
Опрятный		Щедрый	
Отважный		Эмоциональный	

Приложение В

Таблица 1

Повторные результаты диагностики школьной тревожности по Филлипсу
кадет 5 «Б» класса

№ п/п	Фамилия Имя	ШКАЛЫ, %							
		1	2	3	4	5	6	7	8
1	Б.Р.	9	27	23	33	17	0	0	25
2	Г. А.	0	46	31	17	0	40	0	38
3	Г.Д.	14	73	62	17	0	40	20	13
4	Д.Д.	0	55	39	17	0	0	0	25
5	Е.С.	27	91	39	100	33	40	20	50
6	К.К.	27	46	46	67	67	60	0	50
7	К.Р.	5	9	31	33	17	20	0	13
8	К.С.	36	82	46	67	33	0	60	50
9	К.Г.	9	73	15	50	17	0	0	38
10	Н.М.	41	36	23	83	50	60	60	25
11	О.А.	46	55	31	83	50	40	40	25
12	П.Г.	36	55	39	50	50	60	20	38
13	П.Д.	27	9	31	33	50	0	20	38
14	С. К.	41	73	23	33	50	60	0	63
15	С.В.	23	18	31	33	33	20	0	25
16	Т. Д.	41	46	15	67	33	40	20	25
17	Т.В.	50	27	31	83	50	40	20	13

Всего человек			1	3	3					1	1	3	1
---------------	--	--	---	---	---	--	--	--	--	---	---	---	---

Приложение В

Таблица 4

ТВ – тревожность по отношению к взрослым

№ п/п	Фамилия Имя	ШКАЛЫ 3 ТВ															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1	Б.Р.			+													
2	Г. А.									+							
3	Г.Д.													+			
4	Д.Д.									+							
5	Е.С.																+
6	К.К.																+
7	К.Р.		+														
8	К.С.																
9	К.Г.														+		
10	Н.М.												+				
11	О.А.																+
12	П.Г.												+				
13	П.Д.										+						
14	С. К.																
15	С.В.												+				

Приложение В

Таблица 6

ЭН – эмоциональное напряжение

№ п/п	Фамилия Имя	ШКАЛЫ 5 ЭН												
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1	Б.Р.		+											
2	Г. А.						+							
3	Г.Д.						+							
4	Д.Д.												+	
5	Е.С.												+	
6	К.К.													
7	К.Р.												+	
8	К.С.		+											
9	К.Г.		+											
10	Н.М.													
11	О.А.												+	
12	П.Г.							+						
13	П.Д.													
14	С. К.				+									
15	С.В.													
16	Т. Д.		+											
17	Т.В.													
18	Х.И.						+							
19	Ш.Д.													
Всего человек			4		1		3	1					4	

Приложение В

Таблица 7

Результаты опросника «Чувства в школе» после формирующего эксперимента

№ п/п	Ф. И.	Я испытываю в школе														
		Спокойствие	Усталость	Скуку	Радость	Уверенность в	Безразличие	Неудовлетворен	Раздражение	Сомнение	Обиду	Сложные Чувства	Страх	Тревогу за	Благодарность	Симпатию к
1	Б.Р.	+	+	+	+	+								+		+
2	Г. А.	+			+	+							+		+	+
3	Г.Д.	+	+					+	+		+	+				
4	Д.Д.		+	+		+										
5	Е.А.	+	+	+	+	+			+	+				+		+
6	К.К.		+	+	+	+	+	+	+	+	+		+			+
7	К.Р.	+	+	+	+	+									+	
8	К.С.	+	+	+	+	+	+	+	+	+			+			
9	К.Г.	+	+	+	+	+									+	+
10	Н.М.		+	+	+	+	+		+			+	+		+	+
11	О.А.		+				+	+	+				+			
12	П.Г.	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+
13	П.Д.		+	+			+						+			+
14	С. К.	+			+	+										+
15	С.В.	+	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+
16	Т. Д.		+		+	+		+					+	+	+	+
17	Т.В.	+			+	+								+		
18	Х.И.	+	+		+								+			

19	Ш.Д.	+		+		+										+	+	+

Приложение В

Таблица 8

Итоговый уровень социально-психологической адаптации после формирующего эксперимента

№ п/п	Методики уровни	Левченко			Стотт			Филипс			уровень
		в	с	н	в	с	н	в	с	н	
1	Б.Р.	+				+		+			Высокий
2	Г. А.	+			+			+			Высокий
3	Г.Д.		+			+		+			Средний
4	Д.Д.		+		+			+			Высокий
5	Е.А.		+			+		+			Средний
6	К.К.		+		+			+			Высокий
7	К.Р.	+			+			+			Высокий
8	К.С.		+		+			+			Высокий
9	К.Г.		+		+			+			Высокий
10	Н.М.		+		+			+			Высокий
11	О.А.		+			+		+			Средний
12	П.Г.	+			+			+			Высокий
13	П.Д.		+		+			+			Высокий
14	С. К.	+			+			+			Высокий
15	С.В.	+			+			+			Высокий
16	Т. Д.		+		+			+			Высокий
17	Т.В.	+				+			+		Средний
18	Х.И.		+		+			+			Высокий

19	Ш.Д.	+			+			+			Высокий
----	------	---	--	--	---	--	--	---	--	--	---------