

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт психолого-педагогического образования
Кафедра психологии


РУКОСУЕВА ОЛЬГА АЛЕКСАНДРОВНА


МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

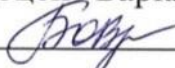
**ПОВЫШЕНИЕ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ
И УЧЕБНОЙ МОТИВАЦИИ ПОДРОСТКОВ ИЗ ЧИСЛА КОРЕННЫХ
МАЛОЧИСЛЕННЫХ НАРОДОВ СЕВЕРА**


Направление подготовки 44.04.02 Психолого-педагогическое образование
Направленность (профиль) образовательной программы
Прикладная психология в образовании

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой
канд. психол. наук, доцент Дубовик Е.Ю.
19 11 24 

Руководитель магистерской программы
канд. психол. наук, доцент Дубовик Е.Ю.
19 11 24 

Научный руководитель
канд. психол. наук, доцент Барканова О.В.
19 11 24 

Обучающийся
Рукосуева О.А.
19 11 24 

Дата защиты
20.12.24

Оценка

Красноярск 2024

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|--|----|
| ВВЕДЕНИЕ | 3 |
| ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ И УЧЕБНОЙ МОТИВАЦИИ ПОДРОСТКОВ ИЗ ЧИСЛА КОРЕННЫХ МАЛОЧИСЛЕННЫХ НАРОДОВ СЕВЕРА | 13 |
| 1.1 Проблема социально-психологической адаптации в подростковом возрасте | 13 |
| 1.2 Проблема учебной мотивации в подростковом возрасте | 22 |
| 1.3 Характеристика этно-психологических особенностей подростков из числа коренных малочисленных народов Севера | 32 |
| Выводы по главе 1 | 40 |
| ГЛАВА 2. РАЗРАБОТКА И РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОЕКТА, НАПРАВЛЕННОГО НА ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ И УЧЕБНОЙ МОТИВАЦИИ ПОДРОСТКОВ ИЗ ЧИСЛА КОРЕННЫХ МАЛОЧИСЛЕННЫХ НАРОДОВ СЕВЕРА..... | 43 |
| 2.1 Аннотация проекта. Организационный план разработки и реализации проекта..... | 43 |
| 2.2 Анализ результатов предпроектного исследования..... | 44 |
| 2.3 Направления и содержание психолого-педагогической работы в рамках реализации проекта | 56 |
| 2.4 Анализ и интерпретация результатов аналитического этапа исследования по итогам реализации проекта..... | 60 |
| Выводы по главе 2..... | 67 |
| ЗАКЛЮЧЕНИЕ..... | 72 |
| СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ..... | 74 |
| ПРИЛОЖЕНИЯ..... | 79 |

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования заключается в том, что процесс социально-психологической адаптации являются одним из ключевых вопросов в психологии. В то время как общество старается поддерживать и сохранять не только физическое, но и психическое здоровье, процесс адаптации в различных социальных условиях стал очень важным и основополагающим в жизни человека [3].

На протяжении всей своей жизни человек так или иначе находится в процессе адаптации. Социально-психологическая адаптация подразумевает вхождение личности в новую социальную группу для создания позитивного и благоприятного взаимодействия внутри группы и налаживания совместной деятельности между её участниками. На протяжении всей жизни человек, то и дело приспосабливается к новым условиям, и уметь приспособиться к меняющимся условиям социальной среды необходимое условие для существования человека.

Самым трудным возрастом к социально-психологической адаптации во всей периодизации является подростковый [6].

Подростковый возраст – это возраст, противоречий, насыщенный множеством переживаний, трудностей и различного рода кризисами. Возраст, когда можно легко потерять с подростками контакт, в связи с тем, что, склонность «бороться» за свободу своих убеждений, «любой ценой», и желания чтобы с ними «обращались как со взрослыми, а не как с детьми», легко приводят к непониманию со стороны взрослых и возникновению конфликтов [18].

Отличительной чертой характера этого возраста считается непостоянность личности, вызванная противоречиями. В этом возрасте у подростков очень болезненное самолюбие и развито стремление к самостоятельности и независимости от взрослых, но в то же время, не могут решить элементарные бытовые вопросы. Критично относятся к замечаниям и

высказываниям взрослых, остро реагируют когда занижают достоинства их личности и так называемое чувство «взрослости» и часто недооценка возможностей и достоинств может привести к конфликтам со взрослыми. У них активно формируются свои убеждения, принципы и представления, которыми они руководствуются в своем поведении, также формируются свои нормы и требования, которые не совсем совпадают с нормами и требованиями взрослых. Еще одним важным критерием личности подростка является развитие самооценки и самосознания своего «Я». Заинтересованность своей личностью, к качествам личности, проявляется в потребности сравнении себя с окружающими, со сверстниками и взрослыми. Для гармоничного развития личности необходимым условием является наличие адекватной самооценки и самоуважения. Если в подростковом возрасте притязания подростка не соответствуют с уровнем его самооценки, то это приводит к острым эмоциональным переживаниям, которые сопровождают подростка на всем пути взросления, и даже во взрослой жизни, недостаток притязания на признание часто приводит к снижению самооценки, эмоциональному дискомфорту, мешающему раскрытию своего потенциала, агрессивности и неадекватному поведению [40; 61].

Подростковый период – самый трудным период в развитии личности. Возраст «не поддающийся воспитанию» сложен и критичен во всех отношениях. У большинства подростков имеет место проблемы с приспособлением к школе, что сказывается на плохой успеваемости, плохой дисциплине, которая выражается негативным отношением к сверстникам и учителям, школе [18; 22].

Жизненно важным периодом на этапе взросления подростка является переход в пятый класс. Возрастает сложность усвоения школьной программы появляются новые учебные предметы, учителя – предметники, меняется состав класса. Меняется и статус детей – из старших в начальной школе переходят в разряд младших, в средней. Ведущей деятельностью становится межличностное общение со сверстниками, подростки распределяются в

группы по интересам, часто конфликтующие между собой. У многих детей в этот период повышается тревожность появляются страхи, снижается уверенность в себе [39].

Особенно сложно процесс адаптации проходит у подростков из числа коренных народов Севера. Переход в пятый класс знаменуется для них не только новыми предметами и учителями – предметниками, но и с проблемой адаптации жизни в интернате, к новой школе и к незнакомому социуму вдали от семьи и родителей. В этот сложный для них период, сталкиваются с новыми социальными требованиями и ролями, которые необходимо изучить, примерить и следовать им в новой социальной среде [4].

Как известно, в маленьких поселках Севера образование ведется только на начальном уровне, на базе начальных школ, дети вынуждены приезжать в школы-интернаты районных центров для получения среднего образования. Приходится привыкать не только к новым учителям, предметам, школе, но и совершенно новому образу жизни вне дома. Существуют случаи, когда дети не могут адаптироваться в новой социальной среде, уезжают обратно в поселки. Деадаптация в условиях интерната способствует снижению учебной мотивации, что сказывается на дальнейшей учебной деятельности и жизни подростка. С введением в школьную программу обязательного среднего образования Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» во многом предопределяет, что дети все же должны учиться, на наш взгляд положительное, это дает возможность выбора жизненного пути в будущем [59]. Существует практика на перевод учеников на домашнее обучение, дети уезжают домой обратно в свои родные села. Но дело затрудняется тем, что у многих родителей нет образования. Они не в силах помочь своему ребенку в освоении школьной программы и не обладают педагогическими компетенциями, что бы должным образом объяснить учебный материал. На данном этапе развития потребность в знаниях значительно возросла, и это мы можем видеть, когда нужно получить права на снегоходную технику или мотолодку, написать заявление и получить

разрешение на оружие для осуществление той же традиционно-хозяйственной деятельности, что во многом должно повлиять на жизненную необходимость в получении знаний.

Конечно, мы не сможем заставить учиться всех, но часть ребят, и это большая часть из всего множества, могут и хотят учиться, которым просто необходима помощь, поддержка, и контроль и, бывает, просто совет со стороны небезразличных взрослых.

Особое значение на том этапе имеет оказание социально-психологической помощи в адаптации таких подростков [4].

Социальная адаптация подростков – это процесс, в котором подростки осваивают ценности и нормы общества, в котором живут. Этот период охарактеризован большими изменениями в жизни подростков, и является переходным из детства во взрослую жизнь, где меняется окружение, они становятся самостоятельными и независимыми [1].

Социально-психологическая адаптация подростков состоит из установления социальных связей, усвоения социальных навыков и норм, формирования социальной роли и самоидентификации. Важным в социальной адаптации является способность подростков адаптироваться к новым ситуациям, преодолевать трудности и находить свое место в обществе. Социальная адаптация подростков может быть различной для каждого подростка и зачастую зависит от множества факторов, таких как семейная и школьная среда, социальные и культурные условия среды в которой находятся [32]. Именно из-за этого возникает проблема, в которой некоторые подростки успешно адаптируются, а другие могут сталкиваются с трудностями и проблемами в процессе адаптации [37].

Большая часть подростков из маленьких сел, это представители коренной национальности и при поступлении в интернат испытывают трудности с адаптацией, у многих появляются коммуникативные барьеры в общении со сверстниками, и зачастую, нет взаимоотношений с учителем, стесняясь, лишний раз спросить непонятую тему один раз, со временем

наслаиваясь как снежный ком, приводит к запущенности по предметам и снижению успеваемости. Это в свою очередь приводит к неуверенности в себе, повышенной тревожности, заниженной самооценке, подросток, вдали от родителей, самостоятельно не может справиться – не усваивает материал, у него низкие оценки, учебная деятельность снижается, что приводит к снижению мотивации к учебе.

Снижение учебной мотивации можно наблюдать во всей периодизации взросления ребенка, но особенно остро она проявляется у учеников подросткового возраста [32].

Учебная мотивация – это действие при котором ученики стремятся познать все новое в учении и побуждающее целеустремленно осваивать школьную программу. «Мотивация учения – структурный компонент мотивации, включенный в учебную деятельность» [33].

В своих работах Л.С. Выготский выделяет положительную и отрицательную виды мотивации:

Отрицательная, возникает, когда ученик, не успевая по предметам плохо учится, сопровождается нареканиями со стороны родителей и учителей за плохие оценки и т.д. Часто такая мотивация к успешным результатам не приводит.

Положительная отличается высокой мотивированностью личности направленное на исполнение гражданского долга перед страной, родными, обдумывания своем назначения в жизни. Что способствует преодолению трудностей в обучении и проявлению терпения и усидчивости в учебе [17].

Подведя итог можно сказать, что мотивация – это направленность человека на осуществление той, либо иной деятельности. Мотивы могут быть как положительными, так и отрицательными. Положительные мотивы связаны с освоением норм общества, культурных ценностей, чтения своих традиций, стремлением получать новые знания и образование, приносить пользу своему народу, обществу и государству в целом. А отрицательные когда имеет место чувство стыда и безысходности, из-за постоянно плохих оценок, угроз

наказания за неудовлетворительные оценки со стороны родителей и нареканий учителей.

Мотивация по мнению Б.И. Додонова [25], играет важную роль в учебной деятельности, а основой для сформированности личности служит внутренняя мотивация, характеризуемая получением «удовольствие от самой деятельности, значимости для личности непосредственного ее результата».

Успех в учебной деятельности способен повышать мотивацию, нет успеха, мотивация снижается, что отрицательно сказывается на учебной деятельности и развитии личности. Познавательная мотивация – это стремление подростка познавать всё новое. При её развитии, подросток с легкостью справляется с трудностями, возникающими на пути становления его личности [25].

Поэтому очень важно создать условия для повышения учебной мотивации и условий для психолого-педагогического сопровождения детей на этапе поступления в школы- интернаты, сбросить коммуникативный барьер, научить детей ставить цели, добиваться успеха в учебе и жизни. Поможет в адаптации детей в новых условиях и возможно станет инструментом для повышения учебной мотивации подростков. Понятие «сопровождение» в психологии связана с содействием, поддержкой и сотрудничеством и создание необходимо важных условий в учебной деятельности [3].

Для улучшения условий и жизни подростков коренной национальности, необходимо создание определенной среды, способствующей успешной социализации и преодолению трудностей возникающих на этапе адаптации в интернате [19]. Во время поступления в интернат необходимо проводить с детьми профилактическую работу для облегчения адаптации в новой среде, для снижения уровня психоэмоционального напряжения, развивающие мероприятия по снятию коммуникативных барьеров, тревожности и страхов и развитию познавательной сферы.

Так как подростки являются представителями коренных национальностей Севера, необходимо воспитание проводить через

этнокультурное поддержание ребенка, с помощью культуры, традиций своего этноса, формировать знания и умения в области декоративно-прикладного творчества и культуры своего этноса [15]. Для нравственного воспитания подростков и поддержания самобытности народов необходимо организовывать мероприятия в местных музеях, домах культуры и библиотеках, устраивать тематические программы для изучения своей культуры и традиций [19].

Анализ проблем проекта дает возможность нам говорить о том, что подростки – представители коренных национальностей, нуждаются в оказании психолого-педагогической помощи, и для решения связанных с этим вопросов о необходимой разработке программ, направленных на развитие социально-психологической адаптации в условиях интерната, нового социального окружения и развития учебной мотивации [6].

Актуальность работы обусловлена существующими проблемами и трудностями в сфере социально-психологической адаптации и учебной мотивации подростков из числа коренных малочисленных народов Севера, проживающих в период обучения в школе-интернате, и не разработанностью программ психолого-педагогической поддержки и сопровождения таких подростков.

Цель исследования: повысить социально-психологическую адаптацию и учебную мотивацию подростков из числа коренных малочисленных народов Севера с помощью специально разработанной программы.

Задачи исследования:

- теоретически обосновать проблему социально-психологической адаптации и учебной мотивации подростков;
- дать характеристику этнопсихологических особенностей подростков из числа коренных малочисленных народов Севера, охарактеризовать особенности их социально-психологической адаптации и учебной мотивации;
- провести эмпирическое исследование особенностей социально-психологической адаптации и учебной мотивации подростков из числа

коренных малочисленных народов Севера;

– разработать и реализовать проект повышения социально-психологической адаптации и учебной мотивации подростков из коренных малочисленных народов Севера, оценить его эффективность.

Объект исследования: социально-психологическая адаптация и учебная мотивация подростков из числа коренных малочисленных народов Севера.

Предмет исследования: повышение социально-психологической адаптации и учебной мотивации подростков из числа коренных малочисленных народов Севера.

Проектная идея: мы предполагаем, что специально разработанная программа занятий с элементами игр и тренинга, направленных на сплочение, развитие коммуникативных и интерактивных навыков, самопознание и актуализацию этнической идентичности, развитие целеполагания и поиск личностных смыслов учения будет способствовать повышению социально-психологической адаптации и учебной мотивации подростков из числа коренных малочисленных народов Севера.

В исследовательской работе использовались следующие методы исследования:

- теоретические: анализ, синтез, сравнение, обобщение, классификация;
- эмпирические: анкетирование;
- методы обработки и интерпретации данных: сопоставление процентных долей, корреляционный анализ (Ч.Спирмена);
- методы развивающей работы: психологические игры, занятия с элементами тренинга.

Методики:

1) Методика диагностики социально-психологической адаптации К.Роджерса и Р.Даймонда.

2) Анкета «Методика изучения мотивации обучения обучающихся 5-11 классов» (М.И.Лукьянова и Н.В.Калинина).

Исследование проводилось на базе школы-интернат МБОУ БСШ ЭМР.

В исследовании участвовало 16 обучающихся подросткового и юношеского возраста из числа коренных малочисленных народов Севера в возрасте 11-17 лет.

Реализация проекта осуществлялась с марта 2023 г. по июнь 2024 г. в три этапа, с осуществлением следующих мероприятий:

I. Предпроектный этап (март 2023 г.)

Анализ научной психолого-педагогической литературы по проблеме исследования. Определение теоретических основ проблемы, подбор диагностического инструментария, психологическая диагностика социально-психологической адаптации и учебной мотивации подростков из числа коренных малочисленных народов Севера.

II. Проектный этап (март–май 2024 г.)

Разработка и реализация психолого-развивающей программы «Навстречу к будущему», направленной на повышение уровня социально-психологической адаптации и учебной мотивации подростков из числа коренных малочисленных народов Севера.

III. Аналитический этап (май–июнь 2024 г.)

Повторная диагностика подростков после реализации программы, обработка и интерпретация данных. Анализ результатов, оценка эффективности программы.

Теоретическая значимость исследования: на основе анализа научной литературы уточнено понятие «социально-психологическая адаптация», «учебная мотивация» относительно подростков из числа коренных малочисленных народов Севера, характеристики социально-психологической адаптации и учебной мотивации подростков из числа коренных малочисленных народов Севера.

Практическая значимость исследования состоит в разработке программы «Навстречу к будущему», направленной на повышение уровня социально-психологической адаптации и учебной мотивации подростков из числа коренных малочисленных народов Севера. Программа может

использоваться психологами образовательных организаций в практике работы с подростками.

Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка используемой литературы и приложений. Работа иллюстрирована рисунками и таблицами.

Во введении обоснована актуальность темы исследовательского проекта, определен объект, предмет, проектная идея, задачи исследования.

В первой главе исследовательского проекта «Теоретическое обоснование проблемы социально-психологической адаптации и учебной мотивации подростков из числа коренных малочисленных народов Севера» раскрыто понятие «социально-психологическая адаптация», «учебная мотивация», определены особенности социально-психологической адаптации и учебной мотивации подростков из числа коренных малочисленных народов Севера.

Во второй главе «Разработка и апробация проекта программы, направленного на повышение уровня социально-психологической адаптации и учебной мотивации подростков из числа коренных малочисленных народов Севера» представлены результаты предпроектного исследования, аннотация и содержание проекта, анализ результатов аналитического этапа проекта.

В заключении выпускной квалификационной работы сформулированы выводы о результатах реализации проекта исследования.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ И УЧЕБНОЙ МОТИВАЦИИ ПОДРОСТКОВ ИЗ ЧИСЛА КОРЕННЫХ МАЛОЧИСЛЕННЫХ НАРОДОВ СЕВЕРА

1.1 Проблема социально-психологической адаптации в подростковом возрасте

Социально-психологическая адаптация является актуальной проблемой в развитии общества. Человек вынужден жить в мире, состоящем из других людей, поэтому ему необходимо адаптироваться к жизни в обществе и научиться взаимодействовать с окружающими [7]. При этом может вступать в общение, как с отдельными представителями социума, так и с группами людей. И для успешного взаимодействия ему необходимо учитывать цели и нормы, принятые в конкретном обществе, следовать правилам и находить эффективные варианты поведения.

На протяжении всей жизни человек так или иначе приспосабливается к новым условиям, и умение приспособиться к постоянно меняющимся условиям внешней среды необходимое условие для выживания человечества.

Подростковый возраст наиболее сложный в плане адаптации в разных социальных условиях. Поскольку ему адаптироваться приходится не только к условно стабильному миру взрослых, но и к тому промежуточному миру, где нормы и ценности носят очень изменчивый характер, миру подростков-сверстников. Многие подростки в этом периоде нуждаются в адаптации не только к новой социальной среде, но и в помощи в адаптации к старой, так как в силу большой и частой изменчивости уже в короткое время представлено рядом других социальных ролей и факторов [6; 7; 36].

Термин «адаптация» (от лат. *adaptatio* – приспособление) – одно из центральных понятий биологии, физиологии, психологии и других наук, изучающих живые организмы, был введен в науку в 1865 г. Г. Аубертом немецким физиологом и трактовался как изменение чувствительности при

длительном воздействии на него адекватного раздражителя» [8, с. 33].

Биологических науках адаптация рассматривается как взаимосвязь морфофизиологических, популяционных и других характеристик обеспечивающих приспособления живых организмов к существованию в определенных условиях окружающей среды, включая и сам процесс разработки таких приспособлений. «Адаптация – приспособление организма, его органов и клеток к внутренним и внешним условиям среды с целью поддержания его жизнедеятельности и выживания в целом» [8, с. 33–34].

В философии – адаптация рассматривается как процесс достижения оптимального равновесия систем взаимодействия. В педагогике, адаптация – это процесс взаимоотношений в конкретном психосоциальном сообществе и установлением принятых в нем ценностей.

В современной социологии и психологии адаптация – это процесс гармонизации отношений социальной среды и индивида или группы индивидумов. Основой социологии является изучение закономерностей развития и функционирования социальных систем, которые потом проявляются в людях, социальных группах и обществе в целом. Затрагивая все уровни жизнедеятельности человека: соматику, нейрофизиологию, психологию и психосоциологию, тем не менее ведущей остается психологическая и социально-психологическая адаптации [3; 8].

Сегодня адаптацию разделяют на два уровня – биологический и психологический. Биологический уровень – единый для человека и животных проявляется в приспособлении организма к меняющимся условиям окружающей среды, психологический уровень охарактеризован приспособлением человека со своими нормами и потребностями к существованию в обществе с нормами, ценностями и потребностями этого общества. Активным приспособлением человека к условиям социума называют социально-психологической адаптацией.

Наряду с понятием социально-психологической адаптации можно встретить термин «социализация» [8; 39; 46; 67]. Термин был введен в 1887 г.

Ф.Г. Гиддингсом. По определению В.И. Петрищева, «социализация – это сложный процесс вхождения индивида в социум и культуру, благодаря чему он усваивает те ценности, нормы, знания, умения, ориентиры, которые позволяют ему выделить себя как человека, принадлежащего к определенной социальной группе. Автор отмечает, что в зависимости от подхода социализация трактуется либо как процесс приобретения человеком культуры общества и приемлемых в нем социальных характеристик, либо как процесс формирования Я конкретного человека в социуме» [46, с. 7–9]. Институт семьи и школы по мнению В.И. Петрищева играет огромную роль в процессе социализации личности [8; 46].

В зарубежной и отечественной психологии выделяют три направления адаптации:

1) естественнонаучные теории, такие как теория психоанализа, бихевиоризма и интеракционизм, когнитивная психология, в центре теории адаптация человека к окружающей среде с целью устранения возникающего дискомфорта;

2) в гуманитарных, адаптация рассмотрена со стороны «психологического здоровья», его благополучия в виду построения гармоничных связей личности и общества;

3) теория стресса, где адаптация связана со стрессоустойчивостью личности с выстраиванием копинг-стратегии.

Краткий обзор выделенных направлений поможет раскрыть сущность этих направлений: естественнонаучных теорий [8; 10; 39]. Адаптацию можно выразить формулой: конфликт – тревога – защитные реакции. Социальную адаптацию можно определить вытеснением влечения и переключением энергии на определяемые объекты (З. Фрейд), а можно представить как стремления личности компенсировать свою неполноценность (А. Адлер). В подходе Э. Эриксона наблюдается положительный выход из эмоционального дискомфорта и перенаправление на гармоничное равновесие личности и среды: противоречие – тревога – защитные реакции индивида и среды –

гармоническое равновесие или конфликт.

В когнитивной психологии процесс адаптации личности представлен формулой: конфликт – угроза – реакция приспособления. При возникновении конфликта наступает состояние дискомфорта или угрозы, которое начинает стимулировать личность на поиск решений для снятия этого дискомфорта (Л. Фестингер). Существует два уровня: адаптированность выражена отсутствием эмоционального переживания или угрозы и дезадаптация – не адаптированность, которая выражена сильным эмоциональным переживанием. Теория Ж. Пиаже наглядно показывает состоятельность данной теории, рассматривая адаптацию как процесс активного взаимодействия организма со средой, он описал два разнонаправленных механизма адаптации: ассимиляцию и аккомодацию. Первый обеспечивает изменения в организме в соответствии со свойствами среды, второй, включая компоненты среды в схему поведения индивида, способствует их изменению. Немалый вклад в формировании этой научной теории внес А. Бандура.

«В бихевиоризме и необихевиоризме (Д. Уотсон, Б. Скиннер, Г. Айзенк и др.) адаптация рассматривается как приспособление индивида к среде на основе выбора эффективных и оптимальных моделей поведения. Социальную адаптацию бихевиористы понимали как процесс изменений в поведении, социальных отношениях с целью улучшения способности выживания групп или индивидов. Необихевиористы определяют социальную адаптацию как гармоническое состояние, некоторое состояние социального равновесия, при котором не существует конфликта между потребностью индивида и внешней среды» [8, с. 40–41].

Интеракционистское направление представлено теорией Л. Филипса, где адаптированность выражена двумя типами ответов на воздействия среды:

- 1) принятие норм и правил общества с которыми встречается человек на пути вхождения в это общество;
- 2) проявление гибкость при встрече с новыми условно опасными условиями общества, при этом уметь придавать событиям желаемое для себя

направление.

Адаптированный человек благополучно пользуется созданными условиями в осуществлении своих жизненных целей; он проявляет инициативу и принимает решения с ясным определением своего будущего.

«Гуманистическое направление исследований социальной адаптации во взаимодействии личности и среды. В основе этой концепции лежит понятие психологически здоровая, постоянно самоактуализирующаяся личность, стремящаяся к достижению своих жизненных целей, используя при этом свой творческий потенциал» [8, с. 40–41].

Яркими представителями гуманистической теории являются А. Маслоу и К. Роджерс. Смысл теории заключен в психологически здоровом человеке, сконцентрированный на реальности и принимающим себя таким какой есть; сконцентрированным на проблеме, а не себе, независимым, освобожденный от каких-либо стереотипов при восприятии людей, идентифицированным с человечеством и способным к сближению с людьми, с чувством юмора, креативен и духовен одновременно, способный к принятию ответственности за свою жизнь, обладающий высокой адаптивностью к изменениям в обществе [8].

«Процесс адаптации в гуманистическом подходе психологии описывается с помощью формулы: конфликт – фрустрация – акт приспособления. Конфликт появляется, когда возникает не соответствие возникающих желаний своим возможностям, далее идет приспособление за счет саморазвития личности, ее самоактуализации. Психологами гуманистического направления выделено два уровня адаптированности: адаптация и дезадаптация. Адаптация наступает при достижении оптимального взаимоотношения личности и среды за счет конструктивного поведения личности. А если этого взаимоотношения не возникает наступает дезадаптация» [8, с. 40–41].

Широко распространенная теория в зарубежной психологии – теории стресса, разработкой и развитием этой теорией занимались такие психологи

как Т. Кокс, Р. Лазарус, К. Маккей, Г. Селье и многие другие.

«Стрессоустойчивость – это совокупность личностных качеств, позволяющих человеку переносить значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки или перегрузки, обусловленные особенностями деятельности личности, событий без особых вредных последствий для деятельности окружающих и своего здоровья» [8, с. 40–41]. Внешние факторы такие как конфликты в семье или школе, трудности в общении, неблагоприятные отношения с окружающими оказывают огромное влияние на уровень стрессоустойчивости личности.

Согласно этой теории особенно значимыми компонентами были индивидуальные особенности человека, его темперамент и тип нервной системы, высокое значение имела самооценка личности, сенситивность, психическая устойчивость личности, конфликтность, эмоционально-волевые качества человека. Эти качества составляют «адаптационный потенциал», образуют ее «жизнестойкость» личности. Принимая вызовы жизни и совладея со стрессами человек мог получить высокое развитие, обогащать свой внутренний потенциал.

Теория стрессоустойчивости характеризуется появлением нового понятия – «копинг-стратегии» (coping) – видов поведения человека, на которые он опирается в стрессовых ситуациях.

В теории Т. Ханна стресс разделяется две формы: дистресс «реакция красного света» или по другому называемая, теория «избегания» стресса – проявляющаяся в виде болей и зажимов в передней области тела и эустресс – выражена в болях и мышечных зажимов в спине, называют «реакция зеленого света» [8, с. 43].

Три ресурса личности по мнению Э. Фром помогающих человеку преодолению стресса являются надежда, вера и душевная сила [8, с. 43].

Согласованность человека с окружающим миром, способность выполнять новые социальные роли иметь устойчивые связи с окружающим социумом и уметь сосуществовать в этой среде, можно говорить о

социализации и адаптированном человеке в социуме.

В подростковом возрасте социальная адаптация играет огромную роль в становлении личности и формировании характера подростка [2].

Из-за существования большого числа трактовки понятия «адаптация», все их можно разделить на несколько видов: физиологическую адаптацию, психофизиологическую, психическую адаптацию и социальную. В социализации человека наибольший интерес представляет социально-психологическая адаптация [5].

Психическая адаптация выражена постоянной перестройкой личности из-за возникновения новых требований среды, в которой находится человек.

Социальная адаптация выражена активным приспособлением человека к условиям внешней среды [3]. А социально-психологическая адаптация как процесс взаимоотношения внутри личности или группы с обществом с ориентацией на усвоение человеком норм и правил этого общества, приводящих к единству целей и сближению совместной деятельности [9].

Приведенные виды адаптации, имеют свои особенности и проявляются как процесс приспособления индивида к новым условиям жизни.

Этапы социально-психологического развития к возрасту не привязаны, но существуют связь между социальной зрелостью и развитием интеллекта подростка. С каждым годом, начиная с детства, ребенок делает шаги в своем психическом развитии, формировании интеллектуальных возможностей, во всесторонней развитости своей личности, но главное он делает шаги в социальном становлении, расширении социально-психологических возможностей. Социально-психологическое развитие – это процесс усвоения индивидом социального опыта, освоив его, у него формируется свой личный опыт со своими ценностями и установками на жизнь [12].

Подростковый возраст стоит первой ступени социально-психологического и интеллектуального развития является наиболее сложным и трудным, насыщенный внешними и внутренними изменениями. Возраст критичен и противоречив и по особенному проявляется в социальной

адаптации.

Адаптация подростка к социальному окружению происходит в специфических условиях. Основными из этих условий являются семья, образовательное учреждение, круг сверстников и участие в различных секциях и клубах. В таких местах ребенок усваивает нормы, и ценности и традиции, которые характерны для данной группы, и постепенно превращает их в свой личный опыт, формируя свои жизненные цели. Этот процесс требует значительного времени. Проходят различные этапы развития, прежде чем подросток сможет трансформировать эти усвоенные стандарты в собственные нормы и цели. На данном этапе он в основном руководствуется «чужими» убеждениями и ожиданиями, которые существуют в его окружении [20; 21].

Несогласованность, моральных норм, идей и убеждений, с поведением поступками и действиями одна из серьезных проблем в адаптации подростков [64].

Еще сложнее адаптация проходит у подростков из числа коренных народов Севера. В связи с существованием в школах небольших северных сел только начального образования, дети вынуждены приезжать в школы-интернаты районных центров для получения среднего образования, и на протяжении учебного года жить вдали от семьи и родителей.

Приезжая в пятые классы подростки, зачастую сложно адаптируются к новой социальной среде, новым учителям и жизни вдали от родителей, в связи с этим наблюдается низкая успеваемость, что, как правило, негативно сказывается на всем учебном процессе. Нередки случаи, когда дети не могут адаптироваться, уезжают обратно в свои поселки, прерывая очный процесс учебной деятельности.

Оставшимся, приходится привыкать к жизни в интернате, и совершенно новому образу жизни вне дома. В данный период на ребенка накладывается и начавшийся переходный возраст, разлука с близкими, с семьей и домом, совершенно непривычная среда, ограничениям и распорядку дня, к «новым взрослым» воспитателям в интернате, учителям и кабинетной системе в

школе. Первые месяцы пребывания вне дома являются особенно сложными для пятиклассников. Во первых это возраст, дети еще психологически не готовы жить без родителей, затем кабинетная система и новые учителя, с которыми зачастую не всегда выстраиваются коммуникативные и доверительные отношения. И самое основное – это неблагоприятные отношения со сверстниками в классе. Нередки случаи разделения на «интернатских» и «домашних» ставят в тупик взаимоотношения между сверстниками, дети растеряны, они часто не совсем еще принимают те нормы и правила новой для них среды, так как культурные и социальные нормы в которых они выросли, к которым привыкли, значительно отличаться от новых. Из-за конфликтов с одноклассниками появляется повышенная тревожность, страдает самооценка, появляются внутренние комплексы и неуверенность в себе, выстраиваются коммуникативные барьеры, все это в последствии, приводит, к неуспеваемости в школе и другим необратимым последствиям, мешающих достижению целей жизни [18]. Далеко от дома и семьи они не знают к кому обратиться за помощью, и хотят вернуться обратно в привычную среду, к родителям. Стараются при первой же возможности вернуться в поселки, где их поддержат родители, где комфортно и не надо тревожиться из-за неодобрения сверстников и взрослых.

Как мы знаем, семья играет важную роль в социализации подростков, но так как дети из числа коренных малочисленных народов Севера живут отдельно от родителей в интернате, и нет постоянной поддержки семьи, то необходима постоянная поддержка «других значимых взрослых», которые смогут развить в подростке, те навыки и умения, необходимые для успешной адаптации в обществе и снятию всех ненужных барьеров, препятствующих развитию личности [37].

Потребность в общении является одной из ведущей в подростковом возрасте [14; 17]. И важно на этом этапе выстроить понимание для подростка своей индивидуальности, непохожести, выстроить важные приоритеты для подростка, необходимые и подходящие только ему. В этом возрасте они

активно изучают мир, себя, сравнивают себя с другими, хотят походить на сверстников и в тоже время быть уникальными. Это возраст поиска себя и своего места в этом мире, и важно не заглушить это важное чувство «нужности себя», всему этому миру. Значимость социальной адаптации в этот период очень важна и особенно необходима помощь и поддержка взрослого, который даст совет и поможет справиться с трудностями и проблемами в процессе адаптации, научит быть коммуникативным в общении с окружающими, справиться с тревожностью, повысить самооценку и даст возможность быть успешными в учебной деятельности и жизни [4].

1.2 Проблема учебной мотивации в подростковом возрасте

Изучение проблем учебной мотивации играет огромное значение в развитии личности ребенка, и стоит в одном ряду как и изучение проблем социально-психологической адаптации. Проблема хорошо изучена в отечественной и зарубежной литературе, но актуальность не стирается во времени и продолжает изучаться в настоящее время. Вопрос «нежелания» учиться волнует многих учителей, на протяжении всей их деятельности, волнует и нас – родителей [24].

Как возникает потребность в знаниях? Как повысить желание учиться? Какие педагогическими методами руководствоваться при формирования у детей мотивации к знаниям? Актуальность вопросов на все времена.

Учителя знают, что невозможно дать знания ученику, если он относится к получению этих знания без особого интереса, и не осознает важности приобретения им знаний. И поэтому первостепенной задачей для школы и родителей является формирование и развитие учебной мотивации, и является ключом к успешной учебной деятельности и благополучия в жизни.

Важным в процессе формирования учебной мотивации является включение ребенка в работу, с постановкой задач, таким образом, что бы мотивы обучения были понятны и приняты им, и со временем приобретали

значимость.

В отечественной психологии существует немало ученых занимавшихся проблемами учебной мотивации, среди них Л.И. Божович. При изучении учебной мотивации ею были обозначены широкие познавательные мотивы, мотивы возникновения учебной деятельности и мотивы получения знаний.

Изучая отношения учеников к обучению она пришла к выводу, что ведущим в отношении к учебе, является не один мотив, а совокупность мотивов, которые и определяют всю учебную деятельность ребенка. Становление устойчивых социальных и нравственных мотивов поведения играет главенствующую роль при формировании личности. Работы Л.И. Божович имели большое значение в изучении учебной мотивации. Перспективным для психологии является ее положение о взаимосвязи мотивов с направленностью личности и ее отношением с окружающей действительностью [13, с. 37].

Под мотивом, по мнению Л.И. Божович, понимается внутренняя позиция личности. «Мотив учебной деятельности – это побуждения, характеризующие личность школьника, её основную направленность, воспитанную на протяжении предшествующей его жизни как семьёй, так и самой школой» [13]. Вот как она описывает мотивацию в одной из своей статей «Для детей разного возраста и для каждого ребенка не все мотивы имеют одинаковую побудительную силу. Один из них являются основными, ведущими, другие – второстепенными, побочными, не имеющими самостоятельного значения. Последние, всегда, так или иначе подчинены ведущим мотивам. В одних случаях таким ведущим мотивом может оказаться стремление завоевать место отличника в классе, в других случаях – желание получить высшее образование, в третьих – интерес к самим знаниям» [13, с. 3]. Все эти учебные мотивы она разделяла две категории. Одни имели связь с процессами происходящими в учебной деятельности, а другие – с более широкими мотивами, мотивами взаимодействия ученика и внешней среды и общества. К первым относятся непосредственные познавательные интересы

учеников, потребность в интеллектуальной активности и приобретении новых знаний и навыков, а другие связаны с потребностями ребенка в общении с обществом, где особо важна оценка и одобрение этого общества, желание ученика занять определенное место в этом обществе [12].

При этом особое внимание она уделяла и призывала о важности воспитания широких мотивов, направленных на нравственное воспитание учеников, приносящих пользу обществу, а не внешних, направленных на получения своей выгоды и обеспечение своего материальное благополучия. По ее мнению «широкие социальные мотивы могут воплощать в себе подлинно общественные потребности школьника, но могут и личные, индивидуалистические или эгоистические, побуждения, а это, в свою очередь, определяет формирующийся облик ученика» [35, с. 57].

«Учебная мотивация по А.К. Марковой: мотив – это направленность школьника на отдельные стороны учебной работы, связанная с внутренним отношением ученика к ней» [35, с. 34]. По ее мнению, среди первостепенных задач, стоящих перед школой наиболее важной является формирование положительной учебной мотивации, мотивации, которая смогла бы побуждать к активной учебной работе и системности получения знаний, считая, что «без такой мотивации деятельность ученика в учебно-воспитательном процессе будет неэффективным» [35, с. 56]. «Считая, что формировать и изучать мотивацию ученика учитель способен самостоятельно, путем длительного наблюдения за учеником в реальных жизненных условиях» [35, с. 9]. «Изучение и формирование мотивации учения должны иметь объективный характер, с одной стороны, и осуществляется в гуманной, уважительной к личности ученика форме – с другой» [35, с. 9].

«Причиной отрицательного отношения школьников к учению нередко является отсутствие умения учиться. Умение учиться включает в себя: то, что знает ученик его знания, и то как он умеет учиться – его учебная деятельность» [35, с. 32].

Полученные знания является главной составляющей в процессе

обучения, и важно определить на раннем этапе, чего в знаниях ученика не хватает, а не констатировать факт «недостаточности знаний», так как пробелы в знании и могут послужить первопричиной «нежелания учиться». «Этапы усвоения знаний представлены в следующей последовательности: узнавание, воспроизведение, запоминание, понимание, применение в незнакомых условиях, оценивание» [35, с. 33]. При этом необходимо правильно понимать на каком этапе усвоения знаний находится ребенок, определить уровень и качество полученных знаний. Употребляемое в педагогике словосочетание «Научиться учиться» служит важным звеном в формировании учебной мотивации.

«Учение – это процесс приобретения учеником новых знаний и умений» [35, с. 34]. Если в процессе обучения ученик не только приобретает знания, но и овладевает способами добычи этих знаний, с помощью задач поставленных самим учеником, контролирует и дает оценку своей учебе, то можно говорить об учебной деятельности. Правильно сформированная учебная деятельность приводит к развитию учебной мотивации и формированию учебно-познавательного мотива.

В процессе обучения ребенка, учебной мотивации необходимо уделять особое внимание. И важно понимать, что учебная мотивация не приходит сама по себе, а кропотливо «воспитывается» учителем в процессе сложного пути обучения. Не исходит от «обязанности» ученика, и от того, что «раз пришел в школу, то должен сделать всё, то что рекомендовал учитель». Часто процесс формирования мотивации перекладывается на родителей, а родители в свою очередь, зачастую не компетентные в вопросах педагогики, решают вопрос «нежелания учиться» методами «лишения и наказаний», в итоге способствуют возникновению и развитию отрицательной мотивации у ребенка, с наглядными последствиями, выраженными нежеланием посещать школу и выполнять домашние задания. Как правило отрицательная мотивация не благоприятно влияет на учебную мотивацию, а вызывает желание избежать связанные с этим неприятности: будь то неудовлетворительная оценка из-за

не выученного урока, или не понятой темы, ребенок не хочет идти в школу, и будет придумывать, различные способы: что он болен, и даже действительно заболеть, а для избегания наказания от родителей – начнет обманывать, пропускать уроки [42; 48; 49].

Всего выделяют 5 уровней учебной мотивации:

– высокий уровень, выражен в стремлении выполнять все требования учителя и ответственно подходят к выполнению заданного учителем, переживают из-за неудовлетворительной оценки;

– средний уровень – нормальная мотивация, где ученики легко справляются с задачами обучения;

– третий – учебный мотив выражен очень слабо, дети положительно относятся к урокам в школе, уверенно себя там чувствуют, но посещают школу лишь для общения со сверстниками и друзьями;

– четвертый – сниженная учебная мотивация, дети с такой мотивацией не посещают занятия, учатся неохотно, на уроках не активны и не включены в работу, что приводит к трудностям в учебе;

– пятый уровень – очень низкая мотивация к учебной деятельности дети при этом не справляются с учебной программой, появляются низкие отметки, непонимание предмета, возникают проблемы в общении с одноклассниками и учителями, как правило проявляется в агрессии и пренебрежении к правилами и нормам школы, что нередко вызывает нервно-психические нарушения у учащихся [35].

Среди основных причин спада учебной мотивации выделяют такие: отношение ученика к учителю, авторитет учителя снижается, часто из-за несправедливого отношения к себе, проявляющееся в занижении оценки по предмету, мотивация к учебе снижается; отношение учителя к ученику, выражается со стороны учителя навешиванию ярлыков и стереотипов [6; 29]; умственными способностями ребенка; продуктивность учебной деятельности; неопределенностью цели обучения, неумением ставить цели и добиваться их; страх перед школой, из-за неблагоприятных взаимоотношений со

сверстниками и учителями; значимость предмета, имеет место «нужен» мне это предмет в будущем или нет; подростковый возраст охарактеризован «гормональным взрывом» сопровождаемый процессом полового созревания и нечетким представлением будущего, что приводит к снижению учебной деятельности [6].

При формировании учебной мотивации необходимо исходить из учета возрастных особенностей учащихся и индивидуального подхода к ним.

С соотношением задач мотивации с характеристикой и особенностями этого возраста, и сформированности учебной мотивации к концу каждого возрастного периода. Эта необходимость связана с подготовкой ученика к решению задач следующего этапа развития его личности [16].

Эффективное формирование учебной мотивации возможно при соответствующем методическом обеспечении учебного процесса:

- 1) учителя, который непосредственно обеспечивает, передает знания учащимся;
- 2) школьная среда, позволяющая реализовываться и учителю и ученику;
- 3) наличие методического обеспечения и оборудования в школе.

Изучение мотивации и её формирование – это две стороны одного и того же процесса воспитания мотивационной сферы целостной личности ученика, изучение уровня мотивации необходимое условие для определения зоны развития учеников и возможных перспектив развития. Формирование учебной мотивации будет целенаправленный характер, если учитель будет сравнивать полученные результаты с исходными данными, который предшествовали формированию учебной мотивации, и планами, намеченными ранее [28; 31].

В процессе формирования мотивации к знаниям, важно не исходить из понимания, «желания» либо «не желания» ребенком учиться, а выстраивать отношение к ученику как субъекту учебного процесса, при этом не «закладывая» готовые мотивы учения, а заниматься их формированием все это возможно при создании условий в образовательной школьной среде, что в

свою очередь приведет к формированию устойчивых внутренних мотивов подростка к учению, правильной постановке целей и личностного смысла обучения, осознание которых в скором будущем приведет к саморазвитию учащихся и раскрытию личностного потенциала [35, с. 11].

С помощью длительного наблюдения за учеником в реальных жизненных условиях, анализа повторяющихся поступков, можно изучать и формировать учебную мотивацию, благодаря чему можно будет сделать выводы и скорректировать пути для формирования учебных мотивов. При этом обучение должно происходить в гуманном и уважительном отношении к ребенку, а не исходить из обозначенных кем-то стереотипов.

В зарубежных исследованиях изучению мотивов так же уделено большое внимание. Особенным своеобразным пониманием мотивации характерно для гештальтской психологической школы. Разработавший методику экспериментального изучения мотивов К. Левин, понимал мотивы как нечто самостоятельное. Как представителями гештальтпсихологии понималась категория образа, так К. Левиным в «теории поля» понималась категория мотива. Поведение человека К. Левин объяснял, исходя из отношений, складывающихся у личности с окружающей средой в определенный временной микроинтервал. Перейдя от фрейдистского понимания мотива как сжатой в организме энергии к представлению о системе «организма – среда», сделал важный шаг в развитии учения о мотивах. Его несомненной заслугой является и разработка, и применение экспериментального метода при исследовании мотиваций.

В теории Д. К. Маккеланда под мотивом понимается стремление человека к удовлетворению потребностей с помощью достижения результата. Выделял три вида мотивации: потребность в достижении, в частности достижения успеха; потребность во власти, порождающая желание воздействовать на человека; потребность в причастности, выражено желанием выстраивать коммуникативные социальные связи с людьми.

Представитель «персоналистического» направления Г. Олпорт

выдвинул идею личностного подхода к мотивации человека. В его теории самореализации личность рассматривается как первопричина человеческого поведения. Ввел новый термин проприум – что тождественно самоактуализации, самоидентичности личности, расширения самости и т.д.

По теории Д. Берлайн мотивация имеет физиологический характер и в основном связана с ответами организма на возникающие потребности организма. Им разработана сложная система, где мотивация выступает как возбуждение первичных структур организма на сильные раздражители из вне (новизна, неожиданность), способная мотивировать к действию человека из любопытства или любознательности.

В теории А. Маслоу отмечается стремление человека к непрерывному развитию и самоактуализации. По его мнению мотивы определяются потребностями, которые исходят из простых биологических потребностей до потребностей самоактуализации личности. Поведение зависит от потребностей и способностей и определяется внутренними и внешними мотивами индивида.

Действия индивида происходят из определенных мотивов и направлены на определенные цели. Мотив – это то, что побуждает человека к действию. Не зная мотивов, нельзя понять, почему человек стремится к той, а не другой цели, нельзя, следовательно, понять и истинный смысл его действий.

«Рассмотрев проблему учебной мотивации можно остановиться на изучении проблем учебной мотивации подросткового возраста, как одного из кризисных возрастов во всей периодизации» [32, с.43].

Одним из самых сложных возрастов во всей системе периодизации является подростковый, его, еще часто называют возрастом «второго рождения личности» [6]. Споры о временных рамках подросткового периода ведутся и по сегодняшний день. По мнению Л.С. Выготского, подростковый возраст начинается с 14-ти летнего и заканчивается возрастом 18 лет [17]. Согласно теории Э. Эриксона развитие личности идет «на протяжении всей жизни» [62]. Подростковый период по мнению Л.Ф. Обуховой длится почти

десятилетие с 11 до 20 лет [41]. Согласно мнения А.М. Прихожан, подростковый возраст соответствует возрастам 10-11, 12-15 и 16-17 лет, что, как мы видим совпадает с периодом обучения в пятых – одиннадцатых классах [48].

Подростковый возраст отличается повышенным интересом к своей личности, стремлением к самостоятельности, усилением потребности в общении со сверстниками и взрослыми [40]. Ведущим видом деятельности в этот период становится – межличностное общение со сверстниками и взрослыми. Отличительными характеристиками этого возраста являются частые смены настроения, высокая значимость отношений со сверстниками и их мнению, соотнесение себя взрослому обществу [25; 26; 32]. Мотивы учебной деятельности носят не непостоянный характер и могут меняться. Из-за интенсивного полового созревания, нарушается работа психики и нервной системы, что приводит к перепадам настроения, чрезмерной раздражительности и повышенной возбудимости. В этот период подростку тяжело справляться и управлять со своими эмоциями. Конфликты с родителями, ссоры со сверстниками, неудачи в учебе и личных отношениях, переживаются очень остро и приводят к угнетению личности и стрессам [27].

Согласно всей возрастной периодизации А.К. Маркова выделяла три возрастных периода: младший школьный возраст, подростковый и старший подростковый возраст.

Младший школьный возраст начальный этап вхождения ребенка в учебную деятельность, учебная мотивация представлена интересом к получению знаний, постановке первоначальных целей обучения, ребенок только начинает учиться понимать и принимать цели.

Но особое внимание А.К. Маркова уделяет изучению учебной мотивации умения учиться в подростковом возрасте. Так в своей работе она писала о среднем школьном возрасте, «происходит овладение общим строением учебной деятельности. Способами самостоятельного перехода от одного вида действия к другому (от ориентировочных учебных действий к

исполнительным и затем контрольно-оценочным), что является важной основой самоорганизации учебной деятельности» [35, с. 45].

В этом возрасте происходит осознание своей учебной деятельности, укрепляются познавательные и учебные мотивы, появляется стремление школьника к самостоятельности в учебной деятельности, развиваются процессы целеполагания. «Теперь подросток может ставить не одну, а несколько целей, ставить гибкие и перспективные цели, связанные с приближающимся этапом профессионального самоопределения» [35, с. 46].

Но наиболее значимым в этом периоде социальные мотивы учебной деятельности связанные в основном с самосознанием подростка в социуме и его роли в этом социуме. Позиционные мотивы также имеют общественную направленность и отображаются в налаживании контактов с другим человеком, сверстником, поиска сотрудничества для решения вопросов учебной и других видов деятельности. К концу подросткового возраста наблюдается устойчивое доминирование одного из мотивов.

В старшем подростковом возрасте существует потребность и возможность в совершенствовании своей учебной деятельности, это проявляется в стремлении к самообразованию и выходу за пределы школьной программы. «Учебные действия могут перерасти в методы научного познания, способствуя смыканию учебной деятельности с элементами исследовательской при этом особую роль приобретает овладение контрольно-оценочными действиями до начала работы в форме прогнозирующей самооценки, планирующего самоконтроля своей учебной работы и на этой основе – приемов самообразования» [35, с. 47].

Умение ставить нестандартные учебные задачи и находить нестандартные решения этих задач является предпосылкой творческого отношения к труду.

Учебно-познавательные мотивы в старшем школьном возрасте совершенствуются по направлению к теоретическому и творческому мышлению. А движущие им мотивы связаны с далекими целями и

перспективами выбора жизненного пути и будущей профессии. Появляется интерес к анализу своего стиля в учебной деятельности, визуализация своих сильных и слабых сторон своей личности. Укрепление широких социальных мотивы выражается в стремлении исполнения своего гражданского долга, и быть полезным обществу. «Социально-позиционные мотивы проявляются в виде делового общения со сверстниками и учителями. Происходит рождение новых мотивов касаемых жизненного самоопределения и выбора профессии, подросток планирует свои цели исходя из своего самоопределения и социальной значимости цели» [35, с. 48].

Подводя итог можно отметить что подростковый возраст – самый сложный и многогранный возраст, это возраст новых возможностей и выбора путей для развития личности и поиска смысла жизни. В этот период растущий ребенок успевает перепробовать, осмыслить и взять в свою дорогу, длинную в жизнь те, ценности и знания необходимые, только для определенного индивида, самого себя. В этот период подросток отождествляет себя со взрослым, старается подражать кому-то из взрослых, под копирку копирует поведение и перемеривает разные образы своего «Я». И наша задача взрослых направить в нужное русло, как можно быстрее распознать и предотвратить нежелательные сценария этой жизни, и путем своего примера, разговора, совета оказать помощь или внести коррективы.

1.3 Характеристика этнопсихологических особенностей подростков, из числа коренных малочисленных народов Севера

Россия – это одна из многонациональных стран мира, где национальный вопрос является фундаментальным, а гражданское и межнациональное согласие – одним из главных условий существования России. Народы проживающие на территории России отличаются друг от друга своими политическими и экономическими условиями существования, имеют различное происхождение и свою историю развития, свои традиции и нормы

поведения. Национальная психология каждого этноса носит также особенный характер. Каждый этнос по-своему воспринимают этот мир, они по-разному думают и принимают решения, по-разному ведут себя во взаимодействии с обществом, реагируют на поведение и поступки окружающих. Все это вызывает необходимость в правильном изучении, осмысливании и адекватном объяснении. Исследование этнических общностей и учет их национально-психологических особенностей поможет в преодолении трудностей, связанных национальным взаимодействием в стране, совершенствование толерантности между этносами приведет к предупреждению конфликтов происходящих между этносами и повышению эффективности их взаимодействия [15].

Ученные внесшие значительный вклад в изучение этнопсихологии, этнических культур и обычаев, межличностных проблем, являются представителями различных направлений: Г.М. Андреева, К.В. Бромлей, В. Вунд, А.Х. Гаджиев, З.М. Гаджимурадова, Л.М. Дробижева, Б.А. Душков, М. Лацарус, А.М. Налчаджян, Б.Ф. Поршнева, Л.Г. Почебут, А.А. Старовойтова, Т.Г. Стефаненко, Н.Г. Хайруллина, Г.Г. Шпет, Х. Штенталем и другими [15; 7; 25; 27; 29; 30].

Сегодня XXI век считается веком национального возрождения России. Это проявляется в виде проявления большего интереса к языку, культуре, традициям этносов, повышения роли этноса в социальных процессах, экономике и культуре страны на фоне процесса регионального развития и расширения социально-экономического развития, что сопровождается внедрением и реализацией долгосрочных программ развития нашей страны.

Процессы возрождения затронули и коренные народы Севера [8]. В настоящее время Север, представляет собой сложную, и противоречивую картину процессов межэтнического взаимодействия среди коренного населения и пришлого. Противоречивый характер взаимоотношений привел к нарушению этноидентичности, упадку культурно-ценностных и духовно-нравственных устоев коренных народов Севера. На сегодняшний день

существует не одно поколение которые не знают своего родного языка, культуры и традиционного хозяйствования [5]. Советское и постсоветское время, во время всеобщей «колхозанизации» и объединения, для многих этносов Севера стало решающим и нанесло большой урон традиционному образу жизни коренных народов, приведший к упадку культуры, традиций и верований малых народов, существовавший негласный запрет на владение родными языками, привел к значительному уменьшению количества их носителей. Но тем не менее, существование и положительных моментов связанных с появлением медицины и образования, как получения нового витка в развитии этносов. С началом обучения, ввиду удаленности территорий и малочисленности поселков, детей обучают в школах-интернатах районных центров, что внесло двойственный и противоречивый характер, с одной стороны терялась связь с семьей и ведением традиционного образа жизни, с другой, стороны появлялась возможность в социализации детей, адаптации к меняющимся современным условиям жизни, и дальнейшему образованию. На сегодняшний день проблема так и остается актуальной, образование в селах ведется на начальном уровне, далее в среднюю школу дети вынуждены приезжать в интернаты районных центров и жить вдали от семьи и традиционного уклада жизни, и как и ранее не сформированы программы по социально-психологической адаптации этих подростков и сохранении идентичности этносов [15]. На фоне своей «непохожести» с другим этносами, у детей возникают комплексы, проявляющиеся в снижении самооценки, появлению тревожности и как следствие снижением тяги к дальнейшему образованию. В последствии это приводит к необразованности, упадку целевых ориентиров на жизнь, приводящие к ведению асоциального образа жизни в будущем.

Кризисное состояние этноидентичности малочисленных народов Севера на сегодняшний день, носит неустойчивый и противоречивый характер сопряжен этнической напряженностью, во многом предопределяет будущее этносов и приводит к постепенной ассимиляции [65]. Как и ранее проблема

требует комплексного изучения и поиска оптимальных решений, но из-за территориальной отдаленности северных поселков, недостаточной изученности, нехваткой кадрового обеспечения и не разработанностью подходов и методов психологического сопровождения детей коренных народов Севера на этапе поступления в школы-интернаты, пока не представляется возможным.

Важным условием для решения связанных с этим проблем является изучение этнической идентичности, этнопсихологических особенностей проживающих на территории Севера этносов и их взаимодействия друг с другом. Как и изучение их влияние на этническое самосознание, адаптацию и ассимиляцию и т.д. Этническая идентичность – социокультурный и социально-психологический феномен, соединяющий когнитивные и аффективные представления и переживания личности об этнических группах, возникающих в реальных актах взаимодействия со своими и с другими этносами (Б.Ф. Поршнев: «Мы» – «Они»), и проявляющийся в реальном этническом поведении, как часть «Я-концепции» [55, с. 45].

С этнической идентичностью сопряжена, так называемая, этническая самоидентификация – сознательный акт этнического самоопределения человека в контексте отнесения себя к конкретной этнической общности. Обычно человек причисляет себя к тому этносу, к которому принадлежат его кровные родственники и родители. Но этническая самоидентификация может быть нарушена по ряду социальных и психологических причин, если в одном пространстве проживают представители разных этносов, имеющие разный социально-психологический статус [15]. В этом случае возникает острая проблема нарушения этнической идентичности у группы населения, попавшей под социально-психологическую депривацию. Что в сущности, мы можем наблюдать у этносов проживающих на севере Красноярского края, современные подростки, из числа коренных малочисленных народов Севера принадлежат к этнической группе только формально, не чувствуя психологическую принадлежность к своему этносу, так как многие не знакомы

с культурой и традициями своего народа, не владеют национальным языком. Многие в силу своего критического переходного возраста, просто стесняются говорить о принадлежности к какому-либо этносу [5].

Развитие этнического самоосознания коренных малочисленных народов Севера, можно проследить через концепцию В.С. Мухиной о формировании структуры самосознания. Согласно этой концепции, самосознание человека как личности имеет пять связей:

- 1) идентификация с образом тела, имя и замена его на местоимение индивидуальное «Я»;
- 2) притязание на признание;
- 3) половая идентичность;
- 4) психологическое время личности (прошлое, настоящее, будущее);
- 5) социальное пространство личности (права и обязанности).

Эти звенья самосознания формируются у всех людей, независимо от того к какой этнической группе они принадлежат, а содержание реализуемых связей самосознания различаются в зависимости от особенностей этнической среды и социальных условий развития. Ценности, заложенные в содержании структурных звеньев самосознания, переживаются как личные желания, характерные для данного человека, в том числе и этнической принадлежности.

Говоря об этнопсихологических особенностях представителей коренных народов Севера можно отметить, что в формировании образа мира особое место занимает исследование иррационального способа видения мира и мифологического сознания личности. О чем свидетельствуют исследования А.Е. Меняшева и С.В. Семеновой, наличие мифологического сознания личности. По мнению С.В. Семеновой, наличие мифа в структуре сознания коренных народов Севера проявляется в том, как они взаимодействуют с природой и социальной средой.

По мнению А.Е. Меняшева, изучавшего нивхов, в развитии мифологического сознания у представителей этого народа можно выделить две противоположные тенденции. Первая – так называемая стабилизирующая

тенденция, направленная на адаптацию этноса к изменяющимся природным и социальным условиям. Вторая – то, что исследователи называют «процессом демифологизации», под которым происходит постепенная утрата мифического за счет формирования научных и философских представлений о мире. В ходе исследования автор пришел к выводу, что в настоящее время происходит, с одной стороны, утрата национальных черт, с другой – принятие и формирование новых психологических черт [15].

В исследовании С.В. Семеновой показано, что мифическое самосознание выступает как особый вид национально-психологической черты. Самоосознание выступает как специфическая ось между сферой самосознания «Я» и миром. Отношение к миру как к живому существу, его одушевленность – характерная черта мифического мирознания, гармония восприятия себя и мира.

Таким образом, мифологическое самосознание представляет собой особый способ осознания себя в мире, характеризующийся высокой степенью интеграции образа «Я» и образа мира, обусловленный этносоциокультурным контекстом, служит средством поддержания экологического баланса между этносом и окружающей средой [15].

Вместе с тем в виду отсутствия исследования по национально-психологическим особенностям малочисленных народов Севера, в частности представителей этносов кетов и эвенков Эвенкийского муниципального района, нет четких описаний этнопсихологических характеристик, и на сегодняшний день этносы остаются мало изучены и их жизни, происхождение, иногда стоит на предположениях ученых. Все заключения во многом представлены исходя из их образа жизни, культуры, традиций и мировоззрения, системы восприятия действительности из прошлой и настоящей жизни этноса [65].

Образ жизни коренных малочисленных народов Севера полностью подчинен их убеждениям, основанным на одушевлении живой природы. Согласно их верованиям, все живое на земле обладало душой, будь то

растущее дерево, трава, цветок – существо живое, со своей душой, у срубленного, сорванного – души уже нет, оно уже мертво. Так же верили в людей, способных слышать голоса, стоны растений или деревьев, гибнущих от рук человека. Верили что первым в мире шаманом был орел, который после передал свои знания Северному народу. Верили что самые могущественные шаманы могли превращаться в птиц и летать по миру, самыми почитаемыми птицами считались лебедь, гагара и орел. Ввиду своих убеждений, мясо птицы в пищу не употребляли, птицы для них, были священны.

Мифологическое представление пронизывает все мировоззрение северных народов. Кеты, например, верили что сошли на землю со звезд, для выполнения определенной миссии. Разделяя мир на верхний (небесный), средний (человеческий) и нижний (подземный), считали, что все три мира населены как хорошими, так и плохими духами. По их мифологии, добрым считалось божество Есь, а вот его жена, Хоседэм, изгнанная с небес на землю, наоборот – олицетворением зла и «нечистью». Быт кетов также был подчинен их убеждениям. Задача мужчины состояла в добыче животного, а принести добычу домой – женское. Так же обязанность женщины входило разделывание животного, не нарушая целостности сосудов и суставов, так они верили в возрождении животного. Считали, что с помощью еды человек мог получить свойства животных, съев глаза медведя, он мог стать сильным как хозяин тайги, проглотив сердце глухаря стать осторожным и внимательным, как птица.

Также представителей коренных народов Севера можно охарактеризовать как первоклассных рыболовов и охотников, выработка таких качеств личности, как выносливость и трудолюбие, стойкость к погодным условиям, мужество в охоте за крупным животным, является главными критериями выживания в суровой в тайге. Их традиционная система воспитания заслуживает особого внимания. С раннего детства приучаясь к тяжелому труду, дети стойко переносили все тяготы жизни на Севере, что обуславливает их раннее взросление, уже в 14-15 лет они могли

самостоятельно охотиться и ловить рыбу. Люди северных этносов постоянно чувствуя единение с природой, отождествляя себя с ней, довольствуясь доступным не позволяли себе излишеств, помня и чтя правила и заветы своих предков. Вместе с этим они очень доверчивы, и как дети честны.

Этнопсихологическая характеристика представителей современного поколения подростков, из числа коренных малочисленных народов Севера представлена нам как поколение с отсутствующей самоидентификацией со своим этносом, незнанием своей культуры и традиций, и незнанием своего языка [5]. Кризис ценностей народов Севера проявляется в социальной дезадаптации подростков, часто отражается в их девиантном поведении, не сформированности мотивационной сферы, что часто выражается в слабой ориентацией на школьное и будущее профессиональное образование, это в конечном итоге приводит к забвению этнических ценностей и памяти предков, обесцениванию духовной культуры, приводящее к угрозе истребления исконной среды обитания и невозможности ведения традиционного образа жизни.

Поэтому необходимость в разработке новых подходов в воспитании и образовании, введением дополнительного образования, основанных на этнопедагогике, ориентированных на развитие личности как представителя того или иного этноса, является первостепенной задачей. В конечном итоге это поспособствует формированию этнопсихологической самоидентификации подростка, снизит барьеры в социально- психологической адаптации и увеличит мотивационную ориентированность на учебную деятельность.

Выводы по главе 1

Анализ научной литературы позволяет сделать следующие выводы.

Социально-психологическая адаптация актуальна на все времена, актуальность выражена тем что на протяжении всей своей жизни человек так или иначе находится в процессе адаптации. Социальная-психологическая адаптация подразумевает вхождение личности в новую социальную группу, налаживание положительного взаимодействия внутри группы для совершения совместной деятельности между её участниками.

Так как человек является существом социальным. С первых дней жизни он окружен себе подобными, включен в разного рода социальные взаимодействия. Являясь частью социума, человек приобретает определенный субъективный опыт, который становится частью его личности.

Самым трудным, по мнению многих ученых, в процессе социально-психологической адаптации во всей периодизации, является подростковый возраст.

Процесс социальной адаптации подростка проходит в определенных условиях, главным из которых является семья, сверстники, образовательная среда.

Проблемы в социально-психологической адаптации подростков из числа коренных малочисленных народов Севера связано с отрицательным чувством и эмоциональным дискомфортом, связанных с неудовлетворенностью отношением к нему окружающих и не возможностью раскрытия этих проблем (отдаленность семьи), не стабильным отношением с окружающим – не принятие других, с сопровождающимся переживанием неуспеха в учебной деятельности, появлению страхов и тревожностей, и как следствие занижением самооценки, выстраивание ввиду сложившейся ситуации коммуникативных барьеров, отрицательного отношения к школе и окружающим, ведущей как следствие к снижению учебной деятельности и учебной мотивации.

Проблема в социально-психологической адаптации подростковом возрасте имеет следующие проявления:

- снижение коммуникативных компетенций приводящая к замкнутости подростков, неспособности выстроить взаимоотношения в классе со сверстниками, учителями и воспитателями;

- повышение тревожность и страхов – эмоциональное состояние подростка, проявляющееся в ожидании неблагоприятного развития событий;

- занижение самооценки – выраженная в болезненном восприятии критики от окружающих, тем самым обвиняя себя во многих неудачах и боязнь браться за новые и сложные задания (избегания неудач);

- снижение уровня социальных и учебных достижений, расходящийся с потенциальным уровнем развития подростка;

- снижение учебной мотивации.

Психологическое сопровождение является активным процессом для создания условий в формирования личных качеств подростков, поддерживающих их благополучие на этапе адаптации. Стратегическим приоритетом выступает создание системы социально-психологического сопровождения и разработку соответствующих программ, которые будут ориентированы не на проблему и ее последствия, а на выработку психического здоровья и развития подростков, на освоение и раскрытие ресурсов их психики и личностного потенциала ребенка, предотвращающих и защищающих от возникновения этих проблем.

Для повышения уровня социально-психологической адаптации и учебной мотивации в подростковом возрасте должны быть проведены мероприятия, направленные на предотвращение этой нестабильности. В ходе данной работы необходимо использование методов и приемов, адаптированных к возрастным особенностям обучающихся в соответствии с ведущей деятельностью этого возраста.

Для повышения социально-психологической адаптации необходимо преодоление коммуникативных барьеров, страхов и тревожностей,

формирование адекватной самооценки и самоидентичности, для повышения учебной мотивации необходимо формирование положительного отношения к школе и учителям, развития личностного смысла обучения, целеполагания, развития внутренней мотивации. Создание условий для развития гармоничной здоровой личности.

ГЛАВА 2. РАЗРАБОТКА И РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОЕКТА, НАПРАВЛЕННОГО НА ПОВЫШЕНИЕ СОЦИАЛЬНО- ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ И УЧЕБНОЙ МОТИВАЦИИ ПОДРОСТКОВ ИЗ ЧИСЛА КОРЕННЫХ МАЛОЧИСЛЕННЫХ НАРОДОВ СЕВЕРА

2.1 Аннотация проекта. Организационный план разработки и реализации проекта

Исследования проводились на базе школы-интернат МБОУ БСШ ЭМР.

Целью исследования является повышение социально-психологической адаптации и учебной мотивации подростков из числа коренных малочисленных народов Севера. Разработка и реализация программы повышения социально-психологической адаптации подростков.

В связи с этим нами были поставлены следующие задачи:

1. Теоритически обосновать проблему социально-психологической адаптации и учебной мотивации подростков из числа коренных малочисленных народов Севера.

2. Выявить проблемы социально-психологической адаптации подростков коренных малочисленных народов Севера.

3. Выделить проблему учебной мотивации в психологии.

4. Выделить возрастные особенности учебной мотивации подросткового возраста.

5. Дать характеристику этнопсихологических особенностей подростков из числа коренных малочисленных народов Севера.

6. Провести оценку эффективности проделанной работы.

В эксперименте приняли участие подростки из числа коренных малочисленных народов Севера в количестве 16 человек 11–17 лет.

Эксперимент проводился в три этапа:

– предпроектный этап – цель изучить уровень социально-психологической адаптации и учебной мотивации;

- проектный этап эксперимента направлен на реализацию программы повышения социально-психологической адаптации и учебной мотивации;
- аналитический этап эксперимента направлен на оценку эффективности проведенной работы.

Методика 1. На предпроектном этапе проведена методика диагностики социально-психологической адаптации подростков К. Роджерса и Р. Даймонда.

Цель: определение уровня социально-психологической адаптации подростков из числа коренных малочисленных народов Севера.

Методика 2. Для изучения уровня учебной мотивации подростков, была проведена М.И. Лукьяновой и Н.В. Калининой «Методика изучения мотивации обучения обучающихся 5–11 классов».

Цель: определение уровня мотивации подростков.

Для исследования социально-психологической адаптации и учебной мотивации были использованы две методики. Методика социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда и методика изучения учебной мотивации М.И. Лукьяновой и Н.В. Калининой.

2.2 Анализ результатов предпроектного исследования

Целью экспериментальной работы выступало изучение уровня социально-психологической адаптации и учебной мотивации подростков из числа коренных малочисленных народов Севера.

Эксперимент проводился в три этапа: предпроектный; проектный; аналитический.

На предпроектном этапе эксперимента была проведена диагностика с помощью методики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда. На рисунке 1 можно ознакомиться с результатами диагностики.



Рисунок 1. Выраженность показателей социально-психологической адаптации по опроснику СПА (методика диагностики СПА К. Роджерса и Р. Даймонда)

На рисунке 1, мы видим, выраженность показателей социально-психологической адаптации представлена средними показателями, показатели адаптации, самовосприятия принятия других эмоциональный комфорт доминирование и интернальности по методике находятся в зоне неопределенности. Самовосприятие 66% свидетельствует о том, что подростки воспринимают себя такими какие есть, доминирование 36% сниженный показатель характеризуется тем что подростки не всегда вступают в борьбу за лидерство, не проявляют своего характера, отсутствие чувства превосходства над другими, связанная с заниженной самооценкой и непринятием других. Эмоциональная комфортность – 53%, детям не совсем комфортно находится в непривычной среде, недружественных отношениях со сверстниками. Интернальность представлена средними показателями 52% и связана с уходом от общества в виртуальные пространства или во взаимоотношения только с близкой группой. Адаптация – 48%,

свидетельствует, о том что дети слабо адаптируются к новым условиям среды, вынужденные жить в интернате и привыкать к новым условиям среды, новой обстановке, незнакомым людям, часто им не хватает родительской опеки, положительных взаимоотношений со сверстниками и учителями в школе. Эскапизм выражен средними показателями 52%, характеризуется уходом от проблем, нежели их решением.

Вторая методика, методика для изучения мотивации обучения обучающихся 5–11 классов (М.И. Лукьянова, Н.В. Калинина). Цель: выявление уровня учебной мотивации, определения основных видов учебной мотивации и преобладающих мотивов подростков.

Результаты методики представлены на рисунке 2.

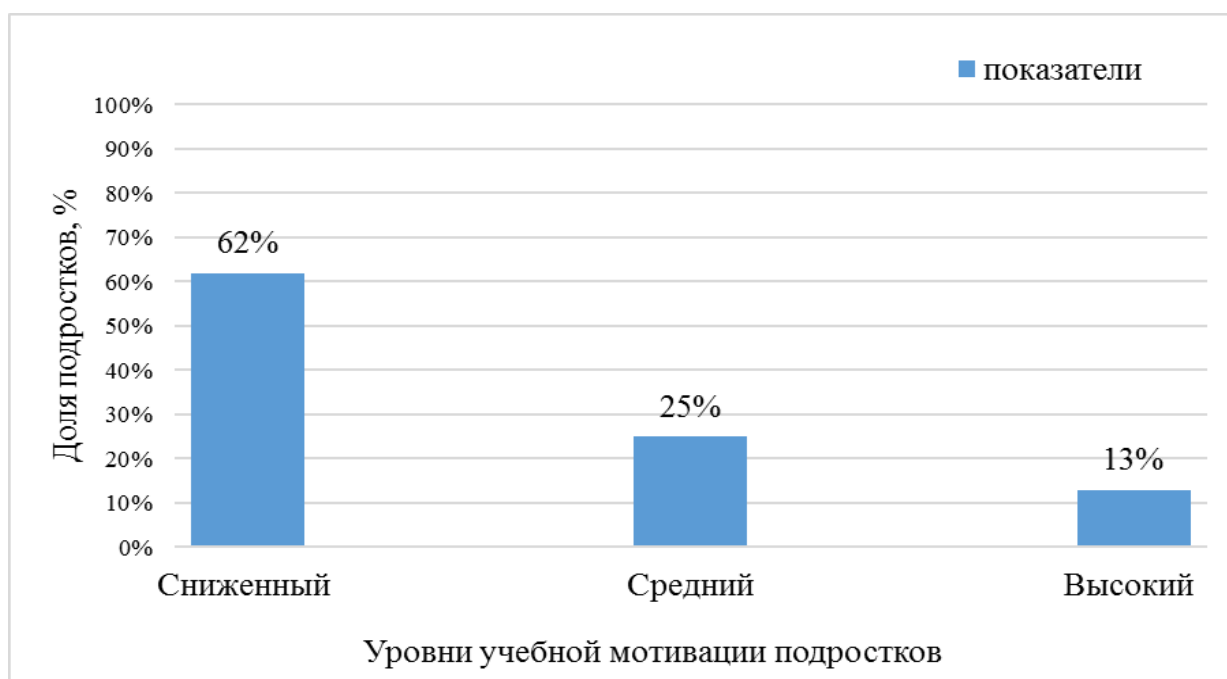


Рисунок 2. Уровень учебной мотивации подростков (методика М.И. Лукьяновой, Н.В. Калининой)

Сниженный уровень учебной мотивации выражен у 62% подростков из числа коренных малочисленных народов Севера. Это обусловлено сложной адаптацией к жизни в интернате, в новой школьной среде и учебным

предметам. Нежеланием вступать в контакт со сверстниками из-за возможного непринятия другими и негативным отношением к школе. Средний уровень учебной мотивации у 25% подростков, у этих детей сформировано положительное отношение к школе и учебе, есть понимание о ценности образования, чаще у них уже сформированы цели на будущее, данные представлены подростками старшей и средней группы подростков.

Высокий уровень учебной мотивации у 13% подростков – представлен двумя подростками старшей категории 9 классами, они настроены уже на получение профессионального образования, потребность в знаниях определяется исходя из нужности изучения предметов для сдачи ОГЭ и поступления в ССУЗы.

На рисунке 3 нам представлены основные показатели учебной мотивации.

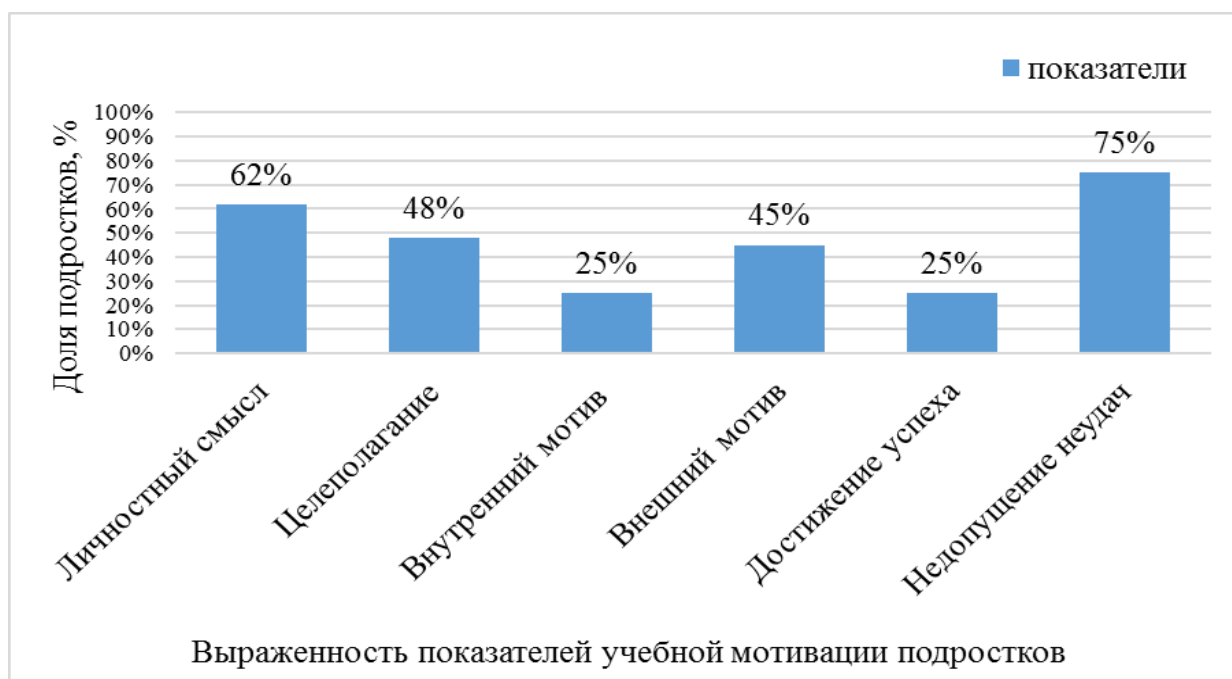


Рисунок 3. Выраженность основных показателей учебной мотивации подростков (методика М.И. Лукьяновой, Н.В. Калининой)

Как показано на рисунке 3, личностный смысл представлен 62%, и

определяется личным отношением подростка к учебе. Насколько ученик осознает значение учения лично для себя, для чего он учится, чего хочет добиться в жизни. Больше половины подростков осознают смысл обучения.

Целеполагание 48% зависит от умения и способности подростков ставить цели и достигать их. Представлен средне-низким показателем, существует необходимость в обучении подростков ставить цели и стремлении к их достижению. Умение ставить цели главный показатель в учебной мотивации ученика, который необходим в будущем для успешной учебной и профессиональной деятельности.

Второй классификатор учебных мотивов, это внешняя и внутренняя мотивация, из рисунке 3 можно увидеть преобладание у подростков внешней – 45% над внутренней – 25% мотивацией. Внешняя мотивация свидетельствует о том, что подростки преследуют цели не получение знаний, как таковых, а для получения положительных оценок, аттестата, получения похвалы и одобрения учителей, удовлетворение требований родителей, и нередко денежного стимулирования.

Внутренняя мотивация на рисунке представлена низким показателем 25%, познавательной потребностью, потребностью в знаниях у подростков на низком уровне. Для повышения эффективности образования важным условием является формирование именно внутренних учебных мотивов.

Достижение успеха и избегание неудач представлены показателями 25% и 75% соответственно. Высокий показатель избеганию неудач 75%, говорит об неуверенности в себе, выражается не проявлении себя в работе в классе из-за боязни неудач. Как следствие приводит к неверию в свои силы и занижением самооценки.

Мотивация направленная на успех, когда подростки ставят позитивные цели и ищут средства для достижения этих целей, с выработкой положительных эмоций раскрывающих их внутренний потенциал. Настроенные на успех подростки свои победы и неудачи объясняют своими стараниями и усилиями в познании, а подростки стремящиеся к избеганию

проблем и неудач, объясняют неуспех отсутствием у них способностей [14].

Наша задача заключается в развитии внутренней мотивации подростков, обучению целеполаганию и умению в достижении этих целей, появления смысла обучения и стремления к успеху в учебе, поощрение подростков за их достижения в учебе.

На рисунке 4, мы видим преобладание позиционных мотивов – 30%, что характерно для подросткового возраста. Стремлением занять какую-либо позицию в обществе характеристика переходного возраста.

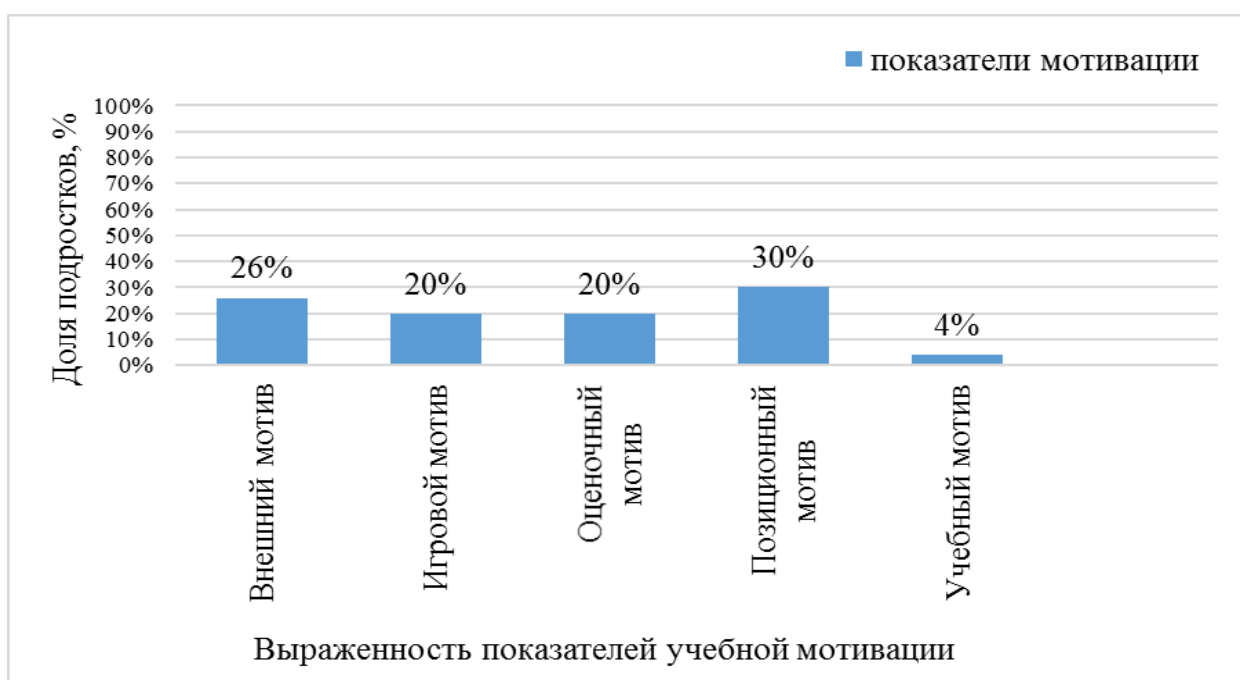


Рисунок 4. Выраженность показателей преобладающего вида учебной мотивации подростков (методика М.И. Лукьяновой, Н.В. Калининой)

Как видно из рисунка 4, очень низкий уровень учебного мотива, представлен всего 4%, и свидетельствует о нежелании подростков учиться, объясняется тем что наслоение непонимания учебного материала привело к снижению учебной деятельности и утере мотивации к учебе, неблагоприятные взаимоотношения со сверстниками, практика стереотипов проявляются в нежелании посещать школу и получать знания.

Полученные результаты тестирования на проектном этапе дали возможность определить уровень социально-психологической адаптации и учебной мотивации. Результаты показали, что ключевые показатели социально-психологической адаптации подростков снижены или находятся в зоне неопределенности. Результатом методики изучения учебной мотивации выявлено преобладание сниженного уровня учебной мотивации, и явно выраженных внешних мотивов и мотивов избегания неудач.

2.3 Направления и содержание психолого-педагогической работы в рамках реализации проекта

Метод проектирования в настоящее время занимает ведущую роль в системе образования. Разработка проектов дает возможность научиться ориентироваться в информационном пространстве, развить навыки самостоятельно конструировать свои знания, помогает в развитии критического и творческого мышления. Использование этого метода в психологии позволяет с помощью различных приемов и операции овладеть теоретическими и практическими знаниями.

Это процесс разработки системы социальных, педагогических, психологических мероприятий для создания психологически безопасной развивающей образовательной среды, которая ориентирована на воспитание уважительного отношения к истории, культуре своей страны, общественно одобряемых моделей поведения, активной жизненной позиции, психологической готовности к противодействию негативным влияниям социума, формирование социально-психологической компетентности всех участников образовательного процесса.

Область практики: психологическое сопровождение подростков у которых наблюдается снижение социально-психологической адаптации, запущенность по предметам, не усвоение учебного материала как следствие снижение уровня учебной мотивации.

Адресная направленность: проект ориентирован на подростков из числа коренных малочисленных народов Севера (обучающихся 5–11 классов) школы-интернат, Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Байкитской средней школы Эвенкийского муниципального района.

Характеристика целевой группы: участниками проекта стали подростки в возрасте 11–17 лет, обучающиеся образовательного учреждения 5–11 классов. Общее количество участников проекта составило 16 человек.

Место реализации проекта: школа-интернат МБОУ БСШ ЭМР.

Для реализации проекта необходимо ресурсное обеспечение, которое включает нормативно-правовое, материально-техническое, кадровое обеспечение. В финансовом обеспечении проекта нет необходимости.

Нормативно-правовое обеспечение представлено:

1. Уставом МБОУ БСШ ЭМР.
2. Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ [54].
3. Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 N 413 [42].

Материально-техническое обеспечение включает:

1. комплект информационно-методических материалов;
2. бумага, ручки, карандаши, маркеры, бейджи, планшеты, парты, стулья, мячик, мягкая игрушка;
3. просторная аудитория.

Педагог-психолог для проведения тренинговых занятий.

Ожидаемые результаты: после реализации программы повышения социально-психологической адаптации «Навстречу будущему» ожидается:

- 1) повышения коммуникативных способностей подростков;
- 2) формирование адекватной самооценки и «Я» - концепции;
- 3) развитие навыков мобилизации личностных ресурсов;

4) выработка положительного отношения к школе, учителям, школьным предметам.

Описание технологии измерения: анализ психолого-педагогической литературе по исследуемой проблеме позволил использовать для оценки продукта технологию, базирующуюся на следующих критериях:

1) научность предполагает построение процесс подготовки, с учетом современных научно-технических данных и знаний обучающихся, нормативно-правовой документации, научных концепций, инновационные идеи должны быть научно обоснованы;

2) системность, под которой подразумевается фрагментарный или системный характер технологии;

3) эффективность технологии указывает на улучшение, существенное обогащение, кардинальное преобразование существующей образовательной ситуации. Инновационная технология способствует преобразованию образовательной ситуации, а именно, достижению ожидаемых результатов;

4) согласованность структурных частей предполагает соответствие анализа ситуации, концепции основным направлениям деятельности, целей и задач проекта существующим и необходимым ресурсам, инновационная технология должна быть построена с использованием различных психологических методов, методик и технологий, подобранных с учетом психологических особенностей группы;

5) реализуемость предполагает наличие, вовлеченность и согласованность действий других субъектов образовательной ситуации с действиями автора.

Программа может применяться в образовательных организациях, реализующих образовательные программы среднего образования с подобным функционированием школ-интернатов.

План реализации проекта представлен в таблице 1.

План реализации проекта

| № | Этап реализации проекта | Сроки реализации проекта | Ожидаемые результаты |
|----|-------------------------|--------------------------|--|
| 1. | Предпроектный этап | Март 2023 г. | Определение уровня социально-психологической адаптации и учебной мотивации подростков из числа коренных малочисленных народов Севера |
| 2. | Проектный этап | Март – май 2024 г. | Разработка и апробирование проекта «Навстречу будущему» с участием подростков из числа коренных малочисленных народов Севера |
| 3. | Аналитический этап | Май – июнь 2024 г. | Оценка результатов посредством диагностики уровня учебной мотивации и социально-психологической адаптации подростков после апробирования программы |

Проект был реализован в школе- интернате МБОУ БСШ ЭМР.

Реализация проекта была организована следующим этапам.

1. На предпроектном этапе были определены методики для изучения уровня социально-психологической адаптации и учебной мотивации, проведена первичная диагностика и определены психолого-педагогические условия для реализации проекта «Навстречу будущему».

2. Проектный этап состоял из разработки программы повышения социально-психологической адаптации и учебной мотивации подростков из числа коренных малочисленных народов Севера и ее реализация в образовании.

3. Аналитический этап предполагает оценку результативности организованной деятельности посредством диагностики уровня повышения учебной мотивации, коммуникативных способностей, социализации,

тревожности, самооценки, соотнесение полученных результатов с целью, задачами исследования и ожидаемыми результатами реализации проекта. На предпроектном этапе для изучения уровня социально-психологической адаптации и учебной мотивации были использованы следующие психодиагностические методики:

Методика 1. Методика диагностики социально-психологической адаптации подростков К. Роджерса и Р. Даймонда [44].

Цель методики: определение уровня социально-психологической адаптации.

Методика 2. Для изучения уровня учебной мотивации подростков, была проведена методика для изучения учебной мотивации подростков из числа коренных малочисленных народов Севера, М.И. Лукьяновой и Н.В. Калининой «Методика изучения мотивации обучения обучающихся 5-11 классов» [51].

Цель методики: определение уровня учебной мотивации подростков.

Таким образом, для изучения социально-психологической адаптации и учебной мотивации были проведены две методики, методика диагностики социально-психологической адаптации подростков К. Роджерса и Р. Даймонда и методика для изучения учебной мотивации М.И. Лукьяновой и Н.В. Калининой.

По результатам проведенной психологической диагностики можно сделать вывод о необходимости организации и проведения работы по профилактике и повышению социально-психологической адаптации и учебной мотивации подростков из числа коренных малочисленных народов Севера.

Исходя из полученных на предпроектном этапе результатов психологической диагностики была разработана программа на повышение социально-психологической адаптации и учебной мотивации подростков из числа коренных малочисленных народов Севера «Навстречу будущему» (Приложение А), реализация которой осуществлялась на проектном этапе.

Цель программы: повышение социально-психологической адаптации и учебной мотивации подростков из числа коренных малочисленных народов Севера.

В соответствии с целью программы повышения социально-психологической адаптации подростков из числа коренных малочисленных народов Севера поставлены следующие задачи:

1. Выработка «Я-концепции» и кто «Я» в этом мире, самопознания, самораскрытия.
2. Обучение подростков приемам коммуникации и общения.
3. Развитие адекватной самооценки, уверенности в своих силах и способностях.
4. Формирование навыков снижения страхов и тревожности.
5. Осознание сильных сторон своей личности, их развитие.
6. Развитие смысла обучения, целеполагания, положительного отношения к школе и учителям.

Ожидаемые результаты реализации программы в рамках внедрения проекта:

1. определить кто «Я» в этом мире, определить свои социальные роли;
2. обучиться навыкам коммуникативного общения;
3. сформировать адекватную самооценку своей личности;
4. развить навыки мобилизации своих личностных ресурсов;
5. определить и развить сильные стороны своей личности, сформировать положительное отношение к школьным предметам, учителям;
7. развить навыки постановки целей и их достижения.

Структура программы:

1. пояснительная записка;
2. тематическое планирование;
3. планы-конспекты 10 занятий;
4. методические рекомендации.

Содержание программы представлено тремя блоками: 1 блок –

ознакомительный, 2 блок – содержательный, и 3 – заключительный. После реализации проекта «Навстречу будущему» произойдет повышение социально-психологической адаптации и учебной мотивации подростков. Занятия рассчитаны на 45 минут 1 раз в неделю. Структура занятий предполагает приветствие, основную часть, прощание.

Первый блок ориентировочный включает два занятия.

1. Первое занятие ознакомительное. Цель: создание благоприятных условий для группы, способность к ее самораскрытию. Занятие начинается с приветствия, представления ведущего, информации о тренинговых занятиях и правилами работы в группе. Проведены упражнения для сплочения коллектива. Упражнения приветствие «Дружная семья», «Визитка», «Представление», «Я сегодня», мини-лекция «Моя группа и ее правила».

2. Тема: «Мы похожи друг на друга». Цель: создать желание в группе взаимодействовать друг с другом, и сотрудничать, проведены упражнения на сплочение группы снятие тревожности и неуверенности в себе. «Приветствия», «Атомы-молекулы», «Учимся расслабляться», «Нарисуй свой страх», «Вверх по радуге», «Самореклама».

Второй блок – содержательный представлен 7 занятиями с соответствующими тематическими упражнениями.

1. Тема: «Умею ли я общаться». Цель занятия заключалась в освоении основных понятий коммуникации, обучения навыкам общения в группе, социуме. Участниками проекта в ходе занятий, прочитана мини-лекция «Коммуникация», выполнен ряд упражнений способствующие развитию умения слушать партнера и совершенствовать коммуникативные навыки, сокращать дистанцию между участниками группы, занятие начинается с занятия приветствия «Олени», «Интервью», «Найди пару», «Моль», «Пойми меня», мини-опрос «Что такое общение».

2. Тема: «Кто «Я» в этом мире». Цель данного занятия заключается в выработке объективного отношения к своей личности и формированию у подростков положительной «Я-концепции». Выполнены упражнения

«Ритуалы приветствия», «Самопрезентация», «Волшебные зеркала», «Без маски».

3. Тема: «Моя самооценка». Цель: изучение понятие «самооценка», и ее роль в жизни человека. Выполнены упражнения: приветствие «Давайте поздороваемся», «Первые впечатления», «Комплименты», «Я подарок человечеству», «Рожицы».

4. Тема: «Я и мир вокруг меня». Сформировать стремление к саморазвитию, формирование представления о своем «Я», формирование представления о своем потенциале, ресурсах развития личности, создание мотивации для дальнейшей работы над собой. «Меняющаяся комната», «Зеркало», «Годы юности», «Моя вселенная», «Бумажный мячик», «Мои жизненные цели».

5. Тема: «Моя цель в жизни». Целью занятия: формирование навыков целеполагания, навыки по достижению целей. Организована мини-лекция на тему «Принципы постановки реальной цели» и выполнены такие упражнения, приветствие «Пожелание», «Мои ресурсы», «Закончи предложения», «Цели и дела», «Тропинка к мечте», «Волшебная подушка».

6. Тема: «Я и моя уверенность в себе»: Занятие направлено на формирование способности к принятию себя, осознание личностных ресурсов, овладения навыками саморегуляции, раскрытия своего потенциала, навыка самопрезентации, упражнения «Художники», «Мой портрет в лучах солнца», «Розовый куст», «Путаница», «Символ уверенности», «Рожицы».

7. Тема: «Мой путь в будущее»: занятие предполагает формирование положительного отношения к школе, учителям, формированию смысла обучения и жизни целом, вносит благоприятные предпосылки для достижения желаемого результата через такие упражнения, как мини-лекция «В поисках смысла жизни», «События моей жизни», «Формула удачи», «Ассоциации», «Идеальный учитель», «Идеальный ученик».

Третий - заключительный блок представлен тремя упражнениями.

Заключительное занятие предполагал опрос и осмыслению ребят «Чему

я научился?» и упражнению «Чемодан в дорогу» который поможет ребятам для определения образа своего будущего и что необходимо взять с собой в дорогу «длинною в жизнь», заключительное «Прощание».

План реализации программы представлен в таблице 2.

Таблица 2

План реализации программы «Навстречу будущему»

| № | Тема | Задачи | Структура занятия |
|--|---------------------------|--|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Этап 1. Ориентировочный | | | |
| Цель: знакомство с группой, сближение группы, установление контакта педагога-психолога с группой | | | |
| 1 | «Знакомство» | Знакомство с детьми Сплочение группы обозначение правил группы | «Дружная семья» «Визитка» «Представления» Мини-лекция «Моя группа и ее правила» «Я сегодня» |
| 2 | «Мы похожи друг на друга» | Научиться взаимодействовать сотрудничать друг с другом сплочение группы снятие тревожности и неуверенности в себе | «Приветствия» «Атомы-молекулы» «Учимся расслабляться» «Нарисуй свой страх» «Вверх по радуге» «Самореклама» |
| Этап 2. Содержательный | | | |
| Цель: повышение учебной мотивации подростков | | | |
| 3 | «Умею ли я общаться» | Разбор основных понятий коммуникации, обучения навыкам общения в группе и социуме | «Олени» «Интервью» «Моль» «Пойми меня» мини-лекция «Что такое общение» |
| 4 | «Кто «Я» в этом мире» | Выработка объективного отношения к своей личности и формирование у подростков положительной «Я- концепции» | «Ритуалы приветствия» «Самопрезентация» «Волшебные зеркала» «Без маски» |
| 5 | «Моя самооценка» | Понятие «самооценки», ее роль в жизни человека | «Давайте поздороваемся» «Первые впечатления» «Комплименты» «Я подарок человечеству» «Рожицы» |

| 1 | 2 | 3 | 4 |
|---|------------------------------|---|---|
| 6 | «Я и мир вокруг меня» | Сформировать стремление к саморазвитию, формирование представления о себе и своем «Я», формирование представления о своем внутреннем потенциале, ресурсах развития личности, создание мотивации для дальнейшей работы над собой | «Меняющаяся комната» «Зеркало» «Годы юности» «Моя вселенная» «Бумажный мячик» «Мои жизненные цели» |
| 7 | «Моя цель в жизни» | Формирование целеполагания и навыков в достижении этих целей; Формирование представления о себе и своей значимости, повысить самооценку подростков | «Пожелание» «Мои ресурсы» «Закончи предложения» «Цели и дела» «Тропинка к мечте» «Волшебная подушка» |
| 8 | «Я и моя уверенность в себе» | Формирование способности к принятию себя, осознание личностных ресурсов, овладение навыками саморегуляции, раскрытия своего потенциала, самопрезентации | «Художники» «Мой портрет в лучах солнца» «Розовый куст» «Путаница» «Символ уверенности» «Рожицы» |
| 9 | «Мой путь в будущее» | Формирование положительного отношения к школе, к учителям и ко всему учебному процессу | Приветствие Мини-лекция «В поисках смысла жизни» «События моей жизни» «Формула удачи» «Ассоциации» «Идеальный ученик» «Идеальный учитель» |
| Этап 3. Заключительный Цель: закрепление полученных знаний | | | |
| 10 | «Чему я научился» | Осмысление изменений произошедших с группой и отдельными участниками | «Дружная семья» опрос подростков на тему: «Чему я научился?» «Чемодан в дорогу» «Прощание» |

2.4. Анализ и интерпретация результатов аналитического этапа исследования

После реализации программы была выполнена вторичная диагностика. На данном этапе исследования были использованы те же психодиагностические методики, которые были использованы при первичной диагностике. Данные динамики выраженности показателей социально-психологической адаптации представлены на рисунке 5.

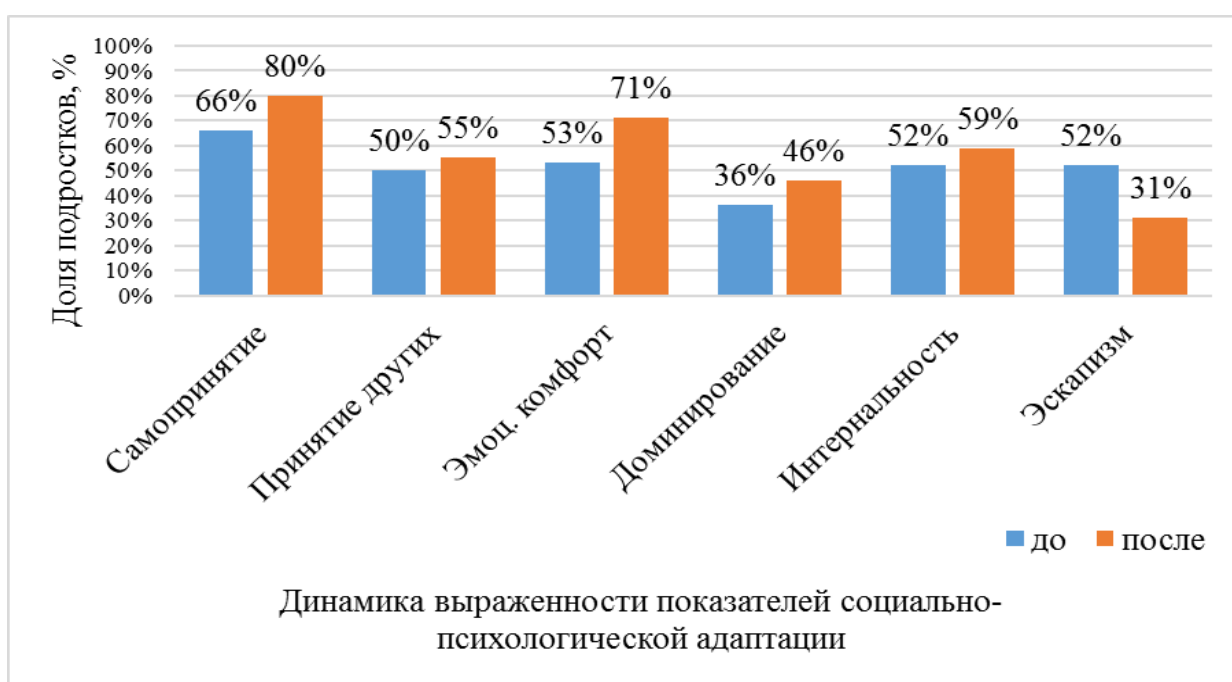


Рисунок 5. Динамика выраженности показателей социально-психологической адаптации по опроснику СПА (методика диагностики К. Роджерса и Р. Даймонда)

На рисунке 5 представлен анализ результатов методики диагностики социально-психологической адаптации К.Роджерса и Р.Даймонда после реализации проекта показал следующие изменения: увеличились показатели самовосприятия с 66% до 80%, принятие других с 50% до 55%,

эмоционального комфорта 53% до 71%, доминирования и интегральности с 36% до 46% и с 52% до 59% соответственно. Уход от проблем (Эскапизм) понизился с 52% до 31%, подростки выбирают теперь не уходить от решения проблем, а решать их здесь и сейчас.

Динамика уровней учебной мотивации представлена на рисунке 6.

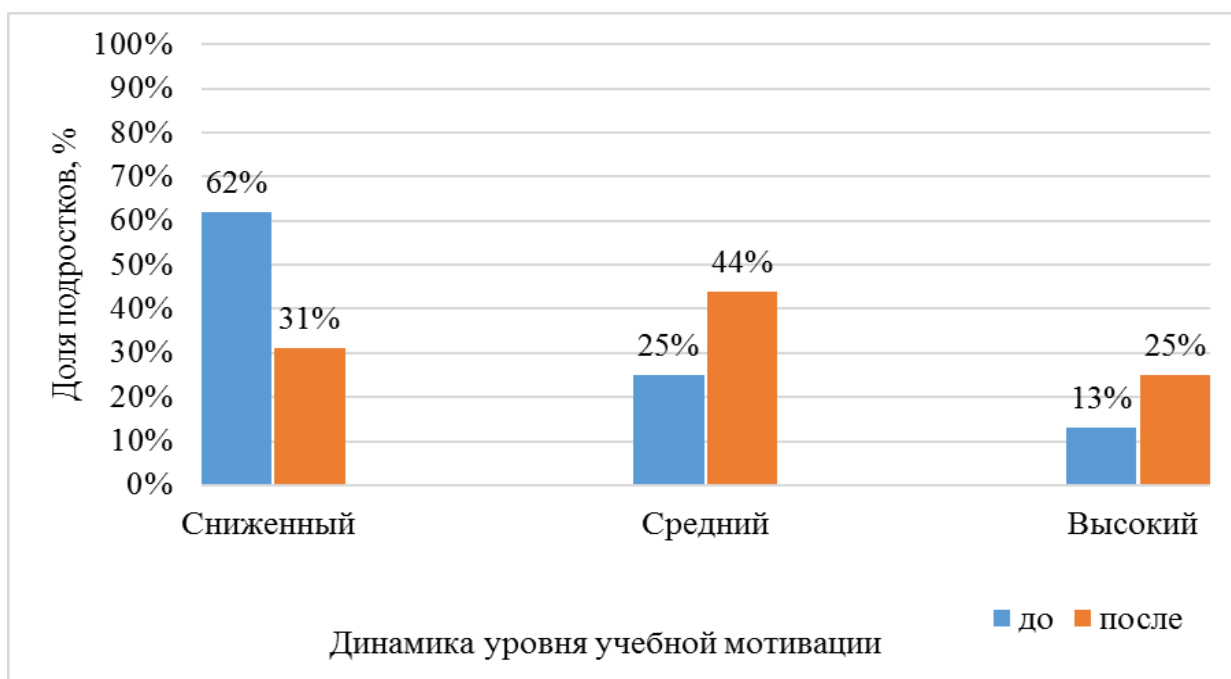


Рисунок 6. Динамика уровня учебной мотивации (методика М.И. Лукьяновой, Н.В. Калининой)

Как представлено на рисунке 6, диагностика учебной мотивации по методике изучения мотивации учебной деятельности подростков М.И. Лукьяновой и Н.В. Калининой, после реализации проекта показала, что число подростков, со сниженной учебной адаптацией уменьшилось с 62% до 31%, подростков со средним уровнем мотивации увеличился с 25% до 44%, с высоким уровнем учебной мотивации увеличился с 13 до 25%.

Динамика выраженности показателей учебной мотивации подростков представлена на рисунке 7.

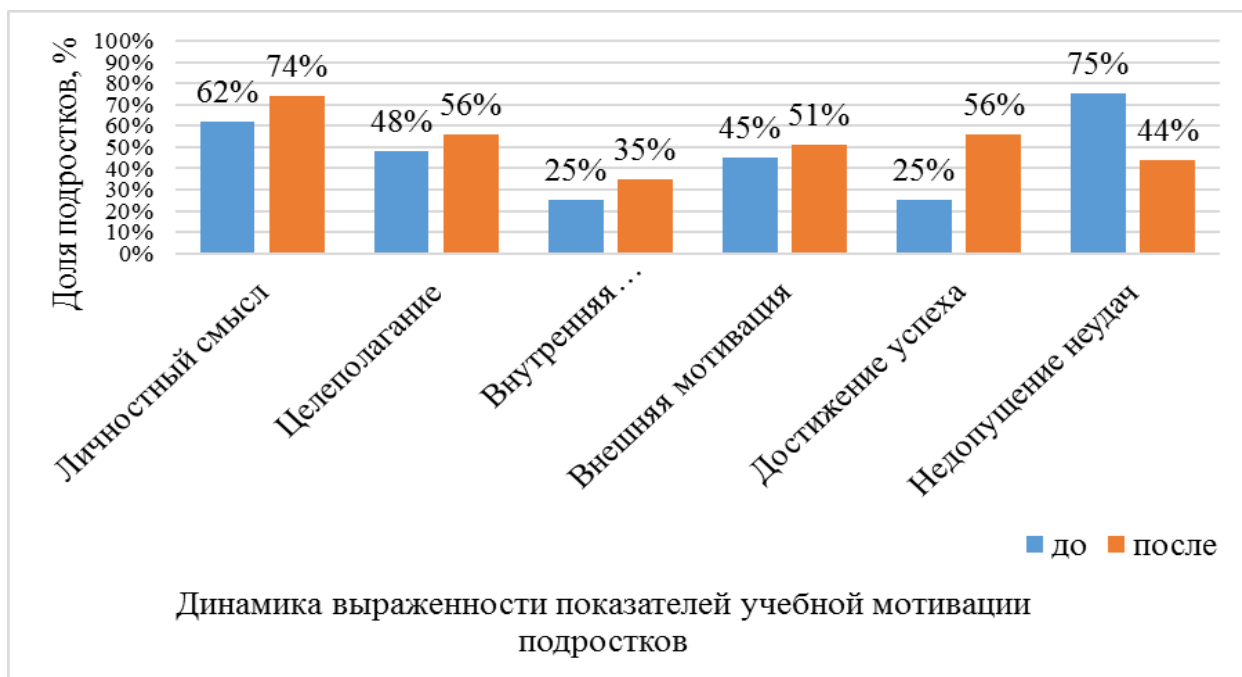


Рисунок 7. Динамика выраженности показателей учебной мотивации подростков (методика М.И. Лукьяновой, Н.В. Калининой)

Динамика выраженности показателей учебной мотивации на рисунке 7, показала: увеличение показателя личностного смысла с 62% до 74%, что говорит об о том что дети стали больше задумываться о своем личном смысле обучения, для чего они ходят в школу, делают домашнюю работу по предметам и для чего так важно получить образование, показатель целеполагания увеличился с 48% до 56%, после реализации программы подростки научились ставить цели, узнали о важности целеполагания в жизни и навыки достижения целей. Увеличились показатели внутренней мотивации, достижения успеха 25% и до 35% и 25% до 56% соответственно. Подростки смогли преодолеть коммуникативный барьер, больше общаются со сверстниками в классе, учебная деятельность теперь не вызывает тревожности и страхи, также преодолен коммуникативный барьер «ученик-учитель». Теперь учебная деятельность может быть направлена на положительное

отношение и получения удовольствия от получения знаний. Увеличение показателя на достижения успеха говорит о том, что дети стали более уверенные в своих силах, и более нацелены на успех. Представлен снижением показателя с 75% до 44%.

Динамика выраженности видов учебной мотивации подростков представлена на рисунке 8.

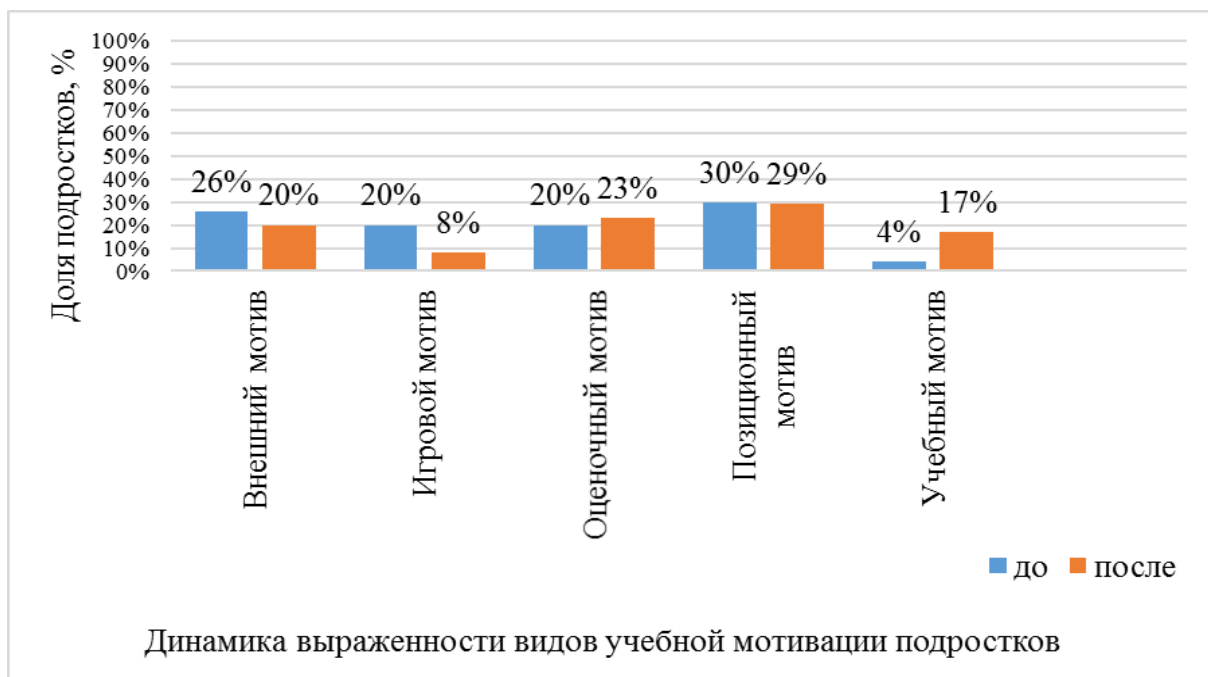


Рисунок 8. Динамика выраженности видов учебной мотивации подростков (методика М.И.Лукьяновой, Н.В. Калининой)

Как представлено на рисунке 8, динамика выраженности показателей видов учебной мотивации показал снижение показателя внешнего мотива с 26% до 20% и игрового мотива с 20% до 8%, увеличение учебного мотива с 4% до 17%, что свидетельствует об эффективности проведенных занятий-тренингов.

После реализации развивающей программы показатели уровня учебной мотивации подростков из числа КМНС улучшились: вырос общий уровень учебной мотивации, учебные мотивы стали преобладать над игровыми,

повысилась мотивация достижения успеха, несколько выше стали показатели целеполагания, внутренней мотивации и личностного смысла учения, социально-психологической адаптации.

Полученные результаты говорят об эффективности разработанной программы. Для выявления возможной взаимосвязи показателей социально-психологической адаптации и учебной мотивации у подростков использовался метод Ч. Спирмена. Полученные результаты представлены в таблице 3.

Таблица 3

Результаты анализа статистических данных выявления возможной взаимосвязи показателей социально-психологической адаптации и учебной мотивации подростков

| Шкалы | 5. Непринятие себя | 7. Непринятие других | 9. Эмоциональный дискомфорт | 10. Внутренний комфорт | 18. Учебная мотивация |
|-------------------------------|--------------------------|----------------------------|-----------------------------------|------------------------------|-----------------------------|
| 1 Адаптивность | | -0,64** | | | |
| 2 Деадаптивность | 0,57** | -0,74*** | | | |
| 3 Ложь | | | | 0,57** | |
| 4 Принятие себя | -0,53** | 0,51** | | | |
| 5 Непринятие себя | | | | | |
| 6 Принятие других | | | | | |
| 7 Не принятие других | | | 0,61** | | |
| 8 Эмоциональный комфорт | | | | | |
| 9 Эмоциональный дискомфорт | | | | | |
| 10 Внутренний комфорт | | | | | |
| 11 Внешний комфорт | | | | | |
| 12 Доминирование | | | | | |
| 13 Ведомость | | | | | |
| 14 Избегание проблем | | | | | |
| 15 Личностный смысл | | | | | 0,67** |
| 16 Целеполагание | | | | | 0,51** |
| 17 Познавательная | | | | | 0,85*** |
| 18 Учебная мотивация | | | | | |

*Примечание – достоверность различий по критерию Спирмена. Статистически значимы при $p \leq 0,05$

С помощью представленных таблиц мы можем увидеть, что некоторые шкалы внутри каждого опросника коррелируют между собой. Так, например, найдены достоверные связи между шкалами 1 и 7; 2 и 5 и т.д. Проанализируем внутреннюю согласованность шкал и валидность используемых методик, поэтому рассмотрим подробнее выявленные значимые связи.

1. Шкалы 1 и 7 – $r = -0,64$ ($p \leq 0,05$) отрицательная (обратная), корреляционная связь между шкалами Адаптивностью и Непринятием других.

2. Шкалы 4 и 5 – $r = -0,53$ ($p \leq 0,05$) отрицательная (обратная), корреляционная связь между шкалами Принятия себя и Непринятием себя.

3. Шкалы 2 и 5 – $r = 0,57$ ($p \leq 0,01$) положительная (прямая), корреляционная связь между шкалами Дезадаптация и Непринятием себя.

4. Шкалы 4 и 7 – $r = 0,51$ ($p \leq 0,01$) положительная (прямая), корреляционная связь между шкалами Принятия себя и Непринятие других.

5. Шкалы 7 и 9 – $r = 0,61$ ($p \leq 0,01$) положительная (прямая), корреляционная связь между шкалами Непринятия других и Эмоционального дискомфорта.

6. Шкалы 3 и 10 – $r = 0,57$ ($p \leq 0,01$) положительная (прямая), корреляционная связь между шкалами Ложь и Внутренний комфорт.

7. Шкалы 15 и 18 – $r = 0,67$ ($p \leq 0,01$) положительная (прямая), корреляционная связь между шкалами Личностный смысл и Учебная мотивация.

8. Шкалы 16 и 18 – $r = 0,51$ ($p \leq 0,01$) положительная (прямая), корреляционная связь между шкалами Целеполагания и Учебная мотивация.

9. Шкалы 17 и 18 – $r = 0,85$ ($p \leq 0,01$) положительная (прямая), корреляционная связь между шкалами Познавательная мотивация и Учебная мотивация.

Корреляционный анализ не выявил значимых связей показателей социально-психологической адаптации и учебной мотивации подростков. Связи выявлены между только между показателями внутри методик ($p \leq 0,05$). Из этого можно сделать вывод о том, что, целенаправленно воздействуя на

конкретные показатели, можно в целом повысить уровень социально-психологической адаптации и учебной мотивации подростков из числа коренных малочисленных народов Севера.

Выводы по главе 2

Внедрение проекта «Навстречу будущему» осуществлялось на базе школы-интернат Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Байкитской средней школы Эвенкийского муниципального района в три этапа: предпроектный, проектный и аналитический этапы.

Предпроектный этап предполагал определение инструментария для изучения социально-психологической адаптации и учебной мотивации, проведение первичной диагностики. Для проведения психодиагностического исследования использованы методики: Методика диагностики социально-психологической адаптации подростков К. Роджерса и Р. Даймонда и методика для изучения мотивации учебной деятельности подростков М.И. Лукьяновой и Н.В. Калининой.

В процессе психологической диагностики установлено, что у 48% подростков коренных малочисленных народов Севера сниженная социально-психологической адаптация, это связано с тем что приезжая в школы-интернаты подростки плохо адаптируются в новой социальной среде, нарушены коммуникативные компетенции, подростки не общительны, по наблюдениям стараются держаться группами, либо уходят в виртуальные пространства, плохо идут на контакт с учителями, приезжая в пятые классы им сложно привыкнуть к жизни в интернате в дали от родителей, они равнодушно и даже негативно относятся к школе, присутствует постоянное желание уехать домой, жизнь в интернате постоянно отягощает это чувство, уезжая на каникулы возвращаются с опозданием, что отрицательно сказывается на учебной деятельности. Существующее разделение на «интернатских» и «домашних» не дает войти в положительное взаимоотношение отношение с одноклассниками, что накладывает отпечаток на эмоциональный комфорт подростков, представлен средним показателем – 52%. Доминирование представлено 36%, свидетельствует о том, что подростки либо не вступают в борьбу за лидерство, либо это слабо выражено,

это говорит о заниженной самооценке и о невозможности выражения своего внутреннего потенциала в работе в классе и общении со сверстниками.

Интернальность 52%, проявляется в нежелании вступать в контакт с новым социумом (в том числе педагогами), предпочитая держаться малыми группами или уходить в виртуальные пространства, тем самым, не разрешая проблемы по учебной деятельности, а уходить от них.

Показатели методики диагностики социально-психологической адаптации подростков К. Роджерса и Р. Даймонда представлены средними показателями и находятся в зоне неопределенности.

Изучение уровня учебной мотивации показало, что 62% подростков имеют сниженный уровень учебной мотивации, 25% подростков средний, и 13% подростков высокий уровень учебной мотивации.

Личностный смысл представлен 62%, определяется личным отношением подростка к учебе. Насколько ученик осознает значение учения лично для себя, для чего он учится и чего хочет добиться в жизни.

Целеполагание 48% зависит от умения и способности подростков ставить цели и достигать их. Выражен средним показателем, подростки не совсем понимают важность целеполагания, поэтому существует необходимость проведения упражнений-тренингов на целеполагание. Умение ставить цели главный показатель в учебной мотивации ученика, который необходим в будущем для успешной учебной и профессиональной деятельности.

Преобладание у подростков внешней – 45% над внутренней – 25% мотивацией, свидетельствует о том, что подростков интересует не получение знаний, а преследование несколько других целей выраженных в получении положительных оценок, одобрения и похвалы от родителей и учителей. Поэтому для эффективного образовательного процесса существует необходимость в развитии именно внутренних мотивов направленных на получение знаний и удовольствия от получения этих знаний.

Преобладание показателя Недопущения неудач (75%) свидетельствует о

том, что у детей заниженная самооценка, из-за внутренних зажимов подростки не могут проявлять себя в учебной деятельности, не могут полностью раскрепоститься, что заметно мешает в раскрытии личностного потенциала, из-за боязни сделать ошибки, неудачи, особенно на публике, стараются их избежать.

Преобладание того или иного мотива характеризуется возрастом испытуемых. Игровой мотив чаще встречается у представителей младших и средних групп подростков 5-7 классов.

Преобладание позиционных мотивов – 30% подростков, стремление занять какой-либо позиции в обществе характерно для подростков, на протяжении всего переходного возраста подростки стремятся быть понятым и принятыми в обществе. Внешний и оценочный говорит о преследовании цели получения положительных оценок по предметам, стремлению получения одобрения от сверстников и учителей, похвалы от родителей.

Очень низкий уровень учебного мотива, представлен всего 4% от испытуемых свидетельствует о нежелании подростков учиться, что привело к снижению учебной деятельности и утрате учебной мотивации.

На основании полученных на предпроектном этапе результатов психологической диагностики была разработана программа, направленная на развитие социально-психологической адаптации и учебной мотивации.

Проектный этап включал разработку данной программы. Программы «Навстречу будущему», состоящей из трех содержательных блоков: ознакомительный, содержательный, заключительный. Ознакомительный блок включал: первое занятие ознакомительное. Направленная на создание благоприятных условий для группы, способность к ее самораскрытию. Второе занятие «Мы похожи друг на друга», целью этого занятия являлось создание желания взаимодействовать друг с другом, и сотрудничать, направленное на сплочение группы, выработке доброжелательности и поддержке друг друга. Содержательный блок включал основные занятия на развитие социально-психологической адаптации и учебной мотивации. Развитие концепции своего

«Я», самоактуализации, уникальности, развитию адекватной самооценки, развитие личностного смысла обучения, целеполагания, положительного отношения к школе и ученикам. И третий, Заключительный этап направлен на осмысление того, чему научились подростки в процессе апробации программы.

Программа направлена на повышение социально-психологической адаптации и учебной мотивации подростков из числа коренных малочисленных народов Севера «Навстречу будущему» разработана с использованием различных психологические методов, методик и технологий, которые подобраны с учетом психологических особенностей подросткового возраста. На данном этапе прошла апробация программы «Навстречу будущему».

Аналитический этап проекта основывался на оценке результативности организованной деятельности посредством повторной диагностики уровня социально-психологической адаптации и учебной мотивации подростков из числа коренных малочисленных народов Севера, и последующего соотнесения полученных результатов с целью и задачами исследования, ожидаемыми результатами реализации проекта.

Анализ результатов методики диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда после реализации проекта показал следующие изменения: увеличились показатели адаптивности подростков с 48% до 59%, самовосприятия с 66% до 80%, принятие других с 50% до 55%, эмоционального комфорта 53% до 71%, доминирования и интегральности с 36% до 46% и с 52% до 59% соответственно.

Диагностика учебной мотивации по методике изучения мотивации учебной деятельности подростков М.И. Лукьяновой и Н.В. Калининой, после реализации проекта показала, что число подростков, со сниженной учебной адаптацией уменьшилось с 62% до 31%, подростков со средним уровнем мотивации увеличился с 25% до 44%, с высоким уровнем учебной мотивации увеличился с 13 до 25%. Увеличились показатели личностного смысла,

целеполагания, внутренней мотивации, достижения успеха. Снизился показатель недопущения неудач. Уменьшился показатель внешнего с 26% до 20% и игрового мотива с 20% до 8%, увеличился учебный мотив с 4% до 17%.

После реализации развивающей программы показатели уровня учебной мотивации подростков из числа КМНС улучшились: вырос общий уровень учебной мотивации, учебные мотивы стали преобладать над игровыми, повысилась мотивация достижения успеха, несколько выше стали показатели целеполагания, внутренней мотивации и личностного смысла учения; улучшились показатели социально-психологической адаптации, подростки стали более общительны и раскрепощены, готовы к сотрудничеству, взаимопомощи, поддержке друг друга, научились больше принимать себя и других.

Полученные данные позволяют сделать вывод об успешности реализации проекта «Навстречу будущему».

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Анализ психолого-педагогической литературы показал, что проблема социально-психологической адаптации и учебной мотивации подростков подробно изучена и активно изучается психологами по настоящее время.

В процессе психологической диагностики удалось выявить преобладание сниженного уровня учебной мотивации у большинства подростков из числа коренных малочисленных народов Севера, с преобладанием тенденции к недопущению неудач. Важное место в учебной мотивации занимает мотив самоутверждения. Необходимость в укреплении самооценки подростка одна из важных составляющих в преодолении трудностей в обучении. После первой неудачи наступает разочарование в учебе и самих себе, подросток быстро теряет интерес к учебной деятельности. Поддержка подростка, укрепление его самооценки, выработка умения анализировать причины неудач – основополагающие моменты развития учебной мотивации. Развивающая работа в данном направлении будет эффективна, если будет удовлетворять важнейшим потребностям подростка в общении и самоутверждении в обществе, так необходимых для развития его личности.

Показатели социально-психологической адаптации подростков находятся в зоне неопределенности.

Сниженный уровень социально-психологической адаптации и учебной мотивации неблагоприятно влияет на развитие личности подростков, приводит к коммуникативному барьеру со сверстниками и учителями, мешающему межличностному взаимодействию с ними, средние показатели адаптации в новой среде, эмоционального комфорта говорит об сложности адаптации подростков в условиях интерната, все это проявляется в нежелании учиться, ведет к снижению учебной деятельности, не успеванию по предметам, что в дальнейшем приводит к низкой самооценке, чувству «зжатости» не раскрытию своего внутреннего потенциала. В связи с этим

возникает необходимость в развитии социально-психологической адаптации и учебной мотивации с использованием развивающих мероприятий, направленных на развития подростков и раскрытие их личностных ресурсов.

Одним из этапов реализации проекта стала разработка и апробация программы развития социально-психологической адаптации и учебной мотивации подростков из числа коренных малочисленных народов Севера, включающей следующие содержательные этапы: ознакомительный, содержательный и заключительный. Каждый этап программы наполнен методами и упражнениями с элементами тренингов, способствовавшими достижению ожидаемых результатов.

Результатом реализации программы «Навстречу будущему» стало повышение уровня социально-психологической адаптации и учебной мотивации подростков из числа коренных малочисленных народов Севера, подростки стали более общительны и раскрепощены, готовы к сотрудничеству, взаимопомощи, поддержке друг друга, научились больше принимать других и себя, что способствовало реализации проектной идеи.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Ананьев Б.Г. К постановке проблем детского самосознания // Известия АПН РСФСР. 1948. № 18. С. 111–115.
2. Агеев В.С. Межгрупповое взаимодействие: социально-психологические проблемы. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1990. С.134–158.
3. Андреева Г.М. Социальная психология. М.: Аспект Пресс, 1996. 54 с.
4. Андреева Г.М. Психология социального познания. М.: Аспект Пресс, 1997. 435 с.
5. Арутюнов С.А. Фантом безэтничности // Расы и народы. М.: Наука, 1989. Вып. 19. С. 22–24.
6. Анфалова И.В. Особенности и противоречия социальной адаптации подростковдевиантного поведения: социологический анализ. Автореф. дисс. канд. социол.наук. Екатеринбург, 2007. 34 с.
7. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. 1994. Т. 15. №1. С. 3–18.
8. Барканова О.В. Социально-психологическая адаптация детей мигрантов в России: монография. Красноярск: Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева, 2014. 160 с.
9. Барканова О.В., Петрищев В.И. Особенности социально-психологической адаптации подростков из семей мигрантов. Вестник КГПУ. № 2, 2013. С. 151–154.
10. Барканова О.В. Психологическое сопровождение адаптации подростков из семей мигрантов: учебное пособие. Краснояр.гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. Красноярск, 2013. 147 с.
11. Бассин Ф.В., Бурлакова М.К., Волков В.Н. Проблема психологической защиты // Психологический журнал. 1988. Т.9. №3. С. 78–86.
12. Божович Л.И. Личность и формирование в детском возрасте. М.: Академия, 2014. 382 с.

13. Божович Л.И. О мотивации учения // Вестник практической психологии образования. 2012. Том 9. № 4. С. 65–67.
14. Болотова А.К. Психология развития и возрастная психология: учебник для студентов высших учебных заведений. М.: Изд. дом Высш. шк. экономики, 2012. 525 с.
15. Бромлей Ю.В. Очерки теории этноса. М.: Наука, 1983. 254 с.
16. Воробьева О.А. Психолого-педагогический комфорт как условие воспитания гармонично развитой личности в образовательных учреждениях нового типа: дис. канд. пед. наук. Коломна, 2000. 22 с.
17. Выготский Л.С. Детская психология: собр. соч. в 6 т. / под ред. Д.Б. Эльконина. М.: Педагогика, 1984. Т. 4. 432 с.
18. Гомелаури М.Л. Конфликты в подростковом возрасте и социальные ожидания. СПб.: Феникс, 2016. 269 с.
19. Головина С.А. Психологические условия формирования адекватных способностей реагирования на мнения сверстников в подростковом возрасте. Автореф. дисс. канд. психол. наук. Курск, 2008. 31 с.
20. Додонов Б.И. Эмоции как ценность. М.: Политиздат, 1978. 272 с.
21. Касвинов С.Г. Система Выготского. Книга 1: Обучение и развитие детей и подростков / Харьков: Райдер, 2013. 460 с.
22. Казанская В.Г. Подросток. Трудности взросления. СПб.: Питер, 2016. 297 с.
23. Козер Л.А. Функции социального конфликта. М.: Наука, 2014. 264 с.
24. Колодич Е.Н. Коррекция эмоциональных нарушений у детей и подростков. Минск: Минск, 1999. 321 с.
25. Кулагина И.Ю. Мотивация, конфликт и контроль действия // Вопросы психологии. 2016. №2. С. 31–39.
26. Кулагина И.Ю. Возрастная психология: развитие ребенка от рождения до 17 лет. М.: Издательство УРАО, 1999. 175 с.
27. Куликов Л.В., Дмитриева М.С., Долина М.Ю. Факторы психологического благополучия личности // Теоретические и прикладные

вопросы психологии: материалы юбилейной конференции «Ананьевские чтения 97». СПб.: Издательство СПбГУ, 1997. Вып. 3. Ч. 1. С. 342–350.

28. Леонтьев А.Н. Развитие мотивов учебной деятельности ребёнка. М.: Просвещение, 1959. 213 с.

29. Леонов Н.И. Индивидуальный стиль поведения в конфликтной ситуации. М.: Академия, 2014. 271 с.

30. Либин А.В. Дифференциальная психология: на пересечении, европейских, российских и американских традиций: учебное пособие. 4-е изд., испр. и доп. М.: Эксмо, 2006. 542 с.

31. Матюхина М.В., Михальчик Т.С., Прокина Н.Ф. Возрастная и педагогическая психология: учеб. пособие для студентов № 2121 «Педагогика и методика нач. обучения». М.: Просвещение, 1984. 256 с.

32. Макаров В.К. Особенности самосознания подростков // Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 12. Психология. Социология. Педагогика. 2008. № 2. С. 71–79.

33. Маркова А.К., Матис Т.А., Орлов А.Б. Формирование мотивации учения. М.: Пресс, 1990. 212 с.

34. Маркова А.К. и др. Формирование мотивации учения: Книга для учителя. М.: Просвещение, 1990. 164 с.

35. Маркова А.К., Орлов А.Б., Фридман Л.М. Формирование мотивации учения и ее воспитание у школьников. М.: Издательство «Педагогика», 1983. 534 с.

36. Микляева А.В. Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция: учеб. пособие. СПб.: Речь, 2004. 248 с.

37. Михайлина М.Ю., Нелюбова Я.К. Диагностика эмоционального благополучия школьников: профилактическая работа с семьями в социально опасном положении: учебно-методическое пособие. Саратов: ГАУ ДПО «СОИРО», 2017. 64 с.

38. Морозова Н.Г. Учителю о познавательном интересе // Психология и педагогика, №2, 1979. 43 с.

39. Налчаджян А.А. Психологическая адаптация: механизмы и стратегии. 2-е изд., перераб. и доп. М.: Эксмо, 2010. 368 с.
40. Немов Р.С. Практическая психология: учеб. пособие для учителей средних школ и педагогов колледжей. М.: ВЛАДОС, 1997. 320 с.
41. Носко И.В. Психология развития и возрастная психология: учебное пособие. Владивосток: ТИДОТ ДВГУ, 2003. 131 с.
42. Обухова Л.Ф. Возрастная психология: учебник. 4-е изд. М.: Педагогическое общество России, 2004. 402 с.
43. Овчарова Р.В. Практическая психология образования: учебное пособие для студ. психол. фак. университетов. М.: Центр «Академия», 2003. 23 с.
44. Овчарова Р.В. Практическая психология в начальной школе. М.: Просвещение, 1996. 26 с.
45. Остапова А.В. Психологические особенности подросткового возраста // Евразийский научный журнал. 2015. №7. С. 109–110.
46. Петрищев В.И., Грасс Т.П. Ресоциализация детей-мигрантов в Сибирском регионе России: монография. Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. Красноярск, 2013. 192 с.
47. Приказ Минобрнауки РФ от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (ред. от 08.11.2022). Документы. URL: <https://lgl.su/oh5> (дата обращения: 15.04.2024).
48. Прихожан А.М. Психологическая природа и возрастная динамика тревожности (личностный аспект): дис. д-ра психол. наук. СПб., 2009. 210 с.
49. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психоаналитическая природа и возрастная динамика. Воронеж: ИПО «МОДЭК», 2009. 119 с.
50. Прихожан А.М. Причины, профилактика и преодоление тревожности // Психологическая наука и образование. 1998. № 2. С. 11–17.

51. Ратанова Т.А. Психодиагностические методы изучения личности. М.: Академия, 2015. 348 с.
52. Скибицкая И.Ю. Деловое общение: учебник и практикум для среднего профессионального образования. М.: Юрайт, 2022. 247 с.
53. Стефаненко Т.Г. Социальные стереотипы и межэтнические отношения // Общение и оптимизация совместной деятельности. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1987. С. 242–250.
46. Стефаненко Т.Г. Методы исследования этнических стереотипов // Методы этнопсихологического исследования. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1993. С. 3–27.
55. Хапаева С.С. Конструктивные и деструктивные последствия конфликтов в отношениях учитель – ученик. М.: Академия, 2014. 190 с.
56. Фаустова И.В. Изучение эмоционального неблагополучия современных детей старшего дошкольного возраста // Психология образования в поликультурном пространстве. 2011. № 14. С. 43–47.
57. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» // Консультант Плюс. URL: <http://www.consultant.ru/document/> (дата обращения: 05.11.2024).
58. Эльконин Д.Б. Избранные психологические труды. М.: Академия, 2013. 462 с.
59. Эльконин Д.Б. К проблеме периодизации психического развития в детском возрасте // Вопросы психологии. 1971. №4. С. 6–21.
60. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис. М.: Издательская группа «Прогресс», 1996. С.308-333.

61. Шпет Г.Г. Психология социального бытия. М.: Институт практической психологии. Воронеж: МОДЭК, 1996. 63 с.

62. Albert R.D. The intercultural sensitizer or culture assimilator: A cognitive approach // Handbook of intercultural training / Ed. by D. Landis, R.W. Brislin. New York etc.: Pergamon Press, 1983. Vol. 2. P. 186–217.

63. Graumann C.F. Conspiracy: History and social psychology. A synopsis // Changing conceptions of conspiracy / Ed. by C.F. Graumann, S. Moscovici. New York etc.: Springer-Verlag, 1987. P.245-251.

64. Medlin R. Home schooling and the question of socialization // Peabody Journal of Education. 2000 / 75 (1& 2). P. 107–123.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение А

Программа развития социально-психологической адаптации и учебной мотивации подростков из числа коренных малочисленных народов Севера «Навстречу будущему»

Пояснительная записка

Изучение проблем социально-психологической адаптации и учебной мотивации подростков является одним из важных направлений в психологии для развития гармоничной личности ребенка [40].

В процессе социально-психологической адаптации формируется личность, которое определяется тем, какое место занимает человек в системе социальных отношений: дружеских, семейных, производственных, и т.д. Личность – сложная система социально значимых фактов, проявлением способностей в социальном мире. Известно, что социализация человека осуществляется широким набором средств, специфических для того или иного общества, того или иного возраста социализируемого. Особое значение для педагогического понимания сущности социализации и личности ребенка имеет изучение факторов и механизмов социально-психологической адаптации личности.

Учебная мотивация играет важную роль в становлении личности, ведь без нее невозможна эффективная учебная деятельность и развитие способностей и потребности субъекта к самосовершенствованию, саморазвитию, самообразованию [52]. Мотивация – это внутренняя психологическая характеристика личности, которая находит выражение во внешних проявлениях, в отношении человека к окружающему миру, различным видам деятельности. Деятельность без мотива или со слабым мотивом либо не осуществляется вообще, либо оказывается крайне неустойчивой. От того, как чувствует себя ученик в определенной ситуации,

зависит объем усилий, которые он прилагает в своей учебе. Поэтому важно, чтобы весь процесс обучения вызывал у ребенка интенсивное и внутреннее побуждение к знаниям, напряженному умственному труду.

Сформированность у ребенка мотивационной сферы играет огромную роль для его успешности в учебной деятельности. Наличие у ребенка мотива хорошо выполнять все предъявляемые школой требования, показывать себя с самой лучшей стороны заставляет его проявлять активность в отборе и запоминании необходимой информации. Гуманизация образования требует формирования ребенка как субъекта деятельности, а гармонично развитая система мотивов является основным фактором, влияющим на этот процесс.

При низком уровне учебной мотивации наблюдается снижение школьной успеваемости, что и является основанием для проведения с такими учащимися коррекционно-развивающих мероприятий по развитию мотивов учебной деятельности [46].

Упражнения с элементами тренингов направлены развитие социально-психологической адаптации и учебной мотивации подростков.

Цель программы: повышение социально-психологической адаптации и учебной мотивации подростков из числа коренных малочисленных народов Севера.

В соответствии с целью программы поставлены следующие задачи.

1. Выработка «Я-концепции» и кто «Я» в этом мире, самопознания, самораскрытия.
2. Обучение подростков приемам коммуникации и общения.
3. Развитие у подростков адекватной самооценки, позитивного мышления и уверенности в собственных силах и способностях.
4. Формирование навыков использования методов снижения страхов и тревожности.
5. Развитие и осознание сильных сторон своей личности.
6. Развитие личностного смысла обучения, целеполагания.
7. Развитие внутренней мотивации, положительного отношения к школе

и учителям.

Ожидаемые результаты реализации программы в рамках внедрения проекта:

1. определить кто «Я» в этом мире;
2. обучиться навыкам коммуникативного общения;
3. сформировать адекватную самооценку своей личности;
4. развить навыки мобилизации своих личностных ресурсов;
5. определить и развить сильные стороны своей личности;
7. развить навыки постановки целей и их достижения;
8. сформировать положительное отношение к школьной жизни.

Область практики: психологическое сопровождение подростков у которых наблюдается низкий уровень социально-психологической адаптации, запущенность по предметам, не усвоение учебного материала как следствие снижение уровня учебной мотивации.

Материально-техническое обеспечение включает:

1. комплект информационно-методических материалов;
2. бумага, ручки, карандаши, маркеры, бейджи, планшеты, парты, стулья, мячик, мягкая игрушка, подушка, релаксирующая музыка;
3. просторный кабинет для проведения упражнений-тренингов.

Педагог-психолог для проведения тренинговых занятий.

Ожидаемые результаты: после реализации программы повышения социально-психологической адаптации и учебной мотивации «Навстречу будущему» ожидается:

- 1) повышения коммуникативных способностей подростков;
- 2) формирование адекватной самооценки и «Я» - концепции;
- 3) развитие навыков мобилизации личностных ресурсов;
- 4) развитие личностного смысла обучения, целеполагания;
- 5) выработка положительного отношения к жизни школы.

Описание технологии измерения: анализ психолого-педагогической литературе по исследуемой проблеме позволил использовать для оценки

продукта технологию, базирующуюся на следующих критериях:

1. научность предполагает построение процесс подготовки, с учетом современных научно-технических данных и знаний обучающихся, нормативно-правовой документации, научных концепций, инновационные идеи должны быть научно обоснованы;

2. системность, под которой подразумевается фрагментарный или системный характер технологии;

3. эффективность технологии указывает на улучшение, существенное обогащение, кардинальное преобразование существующей образовательной ситуации, инновационная технология способствует преобразованию образовательной ситуации, а именно, достижению ожидаемых результатов;

4. согласованность структурных частей предполагает соответствие анализа ситуации, концепции основным направлениям деятельности, целей и задач проекта существующим и необходимым ресурсам, инновационная технология должна быть построена с использованием различных психологические методов, методик и технологий, подобранных с учетом психологических особенностей группы;

5. реализуемость предполагает наличие, вовлеченность и согласованность действий других субъектов образовательной ситуации с действиями автора.

Содержание программы: занятия рассчитаны на 45 минут 1 раз в неделю. Структура занятий предполагает приветствие, основную часть, заключительное занятие.

Первый блок ориентировочный включает два занятия.

1. Первое занятие ознакомительное. Цель: создание благоприятных условий для группы, способность к ее самораскрытию. Занятие начинается с приветствия, представления ведущего, информацию о тренинговых занятиях и правилами работы в группе. Проведены упражнения для сплочения коллектива. Упражнения приветствие «Дружная семья», «Визитка», «Представление», «Я сегодня», мини-лекция «Моя группа и ее правила».

2. Тема: «Мы похожи друг на друга». Цель: создать желание в группе взаимодействовать друг с другом, и сотрудничать, проведены упражнения на сплочение группы снятие тревожности и неуверенности в себе. «Приветствия», «Атомы-молекулы», «Учимся расслабляться», «Нарисуй свой страх», «Вверх по радуге», «Самореклама».

Второй блок – содержательный представлен 7 занятиями с соответствующими тематическими упражнениями.

1. Тема: «Умею ли я общаться». Цель занятия заключалась в освоении основных понятий коммуникации, обучения навыкам общения в группе, социуме. Участниками проекта в ходе занятий, прочитана мини-лекция «Коммуникация», выполнен ряд упражнений способствующие развитию умения слушать партнера и совершенствовать коммуникативные навыки, сокращать дистанцию между участниками группы, занятие начинается с занятия приветствия «Олени», «Интервью», «Найди пару», «Моль», «Пойми меня», мини-опрос «Что такое общение».

2. Тема: «Кто «Я» в этом мире». Цель данного занятия заключается в выработке объективного отношения к своей личности и формированию у подростков положительной «Я-концепции». Выполнены упражнения «Ритуалы приветствия», «Самопрезентация», «Волшебные зеркала», «Без маски».

3. Тема: «Моя самооценке». Цель: изучение понятие «самооценка», и ее роль в жизни человека. Выполнены упражнения: приветствие «Давайте поздороваемся», «Первые впечатления», «Комплименты», «Я подарок человечеству», «Рожицы».

4. Тема: «Я и мир вокруг меня». Сформировать стремление к саморазвитию, формирование представления о своем «Я», формирование представления о своем потенциале, ресурсах развития личности, создание мотивации для дальнейшей работы над собой.«Меняющаяся комната», «Зеркало» , «Годы юности», «Моя вселенная», «Бумажный мячик», «Мои жизненные цели».

5. Тема: «Моя цель в жизни». Целью занятия: формирование навыков целеполагания, навыки по достижению целей. Организована мини-лекция на тему «Принципы постановки реальной цели» и выполнены такие упражнения, приветствие «Пожелание», «Мои ресурсы», «Закончи предложения», «Цели и дела», «Тропинка к мечте», «Волшебная подушка».

6. Тема: «Я и моя уверенность в себе»: Занятие направлено на формирование способности к принятию себя, осознание личностных ресурсов, овладения навыками саморегуляции, раскрытия своего потенциала, навыка самопрезентации, упражнения «Художники», «Мой портрет в лучах солнца», «Розовый куст», «Путаница», «Символ уверенности», «Рожицы».

7. Тема: «Мой путь в будущее»: занятие предполагает формирование положительного отношения к школе, учителям, формированию смысла обучения и жизни целом, вносит благоприятные предпосылки для достижения желаемого результата через такие упражнения, как мини-лекция «В поисках смысла жизни», «События моей жизни», «Формула удачи», «Ассоциации», «Идеальный учитель», «Идеальный ученик».

Третий - заключительный блок представлен тремя упражнениями.

Заключительное занятие предполагал опрос и осмыслению ребят «Чему я научился?» и упражнению «Чемодан в дорогу» который поможет ребятам для определения образа своего будущего и что необходимо взять с собой в дорогу «длинною в жизнь», заключительное «Прощание».

Занятие 1.

Цель: создание благоприятных условий для группы, способность к ее самораскрытию. Занятие начинается с приветствия, представления ведущего, информацию о тренинговых занятиях и правилами работы в группе. Проведены упражнения для сплочения группы.

1. Упражнения приветствие «Дружная семья».

В начале для разрядки обстановки в группе провидится шуточное приветствие «Дружная семья».

Время: 5 мин.

Я, ты, он, она

Вместе дружная семья.

Руку дай соседу справа.

Руку дай соседу слева.

Я, ты, он, она

Вместе дружная семья.

Улыбнись соседу справа,

Улыбнись соседу слева.

Обними соседа справа,

Обними соседа слева.

Ущипни соседа справа, Ущипни соседа слева.

Психолог: Поднимаем правую руку над головой и гладим по голове соседа справа, приговаривая: – Он такой хороший! – Я такой хороший! (гладим себя), я, лучше всех.

Рефлексия: Дети немного раскрепостились, и сняли первое напряжение, готовы к следующим упражнениям.

2. Упражнение «Визитка».

Время: 5 мин.

Детям раздаются маркеры и визитки, и каждый участник оформляет карточку-визитку, где указывает свое тренинговое имя. При этом он вправе взять себе любое имя: свое настоящее, игровое, имя литературного персонажа и т.д. В дальнейшем на всем протяжении тренинга участники обращаются друг к другу по этим именам. Детям дали 5 минут для того, чтобы все участники сделали свои визитки, прикрепили их к одежде и подготовились к представлению.

3. Упражнение «Представление».

Время: 10 мин.

Цели: формирование установок на выявление позитивных личностных и других качеств; умение представить себя и войти в первичный контакт с окружающими.

Детям дается следующее пояснение: в представлении вы должны постараться отразить свою индивидуальность так, чтобы все остальные участники сразу запомнили выступившего.

Например, «Высокий, сильный и уверенный в себе человек. Внешность у меня обыкновенная, зато волосы красивого цвета, со мной в любой компании интересно и весело" или «Возраст у меня юный, внешность не броская, способности и возможности обыкновенные. Единственное, я увлекаюсь спортом, хожу на разные секции».

1. Мини-лекция «Моя группа и ее правила».

После того, как состоялось знакомство, психолог предлагает главные правила общения в группе:

1) Общение по принципу «здесь и теперь». Для многих участников характерно стремление переключится с непосредственной тренинговой работы на обсуждение прошлых или будущих событий.

2) Принцип персонификации высказываний. Суть его состоит в добровольном отказе от безличных языковых форм, которые помогают скрывать в повседневном общении собственную позицию того, кто говорит, или же избегать прямых высказываний в нежелательных случаях. Конкретно: вместо высказываний: «считается...», «некоторые считают, что ...» в группе учат говорить, используя формы: «я считаю, что ...» и т.п.

3) Принцип акцентирования на языке чувств. Согласно нему, участники группы должны делать акцент на эмоциональных состояниях и проявлениях (своих собственных и партнеров по группе) и во время обратной связи, если возможно, использовать язык, который фиксирует такое состояние. Примером данной формы языка есть констатация типа: «Твоя манера говорить на повышенных тонах вызывает у меня раздражение».

4) Принцип активности. Соблюдение этого принципа является главным требованием к поведению участников тренинга. Речь идет о реальном включении каждого участника в интенсивное групповое взаимодействие с целью целенаправленного познания себя, партнера, группы вообще. На

занятиях поощряется конструктивная полемика между всеми участниками.

5) Принцип доверительности. Предусматривает создание благоприятных условий для доверительного общения участников тренинга, обеспечивает групповую динамику, в значительной мере определяет результативность занятий. В качестве первого и простейшего шага к практическому созданию такого климата руководитель предлагает принять единую форму обращения друг к другу на «ты». Это не только психологически уравнивает всех членов группы, но и привносит определенный элемент интимности и доверия. Кроме того, доверчивость поддерживается неопровержимым правилом: «Говорить только правду, или хотя бы не врать».

6) Принцип конфиденциальности. Суть его раскрывается в рекомендации «не выносить» содержание общения, которое развивается в процессе тренинга, за границы группы.

Потом следует коллективное обсуждение и уточнение этих норм: что-то можно прибавить, исправить и в дальнейшей работе пользоваться только этими нормами общения. Часто группа вырабатывает своеобразные ритуалы, которые действуют во время занятий.

6. Упражнение «Я сегодня...»

Время: 20 мин.

Цель упражнения: подведение итогов занятия. Дети усаживались по кругу и каждый рассказывал о том каким был на занятии, чем оно понравилось, а чем не очень.

Занятие 2.

Тема: «Мы похожи друг на друга». Цель: создать желание в группе взаимодействовать друг с другом, и сотрудничать, проведены упражнения на сплочение группы, снятие тревожности и неуверенности в себе.

1. Упражнение «Приветствие».

Время: 5 мин.

Предлагается участникам хаотично двигаться по аудитории и по хлопку и команде педагога поздороваться так ладошками, ...бедрами, ...плечами и т.д.

Рефлексия: Детям было весело, они охотно вступали в контакт с друг другом, частями тела, упражнение способствовало сплочению группы и снятию барьеров общения.

2. Упражнение «Атомы-молекулы».

Время: 7 мин.

Ход упражнения: Психолог: представьте себе, что мы все – атомы. Они постоянно двигаются и объединяются в молекулы. Число атомов в молекуле может быть разным, оно определяется числом, которое я назову. Мы все сейчас быстро двигаться. Я буду называть числа, например, 3 и тогда мы будем объединяться в молекулы по 3 атома в каждой.

Рефлексия: Как вы себя чувствуете? Все ли объединились с теми, с кем хотели?

Игра помогла снять напряжение, возникающее при работе незнакомой группой детей, преодолеть барьер между общением девочек и мальчиков, активизировало группу, подняло настроение в группе.

3. Упражнение «Учимся расслабляться».

Цель упражнения: уметь расслабляться

Время: 10 мин.

Ход упражнения: «Сядем поудобнее. Спина расслаблена, опирается на спинку стула, руки спокойно лежат на коленях. Можно закрыть глаза. Сделаем по 10 глубоких медленных вдохов и выдохов. Чтобы замедлить их, вдыхая, сосчитаем про себя до семи, а выдыхая – до девяти. Можно и не считать – смотря как легче. Начнем»

Рефлексия: что испытывали, что почувствовали, выполняя это упражнения?

Дети научились расслаблять мышцы тела, что способствовало снятию напряжения.

4. Упражнение «Нарисуй свой страх».

Цель упражнения: осознание своего страха

Время: 20 мин.

Детям предлагается изобразить свой страх нарисовав на листочке бумаги. Затем на выбор превратить его в смешной рисунок или разорвать, уничтожить его.

Рефлексия: что вы почувствовали, выполняя это упражнение, что испытали?

Дети охотно изображали свои страшные страхи на рисунках, потом охотно избавлялись от них. Делились что чувствовали в тот момент, когда уничтожали рисунок. Упражнение способствовало избавлению от страхов и тревожности. В процессе беседы, так же ознакомились с дыхательными техниками, направленными на снятие тревожности и страхов.

5. Упражнение «Вверх по радуге».

Время: 10 мин.

Цель: развитие умения релаксировать, снятие тревожных ощущений. Содержание: детям предлагалось закрыть глаза, сделать глубокий вдох и представить, что вместе с воздухом они взбираются вверх по радуге, а, выдыхая, – съезжают с неё (3 раза). Затем повторяют всё с открытыми глазами (3 раза). Рефлексия: Что вы при этом испытывали?

Дети делились что испытывали легкость, снятию нервного перенапряжения.

6. Упражнение «Самореклама».

Цель упражнения: представления себя перед другими

Время: 15 мин.

Детям предлагалось нарисовать рекламу для самого себя, включив в нее короткий текст. По окончании все по очереди представляют свои проекты.

Рефлексия: что было самым сложным при выполнении этого задания?

Занятие 3.

Тема: «Умею ли я общаться». Цель занятия заключалась в освоении основных понятий коммуникации, обучения навыкам общения в группе, социуме. Участниками проекта в ходе занятий, прочитана мини-лекция «Коммуникация», выполнен ряд упражнений способствующие развитию умения слушать партнера и совершенствовать коммуникативные навыки, сокращать дистанцию между участниками группы.

1. Приветствие «Олени».

Время: 5 мин.

Участники образуют два круга (внешний и внутренний), встают лицом друг к другу. Ведущий спрашивает: «Вы когда-нибудь видели, как здороваются олени? А хотите узнать, как они это делают?». Это целый ритуал: правым ухом вы третесь о правое ухо своего партнера, затем левым ухом о левое ухо партнера, а в завершении приветствия нужно потопать ногами! После этого внешний круг смещается на 1 человека, и церемония повторяется. Передвижение продолжается до тех пор, пока все участники не «поздороваются» друг с другом, как олени, и не займут свое исходное положение.

Упражнение способствовало еще большему сближению группы, снятию коммуникативных дистанций между участниками группы.

1. Упражнение «Интервью».

Время: 10 мин.

Цели: развитие умения слушать партнера и совершенствовать коммуникативные навыки, сокращение коммуникативной дистанции между участниками тренинга.

Дети разбились на пары и в течение 5 минут беседовали друг с другом в паре, пытаясь узнать о нем как можно больше. Затем каждый приготовил краткое представление своего собеседника. Главная задача – подчеркнуть его индивидуальность, непохожесть на других. После чего подростки по очереди представляли друг друга.

Дети охотно делились друг с другом информацией и затем красочно представляли своего собеседника.

2. Упражнение «Моль».

Время: 5 мин.

Цель: активное вовлечение участников тренинга в игровой процесс, поднять общий тонус группы.

Особенность: проводится стоя.

Педагог указывает на одну из участниц игры, представляя ее как хозяйку, которая пригласила нас в гости. У нее в доме развелось много моли. Она пригласила нас для того, чтобы все мы вместе помогли ей избавиться от моли”. Далее ведущий предлагает всем участникам группы “убить по 10 штук моли”, и первый демонстрирует «убивание моли» хлопками в воздухе, хлопанием по плечам и головам участников, по вещам в помещении и т.п. Он побуждает всех членов игры принять участие в этом действии.

Дети увлеченно играли в эту игру-упражнение, стирая дистанционные барьеры.

3. Упражнение «Пойми меня».

Время: 15 минут.

Цели: формирование паралингвистических и оптокинетических навыков общения; совершенствование взаимопонимания партнеров по общению на невербальном уровне.

Группа разбивается на «тройки». В каждой тройке распределяются обязанности. Один из участников играет роль «глухого-и-немого»: он ничего не слышит, не может говорить, но в его распоряжении – зрение, жесты, пантомимика; второй участник играет роль «глухого и паралика»: он может говорить и видеть; третий «слепой-и-немой»: он способен только слышать и показывать. Всей тройке предлагается задание, например, договориться о месте, времени и цели встречи.

Дети жестами указывали на место встречи, всячески пытаясь объяснить, как добраться до места встречи и времени.

3. Мини-лекция «Что же такое общение?»

Общение – это обмен сведениями с помощью языка или жестов.

Общение – это коммуникационное взаимодействие людей или социальных групп. В процессе общения между участниками коммуникации происходит обмен разного рода информацией.

Общение – специфическая форма взаимодействия человека с другими людьми как членами общества: в общении реализуются социальные отношения людей.

В общении выделяют три взаимосвязанных стороны:

- коммуникативная сторона общения состоит в обмене информацией между людьми;
- интерактивная сторона заключается в организации взаимодействия между людьми;
- перцептивная сторона общения (включает процесс восприятия друг друга партнерами по общению и установление на этой основе взаимопонимания).

Предлагаю обсудить вопросы: Что такое общение? Какого человека мы называем общительным?

Подростки делились мнением об общительных людях и что является общением.

Подводя итоги обсуждения, предлагается отметить, что общение – это установление и развитие контактов между людьми, оно может происходить в разных формах, из которых явно выделяются три.

Анонимное общение предполагает взаимодействие между незнакомыми людьми или же не связанными личными отношениями людьми. Это могут быть временные связи между субъектами, в которых они выступают как граждане, жители одного микрорайона, пассажиры транспорта, зрители одного зала. Они встречаются, вступают в контакт друг с другом и расходятся. Партнеры по общению остаются анонимными.

Функционально-ролевое общение предполагает связи между его участниками, выполняющими определенные социальные роли на временных отрезках различной деятельности. Партнеров в этом общении связывают взаимные обязанности по отношению друг к другу: врач – больной, руководитель – подчиненный, лектор – слушатель, педагог – учащийся. В основном функционально-ролевое общение обусловлено должностными позициями его участников. Так, на производстве мастер выполняет распоряжения начальника цеха и исполняет социальную роль подчиненного, а вернувшись домой, в отношениях «отец – дети» он же занимает ведущую позицию.

Неформальное общение представляет собой всевозможные личностные контакты за пределами официальных отношений. Это, например, общение между друзьями. Его особенностью является избирательность в отношении партнера.

Общение выступает в трех направлениях. Во-первых, оно имеет коммуникативную функцию. Входя в контакты, друг с другом, люди передают информацию не только с помощью языка (вербальное общение), но и посредством мимики и жестов (невербальное общение). Во-вторых, общение выступает как взаимодействие (интеракция), в котором партнеры могут обмениваться действиями и поступками, не произнося ни единого слова, так обмениваются денежными знаками продавец и покупатель при сложившихся в обществе товарно-денежных отношениях, так взаимодействуют танцовщики балета и члены спортивных команд. В-третьих, общение непременно связано со взаимным восприятием партнеров (перцепция). Для общающихся немаловажно, воспринимает ли партнер другого, как заслуживающего доверия, понятливого или же один из них заранее предполагает, что противоположная сторона останется глухой к сообщению.

Общительность в самом широком смысле – это психическая готовность человека к организаторско-коммуникативной деятельности.

А сейчас я прочитаю вам притчу «Как наладить общение».

Молодой, горячий, сильно вспыльчивый юноша и пожилой, очень строгий, сердитый отец семейства обратились к мудрецу за наставлением и советом.

Юноша грешил тем, что очень легко раздражался на людей и в сердцах мог наговорить много обидных слов. Потом он остывал, раскаивался, просил прощения. Его умудренный жизнью спутник не позволял себе говорить сгоряча, он хорошо знал слабые места людей, поэтому мог отчитать их так рассчитано и жестоко, что они долго приходили в себя. И, конечно, он никогда не просил прощения, потому что считал себя правым и справедливым.

Ни молодой, ни пожилой не видели ничего страшного в своем поведении, ссылаясь на особенности своего характера и своего окружения. Не устраивало их только то, что их не понимали близкие, и не было отношений с людьми того качества, которого им бы хотелось. А поэтому оба они чувствовали себя одинокими и несправедливо обиженными.

Мудрец, выслушав их, сказал, что поменять их окружающих он, к сожалению, не может, но, если они сами готовы выполнить точно и терпеливо очень сложное задание, то ситуация с отношениями может измениться. Поразмыслив, спутники согласились.

Тогда мудрец велел им закупить досок из самого прочного и драгоценного сорта дерева и построить вместе красивую изгородь. Когда, после серьезных финансовых вложений и нелегких трудов, забор был готов, он дал им большие гвозди и тяжелый молоток и предложил каждый раз, когда они с кем-нибудь ссорятся, забивать гвоздь в доску примерно на ту глубину, какой силы был конфликт и рассказывать друг другу подробности ситуации.

В первые несколько дней гвоздей у юноши было очень много, у пожилого меньше, но забивать ему приходилось глубже. Они оба сбили руки в кровь и изнемогали от усталости, а, слушая рассказы друг друга о происшедшем, сами изумлялись неразумности своих поступков. Потом гвоздей становилось все меньше, и пришли дни, когда не стало вбиваться ни одного гвоздя.

Тогда мудрец дал им клещи и предложил выдернуть свои гвозди. Юноша вытягивал свои легче, но их было много и ему пришлось побегать вдоль забора. Пожилой же тащил свои редкие гвозди с большим усилием. Когда они закончили, изгородь была покрыта множеством дырок разной глубины.

«Посмотрите на дело рук своих, так обстоят дела и в вашей жизни», – сказал мудрец. – «сколько сил и средств стоит построить изгородь отношений, как неблагодарны усилия обидчика, ранящего чужие души, как не просто потом выдернуть гвозди обид и как безнадежно испорчена драгоценная изгородь, ибо дыры от обид остаются в душах навсегда. И, не суть важно, частые и мелкие это обиды или редкие и глубокие – вы все равно окажетесь в дырявых отношениях»

Говорят, с тех пор эти два человека стали просто образцом добрых отношений с людьми, только они почему-то приходили периодически к своей странной изгороди и подолгу у нее стояли. И тех, кто обращался к ним за советом, как строить теплые и близкие отношения, как у них, они тоже приводили туда. А те, в свою очередь, приводили других вопрошающих или рассказывали им об этом. Так эта история дошла и до меня, и я тоже пристально и долго смотрела на дыры в драгоценной, давшей мне трудом и вложениями изгороди своих отношений.

Занятие 4.

Тема: «Кто «Я» в этом мире». Цель данного занятия заключается в выработке объективного отношения к своей личности и формированию у подростков положительной «Я-концепции». Выполнены упражнения «Ритуалы приветствия», «Самопрезентация», «Волшебные зеркала», «Четыре стихии», «Без маски», «Я – подарок человечеству»

1. Упражнение «Ритуалы приветствия».

Цель: создание положительного эмоционального фона, настроя на работу.

Здравствуйтесь, ребята, сегодня наше занятие будет называться «Путешествие к своему «Я». В прошлый раз мы говорили о том, как важно знать самого себя, свои особенности, обсудили, что это довольно непросто и многие люди не могут адекватно оценивать свою личность. Мы выполнили несколько упражнений, направленных на самопознание и сегодня продолжим узнавать о себе и других что-то новое. Но для начала давайте поприветствуем друг друга. Вы, наверное, знаете, что в разных странах используются различные ритуалы приветствия. Например, в Японии распространен такой вариант: легкий поклон, руки и ладони вытянуты по бокам, а жители Индии в знак приветствия делают легкий поклон, складывая ладони перед лбом. Сейчас я предлагаю вам попробовать самим придумать какой-нибудь необычный вариант приветствия (обсуждаются варианты, выбирается наиболее интересный). А затем участники становятся в круг и приветствуют друг друга.

2. Упражнение «Самопрезентация».

Время: 15 минут.

Цель: развитие навыков самопрезентации.

Дети предлагается попробовать представить себя так, чтобы всем запомниться.

Рефлексия: трудно ли было представлять себя? Что вы чувствовали?

3. Упражнение «Волшебные зеркала».

Время: 10 минут.

Цель: формирование положительной Я-концепции, повышение уверенности в себе, снижение тревожности.

Процедура. Участникам предлагается нарисовать себя в 3-х зеркалах, но не простых, волшебных:

в первом – маленьким и испуганным, во втором – большим и весёлым, в третьем – не боящимся ничего и сильным.

Вопросы:

1. Какой человек выглядит симпатичнее?

2. На кого ты сейчас похож?
3. В какое зеркало ты чаще всего смотришься в жизни?
4. На кого ты хотел бы быть похож?
5. Какие ощущения у тебя возникали в процессе рисования 3-х рисунков?

4. Упражнение «Без маски».

Время: 15 минут.

Цель: снятие эмоциональной и поведенческой закрепощенности, формирование навыков искренних высказываний для анализа сущности «я».

Каждому участнику дается карточка с написанной фразой, не имеющей окончания. Без всякой предварительной подготовки он должен продолжить и завершить фразу. Высказывание должно быть искренним. Если остальные члены группы почувствуют фальшь, участнику придется брать еще одну карточку.

Примерное содержание карточек:

- «Особенно мне нравится, когда люди, окружающие меня...»;
- «Чего мне иногда по-настоящему хочется, так это ...»;
- «Иногда люди не понимают меня, потому что я ...»;
- «Верю, что я ...»;
- «Мне бывает стыдно, когда я ...»;
- «Особенно меня раздражает, что я ...» и т.п.

Что оказалось трудным при выполнении упражнения? Всегда ли вам хотелось быть искренними? Какое предложение оказалось самым трудным?

Рефлексия.

Узнали вы себя в описании особенностей подросткового возраста, какие ещё отличают подростков от взрослых и от детей не подросткового возраста.

Занятие 5.

Тема: «Общее понятие о самооценке, ее уровни». На занятии по теме подростки на мини-лекции изучали понятие «самооценка», определяли ее роль в жизни человека. Групповая дискуссия: «Как мы поддерживаем или изменяем

свою самооценку» Участники на листочках пишут, как они поддерживают или изменяют свою самооценку. (улучшение внешности, самообразование, способности, талант, хобби, взаимопомощь, целеустремленность). Затем ребята делятся своим опытом работы в этом направлении.

1. Упражнение «Давайте поздороваемся».

Время: 5 минут.

Дети по сигналу хаотично двигаются по комнате и здороваются со всеми, кто встретился на их пути, здороваются определенным образом:

Один хлопок – здороваются за руку,

Два хлопка – здороваются плечиками,

Три хлопка – здороваются спинками

2. Упражнение «Первое впечатление».

Время: 10 минут.

Вспомните, когда вы впервые увидели своего соседа слева, вспомните первое впечатление о нем, скажите об этом другим участникам. (по кругу).

3. Упражнение «Комплименты».

Время: 15 минут.

Необходимо поставить друг напротив друга 2 стула. Один из участников садится на стул, другие по очереди садятся на второй стул и отмечают в слушателе только положительные качества. Слушатель может что-то уточнять, задавать дополнительные вопросы, но не отрицает и не оправдывается. Каждый член группы должен побывать на месте слушателя. Затем необходимо обсудить, что думал каждый из участников во время проведения занятия.

4. Упражнение «Я подарок для человечества».

Время: 10 минут.

Цель: повышение самооценки подростков.

Детям даётся несколько минут на размышление, на поиск своих положительных качеств. Начните своё выступление нужно со слов «Я подарок для человечества, потому что...».

Рефлексия: Что чувствовали дети. Сложно ли было себя хвалить? Было ли трудно, тяжело высказывать свои положительные качества? Что Вы чувствовали во время выполнения этого упражнения?

5. Упражнение «Рожицы».

Время: 5 минут.

Цель: рефлексия проведенных упражнений, получение обратной связи от участников.

В завершении мне бы хотелось узнать ваше мнение о нашем занятии. Сейчас я раздам вам листы бумаги, на которых изображены круги. Вам нужно нарисовать «рожицу», которая отражает ваше состояние в конце занятия. Далее каждый по кругу скажет, что он нарисовал и почему, что ему понравилось или не понравилось на нашем занятии.

Подводятся итоги занятия.

Занятие 6.

Тема: Мое идеальное «Я».

Цель: формирование стремления к саморазвитию, формирование представления о своем идеальном «Я», формирование представления о своем потенциале, ресурсах развития личности, создание мотивации для дальнейшей работы над собой.

1. Упражнение «Меняющаяся комната».

Цель: создание положительного эмоционального фона, настрой на работу.

Давайте сейчас будем медленно ходить по комнате и приветствовать друг друга. А теперь представьте, что комната наполнена жвачкой и вы продираетесь сквозь нее. А теперь комната стала оранжевой – оранжевые стены. Пол и потолок, вы чувствуете себя наполненными энергией, веселыми и легкими как пузырьки в «Фанте» ... а теперь пошел дождь, все вокруг стало голубым и серым. Вы идете печально, грустно, усталые...

2. Упражнение «Зеркало».

Цель: формирование представления о своем идеальном «Я».

Сейчас вам предлагается написать о себе в двух зеркалах: в одном зеркале отражается то, какие вы есть на самом деле сейчас на данный момент, а в другом зеркале – то какими вы бы хотели стать.

Рефлексия: существенны ли различия в двух зеркалах? С чем они преимущественно связаны? Как можно добиться изменения в себе? Что для этого нужно?

3. Упражнение «Годы юности».

Цель: осмысление ресурсов личности.

Знаменитое высказывание Иммануила Канта «Годы юности – самые трудные годы, ибо это годы выбора» записано на доске. Проводится дискуссия: одна группа учащихся должна подтвердить данное высказывание, а другая – опровергнуть.

По итогам дискуссии ведущий делает вывод о влиянии индивидуальности на осознанный выбор и об ответственности каждого за свои решения.

4. Упражнение «Моя Вселенная».

Цель: формирование представления о своем потенциале, ресурсах развития личности.

В центре листа формата А4 нарисовать солнце и в нем написать букву «Я». От центра (солнца) прочертить линии – лучи солнца. Над каждым лучом написать вопрос, а под лучом ответ:

- Какие способности у меня есть?
- Какие книги мне нравятся?
- Какие музыкальные жанры я предпочитаю?
- О чем я мечтаю?
- О чем мне приятно вспоминать?
- Какой у меня характер?
- С каким настроением я чаще всего просыпаюсь по утрам?
- Что я умею делать лучше других?
- Какое у меня хобби?

- Есть ли у меня интересы и увлечения?
- Кем я хочу стать в будущем?
- Чего во мне больше: уверенности в себе или робости?
- Есть ли у меня чувство юмора?
- Как я отношусь к самому себе?

Ведущий подводит учащихся к выводу, что «звездная карта» каждого ученика показывает, сколько у него возможностей, насколько он уникален, что является общим для всех, что помогает человеку достичь успеха в жизни.

5. Упражнение «Бумажные мячики».

Цель: эмоциональная разрядка.

А сейчас я предлагаю вам сделать из старых газет мячики. Поделитесь пополам и постройтесь в две линии на расстоянии 4-5 метров друг напротив друга. На полу мелом проведена «граница», за которую переступать нельзя, иначе можно оказаться в стане противника. По команде бросайте свои мячики в сторону «противника». Задача: перебросить все мячи через границу. По команде «Стоп» вы перестаете бросаться мячами. Выигрывает та команда, на стороне которой оказалось меньше мячей. Необходимо соблюдать технику безопасности, не цельтесь друг другу в лицо и голову.

6. Упражнение «Мои жизненные цели».

Цель: создание мотивации для саморазвития и самосовершенствования.

Сейчас я предлагаю вам поработать с жизненными целями. Запишите цели, которых вы бы хотели добиться в жизни.

– Проанализируйте их. Что для вас значит добиться этой цели? Зачем вам это нужно? В чем будет проявляться то, что вы добились этой цели?

– Оцените, где вы находитесь сейчас по отношению к достижению этой цели. Какими необходимыми знаниями и умениями вы обладаете на данный момент, а чего еще предстоит добиться?

– Оцените свои возможности (запишите). Постарайтесь выделить как можно больше ваших возможностей, как внутренние, так и внешние (обстоятельства, помощь друзей, родителей и т.д.)

- Определите, что вам нужно сделать, чтобы достичь цели.
- Конкретизация каждого из действий по времени, определение того, сколько оно должно продолжаться.

Ну вот, мы проанализировали ваши цели, посмотрите внимательно на них еще раз! А следующий шаг вам нужно сделать самим. Начните реализовывать их уже сегодня, действуйте в соответствии с планом и у вас обязательно все получится.

Рефлексия, получение обратной связи от участников.

Проводится обсуждение проведенного занятия. Участники делятся впечатлениями. Какие упражнения понравились больше всего и почему? Что нового они узнали о себе или о других участниках группы.

Занятие 7.

Тема: «Моя цель в жизни». Целью занятия стало формирование навыков правильной постановки целей, их четкой передачи, и эффективного контроля достижения. Организована мини-лекция на тему «Принципы постановки реальной цели».

1. Упражнение «Приветствие».

Цель: создание положительного эмоционального фона, настроя на работу.

Здравствуйте, сегодня мы начнем наше занятие с высказывания друг другу пожелания на сегодняшний день. Оно должно быть коротким, желательно в одно слово. Вы бросаете мяч тому, кому адресуете пожелание и одновременно говорите его. Тот, кому бросили мяч, в свою очередь бросает его следующему, высказывая ему пожелания на сегодняшний день. Будем внимательно следить за тем, чтобы мяч побывал у всех, и постараемся никого не пропустить.

2. Упражнение «Закончи предложения».

Цель. Создание доверительной рабочей обстановки.

Содержание. Участникам предлагается написать окончание к предложениям:

1. Я очень хочу, чтобы в моей жизни было...

2. Я пойму, что счастлив, когда...

3. Чтобы быть счастливым сегодня, я (делаю)...

Затем подростки про себя прочитывают написанное и вслух говорят о том, достижимо ли то, что они написали. Какой пункт вызвал у каждого из них затруднения?

3. Упражнение «Цели и дела».

Цель. Развитие умения планировать свои дела, ставить выполнимые цели и достигать их.

Участникам за две минуты предлагается написать планы, как можно провести ближайший вечер: необходимо включить фантазию и написать, как можно больше вариантов. Варианты зачитываются, и

выбирается наиболее часто встречающаяся. После этого подросткам предлагается назвать те дела и поступки, которые помогут осуществить задуманное. Список дел записывается на доске. Затем определяется, сколько времени они готовы потратить на выполнение этих дел, и к какому сроку эти дела должны быть завершены.

Обсуждение: помогает ли планирование дел достичь желаемой цели?

Заметки для ведущего. Принимаются самые сумасбродные идеи, главное – научиться планировать свои дела и распределять время. Когда придётся реализовать их, ребята сами откажутся от задуманного, понять его невыполнимость.

4. Упражнение «Сегодня первый день твоей оставшейся жизни».

Цель. Развитие мотивации к достижению цели.

Содержание. Участникам предлагается представить, что сегодня – первый день их оставшейся жизни, и поделиться, как они хотят его провести, чего важно добиться, что сделать, увидеть, почувствовать.

В последующем обсуждении всем ребятам предлагается высказать, что оказалось наиболее трудным в этом задании: поставить цель или представить, что сегодня первый день. Для чего было придумано такое задание –

попытаться придумать свой первый день? Поскольку участники выбрали для себя ближайшие жизненные цели, они могут начинать двигаться вперёд, к их достижению!

Заметки для ведущего. Ребятам обычно трудно себе представить, что сегодня – их первый день, уже ведь столько прожито. Нужно напомнить им часовой циферблат или песочные часы. Секундная стрелка каждый оборот начинает снова, песочные часы переворачивают, и песок начинает пересыпаться с первой песчинки. Вот так и нужно представить свой первый день: я проснулся утром, и начался мой первый день, начался мой новый путь. По сути, это так и есть, каждый день человек начинает свой новый путь, открывает для себя что-то новое и интересное, главное, чтобы он стремился к этим открытиям, тогда жизнь будет наполнена интересна.

5. Упражнение «Тропинка к мечте».

Подросткам предлагается выбрать любую свою мечту, можно взять ее из колонки «Хочу». Далее нужно представить свою мечту в виде, какого-либо объекта. Каждый должен нарисовать на листе тропинку, в начале которой находится он, а в конце – его «мечта». На этой тропинке могут оказаться преграды и ухабы – те препятствия, которые могут встретиться на пути достижения поставленной цели. Эти препятствия нужно преодолеть. Тропинка может оказаться и без «ям» – значит, к цели будет двигаться легко. Трудно ли было увидеть «тропинку» и «препятствия»? Если были затруднения, то почему? Может быть, мы иногда бываем несколько самонадеянны, и нам кажется все легким? Нужно ли уметь видеть препятствия?

Рефлексия: Детям предлагается подумать, что и кто им может помочь в достижении мечты, цели. Чем они уже обладают для исполнения, намеченного?

6. Упражнение «Волшебная подушка».

Психолог: У меня есть волшебная подушка. Я положу ее в центр комнаты, и каждый, по желанию, может сесть на нее и рассказать нам о каком-

то своем желании. Тот, кто сидит на подушке, начинает свой рассказ со слов «Я хочу...». Все остальные внимательно слушают. Желание может быть связано с чем угодно: с вашими друзьями, с семьей, с нашей группой». Не следует усаживать подростков на подушку насильно. Они могут делиться своими желаниями только добровольно.

Рефлексия: Что вы чувствовали, когда сидели на «волшебной подушке»? Что вы ощущали, когда слышали о желаниях других, не появились ли у них какие-то важные желания? Трудно ли было набраться смелости и сесть на подушку?

Занятие 8.

Тема: «Я и моя уверенность в себе»: Занятие направлено на формирование способности к принятию себя, осознание личностных ресурсов, овладения навыками саморегуляции, раскрытия своего потенциала, навыка самопрезентации.

Цель: формирование уверенности в себе и способности к безусловному принятию себя; осознание личностных ресурсов, возможностей; овладение навыками саморегуляции; формирование навыков самораскрытия и самопрезентации.

1. Упражнение «Художники».

Время: 5 минут.

Цель: создание положительного эмоционального фона, настрой на работу.

Здравствуйте, сегодня мы начнем наше занятие с необычного приветствия. Сейчас я дам одному из вас лист бумаги и карандаши. Первый человек нарисует какую-то деталь, передаст следующему, который должен попробовать угадать, что хотел нарисовать его предшественник и продолжить рисунок. И так далее, пока у нас не получится картина. А тема ее будет «Что я жду от сегодняшнего занятия».

2. Упражнение «Мой портрет в лучах солнца».

Время: 10 минут.

Цель: формирование способности к безусловному принятию себя.

Нарисуйте солнце, в центре солнечного круга напишите свое имя или нарисуйте свой портрет. Затем вдоль лучей напишите все свои достоинства, все хорошее, что вы о себе знаете. Постарайтесь, чтобы было как можно больше лучей.

Это будет ответ на вопрос: «Почему я заслуживаю уважения?». Сохраните этот рисунок, и когда вам будет грустно, смотрите на него и вспоминайте, что вас есть за что уважать и любить.

3. Упражнение «Розовый куст».

Время: 10 минут.

Цель: осознание ресурсов своей личности, возможностей.

Закройте глаза, сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов и представьте, будто вы превращаетесь в розовый куст. Ты можешь стать любым цветущим кустом, например, розовым кустом. В какой же именно куст вы превратились? Этот куст маленький или большой? Сильный или слабый?

Есть ли на этом кусте цветы? Если есть, то какие? Какого они цвета?

Их много или мало? Они полностью распустились или имеются лишь бутоны? Есть ли листья? Как они выглядят? Как выглядят побеги ветви? Какие корни у этого куста или у него, может быть, вовсе нет корней? Если все же есть, то они длинные и прямые или изогнутые? Как глубоко они проникают в землю? Есть ли на кусте шипы? Где растет этот куст: во дворе, в парке, в пустыне, в поле, под луной или где-нибудь еще? Он стоит в горшке или растет прямо из земли, а может быть, пробивается сквозь бетон или асфальт? Что находится вокруг куста? Есть ли рядом другие розовые кусты, или он стоит один? Есть ли вокруг деревья, животные, птицы или люди? За счет чего живет этот куст? Кто за ним ухаживает? Хорошая ли стоит погода? Есть ли вокруг куста ограда, а может быть, камни или скалы?

Откройте глаза и нарисуйте розовый куст на фоне окружающего пейзажа. Не беспокойтесь за свой рисунок – он вовсе не должен быть лучшей

работой; если где-то не получится, о можно объяснить. Далее каждый рассказывает про свой куст, который он нарисовал.

4. Упражнение «Путаница».

Время: 10 минут.

Цель: снятие психоэмоционального напряжения.

Один человек выходит из комнаты, все остальные «перепутываются» не разжимая рук. Задача водящего распутать путаницу».

Рефлексия: легко ли было справиться с заданием? Почему? Что необходимо для успешного выполнения этого упражнения?

5. Упражнение «Символ уверенности».

Время: 5 минут.

Цель: развитие позитивного принятия себя.

А теперь закройте глаза и представьте какой-то предмет, дерево или животное, который вы бы хотели сделать символом своей уверенности. Это может быть что угодно: огромная, мощная сосна, свирепый медведь, покрытый броней танк, суровая скала, о которую разбиваются морские волны. Постарайтесь во всех подробностях увидеть этот символ своим мысленным взором. А затем – слейтесь с ним! Станьте таким же сильным, гибким, мощным, насладись этим ощущением. Расскажите, что вы видели. Почему вы выбрали именно этот символ. Чем этот символ похож на вас?

6. Упражнение «Рожицы».

Время: 5 минут.

Цель: рефлексия, получение обратной связи от участников.

В завершении мне бы хотелось узнать ваше мнение о нашем занятии. Сейчас я раздаю вам листы бумаги, на которых изображены круги. Вам нужно нарисовать «рожицу», которая отражает ваше состояние в конце занятия. Далее каждый по кругу скажет, что он нарисовал, почему, что ему понравилось или не понравилось на нашем занятии.

Занятие 9.

Тема: «Мой путь в будущее»: занятие предполагает формирование положительного отношения к школе, учителям, формированию смысла обучения и жизни целом, вносит благоприятные предпосылки для достижения желаемого результата и повышению учебной мотивации.

1. Мини-лекция «В поисках смыслов жизни».

Время: 5 минут.

Каждый человек для чего-то рождается, приходит в этот мир, и у каждого есть свое предназначение – это закон жизни. Перед всеми людьми рано или поздно встает вопрос: для чего я живу? В чем же смысл жизни? Даже если человек с головой уходит в заботы, время от времени эта мысль его посещает. Даже самый недалекий, стремящийся получать от жизни только удовольствия, духовно небогатый человек порой спрашивает себя: зачем я живу? Жизнь не может лишиться смысла ни при каких обстоятельствах. Смысл может быть найден во всем и всегда. Попробуйте ответить на следующие вопросы:

- Что я даю жизни (творчество, учеба, труд)?
- Что я беру от жизни (ценности, переживания, опыт)?
- Как я отношусь к тому, как я живу?
- Хотелось бы что-то поменять в своей жизни?»

Самые смелые могут озвучить свои мысли. Возможно, они совпадают с мыслями большинства ребят. Можно обсудить, почему?

2. Упражнение «События моей жизни».

Время: 10 минут.

Подросткам предлагается нарисовать «график событий». На горизонтальной оси – «Время» – указываются годы жизни, не только прошедшие и настоящие, но и будущие. На вертикальной – «События» – значимость событий жизни, которая отражается высотой разноцветных столбиков от 1 до 10. Синим цветом обозначаются события прошлого, красным – настоящего, зеленым – будущего.

Оптимальным считается примерно одинаковое количество красного, синего и зеленого цветов. Наличие проблем с постановкой жизненных целей указывает отсутствие или малое количество зеленого цвета.

Как протекала ваша жизнь до сегодняшнего дня? В чем ваши успехи и поражения? О каких событиях хотелось бы забыть? Каким вы видите свое будущее? Чего хотели бы достичь? Каких ударов судьбы ожидаете?

3. Упражнение «Формула удачи».

Время: 10 минут.

Подросткам предлагается занять удобную позу, закрыть глаза и расслабиться.

Представьте, что вы стоите посреди пустыни. Оглянитесь вокруг. Сзади вы видите горную гряду – это ваши трудные события в жизни. Посмотрите, насколько высоки горы, но вы преодолели эти вершины, вы приобрели опыт "восхождения", теперь вы знаете, как бороться с трудностями. А теперь посмотрите вперед. Вы видите прекрасный оазис. Попробуйте разобраться: это мираж или настоящий рай в пустыне. Подойдите ближе, мираж не отодвигается и не пропадает. Смело входите в прекрасный сад и оглянитесь. Какие прекрасные цветы и деревья окружают вас, их кто-то уже посадил. А вам не хочется в этом саду посадить свои цветы? Приступайте к работе. (пауза.) А теперь посмотрите, насколько от вашего труда сад преобразился, стал еще прекраснее. Это ваше будущее, и вы его творцы! Вы сами можете сделать его прекрасным своим трудом! Почувствуйте удовлетворение от проделанной работы! А теперь возвращайтесь в нашу комнату и поделитесь впечатлениями».

Рефлексия: Каким вы увидели свое будущее? Осознали ли вы, что для того, чтобы «вырастить» прекрасный сад, нужно изрядно потрудиться, иначе он может оказаться миражом?

4. Упражнение «Ассоциации».

Время: 10 минут.

А теперь я попрошу вас назвать то, что приходит в голову, когда вы слышите

слово «ШКОЛА». Дети передают друг другу мяч и называют ассоциации, связанные со словом школа. Но у многих школа ассоциируется с трудностями в обучении. На нашем занятии мы узнаем, как преодолеть трудности и что поможет вам учиться.

5. Упражнение «Идеальный ученик».

Время: 5 минут.

Цель: осознание роли ученика.

Назовите, пожалуйста, качества, которыми по вашему мнению обладает идеальный ученик. (Ведущий записывает все качества, которые говорят дети.) Посмотрите на этот список, внимательно прочитайте и подумайте, каких качеств у вас нет, а какие есть.

Рефлексия: вызывало ли трудности – это упражнение? Что получилось? Много ли качеств, которых у вас нет, и вы не сможете их никогда развить? Какие качества можно у себя развить?

6. Упражнение «Идеальный учитель».

Время: 5 минут.

Цель: формирование положительного отношения к учителю.

Подросткам предлагается продолжить фразу «идеальный учитель для меня ...»

Нужно назвать качества, которыми должен обладать учитель. (Психолог записывает все качества, которые говорят дети.)

Рефлексия: вызывало ли трудности – это упражнение?

10. Занятие.

Цель занятия: подведение итогов занятия и проведение итоговой диагностики.

1. Упражнения приветствие «Дружная семья».

Произносится приветствие «Дружная семья».

Время: 5 мин.

Я, ты, он, она

Вместе дружная семья.

Руку дай соседу справа.

Руку дай соседу слева.

Я, ты, он, она,

Вместе дружная семья.

Улыбнись соседу справа,

Улыбнись соседу слева.

Обними соседа справа,

Обними соседа слева.

Ущипни соседа справа, Ущипни соседа слева.

Психолог: Поднимаем правую руку над головой и гладим по голове соседа справа, приговаривая: Он такой хороший! Я такой хороший! (гладим себя), я лучше всех.

Психолог: Сегодняшнее занятие является заключительным. Настало время подвести итоги, для этого каждый выскажет свое мнение: «Чему я научился?» Каждый подросток высказывает свое мнение.

2. Упражнение «Чемодан в дорогу».

Психолог: Завершая нашу работу. Я хочу, чтобы вы собрали чемодан в дорогу. В центре нашего круга стоит чемодан, вспомните, чему вы научились на наших занятиях. И то, что, на ваш взгляд, обязательно пригодится вам в жизни предлагаю положить в этот чемодан. Для того чтобы не забывать некоторые мысли, рекомендую вам их записать. Это будет ваш багаж знаний и умений – «чемодан» с необходимыми вещами, которые будут нужны в вашем путешествии по длинной жизненной дороге».

Рефлексия: Что ребята положили в «чемодан»? Действительно ли им багаж пригодится в жизни, или он собран на всякий случай?

3. Упражнение «Прощание».

Цели: формирование чувства собственного достоинства; принятие членами группы друг друга. Работа в кругу. Все участники встают в круг.

Психолог: И так, наши групповые занятия подошли к концу. Вы многое узнали в процессе занятий и многому научились. Хотелось бы, чтобы эти

знания пригодились вам в жизни. Почаще заглядывайте в «чемодан» – там есть все необходимое для вашей поддержки и уверенности в себе. Не забывайте о том, что рядом есть ваши верные друзья, которые всегда готовы прийти на помощь! Предлагаю каждому, по очереди, попрощаться с группой, любым способом, высказать пожелания группе на будущее [40; 44; 46; 51].

Методические рекомендации

Программа развития социально-психологической адаптации и учебной мотивации подростков из числа коренных малочисленных народов Севера «Навстречу будущему» построена с использованием различных психологических методов, методик и технологий, подобранных с учетом психологических особенностей группы [52].

Групповые занятия включают элементы тренинга. На первом занятии оценивается готовность обучающихся к работе. Важное место при реализации программы отводится созданию положительной мотивации к занятиям и формированию зоны доверия, что повышает продуктивность процесса и качество получаемых знаний. В процессе групповых занятий происходит не только проработка существующих проблем, но и обучение различным социальным навыкам, таким как выстраивание эффективного взаимодействия в группе, правильное выражение своих чувств и мыслей, осознание своего эмоционального состояния в той или иной ситуации. Групповая работа способствует обеспечению комфортных условий для обучающихся и их раскрытию. При правильном построении взаимодействия между обучающимися психологом, обеспечивается усиление эффекта от упражнений при помощи групповой динамики [43].

В процессе выполнения упражнений важно направлять и регулировать деятельность группы с целью достижения ожидаемого результата и предотвращения возможных конфликтных ситуаций. Использование групповых форм работы в подростковом возрасте является значимым в

контексте учета их психофизиологических особенностей, а в данном случае способствует увеличению значимости сверстников.

Особенностью проведения предложенных занятий является то, что психолог является полноценным участником процесса. Он вместе с обучающимися выполняет различные упражнения, но при этом функция регулятора процесса с него не снимается. Данный фактор формирует высокий уровень доверия группы к психологу, а также позволяет наиболее эффективно регулировать взаимодействие группы.