

## **Содержание**

Введение .....	2
Глава 1 Теоретический анализ проблемы дезадаптации учащихся 5 класса...	6
1.1. Различные подходы к рассмотрению дезадаптации.....	6
1.2. Особенности пятиклассников .....	15
1.3. Основные трудности при переходе в 5 класс .....	21
Глава 2 Профилактика дезадаптации учащихся 5 класса .....	25
2.1 Организация и методы эмпирического исследования .....	25
2.2 Программа, направленная на профилактику школьной дезадаптации учащихся пятых классов.....	37
2.3 Анализ результатов апробации программы .....	43
Заключение .....	53
Список литературы .....	55
Приложения .....	58

## Введение

В школе больше внимания уделяется проблеме адаптации первоклассников и таким образом адаптация пятиклассников уходит на второй план. Нельзя сказать, что переход в пятый класс является менее важным или менее сложным, чем начало обучения в первом, хотя и имеет свои отличия, и он тоже требует внимания со стороны педагога-психолога, учителей и родителей.

Переход из начальной школы в основную является одним из сложных этапов в жизни школьника. Полностью меняются условия: увеличивается количество изучаемых предметов, становится больше учителей и у каждого из них свои требования, теперь занятия проходят в разных кабинетах, увеличивается нагрузка. Ко всем этим трудностям еще прибавляются и возрастные особенности, как психологические, так и физиологические. Возраст пятиклассников – это возраст перехода от младшего школьника к подростку. Учащегося в этом возрасте уже нельзя назвать ребенком, но и еще нельзя назвать взрослым. Это, так называемый, переходный возраст. Некоторые называют его «трудным», и это неспроста. В этом возрасте начинается половое созревание со всеми вытекающими из этого проблемами. Это период бурного и неравномерного роста организма, отсюда немного несуразная внешность младших подростков и боли в спине, головные боли, различные функциональные нарушения, такие как потемнения в глазах. Это возраст, когда появляется «чувство взрослости». Именно «чувства взрослости», а не настоящей взрослой позиции, поскольку подросток хочет быть взрослым, хочет, чтобы к нему относились как ко взрослому, но еще в не достаточной мере способен нести ответственность за свои поступки, выполнять все функции взрослого. Все эти особенности являются факторами, осложняющими процесс адаптации.

Анализ литературы показал, что данная проблема в достаточной степени изучена, даже разработаны программы для адаптации пятиклассников при переходе из начального звена в основное. Однако, стоит

отметить, что адаптации пятиклассников уделено меньше внимания, чем адаптации первоклассников. Также учитывая изменения в школьной программе, происходящие сегодня и введение ФГОС, стоит большее внимание уделить профилактике школьной дезадаптации пятиклассников. Здесь нельзя не согласиться с тем, что немаловажную роль в этом процессе играют и педагоги, которые, к сожалению, пока не в полной мере готовы выполнять новые для себя требования предусмотренные ФГОС. Данный факт тоже не лучшим образом сказывается на психологическом состоянии учащихся.

Таким образом **проблемой** данного исследования является то, что, с одной стороны проблема школьной дезадаптации пятиклассников достаточно изучена, но с другой стороны ей уделяется гораздо меньше внимания, чем она этого заслуживает.

**Целью** данного исследования является разработка и апробация психолого-педагогической программы по профилактике школьной дезадаптации у учащихся 5 класса.

**Объект:** школьная дезадаптация.

**Предмет:** особенности и профилактика школьной дезадаптации учащихся 5 класса.

**Гипотеза:** Разработанная программа, включающая тренинговые занятия может способствовать профилактике дезадаптации.

В ходе исследования будут решаться такие **задачи** как:

1. Рассмотреть понятие дезадаптации.
2. Рассмотреть возрастные особенности пятиклассников.
3. Выделить основные факторы и признаки развития дезадаптации.
4. Разработать и апробировать программу, способствующую предотвращению дезадаптации пятиклассников.
5. Сделать выводы об эффективности программы.

Таким образом можно определить следующий план для выполнения исследовательской работы:

1. Рассмотреть теоретические аспекты исследования, рассмотреть понятия «адаптация», «дезадаптация».
2. Рассмотреть психологические и физиологические возрастные особенности пятиклассников.
3. Провести диагностику уровня тревожности, выявить наличие/отсутствие дезадаптации.
4. Разработать программу мероприятий, способствующих предотвращению развития дезадаптации.
5. Провести разработанные мероприятия.
6. Провести выходную диагностику.
7. Сравнить результаты диагностики, сделать выводы об эффективности программы.

Теоретическая и методологическая основа исследования представлена положениями периодизации психического развития Д.Б.Эльконина, социально-психологическим подходом к изучению дезадаптации, представленном в работах Б. Н. Алмазова, С.А.Беличевой, А. В. Петровского, А.А.Налчаджян и др, подходом к дезадаптации в подростковом возрасте Т. Д. Молодцовой.

Для проверки выдвинутой гипотезы были использованы следующие методы и методики:

1. Обзорно-аналитические и теоретические методы (анализ научной литературы).
2. Методика оценки школьной тревожности Филлипса.
3. Методика оценки психологической атмосферы в коллективе Фидлера.
4. Проективная методика «Дом-Дерево-Человек».
5. Метод экспертной оценки.
6. Методы математической статистики для обработки полученной информации.

**Практическая значимость исследования:** разработанная программа по профилактике дезадаптации у учащихся пятых классов может быть использована в общеобразовательных школах.

**Структура работы:** Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованной литературы и приложения.

# Глава 1 Теоретический анализ проблемы дезадаптации учащихся 5 класса

## 1.1. Различные подходы к рассмотрению дезадаптации

Ключевым понятием в этом исследовании выступает понятие дезадаптации, однако, для начала хотелось бы рассмотреть, что обычно понимается под термином «адаптация». Данное понятие пришло из биологии и в самом общем смысле обозначает процесс приспособления к изменяющимся внешним условиям. В словаре практического психолога адаптация определяется как приспособление строения и функций организма, его органов и клеток к условиям среды, направленное на сохранение гомеостаза[7]. На психологическом уровне адаптация осуществляется посредством успешного принятия решений, проявления инициативы, принятия ответственности, и т. д. Ж. Пиаже (1969) рассматривал адаптацию в качестве одного из главных процессов интеллектуального развития ребенка[26]. Также выделяют такое свойство личности как адаптивность, которое подразумевает способность приспосабливаться к различным условиям окружающей среды.

Обратным, понятию «адаптация», является понятия «дезадаптация». В общем смысле под данным термином можно понимать отсутствие адаптации или её нарушения. По своей сущности процесс дезадаптации является деструктивным.

Понятие дезадаптации встречается как у зарубежных, так и у отечественных авторов. Существует несколько подходов к изучению данной проблемы. Понятие «дезадаптация» впервые появилось в психиатрической литературе. Оно получило свою интерпретацию в рамках концепции предболезни и рассматривалось как промежуточное состояние. Таким образом можно выделить первый подход в изучении проблемы дезадаптации.

## **1. Медицинский подход.**

В рамках этого подхода употребление этого термина достаточно неоднозначно, Это можно заметить прежде всего в оценке роли и места состояний дезадаптаций по отношению к таким категориям как "норма" и "патология". Исходя из этого понятие «дезадаптация» можно трактовать как процесс , который протекает вне патологии и связанный с отвыканием от одних привычных условий жизни и, соответственно, привыкание к другим. (Т.Г.Дичев, К.Е.Тарасов)[8]; понимание под дезадаптацией нарушений, выявляемых при акцентуациях характера. (А.Е.Личко; В.Е.Каган) [14,10]; оценка преневротических нарушений, невротических состояний как наиболее универсальных проявлений психической дезадаптации (Ю.А. Александровский)[2]. В рамках этого подхода, термин "дезадаптация" употребляется в отношении психических больных и обозначает нарушение или утрату полноценного взаимодействия индивида с окружающим его миром.

Ю.А.Александровский говорит о дезадаптации как о "поломках" в механизмах психического приспособления при остром или хроническом эмоциональном стрессе, которые активизируют систему компенсаторных защитных реакций. По мнению С.Б.Семичева, следует различать два значения в понятии «дезадаптация». Так в широком под термином «дезадаптация» можно понимать различные расстройства адаптации (которые также включают и непатологические ее формы), в узком же смысле этого слова дезадаптация предполагает лишь предболезнь, т.е. такие процессы, которые выходят за пределы психической нормы, но ещё не достигают степени болезни [25]. Таким образом, состояние дезадаптации рассматривается как одно из промежуточных состояний здоровья человека, находящееся между нормой и патологией, наиболее близкое к клиническим проявлениям болезни. В.В.Ковалев характеризует это состояние как повышенную готовность организма к возникновению какого-либо заболевания, которое формируется под влиянием различных

неблагоприятных факторов. При этом, в рамках этого подхода, описание проявлений дезадаптации схожи с клиническим описанием симптоматики пограничных нервно-психических нарушений.

## **2. Онтогенетический подход.**

С точки зрения онтогенетического подхода к исследованию проблемы механизмов дезадаптации, важное значение имеют кризисные, переломные моменты в жизни человека. В такие моменты происходит резкое изменение "социальной ситуации развития" (Л.С.Выготский, 1983) [6]. Такие изменения вызывают необходимость перестройки сложившегося типа адаптивного поведения.

## **3. Социально-психологический подход.**

Большинством авторов тот термин рассматривается с социально-психологической точки зрения (Т.Г.Дичев,1976; С.Раттер,1987; Б.Н.Алмазов,1991; С.А.Беличева,1994). Дезадаптация определяется как процесс нарушения гомеостатического равновесия личности и среды, как нарушение приспособления индивида в силу действия различных причин; как нарушение, которое обусловлено "несоответствием врожденных потребностей личности ограничивающему требованию социальной среды; как неспособность личности адаптироваться к собственным притязаниям и потребностям.

А.В.Петровский определяет процесс социально-психологической адаптации как вид взаимодействия личности с окружающей средой. В ходе этого процесса согласовываются ожидания его участников[20]. Автор подчеркивает, что важнейшим компонентом адаптации является согласование самооценок и притязаний субъекта с его возможностями и реальностью социальной среды, которая включает в себя как реальный уровень, так и потенциальные возможности развития среды и субъекта, выделение индивидуальности личности в процессе его индивидуализации, а также интеграции в данной конкретной социальной среде через обретение



социального статуса и способности индивида приспособиться к данной среде.

В.А.Петровский предполагает, что противоречие между целью и результатом неизбежно, но в нем заключается источник динамики индивида, его существования и развития. Таким образом, если поставленная цель не достигнута, она побуждает индивида продолжить активность в заданном направлении. «То, что рождается в общении, оказывается неизбежно иным, чем намерения и побуждения общающихся людей. Если вступающие в общение занимают эгоцентричную позицию, то это составляет очевидную предпосылку распада общения»[21]

При рассмотрении дезадаптации личности на социально-психологическом уровне, ряд авторов выделяет три разновидности дезадаптированности личности (Р.Б.Березин, 1968; А.А.Налчаджян,1968):

- Устойчивая ситуативная дезадаптированность. Данная разновидность имеет место тех случаях, когда личность не находит путей и средств адаптации в определенных социальных ситуациях (например, в составе какой-либо малой группы), несмотря на то, что предпринимает такие попытки. Такое состояние можно соотнести с состоянием неэффективной адаптации;

- Временная дезадаптированность. Данный вид дезадаптированности легко устраняется с помощью адекватных адаптивных мероприятий, социальных и внутриспсихических действий, что соответствует неустойчивой адаптации.

- Общая устойчивая дезадаптированность. В отличие от предыдущих видов, эта дезадаптированность по своей сути является состоянием фрустрированности. Наличие этого состояния активизирует становление патологических защитных механизмов.

Результатом социально-психологической дезадаптации является состояние дезадаптированности личности.

В основе дезадаптированного поведения лежит конфликт. Под влиянием этого конфликта постепенно формируется неадекватная реакция на условия и требования среды, которая проявляется в форме каких-либо отклонений в поведении. Это является реакцией на систематически, постоянно провоцирующие факторы, справиться с которыми ребенок не в силах. Началом является дезориентация ребенка: он теряется, не понимает, как ему поступить в сложившейся ситуации, выполнить предъявленное непосильное требование. В такой ситуации ребенок может либо никак не реагировать, либо реагировать первым попавшимся способом. Такой способ часто может быть социально не приемлемым, либо нарушающим какие-либо нормы или правила (например, правила, установленные в школе). В итоге, на начальной стадии ребенок как бы дестабилизирован. Через какое-то время эта растерянность проходит и он успокаивается. В ситуации, когда подобные проявления дестабилизации повторяются довольно часто, то это может приводить ребенка к возникновению стойкого внутреннего (недовольство собой, своим положением) и внешнего (по отношению к среде) конфликта, который ведет к устойчивому психологическому дискомфорту. Результатом такого дискомфорта может быть дезадаптивное поведение.

Этой точки зрения придерживаются многие отечественные психологи (Б.Н.Алмазов,1986; М.А.Аммаскин, 1979; М.С.Певзнер,1995; И.А.Невский, 1981; А.С.Белкин, 1981; и др.). Авторы определяют отклонения в поведении через призму психологического комплекса средового отчуждения субъекта, и, таким образом, не имея возможности сменить среду, пребывание в которой в тягость для него самого, осознание своей некомпетентности побуждает субъекта к переходу на различные защитные формы поведения, созданию смысловых и эмоциональных барьеров в отношении с окружающими, снижению уровня притязаний и самооценки.

Эти исследования лежат в основе теории, которая рассматривает компенсаторные возможности организма. Согласно этой теории под социально-психологической дезадаптированностью понимается

психологическое состояние, которое обусловлено функционированием психики на пределе ее регуляторных и компенсирующих возможностей, выражающееся в недостаточной активности индивида, а также затруднении реализации его основных социальных потребностей, таких как потребность в общении, признании, самовыражении, в нарушении самоутверждения и свободного выражения своих творческих способностей, в неадекватной ориентации в ситуации общения, в искажении социального статуса дезадаптированного ребенка.

По мнению Молодцовой Т.Д., дезадаптация – это результат внутренней или внешней и нередко комплексной дегармонизации взаимодействия личности с самой собой, окружающими людьми или обществом, которая проявляется во внутреннем дискомфорте, нарушениях деятельности, поведения и взаимоотношений личности с обществом.

Молодцова Т. Д. в своей работе дифференцирует дезадаптацию на по длительности ее протекания на: ситуативную, временную и устойчивую[15].

В рамках зарубежной гуманистической психологии критикуется понимание дезадаптации как нарушения адаптации - гомеостатического процесса и выдвигается положение об оптимальном взаимодействии личности и среды.

Форма социально-психологической дезадаптации, по их мнению, такова: конфликт - фрустрация - активное приспособление. По К. Роджерсу дезадаптация - это состояние несоответствия, внутреннего диссонанса, причем главный источник этого диссонанса заключается в потенциальном конфликте между установками "Я" и непосредственным опытом человека.

Таким образом, рассмотрев несколько подходов к проблеме, мы определили, что нам ближе социально-психологический подход к изучению дезадаптации, поскольку этот подход рассматривает дезадаптацию с позиции отношений личности и социума.

Отдельно выделяется такой вид как школьная дезадаптация. В последнее время термин «школьная дезадаптация» используют для описания

различных проблем и трудностей, которые возникают у школьников, и которые связаны с обучением. Данному виду дезадаптации особенно подвержены дети в кризисные периоды, такие как: поступление в школу (возраст 6-8 лет) и переход из начальной школы в основную (возраст 10-12 лет).

Существует несколько подходов, рассматривающих проблему школьной дезадаптации.

С позиции **медико-биологического подхода**, школьная дезадаптация определяется как нарушение приспособления личности школьника к условиям обучения в школе. Данное нарушение выступает как явление расстройства у ребенка общей способности к психической адаптации в связи с какими-либо патологическими факторами [19]. В этом контексте школьная дезадаптация такими учеными как Г.А. Вайзер[4], К. С. Лебединской[13] раскрывается как явление, через которое проявляет себя патология развития и здоровья детей. В таком случае к группе риска школьной дезадаптации авторы относят детей с задержкой психического развития. Ряд исследователей, работавших в рамках данного подхода, (в частности, В.Е.Каган, Ю.А.Александровский, Н.А.Березовин, Я.Л.Коломинский, И.А.Невский) рассматривают школьную дезадаптацию как следствие дидактогении и дидаскогении. Под термином «дидактогении» обычно понимают – негативное психическое состояние учащегося, вызванное нарушением педагогического такта со стороны учителя (воспитателя). Это состояние обычно выражается в повышенном нервно-психическом напряжении, страхах, подавленном настроении и других подобных проявлениях. Оно, как правило, сказывается на деятельности учащихся и обычно затрудняет общение. Информационные перегрузки мозга в сочетании с постоянным дефицитом времени, которые не соответствуют социальным и биологическим возможностям человека, являются одним из важнейших условий возникновения пограничных форм нервно-психических расстройств.

Также существует **социально-педагогический** подход к рассмотрению данной проблемы. И.С. Якиманская [29] рассматривает школьную дезадаптацию как часть социальной адаптации, представляющую собой неадекватный механизм приспособления ребенка к школе, который выражается в нарушении учебы и поведения, конфликтных отношениях, психогенных заболеваниях, повышенном уровне тревожности, искажениях в личностном развитии. В таком случае Е.Д. Ямбург [30] в группу риска школьной дезадаптации включает учащихся с несформированными предпосылками школьной деятельности, не готовых к школьному обучению, несформированной производственной деятельностью, нарушенной работоспособностью, а также повышенной утомляемостью, тревожностью, эмоциональными расстройствами, гиперактивных детей с нарушениями поведения.

С педагогической точки зрения причины школьной дезадаптации кроются в неправильном отношении учителя к ученику, неправильной организации учебного процесса, а также неготовности ученика к учебной деятельности [12]. В своей статье Петрова перечисляет ряд факторов, отрицательно влияющих на развитие ребенка и эффективность воздействия образовательной среды. К ним относятся: несоответствие школьного режима и темпа учебной работы санитарно-гигиеническим условиям обучения, экстенсивный характер учебных нагрузок, преобладание отрицательной оценочной стимуляции, конфликтный характер внутрисемейных отношений, который формируется на основе учебных неудач [1].

Ещё один подход к рассмотрению школьной дезадаптации **социально-психологический**. По мнению Н.М. Иовчука и А.А. Северного, «школьная дезадаптация представляет собой сложное социально-личностное явление, являющееся результатом нарушенного взаимодействия личности школьника и среды». Н.М. Иовчук считает, что причиной школьной дезадаптации является несоответствие условий и требований учебного, ближайшей социальной среды психофизиологическим возможностям и потребностям

ребенка. С точки зрения этого подхода, к группе риска школьной дезадаптации относятся дети, находящиеся в трудных условиях существования (дети-сироты, лишившиеся родительского попечения; дети-жертвы насилия, притеснения; дети из семей, испытывающих социально-экономические лишения (семьи малоимущих, безработных, мигрантов, беженцев))[19].

Рассмотрев различные подходы к пониманию школьной дезадаптации было выбрано следующее определение: школьная дезадаптация– это образование неадекватных механизмов приспособления к школе в форме нарушения учёбы и поведения, конфликтных отношений, психогенных заболеваний и реакций, повышенного уровня тревожности, искажений в личностном развитии.

Исходя из определения, школьной дезадаптации, можно сделать вывод, что данное явление может проявляться на психологическом, физиологическом и поведенческом плане.

Учёные, исследовавшие школьную дезадаптацию, выделяют ряд признаков школьной дезадаптации. Все эти признаки условно можно разделить на несколько групп. Так к признакам, связанным с обучением относят: появление неудовлетворительных оценок у прежде успевающих детей, удлинение времени, затрачиваемого на подготовку домашнего задания, трудности при выполнении домашнего задания. К мотивационно-личностным признакам относятся страх при ситуации контроля, проверки знаний, оценивания, тревожное настроение, раздражительность, трудности в общении со сверстниками, потеря интереса к учёбе, безразличное или отрицательное отношение к школе. К поведенческим признакам школьной дезадаптации относятся отвлекаемость, двигательную расторможенность, занятие на уроках посторонними делами, пассивность на уроке, нарушение школьных норм и правил, прогулы, опоздания. И нельзя упускать из области внимания физиологические признаки, к которым относятся психогенные заболевания и реакции, например, ребенок начинает чаще болеть.

Стоит также отметить, что дезадаптация рассматривается как сложное явление, под этим словом понимают совокупность признаков, поэтому по наличию только одного из них нельзя судить о присутствии или отсутствии школьной дезадаптации. Таким образом, если у ребенка появились плохие отметки, нельзя точно сказать о наличии школьной дезадаптации, причины данной ситуации могут быть различны.

### **1.2. Особенности пятиклассников**

Возраст современных пятиклассников это возраст около 11 лет. Данный возраст можно назвать переходным от младшего школьного к младшему подростковому. В своей статье Г.А. Цукерман, отмечая проблему размытости границ между возрастными периодами младшего школьника и подростка, называет возраст 10-12 лет «ничьей землей» в возрастной психологии. Это уже не младшие школьники, но еще и не совсем подростки, они еще только входят в этот период.

Наиболее распространенной в отечественной психологии является периодизация Д. Б. Эльконина. Согласно этой периодизации период с 11 до 14 лет является младшим подростковым возрастом. На данном этапе появляется новая деятельность – интимно-личностное, эмоциональное общение со сверстниками. Начинается объединение в группы. И в каждой такой группе появляются лидеры. Возникает так называемое "чувство взрослости" - особая форма новообразования сознания, посредством которого подросток сравнивает себя с другими, находит образцы для подражания и в соответствии с этим перестраивает свою деятельность и отношения.

В своей периодизации Ж. Пиаже возраст 11-15 лет определяет как стадию формальных операций. По его мнению, на этой стадии дети могут совершать мыслительные операции без какой-либо конкретной опоры, они способны к абстрактному мышлению, а также построению логических суждений по правилам дедукции и индукции.

При работе с детьми важно учитывать не только психологические особенности возраста, но также и физиологические, поскольку они тоже будут влиять на процесс адаптации. Возрастной этап 10-12 лет можно назвать периодом бурного и неравномерного развития. В этом возрасте происходит ускорение роста, происходит интенсивный рост скелета и конечностей, в то время как грудная клетка и таз значительно отстают, отсюда и наблюдаемая обычно в этом возрасте долговязость. Происходит увеличение массы мышц, мышечной силы, но мышцы пока ещё не способны к длительному напряжению. Также характерной для этого возраста является диспропорция сердечно-сосудистой системы. Поскольку сердце растёт быстрее, чем сосуды, часто появляются различные функциональные нарушения, такие как: потемнение в глазах или головные боли.

Специфические в этом возрасте особенности эндокринной деятельности накладывают свой отпечаток на работу мозга в целом, так, например, у подростков часто отмечается повышенная возбудимость, неуравновешенность нервных процессов, быстрая утомляемость нервных клеток вследствие чего наблюдается резкая, кажущаяся со стороны немотивированной, смена настроений и поведения подростка. Всё это в немалой мере может быть объяснено происходящим в этом возрасте процессом полового созревания, который начинается в 11—13 лет. Этот процесс в немалой степени определяет поведенческие особенности, а также общение детей друг с другом и окружающими его людьми. Ребенок в этом возрасте стремится быть независимым, он хочет освободиться от опеки родителей.

В этот период формируются и оформляются характерные именно для этого индивида устойчивые формы поведения, черты характера, различные способы эмоционального реагирования, это пора достижений, стремительного увеличения знаний, умений, становления собственного «Я», обретения новой социальной позиции. Одновременно с этим это возраст



потери детского мироощущения и мировоззрения, и вместе с этим появления чувства тревожности и психологического дискомфорта[22].

С психологической точки зрения этот возраст связан с постепенным обретением «чувства взрослости» - которое является главным личностным новообразованием младшего подростка. Но в этом возрасте это пока еще только желание казаться взрослым. Оно выражается в том, что уровень притязаний подростка предвосхищает его будущее положение, которого он фактически пока не достиг. Именно по этой причине у подростка чаще возникают типичные для этого периода возрастные конфликты с педагогами, родителями и самим собой.

Б.Ц. Бадмаев объясняет причину конфликтных ситуаций в общении взрослых с подростком изменением отношения подростка к действительности, а именно тем, что подросток чувствует себя «уже не ребенком» или «не хуже взрослого», а взрослый всё ещё продолжает считать его ребенком. В данной ситуации налицо изменение позиции ребенка по отношению к самому себе и ко всем взрослым, в том числе к учителям и родителям[3].

Интерес к себе у подростков очень высок. Внимание к своей персоне увеличивается, а именно к своим физиологическим особенностям, своей внешности. Также обостряется реакция на мнение окружающих, повышается чувство собственного достоинства и обидчивость. Подростки склонны преувеличивать свои физические недостатки[22]. Часто эти недостатки и вовсе бывают вымышлены. Подростки обычно очень резко реагируют на критику в свой адрес. Им важно нравиться окружающим. Особенно это касается референтной группы.

В этом возрасте происходит открытие своего внутреннего мира. Часто одновременно с осознанием своей неповторимости и уникальности, непохожести на других людей, подросток испытывает чувство одиночества. Временами ему кажется, что никто на этом свете его не понимает. С одной стороны, потребность в общении по сравнению с предыдущим этапом растет,

с другой — повышается его избирательность, появляется потребность в уединении. Общая мотивация подростка смещается на общение, поскольку именно оно в этом возрасте является ведущей деятельностью. Часто подростки ходят в школу не для того, чтобы учиться, а для того, чтобы пообщаться с друзьями. Здесь возникают конфликты, происходит переоценка ценностей, удовлетворяется потребность в признании и стремление к самоутверждению.

Уже к концу младшего школьного возраста у школьников должны быть сформированы такие новообразования как: произвольность, способность к саморегуляции. Часто учебные трудности детей в средней школе, особенно в 4 классе, обусловлены именно недостаточным уровнем развития этих новообразований. Примерно с 11-12 лет начинает интенсивно развиваться личностная и межличностная рефлексия. В результате этого подростки склонны видеть причины своих неудач, успехов или конфликтов, как со сверстниками, так и со взрослыми, в общении и в особенностях своей личности. В этом возрасте уже появляется способность брать ответственность на себя за успешность своего взаимодействия с окружающими. Конечно, такие системные образования, как саморегуляция, рефлексия, произвольность являются достаточно сложными и в это время только начинают своё формирование. В будущем они окончательно закрепляются и усложняются, а также распространяются не только на те ситуации, которые связаны с выполнением учебной деятельности, но и на остальные сферы жизнедеятельности личности. Стоит отметить, что переход от саморегуляции и произвольного поведения, которые проявляются преимущественно в учебных ситуациях, к таким ситуациям общения, которые требуют решения нравственных коллизий самим ребенком и моральной саморегуляции поведения, происходит именно на переходе от детства к отрочеству.

На этом этапе происходят существенные изменения в психике ребенка. Усвоение новых знаний, новых представлений об окружающем мире

постепенно перестраивает сложившиеся на предыдущих этапах у детей житейские понятия, а обучение в школе во многом способствует развитию теоретического мышления в доступных для учащихся этого возраста формах. По причине развития нового уровня мышления происходит и перестройка всех остальных психических процессов. Как точно подметил Д. Б. Эльконин, «память становится мыслящей, а восприятие думающим».

Именно в этот переходный период значительные изменения, касающиеся внутренней позиции младшего подростка, связаны со взаимоотношениями с другими людьми, особенно со сверстниками. Это обусловлено изменениями в ведущей деятельности. Как уже говорилось выше, ведущей деятельностью на этом возрастном этапе становится межличностное общение со сверстниками. Обычно к четвертому классу сверстники и общение с ними начинают определять многие стороны развития личности ребенка. В этот период начинают появляться притязания детей на определенное положение в системе как деловых, так и личных взаимоотношений в группе. В это время формируется достаточно устойчивый статус ребенка в этой системе отношений, причем, как показывают многие исследования, в дальнейшем в большей степени имеет тенденцию сохраняться именно неблагоприятный статус. Этим объясняется тот факт, что на эмоциональное состояние и самочувствие ребенка все в большей степени начинает влиять именно то, как складываются его отношения со сверстниками, а не только учеба и взаимоотношения с учителями.

В своей книге Рогов Е.И. выделяет несколько причин, которыми может объясняться дискомфорт подростков на психофизиологическом уровне:

- Неустойчивость эмоциональной сферы;
- Особенности высшей нервной деятельности;
- Высокий уровень ситуативной тревожности[22].

Также Рогов Е.И. отмечает, что у подростков появляются специфические для их возраста поведенческие реакции, которые можно объединить в специфический подростковый комплекс. К таким реакциям относятся:

1. Реакция эмансипации;
2. Реакция группирования;
3. Реакция увлечения[22].

Реакция эмансипации выражается в таком типе поведения, посредством которого подросток старается высвободиться из-под опеки родителей, либо других взрослых. Данная реакция обусловлена появившимся в этом возрасте «чувством взрослости, о котором было сказано выше. Крайней степенью выраженности этой реакции является бродяжничество.

Реакция группирования проявляется в повышенном интересе к общению со сверстниками. Подростки начинают объединяться в группы. В каждой группе намечается лидер, определяется какая-то своя иерархия, вырабатываются свои определенные групповые нормы и ценности, формируется субкультура. В этот период школьники часто начинают увлекаться различными неформальными движениями. Это связано с тем, что ведущей деятельностью в этом возрасте становится межличностное общение со сверстниками. В этом возрасте учащиеся острее реагируют на мнение окружающих, для подростка оно становится важным, особенно важно для них мнение референтной группы.

Реакция увлечения (хобби). Эта реакция проявляется в увлечении чем-либо. Подросток начинает сам, сознательно выбирать для себя интересующие его секции. Он может фанатично увлечься чем-либо, начать много времени уделять своему увлечению, подстраивать под него всю свою жизнь. Он может присоединиться к какой-либо субкультуре, к какому-либо движению. В основном подростки объединяются в группы именно по

интересам. Это может быть увлечение футболом, фотографией, электрофизикой, современной литературой, компьютерными играми либо это может быть какая-либо неформальная субкультура: панки, готы, ролевики. Появление этой реакции связано с тем, что в этом возрасте школьники начинают лучше узнавать, понимать свой внутренний мир и их взгляды на окружающую действительность претерпевают определенные изменения. Больше внимания уделяется собственному «Я», осознаётся своя уникальность и неповторимость. Реакция увлечения обычно отражает веяния моды, а также формирующиеся в этот период склонности и интересы подростка.

Возраст, в котором дети находятся в момент перехода из начальной школы в основную, является началом младшего подросткового возраста. Все перечисленные особенности младшего подросткового периода пусть еще не в полной мере, но уже начинают проявляться у только что ставших пятиклассниками детей. Какие-то из этих особенностей проявляются ярко уже сейчас, какие-то проявятся чуть позже. Все зависит от индивидуальных особенностей каждого школьника. Но нет никаких сомнений, что при работе с пятиклассниками нужно учесть всю представленную выше информацию.

### **1.3. Основные трудности при переходе в 5 класс**

В своей статье Валуйская Т.Л. отмечает, что в своём большинстве переход учащихся в возрасте примерно 10-11 лет из начального в среднее – это субъективно сложный период, однако, в то же время это и очень важный этап, на протяжении которого закладывается потенциал дальнейшего развития личности[5].

Нельзя не согласиться с тем, что переход в 5 класс является трудным периодом как для самих школьников, так и для педагогов, так и для родителей пятиклассников. Возникающие проблемы не ограничиваются только учебным процессом, они также связаны с организацией жизни в школе в целом.

Коблик Е.Г. в своей работе отмечает, что пятиклассники сами указывают следующие причины того, что в школе стало сложнее:

- очень много разных учителей (их надо запомнить, привыкнуть к требованиям каждого);
- непривычное расписание (новый режим);
- много новых кабинетов, которые неизвестно как расположены (или даже новое здание средней школы);
- новые дети в классе (или я сам в новом классе);
- новый классный руководитель;
- в средней школе мы снова — самые маленькие, а в начальной были уже большими;
- проблемы со старшеклассниками (например, в буфете или в туалетной комнате)[11].

Коблик Е.Г. также в своей работе утверждает, что сама ситуация адаптации вызывает у многих пятиклассников повышенную тревожность, как школьную, так и личностную, а часто и появление страхов, так, например, может усиливаться страх не соответствовать ожиданиям окружающих, который в этот период, как правило, несколько сильнее, чем страх самовыражения. Для школьника младшего подросткового возраста очень важно мнение других людей о нем и о его поступках, в большей степени мнение одноклассников, а также мнение учителей. Постоянный страх не соответствовать ожиданиям окружающих приводит к тому, что даже способный ребенок не проявляет в полной мере свои возможности. Кстати, очень способные школьники живут в быстром ритме, увлекаются шахматами, английским языком, информатикой, и многим другим, одновременно посещают несколько секций и, может быть, поэтому физиологическая сопротивляемость стрессу у них ниже. Родители, заботясь об образовании детей и их успешности в будущей жизни и беспокоясь «как бы чего не случилось на улице, ведь время такое сложное», предпочитают загружать свободное время ребенка образованием, хотя именно эти дети

нуждаются в щадящем режиме и специальных навыках управления стрессом, и, может быть, — в особом внимании медиков.

Трудности и страхи в отношениях с учителями испытывают от трети до половины всего числа школьников, учащихся в пятых классах. В свою очередь, родители, принуждая детей, как говорится, работать на «оценку», все больше провоцируют школьные страхи, связанные у детей с неуверенностью в своих силах, тревогой по поводу негативных оценок или их ожидания. Это представляет особую проблему в период адаптации пятиклассников к школьной жизни, когда стремление ребенка хорошо выполнять все предъявляемые школой требования, показать себя с лучшей стороны побуждает его проявлять высокую активность.

Одной из серьезных проблем для учащегося 5 класса является и смена классного руководителя. Поскольку при переходе из младшей в среднюю школу дети особо нуждаются в установлении адекватных отношений с педагогами. Принятие классных и школьных социальных и этических норм, формирование умения соблюдать их происходит у детей также с помощью классного руководителя. У некоторых детей появляются сложности в организации школьной жизни, часто у ребят просто наблюдается недостаток информации, такой как: не знают требований учителей, не очень хорошо ориентируются в здании школы. В этом случае для них также очень важна поддержка классного руководителя. Компетентность классного руководителя в вопросах жизнедеятельности класса, его эмоциональное отношение к учащимся, к своим обязанностям, умение налаживать контакт и общаться с детьми — одно из главных условий успешной адаптации детей[11]

Подводя итог теоретической части, можно сделать следующие **выводы по первой главе:**

Проблема дезадаптации достаточно изучена. Существуют различные подходы к данной теме: медицинский, онтогенетический и социально-психологический. Отдавая предпочтение социально-психологическому подходу, мы определили дезадаптацию как результат внутренней или

внешней и нередко комплексной дегармонизации взаимодействия личности с самой собой, окружающими людьми или обществом, которая проявляется во внутреннем дискомфорте, нарушениях деятельности, поведения и взаимоотношений личности с обществом (Молодцова Т.Д.)[15].

Отдельно выделяется такой тип дезадаптации как школьная дезадаптация. Школьная дезадаптация— это образование неадекватных механизмов приспособления к школе в форме нарушения учёбы и поведения, конфликтных отношений, психогенных заболеваний и реакций, повышенного уровня тревожности, искажений в личностном развитии.

Школьная дезадаптация проявляется на психологическом, поведенческом и физиологическом уровне.

Стоит также отметить, что под дезадаптацией понимают совокупность признаков, поэтому по наличию только одного из них нельзя судить о присутствии или отсутствии школьной дезадаптации.

Возраст пятиклассников является переходным этапом от младшего школьного возраста к подростковому. В периодизации Д. Б. Эльконина с 11 лет начинается младший подростковый возраст. Ведущей деятельностью в этот период является интимно-личностное общение со сверстниками, главным новообразованием этого возраста является «чувство взрослости»

С физиологической точки зрения, возраст пятиклассника – это период бурного и неравномерного развития. Происходит ускорение роста, увеличение массы мышц. Сердце растёт быстрее, чем сосуды. Отсюда появляются различные функциональные нарушения, такие как головная боль, потемнение в глазах.

В этом возрасте начинается половое созревание, сначала у девочек, чуть позже у мальчиков. Этот факт также сказывается на самочувствии и обучении.



## **Глава 2 Профилактика дезадаптации учащихся 5 класса**

### **2.1 Организация и методы эмпирического исследования**

Анализ научной литературы позволил определить основные проявления школьной дезадаптации. В соответствии с этими проявлениями были подобраны методики. Для диагностики уровня школьной тревожности была выбрана методика Филлипса. Также данная методика позволит выявить такие проявления школьной дезадаптации как страх ситуации проверки знаний, страх при общении с учителями, страх несоответствия ожиданиям и другие. Поскольку школьная дезадаптация также может проявляться в конфликтных ситуациях в коллективе и трудностях в отношениях, было решено использовать методику для оценки психологической атмосферы. Так как класс перешёл из младшей школы в основную почти в полном составе, то такая методика будет иметь смысл и при первичной диагностике. К методу экспертной оценки было решено прибегнуть лишь после реализации программы, поскольку классный руководитель пока не может провести объективную оценку, так как учебный год только начался и педагог еще мало знаком с классом. Также в исследовании была использована проективная методика «Дом-Дерево-Человек». При интерпретации этой методики можно обратить внимание на такие признаки возможной дезадаптации как: повышенный уровень тревожности, напряженности, трудность при установлении контактов, закрытость, замкнутость. Все перечисленные методики дополняют друг друга.

Исследование проводилось на базе 135 лицея города Екатеринбурга. В исследовании приняли участие 29 человек, 13 девочек и 14 мальчиков, учащихся 5-х классов, средний возраст 11, 5 лет. Время проведения исследования: сентябрь-октябрь 2015 года.

Экспериментальная часть исследования строилась по следующему плану:

**1 этап.** На данном этапе целью являлся подбор диагностического инструментария для определения уровня дезадаптации учащихся пятого класса, проведение диагностики и обработка полученной информации. Для обработки использовались методы математической статистики.

На первом этапе исследования была собрана информация. Для сбора информации использовались следующие методики:

1. Методика определения уровня школьной тревожности Филлипса,
2. Методика оценки психологической атмосферы в коллективе (Фидлер)
3. Проективная методика «Дом, Дерево, Человек» для определения индивидуальных качеств личности.

**2 этап.** Цель данного этапа: разработка программы и её апробация.

На этом этапе, исходя из определения дезадаптации и результатов, полученных при сборе информации, была разработана программа тренинговых занятий. При составлении программы также учитывались психологические и физиологические особенности возраста и личностные качества школьников. Поскольку классного руководителя волновала проблема сплоченности классного коллектива, было принято решение включить в тренинг упражнения на сплоченность. Также, по нашему мнению, повышение уровня сплоченности будет способствовать благоприятной психологической атмосфере в коллективе, что в свою очередь может положительным образом повлиять на снижение общей школьной тревожности.

Поскольку, на наш взгляд, работа по профилактике даст лучшие результаты, если она будет вестись комплексно, было решено подключить родителей и педагогов. Для родителей было разработано и проведено родительское собрание, на котором было рассказано об особенностях возраста и даны рекомендации. Также родители имели возможность высказать свои пожелания по поводу работы с их детьми, обратить наше внимание на какие-то их особенности.

Данная программа была реализована в одном из пятых классов в сентябре-октябре 2015 года.

**3 этап.** На этом этапе целью являлось определение эффективности программы. На данном этапе была проведена выходная диагностика по тем же методикам, которые были использованы до реализации программы. Полученные результаты сравнивались с результатами диагностики, проведенной на первом этапе. Также на этом этапе был использован метод экспертной оценки. Экспертами выступали родители пятиклассников и их классный руководитель. Данный метод не использовался на первом этапе, поскольку выступающие в роли экспертов педагог и родители на данном этапе имели мало информации по изучаемой проблеме. Это обусловлено тем, что с момента начала учебного года прошло недостаточно времени, чтобы можно было говорить о каких-либо проявляющихся внешне признаках дезадаптации.

Для определения уровня школьной тревожности была использована методика определения уровня школьной тревожности Филлипса. Целью этой методики (опросника) является изучение уровня и характера тревожности, связанной со школой у детей младшего и среднего школьного возраста. Тест состоит из 58 вопросов. Вопросы могут зачитываться учащимся, а могут и предлагаться в письменном виде (в нашем случае, вопросы выдавались каждому участнику в письменном виде). На каждый вопрос требуется однозначно ответить “Да” или “Нет”. Структурно тест состоит из 8 шкал, каждая из которых характеризует определенный тревожный фактор. Вот эти шкалы:

1. Общая тревожность в школе. Здесь подразумевается общее эмоциональное состояние ребенка, которое связано с различными формами его включения в жизнь школы.

2. Переживания социального стресса. Эта шкала характеризует эмоциональное состояние ребенка, на фоне которого развиваются его социальные контракты (прежде всего — со сверстниками).

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

4. Страх самовыражения. Под этим понятием понимаются негативные эмоциональные переживания ситуаций, которые сопряжены с необходимостью самораскрытия, предъявления себя другим, демонстрации своих возможностей.

5. Страх ситуации проверки знаний показывает негативное отношение, а также переживание тревоги в ситуациях, когда происходит проверка (особенно если это происходит публично) знаний, достижений, возможностей, умений.

6. Страх не соответствовать ожиданиям окружающих. В этой шкале отражена ориентация на значимость других в оценке своих результатов, поступков и мыслей, а также тревога по поводу этих оценок.

7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу. Показывает на психофизиологические особенности организма, которые негативно влияют на приспособляемость ребенка к ситуациям стрессогенного характера, а также повышают вероятность неадекватного, деструктивного реагирования на тревожный фактор среды.

8. Проблемы и страхи в отношениях с учителями. Эта шкала иллюстрирует общий негативный эмоциональный фон отношений со взрослыми в школе, который отрицательно влияет на успешность обучения ребенка.

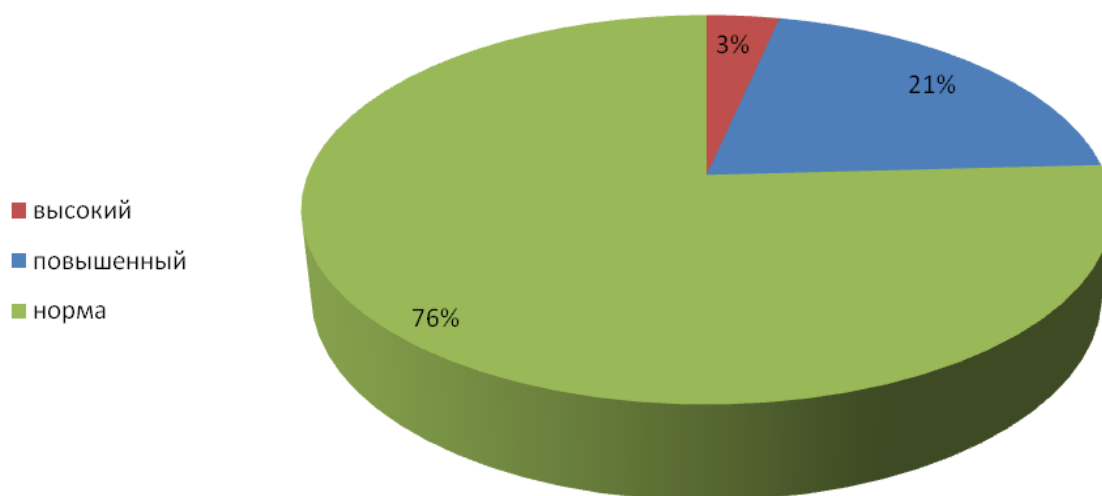
При обработке результатов выделяют вопросы, ответы на которые не совпадают с ключом теста. Ответы, не совпадающие с ключом - это проявления тревожности. При обработке подсчитывается:

1. Общее число несовпадений по всему тексту. Если число несовпадений больше 50 %, можно говорить о повышенном уровне тревожности у ребенка, если оно больше 75 % от общего числа вопросов методики, то о высокой тревожности.

2. Число совпадений по каждому из 8 факторов тревожности по отдельности. Уровень тревожности определяется так же, как в первом случае. Анализируется общее внутреннее эмоциональное состояние школьника, которое во многом определяется наличием тех или иных тревожных синдромов (факторов), а также их количеством[18].

Предварительная диагностика показала, что по тесту Филлипса 1 человек из класса имеет высокий уровень тревожности, 6 человек из класса имеют повышенный уровень тревожности и высокий или повышенный по отдельным шкалам. У остальных уровень общей тревожности в норме. Результаты диагностики можно увидеть на диаграмме ниже.

### Уровень тревожности по методике Филлипса.



Также на таблице, представленной ниже можно увидеть распределение уровня тревожности по отдельным шкалам у испытуемых, показавших повышенный или высокий уровень общей тревожности можно увидеть в таблице.

Буквой «Н» обозначен нормальный уровень тревожности, «П» обозначен повышенный уровень, буквой «В» - высокий.

№	Тревожность	Общая тревожность в школе	Переживание социального стресса	Фрустрация потребности в достижении успеха	Страх самовыражения	Страх ситуации проверки знаний	Страх не соответствовать ожиданиям окружающих	Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу	Проблемы и страхи в отношениях с учителями
6	П	Н	В	Н	П	П	П	Н	В
8	П	П	Н	П	В	Н	П	Н	Н
9	П	П	Н	В	Н	П	В	Н	В
14	В	В	П	Н	В	В	В	Н	Н
15	П	В	Н	Н	В	В	П	Н	Н
19	П	П	Н	П	Н	П	В	В	П
26	П	В	Н	Н	Н	В	В	П	Н

Таким образом можно сказать, что в данном классе в большей степени наблюдается страх несоответствовать ожиданиям окружающих, страх самовыражения и страх ситуации проверки.

Поскольку класс перешел в основную школу практически в полном составе, есть смысл провести диагностику психологической атмосферы в коллективе. Для оценки психологической атмосферы в классе была использована методика оценки психологической атмосферы в коллективе по Фидлеру. В основе данной методики лежит метод семантического дифференциала. Методика интересна тем, что допускает анонимное обследование, а это повышает ее надежность. В таблице, предлагаемой испытуемому приведены противоположные по смыслу пары слов: Дружелюбие – Враждебность, Согласие – Несогласие, Удовлетворенность – Неудовлетворенность, Продуктивность – Непродуктивность, Теплота – Холодность, Сотрудничество – Несогласованность, Взаимная поддержка – Недоброжелательность, Увлеченность – Равнодушие, Занимательность – Скука, Успешность – Безуспешность, с помощью которых можно описать атмосферу в группе, коллективе. Чем ближе к тому или иному слову в

каждой из пар испытуемый поставит знак, тем более, по его мнению, выражен данный признак в коллективе. При обработке результатов ответ по каждому из 10 пунктов оценивается слева направо от 1 до 8 баллов. Таким образом, чем левее поставлен знак, тем ниже балл, и следовательно, тем благоприятнее психологическая атмосфера в коллективе, по мнению того, кто отвечал. Сложив все оценки, можно заметить, что готовый показатель будет колебаться от 10 (наиболее положительная оценка) до 80 (наиболее отрицательная). На основании индивидуальных профилей создается средний профиль, который и характеризует психологическую атмосферу в коллективе в общем, по мнению членов группы

Таким образом, индивидуальные полученные результаты можно приблизительно разделить на несколько групп: от 10 до 25 баллов – благоприятная атмосфера, от 26 до 45 баллов – скорее благоприятная, чем неблагоприятная, от 46 до 65 баллов – скорее неблагоприятная, чем благоприятная, от 66 до 80 баллов – неблагоприятная атмосфера.

Полученные результаты по данной методике показали, что учащиеся 5 «Г» класса в целом оценивают психологическую атмосферу в своем коллективе как удовлетворительную. Ни один респондент не считает психологическую атмосферу в классе неблагоприятной. Встречаются следующие варианты общей оценки: «благоприятная», «скорее благоприятная» и «скорее неблагоприятная» Оценки психологической атмосферы каждого из респондентов представлены в таблице.

### **Оценка психологической атмосферы (Фидлер)**

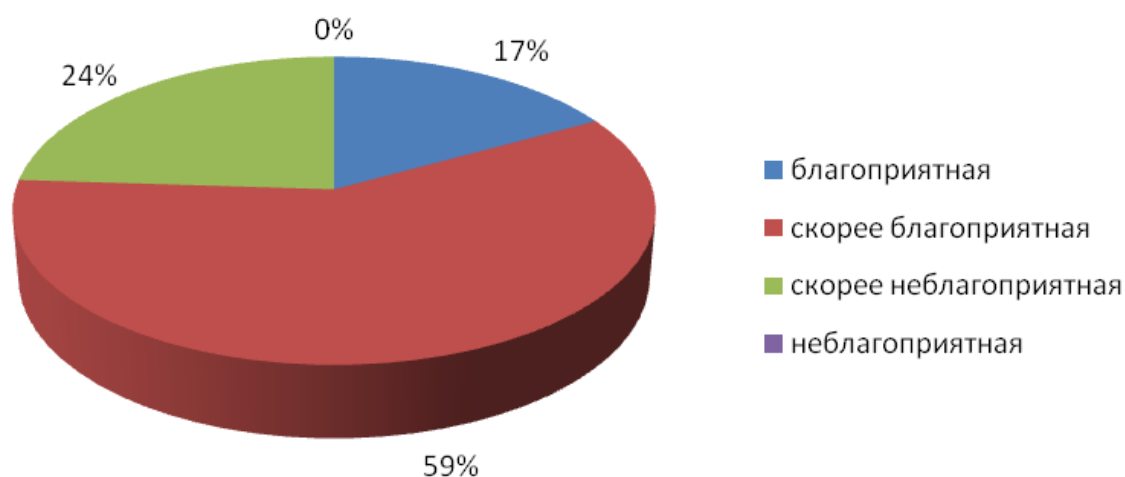
№	Балл	Общая оценка
1	36	скорее благоприятная
2	49	скорее неблагоприятная
3	47	скорее неблагоприятная
4	44	скорее благоприятная

5	26	скорее благоприятная
6	30	скорее благоприятная
7	31	скорее благоприятная
8	25	благоприятная
9	48	скорее неблагоприятная
10	16	благоприятная
11	19	благоприятная
12	32	скорее благоприятная
13	32	скорее благоприятная
14	51	скорее неблагоприятная
15	48	скорее неблагоприятная
16	45	скорее благоприятная
17	45	скорее благоприятная
18	44	скорее благоприятная
19	33	скорее благоприятная
20	24	благоприятная
21	55	скорее неблагоприятная
22	52	скорее неблагоприятная
23	33	скорее благоприятная
24	21	благоприятная
25	27	скорее благоприятная
26	43	скорее благоприятная
27	36	скорее благоприятная
28	26	скорее благоприятная
29	32	скорее благоприятная
Среднее	36,2069	скорее благоприятная



На диаграмме ниже представлены данные из таблицы в процентном соотношении.

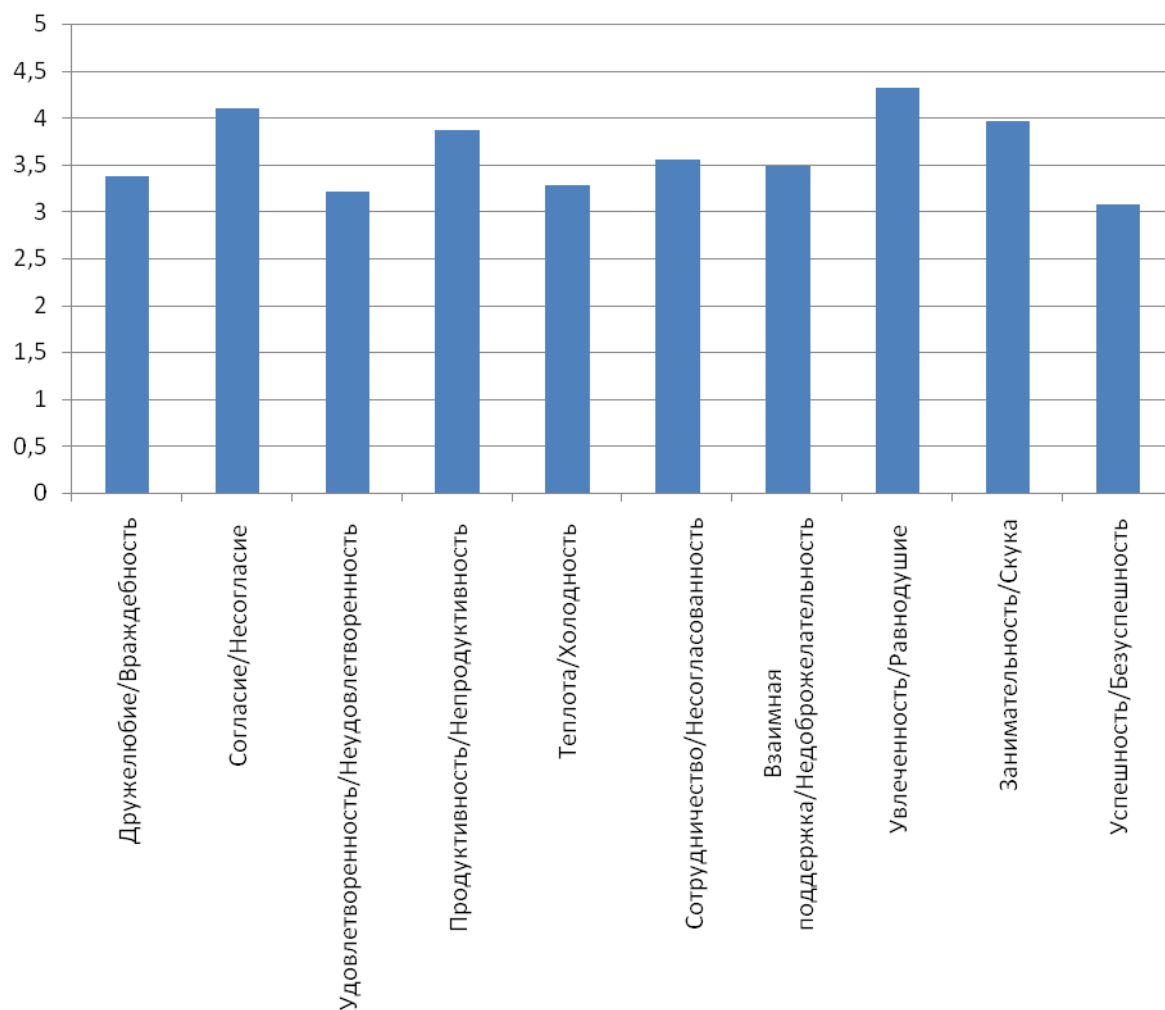
## Оценка психологической атмосферы (Фидлер)



Таким образом, большинство в классе – 59% оценивают атмосферу как скорее благоприятную, 24% - как скорее неблагоприятную и меньше всего человек – 17% - считают её благоприятной.

Среднее арифметическое суммы оценок каждого респондента равно 36,2, средние баллы оценок по каждой из шкал по отдельности находятся в пределах 4,5 баллов, что может говорить о том, что учащиеся, в общем, склонны к благоприятной оценке психологического климата в классе. На диаграмме ниже можно видеть средние значения по каждой из шкал методики.

## Оценка психологической атмосферы (Фидлер). Результаты по шкалам.



Таким образом, учащиеся склонны в целом оценивать атмосферу в классе как благополучную, однако в коллективе в какой-то мере чувствуется равнодушие и несогласие. Несмотря на это участники оценивают свой коллектив как достаточно успешный и большинство чувствуют удовлетворенность.

Однако стоит обратить внимание на то, что разброс в оценках, в пределах одной шкалы достаточно велик. Это иллюстрирует стандартное отклонение (стандартное отклонение по каждой из шкал представлено на таблице ниже). Данное явление может означать, что участники группы не достаточно единодушны в своем мнении, что может говорить о недостаточной сплоченности группы или о имеющихся в группе конфликтах.

Также, в этот период, это может быть связано с тем, что школьники только недавно встретились после длительного перерыва, летних каникул, и еще в недостаточной мере сориентировались в изменившихся условиях.

### Стандартное отклонение по шкалам Фидлера

Дружелюбие/Враждебность	Согласие/Несогласие	Удовлетворенность/Неудовлетворенность	Продуктивность/Непродуктивность	Теплота/Холодность	Сотрудничество/Несогласованность	Взаимная поддержка/Недоброжелательность	Увлеченность/Равнодушие	Занимательность/Скука	Успешность/Безуспешность
1,17	1,59	1,11	2,24	1,6	2,06	2,11	2,05	2,24	2,13

Наибольший разброс в оценке психологической атмосферы наблюдается по шкалам: Продуктивность – Непродуктивность, Взаимная поддержка – Недоброжелательность, Занимательность – Скука.

Для определения личностных качеств учащихся 5 класса была использована проективная методика «Дом, Дерево, Человек». «Дом-Дерево-Человек» (ДДЧ) – читается одной из самых известных проективных методик исследования личности. Она была предложена Дж. Буком в 1948 г. Данный тест подходит как для взрослых, так и для детей. Возможно групповое обследование. У всех проективных методик есть свои отличительные особенности:

1. Необычный стимульный материал. Его главной особенностью является его неоднозначность, неопределенность, малоструктурированность.

Это является необходимым условием реализации принципа проекции, который используется в проективных методиках. В процессе взаимодействия личности со стимульным материалом происходит его структурирование, в ходе которого личность проецирует особенности своего внутреннего мира: потребности, конфликты, тревогу и т.д. Это позволяет более многогранно рассмотреть проблему.

2. Относительно неструктурированная задача, является второй особенностью всех проективных методик. Такая задача допускает неограниченное разнообразие возможных ответов. Благодаря этому, тестирование с помощью проективных методик – замаскированное тестирование, поскольку респондент не может догадаться, что именно в его ответе является предметом интерпретации психолога. Благодаря этому проективные методики меньше подвержены фальсификации, чем опросники, построенные на сведениях об индивиде. Однако данная особенность усложняет анализ полученных данных.

3. Третья особенность вытекает из двух предыдущих. Это проблема стандартизации проективных методик. Некоторые методики не содержат математического аппарата для объективной обработки полученных результатов и не содержат норм.

Эти особенности проективных методик затрудняют обработку интерпретацию и обобщение результатов.

При обработке результатов методики были выделены несколько критериев (напротив каждого критерия обозначен процент присутствия данного признака в классе).

Стремление не слышать критику – 90%

Чувство нехватки психологической теплоты – 59%

Трудности при раскрытии – 59%

Напряжение – 48%

Чувство неадекватности, неуверенности – 45%

Тревога – 41%

Слабый контакт с реальностью – 25%

Зависимость – 21%

Любопытство, тяга к скрытому – 21%

Возможен социально-ролевой конфликт – 21%

Готовность к контактам – 14%

Тенденции к замкнутости, робости – 11%

Пропась между реальностью и фантазией – 10%

Контроль агрессивных чувств – 10%

Агрессивные тенденции – 7%

Получив результаты, можно заметить, что по методике «Дом-Дерево-Человек» количественный уровень тревожности в процентах по классу выше, чем, по результатам методики Филлипса. Этот факт объясняется тем, что методика Филлипса выявляет только тревожность, связанную с обучением в школе, в то время как проективная методика показывает и другие виды тревожности и выявляет наличие тревоги в общем, вне зависимости от причины. Стоит отметить, что в классе среди учащихся высокий уровень нежелания слышать критику (90%). Более 50% школьников испытывают трудности при раскрытии перед другими. Также, больше половины испытуемых испытывают нехватку психологической теплоты. Это может быть связано с особенностями возраста, а точнее со свойственным младшему подростковому возрасту чувством одиночества.

## **2.2 Программа, направленная на профилактику школьной дезадаптации учащихся пятых классов**

Учитывая все полученные данные, была разработана программа, направленная на профилактику школьной дезадаптации. Поскольку классный руководитель проявил беспокойство по поводу сплоченности класса, также тенденции к разрозненности коллектив показывает методика оценки психологической атмосферы Фидлера, было решено включить в программу тренинговых занятий упражнения на сплоченность. По проективной

методике ДДЧ, 90% испытуемых стремятся не слышать критику, поэтому было решено включить в тренинг упражнения на коммуникацию. Также, эти упражнения, на наш взгляд, должны положительно повлиять на сплоченность, психологическую атмосферу и помочь школьникам избавиться от трудностей при раскрытии перед другими людьми. Поскольку одним из проявлений школьной дезадаптации являются трудности в общении со сверстниками, подобные упражнения, по нашему мнению, должны способствовать профилактике дезадаптации. Также в занятия было решено включить задания на проработку тревожных школьных ситуаций для снятия школьной тревожности. За основу для заданий были взяты ситуации, вызывающие тревожность у испытуемых. Данная информация была взята из результатов по методике Филлипса.

Разработанная в рамках исследования программа включает в себя 6 тренинговых занятий, длительность каждого 45 минут. Занятия проводятся 2 раза в неделю. Длительность и частота занятий обусловлены наличием свободного времени у учащихся и свободных кабинетов в школе, а также тем, что наиболее эффективным является частота занятий 2 раза в неделю.

**Цель программы:** Способствовать профилактике школьной дезадаптации.

**Задачи:**

1. Способствовать снижению уровня тревожности
2. Способствовать формированию позиции пятиклассника
3. Развитие коммуникативных навыков
4. Способствовать повышению сплоченности классного коллектива
5. Развитие навыков рефлексии

**Ожидаемый результат:** снижен уровень тревожности, повышена сплоченность классного коллектива, развиты коммуникативные навыки и навыки рефлексии.

В таблице представлен план тренинговых занятий.

№	Название	Цели и задачи	Содержание
1	Знакомьтесь, это я	<p><b>Цель:</b> Формировать образ пятиклассника через проработку личностных характеристик.</p> <p><b>Задачи:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развивать навыки самопрезентации.</li> <li>2. Развивать коммуникативных навыков.</li> <li>3. Создать условия для осознания образа пятиклассника.</li> </ol>	<p>Разминка: Упражнение «Никто не знает, что я...».</p> <p>Беседа на тему «Кто такой пятиклассник».</p> <p>Рефлексия.</p>
2	Это я, это ты	<p><b>Цель:</b> Создать условия для более близкого знакомства детей.</p> <p><b>Задачи:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Создать атмосферу психологической безопасности.</li> <li>2. Развивать коммуникативных навыков.</li> </ol>	<p>Разминка: Игра «А я еду, а я тоже, а я заяц...».</p> <p>Интервью по парам.</p> <p>Рефлексия.</p>
3	Это сделали мы	<p><b>Цель:</b> Развивать навыки планирования и установления контактов при общении.</p> <p><b>Задачи:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развивать коммуникативные навыки.</li> <li>2. Развивать умение</li> </ol>	<p>Разминка: «Дракон, самурай, девочка»</p> <p>Игра: «Встречи»</p> <p>Рефлексия.</p>

		распределять своё время.	
4	Мы друг друга понимаем	<p><b>Цель:</b> Развитие навыков невербального и вербального общения.</p> <p><b>Задачи:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Создание представления о способах вербального и невербального общения.</li> <li>2. Развивать навыки вербального и невербального</li> <li>3. Развивать навыки работы в группе.</li> </ol>	<p>Разминка: «Я дарю тебе...»</p> <p>Игра: «Пойми меня без слов»</p> <p>Рефлексия.</p>
5	Я не боюсь	<p><b>Цель:</b> снизить тревожности с помощью проигрывания ситуации.</p> <p><b>Задачи:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развивать навыки сотрудничества.</li> <li>2. Формировать представления о способах решения проблемных ситуаций.</li> </ol>	<p>Разминка: Упражнение «Подари улыбку»</p> <p>Проигрывание ситуаций, вызывающих тревожность и нахождение позитивного выхода из проблемных ситуаций.</p> <p>Рефлексия.</p>
6	Мы вместе 5 «Г»	<p><b>Цель:</b> Закреплять позицию пятиклассника.</p> <p><b>Задачи:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Создать условия для осознания роли пятиклассника и её</li> </ol>	<p>Разминка: Упражнение «Австралийский дождик»</p> <p>Совместное создание коллажа на тему: «Мы пятиклассники»</p>



		принятия. 2. Развивать рефлексияю.	Рефлексия.
--	--	---------------------------------------	------------

Более подробное описание занятий можно найти в приложении.

Поскольку комплексная работа является наиболее эффективной, были разработаны рекомендации для классного руководителя с учетом психологических особенностей школьников, выявленных в ходе исследования.

#### **Рекомендации для классного руководителя:**

- Применять только конструктивную критику.
- Стараться не использовать жесткую, категоричную критику.
- Предлагать варианты действий для исправления ошибок.
- Учить детей навыкам конструктивной критики (на собственном примере, поправляя их высказывания).
  - Давать возможность школьникам высказывать свои мысли, создавая при этом психологически благоприятную атмосферу без осуждений.
  - Обсуждать высказанные идеи всем классом, давая возможность каждому высказать своё мнение по этому поводу.
  - Создавать в классе атмосферу принятия. Можно устраивать совместные мероприятия, подготовку к которым поручать всему классу (распределять ответственность, помогать классу при распределении обязанностей при подготовке).
  - Формулировать требования четко. Давая задания изначально проговаривать критерии оценок за работу.

Также было разработано и проведено родительское собрание, посвященное адаптации ребенка при переходе из начального звена в 5 класс, на котором родителям были разъяснены особенности возраста пятиклассников, а также значимость и трудности адаптации при переходе из начального звена в общее и даны общие рекомендации. Поскольку данное

мероприятие носит просветительский характер, были выделены следующие цель и задачи:

**Цель родительского собрания:** информировать родителей пятиклассников об особенностях периода адаптации пятиклассников.

**Задачи:**

1. Информировать родителей о возрастных особенностях пятиклассников.
2. Информировать родителей о явлении дезадаптации и адаптации.
3. Помочь родителям осознать важность профилактики школьной дезадаптации для пятиклассников.
4. Предложить родителям рекомендации, способствующие профилактике дезадаптации.

**Ожидаемый результат:** родители учащихся 5 класса ознакомлены с психологическими и физиологическими возрастными особенностями пятиклассников, осознают важность профилактики школьной дезадаптации в этом возрасте и готовы способствовать профилактике школьной дезадаптации.

Представленное собрание было проведено в середине сентября, то есть между 2 и 3 занятиями. Подробнее с содержанием данного мероприятия можно познакомиться в приложении.

Также на собрании родителям пятиклассников были даны общие рекомендации, способствующие профилактике школьной дезадаптации при переходе из младшего звена в основное.

**Рекомендации для родителей.**

- Создать атмосферу принятия. К неудачам относиться легче, показывать пути решения (сегодня ты получил двойку, но ничего страшного, завтра ты можешь подойти к учителю, узнать, как можно её исправить и исправить)

- Помочь ребенку запомнить имена всех учителей. Можно вместе создать расписание занятий, где будут отмечены имена учителей и их требования к выполнению домашних заданий.

- Интересоваться делами ребенка. Попытаться найти с ребенком общий язык, интересы. Создать дружескую доверительную атмосферу, для этого в беседе с ребенком не только задавать вопросы, но и рассказывать о своих делах.

- Интересоваться информацией, которую ребенок получил на уроке, внимательно его выслушивать и быть заинтересованным в его словах.

- При выполнении домашних заданий искренне интересоваться, почему задание выполнено именно так.

- Обеспечьте смену деятельности. Организовывать перерывы при выполнении домашнего задания, создать условия для активной двигательной активности в этих перерывах.

- Следить за правильной позой при выполнении домашнего задания и соблюдением режима дня.

- Избегать физических мер наказания, запугивания, критики в адрес ребенка, особенно в присутствии других людей.

- Предоставить ребенку самостоятельность в приготовлении домашних заданий и сборов в школу.

- Поощрять ребенка за успехи. Но стоит запомнить правило: хвалить (или ругать) за действия, а не за личностные качества ребенка.

В рамках исследования, на третьем этапе была получена обратная связь от родителей о результатах проведенного тренинга. Также по результатам работы в ходе беседы была получена обратная связь от классного руководителя.

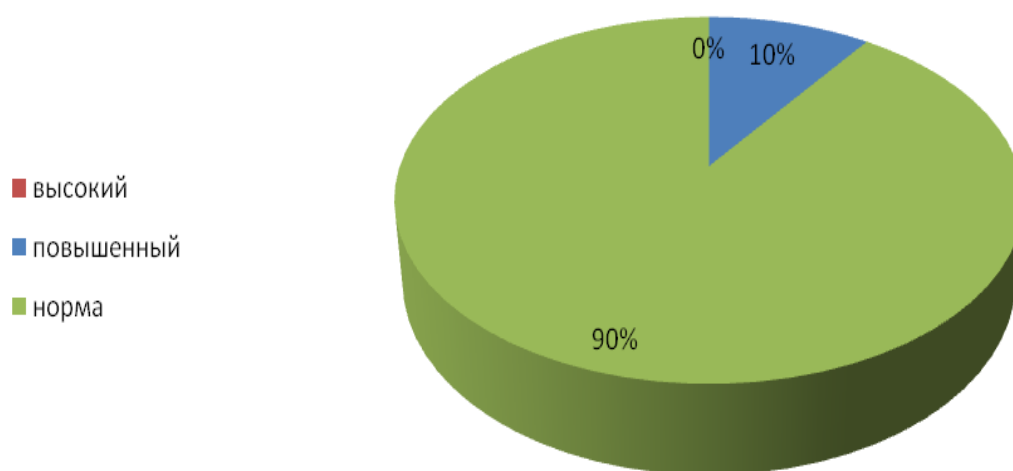
### **2.3 Анализ результатов апробации программы**

После апробации разработанной программы по профилактике школьной дезадаптации у учащихся пятых классов, мы с помощью методик,

использованных на первом этапе, повторно диагностировали уровень школьной тревожности, личностные особенности и оценили атмосферу в классе.

Повторно проведенная методика школьной тревожности Филлипса показала, что уровень тревожности в классе не повысился. Данные по этой методике можно видеть на диаграмме ниже.

### Уровень тревожности после реализации программы.

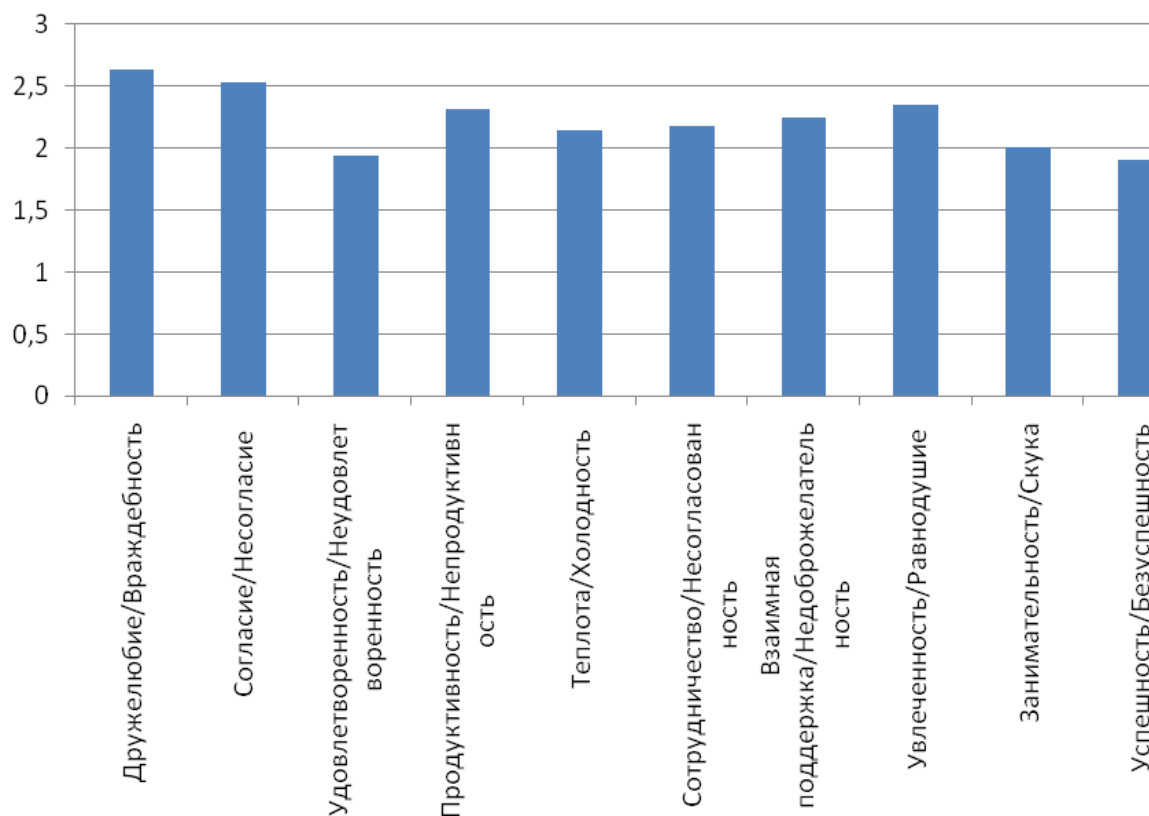


Анализируя полученные данные можно сделать вывод, что после реализации программы уровень школьной тревожности среди учащихся 5 «Г» класса снизился. Всего 10% испытуемых имеют повышенный общий уровень тревожности, что на 11% меньше по сравнению с предыдущей диагностикой. При повторном тестировании высокого уровня тревожности среди учащихся этого класса не выявлено.

Результаты по методике оценки психологической атмосферы в коллективе по Фидлеру показали, что после реализации программы, учащиеся более единодушно оценивают психологическую атмосферу в классе. Благодаря этому средние значения по каждой из шкал выше, чем до реализации программы. Средние баллы оценок по каждой из шкал по отдельности находятся в пределах 3 баллов, среднее арифметическое суммы

оценок каждого респондента равно 22,2, что может говорить о том, что учащиеся определяют психологическую атмосферу в классном коллективе как благоприятную. Данные указаны на диаграммах и таблице ниже.

## Оценка психологической атмосферы (Фидлер). Результаты по шкалам.



По шкалам Успешность – Неуспешность и Удовлетворенность – Неудовлетворенность средний балл ниже 2. Этот факт говорит о том, что члены классного коллектива считают свою группу достаточно успешной и большей частью удовлетворены ею. По шкале Дружелюбие – Враждебность средний балл выше, чем по остальным шкалам, что может означать, что ученики считают психологическую атмосферу недостаточно дружелюбной, однако этот балл находится всё таки ближе к понятию «дружелюбие», следовательно пятиклассники склонны считать, что их внутренним отношениям в коллективе в большей степени присуще дружелюбие, чем враждебность.

В таблице ниже представлены индивидуальные баллы оценки психологической атмосферы в коллективе.

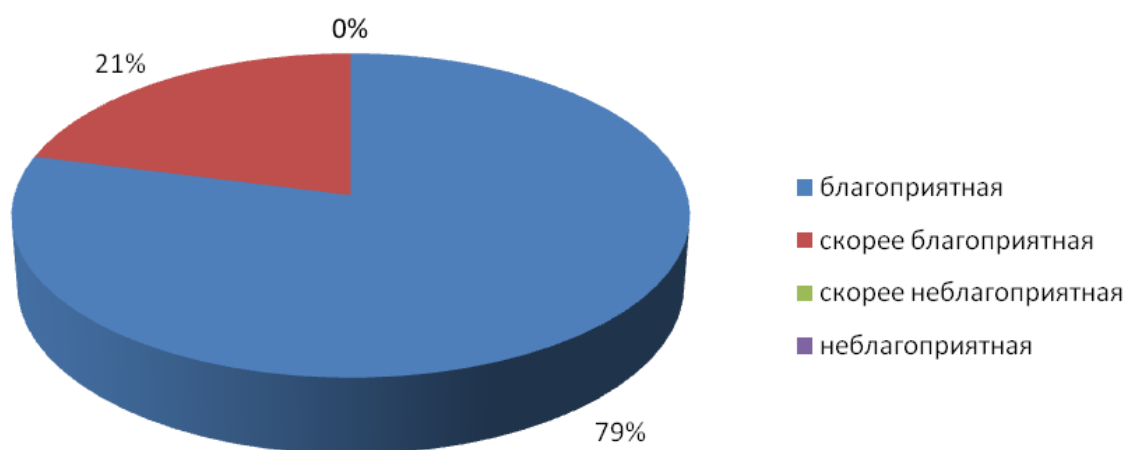
Оценка психологической атмосферы (Фидлер)

№	Баллы	Оценка
1	20	Благоприятная
2	23	Благоприятная
3	28	скорее благоприятная
4	25	Благоприятная
5	19	Благоприятная
6	22	Благоприятная
7	21	Благоприятная
8	17	Благоприятная
9	27	скорее благоприятная
10	13	Благоприятная
11	18	Благоприятная
12	20	Благоприятная
13	19	Благоприятная
14	23	Благоприятная
15	26	скорее благоприятная
16	24	Благоприятная
17	26	скорее благоприятная
18	26	скорее благоприятная
19	21	Благоприятная
20	17	Благоприятная
21	26	скорее благоприятная
22	25	Благоприятная
23	23	Благоприятная
24	18	Благоприятная
25	23	Благоприятная

26	25	Благоприятная
27	23	Благоприятная
28	22	Благоприятная
29	23	Благоприятная
Средний	22,17241	Благоприятная

Эти данные свидетельствуют о том, что все участники коллектива склонны оценивать атмосферу в классе как благоприятную или скорее благоприятную.

На диаграмме ниже отражены, представленные в таблице данные, в процентном соотношении.



Таким образом, большинство – 79% оценивают атмосферу в классе как благоприятную. 21% учащихся этого класса оценивают психологическую атмосферу как скорее благоприятную. Варианты «неблагоприятная» и «скорее неблагоприятная» не представлены.

Разброс в ответах в пределах одной шкалы по сравнению с проведенной ранее диагностикой уменьшился, о чем свидетельствует стандартное отклонение.

Стандартное отклонение по каждой из шкал методики

Фидлера

Дружелюбие/Враждебность	Согласие/Несогласие	Удовлетворенность/Неудовлетворенность	Продуктивность/Непродуктивность	Теплота/Холодность	Сотрудничество/Несогласованность	Взаимная поддержка/Недоброжелательность	Увлеченность/Равнодушие	Занимательность/Скука	Успешность/Безуспешность
0,82	0,78	0,65	0,76	0,74	0,71	0,78	0,77	0,85	0,9

Данный факт говорит о том, что ученики на повторной диагностике были более единодушны в своём мнении, чем при первом тестировании. Это может быть вызвано повышением сплоченности в коллективе посредством тренинговых занятий. Наибольшее единодушие пятиклассники проявили при оценке атмосферы по критерию Удовлетворенность – Неудовлетворенность.

Результаты проективной методики «Дом-Дерево-Человек» также говорят о снижении тревожности (на 13 %) в целом по группе. Повторная диагностика показала, что после реализации программы уменьшился процент школьников, испытывающих трудности при раскрытии (на 7%). В целом по классу снизился процент напряженности.

На данном этапе, для диагностики школьной дезадаптации, также использовался метод экспертной оценки. В качестве экспертов выступали классный руководитель 5 «Г» и родители пятиклассников. Работа с классным руководителем проходила с помощью беседы. Беседа была проведена после окончания первой четверти. Педагогу были заданы следующие вопросы:



1. Все ли учащиеся успешно закончили четверть? Как Вы считаете, справляются ли учащиеся со школьной программой.

2. Насколько активны школьники на уроках? Насколько часто они отвлекаются?

3. Были ли в классе в последнее время случаи прогулов, опозданий или других нарушений школьных правил? Если были, то насколько часто это происходило?

4. Случались ли в классе в последнее время конфликты между учениками? Если да, то каковы были причины конфликта и насколько давно это произошло?

5. Как Вы считаете, класс стал более дружным?

6. Оцените, пожалуйста, по десятибалльной шкале эффективность программы.

Беседа с классным руководителем показала, что дезадаптации не наблюдается. Все дети успешно закончили четверть. Неудачных детей нет. Всего в классе по итогам первой четверти 12 учеников имеют 1-2 тройки, 16 учеников – ударники и 1 человек из класса закончил четверть на отлично. Большинство из учащихся класса стали вести себя более активно на уроках: поднимают руки, отвечают. По сравнению с первыми двумя неделями сентября, учащиеся стали более дисциплинированы, то есть, реже выкрикивают с места, поднимают руки, на уроках сидят спокойнее, случаи опозданий стали реже. Также классный руководитель отметила, что часть учеников класса стала, на её взгляд, более четко и аргументированно выражать свои мысли, а также стали более активными на уроке: «почти на любой вопрос хотят ответить». В целом, классный руководитель оценивает реализованную программу положительно.

Также в качестве экспертов выступили родители. На собрании, состоявшемся в начале второй четверти, то есть после реализации программы, родителям была предложена анкета.

### **Вопросы анкеты для родителей:**

1. Испытывает ли ваш ребенок трудности при подготовке домашнего задания?
2. Если испытывает, то, как он с ними справляется?
3. Сколько примерно времени тратит Ваш ребенок на подготовку домашнего задания ежедневно?
4. Есть ли у Вашего ребенка трудности, проблемы, связанные со школой?
5. Насколько успешно Ваш ребенок закончил первую четверть?
6. Есть ли у вашего ребенка нарушения сна, аппетита?
7. Замечали ли вы в последнее время у Вашего ребенка тревогу или страхи, связанные со школой?
8. Какие, на Ваш взгляд, у Вашего ребенка отношения с одноклассниками? Есть ли у него друзья в классе?
9. Какие изменения Вы можете отметить, произошедшие с Вашим ребенком за последнее время?
10. Оцените, пожалуйста, эффективность программы по десятибалльной шкале.

Проанализировав и обобщив результаты анкетирования, можно сделать выводы о том, что дезадаптации не наблюдается. Около половины родителей (48%) отметили, что школьники не испытывают трудностей при подготовке домашних заданий, еще 38% сказали, что дети испытывают незначительные трудности по отдельным предметам, но справляются с ними самостоятельно. Большинство родителей, отметили, что их ребенок успешно закончил первую четверть (на пятёрки и четвёрки, без троек, ударник) Нарушений сна и аппетита, по словам родителей, у учащихся не наблюдается, что может свидетельствовать об отсутствии проявлений дезадаптации на физиологическом плане.

Таким образом, подводя итоги эмпирической части исследования можно сделать вывод, что нашу программу можно считать эффективной. Ни

у одного учащегося, принявшего участие в нашем исследовании, не наблюдается дезадаптации. Таким образом, можно констатировать, что наша гипотеза подтвердилась, действительно применяя разработанную нами программу, включающую тренинговые занятия, можно способствовать профилактике школьной дезадаптации.

### **Выводы:**

В ходе работы было рассмотрено понятие «дезадаптация», а также понятие «школьная дезадаптация». Таким образом, школьной дезадаптацией называют образование неадекватных механизмов приспособления к школе, которые проявляются в форме нарушения учёбы и поведения, конфликтных отношений, психогенных заболеваний и реакций, повышенного уровня тревожности, искажений в личностном развитии.

Были рассмотрены особенности пятиклассников и выявлены особенности школьной дезадаптации при переходе из начальной школы в основную. При переходе из 4 класса в 5 изменяются условия обучения: увеличивается количество изучаемых предметов, становится больше учителей и у каждого из них свои требования, теперь занятия проходят в разных кабинетах, увеличивается нагрузка. Все эти трудности осложняются тем, что для детей это время перехода от младшего школьного возраста к подростковому. С психологической точки зрения этот возраст связан с постепенным обретением чувства взрослости - главного личностного новообразования младшего подростка. С физиологической точки зрения этот период характеризуется бурным неравномерным ростом, что в свою очередь может привести к некоторым функциональным нарушениям. Также это время начала полового созревания, что также накладывает свой отпечаток на учёбу в школе. Также были выделены признаки проявления школьной дезадаптации. Анализ литературы показал, что школьная дезадаптация проявляется на поведенческом, психологическом и физиологическом уровнях.

На эмпирическом этапе исследования была подобрана и проведена диагностика. Были использованы следующие методики: методика определения уровня школьной тревожности Филлипса, методика оценки психологической атмосферы Фидлера и проективная методика «Дом, Дерево, Человек». Были получены результаты и на основе данного материала была составлена программа, направленная на профилактику дезадаптации у учащихся 5 класса. Составленная программа была апробирована в 5 «Г» классе, 135 лицея, города Екатеринбурга. В программе приняли участие 29 школьников, из которых 13 девочек и 14 мальчиков. Средний возраст составляет 11,5 лет. После реализации программы вновь была проведена диагностика. Сравнив результаты диагностики, можно сделать вывод, что гипотеза, выдвинутая в начале, подтвердилась. Применяя разработанную нами программу, включающую тренинговые занятия можно способствовать профилактике школьной дезадаптации.

## Заключение

Переход из начальной школы в основную является одним из сложных этапов в жизни школьника. Полностью меняются условия: увеличивается количество изучаемых предметов, становится больше учителей и у каждого из них свои требования, теперь занятия проходят в разных кабинетах, увеличивается нагрузка. Ко всем этим трудностям еще прибавляются и возрастные особенности, как психологические, так и физиологические. Это возраст перехода от младшего школьника к подростку.

К сожалению, часто в школе в большей части занимаются адаптацией первоклассников, поэтому адаптация пятиклассников уходит на второй план. Но ведь нельзя сказать, что переход в пятый класс является менее важным или менее сложным, чем начало обучения в первом, хотя и имеет свои отличия, и он тоже требует внимания со стороны педагога-психолога, учителей и родителей.

Целью нашей работы была разработка и апробация психолого-педагогической программы по профилактике школьной дезадаптации у учащихся 5 класса.

В ходе исследования были решены следующие задачи:

1. Рассмотреть понятие дезадаптации.
2. Рассмотреть особенности школьной дезадаптации пятиклассников.
3. Выделить основные факторы развития дезадаптации.
4. Разработать и апробировать программу, способствующую предотвращению дезадаптации пятиклассников.

Исходя из полученных результатов, можно сделать вывод, что выдвинутая в начале исследования гипотеза подтвердилась. Тренинговые занятия способствовали профилактике появления дезадаптации у пятиклассников. Диагностика, проведенная после реализации программы, показала, что дезадаптации у учащихся 5 класса не наблюдается. Об этом

свидетельствуют результаты проведенных методик, а также оценка экспертов, в качестве которых выступали классный руководитель и родители школьников. Уровень школьной тревожности, по сравнению со входной диагностикой не повысился и даже наоборот, был снижен, о чем свидетельствуют результаты теста Филлипса. Все учащиеся успешно закончили четверть, что подтверждает классный руководитель и родители. Школьники, по словам классного руководителя, не имеют значительных проблем при освоении основной образовательной программы, в основном соблюдают школьные нормы поведения и активны на уроках. По словам родителей, дети не имеют существенных затруднений при выполнении домашних заданий, в большинстве случаев справляются самостоятельно. Психологический климат в классе благоприятный, по оценке самих учащихся, различия между мнениями каждого из членов коллектива, по сравнению со входным тестированием, незначительны, что говорит о единодушии во мнении. Об этом свидетельствуют результаты методики оценки психологического климата Фидлера.

По итогам исследования задачи, определенные вначале можно считать выполненными, цель – достигнутой.

## Список литературы

1. Александровская Э.М. Психологическое сопровождение школьников: учебное пособие для ВУЗов. М.: Академия, 2002
2. Александровский Ю.А.. Состояния психической дезадаптации и их компенсация. - М.: Медицина, 1976
3. Бадмаев, Б.Ц. Методика преподавания психологии: Учеб.-метод, пособие для преподавателей. И аспирантов вузов / Б.Ц. Бадмаев. - М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2001
4. Вайзер Г.А. Отстающие в учении школьники (проблемы психического развития). М.: Педагогика, 1986
5. Валуйская Т.Л. Социально-ситуативная тревожность учащихся в период перехода из начальных классов в средние. Портал психологических изданий PsyJournals.ru. [Электронный ресурс] – Режим доступа [http://psyjournals.ru/bozhovich/issue/30150\\_full.shtml](http://psyjournals.ru/bozhovich/issue/30150_full.shtml)
6. Выготский Л. С. Собрание сочинений: В 6-ти т. Проблемы развития психики/Под ред. А. М. Матюшкина. - М.: Педагогика, 1983
7. Головин С.Ю.Словарь практического психолога. М.:АСТ, Харвест. 2007
8. Дичев Т.Г., Тарасов К.Е. Проблема адаптации и здоровья человека. - М, 1976
9. Дубровина И.В. Акимова М.К., Борисова Е.М. и др. Рабочая книга школьного психолога / Под ред. И.В. Дубровиной.— М.: Просвещение, 1995
10. Каган В.Е.. Психогенные формы школьной дезадаптации.// Вопросы психологии.1984-№4
11. Коблик Е. Г. Первый раз в пятый класс: Программа адаптации детей к средней школе. [Электронный ресурс] – Режим доступа [http://pedlib.ru/Books/1/0242/1\\_0242-67.shtml](http://pedlib.ru/Books/1/0242/1_0242-67.shtml)
12. Кочегарова С.А. Психокоррекция и адаптация младших школьников. // электронный журнал Психологическая наука и образование. 2011-№

13. Лебединская К.С. Подростки с нарушениями в аффективной сфере: клинико-психологическая характеристика трудных подростков. М.: Педагогика, 1988
14. Личко А.Е. Психопатии и акцентуации характера у подростков. - М. Медицина, 2010
15. Молодцова Т. Д. Проявление дезадаптации подростков в условиях оздоровительных центров // Концепт. - 2013. - № 04
16. Налчаджан А.А. Социально-психическая адаптация личности. Ереван: Издательство АН Армянской ССР, 1988
17. Налчаджян А. А. Психологическая адаптация: механизмы и стратегии. 2009
18. Описание тестов <http://azps.ru/>
19. Петрова Е. Ю. Школьная дезадаптация и педагогические условия её преодоления// Вестник ТГПУ. 2012. 11 (126)
20. Петровский А.В. Проблемы развития личности с позиций социальной психологии.// Вопросы психологии. - 1984. - №4.- с.15-30
21. Петровский А.В., В.В.Непалинский. Социальная психология коллектива. М, 1978
22. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога. М, изд-во «Владос», 2014
23. Сайт фестиваля педагогических идей «Открытый урок» <http://festival.1september.ru/>
24. Санинский В. И. Профилактика дезадаптации сотрудников как фактор повышения эффективности деятельности организации // Молодой ученый. — 2014. — №8.
25. Семичов С.Б. Предболезненные психические расстройства. - М, 1987
26. Учебник для гуманитарных вузов. Под ред. Дружинина В.Н.[Электронный ресурс] – Режим доступа [http://www.gumer.info/bibliotek\\_Buks/Psihol/drugin/03.php](http://www.gumer.info/bibliotek_Buks/Psihol/drugin/03.php)



27. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утвержден приказом Министерством образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 года № 1897).

28. Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. – М., Изд-во Института Психотерапии. 2009. С.190-191

29. Якиманская И.С. Личностно-ориентированное обучение в современной школе. М.: Педагогика 1996

30. Ямбург Е.А. Педагогика, психология, дефектология и медицина в модели адаптивной школы// Народное образование. 2002

## Приложения

### Конструкты занятий.

#### Занятие №1

##### «Знакомьтесь, это я»

**Цель:** Формировать образ пятиклассника через проработку личностных характеристик.

##### Задачи:

4. Развивать навыки самопрезентации.
5. Развивать коммуникативных навыков.
6. Создать условия для осознания образа пятиклассника.

##### Ход занятия:

##### Разминка: (5 мин)

Упражнение «Никто не знает, что я...».

**Установка и обсуждение правил, которые будут соблюдаться на занятии. (10 мин)**

##### Беседа на тему: «Кто такой пятиклассник». (20 мин)

Вопросы для обсуждения:

1. Пятиклассник. Какой он?
2. Чем пятиклассник отличается от ученика четвертого класса?
3. Какие черты пятиклассника свойственны вам? (дети по очереди выходят и рассказывают про себя)

##### Рефлексия: (5 мин)

Что нового вы узнали?

Что было интересно?

#### Занятие №2

##### «Это я, это ты»

**Цель:** Создать условия для более близкого знакомства детей.

### **Задачи:**

3. Создать атмосферу психологической безопасности.
4. Развивать коммуникативных навыков.

### **Ход занятия:**

#### **Разминка: (5 мин)**

Игра «А я еду, а я тоже, а я заяц...».

Участники игры сидят на стульях по кругу, одно место - не занято никем. В центре - водящий.

Все участники во время игры пересаживаются по кругу против часовой стрелки. Игрок, сидящий около пустого стула, пересаживается на него со словами "а я еду".

Следующий игрок - со словами "а я тоже".

Третий участник говорит "а я заяц" и, левой рукой ударяя по пустому стулу, называет имя человека, сидящего в кругу.

Тот, чье имя произнесли, должен как можно быстрее перебежать на пустой стул. Задача водящего - успеть занять стул быстрее того, кого назвали. Кто не успел, становится водящим. Игра начинается сначала.

#### **Интервью по парам. (25 мин)**

Дети делятся на пары.

В течении 5 мин дети расспрашивают друг друга.

#### Примерные вопросы:

1. Чем ты увлекаешься? Что любишь делать в свободное время?
2. Какой твой любимый фильм?
3. Есть ли у тебя домашние животные?
4. Какой твой любимый цвет?
5. Какую музыку ты слушаешь?

И т.д.

В каждой паре ребенок должен представить своего напарника классу на основе той информации, которую он узнал.

### **Рефлексия: (5 мин)**

Что было интересно?

Что нового вы узнали?

### **Занятие №3**

**Цель:** Развивать навыки планирования и установления контактов при общении.

#### **Задачи:**

3. Развивать коммуникативные навыки.
4. Развивать умение распределять своё время.

#### **Ход занятия**

#### **Разминка «Дракон, самурай и девочка» (7 мин)**

Разделитесь на две команды и встаньте в две шеренги – одна команда напротив другой. Это упражнение-соревнование. Соревноваться будем командами. Играем до трех победных очков у какой-либо из команд.

Для проведения соревнования нам надо выучить три фигуры. Тренер показывает, участники повторяют.

**Девочка:** Тренер переминается с ноги на ногу, руки как будто бы держатся за края воображаемой юбочки, проговаривая при этом характерный звук: «Ля-ля-ля-ля».

**Дракон:** Ноги на ширине плеч, руки подняты над головой, пальцы растопырены как когти. Характерный агрессивный звук: «А-А-А-А!!!».

**Самурай:** Тренер встает в боевую стойку: одна нога выпадом вперед, одна рука тоже вперед, как будто бы самурай держит воображаемый меч и направляет его в противника. При этом характерный звук: «У-У-У-У!!!».

Командам будет дано по 15 секунд, чтобы договориться, какую из трех фигур выбрать для показа. После этого я говорю: «Три-два-один!» И обе команды одновременно показывают ту фигуру, которую они выбрали. Ваши фигуры могут совпасть, а могут и не совпасть. Если совпали – в этом раунде

ничья. Если не совпали, то действует правило: «Самурай убивает дракона: команда, показавшая самурая, зарабатывает победное очко. Дракон съедает девочку: команда, показавшая дракона, зарабатывает победное очко. Девочка соблазняет самурая: команда, показавшая девочку, зарабатывает победное очко».

Внимание, игра! Сейчас у вас есть 15 секунд, чтобы договориться, какую фигуру надо показать, чтобы заработать победное очко!

### **Игра (30 мин)**

Детям дается 5-6 минут, чтобы договориться о встрече с каждым из участников на определенный час (для удобства каждый отмечает с кем договорился на нарисованном циферблате). Одновременно можно назначить встречу только с одним человеком. После того как встречи запланированы, ведущий объявляет, что время сейчас 1 час. Участники должны встретиться с тем, с кем запланировали на это время и побеседовать на заданную ведущим тему (в течении 0,5 - 1 минуты). Далее ведущий объявляет, что наступил 2 час. Участники снова приходят на запланированную встречу и общаются на заданную тему. И так далее.

Список возможных тем для общения:

1. Мой вчерашний вечер
2. Мой любимый предмет в школе
3. Какой подарок я хотел бы получить на новый год
4. Дед Мороз. Правда или вымысел?
5. Какие виды спорта Вам нравятся?
6. Чем заняться зимой в выходные?
7. Мои планы на эти выходные
8. Что нужно, чтобы хорошо выучить материал для контрольной?
9. Моё любимое время года
10. Что делать, если получил двойку?
11. Я умею
12. Моё настроение

Для рефлексии:

Легко ли было договориться о встрече, спланировать своё время?  
Как Вы считаете, справились ли вы с заданием? Удалось ли Вам  
обсудить тему за заданный промежуток времени?

Вы больше говорили или слушали?

Со всеми ли было приятно общаться? Если с кем-то вам не  
понравилось общаться, почему?

**Рефлексия.**

**Занятие 4**

**Цель:** Развивать навыки невербального и вербального общения.

**Задачи:**

4. Создать представление о способах вербального и невербального общения.
5. Развивать навыки вербального и невербального
6. Развивать навыки работы в группе.

**Ход занятия:**

**Разминка(7 мин):**

Каждый по очереди жестами изображает какой-то предмет и передает его своему соседу справа. Тот кому дают предмет должен взять его и попытаться отгадать, что ему передали.

**Работа в группах(20 мин):**

Каждой группе дается фраза и способ, которым эту фразу нужно объяснить остальным участникам. Группам дается время на обсуждение, 7 минут. Далее каждая группа объясняет фразу, остальные должны отгадать. При объяснении должны быть задействованы все участники группы.

**Способы объяснения:**

1. Используя жесты, мимику. Не произносить слова, не издавать звуки.

2. Рисунком. Нельзя писать слова. Не используя при этом жесты, мимику, разъясняющие слова.

3. Словами, при этом не называя фразу напрямую и не используя однокоренных слов. Не используя жесты, мимику.

Фразы:

1. Завтра на урок ИЗО нужно принести фломастеры.
2. После каникул всем классом идем в театр.
3. Сегодня на обед будут макароны с котлетой.

Рефлексия: Трудно ли было договориться в группе? Трудно ли было объяснять фразу? Трудно ли было использовать только один способ объяснения? Трудно ли было понять фразу?

Подвести итог: насколько важную роль играет в нашей жизни как вербальное, так и невербальное общение.

**Рефлексия (7мин):**

Что было интересно?

Что нового вы узнали?

Как вы себя чувствуете?

## **Занятие № 5**

**Цель:** снизить тревожности с помощью проигрывания ситуации.

**Задачи:**

3. Развивать навыки сотрудничества.
4. Формировать представления о способах решения проблемных ситуаций.

**Ход занятия:**

**Разминка Упражнение «Подари улыбку» (5 мин)**

**Основная часть (25 мин)**

Проигрывание ситуаций, вызывающих тревожность и нахождение позитивного выхода из проблемных ситуаций.

Дети делятся на 3 группы. Каждой выдаётся ситуация, которая может вызвать тревожность в школе. Ситуация не закончена. Детям нужно самим найти позитивный выход из сложившейся ситуации. Далее детям нужно распределить роли и показать получившуюся ситуацию.

Примеры ситуаций:

1) Коля получил двойку. Афродита Сергеевна, учитель русского языка сказала ему подойти завтра, чтобы исправить.

Когда Коля пришел в класс, как и сказала Афродита Сергеевна, учительницы там не оказалось. Более того, у доски стояла совершенно незнакомая женщина и что-то на ней писала.

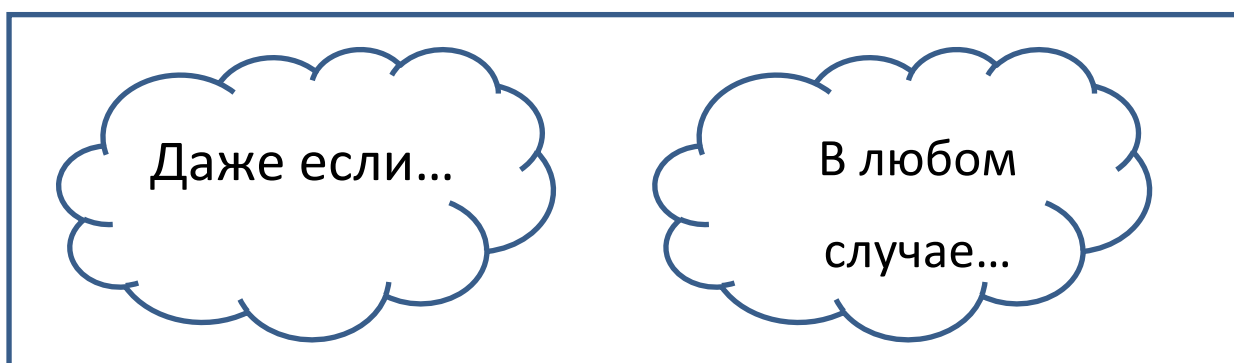
2) Оля и Дарина лучшие подруги. Сегодня они опаздали, потому что Оля ждала Дарину у подъезда, а Дарина долго не могла собраться. Обоих девочек наругали. Оля обиделась на Дарину, потому что опаздали они по её вине. Весь день девочки не разговаривали и сидели за разными партами, хотя обычно сидят вместе.

3) –А сейчас – Сказала Маргарита Осиповна – Алиса представит нам свой доклад. Она расскажет нам о червях: о том как устроен их организм, как они питаются, где обычно живут, какие виды червей бывают.

Алиса слушала всё это и понимала, что не может ответить на все эти вопросы. Да она готовила и она знает о том где живут черви и чем питаются, но она совсем НЕ знает как устроен их организм и какие виды червей бывают.

-Алиса, выходи – позвала девочку к доске учитель.

Детям раздаются памятки-формулы:





Пример использования формулы: ДАЖЕ ЕСЛИ я получу двойку, В ЛЮБОМ СЛУЧАЕ её можно исправить.

**Рефлексия (10 мин)**

Что Вам показалось наиболее интересным?

Какие трудности у Вас возникали?

Как Вы справлялись с ними?

Чем было полезно для Вас сегодняшнее занятие?

**Занятие № 6**

**Цель:** Закреплять позицию пятиклассника.

**Задачи:**

Создать условия для осознания роли пятиклассника и её

**Ход занятия:**

**Разминка:** Упражнение «Австралийский дождик» (3 мин)

**Основная часть (27 мин)**

Совместное создание коллажа на тему: «Мы пятиклассники»

**Рефлексия (10 мин)**

Что было интересно?

Как Вы себя чувствуете?

Подведение итогов всей программы:

Что Вам больше всего запомнилось? Понравилось?

Что нового вы узнали?

Что для Вас оказалось полезным?

## **Конспект родительского собрания.**

**Цель родительского собрания:** информировать родителей пятиклассников об особенностях периода адаптации пятиклассников.

### **Задачи:**

5. Информировать родителей о возрастных особенностях пятиклассников.

6. Информировать родителей о явлении дезадаптации и адаптации.

7. Помочь родителям осознать важность профилактики школьной дезадаптации для пятиклассников.

8. Предложить родителям рекомендации, способствующие профилактике дезадаптации.

**Ожидаемый результат:** родители учащихся 5 класса ознакомлены с психологическими и физиологическими возрастными особенностями пятиклассников, осознают важность профилактики школьной дезадаптации в этом возрасте и готовы способствовать профилактике школьной дезадаптации.

### **Ход собрания:**

Здравствуйте, уважаемые родители. Ваш ребенок уже две недели учится в 5 классе. Сегодня мне бы хотелось бы затронуть такую Важную тему как адаптация пятиклассника.

Любые переходные периоды в жизни человека всегда связаны с проблемами. Переход учеников из начальной школы — это сложный и ответственный период; от того, как пройдет процесс адаптации, зависит вся дальнейшая школьная жизнь ребенка. Наша задача — разобраться в том, что происходит сейчас с нашими детьми, что их волнует и беспокоит, с какими проблемами они сталкиваются, и определить, какую реальную помощь мы можем оказать ребятам

В 5-м классе возникает проблема адаптации к новым условиям обучения. Под адаптацией принято понимать — в широком смысле —

приспособление к окружающим условиям. Адаптация имеет два спектра — биологический и психологический. Мы ведем речь именно психологической адаптации учащихся, так как им в настоящий период необходимо приспособиться к новым условиям школьной действительности, начиная от внешних и заканчивая внутренними. Переход из начальной школы в основную является одним из сложных этапов в жизни школьника. Полностью меняются условия: увеличивается количество изучаемых предметов, становится больше учителей и у каждого из них свои требования, теперь занятия проходят в разных кабинетах, увеличивается нагрузка. Ко всем этим трудностям еще прибавляются и возрастные особенности, как психологические, так и физиологические. Возраст пятиклассников — это возраст перехода от младшего школьника к подростку.

Сейчас хотелось бы немного напомнить Вам особенности возраста в котором находятся ваши дети.

Учащегося в этом возрасте уже нельзя назвать ребенком, но и еще нельзя назвать взрослым. Это, так называемый, переходный возраст. Некоторые называют его «трудным», и это неспроста. В этом возрасте начинается половое созревание со всеми вытекающими из этого проблемами. .Нижней границей подросткового возраста считается 11 лет. Это период бурного и неравномерного роста организма, отсюда немного несуразная внешность младших подростков и боли в спине, головные боли, различные функциональные нарушения, такие как потемнения в глазах. Это возраст, когда появляется «чувство взрослости». Именно «чувства взрослости», а не настоящей взрослой позиции, поскольку подросток хочет быть взрослым, хочет, чтобы к нему относились как ко взрослому, но еще в не достаточной мере способен нести ответственность за свои поступки, выполнять все функции взрослого.

Очень значимо сохранить положительное отношение пятиклассника к обучению, помочь отыскать ему личный интерес к изучаемому предмету, сориентировать его на пути самосовершенствования и самореализации.

Ребенку необходимо чувствовать безусловное принятие родителей, которые верят в него, поддержат и помогут преодолеть возникающие трудности. Ученику важен интерес родителей к школе, классу, в котором он учится, к его школьной жизни, победам и неудачам.

Трудности у пятиклассников может вызывать и необходимость на каждом уроке приспособиться к своеобразному темпу, особенностям речи, стилю преподавания каждого учителя.

Как же мы с Вами можем помочь нашим детям?

Я приготовила для Вас несколько рекомендации, выполняя которые, Вы можете способствовать процессу адаптации к пятому классу, ведь Ваши дети так нуждаются в Вашей помощи

#### **Рекомендации для родителей.**

- Создать атмосферу принятия. К неудачам относиться легче, показывать пути решения (сегодня ты получил двойку, но ничего страшного, завтра ты можешь подойти к учителю, узнать как можно её исправить и исправить)
- Помочь ребенку запомнить имена всех учителей. Можно вместе создать расписание занятий, где будут отмечены имена учителей и их требования к выполнению домашних заданий.
- Интересоваться делами ребенка. Попытаться найти с ребенком общий язык, интересы. Создать дружескую доверительную атмосферу, для этого в беседе с ребенком не только задавать вопросы, но и рассказывать о своих делах.
- Интересоваться информацией, которую ребенок получил на уроке, внимательно его выслушивать и быть заинтересованным в его словах. При выполнении домашних заданий искренне интересоваться почему задание выполнено именно так.
- Обеспечьте смену деятельности. Организовывать перерывы при выполнении домашнего задания, создать условия для активной двигательной активности в этих перерывах.

- Следить за правильной позой при выполнении домашнего задания и соблюдением режима дня.
- Избегать физических мер наказания, запугивания, критики в адрес ребенка, особенно в присутствии других людей.
- Предоставить ребенку самостоятельность в приготовлении домашних заданий и сборов в школу.
- Поощрять ребенка за успехи. Но стоит запомнить правило: хвалить (или ругать) за действия, а не за личностные качества ребенка.

Спасибо, что Вы заинтересованы жизнью Вашего ребенка. Надеюсь, полученные сегодня рекомендации помогут Вам. Наше собрание закончено, спасибо, что посетили его.