

# КИЇВСЬКИЙ ІНСТИТУТ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ТА ПСИХОТЕРАПІЇ

## КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему:

**Соціально-психологічні чинники шкільної адаптації підлітків**

Здобувача 2 курсу ПМ-225 групи  
Спеціальності 053 Психологія  
Освітньо-професійна програма  
Клінічна психологія  
Уманця А.В.  
(прізвище та ініціали)  
Керівник  
д.психол.н., проф.,  
Максимова Н.Ю.  
(вчене звання, науковий ступінь, прізвище та  
ініціали)

Робота рекомендована до захисту  
рішенням кафедри клінічної психології та кафедри соціальної психології

Протокол № 10 від « 24 » червня 2024р.

Зав. кафедри клінічної психології

д.психол.н., с.н.с., Лисенко І.П

підпис (наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

Зав. кафедри соціальної психології

к.психол.н., Трофімова Д.О.

підпис (наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

**Київ–2024**

## ЗМІСТ

ВСТУП .....	3
РОЗДІЛ 1 АНАЛІЗ НАУКОВИХ ДЖЕРЕЛ ЩОДО АДАПТАЦІЇ МОЛОДШИХ ПІДЛІТКІВ ЯК ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНОЇ ПРОБЛЕМИ .....	8
1.1. Поняття адаптації молодших підлітків у психолого-педагогічній літературі.....	8
1.2. Психологічні особливості підліткового віку.....	15
1.3. Умови адаптації молодших підлітків до нових навчальних умов .....	22
Висновки до 1 розділу .....	29
РОЗДІЛ 2 ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ АДАПТАЦІЇ УЧНІВ П'ЯТИХ КЛАСІВ ДО УМОВ СЕРЕДНЬОЇ ШКОЛИ .....	32
2.1. Обґрунтування методів і методичного інструментарію емпіричного дослідження .....	32
2.2. Етапи, методи та методики дослідження адаптації учнів п'ятих класів до умов середньої школи.....	40
2.3. Характеристика вибірки та аналіз результатів констатувального дослідження адаптації учнів п'ятих класів до умов середньої школи школи .....	49
Висновки до 2 розділу .....	63
РОЗДІЛ 3 ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД П'ЯТИКЛАСНИКІВ ПРИ АДАПТАЦІЇ ДО УМОВ СЕРЕДНЬОЇ ШКОЛИ.....	65
3.1. Програма психологічного супроводу учнів п'ятих класів при адаптації до умов середньої школи.....	65
3.2. Психолого-педагогічні рекомендації щодо формування адаптації учнів п'ятих класів до умов середньої школи .....	70
Висновки до 3 розділу .....	76
ВИСНОВОК.....	78
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	82
ДОДАТКИ.....	89

## ВСТУП

### **Актуальність теми дослідження. Постановка проблеми.**

Поточний динамічний соціально-економічний розвиток країни вимагає гнучкості та трансформацій системи освіти, перегляду та покращення методів навчання і виховання. Забезпечення життєздатності особистості, що включає гармонійну адаптацію і функціонування в соціальному середовищі, має бути одним з головних пріоритетів держави. Враховуючи цю необхідність, особливу увагу слід приділити періоду навчання у школі. Шкільні роки є критичним періодом, коли формуються основні навички та установки, що впливають на майбутнє життя людини. В цей складний період школярі проходять різні адаптаційні процеси – при вступі до школи, при переході від початкової до основної школи, при переході з основної до старшої школи. Своєчасне убезпечення, виявлення та нівелювання викликів в цих адаптаційних процесах має значущий вплив на подальше навчання та розвиток дитини та її формування.

Проблема адаптації учнів особливо актуальна в процесі переходу від початкової школи до основної, оскільки цей період супроводжується значними викликами і висуває нові, більш високі запити та вимоги до їхнього інтелектуального та особистісного розвитку. Цей перехідний етап часто супроводжується стресом та занепокоєнням у дітей, що може негативно вплинути на їхнє навчання та загальне благополуччя. Адаптаційний процес ускладнюється значними перемінами у шкільному житті дитини. Це поява нових предметів, нових методів та форм навчання, нового змісту. Школярі стикаються з необхідністю адаптуватися до нових умов та вимог, що висуваються до них в основній школі. Новим є і поява вчителів, які спеціалізуються на конкретних предметах, а також - кабінетна система навчання. Ситуація ускладнюється також переходом дитини до підліткового

віку. Цей вік характеризується значними фізіологічними та психологічними змінами, що впливають на емоційний стан і поведінку підлітків.

Ця ситуація потребує окремої роботи, спрямованої на підвищення ефективності адаптації школярів, її якісному прискоренні. Необхідно розробити і впровадити спеціальні програми та заходи, які б сприяли успішній адаптації учнів до нових умов навчання. Для успішної реалізації даного завдання необхідно вивчити сутність процесу адаптації школярів. Це передбачає проведення досліджень, спрямованих на виявлення основних факторів, що впливають на адаптаційний процес, та розробку ефективних методик його підтримки.

Адаптація дитини до навчання в основній школі розглядається як процес її пристосування до нових умов, вимог, змісту і форм навчання з одного боку, і нової соціальної ситуації, що виявляє себе у якісно новому рівні спілкування з учителями та однокласниками, з іншими. Очевидно, що цей процес поєднує три рівні адаптації: психофізіологічний, психологічний та соціально-психологічний [24].

На соціально-психологічному рівні адаптації відбувається процес пристосування підлітка до нових соціальних умов у взаєминах з учителями та однокласниками. Створюються нові зв'язки, формується стиль соціальної взаємодії, засвоюються гендерні, статусні та комунікативні ролі. Здійснюється соціальна ідентифікація підлітка.

Для молодшого підліткового віку є також характерною особливістю переведення акценту з оволодіння навчальним процесом на інтимно-особистісне спілкування. Цей період розвитку супроводжується зростаючою потребою у спілкуванні з однолітками та встановленні близьких міжособистісних відносин. Багато дослідників приділяють цій зміні дуже велике значення. Поведінка однолітків стає показовою для дитини і в багатьох відношеннях визначає її модель поведінки, моральні норми, ціннісні орієнтації, самооцінку. У зв'язку з цим особливо важливою стає успішність соціально-психологічної адаптації до класного колективу, особливо якщо

підліток змінює школу в цей період. Нова соціальна група може стати як джерелом підтримки і натхнення, так і викликом, який потребує значних зусиль для успішної інтеграції.

**Аналіз останніх досліджень з даної проблематики.** Питаннями проблематики соціально-психологічної адаптації особистості задається багато сучасних науковців. Ця тема детально розглядається в дослідженнях: Г.О. Балла, Ф.Б. Березіна, О.І. Власової, В.П. Казаначєєва, І.К. Кряжевої, С.М. Максимець, І.М. Матющенко, С.І. Розума, О.Г. Солодухової, Л.Д. Столяренко та інших. Вони розглядають соціально-психологічну адаптацію як досягнення динамічної рівноваги людиною, яка потрапляє у нове соціальне середовище. Дослідники підкреслюють важливість врахування індивідуальних особливостей та умов середовища при аналізі адаптаційних процесів. Глибше розуміння цього процесу полягає в розгляді адаптації як пристосування до умов та вимог життєдіяльності в групі, коли індивід пристосовується до групових норм, а група адаптується до індивіда. Цей процес включає формування зразків мислення та способів поведінки, які відображають існуючу систему цілей, цінностей та норм колективу, а також розвивають міжособистісні навички спілкування та взаємодії. Таким чином, соціально-психологічна адаптація є взаємним процесом, що передбачає взаємодію та взаємні зміни як індивіда, так і соціального середовища. Вдала соціально-психологічна адаптація забезпечує ефективну діяльність, особистісне зростання, розвиток колективу, і створює сприятливі умови для самоствердження та самоактуалізації особистості.

Такі науковці як П. С.Атаманчук [3], І.А.Дендебер [26], Г.А.Крупник [37], О.А.Матвєєва [41], Ю.В.Потоцька [44], Л.Ракітянська [49] та інші, в своїх роботах доводять, що соціально-психологічна адаптація має критичну важливість при входженні школяра в новий контекст основної школи. Вони підкреслюють, що успішність цього процесу значною мірою визначає подальший навчальний і життєвий шлях учня. У цей період школярі зазнають

найбільших труднощів, і цей процес значною мірою визначає ефективність подальшого навчання, а також сприяє всебічному розвитку особистості.

Таким чином, недостатня розробленість практичного аспекту проблеми дослідження, що розглядається, дала можливість визначити суперечність між необхідністю високого рівня соціальної адаптованості молодших підлітків і недостатньою розробленістю практичних рекомендацій щодо адаптації п'ятикласників до середньої ланки.

Актуальність суперечності та проблеми визначила тему дослідження: "Особливості соціально-психологічної адаптації підлітків".

**Об'єкт дослідження** – феномен шкільної адаптації.

**Предмет дослідження** – соціально-психологічні чинники шкільної адаптації підлітків.

**Мета дослідження:** теоретично обґрунтувати та експериментально здійснити процес психолого-педагогічного супроводу адаптації учнів п'ятих класів до умов середньої школи.

Відповідно до мети дослідження було визначено такі **завдання дослідження:**

1. Проаналізувати поняття адаптації молодших підлітків у психолого - педагогічній літературі;
2. Організувати та провести емпіричне дослідження;
3. Проаналізувати та інтерпретувати отримані результати дослідження;
4. Розробити комплекс психологічних заходів супроводу адаптації учнів п'ятих класів до умов середньої школи. Розробити практичні рекомендації щодо адаптації молодших підлітків до навчання в середній ланці.

Для вирішення поставлених завдань використовували такі **методи дослідження:**

1. Аналіз наукової літератури;
2. Психодіагностичне дослідження, з використанням наступних методик:

- методика Філіпса – для визначення шкільної тривожності.
- методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (CISS – Coping Inventory for Stressful Situations), С. Норман, Д. Ендлер, Д.Джеймс, М. Паркер, в адаптації Т.Крюкової
- методика вивчення схильності до стресів Дженкенсона (модифікація Фрідмана і Розенмана)
- методика оцінювання способів реагування в конфліктних ситуаціях К. Томаса (адаптація Н.Гришиної).

3. Матиматико-статистична обробка даних

4. Метод психологічного супроводу

**База дослідження:** Дослідження проводилося серед учнів КЗ Вінницький ліцей №31, м. Вінниця. Вибірку дослідження склали – 56 учнів, у віці 10-11 років.

**Структура роботи:** дослідження складається зі вступу, трьох розділів які містять 6 таблиць та 7 рисунків, висновків, списку використаних джерел, що налічує 71 найменувань та 5 додатків. Зміст курсової роботи викладено на 125 сторінках.

## РОЗДІЛ I

### АНАЛІЗ НАУКОВИХ ДЖЕРЕЛ ЩОДО АДАПТАЦІЇ МОЛОДШИХ ПІДЛІТКІВ ЯК ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНОЇ ПРОБЛЕМИ

#### 1.1. Поняття адаптації молодших підлітків у психолого-педагогічній літературі

Проблема адаптації є міждисциплінарною та займає важливе місце серед досліджень українських та зарубіжних психологів. Не зважаючи на численні дослідження адаптації, залишається ще багато прогалин у розумінні сутності, видів та структури цього феномену, а також чинників, що її зумовлюють. Цілісного та глибокого розуміння адаптації особистості можна досягти за умови аналізу напрацювань не тільки в психології, але й природничо-наукових, філософських, соціальних та педагогічних джерел. Існує безліч визначень адаптації - від загальних і широких до більш специфічних, таких які обмежують процес лише одним із його рівнів. Прикладом такого специфічного різновиду є адаптація аналізаторів до дії подразника. Загалом же адаптація охоплює широкий спектр явищ — пристосування живого організму до середовища (проста адаптація), і до соціальної та психологічної адаптації людини (складна адаптація), яка включає взаємодію з навколишнім світом.

Аналіз психолого-педагогічної літератури показує що існують різні підходи до поняття адаптації приведені. Розглянувши їх детальніше можна виділити наступне.

Г. Балл виділяє два основних підходи до розуміння адаптації:

- широкий підхід — він проявляється у пристосуванні організму до довкілля для збереження гомеостазу та
- вузький підхід — при підкоренні індивіда середовищу, яке практично не залежить від індивіда і трактується як безпосереднє оточення [5].



В залежності від того під яким спектром розглядається адаптація, вона може містити біологічні чи соціальні аспекти.

Аналізуючи адаптацію людини на природничому рівні, виділяються біологічна, фізіологічна та психологічна адаптації.

Термін «адаптація» прийшов у психологічну науку з біологічних дисциплін [2]. У фізіології він означає реакцію пристосування органів чуття до впливу відповідних подразників. В біології — пристосування функцій та будови органів чуття до умов існування організму [13, с.41]. Принцип збереження гомеостазу, тобто пристосування, залишається актуальним і в психології, особливо в тих концепціях, що аналізують взаємовідношення індивіда з навколишнім середовищем. [14].

Отже, термін «адаптація» — це міждисциплінарне поняття, яке вивчають багато вчених. Даний термін походить від латинського слова «adaptatio», що означає пристосування. Багато авторів дають визначення цього терміну через його переклад, розуміючи адаптацію як пристосування організму до умов середовища [9].

Ми взяли за основу визначення адаптації запропоноване Ю.Урманцевим, оскільки воно найбільш повно відображає загальне розуміння цього процесу [43, с.67].

Адаптація – система ознак, яка узгоджується з характерними рисами об'єкта і його сфери проживання, здатна здійснити цілі об'єкта в цьому середовищі, заснована і створювана у відповідь на реальні та ймовірні дії чинників. Другим варіантом цього визначення є пристосування системи характеристик об'єктом-системою до особливостей середовища його проживання для того, щоб реалізувати його цілі в цьому середовищі [69].

У загальному, широкому контексті адаптація може бути проаналізована через призму філогенезу - існування будь-якого біологічного виду є результатом його філогенетичної адаптації. Не менш поширеними є й адаптаційні процеси в окремому індивідумі, які проявляються протягом усього життя, у процесі індивідуального розвитку організму.

Слід звернути увагу ще на одну важливу точку зору на адаптацію, як на процеси взаємодії суб'єкта й об'єкта, суб'єкта і суб'єкта, унаслідок якої неминуче відбуваються зміни у двох взаємодіючих складових. Доцільно було б уточнити судження О. Сергачева про те, що рівновага між організмом і середовищем є підсумком процесу адаптації. Безпосередньо цей самий процес є механізмом забезпечення гомеостазису, тобто процесу, який забезпечує баланс організму і середовища [59, с.73].

Такі зміни зачіпають виникнення нових властивостей або новітньої композиції ознак, неповне зникнення чи абсолютну втрату частки ознак.

Взаємодія завжди приводить до того, що одна сторона домінує над іншою. Це може бути домінування суб'єкта над суб'єктом, суб'єкта над об'єктом чи об'єкта над суб'єктом. Таким чином, виникає і адаптація до цієї домінанти. При цьому, домінування є невід'ємною стадією розвитку всього живого, і його природа висвітлює інший, активний аспект адаптаційного процесу — пристосування.

Г.Балл наголошує на важливості врахування багат шаровості компонентів системи індивід — середовище при дослідженні адаптації, оскільки одні й ті самі події можуть мати різні інтерпретації залежно від контексту. [6] Діяльність суб'єкта, спрямована на досягнення своїх цілей, може бути розглянута як особливий вид адаптаційного процесу, що забезпечує рівновагу між суб'єктом і середовищем.

Рішення, прийняті особистістю під впливом зовнішніх факторів, можуть трактуватися як пристосування до середовища. Проте, якщо прийняте завдання стало особистим завданням індивіда, то його дії щодо вирішення цього завдання є проявом адаптації. Згідно з Г. Баллом, якщо йдеться про вузьке розуміння адаптації як акомодатії, слід говорити про "адаптацію до середовища", але у широкому розумінні правильніше використовувати термін "адаптація в середовищі" [6].

Адаптація є властивістю будь-якого живого організму. Проте, людина є складною біосоціальною системою. Тому, при аналізі труднощів адаптації, слід виділити три рівні – фізіологічний рівень, психічний і соціальний. Важливу роль у підтриманні адекватних взаємин у системі "індивід-середовище", під час яких можуть змінюватися всі параметри системи, відіграє психічна адаптація [14].

Психічна адаптація розглядається як результат діяльності цілісної самокерованої системи на рівні "оперативного спокою", підкреслюючи її системну організацію. Проте для повноти аналізу слід враховувати потреби. Задоволення основних потреб є важливим аспектом ефективності адаптаційного процесу.

Отже, психічне пристосування у процесі виконання діяльності можна визначити як процес встановлення раціональної взаємодії між особистістю та довкіллям. Це, в свою чергу, дозволяє індивіду задовольняти основні потреби та досягати значущих цілей, забезпечуючи, при цьому, відповідність поведінки вимогам навколишнього середовища.

При соціалізації суб'єкта, психологічна користь адаптації може полягати у зменшенні тривалості навчання або звільненні від почуття страху і самотності. Спираючись на колективний досвід, людина може одразу обрати оптимальну програму поведінки без необхідності проходити через спроби та помилки [17, с.183].

Ефективність адаптації важлива також для групи, яка зацікавленої в стабільності своєї структури та збереженні чисельності. З цієї причини група підтримує такі форми поведінки членів, які не суперечать її нормам і традиціям. Незважаючи на наявність різних факторів, що впливають на адаптацію, досі не встановлено, чи діє один із них окремо або їх комплекс. Існує вірогідність того, що успішна соціальна адаптація залежить від результативності адаптивних змін для індивіда або групи, до якої він належить.

Організація мікросоціальної взаємодії має прямий вплив на результативність психічної адаптації. Приклади порушення психологічної адаптації частіше зустрічаються в конфліктних обставинах, наприклад на роботі або в сім'ї, ніж за ефективної соціальної взаємодії. Аналіз умов середовища та індивідуальних якостей оточуючих часто відповідає успішній психічній адаптації, тоді як їхнє ігнорування може призвести до порушень у цьому процесі.

Основним аспектом систематизації параметрів організму слугує характеристика регуляторної системи, відповідальної за аналізований адаптаційний процес, тому що адаптація є процесом реалізації можливості організму вносити поправки у свої параметри таким чином, щоб утримувати їх у межах функціонального оптимуму. Перебуваючи на різних рівнях філогенезу, адаптаційні здібності організмів відрізняються просунутістю їхніх регуляторних систем [20].

Психофізіологічна адаптація є безперервним процесом, який, поряд із безпосередньо психічною адаптацією, тобто підтриманням психічного гомеостазу, містить у собі ще два аспекти:

- оптимізацію безперервного впливу індивіда з оточенням;
- встановлення адекватного співвідношення між психічними і фізіологічними характеристиками, які тим самим забезпечують можливість прогресу.

Плідна психічна адаптація являє собою одну з передумов до ефективної професійної діяльності. Процес адаптації одночасно поєднується у сфері формальних відносин і неформальних. Не рідко відбувається складне поєднання вимог і очікувань на рівні колективних нормативів існування і цінностей з індивідуальними домаганнями та очікуваннями. Важливими факторами, які вдосконалюють психологічну адаптацію в навчальних класах, є здатність будувати міжособистісні взаємини, ймовірність відкритої комунікації, соціальна згуртованість.

Аналіз будь-яких труднощів психологічної невідповідності буде неповним без досліджень психічної адаптації, а аналіз представлених нюансів адаптаційного процесу є невід'ємною частиною психології людини. Таким чином, розташована на стику різних сфер знання, які набувають за сучасних умов дедалі більшої ролі, проблема психічної адаптації є важливою галуззю наукових досліджень. У цьому зв'язку адаптаційну концепцію можна проаналізувати як один із перспективних підходів до комплексного вивчення людини.

При народженні, дитина вже є соціальною істотою. Соціальність означає здатність індивіда до соціальної адаптивності – взаємодіяти з іншими, проявляти вплив на них. Змінювати свою поведінку, у відповідь на їхні дії, відповідно до їхніх очікувань.

Для розуміння соціальної адаптації варто звернути увагу на спадкоємність між біологічними та соціальними механізмами. Лев Виготський зазначав, що біологічне перетворюється в соціальне через соціальні чинники. Що природне стає особистим, а абсолютне — умовним. Це демонструє зв'язок між соціальним, біологічним і психологічним аспектами. Фізіологічна адаптація включає взаємодію біологічної основи особистості із зовнішнім середовищем, враховуючи анатомічні та вікові особливості, процеси дозрівання, обмін речовин і функціонування внутрішніх систем [20].

Різні автори мають суперечливі погляди на адаптацію. Наприклад, Е. Еріксон вважає, що в крайньому випадку адаптація може призвести до втрати індивідуальності та асиміляції особистості [20]. Проте це лише один з можливих результатів соціальної адаптації. Виходячи з визначення адаптації, можна стверджувати, що мета адаптаційного процесу полягає в самореалізації об'єкта системи через конкретні властивості, зберігаючи при цьому його ідентичність.

У широкому розумінні, такі вчені як Ж. Піаже та Г. Балл показують адаптацію через єдність процесів акомодатії та асиміляції [21]. Акомодатія забезпечує функціонування організму відповідно до властивостей

середовища, тоді як асиміляція змінює компоненти середовища відповідно до структури організму або поведінки суб'єкта. Часто ці процеси тісно пов'язані, але іноді один з них може домінувати.

Адаптація відбувається через систему соціальних інститутів, які коригують формування соціальних якостей індивіда відповідно до суспільно значущих цінностей. Старі соціальні інститути вже не виконують цю роль, тому потрібні нові технології соціалізації, які б сприяли задоволенню потреб особистості, групи та суспільства, а також навчанню осмисленої реалізації своєї поведінки. Найефективнішим місцем для застосування таких технологій є школа [24, с.1].

Під час нашого дослідження ми вивчали навчальну адаптацію учнів при переході з початкової до середньої школи. Соціальна адаптація, як і будь-яка адаптація, є діалектичним процесом взаємодії між соціальним організмом і середовищем. З одного боку, формується власна природа людини, а з іншого — створюється середовище.

В нашому випадку процес соціальної адаптації підлітка є процесом інтенсивного освоєння особистістю зовнішнього середовища. Цей процес сприяє розвитку та збагаченню суб'єктного досвіду підлітка, тобто адаптацію до умов середньої школи. Одночасно освітнє середовище пристосовується до суб'єкта адаптації, створюючи адаптивні ситуації і умови для прийняття та засвоєння соціального досвіду.

Беззаперечно наявний зв'язок між психологічною та соціальною адаптацією. Психологічну адаптацію можна визначити як процес встановлення гармонії між психічними станами, якостями і процесами індивіда та його діяльності в навколишньому середовищі. І. Дубровіна підкреслює, що цей процес дозволяє особистості задовольняти актуальні потреби та досягати значущих цілей, забезпечуючи відповідність поведінки вимогам середовища [25, с.41].

Шкільна адаптація охоплює пристосування учня до змісту і форми навчання. Пристосування п'ятикласників у середній школі є одним із видів шкільної адаптації. Ми розуміємо її як процес взаємодії особистості

п'ятикласника та освітнього середовища, внаслідок чого встановлюється відповідність між можливостями, нахилами, інтересами, знаннями, уміннями і навичками дитини та умовами освітньої системи [18].

Адаптація до умов середньої школи — тривалий процес з фізіологічними і психологічними нюансами. Багато психологів вважають, що важливою умовою формування навчальної мотивації є цілісність навчальної діяльності школяра. Психічна адаптація стає значущою сферою наукових досліджень на стику різних галузей знання. У цьому контексті адаптаційна концепція є перспективним підходом до комплексного дослідження людини. Адаптація молодших підлітків може зменшити відчуття страху і самотності або скоротити терміни соціального навчання, допомагаючи їм одразу обрати оптимальну програму поведінки, спираючись на суспільний досвід.

Процес адаптації молодших підлітків здійснюється через систему соціальних інститутів, зокрема школи, в яких соціальні якості особистості розвиваються відповідно до суспільно значущих цінностей [18].

Таким чином, у нашому дослідженні ми дотримуємося визначення адаптації вченого Ю.Урманцева, який під адаптацією розуміє співзвучну або співвіднесену з відмінними рисами об'єкта і середовища його проживання систему властивостей, здатну здійснити його (об'єкта) цілі в цьому середовищі, що ґрунтується та створюється у відповідь на реальні та можливі дії і умови.

## **1.2. Психологічні особливості підліткового віку**

Підлітковий період є етапом завершення дитинства і перехідним від дитинства до дорослості, охоплюючи звичайно хронологічний вік від 10-11 до 18-19 років.

Розглянемо більш детально визначення хронологічних меж підліткового періоду

Специфіка дорослішання у період пубертатного дозрівання зумовлює альтернативність інтерпретаційних схем змісту та динаміки підліткового періоду.

У сучасній психології існує декілька підходів щодо визначення меж підліткового віку, що розглядається або як стадія переходу до дорослості (Т.В.Драгунова, І.С.Кон, І.Ю.Кулагіна, Л.Ф.Фридман, та ін.), або як самостійна відносно незалежна фаза вікового розвитку особистості (Г.М.Прихожан, В.Б.Шапарь та ін.) [17, 20, 21, 35].

І.С.Кон, зокрема, зазначає, що перехід від дитинства до зрілості охоплює у цілому вік від 11 – 12 до 23 – 25 років і поділяється на три етапи: 1) підлітковий вік, отроцтво (від 11 – 12 до 14 – 15 років), що є перехідним у біологічному аспекті (вік статевого дозрівання) і означає завершення дитинства;

2) рання юність (від 14 – 15 до 18 років);

3) пізня юність або початок дорослості (від 18 до 23 – 25 років) [33].

Г.М.Прихожан, констатуючи особливе положення підліткового періоду і ряду вікових етапів розвитку людини, наголошує, що це є «самостійна фаза, відносно незалежна від інших та, відповідно, цінна сама по собі. Без повноцінного проживання цього періоду чисельні якості особистості, індивідуальні особливості виявляються нерозвинутими або розвинутими недостатньо...» [54].

В.Б.Шапарь поділяє підлітковий вік (від 11 до 20 років) на два періоди:

- молодший підлітковий (пубертатний) – від 11 до 15 років;
- юнацький (ювеніальний) – від 16 до 20 років [57, с.113].

У площині аналізу складної системи якісних зрушень у психічному розвитку особистості підлітка Г.М.Прихожан вважає доцільним розрізняти такі якісні стадії підліткового віку:

- молодший підлітковий вік (10 – 11 років), що означає кінець дитинства;



- середній підлітковий вік (11 – 12 років) – період підвищеної активності, прагнення до діяльності, значного росту енергії особистості;

- старший підлітковий вік (13 – 14 років), який прийнято означувати як «вік другого народження особистості» (Ж.-Ж.Руссо) [63, с.103].

Підлітковий період є складним етапом у процесі особистісного розвитку, що відрізняється різнорівневими характеристиками соціального дозрівання. На думку Д.І.Фельдштейна рівень соціальних можливостей підлітка, умови і швидкість його соціального розвитку залежить від осмислення підлітком себе і своєї приналежності до суспільства, ступеня вираження прав і обов'язків, рівня оволодіння світом сучасних речей і стосунків, насичення далеких і близьких зв'язків, їх диференційованості. У процесі дорослішання у підлітка змінюється характер і особливості сприймання себе у суспільстві, сприймання суспільства, ієрархії суспільних зв'язків, змінюються мотиви і ступінь їхньої адекватності суспільним потребам [63, с.106].

На підставі аналізу змісту психічного розвитку підлітка із урахуванням значущості потреби у самоствердженні і самореалізації Д.І.Фельдштейн розрізняє три стадії розвитку:

1. Локально-примхлива стадія, вік 10-11 років. В ній прагнення дитини до самостійності проявляється у потребі визнання дорослими її можливостей і значущості при розв'язанні окремих завдань (у локальних ситуаціях), що супроводжується ситуативно обумовленими емоціями;

2. Право-значима стадія, вік 12 – 13 років. Вона характеризується розгортанням потреби у суспільному визнанні, а не лише участю у соціально схвалюваній діяльності, і спричиняє засвоєння не лише обов'язків, але й прав у сім'ї та суспільстві;

3. Стверджуюче-дійова стадія, вік 14 – 15 років. На цій стадії розвивається готовність підлітка функціонувати у дорослому світі, що породжує прагнення застосувати свої можливості, проявити себе,

реалізувати потребу у самовизначенні і самореалізації. Виникає більш високий рівень усвідомлення своєї долученості до суспільства із позиції відповідальної людини, яка виконує серйозну соціальну роль [66].

Схожі тенденції структурування періоду дорослішання простежуються і у науковому доробку зарубіжних психологів. У західній психології період дорослішання підлітків часто означається як тинейджерський період (13 – 19 років), що, як наголошує Ф. Райс (F. Philip Rice), значно обмежує можливості вивчення вікових особливостей підлітків через вузькість меж (Маргарет Мід) і надто виражене емоційне забарвлення терміну [65].

З метою більш точного визначення специфіки підліткового періоду онтогенезу прийнято (Sherrod, Haggerty, Feathermann) поділяти його на дві складові:

- ранній підлітковий вік (зазвичай від 11 до 14 років);
- середній (або старший) підлітковий вік (від 15 до 19 років). Даний підхід сприяє більш точному визначенню етапів життя підлітків [51, с.5].

Проте, на наш погляд, найбільш адекватним є окреслення хронологічних меж вікового періоду у періодизації Д.Б.Ельконіна (11 – 15 років), в контексті якої увага приділяється не стільки фізіологічному розвитку організму (пубертатний період), скільки психічним новоутворенням, зумовлених зміненням і розвитком провідних типів діяльності.

У цей час формується здатність до рефлексії, що проявляється особливо в навчальній діяльності середніх класів школи, де підліток спрямовує своє увагу на самого себе. При порівнянні себе з іншими дітьми та дорослими, підліток усвідомлює, що вже скоріше дорослим аніж дитиною.

На цьому етапі підліток відчуває потребу визнання своєї самостійності і значущості. Основні психологічні потреби включають бажання взаємодії з однолітками, прагнення до самостійності та незалежності, емансипацію від дорослих і бажання визнання своїх прав соціумом.

Відчуття дорослості є психологічним проявом початку підліткового періоду. За термінологією Д.Б. Ельконіна [54], це нове утворення свідомості, яке дозволяє підлітку порівнювати себе з іншими (дорослими або однолітками), визначати приклади для навчання, формувати міжособистісні стосунки та адаптувати свою діяльність. Підлітковий вік також включає біологічний аспект, особливо період статевого дозрівання, який характеризується інтенсивністю гормональної активності, відомої як "гормональна буря".

Цей період стає особливо складним для підлітка через фізичні, фізіологічні та психологічні зміни, а також виникнення сексуального потягу. Перед XVII-XVIII століттям підлітковий вік не виділявся як окремий період, що є відносно новою історичною концепцією. У XIX столітті багато країн впровадили систематичну шкільну освіту, що призвело до збільшення економічної залежності дітей і відкладення переходу до ролей дорослої особистості. Межі і характер підліткового віку тісно пов'язані з рівнем соціально-економічного розвитку суспільства, історичним контекстом, громадською позицією підлітків у світі дорослих та індивідуальними умовами життя кожного конкретного підлітка.

Л.С. Виготський перераховував кілька ключових категорій особливо виразних інтересів підлітків, які, за А. Б. Залкіндом [45, с.55], отримали назву "домінант". Ці категорії включають:

1. "Егоцентрична домінанта" – зацікавленість підлітка у власній особистості;
2. "Домінанта далі" – спрямованість підлітка на широкі, великі масштаби, які він сприймає як більш суб'єктивно прийнятні, ніж найближчі та поточні аспекти;
3. "Домінанта зусиль" – тяга підлітка до опору, подолання, вольових напруг, що іноді виявляється у впертості, хуліганстві, боротьбі проти батьківського авторитету, протесті та інших негативних проявах;

4. "Домінанта романтики" – прагнення підлітка до невідомого, ризикованого, пригод, героїзму.

Основне протиріччя підліткового періоду полягає у тому, що дитина ретельно прагне отримати визнання своєї особистості від дорослих, при цьому відсутні реальні можливості самореалізації серед них.

Важливо згадати, що, за словами Л.С. Виготського [45], суть кризи в підлітковому віці полягає в глибокій якісній зміні в усьому процесі психічного розвитку людини, а не лише в яскравих зовнішніх виявах цієї зміни.

У підлітків спостерігається полярність психіки, що означає:

1. Спрямованість на цілі, наполегливість і імпульсивність;
2. Можливість непостійності, яка може перейти в апатію та відсутність бажання щось робити;
3. Підвищена самовпевненість, безапеляційність у висловлюваннях, що швидко може змінитися вразливістю та невпевненістю;
4. Потреба в спілкуванні, яка може змінитися бажанням бути самому;
5. Невимушеність у поведінці, що іноді поєднується із соромливістю;
6. Романтичний настрій, що часто переходить у цинізм та розважливість;
7. Ніжність та привітливість, які іноді переплітаються з дитячою жорстокістю.

О.Прищепа [46, с.149] вважав, що ключовою діяльністю підлітків стає взаємодія з однолітками. На самому початку підліткового віку активність у спілкуванні, свідомі експерименти з власними відносинами (пошуки друзів, встановлення стосунків, вирішення конфліктів, зміна соціального оточення) стають відокремленою сферою життя. Основна потреба цього періоду – знайти своє місце в суспільстві та відчувати власну значущість – реалізується через взаємодію з однолітками.

У підлітків існує можливість широкого спілкування з однолітками, що визначає привабливість різних занять та інтересів. Якщо підліток не може зайняти задовільне положення у системі спілкування в класі, це може призвести до його виходу зі школи, як психологічно, так і фактично.

Динаміка мотивації спілкування з однолітками протягом підліткового віку включає бажання бути в оточенні однолітків, займати певне положення в колективі, прагнення до автономії та пошук визнання цінності власної особистості. Спілкування з однолітками допомагає висвітлювати різні аспекти міжособистісних відносин, будувати взаємини на основі "кодексу товариства" та задовольняти потребу в глибокому взаєморозумінні. Інтимне спілкування з однолітками – це не лише спосіб взаємодії, але й діяльність, що сприяє практичному освоєнню моральних норм і цінностей, формуванню самосвідомості як основної новації психіки. У підлітковому віці покращення успішності часто пов'язане з полегшенням спілкування та зняттям напруженості у взаємодії з однолітками.

Відношення до суспільно корисної діяльності еволюють на різних етапах підліткового віку. Від 9 до 10 років діти виявляють прагнення до самовизначення та визнання в світі дорослих. Для 10-11 років основною метою стає отримання визнання своїх можливостей від інших людей. Їхні інтереси зорієнтовані на заняття, аналогічні тим, що виконують дорослі, і на пошук діяльностей, які мають реальну користь і отримують суспільну оцінку. Збагачення досвіду у різних сферах суспільно корисної діяльності активізує потребу 12-13-річних у визнанні своїх прав та включенні в суспільство через виконання конкретної, важливої ролі. У віці 14-15 років підліток бажає продемонструвати свої можливості, здобути певну соціальну позицію, що відповідає його потребі у самовизначенні.

Необхідно спрямовано формувати соціально значущу діяльність як провідний тип активності у підлітковий період. Спеціальна організація та планування суспільно корисної діяльності передбачають перехід на новий рівень мотивації та втілення установки підлітка на взаємодію з системою "я і суспільство", сприяючи розвитку різних форм спілкування, включаючи вищі форми взаємодії з дорослими на основі морального співробітництва. Таким чином, інтимно-особистісний і стихійно-груповий характер спілкування виявляється, коли відсутні можливості для здійснення соціально значущої та

соціально схвалюваної діяльності, або якщо відсутні відповідні педагогічні організаційні заходи для стимулювання суспільно корисної діяльності підлітків.

### **1.3. Умови адаптації молодших підлітків до нових навчальних умов**

Перехід із початкової в середню ланку зазвичай є однією з найбільш педагогічно важких шкільних проблем, а період адаптації в 5 класі – одним із найважчих етапів шкільного навчання [11, с.131].

Труднощі п'ятикласників пов'язані з появою нових викладачів, різноманіттям їхніх вимог, уроками в різних кабінетах, потреба в необхідному контакті зі старшокласниками. Проблеми, що виникають в учнів під час переходу в середні класи, можуть бути пов'язані також із певною індивідуалізацією, знеособленням підходу педагога до молодшого підлітка. Усе це, без винятку, є досить серйозним випробуванням для психіки школяра.

З цієї причини важливо знати і розуміти головні причини проблем, що виникають у п'ятикласника в навчанні, і допомогти йому впоратися з ними. Це насамперед недоліки навчальної підготовки: прогалини в знаннях за попередні періоди навчання, неправильно засвоєні й несформовані навчальні вміння та навички. Приміром, проблеми розуміння дробів можуть бути пов'язані з неправильно сформованим поняттям про число, помилки правопису – з невмінням грамотно визначати корені слів, а отже, і добирати перевірне слово.

Труднощі тут у тому, що ці прогалини не завжди легко визначити. Це буває важко зробити навіть професійному педагогу, оскільки ця прогалина нерідко ховається за іншими, повністю або частково засвоєними знаннями та навичками. Тому, допомагаючи молодшому підлітку в навчанні, важливо зосередити увагу на тому, щоб він ретельно зрозумів навіть найдрібніші деталі виконання складного завдання. Для того щоб з'ясувати це, можна попросити школяра виконати одне-два аналогічних завдання, детально роз'яснюючи, що і як він робить [14].

Проблеми можуть бути також пов'язані з несформованістю необхідних мисленнєвих операцій і дій – синтезу, аналізу, з поганим мовленнєвим розвитком, недоліками розвитку уваги та пам'яті.

Необхідно зазначити, що п'ятий клас вельми сприятливий період для подолання цих недоліків. П'ятикласники дуже цікавляться способами розвитку уваги, мислення, пам'яті, тому що спостережливість, уважність, уміння помічати деталі є тими властивостями, які вони воліють бачити в собі та інших [14].

Оскільки в житті дітей цього віку (10-11 років) істотну роль ще відіграє гра, формування цих процесів, у початковий період, правильніше здійснювати на не навчальному матеріалі та в ситуації, що відрізняється від навчальної, що благополучно можуть робити і батьки.

Добре зарекомендували себе як методи тренування і корекції уваги та пам'яті множинні ігри з формування спостережливості (у сищика, слідопита), зосередженості, зорової пам'яті, підрахунку на малюнках або в оточенні кількох об'єктів, об'єднаних на різну підставу (наприклад, кількості тролейбусів і предметів синього кольору) і т.п. Усі вони особливо результативні при введенні в них змагальних елементів, що відповідає потребам дітей цього віку.

Разом з цим важливо мати на увазі, що, по-перше, здібності в грі проявляються за досить сильного мотиву і тому виявляються більш яскраво вираженими, ніж у навчальній діяльності, а по-друге, переміщення сформованих у такий спосіб навичок на навчальну ситуацію складає окреме завдання. Тому необхідно поступово, у міру залучення школярів до занять, наблизити ситуації до навчальної, поставивши це як особливе завдання.

І нарешті, чинником зниження успішності може бути слабка довільна поведінка і діяльність – небажання, неможливість, за словами школярів, змусити себе постійно займатися.

Хоча п'ятикласники можуть здійснювати досить непросту роботу, долаючи значні проблеми заради безпосередньо привабливої мети, вони

зазнають значних проблем у подоланні і зовнішніх, і тим паче внутрішніх перешкод у тих випадках, коли мета їх не приваблює.

Для п'ятикласників вирізняється переважно емоційне ставлення до будь-якої діяльності, яку вони виконують, у тому числі й до навчального предмета. Дослідження показують, що практично всі п'ятикласники вважають себе здібними до того чи іншого навчального предмета, причому критерієм такої оцінки слугує не реальна успішність у цьому предметі, а особисте ставлення до нього [17, с.47].

Такий погляд до власних можливостей створює хороші умови для формування вміння. Здібностей, інтересів, умінь п'ятикласника, бо для цього виявляється значним по суті те, щоб урок викликав у десятирічного школяра позитивні почуття та емоції (а якщо згадати про те, що учні в цей період характеризуються здебільшого веселим, життєрадісним настроєм, то завдання виявляється простішим).

Однак ця відмінна риса дитини може бути і причиною проблем у навчанні. Загальне позитивне ставлення до себе і розуміння про свої можливості, що не спирається на оцінку своєї дійсної успішності, часто призводить до того, що діти із задоволенням беруться за багато справ, якщо переконані, що в них вийде це зробити, однак за першої ж складнощі залишають справу незакінченою, не відчуваючи при цьому жодних докорів сумління. Звичайне пояснення цьому: "перестав подобатися, не хочеться, не зможу", відображає, хоч як дивно для дорослих, реальну причину: пропадає позитивне ставлення і, як наслідок, знижується самооцінка в цій царині. При цьому через переважання емоційної регуляції такі ситуації не впливають на загальне позитивне ставлення школяра до себе. Негативні оцінки оточення, особистісні невдачі діти сприймають як ситуативні, тимчасові, а головне – такі, що не мають безпосереднього стосунку до їхніх можливостей і здібностей.

Крім цього, висування емоційного аспекту на передній план у самооцінці здібностей є виявом переважання емоційного фактора, який



підпорядковує собі всю психічну активність дитини, включаючи роботу психічних процесів. Однак дослідження показали, що надмірно тривалі або надмірно інтенсивні позитивні емоції можуть мати такий же негативний вплив, як і сильні та тривалі негативні емоції, сприяючи виникненню певного виду емоційного виснаження, що проявляється у роздратуванні, капризах, конфліктах, плачі тощо. Таким чином, переважання емоційної складової, прагнення максимально позитивно оцінювати всі аспекти учнівського життя можуть викликати зворотній ефект.

У взаємодії з учнями п'ятого класу, коли ми надаємо їм допомогу у навчанні, дуже важливо використовувати вміння бути дотепними. Дотепність має величезне значення для розвитку дітей цього віку, зокрема в їхньому пізнавальному процесі. У цей період діти мають великий захоплення жартами, розповідають смішні історії, які для дорослих іноді здаються просто незрозумілими, нісенітницями і несерйозними. Важливо, щоб дорослі розуміли значення гумору для розвитку дітей, були терпимі до дитячих жартів і могли застосовувати вміння бути дотепними у своїх зусиллях [18].

Дослідження показали, що багато складних понять запам'ятовуються надзвичайно легко (іноді на все життя), якщо їх подати у формі жарту ("Бісектриса - це такий шур, який бігає по кутках і ділить кут навпіл", "Медіана - це така мавпа, що стрибає вбік і ділить його навпіл"). Можна навчити дітей створювати подібні фрази самостійно, використовуючи дотепність для найефективнішого запам'ятовування [18, с.54].

Всі зазначені причини часто взаємодіють, утворюючи складні комбінації, і вимагають значних зусиль як з боку батьків, так і самої дитини. Труднощі, що виникають під час цього процесу, часто пов'язані з тим, що в підлітковому віці тривала неуспішність майже завжди супроводжується індивідуальними проблемами (низькою або, навпаки, завищеною самооцінкою, прямою або оборонною агресивністю, відчуттям вразливості).

З цієї причини в навчальних та інших ситуаціях важливо допомогти учневі сформулювати об'єктивні критерії свого успіху та невдач, підтримати

його бажання перевіряти свої здібності та знаходити (за підтримки дорослих) шляхи їх покращення.

У період адаптації (перше півріччя навчання) учнів п'ятого класу має сформуватися так зване відчуття дорослості, яке виявляється у новому індивідуальному підході:

- відносно навчальної діяльності;
- стосовно школи та предметів;
- у взаємодії з однокласниками;
- у новому сприйнятті внутрішнього світу власної особистості «Я»

Складнощі, що супроводжують період адаптації, суттєво збільшують ризик шкільної дезадаптації. Не всі учні п'ятого класу, особливо ті, хто має високий рівень психологічної готовності, можуть успішно подолати виклики навчання та соціальної адаптації через внутрішні психологічні труднощі під час переходу до середньої школи [23, с.56].

Дослідження та підходи, що визначають складнощі адаптації п'ятикласників, підкреслюють важливість урахування їхнього психологічного та соціального стану під час переходу в середню школу. Відомо, що цей період супроводжується значними змінами у внутрішній психологічній установці учнів, що можуть відобразитися на їхній успішності та загальному стані адаптації.

Однією з ключових складових успішної адаптації є розуміння самим учнем свого шкільного середовища та встановлення взаємодій з однокласниками та вчителями. Проте для дітей із високим рівнем особистісної та шкільної тривожності цей процес може стати значно складнішим. Така тривожність часто ускладнює процес навчання та може призвести до психічного напруження, що в свою чергу загрожує шкільною дезадаптацією. Це може виявлятися у зменшенні академічних досягнень, погіршенні

стосунків з однокласниками та вчителями, а також у загальній недисциплінованості та зменшенні мотивації до навчання.

Соматично ослаблені діти є найбільш схильними до виникнення дезадаптації.

Визначають такі види дезадаптації п'ятикласників [32]:

- Інтелектуальна – при якій спостерігається низький ступінь розвитку мислення, несформованість пізнавальної мотивації та несформованість навчальних умінь і навичок;
- Поведінкова – при якій фіксується розбіжність поведінки дитини з правовими моральними нормами, що проявляє себе у виді конфліктності, агресивності, недисциплінованості, асоціальності;
- Комунікативна – при ній є труднощі у спілкуванні з ровесниками та дорослими, в силу тривожності, замкнутості, надмірній залежності.
- Емоційна – проявляється у вигляді занепокоєння і переживання з приводу труднощів у школі, боязні перед учителем, небажанні відвідувати школу.

Велика роль у вдалому проходженні періоду адаптації відводиться індивідуальним особливостям дітей, що сформувалися на попередніх етапах розвитку: вмінню взаємодіяти з іншими людьми, володінню необхідними навичками спілкування, здатності визначити для себе найкращу позицію у відносинах з оточуючими.

На цьому етапі розвитку дітей, з педагогічної точки зору, їх характеризує низька самоорганізація, неуважність у навчанні, недисциплінованість, а також зниження інтересу до навчання та його результатів. З психологічного боку, спостерігається зниження самовпевненості та високий рівень ситуативної тривожності.

Цілісний образ "Я", сформований у процесі взаємодії з вчителем у початковій школі, тепер збагачується новими складовими, які відображаються на різних уроках. Учень більше не отримує стабільних оцінок успішності або

неуспішності в межах відносин з одним учителем, оскільки кожен вчитель має свої погляди на успіхи і поведінку учнів, що іноді можуть бути протилежними. Для учня це перше зіткнення з протиріччями у відносинах, адже надалі він зустрічатиме людей, які сприймають його по-різному.

Важливим завданням для п'ятикласника в такій ситуації є збереження самоповаги, в чому йому мають допомогти вчитель і педагог-психолог. Дитина повинна зберегти почуття власної гідності, незважаючи на можливі трійки і двійки або критику з боку вчителів. Прийняття своїх недоліків для дитини означає розуміння своїх слабкостей як частини позитивного образу "Я" [30].

Учень має усвідомити, що причиною його невдач у навчанні є не поганий викладач, а він сам, і що він здатний подолати ці труднощі. Якщо ж успішність у середній школі знижується порівняно з початковою, але рівень вимог залишається незмінним, завданням вчителя та педагога-психолога є допомога дитині зберегти почуття власної гідності, що є важливою умовою для подолання невдач. У разі, якщо самоповага не буде збережена, дитина може обрати шлях брехні, шахрайства та уникання вирішення своїх проблем.

Процес адаптації важливий також і для вчителів, які, не достатньо знаючи своїх учнів, можуть робити помилки в оцінюванні їхніх можливостей, індивідуалізації та диференціації навчання. Тому вчителям необхідно своєчасно коригувати свою педагогічну позицію щодо класу та окремих учнів.

Ще одне завдання педагогів і психолога на цьому етапі соціалізації дитини – навчити її розмірковувати про себе, розуміти власні спонукання та мотиви, формулювати оціночні судження про себе.

Таким чином, адаптація стає особливо важливою в умовах різкої зміни діяльності та соціального оточення. Під час переживання новизни у п'ятикласників може виникати емоційний дискомфорт, а також зростає ризик шкільної дезадаптації, коли внутрішні психологічні проблеми заважають навчальному процесу. За таких обставин перехід з початкової школи до середньої є непростим, проте, якщо його організувати правильно та

професійно, цей процес може сприяти соціальному та психологічному розвитку дитини. В іншому випадку він може перетворитися на болісний період адаптації та звикання. [22, с.84].

Педагогічний процес на цьому етапі повинен бути орієнтований на індивідуальні особливості кожного учня, зокрема їх психологічні потреби та емоційний стан. Вчителям слід дбати про своєчасну адаптацію методів навчання до потреб групи та окремих учнів, що сприяє ефективній індивідуалізації процесу навчання та забезпеченню успішної соціалізації учнів. Крім того, важливою є підтримка соціальної та психологічної зрілості дитини, спрямована на розвиток самоповаги та здатності розуміти й управляти власними емоціями. [22]

Таким чином, успішна адаптація п'ятикласників у середній школі вимагає інтегрованого підходу, що враховує як навчальні, так і психосоціальні аспекти їхнього розвитку. Це дозволяє не тільки подолати труднощі, що супроводжують перехід, але й створює підґрунтя для подальшого успіху та самореалізації учнів.

На основі вищесказаного підкреслимо, що відмінними рисами адаптації молодших підлітків вважаються: емоційний підхід до будь-якої діяльності, яку вони виконують, зокрема й до навчального предмета, загальне позитивне ставлення до себе та уявлення про свої власні можливості, яке не спирається на оцінку свого дійсного благополуччя, уміння встановити контакт з іншими людьми, володіння необхідними навичками спілкування, здатність визначити для себе найкращу позицію у взаємовідносинах з оточуючими.

## **Висновки до 1 розділу**

1. Нами було проаналізовано психолого-педагогічну літературу з дослідження феномену адаптації і встановлено, що проблема вивчення соціальної адаптації молодших підлітків недостатньо досліджена. Аналіз психолого-педагогічної літератури показав, що існує кілька підходів до розуміння адаптації, але вони всі збігаються в тому, що адаптація є процесом

пристосування організму до середовища для досягнення і збереження гомеостазу. Адаптація є міждисциплінарним поняттям і охоплює різні аспекти пристосування організму до середовища. Вона включає в себе багато аспектів, наприклад, соціальні, педагогічні, психологічні і фізіологічні.

2. Процес соціально-психологічної адаптації молодших підлітків реалізується через систему соціальних інститутів, одним з яких є школа, де соціальні якості особистості коригуються і формуються відповідно до суспільно значущих цінностей. Адаптація має велике значення для молодших підлітків, оскільки вони переживають перехідний період у своєму житті і потребують адаптації до нових умов навчання та соціальних взаємин. Психологічна адаптація є основною складовою процесу адаптації, оскільки вона дає можливість індивіду задовольняти свої потреби та реалізовувати свої цілі відповідно до середовища.

3. Встановлено, що соціально-психологічна адаптація молодших підлітків може полягати в позбавленні відчуття страху, самотності або скороченні термінів соціального навчання, коли, спираючись на громадський або груповий досвід, учні позбуваються необхідності спроб і помилок, одразу обираючи більш підходящу програму поведінки. Адаптаційні процеси підлітків відбуваються в контексті взаємодії суб'єкта з навколишнім середовищем, і їх результативність залежить від організації мікросоціальної взаємодії, умов навчання та соціального оточення. Дослідження відзначають важливість психологічної та соціальної адаптації у школі, оскільки вони впливають на якість навчання, міжособистісні взаємини та соціальну інтеграцію учнів.

4. Особливостями адаптації молодших підлітків є переважання емоційного дискомфорту, загальне позитивне ставлення до себе та уявлення про свої можливості, що не спирається на оцінку своєї реальної успішності, вміння контактувати з іншими людьми, володіння необхідними навичками спілкування, здатність визначити для себе оптимальну позицію у взаєминах з оточуючими.

5. Важлива роль в успішному проходженні періоду адаптації відводиться особистісним особливостям дітей, що сформувалися на попередніх етапах розвитку: вмінню контактувати з іншими людьми, володінню необхідними навичками спілкування, здатності визначити для себе оптимальну позицію у відносинах з оточуючими.

Отже, вивчення адаптації молодших підлітків має важливе місце у педагогічній практиці, оскільки забезпечує їх гармонійний розвиток та успішну соціальну інтеграцію.

## РОЗДІЛ 2

### ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ АДАПТАЦІЇ УЧНІВ П'ЯТИХ КЛАСІВ ДО УМОВ СЕРЕДНЬОЇ ШКОЛИ

#### 2.1. Обґрунтування методів і методичного інструментарію емпіричного дослідження

Благополуччя навчально-виховної діяльності в сучасній школі перебуває в залежності від особливостей психологічних відмінних рис тих, хто навчається в перехідні періоди їхньої життєдіяльності. Одним зі складних періодів індивідуального розвитку молодших підлітків вважається їхній перехід із початкової школи в основну, коли значно змінюється соціальна ситуація розвитку. Цей перехід не завжди відбувається в учнів безболісно і безконфліктно. Далеко не всі учні психологічно готові до подолання проблем адаптаційного періоду, не всі піднімаються у своєму розвитку до нового, більш високого, відповідного рівня ніж на першому ступені загальної освіти. Однак за правильної організації процесу адаптації до середньої ланки школи цей період може сприяти психологічному та соціальному зростанню дитини, в іншому разі – здатний стати болісним процесом адаптації, звикання.

Під психологічною адаптацією В.П. Зінченко розуміє пристосування людини як особистості до існування в суспільстві відповідно до вимог цього суспільства і до власних потреб, мотивів та інтересів [37, с. 54]. Автор зазначає, що психологічне адаптування здійснюється за допомогою освоєння норм і цінностей даного суспільства. Важливим засобом досягнення психологічної адаптації вважають загальну освіту і виховання, а також трудову і професійну підготовку. Як видається, це визначення психологічної адаптації стосується також аспектів, властивих соціальній адаптації.

Психологічне значення адаптації або її корисність для суб'єкта, що соціалізується, може полягати у звільненні від почуття страху, самотності або скороченні термінів соціального навчання, коли, спираючись на суспільний



або колективний досвід, індивід звільняється від необхідності спроб та помилок, одразу обираючи найоптимальнішу програму поведінки [23, с. 100].

На сьогоднішній день у психолого-педагогічній науці загально прийнято розглядати, що шкільна адаптація визначається готовністю дитини до зміни свого соціального становища і що процес адаптації підпорядковується особливим психічним закономірностям. Кожна дитина сама змінює соціально-психологічну ситуацію, створює своє особистісне мікросередовище, тобто адаптація являє собою процес активного пристосування, підсумком якого є пристосування.

Під пристосуванням мається на увазі система властивостей індивіда, умінь і навичок, які забезпечують успішність подальшої життєдіяльності. Високий рівень адаптації має на увазі позитивне ставлення дитини до школи, адекватну реакцію на висунуті вимоги, глибоке і повне засвоєння навчального матеріалу, старанність, уважність, виконання доручень без зовнішнього контролю, самостійне виконання навчальної роботи, сприятливий соціальний статус у колективі.

За середнього рівня адаптації молодший підліток сприятливо ставиться до школи, її відвідування не спричиняє негативних переживань, зосередженість і уважність проявляються за зовнішнього контролю дорослого, навчальний матеріал розуміють і засвоюють за умови докладного наочного викладення, громадські доручення виконують сумлінно, соціальний статус у колективі цілком сприятливий.

За низького рівня адаптації в учня спостерігаються: негативне або індиферентне ставлення до школи, скарги на здоров'я, дитина не може самостійно працювати з підручником, домінуючий пригнічений настрій, засвоює навчальний матеріал фрагментарно, порушує дисципліну, потребує постійного контролю з боку дорослих, до уроків готується нерегулярно, громадські доручення виконує без особливого бажання, близьких друзів не має. Такі проблеми, безперечно, вважаються ознаками шкільної дезадаптації [1, с 56].

Під час дослідження адаптації величезну увагу приділяють розгляду емоційних проявів. Нові умови шкільного навчання часом перевищують здібності підлітка, змінюють стан емоційної сфери, викликаючи неспецифічну стресову реакцію організму. Проблеми, що утворюються в процесі шкільної адаптації, виявляють насамперед порушення рівноваги між прагненнями дитини, її потребами, суб'єктивними уявленнями та вимогами, які висуває до її поведінки школа. Будь-які порушення рівноваги між дитиною та середовищем є основною причиною порушень її стану.

Обстановка навчання в середній школі, що складається із сукупності інтелектуальних, психологічних і фізичних навантажень, висуває нові ускладнені умови не тільки до психофізіологічної конституції дитини або її розумових здібностей, а й до її особистості загалом, і насамперед до її соціально-психологічного рівня.

Аналіз психолого-педагогічного дослідження дав змогу розробити дерево цілей, а також модель психолого-педагогічного супроводу адаптації учнів п'ятих класів до умов середньої школи. Дерево цілей – це структурована, побудована за ієрархічним принципом сукупність цілей системи, програми, плану, в якій виокремлено генеральну мету ("вершину дерева"); підпорядковані їй підмети першого, другого і наступного рівнів ("гілки дерева") [7, с. 156].

При цьому в поняття цілей на різних рівнях вкладається різний зміст: від об'єктивних народногосподарських потреб і бажаних напрямів розвитку на верхньому рівні дерева до вирішення конкретних практичних завдань і здійснення окремих заходів на нижніх рівнях. Дерево цілей є головним інструментом ув'язки цілей вищого рівня з конкретними засобами їх досягнення на нижчому виробничому рівні через низку проміжних ланок. При побудові "дерева цілей" його проектування йде за методом "від загального до часткового" (рисунок 2.1.1).

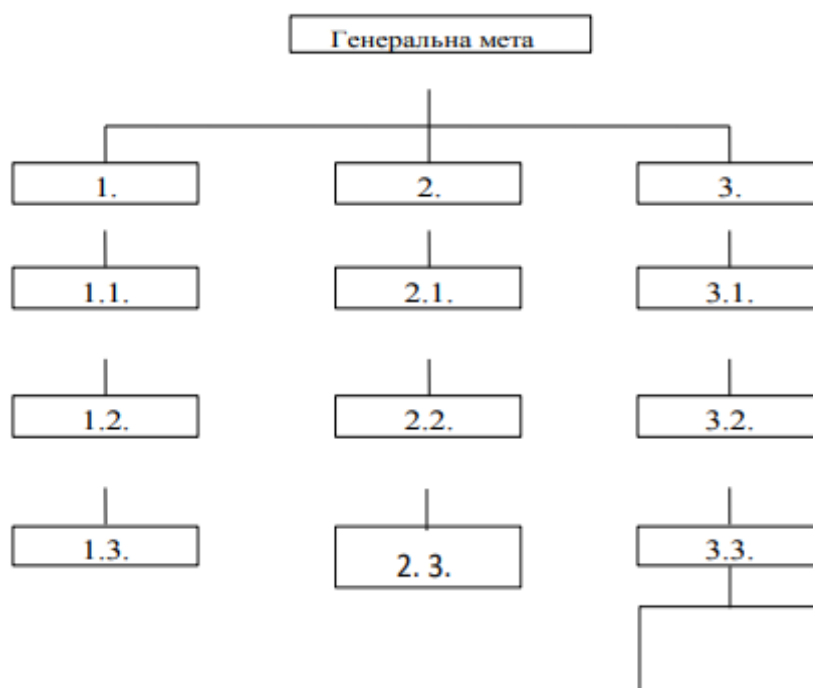


Рис. 2.1. Дерево цілей дослідження формування психологічної готовності до шкільного навчання у старших дошкільників

Алгоритм побудови "дерева цілей" такий:

1. Визначення генеральної (загальної) мети;
2. Поділ загальної мети на підцілі (підцілі 1-го рівня);
3. Поділ підцілей 1-го рівня на підцілі 2-го рівня;
4. Поділ підцілей 2-го рівня на більш детальні складові (підцілі 3-го рівня).

Перший етап у вивченні цієї проблеми – це етап цілепокладання. І він починається з постановки генеральної мети.

Генеральна мета: теоретично обґрунтувати й експериментально перевірити програму психолого-педагогічного супроводу адаптації учнів п'ятих класів до умов середньої школи.

1. Вивчити проблему супроводу адаптації учнів п'ятих класів до умов середньої школи.

1.1 Проаналізувати феномен адаптації учнів п'ятих класів до умов середньої школи в психолого-педагогічній літературі.

1.2 Виявити особливості адаптації учнів п'ятих класів до умов середньої

школи.

1.3 Розробити модель супроводу адаптації учнів п'ятих класів до умов середньої школи.

2. Організувати та провести дослідження адаптації учнів п'ятих класів до умов середньої школи.

2.1 Визначити етапи, методи та методики дослідження.

2.2 Охарактеризувати вибірку дослідження.

2.3 Проаналізувати результати констатувального експерименту.

3. Провести дослідно-експериментальне дослідження супроводу адаптації учнів п'ятих класів до умов середньої школи.

3.1 Розробити та реалізувати психолого-педагогічну програму супроводу адаптації учнів п'ятих класів до умов середньої школи.

3.2 Проаналізувати результати експерименту, що формується.

3.3 Скласти рекомендації щодо супроводу адаптації учнів п'ятих класів до умов середньої школи.

3.4 Розробити технологічну карту дослідження.

На основі дерева цілей складено модель супроводу адаптації учнів п'ятих класів до умов середньої школи. Модель – це, як правило, штучно створений об'єкт у вигляді схеми, математичних формул, фізичної конструкції, наборів даних та алгоритмів їхнього опрацювання тощо [37, с. 54].

Під моделлю в педагогіці та психології мається на увазі система об'єктів або знаків, що відтворює певні значні властивості, якості та зв'язки предметів. Моделювання в психології – створення моделей реалізації тих чи інших психологічних процесів з метою формальної перевірки їхньої працездатності. Це наявність мети, елементів, структури. Їх достовірність визначається за допомогою системи заходів, що реалізуються певними виконавцями, які виділяють для цього необхідні ресурси [7, с. 22].

Педагогічне моделювання (створення моделі) – це розробка цілей (загальної ідеї) формування педагогічних систем, процесів чи ситуацій і ключових шляхів їх досягнення.

Цілеспрямований вплив супроводу адаптації складається з декількох взаємопов'язаних блоків. Кожен блок спрямований на вирішення різних завдань і складається з методів і прийомів. Модель містить у собі чотири основні блоки:

1. Теоретичний;
2. Діагностичний;
3. Формувальний;
4. Аналітичний.

Виходячи з цього, було складено основу моделі супроводу адаптації учнів п'ятих класів до умов середньої школи.

Модель супроводу адаптації учнів п'ятих класів до умов середньої школи складається з таких компонентів: мета, завдання, формувальна робота, методи, що використовуються у формувальній роботі, результат (рисунок 2.1.2).

Охарактеризуємо блоки моделі:

1. Теоретичний блок: містить постановку мети, добірку та аналіз літератури з проблеми супроводу адаптації учнів п'ятих класів до умов середньої школи.

2. Діагностичний блок.

На думку деяких вчених [15; 26], методи дослідження соціальної адаптації повинні надавати можливість отримання кількісних показників, критеріїв, реєстрації змін, що відбуваються в процесі адаптації, а також статистичного аналізу отриманих за їх допомогою результатів.

Мета: виявлення рівня адаптації учнів п'ятих класів до умов середньої школи.

Аналіз літературних джерел надає можливість виокремити декілька методичних підходів та приділити увагу дослідженню цієї проблеми за нижчезазначеними методиками:

- методика Філіпса – для визначення шкільної тривожності.
- методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (CISS – Coping Inventory for Stressful Situations), С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс,

М. Паркер, в адаптації Т.Крюкової

- методика вивчення схильності до стресів Дженкенсона (модифікація Фрідмана і Розенмана)
- методика оцінювання способів реагування в конфліктних ситуаціях К. Томаса (адаптація Н.Гришиної).

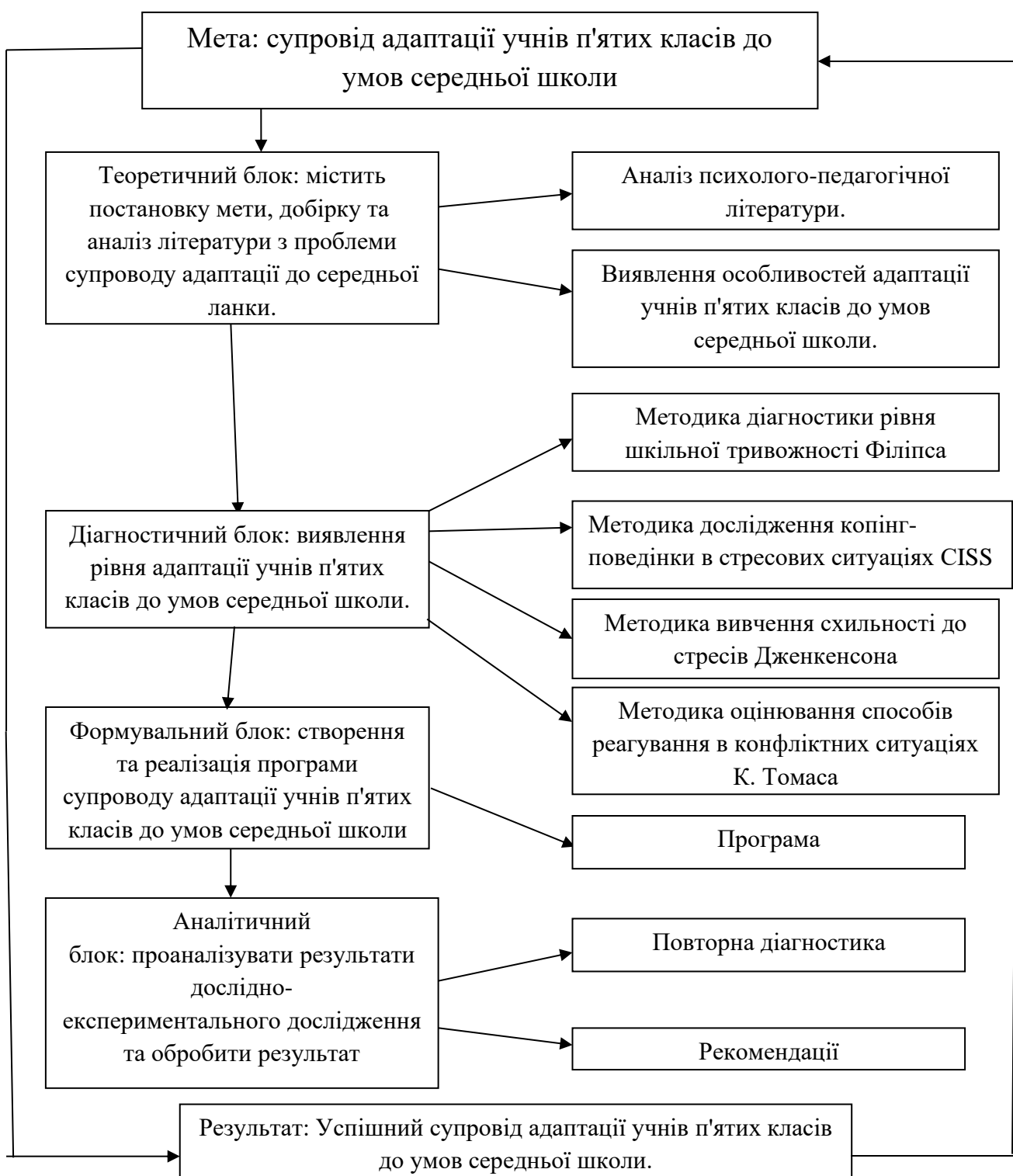


Рис. 2.2 Модель супроводу адаптації учнів п'ятих класів до умов середньої школи.

### 3.Формувальний блок.

Мета: створення та реалізація програми супроводу адаптації учнів п'ятих класів до умов середньої школи.

Завданнями психолого-педагогічного супроводу є:

- психологічний супровід інтелектуального, особистісного та морального розвитку вихованців;
- попередження виникнення проблем розвитку дитини;
- допомога (сприяння) дитині у розв'язанні актуальних завдань розвитку, навчання, соціалізації: навчальні труднощі, проблеми з вибором освітнього та професійного маршруту, порушення емоційно-вольової сфери, проблеми взаємовідносин з однолітками, педагогами, батьками;
- сприяння в підвищенні психологічної компетентності педагогів і батьків;
- організація, за потреби, розвивальних і корекційних заходів з усіма суб'єктами освітнього процесу;
- психологічне забезпечення додаткових освітніх програм;
- розвиток психолого-педагогічної компетентності (психологічної культури) учнів, батьків, педагогів.

Даний блок включає в себе створення супроводу адаптації учнів п'ятих класів до умов середньої школи за допомогою вправ, ігор, бесіди. Просвітницька робота з батьками та вихователями щодо підвищення успішної адаптації до середньої ланки.

### 4. Аналітичний блок.

Мета: проаналізувати результати дослідно-експериментального дослідження та опрацювання результатів за допомогою t-критерія Ст'юдента.

Таким чином, складено дерево цілей і теоретично обґрунтовано та розроблено психолого-педагогічну модель супроводу адаптації учнів п'ятих класів до умов середньої школи. Дерево цілей підпорядковується генеральній меті: теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити супровід адаптації учнів п'ятих класів до умов середньої школи. Психолого-педагогічна

модель супроводу адаптації учнів п'ятих класів до умов середньої школи складається з таких блоків: теоретичний, діагностичний, формувальний та аналітичний.

## **2.2. Етапи, методи та методики дослідження адаптації учнів п'ятих класів до умов середньої школи**

В сучасних загальноосвітніх закладах великою актуальністю користується робота шкільного психолога, яка включає діагностичну, консультативну та корекційну діяльність з підлітками. Оскільки багато проблем у цієї вікової групи зумовлені викривленням їхнього уявлення про себе, психодіагностика займає важливе місце у роботі практичного психолога. Психодіагностичне дослідження охоплює аналіз психологічного розвитку підлітка не лише з точки зору вікових аспектів, але і в контексті змін його індивідуально-типологічних особливостей.

Підлітковий вік характеризується інтенсивним фізіологічним та соціальним розвитком, що призводить до значущих змін у всіх аспектах життя дитини і визначає його як "перехідний" між дитинством і дорослістю. У цьому віці підлітки стикаються з внутрішньою напруженістю, яка викликає емоційні переживання і внутрішньо-особистісні конфлікти, впливаючи на їхню поведінку. Цей період є критичним у формуванні особистості підлітків, під час якого утверджуються стійкі форми поведінки, характерні риси, емоційні реакції, а також набуваються знання і навички, формуються моральні переконання та система цінностей [40, с.163].

У підлітковому віці відбувається процес розвитку самосвідомості, що включає увагу до особистісних якостей, бажання зрозуміти себе, аналіз досягнень та недоліків. Підлітки прагнуть виявити свою гідність, об'єднатися з іншими та водночас виявити свою незалежність. Це спонукає їх до відповідального ставлення до себе та інших. Також виникає критичне почуття власної гідності та потреба у самоствердженні, що стимулює схильність до самовиховання і бажання подолати свої недоліки.



У цьому віці відбувається боротьба між совістю і прагненням проявити свободу і незалежність від моралі дорослих. Підлітки здатні усвідомлювати та виражати свої переживання, але їхнє ставлення до процесу діагностування може бути різноманітним. Старші підлітки можуть уникати глибокого контакту з психологом, проте залишаються відкритими до допомоги у взаємини з батьками.

На підставі вищесказаного, ключовими умовами взаємодії з підлітком є добровільність, конфіденційність і відповідальність. Підліток повинен мати упевненість, що психолог не використає виведеної на консультації інформації проти нього, і що вміст діагностичних розмов залишиться конфіденційним щодо вчителів, батьків і однолітків. Важливо, щоб психолог сприймав підлітка з позиції прийняття, незалежно від його дій та слів. Важливим є також не лише прийняття підлітка як особи, що потребує допомоги, але і виявлення інтересу до нього, будуючи відстань, яка уникає фамільярності, занадто близьких стосунків та виявлення переваг.

Основними цілями психодіагностичного обстеження підлітків є:

1. Аналізування особливостей психічного розвитку.
2. Вивчення виявів особистісних характеристик.
3. Дослідження психічних новоутворень віку як показника якості розвитку.
4. Збір даних про динаміку розвитку, вплив методів навчання та мікросоціального середовища на перспективи розвитку [45].

Для підвищення ефективності діагностики підлітків важливо враховувати чинники ризику, що визначають психічний розвиток дітей цього віку.

Дослідження з вивчення соціальної адаптації молодших підлітків ми проводили на базі КЗ Вінницький ліцей №31, м. Вінниця, з молодшими підлітками в кількості 56 осіб, віком 10-11 років. Розподіл за статтю: 21 (38%) склали хлопці та 35 (62%) – дівчата.

Конфіденційність дослідження було дотримано – опитування було анонімізовано. Методики не викликали труднощів у опитуваних.

Дослідження проходило в три етапи:

I. Пошуково-підготовчий етап: теоретичне вивчення психолого педагогічної літератури. На цьому етапі проведено аналіз літератури з проблеми дослідження, висунуто гіпотезу, сформульовано мету і завдання дослідження, проаналізовано поняття адаптації.

II. Дослідно-експериментальний етап: визначали базу дослідження, підібрали методики вивчення адаптації молодших підлітків, провели констатувальний експеримент, опрацювали та проаналізували результати констатувального експерименту.

III. Контрольно-узагальнювальний: аналіз та узагальнення результатів дослідження, формулювання висновків, перевірка гіпотези, формулювання практичних рекомендацій щодо адаптації молодших підлітків.

У дослідженні з вивчення адаптації молодших підлітків було використано такі методи дослідження:

1. Теоретичні (аналіз психолого-педагогічної літератури, синтез, узагальнення).

2. Емпіричні (цілепокладання, моделювання, констатувальний і формувальний експеримент, тестування, методики діагностичного обстеження такі, як методика Філіпса – для визначення шкільної тривожності, методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (CISS – Coping Inventory for Stressful Situations), С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер, в адаптації Т.Крюкової, методика вивчення схильності до стресів Дженкенсона (модифікація Фрідмана і Розенмана), методика оцінювання способів реагування в конфліктних ситуаціях К. Томаса (адаптація Н.Гришиної).

Характеристика використаних методів і методик дослідження: В експериментальному дослідженні застосовували теоретичні методи, такі як: аналітико-синтетичний, порівняльно-зіставний, метод моделювання. Аналіз літератури – це метод наукового вивчення, що передбачає операцію уявного розчленування цілого на складові частини, яка виконується в процесі

пізнання або предметно-практичної діяльності. Робота з літературою містить у собі формування бібліографії – переліку джерел, відібраних для роботи у зв'язку з досліджуваною проблемою; виклад стислого перекладу основного змісту однієї або кількох робіт за загальною тематикою; виокремлення головних ідей і положень роботи [38, с. 51].

Узагальнення – це форма прирощення знання за допомогою уявного переходу від часткового до загального в деякій моделі світу. Узагальнення – це логічна операція, яка полягає в тому, щоб для деякої групи явищ знаходити нове, ширше за обсягом поняття, що відображає сукупність якостей цих явищ на рівні нового знання про них. Усяке узагальнення повинно мати підставу, тобто властивість або сукупність властивостей, які дають змогу згрупувати явища і позначити цю групу якимось поняттям [24, с. 47].

Порівняння – це метод пізнання дійсності, який визначає спільні та характерні параметри між процесами, явищами, об'єктами. Основу цього методу становить порівняння окремих параметрів або сукупних ознак досліджуваних об'єктів, установлення відмінностей і подібностей між ними [24, с. 47].

Метод моделювання – це метод пізнання явищ і процесів, що ґрунтується на заміні, теоретичній або експериментальній, об'єкта дослідження на схожий на нього (моделлю). Зазначений метод застосовують, якщо безпосереднє вивчення предметів, процесів, явищ неможливе або недоцільне. Використання методу моделювання дає змогу пізнавати недоступні для дослідників процеси та явища, чіткіше уявляти їх [37, с. 256].

В експериментальному дослідженні також використовувалися емпіричні методи: експеримент, тестування.

Експеримент – метод вивчення певного явища в контрольованих умовах. Відмінністю від спостереження є активна взаємодія з досліджуваним об'єктом. Найчастіше експеримент відбувається в рамках наукового дослідження і призначений для перевірки гіпотези, встановлення причинних зв'язків між феноменами. Основною перевагою психологічного експерименту є те, що він

дає можливість навмисно викликати конкретні психічні процеси і явища, впливати на характеристики цих явищ, встановлювати залежність психічних процесів і явищ від змінюваних зовнішніх умов [39, с. 567].

Тестування – це метод психологічної діагностики, в якому використовуються стандартизовані запитання і завдання – тести, що мають певну шкалу значень. Тести дають змогу дати оцінку індивіда, що відповідає поставленій меті дослідження; гарантують імовірність отримання кількісної оцінки на основі квантифікації якісних параметрів особистості та зручність математичного опрацювання. Сприяють об'єктивності оцінок, які не залежать від суб'єктивних установок особи, що проводить дослідження, є відносно оперативним способом оцінки великої кількості невідомих осіб, забезпечують порівнянність інформації, отриманої різними дослідниками на різних випробовуваних. Основними перевагами цього методу є стандартизація умов і результатів, кількісний понятійний характер оцінки, оперативність і економічність, оптимальна складність завдань і надійність результатів [40, с. 214].

Констатувальний експеримент – один із ключових видів експерименту, метою якого є зміна однієї або кількох незалежних змінних і визначення їхнього впливу на залежні змінні. Відмінною рисою констатувального експерименту від формувального експерименту є цілі проведення. Метою констатувального експерименту є фіксація змін, які відбуваються із залежними змінними. Констатувальний експеримент може бути лабораторним і природним [41, с. 163].

Формувальний експеримент – особливий метод психологічного дослідження, який полягає в тому, що дослідник певним чином будує навчання (виховання) випробовуваного з метою отримати задану зміну його психіки. Формувальний експеримент спрямований насамперед на виявлення причин і умов перебігу процесів [37, с. 51].

Для вирішення поставлених завдань у дослідженні було використано такі методики:

- методика Філіпса – для визначення шкільної тривожності.
- методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (CISS – Coping Inventory for Stressful Situations), С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер, в адаптації Т.Крюкової
  - методика вивчення схильності до стресів Дженкенсона (модифікація Фрідмана і Розенмана)
  - методика оцінювання способів реагування в конфліктних ситуаціях К. Томаса (адаптація Н.Гришиної).

Методика діагностики рівня шкільної тривожності Філіпса (Додаток А).  
 Мета: вивчення рівня та характеру тривожності, пов'язаної зі школою у дітей молодшого шкільного віку. Віковий діапазон від 6 – 13 років. Оптимальне її застосування – 3-7 класи середньої школи. Методика британського психотерапевта Б. Н. Філіпса (Beeman Noal Phillips) була розроблена у 1970-х роках. Філіпсу належить ідея про те, що для нормальної соціалізації та формування адекватної самооцінки дитини необхідно своєчасно знизити шкільну тривожність. Методика Філіпса дозволяє виявити не лише загальний рівень тривожності випробуваного, а й окремі тривожні симптомокомплекси, які вказують на різні складові тривоги та дозволяють їх чітко диференціювати. Дана методика представлена у вигляді тесту.

Іншою методикою є опитувальник «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях (CISS)» за Д. Ендлер, Дж. Паркером, С. Норман, Д. Джеймс, адаптація Т. Крюкової (додаток Б). Методика має схожу із попередньою, структуру; та містить 48 тверджень, що описують поведінку. Досліджуваному пропонується оцінити наскільки часто він реагує саме так у стресовій ситуації за п'ятибальною шкалою (від «ніколи» до «дуже часто»).

Методика спирається на чотирьохфакторну модель копінг-поведінки та визначає три виміри копінг-стратегії: орієнтація на проблему (адаптивний вид копіngu, коли ситуації оцінюються як мінливі; при цьому зосередженість зберігається, а емоції контролюються), орієнтація на емоції (вторинний адаптивний стиль контролю, коли ситуації оцінюються як незмінні; в

довгостроковій перспективі можуть посилити депресію та тривогу), орієнтація на уникнення (що поділяється на відволікаючий та соціально-відволікаючий копінг). При цьому, відволікаючий уникаючий копінг це короткострокова адаптація до неконтрольованих проблем, що передбачає переключення уваги з проблеми; а соціальне відволікання чи уникнення соціального характеру передбачає пошук соціальних зв'язків у стресових ситуаціях для відволікання чи допомоги (ця стратегія адаптивна короткочасно та у довгостроковій перспективі ефективна для вирішення проблем) [14].

Схильність до стресу (Дженкенсона, модифікація Фрідмана і Розенмана) [1] Передбачені тестовою методикою питання відображені в додатку В.

Мета: Визначити рівень схильності до стресу.

Стрес (від англ. stress – тиск, напруга) – термін, який використовується для позначення широкого кола станів людини, які виникають у відповідь на різноманітні екстремальні впливи (стресори). Спочатку поняття стресу виникло у фізіології для позначення неспецифічної реакції організму ("загального адаптаційного синдрому") у відповідь на будь-яку несприятливу дію (Г. Сельє). Пізніше стало використовуватися для опису станів індивіда в екстремальних умовах на фізіологічному, психологічному і поведінковому рівнях. В залежності від виду стресора і характеру його впливу виділяють різні види стресу, в найбільш загальній класифікації – фізіологічний стрес, і психологічний стрес. Останній поділяється на інформаційний і емоційний. Інформаційний виникає в ситуації інформаційних перевантажень, коли людина не справляється з задачею, не встигає прийняти вірне рішення в потрібному темпі при високому ступені відповідальності за наслідки прийнятих рішень. Емоційний стрес появляється в ситуаціях загрози, небезпеки, образи і т.д. при цьому різні його форми (імпульсивна, гальмівна, генералізована) ведуть до зміни в перебігу психічних процесів, емоційним зсувам, трансформації мотиваційної структури діяльності, порушення рухової і мовної поведінки. Стрес може робити як позитивний, мобілізуючий, так і негативний вплив на діяльність (дистрес), аж до її повної дезорганізації. Тому

оптимізація будь-якого виду діяльності повинна включати комплекс заходів попередження виникнення стресу.

Стресостійкість – здатність чинити опір виникненню стресу.

Обробка результатів тесту: відповідь «так»-2 бали; «не знаю»-1 бал; «ні» – 0 балів; отримані бали треба підсумувати.

Інтерпретація результатів:

- до стресу до 9-ти балів низька піддаваність стресу, (тип В)
- 9-12 балів перехід до типу В
- 12-22 балів нейтральна зона
- 22-30 балів перехід до типу А
- 30-37 балів висока піддаваність стресу (тип А)

Методика оцінювання способів реагування в конфліктних ситуаціях К. Томаса (адаптація Н.Гришиної).

Опитувальник К. Томаса для виявлення типових форм поведінки людей в конфліктних ситуаціях є інструментом, який дозволяє досліджувати, як індивід реагує на конфліктні ситуації і які стратегії він використовує для їхнього вирішення. Основоположні вимірювання в цьому опитувальнику — це кооперація і напористість, які відображають увагу до інтересів інших людей та акцент на захист власних інтересів [27]. Опитувальник К. Томаса включає 30 пар суджень (Додаток Г), кожне з яких респондент повинен оцінити, яке з двох пропозицій краще описує його поведінку в конфліктній ситуації. Ці формулювання спеціально очищені від ситуативного контексту, що дозволяє діагностувати особистісні тенденції до використання певних стратегій у будь-яких конфліктних обставинах.

Давайте розглянемо основні типи поведінки, які визначаються в опитувальнику за К. Томасом:

- **Змагання (конкуренція):** Людина вибирає стратегію, що полягає в активному захисті власних інтересів навіть за рахунок інтересів інших.

Це може призводити до конфліктної взаємодії та невирішеності проблеми.

- **Пристосування:** Людина вибирає компромісний шлях, при якому відмовляється від своїх інтересів на користь інших. Це використовується для збереження миру та гармонії відносин.
- **Компроміс:** Людина знаходить середній шлях, при якому обидві сторони роблять певні поступки для досягнення певного компромісу. Це сприяє вирішенню конфлікту шляхом взаємних поступок.
- **Уникнення:** Людина уникає конфліктів, не намагаючись ні захистити власні інтереси, ні задовольнити інтереси інших. Це може призводити до втрати можливостей для вирішення конфлікту.
- **Співпраця:** Людина активно співпрацює з іншими для досягнення спільної мети, що задовольняє інтереси обох сторін. Цей тип поведінки вважається найбільш продуктивним у вирішенні конфліктів.

Ця двомірна модель регулювання конфліктів дозволяє не лише виявити, яка стратегія є типовою для конкретної особистості, але й розуміти, які форми поведінки є більш продуктивними або деструктивними в різних конфліктних ситуаціях. Такий підхід сприяє управлінню конфліктами та покращенню міжособистісних взаємин.

Гіпотези T - критерію Вілкоксона:

H<sub>0</sub>: Інтенсивність зсувів у типовому напрямку не перевершує інтенсивності зсувів у нетиповому напрямку.

H<sub>1</sub>: Інтенсивність зрушень в типовому напрямку перевищує інтенсивність зрушень у нетиповому напрямку.

Обмеження в застосуванні T - критерію Вілкоксона:

1. Мінімальна кількість випробовуваних, які пройшли вимірювання у двох умовах – 5 осіб. Максимальна кількість випробовуваних – 50 осіб, що диктується верхньою межею наявних таблиць.



2. Нульові зсуви з розгляду виключаються, і кількість спостережень  $n$  зменшується на кількість цих нульових зсувів [53, с. 136].

Таким чином, психолого-педагогічне дослідження проходило в 3 етапи: пошуково-підготовчий етап, дослідно-експериментальний етап, контрольно узагальнювальний етап.

У роботі було використано комплекс методів:

1. Теоретичні: аналітико-синтетичний, порівняльно-порівняльний, метод моделювання;

2. Експериментально-емпіричний: експеримент, тестування за методиками: методика Філіпса – для визначення шкільної тривожності, методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (CISS – Coping Inventory for Stressful Situations), С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер, в адаптації Т.Крюкової, методика вивчення схильності до стресів Дженкенсона (модифікація Фрідмана і Розенмана), методика оцінювання способів реагування в конфліктних ситуаціях К. Томаса (адаптація Н.Гришиної). Представлені етапи, методи та методики повністю відповідають завданням і меті дослідження.

### **2.3. Характеристика вибірки та аналіз результатів констатувального дослідження адаптації учнів п'ятих класів до умов середньої школи школи**

Дослідження проводилося серед учнів КЗ Вінницький ліцей №31, м. Вінниця. Вибірку дослідження склали – 56 осіб, віком 10-11 років. Розподіл за статтю: 21 (38%) склали хлопці та 35 (62%) – дівчата.

Аналіз результатів проведеного дослідження було здійснено з використанням google-форм для опитування, та можливостей програми Jamovi для обробки та аналізу даних.

Стосунки між однокласниками характеризуються як цілком благополучні. Окремих угруповань зі своїми правилами та нормами поведінки не спостерігається.

У класі є учні, які претендують на лідерство, хоча за своєю суттю такими не є. Відкинутих та ізольованих учнів немає.

Взаємини з класним керівником будуються на взаємній довірі та повазі. Учні не завжди самокритичні щодо своєї діяльності та поведінки. У деяких спостерігається завищена самооцінка. Мають місце прояви взаємовиручки та взаємодопомоги між учнями.

Стиль взаємодії класного керівника з класом можна охарактеризувати як авторитарний. Спостерігається особливий контроль за класом. Потрібна підтримка дисципліни в класі.

Загалом у класі переважає позитивний емоційний клімат, учнів характеризує згуртованість, організованість і високий рівень відповідальності. Атмосфера, що склалася, сприяє продуктивності навчальної діяльності, хорошій успішності, сприятливо позначається на фізичному і душевному самопочутті як учнів, так і класного керівника.

Таким чином, цей клас дружний і має однакові позитивні цілі та завдання. Констатувальний етап експерименту був спрямований на виявлення вихідного рівня адаптації у п'ятикласників.

Для дослідження шкільної тривожності в групі школярів було проведено дослідження за методикою Філіпса.

Аналіз результатів первинної діагностики молодших школярів дозволив виявити групу дітей із підвищеним рівнем тривожності.

На рисунку 2.3.1 у відсотковому співвідношенні представлені результати прояву рівня тривожності дітей. Найбільш високий рівень тривоги виявлено за такими шкалами: страх самовираження, страх ситуації перевірки знань, страх не відповідати очікуванням оточуючих.

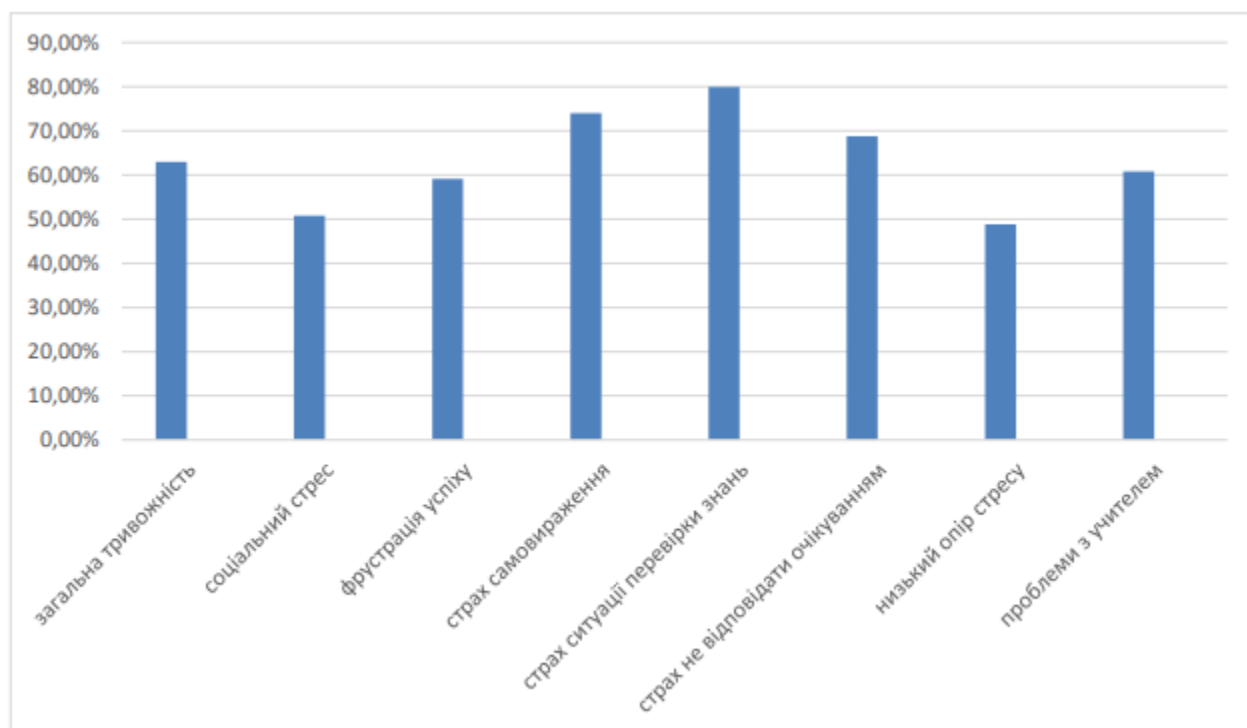


Рис. 2.3 Дані рівня прояву тривожності у молодших школярів (у % співвідношенні)

Розглянувши результати дослідження щодо рівня тривожності у молодших школярів можна зробити такі висновки:

Загальний показник тривожності, що складає 62%, несе на собі важливу інформацію про те, що тривога стає складним реалітетом для значної кількості молодших школярів, яка відчувається на рівні 35 осіб. Суспільний стрес, з яким стикаються ці діти, є серйозною проблемою, яка охоплює 50% з них, тобто 28 підлітків, що свідчить про широкий розмах його впливу.

Підкреслюючи аспекти самореалізації, фрустрація успіху займає своє місце серед основних тривожних факторів, охоплюючи 59% респондентів, що є 33 дітьми. Страх самовираження відображається у 75% молодших школярів, що знаходить відповідний відлік у 42 підлітків, що свідчить про глибокий вплив соціальних стереотипів та очікувань.

Однак, найвищий рівень тривоги виявився в контексті страху перед оцінкою та перевіркою знань, що досягає 80% та зафіксований у 45 підлітків. Це свідчить про загострену неспокійність у моменти, коли вимагається виявлення їхніх знань перед співрівнянням з очікуваннями.

Не менш важливим є також страх не відповідати очікуванням оточуючих, що відзначений у 68% молодших школярів та 38 підлітків. Цей аспект відображає глибину соціальної динаміки та внутрішнього діалогу молодших школярів у контексті їхнього ставлення до оточуючих та власної самооцінки.

З низьким рівнем опору стресу стикається 49% молодших школярів, що відображено у 27 осіб. Це свідчить про вразливість деяких дітей у відношенні до стресових ситуацій та їхню потребу в підтримці та захисті.

Нарешті, проблеми з учителем, як показує дослідження, становлять серйозне питання для 60% молодших школярів, що зафіксовано у 34 підлітків, і відображають складність взаємин у навчальному середовищі.

Ці результати дослідження викликають на увагу до глибоких емоційних потреб молодших школярів та необхідності системного підходу до підтримки їхнього емоційного та соціального благополуччя.

Результати за методикою іншого підходу до копінг-стратегій (опитувальник «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях (CISS)» за Д. Ендлер, Дж. Паркером, С. Норман, Д. Джеймс, адаптація Т. Крюкової) наведено у таблиці 2.1

Таблиця 2.1

Розподіл результатів за рівнями за методикою «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях (CISS)» за Д. Ендлер, Дж. Паркером (N=56)

Копінг-стратегії	Рівень прояву за шкалою, % осіб		
	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Проблемно-орієнтований копінг	50%	22%	28%

Емоційно-орієнтований копінг	36%	25%	39%
Копінг уникнення	31%	28%	42%
Відволікання (уникнення)	22%	33%	45%
Соціальне відволікання (уникнення)	47%	14%	39%

За результатами встановлено: за шкалою «Проблемно-орієнтований копінг», низький рівень показників властивий 50% (28 особам), високий рівень показників – 28%, 16 особам вибірки, а середній рівень – 22% осіб (12 респондентів); шкала «Емоційно-орієнтований копінг» має домінуючі високі та низькі показники у 39% (22 особи) та 36% (20 осіб) відповідно, при цьому середні показники характерні для 25% вибірки (14 осіб). Шкала копінгу, орієнтованого на уникнення, має домінуючий високий рівень показників – 42% (у 24 осіб) вибірки, низький рівень, властивий 31%, 17 особам, а середній рівень – визначається у 28% осіб (16 респондентів); при цьому субшкали уникнення мають такі показники: результати за субшкалою «Відволікання» на високому рівні притаманні 45% осіб (25 респондентів), на середньому – 33%, 18 особам; а на низькому – 22% вибірки, 12 особам. Субшкала «Соціальні відволікання» представлена здебільшого низькими показниками у 47% досліджуваних (26 осіб), високі показники мають 39% осіб (22 респондентів), а низькі – у 14% вибірки (8 осіб).

За даною методикою CISS було визначено також домінуючі категорії копінг стратегій з вибіркою, та представлено на рисунку 2.4

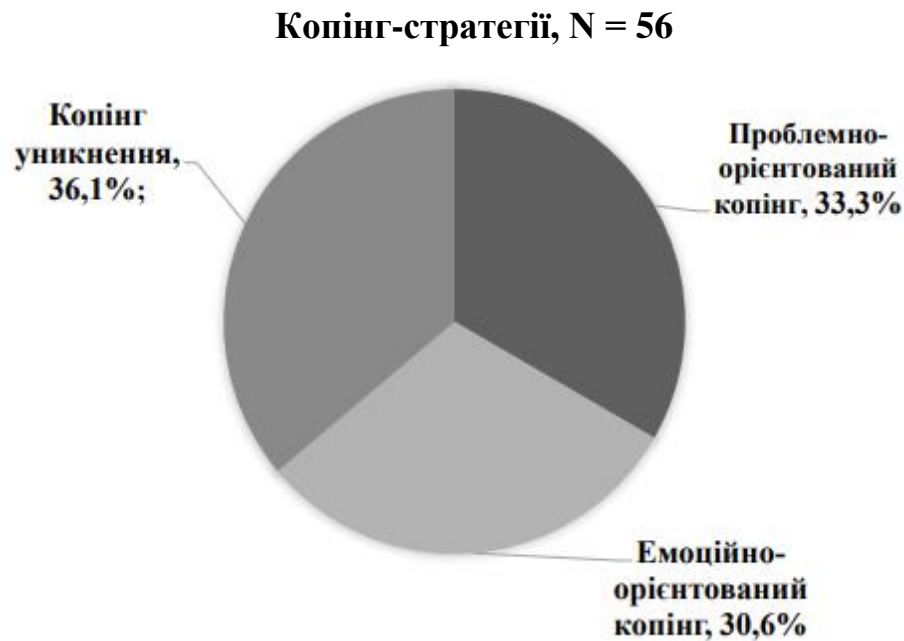


Рис. 2.4 Розподіл вибірки за домінуючими категоріями копінг-стратегій за методикою «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях (CISS)» за Д. Ендлер, Дж. Паркер

За даною методикою CISS розподіл за домінуючими копінг-стратегіями є приблизно рівномірний: 36,1% (20 осіб) мають домінуючий копінг уникнення, 33,3% або 19 осіб мають домінуючим копінг орієнтації на проблему; та емоційно орієнтований копінг є домінуючим для 30,6% осіб (17 респондентів). Таким чином наявні відсутність чіткої позиції щодо спрямованості копінгу з тенденцією вибору копінгу уникання у даної вибірки. Що може пояснюватись наявними стресовими факторами та невеликою вибіркою а також, особливостями підлітків; такі результати потребують детального вивчення на більшій вибірці та проводячи паралелі з іншими методиками.

Для обробки даних по методиці вивчення схильності до стресів Дженкенсона, були проведені наступні адаптації таблиці. Кожному з запитань було привласнено кодування J з відповідним номером запитання. Наприклад, запитання «Чи дуже важка і напружена Ваша робота?» отримало код «J1», і т.д.

У відповідності до методики, були задані бали відповідям на запитання: «так» - 2 бали, «не знаю» - 1 бал та «ні» - 0 балів.

В перевірці надійності, при розрахунку  $\alpha$  Кронбаха виключаємо 21-ше питання, так як за методикою це питання має зворотній розрахунок.

В нашому випадку показник  $\alpha$  складає 0.691 (Таб.2.2), що є доволі високим показником узгодженості, але 9-те та 16-те питання варто було б переглянути на можливість покращення.

Таблиця 2.2

## Перевірка надійності

Статистики надійності ваговий

	$\alpha$ Кронбаха
шкала	0.691

Примітка - 'J16' і 'J9' негативно корелюють з спільною шкалою і, мабуть, повинні бути змінені

Застосувавши ключ, передбачений методикою та агрегувавши дані, ми маємо результати відображені в наступній таблиці 2.3. Вони свідчать, що серед підлітків є різні типи особистостей стосовно зазначеного чинника.

Таблиця 2.3

## Схильність до стресу у молодших школярів

Ступінь піддаваності стресу	Кількість школярів	Доля опитуваної групи, %
низька піддаваність стресу, (тип В)	2	4%
перехід до типу В	3	5%
нейтральна зона	19	34%
перехід до типу А	25	45%
висока піддаваність стресу (тип А)	7	13%

Тип В, який виступає показником низької схильності до стресів. Вони не зважають на конфлікти, негаразди – 4%. Перехід до типу В – це діти, що вміють протистояти стресам. Вони позитивні, комунікативні, у них рідко виникають стресові ситуації - 5% осіб. У нейтральну зону потрапило 34%

опитаних. У цих дітей бувають стресові ситуації, але вони намагаються їх уникати і в деяких випадках це допомагає. Рівень переходу до типу А мають 45% молодших школярів (25 підлітків). Ці діти часто потрапляють до стресових ситуацій. Тип А, що характеризується високою схильністю до стресів, схильністю ризикувати, внутрішнім неспокоєм, складає аж 13%.

Для зручності обробки даних в Jamovi було присвоєно кожному ступеню номер – від 1 для «низька піддаваність стресу, (тип В)» до 5 для «висока піддаваність стресу (тип А)» відповідно.

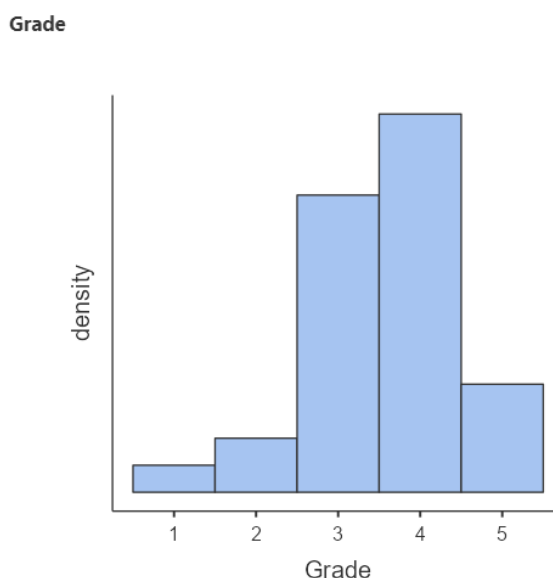


Рис. 2.5 Розподіл опитуваної групи по ступеню піддаваності стресу.

Як видно з таблиці 2.3 та рисунку 2.5, третина опитуваної групи знаходиться в нейтральній зоні піддаваності стресу, а найбільша частина в 45% знаходиться в переході до типу А, що є тривожним сигналом.

Якщо ж провести описовий аналіз (Таблиця 2.3), це підтверджується медіаною зі значенням 4 при середньому 3.56

Таблиця 2.3

Описові статистики	
	Grade
N	56
Пропущений	42
Середній	3.56



Описові статистики	
	Grade
Медіана	4.00
Стандартне відхилення	0.914
Мінімум	1
Максимум	5

Сформуємо гіпотезу, що відмінність в ступені піддаваності до стресу існує між хлопцями та дівчатами.

Побудувавши графік розподілу (Рис. 2.6) ми бачимо, що хлопці більш схильні до нейтрального ступеню, а дівчата – до ступеню «перехід до типу А».

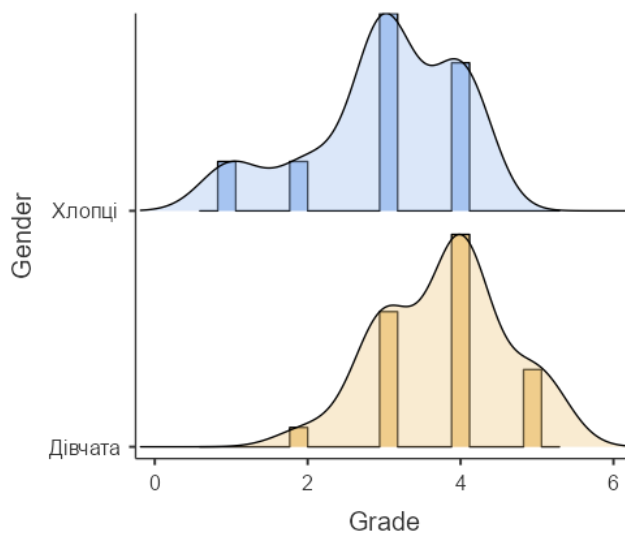


Рис. 2.6 Розподіл по ступеню піддаваності та статі

t-критерій Ст'юдента більше 2 та коефіцієнт ймовірності менше 3% говорить про високу ймовірність різниці в схильності через гендерну відмінність.

Таблиця 2.4

## Т-тест незалежних вибірок

		Статистика	df (ступенів свободи)	p
Grade	Ст'юдент t	-2.33	30.0	0.027

Примітка  $\mu$  Хлопці  $\neq$   $\mu$  Дівчата

Таблиця. 2.5

## Відповідність моделі без гендерного предиктора

## Показники відповідності моделі

Модель	R	R <sup>2</sup>
1	0.391	0.153

## Коефіцієнти моделі - Grade

Предиктор	Оцінити	SE	t	p
Перехват <sup>a</sup>	3.000	0.285	10.53	< .001
Gender:				
Дівчата – Хлопці	0.783	0.336	2.33	0.027

За допомогою використання методики «Стратегія поведінки у конфліктній ситуації» К. Томаса були отримані дані щодо стилів поведінки молодших школярів.. Узагальнені дані наведені в таблиці 2.6

Таблиця 2.6

Дані щодо стилів поведінки молодших школярів у конфліктній ситуації (за методикою К. Томаса)

Стили поведінки	Кількість респондентів	Доля
Уникання	4	7%
Суперництво	19	34%
Пристосування	7	13%
Компроміс	11	20%
Співпраця	15	27%

Аналіз результатів дослідження показує, що підлітки вибирають різні стратегії регулювання конфліктів, що відображає їх індивідуальні особистісні та психологічні особливості:

#### 1. Стратегія пристосування (13%, 7 підлітків):

- Підлітки, які обрали цю стратегію, демонструють низьку спрямованість на власні інтереси, але високо оцінюють інтереси свого опонента.
- Вони часто ставлять інтереси іншого вище своїх власних.
- Ця стратегія може бути характерною для конформістських особистостей або тих, хто схильний уникати конфліктів.
- Проте така стратегія може перетворити конструктивний конфлікт на деструктивний.

#### 2. Стратегія співпраці (27%, 15 підлітків):

- Підлітки, що обирають співпрацю, приділяють високу увагу як власним інтересам, так і інтересам партнера.
- Вона заснована на балансі інтересів і визнанні важливості міжособистісних відносин.
- Це одна з найскладніших стратегій, що вимагає спільних зусиль для знаходження рішення, яке задовольняє обидві сторони.

### 3. Стратегія компромісу (20%, 11 підлітків):

- Ця стратегія характеризується балансом інтересів обох сторін на середньому рівні.
- Компроміс можна назвати стратегією взаємних поступок.
- Він не руйнує міжособистісні стосунки, а навпаки, сприяє їхньому позитивному розвитку.
- Однак компроміс не слід розглядати як остаточне вирішення конфлікту, адже він часто є лише кроком до знаходження прийняттого рішення.

### 4. Стратегія суперництва (34%, 19 підлітків):

- Ті, хто обирає цю стратегію, орієнтуються насамперед на власні інтереси в конфлікті.
- Вони прагнуть добитися свого, навіть якщо це шкодить інтересам іншої сторони.

### 5. Стратегія уникнення (7%, 4 підлітки):

- Ця стратегія характеризується невисокою орієнтованістю на особисті інтереси і інтереси суперника.
- Вона полягає в уникненні конфлікту у випадках, коли предмет конфлікту не є значущим для обох сторін або коли ситуація вважається несуттєвою для взаємин.
- Зазвичай має два варіанти прояву: перший, коли конфліктний предмет не має великого значення для жодної сторони і правильно відображений в образі конфлікту; другий, коли предмет розбіжностей значимий для однієї або обох сторін, але суб'єкти взаємодії сприймають його як незначний.

Ці стратегії демонструють різноманітність у способах реагування на конфліктні ситуації і відображають індивідуальні підходи підлітків до вирішення конфліктів. Розуміння цих стратегій допомагає створювати

ефективні методи навчання та розвитку навичок управління конфліктами серед молоді.

У першому випадку стратегією відходу конфлікт обмежується, а в другому випадку він може повторюватися. Міжособистісні взаємовідносини при підборі цієї стратегії ніяк не зазнають значних змін.

Таким чином, використання цієї методики демонструє, що близько 30% підлітків у досліджуваній групі обирає стратегію суперництва. У конфлікті вони прагнуть здійснити насамперед своє коло інтересів, і таке здатне призводити до розростання і поглиблення конфліктної ситуації. При цьому в класі є й підлітки, які прагнуть до взаємодії в конфліктній ситуації, обирають стратегії співпраці та компромісу. Вони становлять практично половину класу.

Отримані дані свідчать про низький розвиток у третини досліджуваних підлітків здібностей дії в конфлікті, що може надалі провокувати загострення стосунків із ровесниками та дорослими.

Розглянемо більш наглядно результати аналізу на рис.2.7.

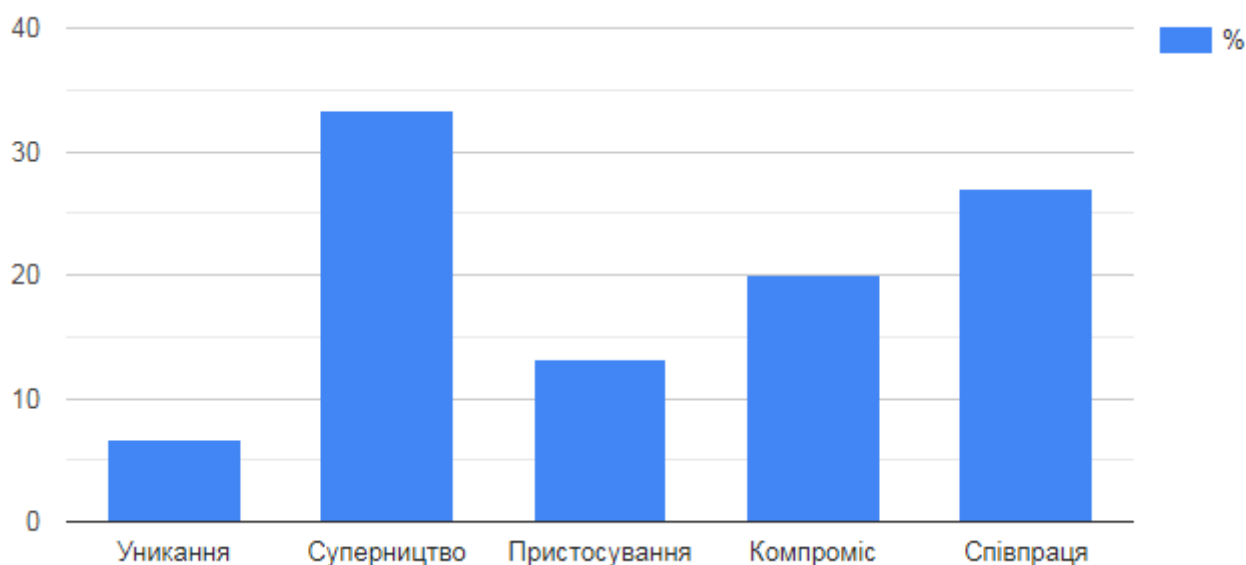


Рис. 2.7 Дані щодо стилів поведінки молодших школярів у конфліктній ситуації (за методикою К. Томаса)

Отже, потрапляючи у конфліктні ситуації, поведінка сучасних дітей характеризується щонайперше можливістю суперництва та співпраці.

Важливо навчати дітей адекватно вирішувати конфлікти, використовуючи конструктивні стратегії, такі як комунікація, співпраця та розв'язання проблем. Крім того, важливо створювати сприятливе середовище, в якому діти вчаться розуміти і керувати своїми емоціями та конфліктними ситуаціями.

Після обрахування даних, отриманих в ході констатувальної частини дослідження, нами була проведена обробка за допомогою методів математичної статистичної обробки.

В результатах нашого дослідження можемо побачити, що у опитуваних підлітків спостерігається високий рівень конфліктності. У зв'язку з цим у навчально-виховному процесі в школі особлива увага під час роботи з підлітками має приділятися запобіганню, профілактиці та врегулюванню конфліктів та покращення процесу адаптації.

Для успішної адаптації велику роль відіграє психологічне супроводження, яке включає розвивальні та корекційні заходи, працю з батьками та вчителями.

Організація виховного процесу з упередження агресивної та конфліктної поведінки в рамках шкільного середовища є важливим завданням, що вимагає комплексного підходу та співпраці різних спеціалістів, зокрема шкільного психолога. Ось кроки, які можуть бути включені до такого процесу:

1. **Діагностика і оцінка:** Психологічна діагностика для виявлення учнів, які можуть мати тенденцію до агресивної чи конфліктної поведінки. Це може включати анкетування, спостереження та інтерв'ю.
2. **Індивідуальні консультації:** Організація індивідуальних зустрічей з учнями для розуміння їхніх особистих та емоційних потреб, а також для виявлення факторів, що можуть викликати агресивну поведінку.
3. **Тренінги та навчання навичкам управління конфліктами:** Організація групових сесій для учнів з метою навчання ефективним стратегіям управління конфліктами, включаючи стратегії спілкування, емпатію та розвиток соціальних навичок.

4. **Розвиток самоусвідомлення і контролю емоцій:** Вправи та завдання, які спрямовані на збільшення самоусвідомлення учнів про їхні емоції та способи їх регуляції в конфліктних ситуаціях.
5. **Робота з класом:** Організація групових сесій для всього класу з метою підвищення усвідомленості щодо агресивної поведінки, співпраці та позитивного взаємодії.
6. **Моніторинг і підтримка:** Постійне спостереження за учнями, які мали тенденцію до агресивної поведінки, і надання підтримки через індивідуальні консультації або додаткові тренінги.
7. **Взаємодія з батьками:** Залучення батьків до процесу, організація батьківських зустрічей або індивідуальних консультацій для спільної роботи над вихованням дітей та розвитком соціальних навичок.

Ці кроки мають на меті не лише запобігти агресивній поведінці, але й підтримати позитивний розвиток соціальних навичок серед учнів. Важливою частиною успішної роботи є системність та постійність виховного процесу, а також тісне співробітництво з усіма учасниками шкільного середовища.

### **Висновки до II розділу**

1. Нами було встановлено, що підлітковий вік є перехідним періодом у житті дитини, який характеризується фізіологічними та соціальними змінами, що впливають на їхню поведінку та розвиток.
2. З метою підвищення успішної адаптації учнів п'ятих класів до умов середньої школи, необхідно встановити психологічну готовність дитини до зміни соціального становища.
3. Важливим фактором у процесі адаптації є врахування індивідуальних особливостей учнів, їхніх потреб і мотивацій.
4. Для успішної адаптації велику роль відіграє психологічне супроводження, яке включає розвивальні та корекційні заходи, працю з батьками та вчителями.

5. Загальний показник тривожності, що складає 62%, несе на собі важливу інформацію про те, що тривога стає складним реалітетом для значної кількості молодших школярів, яка відчувається на рівні 35 осіб. Суспільний стрес, з яким стикаються ці діти, є серйозною проблемою, яка охоплює 50% з них, тобто 28 підлітків, що свідчить про широкий розмах його впливу. Щодо поведінки підлітків у конфліктних ситуаціях, то характеризується переважанням стратегії суперництва у 19 підлітків (34%).

Після виконання кількісної та якісної обробки даних, нами було використано математичну обробку, з метою визначення наявності кореляційних зв'язків. Було визначено наявність відмінності в піддаваності стресу в залежності статі підлітка.

6. Для підвищення ефективності діагностики підлітків, необхідно враховувати чинники ризику та встановлювати конфіденційність у взаємодії з підлітками.

7. Розробка психолого-педагогічної моделі супроводу адаптації учнів п'ятих класів до умов середньої школи та дерева цілей є важливими кроками у покращенні цього процесу.



## РОЗДІЛ 3

### ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД П'ЯТИКЛАСНИКІВ ПРИ АДАПТАЦІЇ ДО УМОВ СЕРЕДНЬОЇ ШКОЛИ

#### 3.1. Програма психологічного супроводу учнів п'ятих класів при адаптації до умов середньої школи

Початок навчання в п'ятому класі – особливий етап у шкільному житті дитини. Кожен п'ятикласник емоційно переживає перехід до незвичних умов навчання: до безлічі навчальних предметів, до нових учителів, до появи кабінетної системи, до нових вимог. У цей час у більшості п'ятикласників підвищується тривожність, знижується успішність, з'являються проблеми в поведінці. І так причини внутрішнього конфлікту, який переживають учні п'ятого класу, наростають, батьки й педагоги стурбовані.

Програма психологічного супроводу (Додаток Д) призначена для роботи з дітьми молодшого підліткового віку (10 - 11 років), які мають труднощі в адаптації до п'ятого класу. Програму складено на основі робіт наступних авторів: Лютова-Робертс О.К., Долгополова О. В., Орбан-Лембрик Л. Е.

Мета занять – надання психолого-педагогічної підтримки учням п'ятих класів у період їхньої адаптації до умов навчання в середній школі [2; 10; 36; 54].

Завдання:

1. Підвищити рівень адаптованості учнів.
2. Збагатити та пізнати учнем свій емоційний світ.
3. Розвинути навички спілкування на основі самоприйняття, саморозкриття та прийняття інших.
4. Сформувати адекватне уявлення про себе.
5. Навчити прийомів саморегуляції.

Етапи занять:

Програма занять включає в себе 2 основні етапи:

- діагностичний;

- практичний.

Діагностична робота передбачає групову психологічну діагностику емоційно-особистісної сфери дітей. Для цього використовуються такі методики.

- методика Філіпса – для визначення шкільної тривожності.
- методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (CISS – Coping Inventory for Stressful Situations), С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер, в адаптації Т.Крюкової
- методика вивчення схильності до стресів Дженкенсона (модифікація Фрідмана і Розенмана)
- методика оцінювання способів реагування в конфліктних ситуаціях К. Томаса (адаптація Н.Гришиної).

Даний пакет психологічних методик надає досить повне розуміння особливостей емоційно-особистісної сфери дитини та характеру міжособистісних взаємин у класному колективі. Діагностичне дослідження проводиться на початку періоду адаптації та після проведеної корекційної роботи.

Практичний етап являє собою групові заняття з учнями.

Заняття проводяться не рідше одного разу на тиждень. Практичний блок включає в себе 20 занять. Тривалість заняття – 90 хвилин. Чисельність групи від 6 до 30 осіб. Комплектування та формування груп відбувається на базі даних психодіагностичного дослідження рівня адаптованості учнів п'ятих класів. Почуття групи та групової згуртованості, що з'являється, – значущі характеристики процесу дитячої психокорекції, тому після другого заняття група закривається.

Структура проведення занять

Ритуал привітання, роль визначення емоційно-позитивного контакту психолога з дитиною та розвитку в дитини орієнтованості на ровесників, і закінчується обрядом прощання. Це об'єднує дітей, створюється атмосфера групової довіри.

Розминка містить вправи, що допомагають дітям підготуватися до роботи, збільшують ступінь їхньої ініціативності та сприяють розвитку згуртованості групи.

Головна частина заняття містить у собі психотехнічні ігри, вправи, прийоми, які спрямовані на вирішення важливих завдань тренінгу. Перевагу надають моделюванню стандартів поведінки, які дають змогу впоратися з тривожністю та збільшити поведінковий запас дитини.

Зворотний зв'язок вважається невід'ємним етапом і має на увазі емоційну та смислову оцінку змісту заняття під час завершального обговорення. Виконання такої структури занять, пристосування до неї дітей допомагає їм вступити в нову діяльність і створити відповідні очікування.

У кожне із занять нашої програми введено вправи рефлексії. Метою вправи вважається формування позитивних мотивів для відвідування психологічних занять і розвиток позитивного емоційного настрою на подальшу роботу[51].

Протипоказаннями для відвідування занять у дітей є:

- розумова недорозвиненість;
- психосоматичні стани.

Форми і методи: групова та індивідуальна робота, елементи тренінгу, прийоми арт-терапевтичних вправ, вправи релаксаційного характеру, робота в парах.

Умови в приміщенні для проведення занять: великогабаритне приміщення, обладнане столом, стільцями, кріслами для релаксації.

Планований результат:

- підвищення ступеня адаптованості учнів.
- підвищення ступеня психологічної культури учнів;
- регулювання психоемоційного стану школярів;
- збільшення поведінкового репертуару у п'ятикласників.

Тематичне планування занять розглянемо нижче.

1-2 заняття. Тема заняття: "Знайомство". Приурочена до знайомства учнів один з одним. На ній обговорюються принципи групової роботи. На першому занятті ведучий робить акцент на спогадах учнів про початкову школу та розуміння себе в новому соціальному статусі – п'ятикласник.

Ігри та вправи: заняття містить такі ігри та вправи, як заповнення візитівок, вправи "Ім'я та своє захоплення", "Атоми та молекули", прийняття правил групи, вправи "У початковій школі мені найбільше запам'яталося", " У п'ятому класі мені хотілося б...", "Міняються місцями ті, хто...", "Шкільний шлях", "Знайди". Тривалість кожного заняття-2 години. Знадобиться таке обладнання як бейджи, олівці, фломастери, папір.

3-4 заняття: "Пізнай себе". Заняття присвячене формуванню в п'ятикласників мотивації на рефлексію; сприяє формуванню самопізнання, рішучості в учнів та рефлексії.

Ігри та вправи: вправи "Колір настрою", "роби так...", правила, "шукаємо секрет", "Я", "хто я? Який я?", "Ось так стілець". "Вікторія" "Мої побажання".

Тривалість занять: 2 години

Обладнання: маркер, аркуші паперу А4, А3, ручки, фломастери.

5-6 заняття: "Я такий, який я є". Розвиває позитивне ставлення до власних можливостей, прийняття себе та прагнення до самовдосконалення.

Ігри та вправи: "Пошук предметів за заданими ознаками", "Мої перешкоди", "Біографія друга", "Зате...", "Фігурні побудови", "Мої побажання".

Тривалість: 2 години

Необхідне обладнання: маркер, аркуші паперу А4, А3, ручки, фломастери.

7-8 заняття: "Почуття". Метою цього заняття є – розуміння необхідності розгляду своїх почуттів і способів їхньої регуляції.

Ігри та вправи: "Молекули води в чайнику", "Пінгвіни", "Ваза", дискусія "Почуття", "Світ почуттів", "Мої почуття". "Моя галявина", "Мої побажання".

Тривалість: 2 години

Обладнання: маркер, аркуші паперу А4, А3, ручки, фломастери.

9-10 заняття: "Що таке "тривога" і як з нею впоратися?". Учасники групи знайомляться з поняттям тривоги і варіантами саморегуляції. Ігри та вправи: "імпульс", "танець з олівцями", бесіда, робота в групах, мистецтво саморегуляції, релаксація. Вправа "мої побажання". Тривалість: 2 години

Обладнання: маркер, аркуші паперу А4, А3, ручки, фломастери,

11-12 заняття: Способи управління гнівом. Учасники тренінгу дискутують і навчаються використовувати на практиці методи управління гнівом.

Ігри та вправи: "Прогноз погоди", "Спустити пару", притча "Порожній човен", "Рубка дров", "Так і ні", "Мої побажання".

Тривалість: 2 години

Обладнання: маркер, аркуші паперу А4, А3, ручки, фломастери.

13-14 заняття: Увага до партнера. Учні відпрацьовують навички розуміння оточуючих людей, вчать розпізнавати їхні почуття.

Ігри та вправи: "Коробка побажань", "Естафета хороших звісток", "Сліпий танець", "Прочисти мізки", "Опишіть один одного", "Корови, кішки, собаки", "Три обличчя-три почуття", "Добре тепло", "Багаття дружби", "До побачення група".

Тривалість: 2 години

Обладнання: маркер, аркуші паперу А4, А3, ручки, фломастери.

Метою 15-18 занять є ознайомлення учасників із визначенням конфлікту, виявлення відмінних рис поведінки в конфліктних моментах. Навчання способів вирішення інцидентів.

15-16 заняття. Конфлікт

Ігри та вправи: "Свічка", "Виміряємо один одного", "Рахунок", міні лекція "Конфлікт", "До побачення, група"

Тривалість: 2 години

Обладнання: маркер, аркуші паперу А4, А3, ручки, фломастери.

17-18 заняття. "Способи виходу з конфліктної ситуації"

Ігри та вправи: "Бджоли та змії", "Розіжми кулак", "Апельсин". Практичні вправи: Способи виходу з конфліктної ситуації "Котячі перегони", "До побачення, гурт"

Тривалість: 2 години

Обладнання: маркер, аркуші паперу А4, А3, ручки, фломастери.

19-20 Заняття. Підсумкове заняття, де відбувається узагальнення набутого досвіду взаємодії в групі, набуття рефлексії від групи, усвідомлення себе членом групи.

Ігри та вправи: "Хто я сьогодні", "На що це схоже", колаж "Чого ми навчилися", "Долонька-побажання", рефлексія, "До побачення, група"

Тривалість: 2 години

Обладнання: ватман, скотч, маркер, аркуші паперу А4, А3, ручки, фломастери.

Таким чином, Програма супроводу адаптації учнів п'ятих класів до умов середньої школи спрямована на підвищення рівня адаптованості учнів і формування адекватного уявлення про себе. Вона включає діагностичний і практичний етапи, які включають проведення психологічної діагностики і групові заняття з учнями. Програма передбачає роботу з емоційно-особистісною сферою дітей, розвиток навичок спілкування і саморегуляції. Цільові результати включають підвищення успішності, регулювання психоемоційного стану та збільшення поведінкового репертуару учнів.

### **3.2 Психолого-педагогічні рекомендації щодо формування адаптації учнів п'ятих класів до умов середньої школи**

У процесі обговорення з батьками труднощів переходу з умов початкової школи в умови середньої школи, важливо спрямувати їхню увагу на адаптацію дітей до навчання в середній школі, на її позитивні сторони й негативні, окрім того, на ті обставини, що сприяють або перешкоджають благополучному проходженню періоду адаптації.

Основну увагу батькам у цей період необхідно приділяти формуванню навчальної діяльності дітей, їхньому вмінню вчитися, здобувати з підтримкою дорослих і без їхньої допомоги нові знання та вміння. У п'ятому класі вимоги до навчання кардинально змінюються: діти переходять від одного основного вчителя в систему "класний керівник – вчителі-предметники", заняття, як правило, проходять у різних кабінетах. Доволі часто школярі змінюють школу (приміром, вступають до спеціалізованої школи), у них з'являються не тільки нові вчителі, а й нові однокласники [61, с. 47].

На сьогоднішній день перехід з початкової школи до середньої збігається із закінченням дитинства – досить стійким періодом розвитку. Як показує практична діяльність, більша частина дітей переживає цю подію як значний крок у своєму житті. Вони пишаються тим, що вже не є маленькими. Поява кількох вчителів з різними вимогами, різними характерами, різним стилем стосунків є для них зримим показником їхнього дорослішання. Вони із задоволенням і з певною гордістю розповідають батькам, молодшим братам, друзям про добру математичку чи вередливого історика. Крім того, певна частина дітей усвідомлює своє нове становище як шанс заново почати шкільне життя, налагодити стосунки з педагогами, що не склалися. Перехід із молодшої школи в середню пов'язаний зі збільшенням навантаження на психологічний стан в учня.

Психологічні та психофізіологічні дослідження доводять, що після закінчення початкової школи учні переживають період пристосування до нових умов здобуття знань, багато в чому схожий з тим, який був характерний для початку навчання в першому класі.

Кардинальна зміна програми навчання, розмаїття і вищі вимоги, які висувають до дитини яку навчають, різні викладачі, і навіть зміна позиції старшинства в початковій школі на найменшого в середній – усе це справляє досить серйозний вплив на психіку школяра [63, с. 145].

У період "звикання" учні можуть стати більш тривожними, боязкими або, навпаки, активними, надмірно галасливими, метушливими. У них може

знизитися здатність до продуктивної діяльності, вони можуть стати, неорганізованими, іноді порушується сон, апетит... Ці функціональні зміни тією чи іншою мірою характерні приблизно для більшості школярів (близько 70-80%)

У більшості школярів характерні відхилення мають одиничний характер і закінчуються, як правило, через 2-4 тижні після початку навчання. Однак, є школярі, у яких процес адаптації триває 2-3 місяці і навіть більше.

В адаптаційний період досить часто можливі захворювання дітей. Ці захворювання мають психосоматичний характер.

У період адаптації необхідно забезпечити дитині комфортну обстановку, суворий режим, тобто зробити все, щоб дитина, яка навчається в п'ятому класі, постійно відчувала активну підтримку від батьків.

Якщо дитина тривалий час не може адаптуватися, а також за наявності безлічі функціональних відхилень потрібно звернутися до шкільного психолога.

Які чинники можуть ускладнити адаптацію школярів до середньої школи? Насамперед – це суперечливість вимог різних учителів. П'ятикласник уперше "занурюється" в ситуацію множинності вимог і, якщо йому вдасться враховувати всі вимоги, долати пов'язані з цим складнощі, то отримає вміння, необхідне для дорослого життя.

Тому дуже важливо, щоб батьки школяра пояснили, з чим пов'язані ці відмінності, і спрямували свої зусилля на допомогу підлітку в боротьбі з труднощами, що виникають.

Проблеми в учнів п'ятих класів виникають через необхідність на кожному уроці звикати до різного темпу, особливостей мовлення, стилю подачі предметного матеріалу кожного вчителя.

Важливо, щоб учні правильно засвоювали терміни, які вживає викладач. На даний момент є багато спеціальних шкільних словників, і добре, якщо діти повною мірою зможуть їх використовувати. Важливо пояснити, що неточне розуміння слів призводить до нерозуміння шкільного матеріалу.



Труднощі, що виникають в учнів під час переходу в середню школу, можуть бути пов'язані також із певною втратою уваги та підходу педагога до школяра. У деяких п'ятикласників з'являється відчуття самотності: нікому з викладачів у школі немає до них діла. Інші, навпаки, ніби бешкетують від раптової свободи – вони бігають школою, досліджуючи нові можливості, інколи навіть дражнять дітей зі старших класів. У зв'язку з цим з'являється залежність певної частини дітей від класного керівника, плач, примхи, інтерес до книжок та ігор для маленьких дітей.

Також за однією і тією самою формою поведінки (наприклад, відвідування першого класу, в якому працює колишня вчителька) ховаються абсолютно різні потреби і мотиви. Це може бути бажання знову опинитися в знайомій, звичній ситуації опіки та залежності, коли тебе знають, про тебе думають. Але може бути і прагнення показати себе як старшого, який виріс. Причому в одного й того самого підлітка це може поєднуватися.

Дуже значущий момент для розвитку школяра – необхідність показати батькам, що знеособлення підходу до школяра – зміцнення в нього почуття дорослості. Необхідно допомогти йому зробити крок до цієї нової позиції.

На перших порах допомога батьків нерідко потрібна школярам і у виконанні домашніх, а також і в подоланні складнощів у навчанні, які часто виникають на початкових етапах навчання в середній школі.

Варто звернути увагу батьків на те, що зміна успішності в гірший бік значною мірою залежить від адаптаційного періоду.

#### Рекомендації для батьків

##### 1. Налаштуйте дитину на розповідь про свою шкільну діяльність.

Необхідно не обмежувати свій інтерес тривіальними запитаннями на кшталт: Як справи в школі? Регулярно обирайте час, вільний від роботи та домашніх справ, і відкрито розмовляйте з дитиною про школу.

Запам'ятовуйте окремі моменти, події та деталі, про які дитина розповідає вам. Це необхідно для подальшого використання цих ситуацій, щоб починати подібні бесіди про школу. Також обов'язково дізнавайтеся у вашої дитини про

її однокласників, друзів, про те, що відбувається в класі, шкільні предмети, вчителів.

2. Проводьте бесіди з викладачами вашої дитини про її успішність, поведінку і взаємини з іншими дітьми.

Якщо ви відчуваєте, що мало знаєте про шкільну діяльність вашої дитини або про її проблеми, пов'язані зі школою, порозмовляйте з учителем. У разі відсутності приводів для занепокоєння, бажано консультиватися з учителем вашої дитини не рідше, ніж раз на два місяці.

Під час кожної бесіди з викладачем покажіть своє прагнення зробити все для того, щоб максимально покращити шкільне життя дитини. У разі, якщо між вами та вчителем є розбіжності, докладіть усіх необхідних зусиль, щоб мирно врегулювати їх, навіть якщо доведеться залучити для цього директора школи. Інакше дитина може опинитися в незручному становищі вибору між відданістю вам і повагою до свого вчителя.

3. Не пов'язуйте оцінки за успішність дитини зі своєю системою покарань і заохочень.

Ваша дитина має розцінювати свою хорошу успішність як нагороду, а неуспішність – як покарання. Якщо дитина вчиться добре, проявляйте частіше свою радість, можна навіть влаштовувати невеликі свята з цього приводу. Але висловлюйте свою заклопотаність, якщо в дитини є проблеми з навчанням у школі, і, якщо необхідно, наполягайте на більш уважному виконанні нею домашніх і класних завдань. Постарайтеся не встановлювати покарань і заохочень: наприклад, ти на півгодини більше можеш використовувати комп'ютер у своїх цілях за хороші оцінки, а на півгодини менше – за погані. Такі правила можуть призвести до емоційних проблем.

4. Вивчіть програму та особливості школи, де навчається ваша дитина. Вам необхідно знати, що ваша дитина отримує гідну освіту в хороших умовах. Відвідуйте всі збори та зустрічі, які організовані батьківським комітетом і колективом педагогів школи. Використовуйте будь-які можливості, щоб дізнатися, як ваша дитина навчається.

5. У разі потреби надайте дитині допомогу у виконанні домашніх завдань, але не робіть їх самі повністю.

Визначте разом із дитиною певний час, коли потрібно виконувати домашні завдання, і стежте за виконанням цих настанов. Це допоможе вам сформуванню хороших звичок до навчання. Покажіть свій інтерес до цих завдань і переконайтеся, що в дитини є все необхідне для їхнього виконання якнайкраще. У разі якщо дитина звертається до вас із запитаннями, пов'язаними з домашніми завданнями, допоможіть їй знайти відповіді самостійно, а не підказуйте їх.

6. Спрямуйте свої сили на те, щоб допомогти дитині відчувати зацікавленість до того, що викладають у школі.

З'ясуйте, що взагалі цікавить вашу дитину, далі встановіть взаємозв'язок між предметами, які вивчають у школі, і її інтересами. Наприклад, любов дитини до фільмів можна перетворити в прагнення читати книжки, подарувавши дитині книжку, згідно з якою знято фільм, що полюбився. Або зацікавленість дитини іграми можна перетворити на бажання дізнаватися щонебудь нове.

Шукайте всілякі здібності для того, щоб дитина могла застосовувати власні знання та вміння, які вона здобула в школі, у звичайній, домашній діяльності.

7. Особливих зусиль докладайте для підтримки спокійної та стабільної атмосфери вдома, коли відбуваються зміни в шкільному житті дитини. Подібні події, наприклад, перші кілька місяців у школі, початок і закінчення кожного навчального року, перехід з початкової школи в середню і старшу, можуть спричинити появу стресу в дитини шкільного віку. За будь якої можливості намагайтеся уникнути великих змін або порушень у домашній атмосфері на період цих подій. Спокій домашнього життя вашої дитини, безсумнівно, допоможе їй більш результативно вирішувати труднощі в школі.

Практичні рекомендації для вчителів:

1. Усвідомлена діяльність педагога – усвідомлене навчання. Процес

навчання принесе більший результат, якщо педагог організовує викладання предмета не як передачу інформації, а як активізацію і стимуляцію процесів осмисленого навчання.

Для того щоб активізувати та стимулювати допитливість і пізнавальні мотиви, вчитель має досягти доброзичливих стосунків з учнями, окрім того він має добре знати себе.

Уся діяльність, спрямована на навчання, має бути осмисленою. Це стосується і вчителів, які вимагають дій від учнів.

## 2. Формування внутрішньої мотивації – це рух угору.

Для досягнення повного включення учнів у роботу потрібно, щоб завдання, що ставляться перед ними під час навчальної діяльності, були зрозумілі, внутрішньо прийняті ними, це означає, що завдання набули важливості для учнів і знайшли відгук у їхніх переживаннях.

Навчальна діяльність завжди містить у собі безліч мотивів. У системі полімотивованої навчальної діяльності переплітаються зовнішні та внутрішні мотиви.

## 3. Стратегія "позитивна мотивація".

Деяким учням, для того щоб прийти до зміни, потрібно просто зрозуміти, які конкретні їхні дії не спрацьовують і який мотиваційний стиль приносив би більше результатів. Безумовно, навчання нового мотиваційного стилю не відбувається швидко, проте націлені дії грамотно підготовленого педагога можуть допомогти учням впоратися з проблемою [23, с. 287].

## **Висновки до 3 розділу**

Було створено програму психолого-педагогічного супроводу адаптації п'ятикласників до навчання в середній школі. Також, були надані психолого-педагогічні рекомендації щодо формування адаптації.

Після впровадження зазначених ініціатив є очікування щодо одержання наступних результатів:

### 1. Підвищено рівень адаптованості учнів

2. Пізнано та збагачено учнем свій емоційний світ
3. Розвинуто навички спілкування на основі самоприйняття, саморозкриття та прийняття інших
4. Сформовано адекватне уявлення про себе
5. Здобуто навички прийомів саморегуляції.
6. Знижено рівень тривожності учнів та зменшено рівень страху самовираження.

Застосування програми та впровадження рекомендацій має зменшити високий рівень тривоги, страху самовираження та страху ситуації перевірки знань, страху не відповідати очікуванням оточуючих, які були виявлені при застосуванні методики Філіпса.

Якісне опрацювання програми має дозволити обрати підліткам підходящі копінг-стратегії. Навчити ефективно розв'язувати проблемні ситуації, не уникати складних ситуацій чи розмов. Результатом має стати зниження ступеню піддаваності струсу, з перерозподілом від домінуючих на зараз «перехід до типу А» та нейтрального до низької піддаваності.

Запропонована програма супроводу має дати позитивні результати в адаптації учнів п'ятих класів до умов середньої школи. Учні мають стати більш спокійними, впевненими у собі, мотивованими, зі зменшеним рівнем тривожності.

## ВИСНОВОК

Адаптація молодших підлітків до умов середньої школи – це одна з типових проблем, з якими стикаються вчителі початкової школи та шкільний психолог.

Адаптація являє собою співзвучну або співвідповідну з особливостями об'єкта і середовища його проживання систему ознак, здатну реалізувати його (об'єкта) цілі в цьому середовищі, створену і створювану у відповідь на дійсні та можливі дії чинників. Другий варіант визначення – це пристосування системи ознак об'єктом-системою до особливостей середовища його проживання для реалізації ним його цілей у цьому середовищі [37, с. 174].

Мета нашої роботи полягала в теоретичному обґрунтуванні та експериментальному проведенні психолого-педагогічного супроводу адаптації учнів п'ятих класів до умов середньої школи.

Під час виконання роботи було вирішено такі завдання:

1. Ми проаналізували поняття адаптації молодших підлітків у психолого педагогічній літературі. Розкрили особливості адаптації молодших підлітків.

Процес соціально-психологічної адаптації молодших підлітків реалізується через систему соціальних інститутів, одним з яких є школа, де соціальні якості особистості коригуються і формуються відповідно до суспільно значущих цінностей. Адаптація має велике значення для молодших підлітків, оскільки вони переживають перехідний період у своєму житті і потребують адаптації до нових умов навчання та соціальних взаємин. Психологічна адаптація є основною складовою процесу адаптації, оскільки вона дає можливість індивіду задовольняти свої потреби та реалізовувати свої цілі відповідно до середовища.

Була розроблена модель психолого-педагогічного супроводу адаптації учнів п'ятих класів до умов середньої школи.

2. З метою дослідження рівня адаптації молодших підлітків,

було використано такі методи дослідження:

Теоретичні. Було проаналізовано психолого-педагогічну літературу з проблеми дослідження, моделювання, узагальнення, цілепокладання.

Емпіричні: констатувальний експеримент, тестування за методиками:

- Методика Філіпса, для вивчення рівня та характеру тривожності, пов'язаної зі школою у дітей молодшого шкільного віку. Дана методика дуже підходить для нашої групи, адже віковий діапазон передбачений методикою від 6 до 13 років і її оптимально застосовувати для 3-7 класів середньої школи. Дана методика дозволила виявити не лише загальний рівень тривожності, а й окремі тривожні симптомокомплекси, які вказують на різні складові тривоги та дозволяють їх чітко диференціювати.
- Методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (CISS – Coping Inventory for Stressful Situations), С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер, в адаптації Т.Крюкової. Методика спирається на чотирьохфакторну модель копінг-поведінки та визначає три виміри копінг-стратегії: орієнтація на проблему (адаптивний вид копіngu, коли ситуації оцінюються як мінливі; при цьому зосередженість зберігається, а емоції контролюються), орієнтація на емоції (вторинний адаптивний стиль контролю, коли ситуації оцінюються як незмінні; в довгостроковій перспективі можуть посилити депресію та тривогу), орієнтація на уникнення (що поділяється на відволікаючий та соціально-відволікаючий копінг). При цьому, відволікаючий унікаючий копінг це короткострокова адаптація до неконтрольованих проблем, що передбачає переключення уваги з проблеми; а соціальне відволікання чи уникнення соціального характеру передбачає пошук соціальних зв'язків у стресових ситуаціях для відволікання чи допомоги (ця стратегія адаптивна короткочасно та у довгостроковій перспективі ефективна для вирішення проблем)

- Методика вивчення схильності до стресів Дженкенсона (модифікація Фрідмана і Розенмана) та інтерпретували результати, визначивши відповідні рівні: перехід до типу В, нейтральна зона, перехід до типу А, висока піддаваність стресу (тип А)
- методика оцінювання способів реагування в конфліктних ситуаціях К. Томаса (адаптація Н.Гришиної). Вона використовується для вивчення особистісної схильності до конфліктної поведінки, визначення типових способів реагування людини на конфліктні ситуації, дозволяє виявити тенденції її взаємовідносин у складних умовах. К. Томас виділив наступні способи регулювання конфліктів: змагання (конкуренція) як прагнення добитися задоволення своїх інтересів в збиток іншому; пристосування, що означає в протилежність суперництву, принесення в жертву власних інтересів ради іншого; компроміс; уникнення, для якого характерно як відсутність прагнення до кооперації, так і відсутність тенденції до досягнення власних цілей; співпраця, коли учасники ситуації приходять до альтернативи, що повністю задовольняє інтереси обох сторін. К. Томас вважав, що при уникненні конфлікту жодна із сторін не досягає успіху; при таких формах поведінки, як конкуренція, пристосування і компроміс, або один з учасників опиняється у виграші, а інший програє, або обидва програють, оскільки йдуть на компромісні поступки. І лише в ситуації співпраці обидві сторони опиняються у виграші.

Дослідження проводилося в КЗ Вінницький ліцей №31, м. Вінниця.

Обрано 5-Б клас. У класі навчаються 30 дітей, вік яких 10-11 років.

3. Ми проаналізували та інтерпретували результати констатувального етапу дослідження. За допомогою психодіагностичних методик було виявлено низький і дезадаптивний рівні шкільної мотивації у п'ятикласників.
4. Розробили програму та практичні рекомендації щодо супроводу адаптації учнів п'ятих класів до умов середньої школи.



Ми припускаємо, що адаптація учнів п'ятих класів до умов середньої школи може змінитися, якщо впровадити розроблену нами програму психолого-педагогічного супроводу адаптації учнів п'ятих класів до умов середньої школи, яка містить комплекс психотехнічних ігор і вправ, спрямованих на зниження рівня тривожності, а також підвищення рівня шкільної мотивації в учнів п'ятих класів.

Розроблена програма психолого-педагогічного супроводу може бути використана педагогами та батьками для підвищення ефективності адаптації учнів на цьому етапі навчання. Після впровадження програми необхідно зробити повторне дослідження, щоб заміряти вплив проведеної інтервенції. Результати дослідження можуть бути використані для подальшого удосконалення роботи з адаптації учнів у середніх школах.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адаптація дітей у 1, 5, 10 класах / Упоряд. Т. Червона. – К.: Шк. світ, 2008. – 128 с. – (Бібліотека «Шкільного світу»).
2. Айрапетян С. Г. Виникнення, розвиток та основні галузі використання поняття «адаптація». Єреван: Мерин, 1984. – 238 с
3. Атаманчук П. С., Атаманчук В. П. Інноватики в управлінні якістю навчання індивіда. Актуальні питання у сучасній науці. 2023. № 8(14).
4. Акрушенко А.В. Психологія розвитку та вікова психологія. Одеса: Наукова книга, 2019. 127 с.
5. Алексеєнко Т. Ф., Жданович Ю. М., Малиношевський Р. В., Куниця Т.Ю., Сергєєва, Н. В. Соціально-педагогічна підтримка дітей та учнівської молоді: монографія / за заг. ред. Т. Ф. Алексеєнко. Київ: ТОВ «Задруга», 2017. 168 с.
6. Балл Г.О. Психологічні засади становлення гуманістично орієнтованої освіти.(концепція комплексного дослідження). Актуальні проблеми психології: наук. записки Ін-ту психології ім. Г.С.Костюка АПН України; [за ред. акад. С. Д. Максименка]. Вип.19. Київ: Наук. думка, 1999. 286 с.
7. Бовть О. Б. Дослідження психологічних детермінант віктимної поведінки підлітків / О. Б. Бовть // Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. НАПН України. - 2014. - Вип. 25. - С. 45-59.
8. Березовська Л. І. Психологія конфлікту : навч.-метод. посібник. Мукачево: МДУ, 2016. 201 с
9. Бедлінський О. І. Проблема періодизації підліткового віку в сучасному суспільстві / О. І. Бедлінський // Практична психологія та соціальна робота. – 2011 – № 2. – С. 49 – 54.
10. Великий психологічний словник. К.: Прайм-Єврознак, 2003. 672 с.

11. Вартанова І. І. Структура цінностей у системі мотивації старших підлітків та юнаків / І. І. Вартанова // Світ психології. – 2018. – № 3. - С. 131 - 142.
12. Великодна М. С. Психодіагностика ставлення підлітків до ризикованої поведінки: модифікація колірного тесту ставлень / М. С. Великодна // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія “Психологічні науки”. – 2014. – № 1. – Т. 2. – С. 17-22.
13. Віцукаєва К. М. Соціальний супровід клієнта: навчальний посібник. Одеса: видавництво Букаєв Вадим Вікторович, 2017. 322 с.
14. Віково-психологічний підхід у консультуванні дітей і підлітків: навчальний посібник для вузів. К.: Академія, 2007. 476 с.
15. Гарькавець С.О., Волченко Л.П. Конфлікти в освітньому середовищі: діагностика та практика вирішення: навчально-методичний посібник. Харків: Друкарня Мадрид, 2020. 91 с.
16. Георгадзе Т. О. Виховний потенціал сім’ї. Особистість, сім’я і суспільство: питання педагогіки та психології: матеріали міжнар. наук.-практ. конф. (м. Львів, Україна, 23-24 листоп. 2018 р.). Київ, 2018. С. 45–47
17. Горянїна, В.А. Психологія спілкування. Навч. посібник для студ. вищ. учб. зав. М.: 2009. 390с.
18. Геніатуліна І. Ю. Допомога психолога в адаптації п'ятикласників // ВД "Перше вересня":. К.: 2013-2020.
19. Гнатюк О.В. Проблема навчання та адаптації молодших школярів в умовах воєнного стану. URL: <https://lib.iitta.gov.ua>
20. Гуревич П.С. Психологія: підручник для бакалаврів. Юрайт, 2013. 608 с.
21. Головін С.Ю. Словник практичного психолога. Львів.: Харвест, 2015. 800 с.
22. Гончар Л. В. Формування гуманних взаємин батьків з дітьми молодшого шкільного і підліткового віку: монографія. Київ: ТОВ «Задруга», 2017. 360 с

23. Дольто Ф. На боці підлітка / Франсуаза Дольто; [Пер. із фр. А. Д. Борисова]. - Харків: Рама Паблішинг, 2013. - 423 с. – (Сер.: «Авторитетні дитячі психологи»).
24. Долгова В. І., Крижановська Н. В., Непомняща Н. А. Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу особистості // Науково методичний журнал "Концепт". - 2018. - Т. 44. - С. 1-8.
25. Дубровіна І. В. Взаємодія шкільного психолога з підлітками та старшокласниками / І. В. Дубровіна // Виховання школярів. - 2020. - № 4. - С.41 - 44.
26. Дендебер І. А. Теоретичні засади інтелектуальної адаптації учнів. Освіта і наука, 2018. № 5. 56-61 с.
27. Жукова Т.М. Проблема адаптації підлітків. Черкаси: Сучасне слово, 2018.
28. Журавльов Д. Адаптація учнів при переході з початкової до середньої школи. Народна освіта, 2019. № 8. 99-105с.
29. Індивідуалізація пізнавальної діяльності як засіб адаптації учнів 5-х класів до багатопредметного навчання. Проблеми. Концепції. Перспективи: матеріали регіон. міжвуз. наук.-метод. конф., листопад. 2018року. К.: Компанія Супутник+, 2018. 175 с.
30. Кан-Калик В.А. Вчителю про педагогічне спілкування. К.: Просвіта, 2008. 358с.
31. Каленик О. О., Цареградська Т. Л. Соціально-психологічна адаптація іноземних слухачів підготовчих відділень закладів вищої освіти України. Bulletin of alfred nobel university. series «pedagogy and psychology». 2020. Т. 1, № 19. С. 52–57.
32. В.Є. Клочко. Вікова психологія, 2003, навчальний посібник [medbib.in.ua](http://medbib.in.ua)
33. Колюцький В.М., Кулагіна І.Ю. Психологія розвитку та вікова психологія. Повний життєвий цикл розвитку людини. Харків.: Академічний проект, 2013. 420 с.

34. Коблик О. Г. Перший раз у п'ятий клас: програма адаптації дітей до середньої школи. К.: Генезис, 2017. 122 с.
35. Крайнова Ю. М. Адаптація школярів до навчання в середній ланці, як психологічна проблема. *Практ. психологія та логопедія*: 2019. № 1. 51-54 с.
36. Кузнецова Ю. М. Сюжетний тренінг для п'ятикласників. *Освіта в Новій українській школі*: 2018. № 10. 53-58 с.
37. Крупник Г.А. Особливості психологічного супроводу адаптації п'ятикласників до навчального процесу. *Одеський вісник освіти*. 2022. № 2 (46). С. 251-257.
38. Лабач М. М. Емоційний інтелект як передумова успішного розвитку особистості. *Вісник Львівського державного університету безпеки життєдіяльності*. 2016. № 13. С. 214–220.
39. Макарчук Н. О. Агресія та агресивна поведінка як психологічний засіб особистісної саморегуляції підлітків із порушенням розумового розвитку / Н.О.Макарчук // *Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. – 2014. – Вип. 25. – С. 215-227.
40. Маліцька Л. Б. Соціально-психологічна адаптація студентів до умов навчання. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2022. Т. 3. С. 163– 181.
41. Матвєєва О. А. Допомога в адаптації до середньої школи: психолого-педагогічний супровід V-VI класів. *Психолог. наука і освіта*, 2021. № 3. 57-79 с.
42. Міллер Дж., Галантер Є., Прібрам К. *Плани та структура поведінки*. К., 1964.
43. Морено Я.Л. *Соціометрія: Експериментальний метод і наука про суспільство* / Пер. з англ. А. Боковікова. - К.: Академічний проект, 2001. -320 с.

44. Потоцька Ю.В. Особливості педагогічних конфліктів: шляхи вирішення // Соціальний педагог. 2014. № 3. С. 49-52.
45. Панов М. С. Соціально-психологічна адаптація особистості: дослідження феномену. Теоретичні і прикладні проблеми психології. 2019. № 3(50)ТЗ. С. 255–266.
46. Прищепа О. Психологічні особливості адаптації молодших підлітків до навчання в основній школі. Вісник інституту розвитку дитини. Вип. 13. Серія: Філософія, педагогіка, психологія : Збірник наукових праць. Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2011. С. 149-154.
47. Райс Ф. Психологія підліткового та юнацького віку. СПб.: Пітер, 2008. 349с.
48. Робота з батьками. Психоаналітична психотерапія з дітьми та підлітками. К.: Когіто-Центр, 2016. 196 с.
49. Ракітянська Л. Сутність та зміст поняття «емоційний інтелект». Педагогічний процес: теорія і практика. 2018. Вип. 4 (63). С. 35–42.
50. Розлуцька Г., Куриця В. Адаптація та дезадаптація у новому освітньому середовищі дітей вимушених переселенців старшого дошкільного віку. International science journal of education & linguistics. 2023. Т. 2, № 3. С. 7–13.
51. Сисун М. Конфлікти між учителями й підлітками. Методи їх подолання. Психолог. Київ, 2013. № 6. С.5-6.
52. Семенюк Л. М. Хрестоматія з вікової психології. Навчальний посібник для студентів. Під ред. Д.І .Фельдштейна. К: Міжнародна пед. академія, 2011. 375с.
53. Сулова В. О. Соціально-психологічна адаптація молоді до іншокультурного середовища і навчальна мотивація. Вісник Одеського національного університету. Серія: психологія. 2018. Т. 23, вип. 2 (48). С. 136–145.

54. Сучкова Л. В. Профілактика конфліктів як соціально-педагогічна проблема // Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді. Київ, 2014. № 18(2). С. 290-296.
55. Савіна Н.Г. Саморегуляція поведінки як соціальна характеристика особистості. Культура і освіта: від теорії до практики. 2015. Т. 1. № 1. С. 302-306.
56. Савіна Н.Г. Методичні рекомендації щодо формування саморегуляції поведінки у молодших підлітків. Культура і освіта: від теорії до практики. Львів: 2015. Т. 1. № 1. С. 312-316.
57. Савіна Н.Г. Вікова психологія. Навчально-методичний посібник для студентів факультету психології ЧДПУ заочного відділення. Черкаси: 2014.
58. Савіна Н.Г. Молодший підлітковий вік як найоптимальніший для формування вмінь саморегуляції поведінки. У збірнику: Теорія і практика розвивального навчання Збірник статей викладачів, аспірантів, здобувачів вишів, директорів і вчителів шкіл України. Київ: 2021. С. 78-83.
59. Сергачева О. Система роботи класного керівника з адаптації п'ятикласників. Нар. освіта, 2019. № 7. С. 230-237.
60. Славутська О. В. Факторний аналіз психологічних якостей, що визначають "дезаптаційний синдром п'ятого класу". Психологія навчання, 2018. № 12. С. 103-112.
61. Стюарт Я. Сучасний транзактний аналіз / Я. Стюарт, В. Джойнс. - СПб.: Соціально-Психологічний Центр, 1996. - 332 с.
62. Теоретико-методологічні засади психологічної корекції особистості соціально дезадаптованих підлітків: монографія / [Н. Ю. Максимова, І. Ф. Манілов, А. М. Грись та ін.]; за ред. Н. Ю. Максимової. – Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2018. – 258 с.
63. Токарева Н. М. Сучасний підліток у системі психологопедагогічного супроводу : монографія / Н. М. Токарева, А. В. Шамне, Н. М. Макаренко. – Кривий Ріг, 2014 – 312 с.

64. Ульянова Т.Л. Шкільна дезадаптація та пов'язані з нею труднощі у спілкуванні. Середня школа, 2021. №7. С. 21-24.
65. Фельдштейн Д.І. Психологія молодшого підлітка. К.: Просвіта, 2010. 357с.
66. Фопель К. Енергія паузи. Психологічні ігри та вправи: Практичний посібник. Пер. з нім. К.: Генезис, 2017. 240 с.
67. Федорова О. В. Специфіка адаптаційного ресурсу при здійсненні когнітивної діяльності п'ятикласниками з різною шкільною успішністю. СПб.: 2006. 26 с.
68. Цукерман, Г.І. Перехід з початкової школи в середню, як психологічна проблема. Питання психології, 2009. №5. С.19-35.
69. Шахрай В. М., Алексеєнко Т. Ф., Гончар Л. В., Канішевська Л. В., Малиношевський Р. В. Цінність життя підлітка: світоглядні орієнтири: монографія / за ред. В. М. Шахрай. Кропивницький: ТОВ «Імекс-ЛТД», 2019. 136с.
70. Folkman. S. An analysis of coping in a middle-age community sample / S. Folkman. R.A. Lazarus // Journal of Health and Social Behavior. 1980. Vol. 21. P. 219-239.
71. Lazarus. R.S. Psychological stress and the Coping in Aging / R.S. Lazarus // American Psychologist. 1983. Vol. 38. P. 245-254.



## ДОДАТКИ

Додаток А

### Тест шкільної тривожності Н.Б. Філіпса

Ця методика допоможе вам визначити рівень і характер тривожності в дітей молодшого та середнього шкільного віку.

Інструкція. Хлопці та дівчата, зараз Вам буде запропоновано опитувальник, який складається із запитань про те, як Ви почуваетесь у школі. Намагайтеся відповідати широко і правдиво, тут немає правильних чи неправильних, хороших чи поганих відповідей. Над запитаннями довго не замислюйтеся. Відповідаючи на запитання, записуйте його номер і відповідь "+", якщо Ви погоджуєтеся з ним, або "-", якщо не погоджуєтеся.

Опитувальник

1. Чи важко тобі триматися на одному рівні з усім класом?
2. Чи хвилюєшся ти, коли вчитель каже, що збирається перевірити, наскільки ти знаєш матеріал?
3. Чи важко тобі працювати в класі так, як цього хоче вчитель?
4. Чи сниться тобі часом, що вчитель розлючений від того, що ти не знаєш урок?
5. Чи траплялося, що хто-небудь із твого класу бив або бив тебе?
6. Чи часто тобі хочеться, щоб учитель не поспішав під час пояснення нового матеріалу, доки ти не зрозумієш, що він каже?
7. Чи сильно ти хвилюєшся під час відповіді або виконання завдання?
8. Чи трапляється з тобою, що ти боїшся висловлюватися на уроці, бо боїшся зробити дурну помилку?
9. Чи тремтять у тебе коліна, коли тебе викликають відповідати?
10. Чи часто твої однокласники сміються з тебе, коли ви граєте в різні ігри?
11. Чи трапляється, що тобі ставлять нижчу оцінку, ніж ти очікував?
12. Чи хвилює тебе питання про те, чи не залишать тебе на другий рік?
13. Чи намагаєшся ти уникати ігор, у яких робиться вибір, тому що тебе, як правило, не вибирають?
14. Чи буває часом, що ти весь тремтиш, коли тебе викликають відповідати?
15. Чи часто в тебе виникає відчуття, що ніхто з твоїх однокласників не хоче робити те, чого хочеш ти?
16. Чи сильно ти хвилюєшся перед тим, як почати виконувати завдання?
17. Чи важко тобі отримувати такі позначки, яких чекають від тебе батьки?

18. Чи боїшся ти часом, що тобі стане погано в класі?
19. Чи будуть твої однокласники сміятися з тебе, чи ти зробиш помилку під час відповіді?
20. Чи схожий ти на своїх однокласників?
21. Виконавши завдання, чи турбуєшся ти про те, чи добре з ним упорався?
22. Коли ти працюєш у класі, чи впевнений ти в тому, що все добре запам'ятаєш?
23. Чи сниться тобі іноді, що ти в школі і не можеш відповісти на запитання вчителя?
24. Чи правильно, що більшість хлопців ставиться до тебе по-дружньому?
25. Чи працюєш ти старанніше, якщо знаєш, що результати твоєї роботи порівнюватимуть у класі з результатами твоїх однокласників?
26. Часточка тимрієш про те, щоб поменше хвилюватися, коли тебе запитують?
27. Чи боїшся ти часом вступати в суперечку?
28. Чи відчуваєш ти, що твоє серце починає сильно битися, коли вчитель каже, що збирається перевірити твою готовність до уроку?
29. Коли ти отримуєш гарні оцінки, чи думає хто-небудь із твоїх дідусів, що ти хочеш вислужитися?
30. Чи добре ти почувашся з тими з твоїх однокласників, до яких хлопці ставляться з особливою увагою?
31. Чи буває, що деякі хлопці в класі кажуть щось, що тебе зачіпає?
32. Як ти думаєш, чи втрачають прихильність ті з учнів, які не справляються з навчанням?
33. Чи схоже на те, що більшість твоїх однокласників не звертають на тебе увагу?
34. Чи часто ти боїшся мати безглуздий вигляд?
35. Чи задоволений ти тим, як до тебе ставляться вчителі?
36. Чи допомагає твоя мама в організації вечорів, як інші мами твоїх однокласників?
37. Чи хвилювало тебе коли-небудь, що думають про тебе оточуючі?
38. Чи сподіваєшся ти в майбутньому вчитися краще, ніж раніше?
39. Чи вважаєш ти, що одягаєшся до школи так само добре, як і твої однокласники?
40. Чи часто ти замислюєшся, відповідаючи на уроці, що думають про тебе в цей час інші?
41. Чи мають здібні учні якісь особливі права, яких немає в інших учнів у класі?
42. Чи зляться деякі з твоїх однокласників, коли тобі вдається бути кращим за них?
43. Чи задоволений ти тим, як до тебе ставляться однокласники?
44. Чи добре ти почувашся, коли залишаєшся сам на сам з учителем?

45. Чи висміюють часом твої однокласники твою зовнішність і поведінку?

46. Чи думаєш ти, що турбуєшся про свої шкільні справи більше, ніж інші хлопці?

47. Якщо ти не можеш відповісти, коли тебе запитують, чи відчуваєш що ось-ось розплачешся?

48. Коли ввечері ти лежиш у ліжку, чи думаєш ти часом із занепокоєнням про те, що буде завтра в школі?

49. Працюючи над важким завданням, чи відчуваєш ти часом, що зовсім забув речі, які добре знав раніше?

50. Чи тремтить злегка твоя рука, коли ти працюєш над завданням?

51. Чи відчуваєш ти, що починаєш нервувати, коли вчитель каже, що збирається дати класу завдання?

52. Чи лякає тебе перевірка твоїх знань у школі?

53. Коли вчитель каже, що збирається дати класу завдання, чи відчуваєш ти страх, що не впораєшся з ним?

54. Чи снилося тобі часом, що твої однокласники можуть зробити те, чого не можеш ти?

55. Коли вчитель пояснює матеріал, чи здається тобі, що твої однокласники розуміють його краще, ніж ти?

56. Чи турбуєшся ти дорогою до школи, що вчитель може дати класу перевірочну роботу?

57. Коли ти виконуєш завдання, чи відчуваєш ти зазвичай, що робиш це погано?

58. Чи тремтить злегка твоя рука, коли вчитель просить зробити завдання на дошці перед усім класом?

#### Обробка результатів та інтерпретація

Відповіді, що не збігаються з ключем, свідчать про наявність у дитини проявів тривожності. Під час опрацювання результатів підраховується:

1) Загальна кількість розбіжностей за всім тестом: якщо вона більша за 50%, можна говорити про підвищену тривожність дитини, якщо понад 75% від загальної кількості запитань тесту - про високу тривожність.

2) Число збігів за кожним із 8 чинників, що виділяються в тесті. Рівень тривожності визначається за тією самою схемою, що й у першому випа

Ключ

1 -	11 +	21 -	31 -	41 +	51 -
2 -	12 -	22 +	32 -	42 -	52 -
3 -	13 -	23 -	33 -	43 +	53 -

4 -	14 -	24 +	34 -	44 +	54 -
5 -	15 -	25 +	35 +	45 -	55 -
6 -	16 -	26 -	36 +	46 -	56 -
7 -	17 -	27 -	37 -	47 -	57 -
8 -	18 -	28 -	38 +	48 -	58 -
9 -	19 -	29 -	39 +	49 -	
10 -	20 +	30 +	40 -	50 -	

Змістовна характеристика кожного синдрому (фактора).

1. Загальна тривожність у школі - загальний емоційний стан дитини, пов'язаний із різними формами її включення в життя школи.

2. Переживання соціального стресу - емоційний стан дитини, на тлі якого розвиваються її соціальні контакти (насамперед - з однолітками).

3. Фрустрація потреби в досягненні успіху - несприятливе психічне тло, що не дає змоги дитині розвивати свої потреби в успіху, досягненні високого результату тощо.

4. Страх самовираження - негативні емоційні переживання ситуацій, пов'язаних із необхідністю саморозкриття, пред'явлення себе ін демонстрації своїх можливостей.

5. Страх ситуації перевірки знань - негативне ставлення і переживання тривоги в ситуаціях перевірки (особливо - публічної) знань, досягнень, можливостей.

6. Страх невідповідності очікуванням оточення - орієнтація на значущість інших в оцінюванні своїх результатів, вчинків і думок, тривога з приводу оцінок, які дають оточуючим, очікування негативних оцінок.

7. Низька фізіологічна опірність стресу - особливості психофізіологічної організації, що знижують пристосованість дитини до ситуацій стресогенного характеру, підвищують імовірність неадекватного, деструктивного реагування на тривожний чинник середовища.

8. Проблеми і страхи у стосунках з учителями - загальний негативний емоційний фон стосунків із дорослими в школі, що знижує успішність навчання дитини.

Фактори	№ питань
1. загальна тривожність у школі	2, 3, 7, 12, 16, 21, 23, 26, 28, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58; сума = 22
2. Переживання соціального стресу	5, 10, 15, 20, 24, 30, 33, 36, 39, 42, 44; сума = 11
3. Фрустрація потреби у досягненні успіху	1, 3, 6, 11, 17, 19, 25, 29, 32, 35, 38, 41, 43; сума = 13
4. Страх самовираження	27, 31, 34, 37, 40, 45; сума = 6
5. Страх ситуації перевірки знань	2, 7, 12, 16, 21, 26; сума = 6
6. Страх не відповідати очікуванням оточуючих	3, 8, 13, 17, 22; сума = 5
7. Низька фізіологічна опірність стресу	9, 14, 18, 23, 28; сума = 5
8. Проблеми та страхи у стосунках з учителями	2, 6, 11, 32, 35, 41, 44, 47; сума = 8

## Додаток Б

**Опитувальник "Копінг-поведінка в стресових ситуаціях (CISS)" за Д.  
Ендлером, Дж. Паркером, С. Норманом, Д. Джеймсом, адаптація Т.  
Крюкової**

*Інструкція:* нижче наведено можливі реакції людини на різні важкі, засмучувальні або стресові ситуації. Вкажіть, як часто ви поведетеся подібним чином у важкій стресовій ситуації і поставте відповідну цифру в бланку відповідей.

Ніколи	Рідко	Іноді	Найчастіше	Дуже часто
1	2	3	4	5

	Ніколи	Рідко	Іноді	Частіше всього	Дуже часто
1. Намагаюся ретельно розподілити свій час.					
2. Зосереджуюсь на проблемі й думаю, як її можна вирішити.					
3. Думаю про щось хороше, що було в моїй життє.					
4. Намагаюся бути на людях.					
5. Звинувачую себе за нерішучість.					
6. Роблю те, що вважаю найбільш підходящим у даної ситуації.					
7. Занурююся у свій біль і страждання.					
8. Звинувачую себе за те, що опинився в цій ситуації.					
9. Ходжу по магазинах, нічого не купуючи.					
10. Думаю про те, що для мене найголовніше.					
11. Намагаюся більше спати.					
12. балую себе улюбленою їжею.					

13. Переживаю, що не можу впоратися з ситуацією.					
14. Відчуваю нервові напруження.					
15. Згадую, як я вирішував аналогічні проблеми раніше.					
16. Кажу собі, що це відбувається не зі мною.					
17. Звинувачую себе за занадто емоційне ставлення до ситуації.					
18. Іду кудись перекусити або пообідати.					
19. Відчуваю емоційний шок.					
20. Купую собі якусь річ.					
21. Визначаю курс дій і дотримуюся його.					
22. Звинувачую себе за те, що не знаю, як вчинити.					
23. Іду на вечірку.					
24. Намагаюся вникнути в ситуацію.					
25. Застигаю, "заморожуюся" і не знаю, що робити.					
26. Негайно вживаю заходів, щоб виправити ситуацію.					
27. Обмірковую те, що трапилося, або своє ставлення до того, що сталося.					
28. Шкодную, що не можу змінити того, що сталося або своє ставлення до того, що сталося.					
29. Іду в гості до друга.					
30. Турбуюся про те, що я буду робити					
31. Проводжу час із дорогою людиною.					
32. Іду на прогулянку.					
33. Кажу собі, що це ніколи не станеться знову.					

34. Зосереджуюсь на своїх спільних недоліки.					
35. Розмовляю з тим, чия пораду я особливо ціную.					
36. Аналізую проблему, перш ніж реагувати на неї.					
37. Дзвоню другу.					
38. Відчуваю роздратування.					
39. Вирішую, що тепер найважливіше робити.					
40. Дивлюся кінофільм.					
41. Контролюю ситуацію.					
42. Докладаю додаткових зусиль, щоб усі зробити.					
43. Розробляю кілька різних рішень проблеми.					
44. Беру відпустку або відгул, віддаляюся від ситуації.					
45. Відіграюся на інших.					
46. Використовую ситуацію, щоб довести, що я можу зробити це.					
47. Намагаюся зібратися, щоб вийти переможцем із ситуації.					
48. Дивлюся телевізор.					



## Схильність до стресу (Дженкенсона, модифікація Фрідмана і Розенмана)

Мета: Визначити рівень схильності до стресу.

Обладнання: Методика Дженкенсона.

Показник, що вимірюється: Схильність до стресу.

Теоретична довідка

Стрес (від англ. stress – тиск, напруга) – термін, який використовується для позначення широкого кола станів людини, які виникають у відповідь на різноманітні екстремальні впливи (стресори). Спочатку поняття стресу виникло у фізіології для позначення неспецифічної реакції організму ("загального адаптаційного синдрому") у відповідь на будь-яку несприятливу дію (Г. Сельє). Пізніше стало використовуватися для опису станів індивіда в екстремальних умовах на фізіологічному, психологічному і поведінковому рівнях. В залежності від виду стресора і характеру його впливу виділяють різні види стресу, в найбільш загальній класифікації – фізіологічний стрес, і психологічний стрес. Останній поділяється на інформаційний і емоційний. Інформаційний виникає в ситуації інформаційних перевантажень, коли людина не справляється з задачею, не встигає прийняти вірне рішення в потрібному темпі при високому ступені відповідальності за наслідки прийнятих рішень. Емоційний стрес появляється в ситуаціях загрози, небезпеки, образи і т.д. при цьому різні його форми (імпульсивна, гальмівна, генералізована) ведуть до зміни в перебігу психічних процесів, емоційним зсувам, трансформації мотиваційної структури діяльності, порушення рухової і мовної поведінки. Стрес може робити як позитивний, мобілізуючий, так і негативний вплив на діяльність (дистрес), аж до її повної дезорганізації. Тому оптимізація будь-якого виду діяльності повинна включати комплекс заходів попередження виникнення стресу.

Стресостійкість – здатність чинити опір виникненню стресу.

### Інструкція:

Перед Вами 21 запитання. Якщо Ви згодні з тим про що запитуються, то у бланку для відповідей в колонку "так", навпроти номера запитання ставите 2 бали, якщо Ви невпевнені, то у колонку "незнаю" ставите 1 бал, якщо незгодні, то у колонку "ні" ставите 0 балів.

### Хід дослідження: Бланк для відповідей

Твердження тесту	так	не знаю	ні
1. Чи дуже важка і напружена Ваша робота?			
2. Чи часто Ви думаєте про роботу по вечорах і у вихідні дні?			
3. Чи часто Вам доводиться затримуватись на роботі або вдома займатися справами, які пов'язані з роботою?			
4. Чи відчуваєте Ви, що Вам часто не вистачає часу?			
5. Чи часто Вам доводиться спішити, щоб справитися зі своїми справами?			
6. Чи відчуваєте Ви нетерплячку, коли бачите, що хто-небудь виконує роботу повільніше, ніж Ви самі могли б зробити?			

<p>7. Чи часто Ви закінчуєте думку співрозмовника до того, як він закінчив говорити?</p> <p>8. Якщо Вам доводиться кого-небудь чекати, чи відчуваєте Ви нетерплячку?</p> <p>9. Якщо Ви відчуваєте нетерпіння при роздратуванні, то чи важко Вам це приховати?</p> <p>10. Чи часто Вас виводить із нетерпіння чекання в чергах?</p> <p>11. Чи часто у Вас виникає почуття, що час пливе надто швидко?</p>			
<p>12. Чи надаєте Ви перевагу тому щоб швидше піти (поїхати) як можна швидше, аби зайнятися більш важливими справами?</p> <p>13. Ви майже завжди ходите і робите все швидко?</p> <p>14. Чи старались Ви бути у всьому першим і кращим, коли були молодшим?</p> <p>15. Чи вважаєте Ви себе людиною енергійною, наполегливою?</p> <p>16. Чи вважають Вас енергійним, наполегливим Ваша дружина або близькі родичі?</p> <p>17. Чи вважають Вас люди, які добре Вас знають, що Ви відносите до своєї роботи досить серйозно?</p> <p>18. Чи часто буває, що читаючи або слухаючи співрозмовника, ви продовжуєте думати про свої справи?</p> <p>19. Чи часто ваша дружина або Ваші близькі просять Вас менше приділяти уваги своїми справами і приділити більше уваги собі і сім'ї?</p> <p>20. Чи приділяєте Ви всі зусилля, щоб перемогти у грі, спорті і ін.?</p> <p>21. Чи вважають люди, які добре Вас знають, що Ви живете мирним і спокійним життям?</p>			

Аналіз результатів:

Відповіді: "Так" – 2 бали, "Дещо середнє" – 1 бал. "Ні" – 0 балів. По 21 питанню підрахунок зворотній.

Норми: - по 9 балів. В – низька піддаваність стресу,  
 - 22 – 25 перехід до А.  
 - 34 – 37 тип А - висока піддаваність стресу  
 - 12 – 9 балів - перехід до типу В  
 - 12 – 15 балів - нейтральна зона.

**Методика діагностики схильності особистості до конфліктної поведінки  
К. Томаса (адаптація Н.В. Гришиної)**

Інструкція: "Виберіть те судження, яке є найбільш типовим для характеристики вашої поведінки".

Опитувальник

1. А. Іноді я надаю можливість іншим взяти на себе відповідальність за вирішення спірного питання.

Б. Чим обговорювати те, у чому ми розходимося, я намагаюся звернути увагу на те, з чим ми обидва не згодні.

2. А. Я намагаюся знайти компромісне рішення.

Б. Я намагаюся залагодити справу з урахуванням інтересів іншого і моїх власних.

3. А. Зазвичай я наполегливо прагну домогтися свого.

Б. Я намагаюся заспокоїти іншого і головним чином зберегти наші відносини.

4. А. Я намагаюся знайти компромісне рішення.

Б. Іноді я жертвую своїми власними інтересами заради інтересів іншої людини.

5. А. Залагоджуючи спірну ситуацію, я весь час намагаюся знайти підтримку в іншого.

Б. Я намагаюся зробити все, щоб уникнути марної напруженості.

6. А. Я намагаюся уникнути виникнення неприємностей для себе. Б. Я намагаюся домогтися свого.

7. А. Я намагаюся відкласти вирішення спірного питання з тим, щоб згодом вирішити його остаточно.

Б. Я вважаю можливим у чомусь поступитися, щоб домогтися іншого.

8. А. Зазвичай я наполегливо прагну домогтися свого.

Б. Я насамперед намагаюся ясно визначити те, у чому полягають усі порушені інтереси і питання.

9. А. Думаю, що не завжди варто хвилюватися через якісь розбіжності, що виникають.

Б. Я докладаю зусиль, щоб домогтися свого.

10. А. Я твердо прагну досягти свого.

Б. Я намагаюся знайти компромісне рішення.

11. А. Насамперед я намагаюся ясно визначити те, у чому полягають усі порушені інтереси і питання.

Б. Я намагаюся заспокоїти іншого і головним чином зберегти наші стосунки.

12. А. Найчастіше я уникаю займати позицію, яка може викликати суперечки.

Б. Я даю можливість іншому в чомусь залишитися при своїй думці, якщо він також іде мені назустріч.

13. А. Я пропоную середню позицію.

Б. Я наполягаю, щоб було зроблено по-моєму.

14. А. Я повідомляю іншому свою точку зору і запитую про його погляди.

Б. Я намагаюся показати іншому логіку і переваги моїх поглядів.

15. А. Я намагаюся заспокоїти іншого і головним чином зберегти наші стосунки.

Б. Я намагаюся зробити все необхідне, щоб уникнути напруженості.

16. А. Я намагаюся не зачепити почуттів іншого.

Б. Я намагаюся переконати іншого в перевагах моєї позиції.

17. А. Зазвичай я наполегливо намагаюся домогтися свого.

Б. Я намагаюся зробити все, щоб уникнути марної напруженості.

18. А. Якщо це зробить іншого щасливим, я дам йому можливість наполягти на своєму.

Б. Я даю можливість іншому в чомусь залишитися при своїй думці, якщо він також іде мені назустріч.

19. А. Насамперед я намагаюся ясно визначити те, у чому полягають усі порушені інтереси і спірні питання.

Б. Я намагаюся відкласти вирішення спірного питання з тим, щоб згодом вирішити його остаточно.

20. А. Я намагаюся негайно подолати наші розбіжності.

Б. Я намагаюся знайти найкраще поєднання вигод і втрат для нас обох.

21. А. Ведучи переговори, я намагаюся бути уважним до бажань іншого.  
Б. Я завжди схильюся до прямого обговорення проблеми.

22. А. Я намагаюся знайти позицію, яка знаходиться посередині між моєю позицією і точкою зору іншої людини.

Б. Я відстоюю свої бажання.

23. А. Як правило, я стурбований тим, щоб задовольнити бажання кожного з нас.

Б. Іноді я уявляю можливість іншим взяти на себе відповідальність за вирішення спірного питання.

24. А. Якщо позиція іншого здається йому дуже важливою, я постараюся піти назустріч його бажанням.

Б. Я намагаюся переконати іншого прийти до компромісу.

25. А. Я намагаюся показати іншому логіку і переваги моїх поглядів.

Б. Ведучи переговори, я намагаюся бути уважним к бажань іншого.

26. А. Я пропоную середню позицію.

Б. Я майже завжди стурбований тим, щоб задовольнити бажання кожного з нас.

27. А. Найчастіше я уникаю займати позицію, яка може викликати суперечки.

Б. Якщо це зробить іншого щасливим, я дам йому можливість наполягти на своєму.

28. А. Зазвичай я наполегливо прагну домогтися свого.

Б. Залагоджуючи ситуацію, я зазвичай намагаюся знайти підтримку в іншого.

29. А. Я пропоную середню позицію.

Б. Думаю, що не завжди варто хвилюватися через якісь розбіжності, що виникають.

30. А. Я намагаюся не зачепити почуттів іншого.

Б. Я завжди займаю таку позицію в спірному питанні, щоб ми спільно з іншою зацікавленою людиною могли домогтися успіху.

## Програма супроводу адаптації учнів п'ятих класів до умов середньої школи

### Заняття 1-2. Знайомство

Мета: Знайомство з правилами психологічного тренінгу, профілактика проблем адаптації: мобілізація внутрішнього ресурсу, вміння надавати підтримку собі та іншим. Матеріали: магнітна дошка, бейджи, маркер, аркуші паперу А4, А3, ручки, фломастери, м'яч.

Ритуал привітання: всі учасники вітальне слово групі "Один за всіх і всі за одного" 1.Учасники групи заповнюють візитівки.

Візитку заповнюють як анкету ім'я, яким його називає в подальшому група, рік місяць народження, улюблений колір.

### 2.Вправа "Презентація"

Мета: знайомство учасників групи і тренера.

Процедура проведення: усі учасники називають своє ім'я і своє хобі.  
Аналіз:

- Ця вправа дала нам змогу не тільки познайомитися одне з одним, а й дізнатися трошки цікавого про кожного з нас. Чи комфортно вам було? Що не просто було виконати?

### 3.Вправа "Атоми та молекули"

Мета: створення невимушеної, доброзичливої атмосфери в групі.

Інструкція: "Ви - самотні атоми. Починайте хаотичний рух, при цьому можливі легкі зіткнення один з одним - будьте обережні. За моєю командою ви з'єднаєтеся в молекули, число атомів у яких я назву. Рухи відбуваються під музику. Учасники сідають у коло.

### 4.Прийняття правил

- Кожна група, збираючись працювати спільно, завжди домовляється про правила роботи. Я пропоную вам дотримуватися на наших заняттях таких правил. (Ведучий записує правила на ватмані).

Приблизні правила

- Звертаємося одне до одного на ім'я.
- Правило піднятої руки.
- Правило "Стоп!".
- Не оцінювати інших.
- Щирість у спілкуванні.
- Довірчий стиль спілкування.
- Активна участь у тому, що відбувається.
- Повага до мовця.

5. Вправа "У початковій школі мені найбільше запам'яталось..."

Мета: активізація спогадів про початкову школу.

Усі висловлюються по колу, передаючи один одному м'яч.

6. Вправа "У п'ятому класі мені хотілося б..."

Мета: усвідомлення себе в новому соціальному статусі - п'ятикласник.

Заповнюють анкету

- Що нового з'явилося у вашому шкільному житті в п'ятому класі?

- Усе нове, що з'явилося в п'ятому класі, - це скоріше важко чи цікаво?

7. Вправа "Це про мене..."

Мета: зняття емоційної напруги, згуртування групи. Час: 3-5 хвилин.

Процедура проведення: учасники групи сидять у колі. Ведучий називає якусь ознаку. Ті, хто під неї підходить, мають встати і помінятися місцями. Наприклад, "мінються місцями ті, хто любить канікули" тощо.

8. Вправа "Шкільний шлях"

Мета: усвідомлення себе в новому соціальному статусі - п'ятикласник.

На магнітній дошці або в середині кола зміцнюється малюнок "Шкільний шлях". На ньому зображена гора: лівий схил зображений у вигляді крутого підйому. Це 1,2,3, 4-й класи. Вони зображені у вигляді важкодоступних уступів. Далі зображено пологішу ділянку шляху: 5-6-й класи - невеликий підйом, 7-й клас - ледь помітна вершина, 8-9-й класи - початок пологого підйому, 10-11 класи - вершина гори. Відстань між класами має бути однаковою, їх необхідно позначити кольоровими магнітиками.

- Хлопці, весь процес навчання в школі можна порівняти зі сходженням на високу, важку гору. Прийшовши до першого класу, ви почали своє сходження на Гору знань. Давайте уявимо, що ми - альпіністи, за плечима яких важкий підйом. Ми, подолавши найважчу частину шляху, майже досягли його середини і вирішили зробити привал.

- Про що говорять подорожні на привалі? (згадують пройдений шлях і обмірковують майбутню дорогу).

Усі висловлюються по колу, передаючи один одному м'яч

- Ви всі маєте вже доволі великий шкільний досвід, тому подальший шлях має бути легшим. Яким він буде, як ви вважаєте?

- Навчання у п'ятому класі - справа і важка, і цікава. При цьому в кожного з вас є достатній досвід для подолання труднощів.

- Хлопці, а тепер давайте подивимося на ділянку шляху з 5-го по 9-ий клас. Це найважливіша ділянка шляху, вона так і називається "Основна ланка школи". - Як ви думаєте, що означає "основне"?

- Ви приступили до подолання основної частини свого шкільного шляху.

- Як чинять досвідчені мандрівники, долаючи якийсь важкий шлях? (перевіряють, чи все вони взяли з собою, чи надійні поруч товариші, чим вони можуть допомогти товаришам).

- Що найголовніше ви маєте взяти з собою з початкової школи? (знання).

- А зараз ми спробуємо ще ближче познайомитися зі своїми товаришами.

9. Вправа "Знайди і торкнися"

Мета: розвиток сенситивності до оточення, активізація спостережливих та аналітичних здібностей.

Час: 5-7 хв.

Інструкція: "У цій грі я пропоную вам ходити кімнатою і торкатися руками різних речей. Деякі завдання будуть дуже легкими, а інші, можливо, змусять вас замислитися.

Отже, знайдіть і торкніться:

- чогось червоного,
- чогось холодного на дотик,
- чогось шорсткого,
- знайдіть і торкніться:
- того, що важить приблизно півкілограма.
- чого-небудь круглого,
- чогось залізного,
- будь-чого прозорого,
- того, що має товщину 100 міліметрів

Знайдіть і торкніться:

- речі, довжина якої приблизно 80 см,
- речі, вагою близько 65 кг,
- чогось зеленого,
- чого-небудь із золота.
- руки людини, яка вам цікава.

10. Вправа "Комплімент"

Мета: згуртування групи, формування толерантності.

Процедура проведення: Учасники групи стоять у колі, взявшись за руки. Ведучий пропонує придумати і сказати комплімент сусідові зліва. Компліменти не повинні повторюватися.

Аналіз:

- Чи важко було говорити компліменти? Чому?
- Чи приємно було слухати компліменти на свою адресу?

Рефлексія: "Що мені сподобалося (не сподобалося), запам'яталось".

Учасники по колу висловлюються.

Ритуал прощання

Вправа "Мої побажання".

Мета: формування позитивного емоційного настрою на подальшу роботу. Дітям пропонується придумати побажання на день і зачитати його. Час проведення - 1 хвилина.

Заняття 3-4. "Пізнай себе"

Цілі: створити мотивацію на самопізнання; сприяти розвитку самопізнання, впевненість.

Завдання: формувати позитивне ставлення до своїх можливостей, прийняття себе і прагнення до самовдосконалення.

Матеріали: зошити, ручки, олівці,

Хід заняття



Ритуал привітання: всі учасники вітальне словогрупи "Один за всіх і всі за одного"

### 1. Вправа "Колір настрою"

Мета: формування позитивного емоційного настрою на спільну роботу, активізація учасників.

Час: 5-7 хвилин.

Процедура проведення: учасникам групи пропонується утворити коло. Кожен учасник говорить своє ім'я і те, на який колір схожий його настрій і чому.

Ведучий підбиває підсумок, який настрій домінує у групи.

### 2. Вправа "Роби так..."

Мета: зняття емоційного напруження, налаштування на спільну діяльність. Час: 5 хвилин.

Процедура проведення:

- а) роблять крок уперед ті, хто любить солодке;
- б) піднімають праву руку ті, у кого є кішка;
- в) присідають ті, кому подобається грати у футбол;
- г) стрибають на одній нозі ті, кому подобається танцювати;
- д) доторкаються до носа ті, кому подобається слухати музику;
- е) плескають у долоні ті, кому подобаються його однокласники;
- ж) беруться за руки ті, хто є учнем 5 класу.

Ведучий підкреслює, як багато спільного в учасників.

### 3. Згадуємо правила групи.

Учасники групи сідають у коло.

### 5. Вправа "Шукаємо секрет"

Мета: сприяти самосвідомості учасників.

Ведучий: "Один учений зробив роботів, точну копію вас. Але вони - знаряддя зла. Як можна відрізнити роботів від вас? Що є в кожному з вас такого, чого не можна скопіювати? Який головний секрет є в кожного з вас? Усі учасники по черзі діляться своїм секретом. Секретом можуть бути кулінарні, спортивні здібності, особливі інтереси, незвичайні вміння, цікавий життєвий досвід, несподівані факти, нагороди.

### 6. Обговорення "Що таке "Я"?"

Ведучий пропонує обговорити в колі: "Що таке "Я"?"

Ведучий узагальнює: "Я" - це почуття, думки, тіло, вчинки, бажання, мрії, душа, характер..." , потім кожен говорить про себе.

### 7. Вправа "Хто я? Який я"

Мета: розвиток самопізнання учнів.

Учасники групи сідають за столи.

Інструкція: продовжіть письмово 3 речення:

Я думаю, що я...

Інші вважають, що я...

Мені хочеться бути...

Для кожного речення підберіть від 5 до 10 визначень зі списку слів (веселий, задумливий, сумний, злий, щасливий, пунктуальний, акуратний, працьовитий.....). Учасники групи сідають у коло.

#### 8. Вправа "Ось це стілець ))"

Мета: формування адекватних уявлень про себе.

Психолог: Зараз кожен із вас зможе перевірити, наскільки збігаються уявлення про нього однокласників із його власним уявленням про себе.

Процедура проведення: Кожен по черзі займає місце на стільці в центрі, а учасники відповідають на запитання: "Який він?". Для цього вони підбирають одне або кілька визначень із того самого списку слів. Той, хто сидить у центрі, відмічає ті слова, які збігаються з його визначенням.

Аналіз:

- Що сподобалося в цих двох завданнях?
- Яких труднощів зазнавали?
- Кого важче випробовувати себе чи інших?

#### 9. Вправа "Переможець"

Мета: розвиток реакції, поліпшення настрою.

Час: 7-10 хв.

Процедура проведення: всі учасники ходять навколо стільців, одного стільця не вистачає, за хлопком ведучого всі сідають, той, хто залишився без стільця, імітує звук якоїсь тварини і стає ведучим. Один стілець прибирається. Гра триває доти, доки не залишиться один учасник, який не побував ведучим. Він встає на стілець і кричить: "Віват переможцю", а всі навкруги в цей час голосно видають звуки обраних тварин.

Рефлексія: "Що мені сподобалося (не сподобалося), запам'яталося".

Учасники по колу висловлюються.

Ритуал прощання

Вправа "Мої побажання".

Мета: формування позитивного емоційного настрою на подальшу роботу. Дітям пропонується дістати з мішечка побажання на день і зачитати його. Час проведення - 1 хвилина.

Заняття 5-6 "Я такий. який я є"

Мета: - налаштуватись на зустріч із перешкодами та знаходити в собі ресурси для їх подолання.

1 - Навчити налаштовуватися на подолання труднощів;

2 - Створити сприятливу атмосферу всередині групи;

Матеріали: зошити, ручки, олівці, анкети-картки.

Ритуал привітання: всі учасники вітальне слово групі "Один за всіх і всі за одного"

1. Вправа: "Пошук предметів за заданими ознаками"

"Назвіть предмети, які об'єднують у собі виконання двох протилежних функцій, на кшталт дверей (вони зачиняють і відчиняють вихід у приміщення)". Завдання дає змогу легко знаходити аналогії між різними предметами.

## 2. Вправа: - "Мої перешкоди" -

"Іноді процес нашого навчання стопориться, з'являється відчуття, що ми не можемо рухатися далі. Нам чогось не вистачає, причому нерідко ми самі не можемо чітко усвідомити, чого саме.

Закрийте, будь ласка, очі, кілька разів глибоко вдихніть і видихніть.... Уявіть собі, що ви йдете вузькою стежкою через густий ліс і натрапляєте на перешкоду. Постарайтеся побачити внутрішнім поглядом, який саме вигляд має цей бар'єр, що заважає вам рухатися, дізнайтеся про нього якнайбільше ... Потім знайдіть спосіб подолати цю перешкоду ....(1хв.)

Перебравшись через перешкоду, ви зможете виявити, що у вас з'явилося щось, чого ви якраз потребуєте зараз, що може дати підказку у вашій нинішній ситуації. Спокійно озирніться навколо, постарайтеся зрозуміти, що саме може допомогти вам... Потім уважно вивчіть вашу знахідку...( 1хв.)

Зберігаючи знахідку в пам'яті, повертайтеся назад, збагачені новим досвідом... Коли будете готові, відкрийте очі".

## 3. Вправа "Біографія друга"

Цілі: Розвивати та поглиблювати дружні стосунки з іншими людьми.  
Матеріали: Анкета учасника гри - кожній дитині. Набір карток з іменами та/або прізвищами всіх учнів класу.

Інструкція: Я хочу запропонувати вам нову, дуже цікаву гру. Вам потрібно буде написати біографії своїх друзів. Чи знаєте ви, що таке біографія?

Поговоріть із дітьми про те, що це таке і, за можливості, розкажіть, для прикладу, чинось біографію.

Я приготувала картки, на яких написані імена всіх учнів нашого класу. Витягніть жереб і перевірте, чи не дісталася вам ваше власне ім'я, у такому разі вам потрібно буде помінятися картками з кимось. Ви повинні будете скласти біографію тієї людини, чиє ім'я написано на вашій картці. Для того, щоб допомогти вам у цьому, я приготувала анкету, на запитання якої потрібно відповісти. Прочитайте всі пункти анкети уважно.

Зараз я дам вам 10 хвилин, щоб поговорити з тим учнем, про якого ви маєте написати, і ще 10 хвилин, щоб самому відповісти на запитання, які поставлять вам (20 хвилин.)

А тепер ви можете записати історію життя свого однокласника. (30-45 хвилин.)

### Анкета

Напиши історію життя (біографію) тієї людини, яка дісталася тобі за жеребом. Дізнайся про неї якомога більше. При цьому обов'язково включи в біографію таке:

- ім'я та прізвище цієї дитини
- вік
- день народження
- адреса
- опис його/її зовнішності

- імена членів його/її сім'ї
- що він/вона любить робити?
- що тобі в ньому/їй подобається?
- чи переїжджала коли-небудь ця людина на інше місце?
- чи обидва його/її батьки працюють, і ким?
- що прикрашає його/її життя?
- твій власноручний портрет цієї людини

Попросіть зачитати вголос деякі з написаних біографій. Потім автори можуть подарувати біографії своїм партнерам.

Аналіз вправи:

- Чи дізнався ти що-небудь нове про людину, яку ти описував?
- Що спільного між вами, чим ви відрізняєтеся?
- Чи сподобалася тобі твоя біографія, написана кимось іншим?
- Які твої найважливіші життєві цілі на даний момент? 4. вправа "Зате..."

Мета: зниження рівня фрустрації або стресу. Пошук можливих шляхів її вирішення.

1) Тренер пропонує кожному учаснику гри коротко описати на аркуші паперу будь-яке нездійснене бажання, будь-яку актуальну стресову або конфліктну ситуацію, невіршену наразі або таку, що запам'яталася як складнорозв'язувана (допускається анонімність авторства).

2) Потім усі аркуші тренер збирає, перемішує і пропонує учасникам наступну процедуру обговорення:

1. кожна написана ситуація зачитується на групі, і учасники мають навести якомога більше доказів до того, що дана ситуація зовсім не складно розв'язувана, а проста, смішна або навіть вигідна за допомогою зв'язок на кшталт: "зате...", "могло б бути й гірше!", "не дуже-то й хотілося, тому що..." або "чудово, адже тепер...";

2. після того, як зачитано всі ситуації та висловлено всі можливі варіанти ставлення до них, тренер пропонує обговорити результати гри і ту реальну допомогу, яку отримав для себе кожен учасник.

5. вправа "Фігурні побудови".

Мета: Вправа згуртовує групу, сприяє формуванню взаєморозуміння, навчає впевненої поведінки в умовах необхідності ухвалювати рішення за умови обмеженості доступної інформації, брати на себе відповідальність за свою частку в спільній роботі.

Опис вправи: Учасники хаотично переміщуються приміщенням. За командою ведучого вони заплющують очі та намагаються вишикуватися, утворивши ту геометричну фігуру, яка названа ведучим (коло, трикутник, квадрат, "змійка" т о щ о ). Якщо хтось підглядає - він вибуває з гри. Коли побудову завершено, учасники за командою ведучого розплющують очі і дивляться, що в підсумку вийшло.

Обговорення:

Наскільки успішною учасники вважають побудову різних фігур? Що потрібно від учасників, щоб упоратися з таким завданням?

Що ж забезпечує можливість взаєморозуміння в таких ситуаціях, та ще й якщо в учасників закриті очі?

Рефлексія: "Що мені сподобалося (не сподобалося), запам'яталося".

Учасники по колу висловлюються.

Ритуал прощання

Вправа "Мої побажання".

Мета: формування позитивного емоційного настрою на подальшу роботу. Дітям пропонується дістати з коробочки побажання на день і зачитати його. Час проведення - 1 хвилина.

Заняття 7-8 "Почуття"

Мета: усвідомлення необхідності аналізу власних почуттів і способів їхньої регуляції.

Матеріали: зошити, ручки, картки, олівці,

Ритуал привітання: всі учасники вітальне слово групі "Один за всіх і всі за одного"

1. Вправа "Молекули води в чайнику".

Мета: створення сприятливого психологічного клімату в групі.

Інструкція: Уявіть, що всі ви - молекули води в чайнику. Чайник поставили на плиту. При підвищенні температури, молекули починають рухатися швидше, при зниженні - повільніше. Я вам буду казати певну температуру, а ви будите рухатися кабінетом. Отже, 30°C, 50 °C, 100 °C, 70 °C, 10 °C.

2. Вправа. "Пінгвіни"

Мета: розвиток емоційних зв'язків у колективі.

Інструкція: "Ви всі пінгвіни на полюсі, вам дуже холодно. Треба зібратися в купку, щоб зігрітися. Ті, хто з краю, намагаються зайняти місця в середині. Нам треба дуже дбайливо пробиратися в середину, не пошкодивши інших пінгвінів".

3. Вправа "Ваза"

Мета: актуалізація позитивних і негативних почуттів в учасників.

Психолог задає дві ситуації:

1. Ви розбили улюблену мамину вазу.

2. Вам розбили гості улюблену вазу.

Завдання учасників: описати: почуття, дії в тому й іншому випадку. Потрібно порівняти дії та почуття в 1-му і 2-му варіантах.

4. Дискусія "Почуття"

Мета: формування уявлень о різноманіття емоційного світу людини.

Що таке почуття?

Які бувають почуття?

Навіщо вони потрібні людині?

Як треба проявляти почуття?

Почуття - це вираження нашого ставлення до того, що відбувається навколо або всередині нас.

### 5. Вправа "Світ почуттів"

Мета: розвиток уміння зображати почуття за допомогою міміки.

Процедура проведення: ведучий пропонує кожному учаснику вибрати дві картки: одну жовтого, іншу зеленого кольору, на яких позначені перелічені нижче почуття.

Жовті картки	Зелені картки
Радість, спокій, здивування, захоплення, надія, сміливість, гордість, упевненість, дружелюбність, розчулення, задоволення.	Недовіра, злість, образа, страх, сум, вина, зневіра, туга, горе, роздратування, ненависть, самотність, заздрість, розгубленість

Підлітки по черзі зображують почуття, позначені на картках.

Аналіз:

Яке почуття було легше показувати?

Які труднощі виникли під час зображення?

Що допомогло впоратися із завданням?

### 6. Вправа "Мої почуття"

Мета: актуалізація емоційного досвіду дитини.

Процедура проведення: ведучий роздає і після заповнення збирає робочий аркуш №3 "Мої почуття". Аркуші обробляються ведучим і на наступному занятті в узагальненому варіанті зачитуються групі.

Робочий аркуш №3 "Мої почуття"

Я радію, коли...

Я сумую, коли...

Я нервую, коли...

Я пишаюся, коли...

Я тривожуся, коли...

Я спокійна, коли...

Я почуваюся винуватою, коли...

Я злюся, коли...

Я боюся, коли...

Я люблю, коли...

### 7. Вправа "Моя галявина"

Мета: навчання навичок саморозслаблення.

Процедура проведення: ведучий пропонує всім зайняти зручну позу, сидячи в колі, заплющити очі й уявити себе.

Ведучий: "Усі ми перебуваємо на галявині, кожен на своїй. У когось вона велика, у когось маленька.... У когось світить сонечко, у когось іде дощ. Яка пора року на вашій галявині? Який час доби? Хто ви на цій галявині? Гриб, рослина, дерево, тварина, птах... Як вам на цій галявині? Що ви відчуваєте? Як

ви взаємодієте з оточуючими. Якщо вони є? Завдання: намалювати кожному свою галявину.

Рефлексія: "Що мені сподобалося (не сподобалося), запам'яталося".

Учасники по колу висловлюються. Ритуал прощання

Вправа "мої побажання".

Мета: формування позитивного емоційного настрою на подальшу роботу. Дітям пропонується дістати з коробочки побажання одягни і зачитати його. Час проведення - 1 хвилина.

Робочий аркуш №3 "Мої почуття"

Я радію, коли...

Я сумую, коли...

Я нервую, коли...

Я пишаюся, коли...

Я тривожуся, коли...

Я спокійна, коли...

Я почуваюся винуватою, коли...

Я злюся, коли...

Я боюся, коли...

Я люблю, коли...

Заняття 9-10 "Що таке "тривога" і як із нею впоратися?"

Мета: Ознайомити учасників групи з поняттям "тривога". Навч методів саморегуляції.

Матеріали: зошити, ручки, олівці,

Ритуал привітання: всі учасники вітальне словогрупі "Один за всіх і всі за одного"

1. Вправа "Імпульс"

Мета: формування позитивного настрою на спільну роботу. Час: 5-7 хв. Процедура проведення: Учасники стоять у колі, взявшись за руки. Закривають очі. Ведучий, доторкаючись до плеча одного з гравців, вибирає ведучого. Ведучий легким потиском руки відправляє "імпульс" одному зі своїх сусідів. Той, хто отримав "імпульс" повинен його відправити наступному. Імпульс, проходячи по колу, зрештою повертається до ведучого, який вголос повідомляє про це.

2. Вправа "Танець з олівцями".

Мета: створення невимушеної доброзичливої атмосфери в групі. Час: 5-7 хв.

Процедура проведення: Візьміть по олівцю... Виберіть собі пару (але мовчки, домовтеся лише поглядами)... встаньте обличчям один до одного... подушечками вказівних пальців кожен із вас має зафіксувати олівець у такий спосіб, щоб він перебував між вами та партнером, з'єднуючи вас. Кожен учасник одночасно підтримує два олівці - свій і партнера...

Зараз вам доведеться потанцювати, але при цьому постаратися не упустити олівці... щойно починає лунати інша музика - ви знаходите іншу пару

і все починається спочатку... Під час вправи звертайте увагу на почуття, відчуття, думки, асоціації, які будуть у вас виникати...

У колі - як це було для вас?..

3. Вступне слово психолога:

"Кожен із нас у житті зустрічається з різними ситуаціями, які змушують нас хвилюватися, тривожитися. Тому, тема нашого заняття сьогодні - Тривога і як із нею впоратися.

- Як ви думаєте, що таке тривога? (відповіді дітей)

Тривога - це коли людина дуже сильно переживає за щось (за уроки тощо).

- Згадайте, які ситуації у вашому житті викликають тривогу?

- Згадай, як реагує твій організм, що ти відчуваєш під час цього? (тремтіння, потіють руки, сильно б'ється серце, паморочиться голова, ноги не йдуть, клубок у горлі, немає голосу тощо.

- Як ви справляєтеся зі своєю тривоگوю?

Робота з реченням "Як я справляюся з тривоگوю"

- Подивіться на картки та оберіть ті з них, які підходять для вас. Робота в групах.

- А зараз кожен із вас подумає і напише на чистих бланках по три способи боротьби з тривоگوю. Час на роботу - 3 хв.

- А тепер усією групою напишіть список п'яти найефективніших, на ваш погляд, способів боротьби з тривоگوю. (Психолог фіксує на ватмані відповіді дітей) - Тепер з усіх запропонованих вами способів виберемо один найбільш ефективний.

- А тепер подумайте і скажіть, які з перерахованих вами способів допоможуть вам впоратися з тривоگوю безпосередньо перед спортивними змаганнями? - Впоратися з тривоگوю перед змаганнями можна за допомогою мистецтва саморегуляції.

Саморегуляція - це вміння володіти собою, справлятися зі своїм організмом і не дозволяти йому підвести вас у важку хвилину. Виділяють чотири основні методи саморегуляції:

1. Прогресивна м'язова релаксація,

2. Діафрагмальне дихання,

3. Візуалізація

4. Самонавіювання

4. Релаксація

Мета: навчання способів релаксації.

1. "Психологічна ніша, притулок (м'язове розслаблення + підготовка до візуалізації).

Спокійним, рівним, монотонним голосом, витримуючи паузи в такт диханню учасників групи, тренер виголошує інструкції:

Займіть зручну позу і заплюште очі... ноги злегка розставлені, руки лежать на передній поверхні стегон (або "поза кучера")... Сцепіть їх "в замок"... витягніть перед собою і, не розчіплюючи, підніміть повільно вгору над



головою... заведіть прями зчеплені руки за голову... повільно поверніть на коліна... Відчуйте, як розслаблюються ваші м'язи... стають теплими і м'якими...

Уявіть, що у вашій правій руці невеликий свіжий лимон... стисніть його, спробуйте витиснути з нього хоча б краплю соку... Опустіть і розслабте руку, розтиснувши кулак... поворухніть злегка пальцями... права рука зігрівається, стає млявою, важкою... (Те саме з лівою рукою +...)

...Тепло піднімається по руці вище до плеча... приємне тепло проникає в грудну клітку... ваше серце зігрівається... ваше серце тепле, приємно тепле... серце б'ється спокійно і рівно....

Відчуйте, як тепло й комфортно вашим рукам, як розслабилися їхні м'язи... Запам'ятайте ці відчуття й залишайтеся в цьому стані! ...Переключіть свою внутрішню увагу на плечі... Підніміть праве плече... опустіть... і ще раз... Тепер - ліве плече... зараз уявіть, що ви черепаха... сигнал небезпеки і ви "втягуєте голову в панцир"... "вилазьте"... Підніміть плечі ще вище (втягніть голову якомога глибше в панцир)... опустіть їх різко вниз... І ще раз... і скиньте напругу. Тепер переведіть ваш внутрішній промінь уваги на рот... Уявіть, що у вас у роті смачна, але дуже жорстка жуйка... спробуйте її розкусити і пожувати... відчуваєте, як задіюються і м'язи шиї... розслабте щелепи... Уявіть, що вам на ніс сіла муха... Зженіть її, не використовуючи і не рухаючи головою... Розслабтеся... Погримасуйте, напружуючи .. розслабляючи різні частини обличчя... Щоб розслабити м'язи чола, уявіть себе великою, гарною квіткою, якої торкається ніжний подих прохолодного вітерця... Запам'ятайте цей стан обличчя - "маска сплячої людини". ...

Покладіть підборіддя на груди і перекотіть голову на ліве плече... тепер на праве... і назад... ще раз... Тепер робимо обертальні рухи головою то в один, то в інший бік... Запам'ятайте цей стан розслабленої шиї...

Уявіть, що ви лежите на спині, біля води на піску сонячного літнього дня... на ваш живіт зараз покладуть щось доволі важке... напружте його, готуйтеся прийняти цей тягар... розслабте живіт... напружте ще раз сильніше, ніж раніше... скиньте напругу... ще раз напружте... розслабте... Запам'ятайте цей стан. Розслабимо пальці ніг. Уявіть, що ви стоїте в калюжі після літнього теплового дощу... на дні калюжі м'який, приємний бруд... втисніть пальці ніг у бруд... розслабте м'язи...

Тепер усе тіло розслаблене... пішла напруга, насолоджуйтеся станом повного спокою та відпочинку... Саме до цього стану ви будете прагнути надалі. Запам'ятайте його!

Уявіть собі, що у вас є зручний, надійний притулок, у якому ви можете сховатися, коли забажаєте... Це може бути хатина в горах або лісова долина, особистий корабель або сад, а може бути таємничий замок...

Подумки опишіть це безпечне, зручне місце... "Роздивіться його в усіх подробицях"... І, коли лягаєте спати, уявіть, що ви прямуєте туди... Ви можете там відпочивати... слухати вашу улюблену музику або розмовляти з другом...

Якщо вам стало незатишно протягом дня, то ви можете фантазувати подібним чином. Для цього достатньо заплющити на кілька хвилин очі й увійти у свій "особистий притулок"...

Усе тіло відпочило, наповнилося спокоєм... Тепер настав час повернутися в активний стан... Прислухайтеся до звуків навколо себе... Ви починаєте відчувати приємну прохолоду навколо себе... Легкий вітер освіжає обличчя... дихання частішає... з кожним вдихом прохолода вливається у ваше тіло, як після купання у вітряний день... Виникає відчуття легкого ознобу, з м'язів зникає відчуття важкості й втоми... м'язи зібрані, пружні... ви відчуваєте свіжість і бадьорість!.. Ви сповнені енергії!...

Відкрийте очі... взявши руки в замок, енергійно, "з хрускотом" потягніться... Рефлексія: розкажіть про свої відчуття, почуття, думки під час сеансу, що бачили, де були?

Рефлексія: "Що мені сподобалося (не сподобалося), запам'яталось".

Учасники по колу висловлюються.

Ритуал прощання

Вправа "мої побажання".

Мета: формування позитивного емоційного настрою на подальшу роботу. Дітям пропонується дістати з коробочки побажання одягни і зачитати його. Час проведення - 1 хвилина.

Заняття 11-12 . "Способи управління гнівом".

Мета: Ознайомити учасників групи з поняттям "гнів". Навчання методів саморегуляції. Матеріали: зошити, ручки, олівці, воскова крейда

Ритуал привітання: всі учасники вітальне словогрупі "Один за всіх і всі за одного"

1. Вправа. "Прогноз погоди"

Цілі: Навчитися поважати себе та інших учасників.

Матеріали: Папір і воскова крейда.

Інструкція: Іноді кожному з нас буває необхідно побути наодинці із самим собою. Можливо, ви занадто рано встали і відчуваєтеся невиспаними, можливо, щось зіпсувало вам настрій. І тоді цілком нормально, якщо інші залишать вас на деякий час у спокої, щоб ви змогли відновити свою внутрішню рівновагу.

Візьміть аркуш паперу та воскову крейду і намалюйте малюнок, який відповідатиме вашому настрою в таких випадках. Або просто напишіть великими розфарбованими літерами слова "Штормове попередження". У такий спосіб ви можете показати іншим, що у вас зараз "погана погода", краще не чіпати.

Будь ласка, заохочуйте використання "прогнозів погоди" дітьми, буде дуже здорово, якщо це стане для них звичним. Це зробить атмосферу в класі більш гармонійною і навчить дітей зважати на настрій одне одного. Найкраще, якщо Ви самі час від часу представлятимете дітям свій особистий "прогноз погоди", що дасть їм змогу брати до уваги настрій і душевний стан дорослого.

2. Притча "Порожній човен"

Коли я був молодим, мені подобалося плавати на човні. У мене був маленький човен: на самоті я вирушав плавати озером і міг годинами залишатися там. Одного разу я сидів із заплющеними очима і медитував. Була прекрасна ніч. Якийсь човен плів за течією і вдарився об мій. У мені піднявся гнів! Я розплющив очі і збирався вилаяти людину, яка потурбувала мене, але побачив, що човен порожній. Моєму гніву нікуди було рухатися. На кого мені було його вихлюпувати? Мені нічого не залишалось робити, як знову заплющити очі і почати придивлятися до свого гніву. У той момент, коли я побачив його, я зробив перший крок на моєму шляху. Порожній човен став моїм учителем. Відтоді, якщо хтось намагався образити мене і в мені здіймався гнів, я сміявся і говорив:

- Цей човен теж порожній.

3. Вправа "Спустити пару" Час: 15-20 хв.

Цілі: застосовувати для підтримання психологічного клімату в групі, щоб стосунки між дітьми залишалися відкритими та природними; навчити самостійно вирішувати, наскільки він змінюватиме свою поведінку відповідно до невдоволення однокласників.

Інструкція: Сядьте, будь ласка, в одне спільне коло. Я хочу запропонувати вам гру, яка називається "Спустити пар". Грають у неї так:

Кожен із вас може сказати іншим, що йому заважає або на що він сердиться. Будь ласка, звертайтеся при цьому до конкретної людини. Наприклад: "Олено, мені прикро, коли ти кажеш, що всі хлопчаків придуркувати"; або: "Федю, я виходжу з себе, коли ти на зло мені скидаєш з моєї парти".

Будь ласка, не виправдовуйтеся, коли на вас будуть скаржитися. Просто уважно вислухайте все, що вам хочуть сказати. До кожного з вас дійде черга "спустити пару". Якщо комусь із вас буде абсолютно нема на що поскаржитися, то можна просто сказати: "У мене поки що нічого не накипіло, і мені не потрібно "спускати пар".

Коли коло "спускання пари" завершиться, діти, на яких скаржилися, можуть висловитися з цього приводу.

А тепер подумайте про те, що вам сказали. Іноді ви можете змінити в собі те, що заважає іншим, іноді ви не можете або не хочете нічого змінювати. Чи почули ви про щось таке, що можете і хочете змінити в собі? Якщо так, то ви можете сказати, наприклад: "Я не хочу більше називати всіх хлопчаків придурками... Я більше не хочу скидати твої речі з парти".

4. Вправа "Рубка дров" Час: 15-20 хв.

Цілі: Позбавлення від агресивної та негативної поведінки; допоможе освіжити голову і поліпшити дихання. Для гри не потрібно багато місця.

Інструкція: Хто з вас хоч раз рубав дрова? Хто може показати, як це робиться? Як потрібно тримати сокиру, в якому положенні мають перебувати ноги, коли рубаєш дрова? Встаньте так, щоб навколо було трохи вільного місця. Уявіть собі, що вам потрібно нарубати дрова з кількох чурок. Покажіть мені, якої товщини шматок колоди, який ви хочете розрубати. Поставте його

на пень і підніміть сокиру високо над головою. Щоразу, коли ви з силою опускаєте сокиру, ви можете голосно вигукувати: "Ха!" Потім ставте наступну чурку перед собою і рубайте знову. Через дві хвилини нехай кожен скаже мені, скільки чурок він перерубав.

Що ви відчули?

Чи все вас влаштовувало?

Вправа "Так і ні" Час: 15-20 хв.

Цілі: зняття в дітей стану апатії та втоми, на пробудження їхніх життєвих сил, знімає напругу.

Матеріали: Невеликий дзвіночок.

Інструкція: Згадайте на мить, як зазвичай звучить ваш голос. Швидше тихо, швидше голосно, швидше середньо?

Зараз вам буде потрібно використати всю міць свого голосу. Розбийтеся на пари і встаньте один перед одним. Зараз ви проведете уявний бій словами. Вирішіть, хто з вас буде говорити слово "так", а хто - слово "ні". Уся ваша суперечка складатиметься лише з цих двох слів. Потім ви будете ними мінятися. Ви можете починати дуже тихо, поступово збільшуючи гучність доти, доки один із вас не вирішить, що голосніше вже нікуди. Будь ласка, слухайте дзвіночок, який я принесла із собою. Почувши його дзвін, зупиніться, зробіть кілька глибоких вдихів. Зверніть при цьому увагу на те, як приємно перебувати в тиші після такого галасу й гамору.

Рефлексія: "Що мені сподобалося (не сподобалося), запам'яталося".

Учасники по колу висловлюються.

Ритуал прощання

Вправа "мої побажання".

Мета: формування позитивного емоційного настрою на подальшу роботу. Дітям пропонується дістати з коробочки побажання надінь і зачитати його.

Час проведення - 1 хвилина.

Заняття 13-14 "Увага до партнера".

Мета заняття: відпрацювати навички розуміння оточуючих людей, розпізнавання їхніх почуттів, створення позитивного емоційного фону.

Матеріали: м'яч, пов'язки на очі, коробочка переживань, "коробочка з побажаннями".

Ритуалпривітання: всіучасники беруться за руки один одного і почерзі кажуть: "Здрастуй, група!"

Розминка

1. "Коробка переживань"

Мета: Створення позитивного настрою в групі.

Психолог. Я принесла сьогодні невелику коробку. Пропоную відправити її по колу, щоб зібрати наші неприємні переживання і турботи. Ви можете сказати про це пошепки, але обов'язково в цю коробку. Потім я її заклею і віднесу, а разом із нею нехай зникнуть і ваші неприємні переживання.

2. "Естафета добрих звісток"

Мета: Створення позитивного настрою в групі.

Психолог: Я хочу, щоб кожен із вас розповів про щось приємне, що трапилося з ним учора (цього тижня). Причому, поки ви говорите, м'ячик перебуває у вас у руках. Коли ви закінчите розповідати, передаєте естафету хороших звісток, тобто передайте м'ячик сусідові, і так по колу.

### 3. "Сліпий танець"

Мета: Тактильний дотик один до одного.

"Розбийтеся на пари. Один із вас отримує пов'язку на очі, він буде "сліпий". Інший залишиться "зрячим" і зможе водити "сліпого". Тепер візьміться за руки і потанцюйте один з одним під легку музику (1-2 хвилини). Тепер поміняйтеся ролями. Допоможіть партнеру зав'язати пов'язку".

Як підготовчий етап можна посадити дітей попарно і попросити їх узятися за руки. Той, хто бачить, рухає руками під музику, а дитина із зав'язаними очима намагається повторити ці рухи, не відпускаючи рук, 1-2 хвилини. Потім діти міняються ролями. Якщо тривожна дитина відмовляється заплющити очі, заспокойте її і не наполягайте. Нехай танцює з відкритими очима.

### 4. "Прочисти мізки"

Мета: Збереження під час занять доброзичливого ставлення дітей один до одного другу.

Психолог: Прямо зараз ми всі разом зробимо особливий ритуал. Ритуал має допомогти нам видалити весь пил, який накопичився в глибинах нашого розуму. Встаньте так, щоб ваші ступні перебували на деякій відстані одна від одної, і тримайте руки приблизно за 20 см від вух. Уявіть собі, що ви тримаєте в руках золоту нитку, яка входить в одне вухо, проходить через голову й виходить з іншого вуха. У вас це вийшло! Тепер починайте тягнути туди-сюди, від одного вуха до іншого... Озирніться навколо, подивіться, як усі роблять те саме. Тепер давайте робити це в одному і тому ж ритмі. Готові? Раз - два, раз - два! Вліво - вправо, вліво - вправо! Знаєте, хто ви зараз? Ви - розумові сажотруси. Ви прочистили вміст своєї голови і готові до нових відкриттів.

Основна частина:

#### 1. "Опишіть один одного"

Мета: Розвиток уміння бути уважним до себе і до оточуючих.

Двоє людей стоять або сидять спиною одна до одної і по черзі описують зачіску, обличчя, одяг іншої. З'ясовується, хто виявився точнішим при описі друга.

#### 2. "Корови, собаки, кішки"

Мета: відпрацювати навички розуміння оточуючих людей.

Психолог: Будь ласка, встаньте широким колом. Я підійду до кожного з вас і пошепки скажу на вушко назву якоїсь тварини. Запам'ятайте її гарненько, бо потім вам треба буде стати цією твариною. Нікому не проговоритися про те, що я вам нашептала.

По черзі шепніть дітям на вухо: "Ти будеш коровою", "Ти будеш собакою", "Ти будеш кішкою".

Тепер заплющте очі. Забудьте на час людську мову. Через хвилину я попрошу вас "заговорити" так, як "говорить" ваша тварина. Вам треба, не розплющуючи очей, об'єднатися в групу з усіма тими тваринами, які "говорять" так само, як ви. Ви можете ходити кімнатою і, почувши свою тварину, рухатися до неї назустріч. Потім, взявшись за руки, ви йдете вже удвох і разом видаєте звук цієї тварини, щоб знайти інших дітей, які "розмовляють" вашою мовою.

Готові? Усі заплющили очі? Нагострите вушка і слухайте звуки, які видають корова, собака, кішка...

Почали!

3. "Три обличчя - три почуття".

Мета: відпрацювати навички розпізнавання почуттів учасників групи.  
Психолог: Мені хотілося б, щоб ви подумали про те, як почуття відображаються на обличчі людини, а потім "приміряли" б на себе різні обличчя, і відповідно, різні почуття. Я покажу вам три вирази обличчя. При цьому я хочу, щоб ви відгадали, який вираз обличчя я показую.

Показую вперше. Який вираз обличчя я намагалася вам показати? Правильно, люте обличчя. Давайте всі зведемо брови, вискалимо зуби і стиснемо кулаки - покажемо люте обличчя.

Показую вдруге. А тепер?

(відповіді.)

А тепер нехай кожен із вас зробить с у м н е обличчя. Які жести нам найкраще робити руками та плечима, щоб висловити сум, посилити вираз сумутку? Зробіть сумне обличчя...

Показую третю особу. Яку? Третя особа - щаслива. Для цього давайте всі широко посмінемося і притиснемо руки до серця...

Давайте спробуємо ще раз: сумне, люте, щасливе.

Тепер розділіться на пари і встаньте зі своїми товаришами спина до спини. Виберіть одне з трьох обличчя, яке ми показували. Коли я дорахую до трьох, вам треба буде швидко повернутися один до одного і показати обраний вами вираз обличчя. Завдання полягає в тому, щоб, не змовляючись заздалегідь, показати те ж саме обличчя, що і ваш партнер.

Готові? Раз, два, три...

У кого з вас був такий самий вираз обличчя, як і в партнера? Це чудово, але й інші ще можуть спробувати досягти цього, оскільки в них зараз знову з'явиться шанс відчувати те саме, що й партнер.

Успішно цього разу?

4. "Добре тепло".

Мета: Тактильний дотик один до одного.

Психолог: Ця вправа називається "Добре тепло". Встаньте в коло і ніжно візьміться за руки. Від мене вправо "тепло", тобто я легенько потисну своєму сусідові справа руку, він - наступному, і так по колу. Давайте спробуємо.

А тепер те саме, але із заплющеними очима. Подивимося, як група дружно спрацює.

5. "Багаття дружби".

Мета: створення позитивного емоційного фону.

Психолог: Встаньте ближче один до одного в коло, опустіться на коліно. Витягуйте вперед праву руку і кладіть на руки друзів. Потім те ж саме зробіть і з лівими руками. Розгойдуючи руки вгору - вниз дружно вимовляємо слова: "Раз, два, три! Вогник, гори!" Далі показуємо руками вогники полум'я, що зметнулися вгору. "Відчули тепло", сідаємо на п'ятки, одночасно кладемо руки на плечі сусідів і, зустрічаючись очима одне з одним, дружно дякуємо: "Спасибі! До побачення". 1. Рефлексія "Що мені сподобалося (не сподобалося), запам'яталося". Учасники по колу висловлюються.

2. Ритуал прощання "До побачення, група".

Мета: формування позитивного емоційного настрою на подальшу роботу. Дітям пропонується дістати з коробочки побажання на день і зачитати його.

Час проведення - 1 хвилина.

Заняття 15-16 "Конфлікт"

Мета: познайомити учнів із поняттям "конфлікт", виявити особливості поведінки в конфліктній ситуації.

Матеріали: зошити, ручки, олівці, мішечок із побажаннями.

Ритуал привітання: усі учасники кожен береться за мезинець один одного і по черзі кажуть: "Здрастуй, група!"

Привітання:

1. Вправа "Свічка"

Мета: зняття напруги, встановлення доброзичливої атмосфери в групу.

Інструкція: "Передаючи один одному свічку, відчуйте тепло, яке від неї виходить. Візьміть собі трошки тепла, поверніться до сусіда і, дивлячись на нього, посміхніться і скажіть: "Я рада тебе бачити!"

Розминочні вправи:

1. Вправа "Виміряємо один одного"

Мета: зняття напруги, розвиток навичок співпраці.

Процедура проведення: "А зараз ви якнайшвидше і правильніше маєте вишикуватися в ряд за названою мною ознакою від найбільшої до найменшої. Ті, хто має найбільшу кількість, стоять попереду, найменшу - позаду. Коли ви вирішите, то вишикувалися правильно, то маєте витягнути руки по швах і крикнути "Зроблено!" Ведучий засікає час. Критерії:

- за кількістю братів і сестер у кожного;
- за кількістю видимих гудзиків на одязі;
- за шириною посмішки;
- за розміром взуття;
- за довжиною волосся;
- по довжині великого пальця руки;
- за зростом (ноги на підлозі, руки витягнуті вгору);

- за найбільш далекою подорожжю;
- за кількістю конфліктів, сварок.

## 2. вправа "Рахунок"

Мета: розвиток уваги та групової згуртованості.

Процедура проведення: Усі учасники сідають по колу.

"Я буду називати числа. Одразу ж після того, як число буде названо, мають встати саме стільки людей, яке число прозвучало (не більше і не менше). Наприклад, якщо я кажу "чотири", то якнайшвидше мають встати четверо з вас. Сісти вони зможуть тільки після того, як я скажу "дякую". Виконувати завдання треба мовчки. Тактику виконання завдання виробляти в процесі роботи, орієнтуючись на дії одне одного".

Тренер кілька разів називає групі різні числа. Спочатку краще назвати 5-7, у середині - 1-2. Під час виконання вправи тренер блокує спроби учасників групи обговорити і прийняти будь-яку форму алгоритмізації роботи.

Під час обговорення тренер може поставити групі кілька запитань:

Аналіз:

- поставленим завданням і що ускладнювало його виконання?",
- задалегідь обговорити спосіб вирішення цього завдання?"

Обговорення дає змогу учасникам групи усвідомити, що для виконання спільного завдання необхідно швидко орієнтуватися в намірах, тактиці, стані інших людей, узгоджувати свої дії з діями інших. Під час більш деталізованого обговорення можна говорити про прояв ініціативи та проблеми прийняття на себе відповідальності за те, що відбувається в групі.

Основна частина: мінілекція

Діти сідають у коло. Слово вєдучого:

- Сьогодні ми з вами будемо говорити про конфлікти. Як ви вважаєте, що таке "конфлікт"?

"Конфлікт" (з латинської - зіткнення). Конфлікт відбувається через суперечність, зіткнення інтересів, поглядів, через бажання нав'язати іншій стороні свою думку або те рішення, яке ця сторона не поділяє. Конфлікти найчастіше відбуваються між дітьми і батьками, між чоловіками і жінками, між однолітками. Між учителем і учнем та всередині себе.

Обговорення в колі:

- Через що ви сваритеся, конфліктуєте?

## 1.Вправа "Конфлікт"

Мета: відпрацювання негативних емоційних переживань.

Інструкція: намалюйте свою конфліктну ситуацію (можна у вигляді символів).

Згадайте, які почуття ви відчували під час цього конфлікту і те, як ви вийшли з цієї конфліктної ситуації?

Аналіз:

Як ви вийшли з конфліктної ситуації?

Рефлексія: "Що мені сподобалося (не сподобалося), запам'яталося".

Учасники по колу висловлюються.



Ритуал прощання "До побачення, група".

Мета: формування позитивного емоційного настрою на подальшу роботу. Дітям пропонується дістати з коробочки побажання на день і зачитати його. Час проведення - 1 хвилина.

Заняття 17-18. "Способи виходу з конфліктної ситуації"

Мета: познайомити і навчити учнів конструктивних способів виходу з конфліктної ситуації.

Матеріали: зошити, ручки, олівці, плакат Моніної Г.Б., Лютової-Робертс О.К. "Як я вирішую конфлікти з ...", коробочка з побажаннями.

Ритуал привітання: всі учасники беруться за мезинець один одного і по черзі кажуть: "Здрастуй, група!"

Розминка:

1. Вправа "Бджоли та змії"

Мета: зняття напруги, встановлення доброзичливої атмосфери в групі. Процедура проведення: до початку гри група розбивається на дві рівні команди.

Одна команда - "змії", друга - "бджоли". Кожна команда обирає свого "короля". Потім обидва "королі" виходять за двері й чекають, поки їх покличуть.

У цей час ведучий ховає два предмети, які "королі" мають розшукати в класі. Король бджіл має знайти мед (ним може бути будь-який предмет, наприклад губка), а зміїний король - ящірку (олівець). Бджоли та змії мають допомагати своїм короліям. Кожна команда може робити це, видаючи певний звук. Усі бджоли мають дзижчати: ж-ж-ж-ж-ж... Що ближче їхній король підходить до меду, то гучнішим має бути дзижчання. А змії мають допомагати своєму королю шипінням: ш-ш-ш-ш-ш. Чим ближче їх король підходить до ящірки, тим голосніше має бути шипіння. Потім можна обговорити гру, ставлячи дітям по черзі запитання. Приблизні запитання:

- Твоя група добре допомагала королю?
- Чи разом ви посилювали або зменшували звук?
- Як бджоли взаємодіяли одна з одною?
- Як змії взаємодіяли одна з одною?
- Як ти почувався в ролі короля?
- Що для тебе було найважчим у грі? (Якщо буде потрібно)

2. Вправа "Розіжми кулак"

Мета: навчання конструктивних способів виходу з різних ситуацій.

Інструкція: розбийтеся на пари. Один із вас буде А, інший Б. А стискає праву руку в кулак. Перед Б стоїть завдання цей кулак розтиснути. Він обирає будь-який засіб (словесний або фізичний), який здається йому підходящим, і пробує застосувати його (не можна завдавати болю), а партнер А вирішує, чи хоче він чинити опір, як довго він це робитиме. І коли він поступиться партнеру.

Після цього ви міняєтеся ролями.

Аналіз:

- Чи вдалося вам розтиснути кулак, які способи ви використовували? (силу, хитрість, прохання)?

- Який спосіб на ваш погляд є найбільш ефективним?

### 3. Вправа "Апельсин"

Мета: навчання конструктивних способів виходу з різних ситуацій.  
Процедура проведення: розбийтеся на пари. Кожна пара отримує по апельсину.

Ваше завдання - поділити апельсин.

Аналіз:

- Як ви впоралися із завданням?

- Чи були розбіжності у вашій парі?

- Зараз ви обидві згодні з тим, як поділили апельсин?

- Які способи

використовували? Основна частина:

Мета: знайомство зі способами виходу з конфліктних ситуацій.

Слово психолога: існує 5 способів виходу з конфліктної ситуації: змагання, уникнення, компроміс, пристосування, співпраця. Давайте розглянемо їх на прикладі поділу апельсина.

1.Змагання: ви відстоюєте свої інтереси до кінця, навіть на шкоду іншому. Аналіз:

- У чому плюси і мінуси цього способу? ("мінуси": радість від перемоги короткочасна, можна довго відчувати почуття провини, наступного разу знайдеться хтось сильніший за тебе... "плюси": коли правда на твоєму боці, коли тобі, хай там як, треба перемогти).

2.Уникнення: ви відкладаєте вирішення проблеми, конфлікту. (намагаєтеся забути проблему).

Аналіз:

- У чому плюси і мінуси цього способу?

("плюси": виграєш час, можливо, конфлікт вирішиться сам із собою, цей спосіб ефективний тоді, коли дуже складна ситуація і потрібен час на обмірковування її вирішення, "мінуси": проблема може залишитися невирішеною).

3. Компроміс: ви йдете на взаємні поступки.

Аналіз:

- У чому плюси і мінуси цього способу? ("плюси": застосовується, коли інші способи неефективні, "мінуси": кожна сторона отримує бажане, але тільки на половину). 4.Пристосування: ти ігноруєш свої власні інтереси, пристосовуєшся до іншого. Пропонується іншій людині самій ухвалити рішення, і все поступається іншій. Аналіз:

- У чому плюси і мінуси цього способу?

("плюси": коли хороші стосунки для тебе важливіші, ніж твої інтереси

"мінуси": твої інтереси залишилися поза увагою, ти поступився)

5.Співпраця ви обидва намагаєтеся знайти варіант, який влаштував би вас обох.

Аналіз:

- У чому плюси і мінуси цього способу?

("плюси": ви обидва отримали бажане, "мінуси": потребує багато часу і сил, успіх не гарантований).

- Давайте подивимося яким способом скористалися ви, коли ділили апельсин? Обговорення.

Робота з картками: закріплення матеріалу: психолог бере одну з 12 карток і запитує дітей, до якого способу вона належить.

1. Наполягаю на своєму (змагання).
2. Відбираю силою (змагання).
3. Відкладаю рішення на інший час (уникнення).
4. Намагаюся все забути (уникнення).
5. Обговорюємо точки зору одне одного (співпраця).
6. Намагаємося знайти варіант, який би влаштував би обох (співпраця).
7. чекаю, що проблема вирішиться сама (уникнення).
8. Поступаюся всім іншому.
9. Пропоную іншому самому прийняти рішення (приспонування).
10. Іду на компроміс (компроміс).
11. Прошу, щоб у ситуації розібралися батьки (уникнення).

Розбір ситуацій:

1. Ти кличеш подругу в кіно, вона в цей час хоче дивитися передачу по телевізору. (Компроміс: ви дивитеся половину телепередачі, а потім йдете в кіно; ви йдете в кіно і просите записати передачу батьків).

2. Батьки відправляють тебе в магазин по сіль, а ти в цей час хочеш грати в комп'ютерні ігри. (Компроміс: ти граєш в ігри ще трошки. А потім ідеш по сіль; співпраця: ти запитуєш батьків, коли їм потрібна сіль, і ви визначаєте час для походу в магазин і тривалості гри).

3. У твоєї подруги серйозні проблеми з математикою, тому вона постійно просить у тебе списати домашнє завдання. І ти дозволяєш їй списувати. Але одного разу вчителька помітила, що у вас абсолютно однакові записи в зошиті. Вона викликала тебе і сказала, що якщо ти ще раз даси списати дом. завдання, то вона поставить двійки вам обом. (Компроміс: ти даєш списувати тільки половину завдання; співпраця: займаєшся з подругою з математики і вона сама стане робити домашку).

4. Ти прийшла після довгої хвороби в клас. А за твоєю партою сидить нова учениця. 5. У тебе поганий настрій і ти сидиш удома, слухаєш музику. До тебе приходять друзі і кличуть тебе гуляти (Компроміс: домовляєшся, що вийдеш пізніше, співпраця: домовляєшся, що вийдеш обов'язково наступного разу).

Аналіз: який спосіб вирішення конфліктів найефективніший?

Вправа "Котячі перегони"

Мета: створення сприятливої атмосфери в групі.

Процедура проведення: ми з вами потрапили на новий олімпійський вид спорту - котячі перегони. Для того, щоб виграти, нам потрібно як найшвидше

передати "мяу" по колу. Потренуйтеся в нявканні. Граємо на час. Нам потрібно домогтися рекорду.

9. Рефлексія: "Що мені сподобалося (не сподобалося), запам'яталося".

Учасники по колу висловлюються.

Ритуал прощання "До побачення, група".

Мета: формування позитивного емоційного настрою на подальшу роботу. Дітям пропонується дістати з коробочки побажання на день і зачитати його. Час проведення - 1 хвилина.

Заняття 19-20. Підсумкове заняття

Мета: узагальнення отриманого досвіду взаємодії в групі, отримання зворотного зв'язку від групи, осмислення себе як члена групи.

Матеріали: зошити, ручки, олівці, ватман, ножиці, жури клей, фломастери, коробочка з побажаннями.

Ритуал привітання: всі учасники беруться за мезинець один одного і по черзі кажуть: "Здрастуй, група!"

Розминка:

1. Вправа "Хто я сьогодні?"

Мета: формування позитивного емоційного настрою на спільну роботу, активізація учасників.

Час: 5-7 хвилин.

Процедура проведення: учасникам групи пропонується утворити коло. Кожен учасник говорить своє ім'я і те, на якого казкового героя ви схожі сьогодні і чому. 2. Упр. "На що це схоже?".

Мета: регуляція психофізичного стану Час: 5-7 хв.

Той, до кого я повернуся обличчям, починає робити ті самі рухи, що й я, і робить їх доти, доки я знову не повернуся до нього обличчям і не покажу інший рух і т.д. (клацання пальцями, потирання долонь, удари по колінах, удари в долоні, удари в долоні, удари в долоні, удари в долоні, удари в долоні, удари в долоні, удари в долоні, хлопки). Правильно - шум дощу.

Основна частина: Колаж "Чого ми навчилися на заняттях психології"

Мета: актуалізація отриманих знань, умінь, навичок, отриманих на психологічних заняттях.

Процедура проведення:

Учасникам пропонується створити свій колаж на ватмані за заданою темою. Вправа "Долоньки-побажання"

Мета: розвиток тісних емоційних зв'язків між учасниками групи.

Процедура проведення: учасники сідають у коло, кожен учасник на аркуші формату А4 обводить свою долоню і підписує свій аркуш (прізвище, ім'я). За командою ведучого аркуші передають по колу, і кожен з учасників пише на малюнку що-небудь хороше про ту людину, чиє прізвище вказано на аркуші. Аркуші залишаються на пам'ять учасникам групи.

Рефлексія:

Обговорення колажу та долоньок-побажань.

Запитання: "Чого ви навчилися на психологічних заняттях?", "Що для Вас було важким?", "Що найбільше запам'яталося?".

Ритуал прощання "До побачення, група".

Мета: формування позитивного емоційного настрою на подальшу роботу. Дітям пропонується дістати з мішечка побажання на день і зачитати його. Час проведення - 1 хвилина.