**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ МЕТОДИКИ И ТЕХНИКИ, ПОМОГАЮЩИЕ ПЯТИКЛАССНИКАМ АДАПТИРОВАТЬСЯ К СРЕДНЕМУ ЗВЕНУ**

**Л.К. Муллагалямова**

**Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы,**

**Уфа, Россия**

**[liliyamull23@gmail.com](mailto:liliyamull23@gmail.com)**

**TITLE**

**L.K. Mullagalyamova**

**Akmulla Bashkir State University, Ufa, Russia, [liliyamull23@gmail.com](mailto:liliyamull23@gmail.com)**

**Аннотация. В данной статье рассматриваются психологические методики и техники, которые помогают школьникам успешно адаптироваться к среднему звену школьной иерархии. Рассматриваются такие аспекты, как развитие самооценки, умение устанавливать контакты с одноклассниками, управление стрессом и эмоциями, развитие навыков коммуникации и конфликтного взаимодействия. Представленные методики и техники помогут пятиклассникам легче адаптироваться к новой среде и успешно справляться с возникающими проблемами.**

**Ключевые слова. психологические методики, техники, адаптация, пятиклассники, среднее звено, подростки, обучение, развитие, социализация, эмоциональная поддержка, коммуникация.**

**Annotation. This article discusses psychological techniques and techniques that help fifth graders successfully adapt to the middle level of the school hierarchy. Aspects such as the development of self-esteem, the ability to establish contacts with classmates, stress and emotion management, the development of communication skills and conflict interaction are considered. The presented methods and techniques will help fifth graders to adapt more easily to a new environment and successfully cope with emerging problems.**

**Keywords. psychological techniques, techniques, adaptation, fifth graders, middle school, teenagers, education, development, socialization, emotional support, communication.**

**Введение. Адаптация к новой среде, такой как среднее звено школы, может быть сложным процессом для школьников. В этой статье мы рассмотрим такие психологические методики, как: «Выявление школьной тревожности у детей», проективные методики «Рисунок школы» и «Лесенка», а также психологические техники и рекомендации для родителей и учителей. Мы предполагаем, что применение этих психологических методов и техник может помочь пятиклассникам успешно адаптироваться к новым условиям и справиться с возможными стрессовыми ситуациями.**

**Пятиклассники сталкиваются с рядом изменений, таких как новые учителя, новые предметы, новые требования и новые социальные динамики. Это может вызвать у них чувство неуверенности, тревоги и стресса. Об этом пишет Г.А. Балл в своей статье: «Неспособность к адаптации может привести к различным психологическим проблемам, таким как стресс, депрессия или агрессия» [2]. Поэтому важно предоставить им поддержку и помощь в этом переходном периоде.**

**Также важно обучить пятиклассников навыкам решения проблем, управления временем и планирования, чтобы иметь возможность эффективно справляться с учебными заданиями и повседневными обязанностями.**

**Значимым в этот период для школьников является также стремление хорошо выполнять обязанности не только связанные с учебным процессом, но и с жизнью вне школы. Чтобы определить уровень этого стремления, т.е. мотивацию, можно использовать анкету «Оценка уровня школьной мотивации» Н.Г. Лускановой.**

**В итоге, психологические методики и техники могут помочь пятиклассникам успешно адаптироваться к среднему звену школы, развивать навыки саморегуляции и управления стрессом, а также повышать их самооценку, коммуникационные навыки и мотивацию.**

**Цель исследования. Целью данной статьи является рассмотрение психологических методик и техник, которые могут помочь пятиклассникам успешно адаптироваться к среднему звену. Мы сосредоточимся на таких аспектах, как развитие самооценки, управление стрессом, развитие социальных навыков и улучшение учебной мотивации.**

**Методика «Выявление школьной тревожности у детей» Е.Р. Гореловой.**

**Для использования данной методики нужно подготовить изображение кружков на листе бумаги или нарисовать на доске и сказать ребенку: «Представь*, что это ты сам и нарисуй на картинке рот вот так (улыбка) – если у тебя веселое настроение, (спокоен) – если ты серьезно настроен, (грустное выражение) – если у тебя плохое настроение» ~~[4]~~***

**Методика “Выявление школьной тревожности у детей” разработана с целью помочь педагогам и психологам определить уровень тревожности учащихся в школьной среде. Тревожность у детей может проявляться в различных формах, таких как беспокойство, нервозность, страхи, соматические симптомы и другие.**

**Методика включает в себя определенные шкалы и вопросники, которые помогают выявить основные признаки тревожности у детей. Она также предоставляет рекомендации по дальнейшей работе с детьми, которые имеют высокий уровень тревожности.**

**Целью методики является не только выявление проблемы, но и помощь в разработке индивидуальных стратегий поддержки и помощи детям в преодолении тревожности. Это позволяет создать благоприятную образовательную среду, в которой дети могут чувствовать себя комфортно и безопасно.**

**Проективная методика «Рисунок школы» А. И. Баркана.**

**Данная методика является одним из способов изучения внутренних состояний и переживаний ребенка через его художественное творчество. Данная методика позволяет выявить отношение ребенка к учебе, школе, учителям, сверстникам, а также его эмоциональное состояние и внутренние конфликты.**

**Для проведения данной методики необходимо предложить ребенку нарисовать свою школу. В ходе выполнения рисунка можно обратить внимание на такие аспекты, как размер и форма школы, наличие деталей (окон, дверей, площадок и т.д.), наличие учеников и учителей, а также выразительные особенности рисунка (цвета, линии, формы).**

**Анализируя рисунок школы, психолог может сделать выводы о внутреннем мире ребенка, его отношении к учебе и обучению, а также выявить возможные проблемы или трудности, с которыми ребенок сталкивается в школе. Таким образом, методика «Рисунок школы» может быть полезным инструментом для работы с детьми и помочь им в решении своих проблем и конфликтов.**

**Проективная методика «Лесенка» В. Г. Щур.**

**Проективная методика «Лесенка» В. Г. Щур предназначена для диагностики личностных особенностей школьников. Суть методики заключается в том, что ребенку предлагается нарисовать лестницу, на ступеньках которой он должен изобразить различные ситуации из своей жизни. Затем анализируются выбранные рисунки, чтобы выявить скрытые страхи, желания, проблемы или конфликты у ребенка.**

**Методика «Лесенка» позволяет психологу получить ценную информацию о внутреннем мире школьника, его отношениях с окружающими, самооценке и эмоциональном состоянии. Результаты анализа помогают выявить проблемные аспекты в поведении и эмоциональной сфере ребенка, а также определить пути и методы коррекции.**

**Методика «Лесенка» является эффективным инструментом для работы с детьми, помогая им осознать свои внутренние конфликты и проблемы, а также обрести понимание и поддержку со стороны взрослых.**

**Методика «Оценка уровня школьной мотивации» Н.Г. Лускановой**

**Анкета школьной мотивации Н.Г. Лускановой предназначена для изучения мотивации учащихся к учебной деятельности. Она содержит ряд вопросов, направленных на выявление интересов, целей, ожиданий и уровня мотивации учащихся. Анкета помогает «выявить отношение учащихся к школе, учебному процессу, эмоциональное реагирование на школьную ситуацию» [5].**

**Адаптация школьников к учебной деятельности является важным аспектом образовательного процесса. Понимание мотивации учащихся позволяет педагогам эффективнее подходить к организации учебного процесса, создавать условия для максимального развития потенциала каждого ученика. Анкета школьной мотивации помогает выявить индивидуальные особенности учащихся и адаптировать образовательную программу под их потребности и интересы.**

**Заключение**

**Один из ключевых аспектов успешной адаптации к новой среде - это развитие здоровой самооценки у учеников. Для этого можно использовать различные психологические методики, такие как позитивное мышление, работа над уверенностью в себе и укрепление самоидентификации. Педагоги и психологи могут проводить групповые и индивидуальные занятия, направленные на повышение самооценки учеников.**

**Переход в новую среду может вызвать у детей стресс и тревогу. Для того чтобы помочь им справиться с этими эмоциями, можно использовать различные психологические техники, такие как дыхательные упражнения, медитация и релаксация. Эти методики помогут ученикам справиться с негативными эмоциями и улучшить свою психологическую устойчивость.**

**Важным аспектом адаптации к новой среде является развитие социальных навыков у учеников. Педагоги и психологи могут проводить тренинги по развитию коммуникативных навыков, умению работать в группе, решать конфликты и устанавливать здоровые отношения с окружающими. Эти навыки помогут ученикам успешно взаимодействовать с другими и интегрироваться в новую школьную среду.**

**Для успешной адаптации к среднему звену необходимо также улучшить учебную мотивацию учеников. Педагоги и психологи могут проводить мотивационные тренинги, помогающие ученикам установить цели, развить упорство и настойчивость, а также повысить интерес к учебе. Эти методики помогут ученикам оставаться мотивированными и добиваться успеха в учебе.**

**Психологические методики и техники играют важную роль в успешной адаптации школьников к среднему звену. Развитие самооценки, управление стрессом, развитие социальных навыков и улучшение учебной мотивации помогут ученикам справиться с вызовами новой среды и успешно интегрироваться в неё. Педагоги и психологи могут использовать эти методики в своей работе с пятиклассниками, чтобы обеспечить им поддержку и помощь в этом важном периоде их жизни.**

**Список литературы.**

1. **Андреева Г. М. Психология развития: учебное пособие для студентов педагогических вузов. - М.: Академия, 2008.**
2. **Балл, Г.А. Понятие адаптации и её значения для психологии личности / Балл Г.А. // Вопросы психологии. 1989, №1.**
3. **Ковалева Н. Психология подростка. - М.: Просвещение, 2001.**
4. **<https://infourok.ru/diagnostiki-dlya-1-klassa-6897086.html>**
5. **<https://psylist.net/promet/00036.htm>**
6. **https://nsportal.ru/shkola/psikhologiya/library/2021/01/22/metodika-lesenka-shchur-v-g**