По мнению американского психолога **Эрика Эриксона**, человек на протяжении жизни переживает восемь ***психосоциальных кризисов***, специфических для каждого возраста, благоприятный или неблагоприятный исход которых определяет возможность последующего расцвета личности.

Обучение в 5 классе приходится на **пятый кризис,** который переживают подростки обоих полов в поисках *идентификации* (усвоения образцов поведения значимых для подростка других людей). Этот процесс предполагает объединение прошлого опыта подростка, его потенциальных возможностей и выборов, которые он должен сделать. Неспособность подростка к идентификации или связанные с ней трудности могут привести к её "распылению" или же к путанице ролей, которые подросток играет или будет играть в аффективной, социальной и профессиональной сферах

Один из классиков бихевиоризма Б. Скиннер считает, что поведение человека целиком определяется влиянием внешней среды. Человеческое поведение, как и поведение животных, можно "сделать", создать и осуществлять контроль над ним. Его слова: "Дайте мне положительно выраженное обуславливание... я выдам вам нужного человека!". Главное понятие у Скиннера – подкрепление, то есть увеличение или уменьшение вероятности того, что соответствующий акт поведения повторится снова.

В подростковом возрасте ребенку впервые по-настоящему открывается будущее, время для него начинает измеряться годами. На этой основе начинают строиться жизненные планы. Это – важнейшее приобретение этого возраста, и существенная роль принадлежит здесь именно познавательному развитию и, прежде всего, такому интеллектуальному качеству, как рефлексия.

## Способность к произвольному, волевому, иными словами, самостоятельному поведению толкает подростка к новым формам поведения, создаёт новую мотивационную основу для его поведения. Именно самостоятельное поведение позволяет ребёнку выйти за рамки школы, приобщиться к новому для себя миру – миру взрослых, следовательно, оно вносит новые моменты в потребностно - мотивационную сферу подростка.

Открытие своего внутреннего мира подростком сопровождается радостью и волнением, но создает много тревожных переживаний. Вместе с осознанием своей уникальности, неповторимости, непохожести на других на место радости приходит чувство одиночества. Подростку сложно перерабатывать свои эмоции, он часто не понимает, что с ним происходит. Вопросы структуры эмоционального интеллекта подростков в контексте социальных ситуаций являются фактором адаптивности личности***.***

Любые переходные периоды в жизни человека всегда связаны с проблемами. Переход учеников из начальной школы – это сложный и ответственный период. От того, как пройдет процесс адаптации, зависит вся дальнейшая школьная жизнь ребенка.

В 5-м классе особенно актуальной становится проблема адаптации к новым условиям обучения. Под адаптацией принято понимать — в широком смысле — приспособление к окружающим условиям. Адаптация имеет два спектра — биологический и психологический. Под психологической адаптацией учащихся подразумевается приспособление к новым условиям школьной действительности, начиная от внешних (кабинетная система), и заканчивая внутренними (установление контактов с разными учителями, усвоение новых предметов).

Большая часть трудностей адаптации вызвана двумя группами причин: недостатками в обучении школьников и нарушениями характера их общения со значимыми людьми.

Переход ученика из начальной школы в среднюю совпадает со своеобразным концом детства — стабильным периодом развития в жизни ребенка. Одни пятиклассники гордятся тем, что повзрослели и быстро втягиваются в учебный процесс, а другие переживают изменения в школьной жизни, и адаптация у них затягивается. В такой период дети нередко меняются — тревожатся без явных на то причин, становятся робкими или, наоборот, развязными, слишком суетятся. Как результат — у подростков снижается работоспособность, они становятся забывчивыми, неорганизованными, иногда у детей ухудшаются сон и аппетит.

Причины плохой адаптации в 5-м классе:

1. Разные требования со стороны учителей-предметников, необходимость все их учитывать и выполнять.

2. Большой поток информации, незнакомые термины, слова.

Все переживания этого возраста естественны и помогают ученику взрослеть, поэтому родителям и учителям надо просто быть внимательнее и добрее к ребятам в новом периоде их школьной жизни.

Причины психологических трудностей:

1. Повышение уровня тревожности семьи, связанной с обучением ребенка в пятом классе.

2. Повышение уровня тревожности самого ребенка.

3. Зависимость степени адаптации ребенка к новым условиям от тех требований, которые предъявляет ребенку семья, его ближайшее окружение.

4. Зависимость степени адаптации ребенка от его внутреннего состояния, характера, его успеваемости в начальной школе.

5. Степень учебной и социальной мотивации пятиклассника, его желание вступать в учебные и вне учебные контакты.

6. Состояние его физического здоровья, связанное с возрастными изменениями в организме и психологическим климатом в классном коллективе.

7. Влияние самооценки ребенка на адаптацию к школе (чем ниже самооценка, тем больше трудностей у ребенка в школе).

Что могут переживать в этой ситуации дети?

• Ребенок плохо ориентируется в школе, для него в новой ситуации обучения очень важен взрослый, который выделяет его среди остальных, обращает внимание именно на него, создавая тем самым ощущение безопасности и причастности к школе.

• Ребенок, ожидая одобрения и похвалы со стороны педагога за какой-либо поступок, вместо этого чувствует вину и теперь не уверен в правильности своего поведения, он не знает, что делать в такой ситуации.

• Ребенок растерян, потому что учителя предъявляют разные требования. Ребенок проявляет повышенное беспокойство в учебной ситуации, постоянно ожидает отрицательной оценки со стороны педагога.

• Дети в классе не знают о правилах поведения в разных кабинетах.

Конечно, есть дети, которые легко и свободно вписываются в школьную систему требований, норм и социальных отношений, но большинство пятиклассников подвержены дезадаптации: становятся невнимательными, тревожными, неуверенными в себе, хуже учатся по сравнению с начальной школой, испытывают трудности в общении со сверстниками и учителями.

Насколько легко и быстро младший подросток приспособится к условиям средней школы, зависит не только и не столько от его интеллектуальной готовности к обучению. Важно, чтобы были сформированы умения и навыки, определяющие успешность адаптации:

• умение осознавать требования учителя и соответствовать им;

• умение устанавливать межличностные отношения с педагогами;

• умение принимать и соблюдать правила жизни класса и школы;

• навыки общения и достойного поведения с одноклассниками;

• навыки уверенного поведения;

• навыки совместной (коллективной) деятельности;

• навыки самостоятельного решения конфликтов мирным путем;

• навыки самоподдержки;

• навыки адекватной оценки собственных возможностей и способностей.

Своевременное выявление причин, приводящих к нарушению школьной адаптации младших подростков на начальном этапе предметного обучения, позволит рассмотреть программу психологической помощи школьникам. И соответствующая коррекционная и консультационная работа может предотвратить школьную дезадаптацию. Это в свою очередь поможет снизить возможность возникновения у ребенка нервно-психических, психосоматических расстройств, как последствия процесса, связанного с повышенным уровнем тревожности и различных форм девиантного поведения, выступающих в качестве неадекватной компенсации неуспеха в школьной деятельности.

Главными **задачами** педагогического коллектива в адаптационный период являются:

• создание условий для успешной адаптации пятиклассников в средней школе (формирование и сплочение классного коллектива, выработка системы единых и последовательных требований; установление определенных норм взаимоотношения детей с другими участниками учебного процесса, в том числе с учителями).

• повышение уровня психологической готовности детей к обучению, познавательному развитию, общению.

• адаптация учебной программы, нагрузки, образовательных технологий к индивидуальным особенностям младших подростков.

Все эти задачи могут быть выполнены лишь при совместной деятельности педагогов, психологов, администрации школы и родителей учащихся.

В связи с этим выделяются основные направления работы:

1. Организационная работа (проведение больших и малых педсоветов, совещаний с представителями школьной администрации, педагогами).

2. Социально – педагогическая и психологическая диагностика.

3. Консультативная работа с педагогами, учащимися и их родителями.

4. Методическая работа.

5. Профилактическая работа.

6. Коррекционно-развивающая работа

7. Аналитическая работа.

Для успешной адаптации школьникам необходимо:

• формирование устойчивой учебной мотивации детей;

• создание классного коллектива через формирование групповой сплоченности и выработку системы единых обоснованных требований;

• повышение уровня психологической готовности к обучению, формирование учебных навыков;

• освоение детьми школьных правил;

• выработка норм и правил жизни класса;

• формирование адекватных норм поведения в новых школьных ситуациях;

• формирование у детей позитивной Я-концепции и устойчивой самооценки, снижение уровня школьной тревожности;

• развитие социальных и коммуникативных умений, необходимых для установления межличностных отношений друг с другом, с новыми учителями и другими сотрудниками школы.

На этапе адаптации детей к школе психологическая диагностика направлена на изучение степени и особенностей приспособления детей к новой социальной ситуации. Она проводится в начале учебного года наряду с педагогическими наблюдениями. Анализ показателей тревожности у школьников позволит выявить детей, неуверенных в себе, нуждающихся в психологической помощи. В этом направлении целесообразно использовать следующие диагностические методики: тест школьной тревожности Филипса, Методику изучения мотивации обучения школьников при переходе из начальных классов М.И.Лукьянова.

Одним из направлений работы службы сопровождения является коррекционно-развивающая работа. Она проводится с учащимися, которые испытывают трудности в школьной адаптации. Такая работа может проводиться с детьми индивидуально или в группах, которые формируются на основе сходства проблем, выявленных у учащихся в процессе диагностики.

Таким образом, младший подросток находится в стрессовой ситуации в связи с переходом в старшую школу. При этом он обладает открывающимися психическими возможностями, которые необходимо раскрывать в виду развития умений рефлексии и социализации.

Целесообразным представляется развитие эмоционального интеллекта в период адаптации младших подростков к старшей школе через групповые занятия в рамках своего класса.

Эмоциональный интеллект **–**это вид интеллекта, отвечающий за распознавание личных эмоций и эмоций окружающих людей, а также за управление ими.

Эмоциональный интеллект в подростковом возрасте не развивается без специального обучения. При коррекционно-развивающей работе необходимо уделить особое внимание группе признаков эмоционального интеллекта, образующих фактор «понимание эмоций».

Как показывают исследования, эти признаки хорошо поддаются воздействию извне и базируются на процессе образования понятий, овладение которыми дети начинают именно в подростковом возрасте. Изучение особенностей эмоционального интеллекта подростков позволит понять и создать предпосылки для минимизации дезадаптивных форм поведения подростков и использовать полученные данные для профилактики дезадаптации подрастающего поколения в целом.

В подростковом возрасте отличия в различных показателях эмоционального интеллекта выражены в наибольшей форме. По результатам исследования А.А. Александровой у подростков 12-13 лет низкий уровень эмоционального интеллекта и высокий уровень эмпатии. Это может свидетельствовать о неспособности большинства подростков 12-13 лет выражать испытываемые чувства, связывать невербальные или жестовые символы с чувствами.

Успешное разрешение различных ситуаций обеспечивает социально-адаптивную функцию эмоционального интеллекта.

Ввиду перечисленных особенностей развития эмоционального интеллекта в подростковом возрасте, становится понятным важность развития эмоционального интеллекта младших подростков не только со стороны воспитания в семье, но и в качестве дополнительных занятий.

Переход в 5 класс ознаменован бурными физиологическими и психологическими изменениями в жизни подростка. Не каждый подросток имеет сформированные навыки общения со сверстниками, а также понимание своего эмоционального состояния.

В 11-13 лет подросток пытается определить свою роль и место в социуме. В общении на первое место выходит налаживание контактов со сверстниками. Самоощущение в среде одноклассников, товарищей по секции, кружку, «тусовке» становится определяющим. Потребность в признании и самоутверждении тоже реализуется в среде сверстников. Подросток старается найти вне школы новую сферу для реализации своей потребности.

Решение таких вопросов, как принятие себя, идентификация и совместное развитие со сверстниками в рамках школы, с точки зрения бесконфликтности требует дополнительного развития навыков взаимодействия.

Реализация данных аспектов в рамках исследования предполагается через занятия по развитию эмоционального интеллекта.

В сентябре 2020 года была проведена диагностикамладших подростков, среди обучающихся двух 5 классов одной параллели по трем направлениям:

1. Диагностка уровня тревожности;
2. Диагностика мотивации на учение;
3. Диагностика школьной тревожности.

Данная диагностика показала разницу в развитии эмоционального интеллекта обоих классов. В обоих классах, средний показатель уровня развития эмоционального интеллекта являлся не высоким (таблица 1).

Таблица 1.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Показатели | Экспериментальная группа | |  | Контрольная группа | |  |
| До занятий | После занятий | Значение изменения | В начале | В конце | Значение изменения |
| Уровень тревожности | 10,348 | 10,7 | +0,352 | 11,316 | 7,16 | -4,156 |
| Уровень эмоционального интеллекта | 12,435 | 18,95 | +6,515 | 18,105 | 24,2 | +6,1 |
| Уровень мотивации | 18,652 | 35 | +16,348 | 26,579 | 28,6 | +2,03 |

После диагностики были выделены две группы – контрольная и экспериментальная. В экспериментальной группе, на протяжении 2 месяцев проводились коррекционно – развивающие занятия, направленные на развитие эмоционального интеллекта младших подростков. В контрольной группе занятия не проводились.

По окончании коррекционно – развивающих занятий, спустя 2 месяца, было проведено контрольное диагностирование по аспектам школьной тревожности, мотивации и эмоционального интеллекта. Данная диагностика показала успешную адаптацию по всем признакам, за исключением тревожности, в экспериментальной группе. Уровень тревожности в экспериментальной группе вырос, однако, возможно предположение о том, что уровень тревожности вырос в связи с получением новых знаний о взаимодействии обучающихся.

Сравнение показателей уровней мотивации в обеих группах, отражают рост мотивации по всем показателям. Однако, в экспериментальной группе показатели изменились значительно больше, чем в контрольной, что дает основание предполагать, что коррекционно – развивающие мероприятия благоприятно влияют на мотивационную сферу личности обучающегося (таблица 2).

Таблица 2.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Экспериментальная (до) | Экспериментальная (после) | Контрольная (до) | Контрольная (после) |
| Очень высокая | 5,30% | 33,30% | 0% | 12% |
| Высокая | 21% | 33,30% | 0% | 28% |
| Нормальная | 21% | 23,80% | 24% | 32% |
| Сниженная | 36,84% | 9,52% | 48% | 24% |
| Низкая | 21% | 0% | 28% | 0% |

Контрольная диагностика эмоционального интеллекта показала рост его уровня в обеих группах. Однако, в экспериментальной группе рост показателя уровня эмоционального интеллекта выше, чем в контрольной (таблица 3).

Таблица 3.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Экспериментальная (до) | Экспериментальная (после) | Контрольная (до) | Контрольная (после) |
| Очень высокая | 5,30% | 33,30% | 0% | 12% |
| Высокая | 21% | 33,30% | 0% | 28% |
| Нормальная | 21% | 23,80% | 24% | 32% |
| Сниженная | 36,84% | 9,52% | 48% | 24% |
| Низкая | 21% | 0% | 28% | 0% |

Среди обучающихся 5 классов, было выявлено, что именно уровень тревожности является проблемной стороной адаптации.

Общие показатели диагностики и показатели наблюдения демонстрируют положительное завершение процесса адаптации среди обучающихся 5 классов, принявших участие в эксперименте. Нельзя оставить без внимания и то, что уровни мотивации и эмоционального интеллекта в экспериментальной группе были выше, чем в контрольной группе. Данное заключение можно рассматривать как отражение положительного влиятия коррекционно – развивающих занятий по развитию эмоционального интеллекта на адаптацию обучающихся классов.

***«Кто я?», «Что я чувствую?», «Что чувствуешь ты?». Именно на эти вопросы так сложно найти ответы младшему подростку без помощи взрослого***. На этом этапе так важно ввести мероприятия, которые будут благоприятно сказываться на здоровьесбережении младших подростков. Эксперимент, проведенный, в рамках данного исследования показал, что развитие навыков эмоционального интеллекта является помогающим подростку в адаптационный период при переходе из младших классов в среднюю школу.

Исследование показало, что чем выше уровень развития эмоционального интеллекта младшего подростка, тем благоприятнее складывается процесс адаптации при переходе из младших классов, в среднее звено. Для того, чтобы процесс адаптации младших подростков к среднему звену прошел наиболее плавно и спокойно, представляется целесообразным введение коррекционно – развивающих занятий как для тех обучающихся, которые имеют сложности с адаптацией, так и для остальных обучающихся, в рамках своего класса.

Развивая эмоциональный интеллект младшего подростка, закладывается мощный фундамент его умений и навыков взаимодействия с внешним миром. А также, беря во внимания динамичное развитие современного общества, усовершенствованные навыки эмоционального интеллекта позволят подростку понимать свое эмоциональное состояние, что будет благотворно сказываться на его психическом здоровье.