

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №9 им. К.Х. Нехая»  
а. Вочепшия**

*Модель психологического  
сопровождения на этапе адаптации  
пятиклассников к обучению  
в средней школе*

*(Из опыта работы социально-психологической службы)*



**Педагог-психолог**

**МБОУ «СОШ№9» а.Вочепшия**

**Куб Асьет Хизировна**

## **Описание модели сопровождения в период адаптации учащихся пятого класса к обучению в средней школе**

*Адаптация — это не только приспособление к успешному функционированию в данной среде, но и способность к, дальнейшему психологическому, личностному, социальному развитию.*

Переход из младшей школы в среднюю - интересный и сложный период в жизни школьника. В пятом классе для детей многое оказывается новым: учителя, предметы, форма обучения. И как правило, к концу первой четверти 5 класса у ребят резко снижаются успеваемость, память, внимание, школьная мотивация, повышается утомляемость, появляется страх перед уроками, учителем, контрольной работой и т.д

Эти факторы ведут к школьной дезадаптации, которая, в свою очередь, повышает вероятность психосоматических заболеваний. Поэтому профилактика школьной дезадаптации - одна из важнейших задач.

На мой взгляд, большую роль здесь играет школьная психологическая служба, сопровождающая образовательный процесс. Под сопровождением мы понимаем « быть рядом». Рядом с ребенком, учителем, родителем. Жить жизнью школы, ее проблемами, проблемами каждого ребенка. **Психологическое сопровождение** предполагает отслеживание процесса обучения, развития и воспитания, оказание психологической помощи и поддержки. Родители, учителя, классные руководители, психологи – все заинтересованы в психологическом благополучии детей.

Первое, что мне кажется бесспорным – это координация усилий всех субъектов образовательного процесса в совместном сопровождении ребенка на всех этапах его детства.

Для оптимальной организации периода адаптации проводятся коммуникативные тренинги в период адаптации, главная цель которых – повышение эмоциональной сплоченности группы, формирование коммуникативных навыков учащихся, а также изменений личностных показателей

- снижение тревожности, нейротизма, агрессивности, приспособления и соперничества в конфликтной ситуации.

### **Задачи:**

- создание условий для успешной адаптации детей 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.
- адаптация учебной программы, нагрузки, образовательных технологий к индивидуальным особенностям пятиклассек.

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 педсоветов, совещаний с представителями школьной администрации, педагогами).
2. Психологическая диагностика.
3. Консультативная работа с педагогами, учащимися и их родителями.
4. Профилактическая работа.
5. Коррекционно-развивающая работа
6. Аналитическая работа.

### ***Ожидаемые результаты***

- Сохранение и укрепление психического здоровья пятиклассников.
- Повышение уровня мотивации пятиклассников к учебной деятельности.
- Улучшение межличностных отношений между сверстниками.

-Повышение уровня мотивации родителей пятиклассников к участию в жизни класса, государственно-общественном управлении школой.

### ***Критерии оценки достижения поставленной цели и задач***

-Снижение уровня школьной тревожности у обучающихся пятых классов.

-Снижение числа пятиклассников со школьной дезадаптацией.

-Повышение уровня мотивации и коммуникативности пятиклассников.

### ***Уровень школьной адаптации ребенка определяется с помощью:***

- теста школьной тревожности (Филлипса);

- анкеты для определения мотивированности к обучению и школьной активности пятиклассников (Н.Г. Лускановой);

- анкеты «Мой любимый учитель», ранжирования предметов, ранжирования ценностей; анкета для пятиклассников;

- Методики «Незаконченные предложения», «Изучение самооценки»;

- анкеты для учителей «Особенности адаптации обучающихся»;

- анкеты для родителей «Адаптация вашего ребенка к условиям обучения в среднем звене школы»;

- наблюдений.

### **Организационная деятельность.**

На семинарах для классных руководителей и учителей предметников, которые будут работать в пятых классах, необходимо знакомить с основными задачами и трудностями первичной адаптации, тактикой общения с детьми и с тем, какую помочь им можно оказать.

С педагогами проводим семинары по следующим темам: “Основные проблемы, возникающие в период адаптации к условиям обучения в средней

школе”, “Возрастные психологические особенности пятиклассников”, “Рекомендации по организации работы с пятиклассниками в начале учебного года”, “Психологические игры и упражнения”.

Родителей необходимо знакомить с проблемами “особых” детей (гиперактивных, застенчивых, тревожных) и возможных причинах такого поведения и чем можно помочь ребенку..

### **Психологическая диагностика.**

Первый этап диагностики в нашей школе проводится в выпускном классе начальной школы с целью определения уровня готовности учащихся к обучению в среднем звене. На данном этапе исследуются уровни умственного развития и наглядно-образного мышления учащихся, их самооценка, свойства нервной системы, уровень школьной мотивации и тревожности, т.е. определяется уровень сформированности всех новообразований для данного возраста.

Второй этап диагностики проводится в начале пятого класса с целью изучения степени и особенностей приспособления детей к новой социальной ситуации наряду с педагогическими наблюдениями. На этом этапе обследуются уровни школьной тревожности, мотивации, умственного развития учащихся, их самооценки и ведущей репрезентативной системы.

Параллельно идет анкетирование родителей по вопросам физического и психического состояния детей. Полученные результаты диагностики, проведенной и в четвертом и в пятом классах, сравниваются, и на их основании осуществляется качественный и количественный анализ, делаются выводы относительно произошедших изменений, даются рекомендации и учителям, и родителям. Например, если у ребенка по результатам обследования высокий уровень тревожности и ему свойственны все признаки тревожности, то его родителям необходимо:

- проконсультироваться у психолога, невропатолога.

- не предъявлять ребенку завышенных, невыполнимых требований.
- скорректировать свои требования с требованиями школы и учителем.
- повышать самооценку ребенка, создавать для него ситуации успеха.
- обучить навыкам аутотренинга, снимать напряжение.
- развивать произвольность и умение развивать свое поведение.

### **Консультативная работа.**

Работа с педагогами чаще всего проводится в виде групповых консультаций на семинарах. Консультирование родителей, чьи дети могут испытывать трудности приспособления к школе, осуществляется индивидуально или на родительских собраниях. Серия родительских собраний посвящена проблемам, которые могут возникнуть у ребят в начале обучения в пятом классе.

На первом родительском собрании следует рассказать о психологических особенностях детей этого возраста, о вероятных проблемах, которые могут возникнуть в начале обучения в пятом классе. Можно поговорить о том, какую помочь в адаптации смогут оказать детям родители. Следует также ознакомить родителей с планами работы, получить их согласие на проведение тренинга и коррекционных занятий.

Работа с самими детьми – это, прежде всего, помочь в освоении нового стиля общения с взрослыми и сверстниками, выработке эффективных приемов организации учебной деятельности. Все это проводится как в индивидуальной, так и в групповой форме. С этой целью ведется адаптационные классные часы и занятия по программе «Я - пятиклассник».

### **Профилактическая работа .**

Она направлена на оказание поддержки каждому младшему подростку, на эмоциональное принятие новой социальной ситуации и новых учебных требований, выработку навыков учебной самоорганизации детей. Наиболее эффективно и продуктивно проходит в форме тренинговых занятий.

## **Коррекционно-развивающая работа.**

Проводится с учащимися, испытывающими трудности в школьной адаптации. Такая работа может проводиться с детьми индивидуально или в микрогруппах, которые, формируются на основе сходства проблем, выявленных у детей на этапе диагностики. Например, работа с детьми по преодолению тревожности осуществляется на трех взаимосвязанных уровнях:

- 1)обучение школьников приемам и методам овладения своим волнением, повышенной тревожностью;
- 2)расширение функциональных возможностей школьника, формирование у него возможных навыков, умений, знаний;
- 3)перестройка особенностей личности школьника, прежде всего его самооценки и мотивации.

Одновременно проводится работа с семьей школьника и его учителями с тем, чтобы они могли выполнять свою часть коррекции. Критериями эффективности занятий выступают: снижение уровня школьной тревожности, повышение групповой сплоченности, позитивная динамика эмоционального развития ребенка, характеризующаяся возрастанием степени осознания чувств, гармонизация образа “Я” (позитивная самооценка), повышение уверенности в себе и своих возможностей, формирование у детей позитивного отношения к школе, учителям и одноклассникам.

## **Аналитическая работа.**

Направлена на осмысление проводимой системы психолого- педагогической деятельности по адаптации детей к условиям средней школы, на оценку эффективности работы и коррекции рабочих планов. Анализ ситуации дает возможность обсудить с учителями, администрацией школы, родителями формы и методы дальнейшей работы и планировать учебно- воспитательный процесс в данных классах.

***ПЛАН мероприятий  
в период адаптации пятиклассников к условиям обучения  
в среднем звене школы.***

№	Содержание деятельности	Сроки	Ответственные
1	Диагностика познавательных процессов, изучение индивидуальных особенностей будущих пятиклассников.	март-апрель	Педагог-психолог Заместитель директора по УВР
2	Психолого-педагогическое обследование обучающихся 4-х классов с целью определения адаптационного потенциала детей (наблюдение)	март-апрель	Педагог-психолог
3	Анализ анкет, наблюдений, данных психолого-педагогического диагностирования.	апрель-май	Педагог-психолог
4	Консультации для педагогов, работающих в пятых классах, по темам: -«Готовность ребенка к обучению в средней школе: личностная, социально-психологическая, интеллектуальная» -«Возрастные особенности детей младшего подросткового возраста» -«Нарушения в школьной адаптации, трудности в обучении»	май-июнь	Заместитель директора по учебно-методической работе Педагог-психолог
5	Собрание родителей будущих пятиклассников «Ребенок идет в пятый класс-психологическая готовность родителей»	май	Педагог-психолог Кл. рук -ль
6	Проведение занятий по программе «Я - пятиклассник»	октябрь-декабрь-	Педагог-психолог
7	Проведение праздника «Посвящение в пятиклассники». «Дорога в пятый класс»	Октябрь	Заместитель директора по УВР Учитель Родители Педагог-психолог
8	Собрание родителей пятиклассников «Ваш ребенок - пятиклассник»	октябрь	Педагог-психолог, Кл. рук - ль
9	Психолого-педагогическое обследование обучающихся 5-х классов с целью	ноябрь	Педагог-психолог

	выявления нарушений школьной адаптации, выявление причин школьной дезадаптации и составление программ. (заполнение протоколов, анализ данных)		Заместитель директора по УВР
10	Проведение адаптационных классных часов (цикл «Я - пятиклассник»)	октябрь	Педагог-психолог
11	Консультации и индивидуальные беседы с родителями , испытывающих трудности в адаптации к школе.	декабрь-март	Педагог-психолог
12	Психолого-педагогическое обследование обучающихся 5-х классов с целью определения уровня адаптации к школе	апрель	Педагог-психолог

## О программе

Пятиклассникам в школе и интересно, и тревожно: хочется быть активными, умными и независимыми, нужными и успешными, хочется, чтобы новый учитель оценил и увидел все самое лучшее в них. Предлагаемая программа будет интересна не только психологам, но и педагогам, классным руководителям, школьной администрации.

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, на наш взгляд, 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.

Предлагаемая программа направлена на формирование этих навыков и на создание благоприятных условий для их дальнейшего развития.

В программе значительное место уделено формированию навыков осознания требований учителя, навыков уверенного поведения, оценки собственных возможностей и способностей, а также работе с негативными эмоциональными состояниями.

### **Цели и содержание программы**

Основная цель данной программы — *создать условия, позволяющие каждому пятикласснику как можно легче и радостнее вступить в новый этап школьного обучения; поддержать и развить в детях интерес к знаниям; помочь им общаться с новыми одноклассниками и преподавателями.*

В соответствии с целью формулируются задачи тренинга:

- формирование у детей позитивной Я-концепции и устойчивой самооценки, снижение уровня школьной тревожности;
- 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 форм поведения в новых школьных ситуациях;
- развитие социальных и коммуникативных умений, необходимых для установления межличностных отношений друг с другом, с новыми учителями и другими сотрудниками школы.

### **Методы и техники, используемые в программе:**

1. *Ролевые и подвижные игры.* Разыгрывание различных ситуаций, предлагаемых как этюды (например, обиженный и обидчик; учитель и ученик).

2. *Дискуссии и беседы.* Обсуждение вопросов, связанных с основной темой занятия.

3. *Развивающие игры и упражнения, направленные на развитие познавательной и эмоционально-волевой сферы,*

4. *Рисуночная арт-терапия.* Задания могут быть предметно-тематические («Я в начальной школе», «Я в средней школе», «Мое любимое занятие) и образно-тематические: изображение в рисунке абстрактных понятий в виде созданных воображением ребенка образов (таких, как «Счастье», «Добро»), а также изображающие эмоциональные состояния и чувства («Радость», «Гнев», «Обида»).

5. *Моделирование образцов поведения.* Поскольку тревожность и страхи перед определенными ситуациями обусловлены отсутствием у младшего подростка адекватных способов поведения были подобраны игры и упражнения на снятие тревожности, на преодоление школьных страхов, которые позволяют преодолеть тревожность

## **Структура занятия**

Каждое занятие начинается *ритуалом приветствия*, выполняющим функцию установления эмоционально-позитивного контакта психолога с ребенком и формирования у ребенка направленности на сверстников, и завершается *ритуалом прощания*. Эти процедуры сплачивают детей, создают атмосферу группового доверия и принятия.

*Разминка* включает упражнения, которые помогают детям настроиться на работу, повышают уровень их активности и способствует формированию групповой сплоченности.

*Обсуждение домашнего задания* проводится после разминки и способствует закреплению пройденного материала.

*Основная часть занятия* включает в себя психотехнические упражнения, игры и приемы, направленные на снятие тревожности и школьных страхов.

*Обсуждение итогов занятия*, или рефлексия является обязательным этапом и предполагает эмоциональную и смысловую оценку содержания занятия в ходе заключительного обсуждения.

### **Сценарий тренинга «Я - пятиклассник».**

Занятие 1. «ЧТО ТАКОЕ 5-Й КЛАСС?»

Занятие 2. «ПОЗНАЙ СЕБЯ»

Занятие 3. «НОВИЧОК В СРЕДНЕЙ ШКОЛЕ»

Занятие 4. «ПОНИМАЕМ ЛИ МЫ ДРУГ ДРУГА?»

Занятие 5. «МИР ЭМОЦИЙ»

Занятие 6. «НАШИ УЧИТЕЛЯ»

Занятие 7. «ИЩУ ДРУГА»

Занятие 8. «МЫ И НАШ КЛАСС»

### **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ИГРА «Паровозик»**

Поддержка ребенка в трудный период адаптации способствует решению задач личностного роста и развития учащихся, а также профилактики и коррекции школьной дезадаптации. Таким образом, осуществляется психолого-педагогическое сопровождение естественного развития учащихся.

Спасибо за внимание!