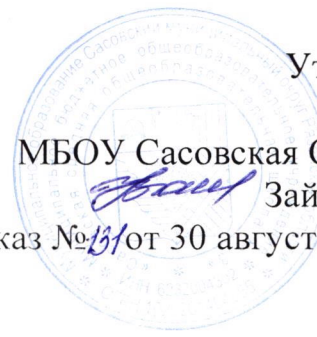


Принято
на Педагогическом совете
МБОУ Сасовская СОШ № 3
Протокол №1 от 30 августа 2024 г.

Утверждаю
Директор
МБОУ Сасовская СОШ № 3
Зайцева О.С.
Приказ № 131 от 30 августа 2024 г.



Программа психологического сопровождения адаптации школьников при переходе из начальной школы в основную в МБОУ Сасовская СОШ № 3

Обоснование необходимости.

Период адаптации в 5-м классе является одним из трудных периодов школьного обучения. Это обусловлено совокупностью тех содержательных перемен, что происходят в школьной среде и внутреннем мире детей этого возраста. А именно:

- увеличение объема и разнообразие содержания образования;
- увеличение веса многопредметного обучения и расширение круга учителей, с которыми учащиеся вынуждены систематически вступать в деловые взаимодействия;
- на место первой учительницы приходит новый классный руководитель;
- завершение перехода к кабинетной системе обучения;
- отсутствие у школьников умения как самостоятельно, так и совместно организовывать учебную деятельность.

Состояние детей в этот период с педагогической точки зрения характеризуется низкой организованностью, учебной рассеянностью и недисциплинированностью, снижением интереса к учёбе и её результатам; с психологической - снижением самооценки, высоким уровнем ситуативной тревожности.

В течение адаптационного периода (1-е полугодие обучения) у пятиклассников должно сформироваться так называемое «чувство взрослости», которое проявляется в новой личностной позиции:

- 1) по отношению к учебной деятельности;
- 2) по отношению к школе и предметам;
- 3) по отношению к одноклассникам;
- 4) в новом отношении к внутреннему миру собственного «Я».

Сложность задач адаптационного периода значительно увеличивает риск школьной адаптации. Не все пятиклассники даже с высоким уровнем

психологической готовности могут успешно справиться с трудностями в обучении и общении, с внутренними психологическими проблемами.

Выделяют такие виды школьной дезадаптации пятиклассников:

1. Интеллектуальная - низкий уровень развития мышления, несформированность познавательной мотивации, несформированность учебных умений и навыков.

2. Поведенческая - несоответствие поведения ребенка правовым, и моральным нормам (конфликтность, агрессивность, недисциплинированность, асоциальность).

3. Коммуникативная - затруднения в общении со сверстниками и взрослыми (тревожность, замкнутость, чрезмерная зависимость).

4. Эмоциональная - тревога и переживание по поводу проблем в школе, страх перед учителем, нежелание посещать школу.

Исходя из перечисленных особенностей адаптационного периода, **целью** психологического сопровождения является поддержка пятиклассников в период адаптации в новой социально-педагогической ситуации, создание условий для успешной адаптации детей к средней школе.

Задачи:

- организовать и провести психологическое обследование пятиклассников (учебная мотивация уровень самооценки, эмоциональное самочувствие, социометрический статус);
- выявить школьников, испытывающих трудности в адаптации, и определить характер и причину трудностей в каждом случае;
- определить пути оказания помощи школьникам, испытывающим трудности в процессе адаптации.

Задачи могут быть выполнены лишь при совместной деятельности психолога и всех участников образовательного процесса.

Основные этапы работы.

Этапы работы	Содержание деятельности педагога-психолога	Сроки
1 этап (4 класс)	1. Наблюдение за учащимися на уроках.	Февраль
	2. Проведение занятий с детьми «Портрет будущего пятиклассника».	март
	3. Диагностика готовности учащихся к обучению в основной школе.	март
	4. Изучение учебной мотивации и школьной тревожности учащихся.	март
	5. Групповое консультирование родителей по результатам изучения готовности детей к переходу в 5 класс.	апрель
	6. Индивидуальное консультирование учителей и родителей по результатам диагностики.	апрель, май

	7. Составление аналитической справки для администрации школы.	май
2 этап (5 класс)	1. Консультирование классных руководителей об индивидуальных особенностях учащихся (по результатам диагностики); рекомендации по работе с классом в период адаптации; планирование совместной деятельности в течении года. 2. Выступление на родительских собраниях на тему «Проблемы адаптации пятиклассников: как помочь детям?»	Август Сентябрь
3 этап	1. Наблюдение за учащимися на уроках. 2. Консультирование классного руководителя и учителей предметников по возникающим проблемам. 3. Проведение групповых занятий с учащимися по самоподготовке «Как правильно готовить домашние задания?» 4. Изучение эмоционального самочувствия учащихся; их отношение к школе и учителям; выявление детей группы риска. 5. Определение проблемных зон в адаптации. Получение согласия родителей на индивидуальную работу с детьми.	Сентябрь октябрь октябрь
4 этап	1. Проведение индивидуальной коррекционной работы с учащимися с проблемами в адаптации. 2. Проведение групповых занятий с детьми на сплочение классного коллектива: сказкотерапевтическая игра «Часы», командообразующая игра «Происшествие в 5 классе».	ноябрь-декабрь
5 этап	1. Индивидуальная работа с детьми с проблемами в адаптации. 2. Индивидуальное консультирование родителей и учителей по вопросам адаптации. 3. Повторная диагностика адаптации учащихся к основной школе.	Январь-март март
6 этап	1. Экспертный опрос педагогов и родителей. 2. Аналитическая работа (подведение итогов адаптации школьников).	Апрель

Направления деятельности педагога-психолога

Организационная деятельность.

Ежегодно с данной проблемой мы проводим ознакомление педагогического коллектива, администрации школы и родителей учащихся. Знакомим их с планом работы и с результатами психологических обследований. На семинарах для классных руководителей и учителей предметников, которые будут работать в пятых классах, знакомим их с основными задачами и трудностями первичной адаптации, тактикой общения с детьми и с тем, какую помощь им можно оказать. Например, для учителей будущих пятых классов проводятся 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”

Педагоги предметники, классные руководители которые будут работать с учащимися пятых классов посещают уроки в выпускных классах начальной школы знакомятся с программой и системой требований учителей начальной школы. Они соотносят свою программу с программой выпускного класса по определенному учебному предмету, обозначают несовпадения в требованиях программ. Проводят пробные уроки. Составляют план внеурочных педагогических мероприятий для пятиклассников. Наблюдают за детьми. Оказывают помощь детям и их родителям в учебной самоорганизации.

Со стороны родителей необходимо получить согласие на проведение тренинговых и коррекционных занятий с их детьми. Мы знакомим их с проблемами “особых” детей (гиперактивных, застенчивых, тревожных); говорим о возможных причинах такого поведения и чем можно помочь ребенку.

Психологическая диагностика.

Первый этап диагностики 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 учителей;
- 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. Тематика семинаров была обозначена в разделе “Организационная работа”.

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. Здесь мы говорим о том, какую помощь в адаптации смогут оказать своим детям родители. Знакомим их с играми и упражнениями из “Семейной игротеки”, которые они могут выполнять вместе со своими детьми, а также с программой действий для родителей, желающих помочь своему ребенку освоить новую ступень школьной жизни; с требованиями к уровню подготовки учащихся по основным учебным предметам; с нормативно-правовой документацией, регламентирующей права и обязанности родителей, с психогигиеническими требованиями к рабочему месту ребенка и отрабатываются режимные моменты.

Работа с самими детьми – это, прежде всего, помощь в освоении нового стиля общения с взрослыми и сверстниками, регуляции собственного состояния, выработке эффективных приемов организации учебной деятельности. Все это проводится как в индивидуальной, так и в групповой форме. Например, занятия по следующим темам: “Учимся планировать”, “Ошибки в организации своего времени”, “Как готовить домашнее задание?”, “Как преодолевать неуверенность в себе?”, “Умеешь ли ты общаться? – урок самопознания”, “Как общаться с учителем?”.

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 или цикла развивающих занятий.

Посещение уроков, наблюдение за детьми осуществляется, когда они являются еще выпускниками начальной школы. В это же время проводится первый этап диагностической работы и развивающая психологическое занятие “Портрет будущего пятиклассника”.

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 и операциональных 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 возможностях, 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 (как психолога, так и педагогов, работающих с пятиклассниками). Анализ ситуации дает возможность обсудить с учителями, администрацией школы, родителями формы и методы дальнейшей работы и планировать учебно-воспитательный процесс в данных классах.

Аналитическую информацию получают классные руководители и учителя предметники, работающие в 5 классах, а также родители учащихся.

Приложения.

1. Исследование самооценки детей 7—10 лет проводят при помощи теста «Оцени себя».

Стимульный материал. Набор положительных и отрицательных качеств и шкала — вертикальная линия, в верхней части которой располагаются положительные значения, а в нижней — отрицательные (Слова, характеризующие отдельные качества личности: аккуратность, беспечность, восприимчивость, гордость,

грубость, жизнерадостность, заботливость, застенчивость, завистливость, злопамятность, искренность, изысканность, капризность, легковерие, медлительность, мечтательность, настойчивость, нежность, непринужденность, нервозность, нерешительность, несдержанность, обаяние, обидчивость, осторожность, отзывчивость, педантичность, подвижность, развязность, рассудочность, решительность, самозабвение, сдержанность, сострадательность, стыдливость, терпеливость, трусость, увлеченность, упорство, уступчивость, холодность, энтузиазм .)

Инструкция. Посмотри на этот листок. Здесь записаны разные качества людей — как хорошие, так и плохие. Выбери из них те, которые ты считаешь самыми хорошими и самыми плохими. А теперь попробуй оценить себя, расставив эти качества на шкале. Те черты, которые у тебя хорошо развиты, располагаются в верхней части шкалы, а те, которые плохо развиты или отсутствуют, — в нижней.

Проведение теста. В начале тестирования внимание детей обращают только на список оцениваемых качеств, из которого дети выбирают по 5—6 самых привлекательных и самых непривлекательных. После того как эти качества отобраны (выписаны или подчеркнуты в списке), детям предлагают оценить себя и объясняют принцип размещения качеств на шкале. Во время работы взрослый не вмешивается в процесс оценки, может даже выйти на несколько минут из комнаты или заняться своими делами. После окончания работы ее результаты также не обсуждаются с детьми. Необходимая беседа, которая может быть началом коррекции, проводится только после анализа всех проведенных с ребенком личностных тестов.

Анализ результатов. При анализе результатов обращают внимание на расположение на шкале как положительных, так и отрицательных качеств. Адекватной считается самооценка, при которой ребенок несколько положительных качеств ставит в верхнюю часть шкалы, а одно-два качества — в нижнюю часть или близко к нулю.

Если отрицательные качества расставлены близко к нулю - одно из них попало в нижнюю часть шкалы, а хотя бы одно — в верхнюю часть, можно говорить, что ребенок в целом принимает себя и свой образ, но не идеализирует себя и видит и свои отрицательные черты.

Если ребенок все положительные качества располагает в верхней части шкалы и достаточно высоко, а отрицательные — в нижней или около нуля, его самооценка неадекватно завышена, он не может или не хочет правильно себя оценить, не замечает своих недостатков и приписывает себе отсутствующие у него достоинства. Эта неадекватность может быть источником агрессивного поведения, конфликтности ребенка, так же как тревожности или нарушения общения. Эти негативные проявления связаны с тем, что образ, который выстроил ребенок, не совпадает с представлением о нем других людей. Такое несоответствие препятствует контактам и является причиной многих трудностей, асоциальных реакций ребенка.

Если ребенок, наоборот, располагает положительными качествами ближе к нулю, или, что еще хуже, в нижней части шкалы, то независимо от того, где располагаются отрицательные качества, можно говорить о неадекватно заниженной самооценке. Расположение отрицательных качеств только ухудшает (если они помещены в верхней части шкалы) или несколько улучшает (если они также расположены внизу) общую структуру самооценки. Для таких детей, как правило, характерны тревожность, неуверенность в себе, стремление расположить к себе собеседника, особенно взрослого. Однако заниженная самооценка может быть связана и с асоциальностью, агрессивностью, особенно в тех случаях, когда от ребенка настойчиво требуют выполнения каких-то обязанностей, с которыми он боится не справиться.

2. Анкета «Школа»

В.М. Блейхер, И.В. Крук, С.Н. Боков

По мнению создателей анкеты, она может с успехом применяться для изучения отношения в школе детей и подростков от 10 до 16 лет. В анкету кроме утверждений, относящихся к пребыванию в школе, были включены также утверждения касающиеся сна, настроения, аппетита.

На каждое утверждение может быть дан ответ: «Верно», «Пожалуй, верно», «Не верно». Для того чтобы направленность исследования была менее явной для испытуемого, некоторым утверждениям был придан противоположный характер. Исследование возможно как в индивидуальной, так и в групповой форме. В последнем случае необходимо на доске нарисовать матрицу бланка (или раздать бланки) и попросить учащихся отмечать свои ответы в соответствующих графах бланка.

Интерпретация

Диапазон оценок, получаемых с помощью анкеты, - от 0 до 44. В тех случаях, когда на все утверждения выбирается ответ «Пожалуй, верно», результаты недостоверны из-за настороженного или скептического отношения к процедуре исследования. При явной дезадаптации оценка превышает 30 баллов, при латентной составляет 20-30, при хорошей адаптации, как правило, не превышает 20 баллов.

Качественный анализ высказываний позволит, по моему мнению (И,Ш,) дополнительно выявить затруднения, связанные с :

Отношениями со сверстниками(утверждения 8, 9, 19)

- при получении испытуемым 6 баллов можно утверждать, что отношения в классе складываются неблагоприятно для ребенка, круг общения со сверстниками очень узок или совсем отсутствует.

Отношения с родителями и учителями - («взрослыми», утверждения 4, 14, 15, 22)-макс. 8баллов-отношения со взрослыми сложные, нет доверительного общения.

Самооценка и самосознание учащегося- (утверждения 11,, 12, 16, 19) макс. 8, при достижении таких показателей, можно утверждать, что ребенок оценивает себя как менее успешного в обучении по сравнению со сверстниками, неспособного.

Проблемы с аппетитом и сном. Настроением- (утверждения 1, 2, 21) макс. Балл-6, свидетельствует о том, что ребенок остро переживает состояние тревоги, страха, возможно связанные с пребыванием в школе, дальнейшая работа по уточнению причин возникновения этих страхов проводится в индивидуальном порядке.

3. АНКЕТА «ШКОЛА»

	Да, верно	Иногда	Нет	Ключ ч
1. У меня чаще бывает хорошее настроение.	+	+	+	0 1 2
2. Мне трудно есть по утрам.	+	+	+	2 1 0
3. Я иду в школу с удовольствием.	+	+	+	0 1 2
4. Есть учителя, которых я по настоящему боюсь.	+	+	+	2 1 0
5. Если можно, я бы не ходил в школу.	+	+	+	2 1 0
6. На каникулах я становлюсь совсем другим человеком.	+	+	+	2 1 0
7. Я бы хотел переехать в такое место, где меня никто не знает.	+	+	+	2 1 0
8. Большинство моих друзей - мои одноклассники.	+	+	+	0 2 1
9. У меня не меньше друзей, чем у других.	+	+	+	0 1 2
10. Иногда я прогуливаю уроки.	+	+	+	2 1 0
11. Я понимаю новый материал медленнее, чем другие ученики.	+	+	+	2 1 0

12. Я считаю себя способным человеком.	+	+	+	0 1 2
13. Бывало, что я не мог заставить себя идти в школу.	+	+	+	2 1 0
14. Среди учителей есть хорошие понимающие люди.	+	+	+	0 1 2
15. Есть учителя, которые меня не выносят.	+	+	+	2 1 0
16. Я очень отличаюсь от других учеников.	+	+	+	2 1 0
17. Некоторые люди в моем классе были в меня влюблены (или влюблены сейчас).	+	+	+	0 1 2
18. Я никогда не влюблялся в одноклассницу.	+	+	+	2 1 0
19. Надо мной смеются чаще, чем над другими в школе.	+	+	+	2 1 0
20. Уже в понедельник мечтаю, чтоб скорее пришло воскресенье.	+	+	+	2 1 0
21. Иногда я не могу уснуть из-за того, что случилось в школе.	+	+	+	2 1 0
22. Я советуюсь родителям, если в школе что-нибудь не так.	+	+	+	0 1 2