

**Программа психолого-педагогического сопровождения
адаптации учащихся
на различных ступенях школьной системы.**

Разработала:

Т.В.Климшина,

педагог- психолог

I квалификационной
категории

Пояснительная записка.

Среди актуальных аспектов современной проблемы взаимодействия личности и социума одним из наиболее значимых является вопрос своевременного формирования у человека, особенно ребенка, адаптивных способностей.

О сложности периода, связанного с адаптацией ребенка в школе, говорит особое внимание, обращаемое на него отечественными психологами и педагогами в научной литературе. Именно в первые месяцы школьной жизни начинает формироваться та система отношения ребенка к самому себе, те устойчивые формы взаимоотношений со сверстниками и взрослыми и базовые учебные установки, которые в существенной мере определяют в дальнейшем социальную эффективность стиля общения, возможности личностной самореализации в школьной среде.

Адаптационный стресс как совокупность адаптационных реакций организма человека, носящих общий защитный характер, испытывают в той или иной мере все участники образовательного процесса в начале учебного года. Особенно остро этот стресс испытывают те учащиеся, которые попали в новую для себя среду, т.е. ученики первых, пятых и десятых классов.

Начало школьной жизни – серьезное испытание для большинства детей, приходящих в первый класс, связанное с резким изменением всего образа жизни. Они должны привыкнуть к коллективу, к новым требованиям, к повседневным обязанностям. Но и переход на новую ступень образования в пятом и десятом классе характеризуется рядом психологических особенностей. И у пятиклассников, и у десятиклассников изменились социальное окружение (новый состав класса и учителей) и система деятельности (новая учебная ситуация новой ступени образования). Ситуация новизны является для любого человека в определенной степени тревожной. Ребенок переживает эмоциональный дискомфорт прежде всего из-за неопределенности представлений о требованиях учителей, об особенностях и условиях обучения, о ценностях и нормах поведения в коллективе класса и пр. Такое психологическое напряжение, будучи достаточно длительным, может привести к школьной дезадаптации: ребенок становится недисциплинированным, невнимательным, безответственным, отстает в учебе, быстро утомляется и просто не хочет идти в школу. Ослабленные дети (а их, к сожалению, из года в год становится все больше и больше) являются наиболее подверженными дезадаптации.

Выделяются три возрастные группы, для которых наиболее болезненно протекает адаптационный синдром:

- дошкольник – первоклассник (6,6–7 лет);
- выпускник начальной школы – пятиклассник (9–11 лет);
- младший подросток – старшеклассник (15–16 лет).

Характер адаптации ребенка к изменившимся условиям среды отражается на трех основных уровнях.

1. Эмоциональный уровень. Включает себя эмоциональное самочувствие, переживание состояния равновесия или тревоги. Излишнее эмоциональное возбуждение лежит в основе развития адаптационных нарушений. Эмоциональное благополучие школьника в первые месяцы учебы на новой ступени образования отражает характер его адаптации к среде.
2. Когнитивный уровень. Включает уровень развития самосознания. В процессе адаптации происходит сознательное принятие новых норм и правил, что находит свое отражение в становлении образа “Я”, осмыслении своей социальной принадлежности, исполняемых ролей, занимаемого статуса и т.д.
3. Поведенческий уровень отражает характер поведения ребенка в условиях школьной среды, его взаимоотношения с другими людьми.

Очевидно, что сделать для ребенка каждый школьный день праздником невозможно. Процесс адаптации всегда сопряжен с трудностями и напряжением. Притирки, сложности возникают у всех детей, важно вовремя и правильно помочь ребенку с ними справиться. Большая роль в этом процессе принадлежит службе психологического сопровождения.

Основная цель программы: создание психолого-педагогических условий для успешной адаптации учащихся к особенностям образовательной среды школы.

Данная программа предусматривает **специфические задачи** для каждой возрастной группы детей.

1-й класс.

1. Создание условий для обеспечения эмоционального комфорта, чувства защищенности у первоклассников при вхождении в школьную жизнь, доброжелательной атмосферы в классе, предпосылок для групповой сплоченности, снижения уровня тревожности при помощи профилактических занятий.
2. Повышение психологической грамотности родителей и педагогов с помощью выступлений на родительских собраниях, семинарах, педагогических советах.
3. Изучение уровня готовности к школьному обучению, адаптации к школе первоклассников.
4. Знакомство педагогов с особенностями детей данных классов.
5. Знакомство родителей с личностными особенностями детей по результатам психологической диагностики в форме групповых и индивидуальных консультаций.
6. Включение детей с признаками дезадаптации в индивидуальную коррекционную работу с привлечением их родителей к индивидуальному консультированию.

5-й класс.

1. Формирование у детей позитивной Я – концепции и устойчивой самооценки, адекватных форм поведения в новых школьных ситуациях, снижение уровня школьной тревожности при помощи профилактических и коррекционных занятий.
2. Повышение психологической грамотности родителей и педагогов с помощью выступлений на родительских собраниях, семинарах, педагогических советах.
3. Изучение уровня готовности учащихся к обучению в среднем звене (4 класс) и диагностика уровня адаптации пятиклассников (5 класс).
4. Консультирование учителей основной школы, их знакомство с индивидуальными особенностями будущих пятиклассников.

10-й класс.

1. Создание условий для формирования благоприятного психологического климата общения учащихся, укрепления навыков поведенческой саморегуляции, способствовать становлению группового коллектива посредством профилактических занятий.
2. Изучение индивидуальных особенностей десятиклассников.
3. Оказание помощи классным руководителям в изучении индивидуальных особенностей вновь прибывших детей с целью построения воспитательной траектории.
4. Повышение психологической компетентности педагогов и родителей через выступления на родительских собраниях и педагогических советах.

Основные направления деятельности по данной программе.

1. Психодиагностическое.

Учащиеся 1-х классов – методика Л.А. Ясюковой «Прогноз и профилактика проблем обучения в начальной школе» (Часть 1), анкета Р.В. Овчаровой (для определения уровня школьной адаптации), тест тревожности Р.Тэммл, М.Дорки, В.Амен, цветовой тест эмоциональных состояний (модификация Люшера) для оценки общей адаптированности учащихся.

Учащиеся 5-х классов - методика Л.А.Ясюковой (часть 2). «Прогноз и профилактика проблем обучения в средней школе (сведения 4-го класса), тест школьной тревожности Филлипса, модифицированный вариант анкеты школьной мотивации Н.Г.Лускановой, цветовой тест эмоциональных состояний (модификация Люшера).

Учащиеся 10-х классов – методика Л.А.Ясюковой (часть III) «Прогноз и профилактика проблем обучения, социализация и профессиональное самоопределение старшеклассников» (сведения 9-го класса), цветовой тест эмоциональных состояний (модификация Люшера) для оценки общей адаптированности учащихся.

2. Коррекционно-развивающее и профилактическое направление.

Учащиеся 1-х классов - программа О.В.Хухлаевой «Тропинка к своему Я» - групповые психопрофилактические, развивающие занятия для всех детей первых классов, индивидуальные занятия для детей, имеющих признаки дезадаптации.

Учащиеся 5-х классов - адаптационные классные часы для всех детей 5-х классов по программе А.В.Микляевой и П.В. Румянцевой; программа «Первый раз в пятый класс» на основе программ А.В.Микляевой, П.В. Румянцевой и Е.Г.Коблик (составила Т.В.Климшина) для детей, по результатам диагностики испытывающие трудности с адаптацией к средней школе, имеющие повышенный уровень школьной тревожности.

Учащиеся 10-х классов – профилактические занятия по адаптации (автор: Ермолаева О.Ю.).

3. Консультативное направление.

Данное направление включает в себя групповые консультации на родительских собраниях по результатам психодиагностики в 1-х и 5-х классах, на которых освещаются аспекты проведенного обследования и описываются принципы работы с полученными психологическими

характеристиками и предлагаются индивидуальные консультации. А также индивидуальные консультации родителей, учащихся и педагогических работников по вопросам адаптации, психологического здоровья, воспитания, межличностного взаимодействия.

4. Просветительское направление.

Вышеуказанное направление представлено тематическими родительскими собраниями по вопросам адаптации учащихся, а также разнообразными выступлениями на педагогических советах, семинарах и методических объединениях.

Ожидаемый результат:

- Повышение интереса к школьной жизни у обучающихся всех ступеней;
- Формирование позитивного “Образа Я” у школьников;
- Сплочение классного коллектива.
- Снижение уровня школьной тревожности.
- Активизация интереса педагогов и родителей к проблемам адаптации.

Программа «Тропинка к своему Я: уроки психологии в начальной школе (1-4)». Программа еженедельных занятий для учащихся первых классов. Автор – О.В. Хухлаева.

Начало обучения в школе – один из наиболее значимых моментов в жизни человека. В древности начало систематического обучения считалось периодом качественного изменения состояния, своеобразной точкой перехода к новому состоянию.

Сегодня же многие педагоги и родители недооценивают качественные изменения, происходящие в ребенке в период обучения в начальной школе. Гораздо больше внимания уделяют количественному накоплению знаний и умений детей. Однако именно качественные изменения очень важны для ребенка, они могут сыграть как позитивную, так и негативную роль, могут укрепить психологическое здоровье или же нарушить его. И если пробелы в знаниях можно впоследствии легко восполнить, то возникшие психологические нарушения могут иметь стойкий характер, с трудом поддаваться коррекции.

Не все дети в школе попадают в ситуацию успеха в силу того, что набор критериев, по которым оцениваются действия детей, ограничен. А в ситуации стойкого длительного неуспеха ребенок может не только осознать свою неспособность «стать хорошим», но уже потерять к этому стремление.

Депривация потребности в признании может вызвать у младших школьников не только снижение самооценки, но и появление неадекватных защитных реакций. При активном типе поведения защита оборачивается агрессией к одушевленным и неодушевленным предметам, компенсацией в других видах деятельности. При пассивном типе появляются неуверенность в себе, стеснительность, лень, апатия, уход в фантазии или болезни – реальные или симулированные.

Кроме того, если ребенок воспринимает результаты учебы как единственные критерии собственной ценности, то малейшее снижение результатов учебы приводит к чувству неполноценности, которое может негативно повлиять на актуальную ситуацию ребенка и сформировать неблагоприятный жизненный сценарий.

С началом обучения у детей появляется сразу множество обязанностей: не опаздывать, сидеть спокойно, не разговаривать, не играть на уроках, не бегать, не кричать, выполнять домашние задания и т.п. Большинство

школьных обязанностей, как правило, направлены на воспитание послушания и на сдерживание естественных потребностей в игре, в движении, в общении. Обязанности, касающиеся отношений между людьми, обычно осознаются значительно меньше. Впоследствии это может привести к формированию стойкого негативного отношения к школе в сочетании с потребностью полностью «раскрепощаться» на улице.

Чтобы помочь каждому ребенку найти правильную дорогу в школе, можно использовать данную программу.

Так как ведущей деятельностью дошкольников является игровая деятельность и смена на учебную деятельность, присущую младшим школьникам, происходит не вдруг и не сразу, то данная программа составлена с использованием игры и групповых форм работы с методиками арт-терапии и сказкотерапии.

Цель: формирование психологического здоровья детей, адаптация к школе.

Задачи:

1. Содействовать осознанию позиции школьника.
2. Способствовать формированию дружеских отношений в классе.
3. Развитие уверенности в себе и своих учебных возможностях.
4. Рассмотреть особенности содержательного наполнения радости, страха, гнева.
5. Обучать распознаванию и описанию своих чувств и чувств других людей.
6. Помочь детям осознать относительность оценки чувств.
7. Способствовать снижению уровня тревожности.

**Планирование занятий по программе
«Тропинка к своему Я» в первых классах.**

(1 занятие в неделю, всего 25 занятий).

№ занятия	Содержание занятий	Количество часов
1	Знакомство. Введение в мир психологии.	1
2	Как зовут ребят моего класса.	1
3	Зачем мне нужно ходить в школу.	1
4	Мой класс.	1
5	Какие ребята в моем классе.	1
6-8	Мои друзья в классе.	3
9	Мои успехи в школе.	1
10	Моя учебная сила.	1
11	Радость. Что такое мимика?	1
12	Радость. Как ее доставить другому человеку.	1
13	Жесты.	1
14	Радость можно передать прикосновением.	1
15	Радость можно подарить взглядом.	1
16	Грусть.	1
17	Страх.	1
18	Страх, его относительность.	1
19	Как справиться со страхом?	1
20	Страх и как его преодолеть.	1
21	Гнев. С какими чувствами он дружит?	1
22	Может ли гнев принести пользу?	1
23	Обида.	1
24	Разные чувства.	1
25	Итоговое.	1

Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии в начальной школе (1-4классы). – М.: Генезис, 2008.

«Мы — пятиклассники»

(адаптационные классные часы для пятиклассников).

Из года в год возникает проблема адаптации учащихся при переходе из начального в среднее звено школы. Несмотря на то, что ученики уже привыкли к школе, требованиям учителя, одноклассникам, проблема адаптации существует. Они снова адаптируются к новым социальным условиям. У них появляется новый классный руководитель, учителя-предметники, новые предметы. Каждый учитель выдвигает свои требования. Этот возраст начало подросткового периода, когда происходят ещё и физиологические изменения в организме у детей, что тоже накладывает свой отпечаток на учащихся.

В связи с этим целесообразно проводить профилактические занятия в пятых классах. Это своеобразная возможность предупреждения тех проблем, с которыми могут встретиться учащиеся в начале учебы в 5-м классе. С целью преодоления тревожности будущих пятиклассников, негативных эмоций, сопровождающих переход в пятый класс, и следует проводить подобного рода занятия.

Основная цель программы: профилактика школьной дезадаптации.

Продолжительность программы: 6 занятий по 40-45 минут (1-2 раза в неделю).

Сроки реализации программы: — начало учебного года (предпочтительно провести все занятия в сентябре).

Планирование занятий по программе.

№ занятия	Содержание занятий	Количество часов
1	Пятый класс: что нового?	1
2	Правила школьной жизни.	1
3	Наш класс.	1
4	Наши учителя.	1
5	Школьные предметы.	1
6	Психологическая аптечка.	1

А.В.Микляева, П.В.Румянцева «Школьная тревожность: диагностика, коррекция, развитие». СПб.2004г.

Программа занятий по проблеме школьной тревожности для учащихся пятого класса (модифицированная программа занятий на основе программы А.В.Микляевой, П.В.Румянцевой и программы Е.Г.Коблик «Первый раз в пятый класс».

При переходе в пятый класс некоторые школьники остро переживают процесс адаптации к новым условиям обучения, и результатом этих переживаний является наличие повышенного и высокого уровня тревожности. Тревожность привлекает особое внимание потому, что выступает признаком школьной дезадаптации ребёнка, отрицательно влияя на все стороны жизнедеятельности: не только на учёбу, но и на общение, на здоровье и общий уровень психологического благополучия. Тревожные дети очень чувствительны к своим неудачам, остро реагируют на них. Любая ситуация проверки знаний, независимо от реального уровня подготовленности ученика, вызывает у него существенное беспокойство, оказывающее дезорганизующее влияние на выполнение заданий (вплоть до возникновения соматических симптомов, на которые списываются неудачи, и отказа от выполнения заданий по принципу: «Я ничего не знаю, ставьте «два»...»). Поэтому очень важно помочь ученикам эффективно справиться с волнением, осуществить работу по преодолению повышенного и высокого уровня тревожности.

Цель программы: снижение уровня школьной тревожности.

Задачи.

1. Осознание проблем, связанных со школьной тревожностью.
2. Осознание и отреагирование школьных страхов.
3. Обучение навыкам расслабления и саморегуляции.
4. Принятие себя.
5. Обучение приемам совладания с тревогой.

Всего 10 занятий по 45 минут.

Планирование занятий по программе.

№ занятия	Содержание занятий	Количество часов
1	Путаница.	1
2	Что такое тревожность?	1
3	Мои страхи.	1
4	Кошмарный учитель.	1
5	Магазин страхов.	1
6	Страшная маска.	1
7	Спустим пары.	1
8	Что мне нравится в себе?	1
9	Психологическая аптечка.	1
10	Чего я достиг.	1

Е.Г.Коблик «Первый раз в пятый класс». М.2003 г.

А.В.Микляева, П.В.Румянцева «Школьная тревожность: диагностика, коррекция, развитие». СПб.2004 г.

Профилактические занятия по адаптации для учащихся десятых классов.

Существует три переломных момента, которые ребенок проходит в процессе обучения в школе: это поступление в первый класс, переход из начальной школы в среднюю (5 класс) и переход из средней в старшую (10 класс). В литературе по данному вопросу основное внимание уделяется преимущественно первоклашкам, однако адаптация десятиклассников является не менее важным моментом.

«Школьники со стажем» тоже попадают в новые условия. Необходимость адаптации обычно возникает в связи с кардинальной сменой деятельности человека и его социального окружения. У десятиклассников изменились как социальное окружение (новый состав класса и учителей), так и система деятельности (новая учебная ситуация). А ситуация новизны всегда тревожна. Неизвестно, что ждать от незнакомых учителей, какими будут их требования, каковы особенности и условия обучения, ценности и нормы поведения. Школьник переживает эмоциональный дискомфорт, находится в состоянии внутренней напряженности и настороженности, затрудняющей принятие как интеллектуальных, так и личностных решений. Данные занятия во многом сглаживают такой сложный для учащихся период.

Цель: способствовать адаптации учащихся в социуме.

Задачи: создание доброжелательной атмосферы, снижение уровня тревожности, организация взаимодействия в группе, предоставление возможности участникам узнать каждого в глазах других.

Предполагаемые результаты работы.

1. Знакомство учащихся классного коллектива.
2. Сплочение классного коллектива.
3. Снижение уровня тревожности.
4. Овладение умениями для продуктивного решения групповых задач.
5. Определение своей позиции в среде одноклассников.
6. Осознание своеобразия своего “Я”, своего потенциала

№ занятия	Содержание занятий	Количество часов
1	Времена года.	1
2	Калейдоскоп.	1
3	Автопортрет класса.	1

Автор: Ермолаева О.Ю.