

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Нововикринская средняя общеобразовательная школа»  
Каякентского района Республики Дагестан

Директор: *Ч.З. Чупанов*

« 08 » 08 2022г.

**Программа психологического сопровождения  
процесса адаптации учащихся 5-х классов к  
условиям обучения в средней школе**

педагог – психолог:  
Амирбекова С.И.



2022 - 2023 учебный год

## **Программа психологического сопровождения процесса адаптации учащихся 5-х классов к условиям обучения в средней школе**

Программа составлена по программам:

1. Коблик Е.Г. Первый раз в пятый класс: Программа адаптации детей к средней школе. - М.: Генезис, 2003. - 122 с.;
2. Микляева А.В., Румянцева П.В. Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция. - СПб: (Речь, 2007. – 248с.)

**Возраст учащихся:** 10-11 лет

### **Обоснование**

Важное место в образовательном процессе занимают психическое здоровье учащихся, индивидуализация образовательных маршрутов, создание психологически безопасной и комфортной образовательной среды. Введение нового стандарта общего образования существенно изменяет всю образовательную ситуацию в школе, определяя точное место формам и видам приложения психологических знаний в содержании и организации образовательной среды школы.

В связи с тем, что приоритетным направлением новых образовательных стандартов является реализация развивающего потенциала общего среднего образования, актуальной задачей становится обеспечение развития универсальных учебных действий как собственно психологической составляющей фундаментального ядра образования. Изменение парадигмы педагогического образования и превращение его по существу в образование психолого-педагогическое, означает необходимость такого содержания, которое позволит осуществлять в процессе своей профессиональной деятельности обучение, ориентированное на развитие учащихся, учет их особенностей и всестороннее раскрытие их интеллектуального и личностного потенциала.

Одной из главных целей школьного образования является создание и поддержание психологических условий, обеспечивающих полноценное психическое и личностное развитие каждого ребенка. Большое значение для развития личности имеет психическое здоровье, то есть состояние душевного, физического и социального благополучия.

Переход из младшей школы в среднюю – важный момент в жизни школьника. Он связан с возрастанием нагрузки на психику ученика, поскольку в пятом классе происходит резкое изменение условий обучения. Разнообразие требований, предъявляемых к школьнику разными учителями, необходимость на каждом уроке приспосабливаться к индивидуальному стилю преподавания – все это служит серьезным испытанием для психики школьника. В пятом классе для детей многое оказывается новым: учителя,



одноклассники, форма обучения, которая в средней школе становится предметной.

В адаптационный период дети могут стать более тревожными, робкими или, напротив, чрезмерно шумными, суетливыми. У них может снизиться работоспособность, они часто становятся забывчивыми, неорганизованными, иногда нарушается сон, аппетит. Возможно снижение интереса к учению, падение успеваемости, появление нарушений во взаимоотношениях со сверстниками.

Существует мнение, что в пятых классах число детей с высоким уровнем тревожности несколько выше, чем в других классах школы, и связан этот факт с особенностями переходного периода из начальной школы в основную.

Тревожность - индивидуальная психологическая особенность, состоящая в повышенной склонности испытывать беспокойство в различных жизненных ситуациях, в том числе и тех, объективные характеристики которых к этому не предрасполагают. Среди негативных переживаний человека тревожность занимает особое место, часто она приводит к снижению работоспособности, продуктивности деятельности, к трудностям в общении.

Школьная тревожность - это сравнительно мягкая форма проявления неблагополучия ребенка. Она выражается в волнении, повышенном беспокойстве в учебных ситуациях в классе, ожидании плохого отношения к себе, отрицательной оценке со стороны педагогов и сверстников

Необходимость изучения уровня тревожности учащихся вытекает из опасности перерастания школьной тревожности в "школьный невроз", который хоть и очень редко встречается в школьной жизни, все же существует.

Кроме того, для полноценной и успешной реализации учебно-воспитательного процесса в школе необходимо наличие комфортной обстановки, что невозможно для детей с высоким уровнем тревожности.

Среди наиболее общих причин возникновения тревожности у детей школьного возраста можно выделить:

1. Внутри личностные конфликты, прежде всего, связанные с оценкой собственной успешности в различных сферах деятельности (Кочубей Б.И., Новикова Е.В.)
2. Нарушения внутрисемейного и или внутри школьного взаимодействия, а также взаимодействия со сверстниками (Захаров А. И., Прихожан А.М.)
3. Соматические нарушения (Щербатых Ю.В., Ивлева П.И.).

Чаще всего тревожность развивается тогда, когда ребенок находится в ситуации конфликта, вызванного:

- негативными требованиями, которые могут поставить его в униженное или зависимое положение;
- неадекватными, чаще всего завышенными требованиями;
- противоречивыми требованиями, которые предъявляются к ребенку родителями, школой, сверстниками (Кочубей Б. И., Новикова Е.В.).

Существенное повышение уровня тревожности в подростковом возрасте может быть связано и с формированием психастенической акцентуации характера, отличительной особенностью которой являются тревожно-мнительные черты. У человека с такими личностными особенностями легко возникают опасения, волнения, страхи. Недостаток уверенности в себе заставляет заранее отказываться от деятельности, которая кажется слишком трудной. По той же причине занижается оценка достигнутых результатов. Из-за низкой уверенности в себе часто наблюдаются трудности в общении, особенно при вхождении в новый коллектив.

Основные направления работы по адаптации детей к новой школьной жизни.

1. Психологическая диагностика.
2. Консультативная работа с педагогами и родителями.
3. Методическая работа.
4. Коррекционно-развивающая работа.
5. Аналитическая работа.

#### **Психологическая диагностика.**

На этапе адаптации детей в среднем звене школы психологическая диагностика направлена, в первую очередь, на изучение степени и особенностей приспособления детей к новой социальной ситуации. Она проводится в начале учебного года наряду с педагогическими наблюдениями.

При психологическом обследовании учащихся 5-х классов учитываются следующие факторы:

- психологические особенности школьника, проявляющиеся в его познавательной деятельности;
- индивидуальные особенности познавательной деятельности;
- умственная работоспособность и темп умственной деятельности.

Особенности мотивационно-личностной сферы, под которыми подразумеваются сформированность важнейших мотивов учебной деятельности, уровень внутренней конфликтности мотивационной сферы (личностная тревожность). В подростковом возрасте только обретение личностного смысла учения позволит школьнику эффективно учиться. Анализ показателей тревожности у школьников позволит выявить детей, неуверенных в себе, нуждающихся в психологической помощи.



Особенности системы отношений школьника к миру и самому себе. Этот блок включает в себя восприятие и эмоциональную оценку школьником своих взаимоотношений со сверстниками, с членами семьи, с педагогами; отношения к важнейшим видам деятельности в школе, к себе. Особо важно учитывать, как ребенок воспринимает, во-первых, отношение к нему одноклассников, во-вторых, собственную позицию в общении с ними, а также эмоциональный фон этих отношений.

Для решения данных задач используются следующие методики:

- авторская методика “Наблюдение как метод определения уровня школьной тревожности учащихся”
- методика диагностики уровня школьной тревожности Филиппа
- методика диагностики уровня личностной тревожности Тейлора
- методика диагностики уровня самооценки Дембо-Рубинштейн
- методика диагностики мотивации учения (авторская методика - Рябоштан Е.П.)
- методика диагностики эмоционального отношения к процессу обучения (авторская методика - Рябоштан Е.П.)
- групповой интеллектуальный тест (ГИТ)

Циклограмма проведения психологической диагностики

| №  | Месяц              | Содержание  |
|----|--------------------|---|
| 1. | Сентябрь - октябрь | 1. Наблюдение учащихся 5-х классов<br>2. Изучение уровня школьной тревожности<br>3. Изучение уровня личностной тревожности<br>4. Изучение уровня самооценки<br>5. Изучение мотивации учения<br>6. Изучение эмоционального отношения к процессу обучения |
| 2. | Ноябрь             | 1. Изучение интеллектуального развития учащихся   |
| 3. | Февраль            | 1. Изучение уровня самооценки<br>2. Изучение мотивации учения<br>3. Изучение эмоционального отношения к процессу обучения   |
| 4. | Апрель             | 1. Изучение уровня школьной тревожности<br>2. Изучение уровня личностной тревожности  |

**Консультативная работа с педагогами и родителями.**

Работа с педагогами чаще всего проводится в виде семинаров.

Консультирование родителей, чьи дети по результатам психологической диагностики могут испытывать трудности приспособления к школе, осуществляется индивидуально. Семинары для классных руководителей и учителей-предметников знакомят с основными задачами и трудностями периода первичной адаптации, тактикой общения с детьми и помощи им.

| <b>Мероприятие</b>                                       | <b>Сроки проведения</b>                   |
|--|---|
| Семинар по преемственности начальной и средней школы     | Сентябрь                                  |
| ППК по результатам психологической диагностики           | Октябрь                                   |
| ППК по результатам психологической диагностики (повторн) | Февраль-март                              |
| Консультации классных руководителей                      | Сентябрь, далее в течение года по запросу |
| Консультации учителей-предметников                       | В течение года по запросу                 |
| Консультации родителей                                   | В течение года по запросу                 |

#### **Методическая работа.**

Методическая работа в 5-х классах осуществляется с учетом индивидуальных особенностей детей и специфики класса. В рамках этой деятельности вырабатываются психологические рекомендации, приемы и методы работы с индивидуальными особенностями ребенка, класса.

С администрацией школы обговариваются организационные моменты, период проведения занятий.

#### **Коррекционно-развивающая работа.**

Проводится с учащимися, испытывающими трудности в школьной адаптации. Такая работа может проводиться с детьми индивидуально или в микро группах, которые формируются на основе сходства проблем, выявленных у детей на этапе диагностики.

#### **Аналитическая работа.**

Аналитическая работа должна быть направлена на осмысление проводимой психологической работы, деятельности по адаптации детей к условиям средней школы, оценку эффективности работы и коррекции рабочих планов.

Программа психологической адаптации учащихся 5-х классов к условиям обучения средней школы.

## Цели и содержание программы

**Цель** - способствовать психологической адаптации пятиклассников к условиям средней школы

### Задачи:

- формирование у детей позитивной Я-концепции и устойчивой самооценки;
- снижение уровня школьной тревожности;
- формирование устойчивой учебной мотивации детей;
- освоение детьми школьных правил;
- 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.

### Форма проведения.

Занятия с учащимися проводятся 1 раз в неделю в течение учебного года в форме тренинга.

Ожидаемые результаты занятий: снижение уровня школьной тревожности; 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, к учителям и одноклассникам.

### Тематическое планирование.

| №  | Тема занятия  | К-во часов |
|----|---|------------|
| 1. | Выработка правил работы в группе, создание рабочей атмосферы                                    | 1 час      |
| 2. | Сплоченность группы, закрепление правил   | 1 час      |
| 3. | Закрепление мотивации групповой работы, формирование чувства успешности, осознание личных целей | 1 час      |
| 4. | Здравствуй, пятый класс!  | 1 час      |
| 5. | Находим друзей в пятом классе   | 1 час      |
| 6. | Узнай свою школу  | 1 час      |
| 7. | Чего я боюсь?   |            |



|    |  |       |
|----|--|-------|
| 8. | Осознание проблем, связанных со школьной тревогожностью  | 1 час |
| 9. | Школьные страхи  | 1 час |
| 10 | Вербализация содержания школьной тревожности             | 1 час |
| 11 | Вербализация содержания школьной тревожности-2           | 1 час |
| 12 | Разрядка школьной тревожности                            | 1 час |
| 13 | Разрядка школьной тревожности-2                          | 1 час |
| 14 | Проработка школьных страхов путем разыгрывания страшилки | 1 час |
| 15 | Трудно ли быть настоящим учителем?                       | 1 час |
| 16 | Легко ли быть учеником?                                  | 1 час |
| 17 | Тренировка гибкости поведения                            | 1 час |
| 18 | Закрепление позитивного отношения к школе                | 1 час |
| 19 | Повышение самооценки участников группы                   | 1 час |
| 20 | Повышение самооценки участников группы                   | 1 час |
| 21 | Развитие коммуникативных навыков                         | 1 час |
| 22 | Конфликты и причины их появления                         | 1 час |
| 23 | Пути разрешения конфликтов                               | 1 час |
| 24 | Закрепление представлений о бесконфликтном общении       | 1 час |
| 25 | Агрессивность  | 1 час |
| 26 | Агрессивность в школе                                    | 1 час |
| 27 | Учимся взаимопониманию                                   | 1 час |
| 28 | Наши эмоции и чувства                                    | 1 час |
| 29 | Проявления эмоций и чувств                               | 1 час |
| 30 | Портрет нашей группы                                     | 1 час |
| 31 | Учимся ставить цели                                      | 1 час |
| 32 | Принятие себя  | 1 час |
| 33 | Принятие себя, интеграция полученного опыта              | 1 час |



**Литература:**

1. Абрамова Г. С. Возрастная психология. — М., 1997.
2. Битянова М. Р. Психолого-педагогическое сопровождение на этапе перехода из начальной школы в среднее звено // Школьный психолог. — 2001. — № 33.
- Погребняк О.Д. 271-369-319
3. Битянова М. Р. Организация психологической работы в школе. — М., 1996.
4. Бондаревская Р. С. Организация диагностической и коррекционно-развивающей работы с учащимися 5 классов. — СПб., 1994.
5. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? М., 2000.
6. Коблик Е.Г. Первый раз в пятый класс: Программа адаптации детей к средней школе. — М. : Генезис, 2003.
6. Костина Л. М. Методы диагностики тревожности. — СПб., 2002.
7. Кочубей Б. И., Новикова Е. В. Эмоциональная устойчивость школьника. — М., 1988.
8. Краткий психологический словарь. Ред. А. В. Петровский, М. Г. Ярошевский. — М., 1985..
9. Левитов Н.Д. Психическое состояние беспокойства, тревоги // Вопросы психологии. - 1969. - № 1. - С. 131-137.
10. Лютова Е. К, Монина Г.Б.. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. — СПб., 2001.
11. Лютова Е.К., Монина Г.Б. Шпаргалка для взрослых: психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми. М., 2007.
12. Микляева А.В., Румянцева П.В. Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция. — СПб., 2006.
13. Овчарова Р. В. Справочная книга школьного психолога. М., 1996.
14. Практикум по возрастной психологии / Ред. Л. А. Головей, Е. Ф. Рыбалко. — СПб., 2002.
15. Практическая психология в образовании / Под ред. И. В. Дубровиной. — М., 2000.
16. Прихожан А. М. Анализ причин тревожности в общении со сверстниками у подростков. — М., 1977.

17. Прихожан А. М. Причины, профилактика и преодоление тревожности // Психологическая наука и образование. — 1998. — № 2. — С. 11-18.
18. Прихожан А. М. Формы и маски тревожности. Влияние тревожности на деятельность и развитие личности // Тревога и тревожность / Ред. В. М. Астапов. - СПб.. 2001. - С. 143-156.
19. Прутченков А. С. Свет мой зеркальце, скажи... — М., 1996..
20. Фопель К. Как научить детей сотрудничать. Вып. 1-4. — М., 1999.
21. Фопель К. Психологические группы. — М., 2000.
22. Цукерман Г. А. Переход из начальной школы в среднюю как психологическая проблема // Вопросы психологии. — 2001. — № 5. — С. 19-35.
23. Чистякова М. И. Психогимнастика. — М., 1995.

10.09.2022г.