



Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Гимназия г. Надыма»

Рассмотрено

и обсуждено на заседании ГНМС
Протокол № 4 от 19.05 2021 г.
Заместитель директора по УВР

Сур / *Специал* *Ед*

Согласовано

Заместитель директора по ВР
МОУ «Гимназия г. Надыма»
Шрамко - Ю.В.Шрамко

Утверждено

на заседании Педагогической
коллегии (педсовета)
Протокол от « 14 » мая 2021 г. № 5
Председатель

В.А.Коробец
В.А.Коробец



ПРОГРАММА

профилактики школьной
дезадаптации
для учащихся 5х классов

Составитель:
педагог-психолог
М.Н.Колпакова

г. Надым
2021 год

Пояснительная записка.

Данная программа учитывает зону ближайшего развития пятиклассников, помогает в освоении коммуникативных навыков. Важно учитывать не только изменяющиеся условия учебной ситуации, но и возрастные особенности и потребности детей 10-11 лет. В средней школе от учащихся ожидают более независимого, самостоятельного и ответственного поведения, к чему многие дети не готовы. Учителя средней школы часто не делают различий между пятиклассниками и другими учащимися школы. Отсюда возникает много проблем и трудностей во взаимопонимании между учителем и учащимся. Поэтому занятия проводятся совместно с психологом, при поддержке классного руководителя. Также в процесс адаптации была включена работа с родителями, поскольку именно они должны осуществлять поддержку детей дома, во внеурочное время. Занятия должны помочь пятиклассникам в период адаптации. Основой данных занятий стали разработки М.Битяновой.

Актуальность.

Адаптация к школе – это привыкание ребенка к системе школьного образования. Это процесс, в ходе которого ученик усваивает нормы, правила школьной жизни, знакомится с ребятами, учителями, понимает, что принято делать и как поступать в тех или иных ситуациях. Если адаптация протекает успешно, то ребенок может адекватно переносить учебную нагрузку и чувствовать себя психологически комфортно в школе. Если же процесс адаптации затягивается или нарушается, то усилия ребенка направлены не на учебу, а на разрешение возникающих трудностей. В любом случае адаптация – это неизбежный процесс, который всегда сопровождается наличием напряжения у ребенка.

Любой педагог подтвердит, что начало пятого класса – сложный период не только для ребенка, но и для учителей, и для родителей. Сложностей много, и связаны они не только с учебным процессом, но и с организацией жизни в школе. И хотя каждая школа – сложный и своеобразный «организм», но многие проблемы, испытываемые пятиклассниками, похожи. Для пятиклассника первого сентября зачастую новое всё: и здание школы, и дети в классе, и учителя, и даже обучение другое – предметное. Возникает ситуация новой системы образования. Интересно, но тревожно, хочется быть активным, умным и независимым, а трудно; хочется быть нужным и успешным в группе своих одноклассников, чтобы каждый новый учитель оценил и увидел все самое лучшее, что есть во мне, ведь я не хуже других. Как показывают результаты диагностики, большинство учащихся 5-х классов подвержены дезадаптации, т.е. ребенок становится невнимательным, менее ответственным, тревожным, хуже учится по сравнению с

начальной школой. Осложняется сам учебный процесс, продуктивность работы снижается, со своим высоким уровнем тревожности ребенок неадекватен в восприятии отношений с новыми одноклассниками и неизвестными учителями, появляется чувство неуверенности. Успешность адаптации младшего подростка в большей степени зависит не только от интеллектуальной готовности, но и от его способности к установлению межличностных отношений с педагогами, навыков ориентации в пространстве школы, навыков достойного поведения со своими новыми одноклассниками и умения общаться с ними, способности принимать и соблюдать классные и школьные правила жизни, отношения к себе и положительного отношения к школьному миру. Важно, также, насколько психологические качества детей, их умения и особенности соответствуют требованиям конкретного учителя в связи с особенностями предметного обучения. Преподаватели также, в свою очередь, нуждаются в психологической поддержке. Им трудно сразу запомнить всех учеников в условиях большой школы, и, тем более, выделить проблемных детей из новичков. По данным психологов, ситуация адаптации вызывает у большей части пятиклассников повышенную тревожность, как школьную, так и личностную, а также зачастую – появление страхов. Например, страх несоответствия ожиданиям окружающих, который при этом доминирует над страхом самовыражения в индивидуальных показателях. И это является нормой, так как это – возрастная проблема. Поэтому иногда и способный ребенок не проявляет в должной мере свои возможности. Кроме того, проблемы и страхи в отношениях с учителями испытывают от трети до половины всего числа пятиклассников. В свою очередь, родители, все больше и больше принуждая детей работать на оценку, провоцируют школьные страхи, связанные у детей с неуверенностью в своих силах, тревогой по поводу негативных оценок или их ожидания. Этот факт особенно настораживает в период адаптации пятиклассников к школьной жизни, когда наличие у ребёнка мотива хорошо выполнять все предъявляемые школой требования, показать себя с лучшей стороны побуждает его проявлять активность. 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.

Цель программы

Оказание психолого-педагогической поддержки учащимся 5-х классов в период их адаптации к условиям обучения в средней школе.

Задачи программы

Формирование у учащихся:

- представлений об умениях, навыках обучения в среднем звене;
- навыков взаимодействия с другими людьми на основе самопринятия, самораскрытия и принятия других;
- адекватного отношения к своим успехам и неудачам в какой-либо деятельности, развития навыка уверенного поведения;
- представление о себе как о человеке с большими возможностями развития.

Ознакомление учащихся:

- с системой самоорганизации для оптимального выполнения домашних заданий и других учебных требований:
- с разными формами коммуникации,
- с нормами и правилами поведения на новом этапе их школьной жизни.

Создание условий для:

- снижения тревожности;
- выполнения упражнений в игровой форме, проведения дискуссий;
- развития навыков сотрудничества со сверстниками, умения соревноваться с другими, адекватно и разносторонне сравнивать свои результаты с успешностью других;
- выработки на основе собственного опыта норм поведения и общения.

Ожидаемые результаты

Снижение уровня школьной тревожности в период адаптации.

Сплочение классного коллектива.

Повышение мотивации к учебной деятельности.

Создании ситуации бесконфликтного общения со взрослыми, учителями, родителями.

Повышение самооценки ребенка в новых учебных условиях.

Методы работы

На занятиях используются: диалоги, рисунок, рассказ, ролевые игры, групповая дискуссия, групповая беседа, развивающие упражнения или игры и их обсуждение. В минимальной степени присутствуют психодиагностические задания.

Эффективность занятий заключается в развитии творческого потенциала детей, в приобретении ими навыков анализа своих чувств, проблем, отношений, событий; в формировании умения приобретать знания.

Организация занятий

Программа рассчитана на 12 занятий. Продолжительность занятия 40 минут. Занятия состоят из кратких объяснений, выполнения специальных упражнений и их обсуждения.

Тематическое планирование

№	Тема занятий	Количество часов	Цель
1.	Начинаем разговор.	1	Формирование важнейших социальных навыков, способствующих успешной адаптации в обществе, формирование позитивной Я-концепции, развитие самосознания.
2.	Наши законы.	1	Формирование убеждения в необходимости законов, моральных норм и их соблюдения. Вырабатывать навыки законопослушного поведения.
3.	Наши учителя.	1	Помочь пятиклассникам занять новую социальную позицию по отношению к педагогам.
4.	Я – уникальная и неповторимая личность.	2	Учить подростков внимательно относиться к себе, уважать и принимать себя. Формировать позитивное отношение к другим людям.
5.	Как готовить домашние задания?	1	Учить детей правильной организации своего времени, развивать навыки работы с книгой, умение составлять план, тезисы для лучшего запоминания материала.
6.	Психологический климат в классе.	2	Снижение тревожности, достижение внутригруппового сплочения, осмысление своего персонального «Я» как части общего «Мы».
7.	Понимаем ли мы друг друга?	2	Показать значимость собственного «Я»; подвести учащихся к пониманию необходимости жить в согласии с собой и другими; показать важность взаимопонимания.
8.	Путешествие на необитаемый остров. (тренинг)	2	Развитие навыков эффективного общения и умений действовать сообща. Осознание участниками своих целей и ценностей, для проявления социометрической структуры группы и социальных позиций ее членов.
Итого:		12 часов	

Литература

1. Анн Л.Ф. Психологический тренинг с подростками. СПб., 2003.
2. Дубровина И. В. Рабочая книга школьного психолога / - М. Просвещение, 1991 г.
3. Дубровина И.В. Руководство практического психолога: Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте. М., 1995.
4. Моница Г.Б., Лютова-Робертс Е.К. Коммуникативный тренинг (педагоги, психологи, родители). СПб., 2005.
5. Надежда Слободяник «Другие Мы». Уроки общения для младших подростков.// «Школьный психолог» 2000 г.
6. Психогимнастика в тренинге/ Под редакцией Н.Ю. Хрящевой. СПб., 2002. Н. В.
7. Самоукина. Игры в школе и дома/ – М. Новая школа, 1995 г.
8. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? (1-4 ч.) М., 1998.
9. Я в мире людей. /Под ред. Б.П. Битинаса. М., 1997.