

МОУ Комсомольская средняя общеобразовательная школа

**Психолого-педагогическое сопровождение
адаптационного периода пятиклассников
в условиях перехода на ФГОС**

**Составил: педагог-психолог
Печерина Н.К.**

пгт. Комсомольск

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение		3
Глава 1.	Содержательный раздел	5
1.1.	Основные направления деятельности	5
1.2.	Организационная работа.	5
1.3.	Психологическая диагностика	6
1.4	Психологическое консультирование	8
1.5.	Профилактическая работа.	8
1.6.	Коррекционно-развивающая работа.	8
1.7.	Аналитическая работа.	9
1.8	Психологический мониторинг УУД	9
Глава 2.	Организационный раздел	10
	Заключение	12
	Список используемой литературы	13
Приложение 1	Психолого-педагогический статус пятиклассника	14
Приложение 2	Результаты психолого-педагогической диагностики	16
Приложение 3	Памятка для учителя «Как помочь ученику освоить УУД»	23
Приложение 4	Программа адаптации детей к средней школе Е.Г.Коблик «Первый раз в 5 класс!»	26
Приложение 5	Компилятивная коррекционно-развивающая программа по снижению тревожности	42
Приложение 6	Памятка для педагогов «Психологическая аптечка»	46

ВВЕДЕНИЕ

Одним из требований к введению ФГОС является соблюдение психолого-педагогических условий реализации основной образовательной программы основного общего образования, которые должны обеспечивать к школьному обучению через: учет специфики возрастного психофизического развития обучающихся, в том числе особенностей перехода из младшего школьного возраста в подростковый, формирование психолого-педагогической компетентности обучающихся, родителей, педагогических и административных работников, вариативность направления и форм психолого-педагогического сопровождения. В ходе социально-экономических реформ проблема адаптации человека к изменяющимся условиям стала одной из самых актуальных. Особенно остро она стоит перед подрастающим поколением. Пристальное внимание к школьной адаптации вызвано тем, что являясь динамическим процессом прогрессивной перестройки функциональных систем организма, она обеспечивает возрастное развитие школьника. Переход в среднее звено (5 класс) предъявляет повышенные требования к интеллектуальному и личностному развитию учащихся, к степени сформированности учебных умений, к способности саморегуляции, развитию коммуникативных навыков. В этот период происходят существенные изменения в психике ребёнка. Усвоение новых знаний, новых представлений об окружающем мире перестраивает сложившиеся ранее у детей житейские понятия, а школьное обучение способствует развитию теоретического мышления в доступных учащимся этого возраста формах. Работа педагога-психолога в школе представляет собой сложную многоуровневую систему и включает в себя множество направлений профессиональной деятельности. Чтобы реализовать требования, которые заложены в стандартах образования необходимо также осуществлять компетентностный подход к обучению и воспитанию, который выдвигает на первое место не информированность ученика (учителя, родителя), а способность организовывать свою работу. Смысл такого подхода в том, что ученик должен осознавать постановку самой задачи, оценивать новый опыт, контролировать эффективность собственных действий. Мы считаем, что наиболее актуальным на сегодня оказывается принцип опережающего (превентивного) сопровождения. В соответствии с чем психолого-педагогическое сопровождение адаптационного периода пятиклассников целесообразно начинать проводить с момента начала их обучения в 5-м классе и продолжать процесс сопровождения до момента окончания ими 5-го класса. Такая продолжительность сопровождения позволит обеспечить реализацию комплексного плана мероприятий, направленных не только на коррекцию уже имеющихся проблем, но и на их профилактику. В целом предпосылки готовности ребенка к переходу к обучению в основной школе можно представить в психолого-педагогическом статусе пятиклассника (см. Приложение 1)

Цель проекта: обеспечение адаптированности обучающихся к процессу обучения в условиях введения федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС).

Для достижения цели были поставлены задачи:

- 1) реализовать систему психолого-педагогического сопровождения и поддержки обучающихся, включающую комплексные исследования, мониторинг динамики развития, успешности освоения основной образовательной программы основного общего образования,
- 2) реализовать систему внутришкольного мониторинга образовательных достижений (личностных, метапредметных и предметных) учащихся,
- 3) оказать консультативную и методическую помощь учителям школы по вопросам организации эффективного обучения учеников в условиях введения ФГОС, составления индивидуальных программ интеллектуального развития учеников, работы с учениками «группы риска»;
- 4) повысить уровень психолого-педагогической компетентности родителей, педагогов;

5) проводить профилактику возникновения проблем развития обучающихся.

Объектом выступает образовательный процесс адаптационного периода при переходе обучающихся школы из начальной в основную школу в условиях введения федерального государственного образовательного стандарта.

Участники проекта: пятиклассники на этапе обучения в средней школе, родители учащихся, классные руководители, учителя – предметники, администрация школы, педагог – психолог.

Предметом исследования обозначили ситуацию развития учеников 5-го класса в период адаптации при переходе в основную школу, где ситуация развития рассматривается как система отношений ребенка с миром, окружающими (взрослыми и сверстниками), с самим собой.

Продолжительность проекта – 1 год: сентябрь – май текущего учебного года.

Ожидаемый результат:

- уровень адаптированности учащихся на конец обучения в 5-ом классе - не менее 70%;
- положительная динамика сформированности различных интеллектуальных операций и интеллектуальных навыков учеников, входящих в состав универсальных учебных действий.

ГЛАВА 1. Содержательный раздел

1.1. Основные направления деятельности

1. Организационно-методическое направление.

Имеет своей целью координацию учебного процесса во время адаптационного периода учащихся 5-го класса в условиях введения ФГОС, оказание методической помощи учителям по вопросам организации эффективного обучения учеников, контроль за функционированием образовательной среды и реализация системы мониторинга формирования универсальных учебных действий, реализацией учебных программ и внеурочной деятельности. Основная роль при реализации данного направления администрация школы.

2. Работа с обучающимися.

Цель – профилактика трудностей в обучении, формирование навыков эффективной учебной деятельности, ранее выявление учеников «группы риска», решение кризисных ситуаций развития в период адаптации.

3. Работа с родителями.

Цель – психолого-педагогическое просвещение (повышение уровня психолого-педагогической компетенции), вовлечение родителей в образовательное пространство каждого ребенка, что достигается через осознание каждым родителем значимости познавательной деятельности ребенка, ее особенностей, специфики и зависимости от благоприятного климата в семье; ранее выявление неадаптированных семей, помощь в решении различного рода кризисных ситуаций.

Виды работ по психолого-педагогическому сопровождению.

1. Организационная работа (проведение больших и малых педсоветов, совещаний с представителями школьной администрации, педагогами).
2. Психологическая диагностика.
3. Консультативная работа с педагогами, обучающимися и их родителями.
4. Профилактическая работа.
5. Коррекционно-развивающая работа.
6. Аналитическая работа.
7. Психологический мониторинг УУД

1.2. Организационная работа.

Ознакомление педагогического коллектива, администрации школы и родителей обучающихся с планом работы и с результатами психологических обследований. На семинарах для классных руководителей и учителей- предметников, которые будут работать в пятом классе, знакомить с основными задачами и трудностями первичной адаптации, тактикой общения с детьми и с тем, какую помощь им можно оказать.

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».

Педагоги - предметники, классный руководитель, которые будут работать с обучающимися пятого класса 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.

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

1.3. Психологическая диагностика

Диагностика переходных периодов должна учитывать качества, формирование которых завершается в рамках предыдущего периода, прежней ведущей деятельности. Кроме того, она «прицеливается» к содержанию будущих новообразований. На необходимость такого подхода в диагностике указывал Д.Б. Эльконин. Перечень качеств отражает как актуальный уровень ребенка, так и его зону ближайшего развития.

Программа диагностики готовности предполагает изучение:

- характеристик интеллектуального развития ребенка, в том числе уровня понятийного мышления;
- степени самостоятельности в учебной деятельности;
- мотивации учебной деятельности;
- самооценки и уровня притязаний;
- тревожности в качестве обобщенного показателя эмоционального благополучия ребенка.

Диагностическое обследование уровня готовности пятиклассников к обучению в основном звене

<i>Рекомендуемый диагностический минимум</i>	<i>Диагностические возможности методики</i>
ГИТ (1 вариант) (октябрь) Тест Тулуз-Пьерона (ноябрь) Тест самостоятельности мышления (Кеттелла-Ясюковой) (ноябрь)	Выявляет уровень интеллектуального развития детей, в том числе 4 класса. Может использоваться для оценки эффективности школьного обучения, изучения причин неуспеваемости и др. Проводится фронтально, возможен индивидуальный вариант Тест состоит из набора заданий различного типа. Позволяет выяснить, может ли ребенок сам видеть или находить способ, которым надо действовать.

<p>Анкета «Оценка уровня школьной мотивации» Лускановой Н.Г. (октябрь)</p>	
<p>Анкета изучения мотивации обучения школьников при переходе из начальных классов в средние И.Л.Финько, И.Г.Антоновой (октябрь)</p>	<p>Анкета предназначена для оценки уровня школьной мотивации учащихся начальных классов: положительная школьная мотивация, внеучебная, низкая школьная мотивация, негативное отношение к школе. Содержит 10 вопросов, отражающих отношение детей к школе, к учебному процессу, их эмоциональные реакции на школьную ситуацию. Выделяются итоговые уровни мотивации школьников на момент перехода учащихся из начальных классов в средние. Качественный анализ результатов диагностики направлен на определение преобладающих для данного возраста мотивов: учебных, социальных, позиционных, оценочных, игровых, внешних.</p>
<p>Методика экспертной оценки педагогами учебной деятельности школьников Цукерман Г.А. (ноябрь)</p>	<p>Методика выявляет статус школьника в классе по параметрам, определяющим степень включенности в учебную деятельность: активность в дискуссии, исполнительность, догадливость, обращенность на других.</p>
<p>Методика оценки уровня сформированности учебной деятельности Г.В.Репкиной (ноябрь)</p>	<p>Методика предназначена для оценки педагогами уровня сформированности у учащихся основных компонентов учебной деятельности: учебно-познавательного интереса, умений целеполагания, учебных действий, умений контроля.</p>
<p>Метод экспертных опросов педагогов и родителей учащихся Микляевой А.В., Румянцевой П.В. (конец 1 четверти)</p>	<p>Оценка педагогами и родителями степени выраженности отдельных поведенческих проявлений, определяющих тревожность, связанную с различными ситуациями школьной жизни</p>

Результаты психодиагностического обследования позволяют:

- определить преимущества и проблемные стороны готовности на индивидуальном и групповом уровне;
- определить возможные пути коррекции образовательного процесса (учебного и воспитательного);
- сформулировать задачи по профилактике дезадаптации в основном звене;
- выделить группу риска для углубленной диагностики и коррекционно - развивающих программ;
- провести индивидуальные и групповые консультации информационно-рекомендательного плана с участниками образовательного процесса (детьми, родителями, педагогами).

Заключение по итогам проделанной работы должно соответствовать принципам гуманной диагностики.

1.4. Психологическое консультирование

Консультирование в основном проводится по запросам педагогов и родителей. С педагогами – по отдельным проблемам школьной дезадаптации, с родителями – по проблемам семейного воспитания и поиску ресурсов для их решения.

Консультирование родителей, чьи дети показали низкие результаты в процессе тестирования и могут испытывать трудности приспособления к школе, осуществляется индивидуально или в виде групповых консультаций на родительских собраниях.

1.5. Профилактическая работа .

Осуществляемая психологом, 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.

1.6. Коррекционно-развивающая работа.

Проводится с обучающимися, 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.

1.7. 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 данном классе.

1.8. Психологический мониторинг УУД

Целью психологического мониторинга является отслеживание динамики формирования и развития УУД у учащихся 5 класса. Психологический мониторинг рассматривается как система информационного сопровождения учебного процесса. Его необходимость обосновывается возможностями получения такой информации об ученике, которая требуется учителю для успешной работы, администрации – для содержательной рефлексии деятельности школы, психологу – для планирования своей деятельности по созданию условий для эффективного или продуктивного развития каждого ребёнка.

Таблица.1 Схема психологического мониторинга

Познавательные	Регулятивные	Личностные	Коммуникативные	Работа с текстом	ИКТ-компетентности
Методы	Методика	Уровень	Анализ	Комплексн	Выполнение

ка ГИТ 2 вариант	сформированно сти компонентов учебной дея-ти (Репкина-Зайка) Анализ процесса выполнения проекта или учебного исследования	развития учебной и познавательн ой мотивации. Уровень самооценки подростка	взаимодейств ия подростков в групповой работе на уроках и внеурочной деятельности	ые работы по предмет ным областям	работ с использование м информационн ых технологий
------------------------	---	---	--	--	--

Результаты, полученные в ходе психологического мониторинга являются конфиденциальной информацией и заносятся в Карту развития ребёнка.

ГЛАВА 2. Организационный раздел

ООП основного общего образования, прежде всего, учитывает возрастные особенности подросткового возраста и обеспечивает достижение образовательных результатов основной школы через два её последовательных этапа реализации. На этапе перехода из младшего школьного возраста в подростковый:

- организацию сотрудничества между младшими подростками и младшими школьниками (разновозрастное сотрудничество), что позволяет решить проблему подросткового негативизма в его школьных проявлениях (дисциплинарных, учебных, мотивационных);
- формирование учебной самостоятельности обучающихся;
- организацию образовательного процесса через возможность разнообразия выбора образовательного пространства обучающихся;
- организацию взаимодействия между учащимися, между учащимися и учителем в образовательном процессе.

Результатом реализации является комфортная развивающая образовательная среда основного общего образования как базового условия:

- обеспечивающего достижение целей основного общего образования, его высокое качество, доступность и открытость для обучающихся, их родителей (законных представителей), духовно-нравственного развития и воспитания обучающихся;
- гарантирующего охрану и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся;
- преемственного по отношению к начальному общему образованию.

Главным показателем эффективности образовательной среды школы является: полноценное развитие способностей обучающихся; формирование у них побуждающих к деятельности мотивов; обеспечение инициативы детей самим включаться в ту или иную деятельность и проявлять собственную активность. Таким образом, при выборе форм, способов и методов обучения и воспитания на этапе основного общего образования школа руководствуется возрастными особенностями и возможностями обучающихся и обеспечивает результативность образования с учётом факторов:

- расширение деятельности форм обучения, предполагающих приоритетное развитие творческой и поисковой активности в учебной и во всех остальных сферах школьной жизни;
- организацию образовательного процесса с использованием технологий учебного сотрудничества, обеспечивающих расширение видов групповой

работы обучающихся, их коммуникативного опыта в совместной деятельности как в одновозрастных, так и в разновозрастных группах, постепенный переход от устных видов коммуникаций к письменным, в том числе с использованием возможностей информационных и коммуникативных технологий;

- использование проектной деятельности, проектных форм учебной деятельности, способствующих решению основных учебных задач на уроке;
- использование оценочной системы, ориентированной на обучение детей само и взаимооцениванию.

Задачи, решаемые педагогами основной школы на этапе адаптации пятиклассников:

1. Реализовать основную образовательную программу школы в разнообразных организационно-учебных формах (уроки, занятия, тренинги, проекты...)
2. Подготовить учащихся к выбору и реализации индивидуальных образовательных траекторий.
3. Создание пространства для реализации творческих замыслов подростков.
4. Организация системы социальной жизнедеятельности и группового проектирования, предоставление подросткам поля для самопрезентации и самовыражения в группах сверстников и разновозрастных группах.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Переход обучающихся из начального в основное звено школы – одна из педагогически наиболее сложных проблем, а период адаптации в 5-м классе – один из труднейших периодов школьного обучения. Оснований для такого утверждения более чем достаточно: состояние детей в этот период с педагогической точки зрения характеризуется снижением интереса к учёбе и её результатам, низкой организованностью, иногда недисциплинированностью, с психологической – снижением самооценки, высоким уровнем ситуативной тревожности. Увеличивается число детей, испытывающих значительные затруднения при обучении и адаптации к новым условиям организации учебного процесса.

Переходный период из начальной школы в основную сказывается на всех участниках образовательного процесса: учениках, педагогах, родителях, администрации школы, специалистах психолого-педагогической службы.

Период адаптации к новым правилам и требованиям может занимать у ребёнка от одного месяца до целого года. *Критерием успешности адаптации* выступает, прежде всего, степень сохранности психологического и физического здоровья обучающихся.

При разработке проекта учтены следующие *особенности ОУ*:

1. Наша школа является сельской.
2. Обучение проходит в одну смену и одну параллель.
3. В начальной школе ученики уже работают с разными педагогами.

Проблемы при разработке проекта:

- недостаточно представлений и опыта работы с разработкой подобных программ;
- проблема отбора нужного материала для создания программы, подходящей к обучающимся ОУ.

Достигнутые результаты.

В данном проекте создана система психологического сопровождения пятиклассников на этапе адаптации. Определила основные направления работы. Подобрала материал для диагностики и формирования УУД на этапе адаптации. Раскрыла роль и необходимость психологического сопровождения обучающихся 5 класса. (см. Приложение 2)

Перспективная задача психологического сопровождения заключается не только в оказании своевременной помощи и поддержки личности, но и в научении ее самостоятельно преодолевать трудности этого процесса, ответственно относиться к своей учебной деятельности.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Адаптация учащихся на сложных возрастных этапах (1,5,10 классы): система работы с детьми, родителями, педагогами. / авт.-сост. С.А. Коробкина. – Волгоград: Учитель, 2011г.
2. Адаптация ребёнка к школе: диагностика, коррекция, педагогическая поддержка / М.Р. Битянова. М.: Образовательный центр «Педагогический поиск»1997г.
3. Первый раз в пятый класс. Е.Г. Коблик. – Москва: 2003г.
4. Психологическое сопровождение учащихся на этапе адаптации к обучению в средней школе. /Под ред. Н.В. Афанасьевой.- Вологда: ВИРО, 2007г.
5. Примерная основная образовательная программа
6. образовательного учреждения. Составитель – Е.С.Савинов. – М.: Просвещение, 2011г.
7. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. – М.: Просвещение, 2012г.
8. Формирование универсальных учебных действий в основной школе: от действия к мысли. Система заданий: пособие для учителя под. редакцией А.Г. Асмолова. – М.: Просвещение, 2011г.

Психолого-педагогический статус пятиклассника

Психологические параметры школьного статуса ребенка	Психолого-педагогические требования к содержанию и уровню развития данных характеристик
<i>1. Познавательная сфера</i>	
1.1. Произвольность психических процессов	Принятие целей, заданных учителем. Самостоятельная организация деятельности в рамках учебных или иных целей, заданных учителем. Определение важности и последовательности целей в рамках конкретной учебной ситуации. Поддержание внимания на учебной задаче.
1.2. Уровень развития мышления	Владение приемами установления причинно-следственных отношений между изучаемыми учебными и житейскими понятиями.
1.3. Сформированность важнейших учебных действий	Ориентация на всю систему требований задачи. Владение навыками применения логических операций: выделение существенных признаков, обобщение, классификация и др. Систематизация знаний, перенос учебных навыков.
1.4. Уровень развития речи	Понимание смысла изучаемых понятий и речи, обращений к школьнику. Использование речи как инструмента мышления (сложноподчиненные конструкции в устной и письменной речи, связное изложение своих идей, использование доказательств). Грамотность и богатый словарный запас устной речи.
1.5. Уровень развития тонкой моторики	Понятность письма. Аккуратность оформления письменных работ. Способность к различным видам ручного труда.
1.6. Умственная работоспособность и темп умственной деятельности	Сохранение умственной активности и работоспособности в течение всего урока. Адаптация к учебной нагрузке. Способность работать в едином темпе со всем классом.
<i>2. Коммуникативная сфера</i>	
2.1. Взаимодействие с педагогами	Установление адекватных ролевых отношений с педагогами на уроках и вне уроков. Проявление уважения к учителю. Способность к установлению межличностных отношений с педагогом.
2.2. Соблюдение социальных и этических норм	Принятие и выполнение школьных и общепринятых норм поведения и общения
2.3. Активность и автономность поведения	Активность и самостоятельность в познавательной и социальной деятельности.
<i>3. Особенности мотивационно-личностной сферы</i>	
3.1. Наличие и характер учебной мотивации	Ориентация на освоение способов получения знания. Проявление интереса к закономерностям, принципам. Предпочтение трудных заданий. Наличие мотива самообразования, представленного

	интересом к дополнительным источникам знаний.
3.2. Устойчивое эмоциональное состояние в школе	Отсутствие выраженных противоречий между: - требованиями школы (педагога) и родителей - требованиями взрослых и возможностями ребенка
<i>4. Особенности системы отношений школьника к миру и самому себе</i>	
4.1. Отношения со сверстниками	Эмоционально-положительное восприятие ребенком системы своих отношений со сверстниками. Ориентация на мнение товарищей.
4.2. Отношения с педагогами	Эмоционально-положительное восприятие ребенком своих отношений с педагогами и воспитателями.
4.3. Отношение к значимой деятельности	Эмоционально-положительное восприятие школы и учения. Понимание смысла учения «для себя».
4.4. Отношение к себе	Устойчивая положительная самооценка.

Результаты психолого-педагогической диагностики

Среди обучающихся 5 класса была проведена психолого-педагогическая диагностика уровня адаптации и развития. Использовались такие методики:

«Тест школьной тревожности Филлипса», «Анкета по определению уровня школьной мотивации Н.Г. Лускановой», «Анкета пятиклассника», психологический климат класса (модификация методики О.С. Михайлюка и А.Ю. Шалыто выполнена Ивановой Е.Э):

Результаты уровня тревожности.

Наличие тревожности свидетельствует о сложностях адаптации, а очень высокий её уровень является показателем дезадаптации ребенка. Тревожность - форма психоэмоционального неблагополучия, который свидетельствует о наличии стрессового состояния у человека. Об этом должны знать учителя и все делать для снятия тревожности, так как от этого зависит адаптация человека к социальной среде.

Мною было проанализировано психоэмоциональное состояние пятиклассников как по общей тревожности в школе, так и по частным видам проявления школьной тревожности. Обобщая полученные данные можно сказать, что наибольшую тревогу у пятиклассников вызывают:

Общая тревожность в школе (33% пятиклассников) – общее эмоциональное состояние ребенка, связанное с различными формами его включения в школьную жизнь.

Страх самовыражения (33% пятиклассников) – негативные эмоциональные переживания ситуаций, сопряженных с необходимостью самораскрытия, предъявления себя другим, демонстрации своих возможностей.

Страх не соответствовать ожиданиям окружающих (33% пятиклассников) - ориентация на значимость других в оценке своих результатов, поступков и мыслей, тревога по поводу оценок, даваемых окружающим, ожидание негативных оценок.

Страх ситуации проверки знаний (44% пятиклассников) - негативное отношение и переживание тревоги в ситуациях проверки (особенно - публичной) знаний, достижений, возможностей.

Низкую физиологическую сопротивляемость стрессу имеют 11% пятиклассников. Данный фактор подразумевает особенности психофизиологической организации ребенка, снижающие его приспособляемость к ситуациям стрессогенного характера, повышающие вероятность неадекватного, деструктивного реагирования на тревожный фактор среды.

При качественном анализе всех факторов тревожности выделяются ребята, которые имеют высокий уровень неблагополучия по большинству факторов. Эти ребята составляют «группу риска» по неблагоприятному психоэмоциональному состоянию.

Результаты уровня мотивации.

Обучающимся предлагалось ответить на 10 вопросов анкеты Н.Г. Лускановой, выбирая из предлагаемых вариантов наиболее соответствующий им.

По результатам исследования было установлено 5 основных уровней школьной мотивации, по которым распределились обучающиеся.

Высокий уровень развития мотивации, как видим из таблицы, имеют 2 человека (22% пятиклассников). У этих детей положительное отношение к школе, есть познавательный мотив, стремление наиболее успешно выполнять все предъявляемые школой требования. Как правило, эти ребята легко усваивают учебный материал; овладевают программой, прилежны; внимательно слушают указания учителя; выполняют поручения без внешнего контроля; проявляют интерес к самостоятельной работе, всем предметам; поручения выполняют охотно; занимают благоприятное статусное положение в классе.

Средний уровень - хорошая школьная мотивация, наблюдается у 4 обучающихся (44%). При средних показателях школьной мотивации ребенок положительно относится к школе; понимает учебный материал; усваивает основное в программе; самостоятельно решает типовые задачи; внимателен при выполнении заданий, поручений, указаний, но требует контроля; сосредоточен по интересу, готовится к урокам, поручения выполняет; дружит со многими детьми в классе.

Ребята, показавшие развитие школьной мотивации ниже среднего уровня у 2 человек (22%), имеют положительное отношение к школе, но школа привлекает таких детей внеучебной деятельностью. Такие дети достаточно благополучно чувствуют себя в школе, однако чаще ходят в школу, чтобы общаться с друзьями, с учителем. Познавательные мотивы у таких детей сформированы в меньшей степени, и учебный процесс их мало привлекает.

Низкая школьная мотивация была выявлена у 1 ребенка (11 % пятиклассников). Эти дети относятся к школе отрицательно или безразлично, посещают школу неохотно. На уроках часто занимаются посторонними делами, отвлекаются, нарушают дисциплину, а как следствие фрагментарно усваивают учебный материал.

Таким образом, дети с низким уровнем по данному тесту находятся в состоянии неустойчивой адаптации к школе. Им требуется контроль и помощь взрослых.

Детей с негативным отношением к школе не выявлено.

Также нами определялся психологический климат класса (модификация методики О.С. Михайлюка и А.Ю. Шалыто выполнена Ивановой Е.Э): и проведены социометрические исследования на определение уровня сплоченности классного коллектива и места в коллективе каждого ребенка.

"Э" - эмоциональный компонент (нравится - не нравится коллектив);

"К" - когнитивный компонент (знание — незнание особенностей членов коллектива);

"П" - поведенческий компонент (желание — нежелание общаться с членами коллектива)

Уровень	Характеристика климата 5 «а» класс	Кол-во	%
1	Совершенно неудовлетворительный	0	0
2	В целом удовлетворительный	0	0
3	Удовлетворительный	1	11
4	В целом благоприятный	3	33%
5	Весьма благоприятный	5	55%

Таким образом, психологический климат 5-го класса 88% обучающихся считают благоприятным.

Анкетирование, проведенное в пятом классе, показало, что им сложно даются такие предметы, как русский и английский языки. Учителям этих предметов необходимо более индивидуально подходить к личности каждого ребенка

Исходя из приведенных результатов диагностики комфортности обучения, можно сделать вывод, что в целом обучающиеся 5-го класса комфортно чувствуют себя на уроках и период адаптации у пятиклассников проходит достаточно успешно. Причинами дезадаптации отдельных учеников являются внутренние проблемы, проблемы в межличностном общении этих детей.

Памятка для учителя«Как помочь ученику освоить УУД» Краткий глоссарий:

Универсальные учебные действия (УУД) - способность субъекта к саморазвитию и самосовершенствованию путем сознательного и активного присвоения нового социального опыта; совокупность действий учащегося, обеспечивающих его культурную идентичность, социальную компетентность, толерантность, способность к самостоятельному усвоению новых знаний и умений, включая организацию этого процесса.

Универсальные учебные действия (УУД) делятся на четыре основные группы:

Коммуникативные УУД - обеспечивают социальную компетентность и сознательную ориентацию учащихся на позиции других людей (прежде всего, партнера по общению или деятельности), умение слушать и вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении проблем, интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми.

Личностные действия УУД - обеспечивают ценностно-смысловую ориентацию учащихся (умение соотносить поступки и события с принятыми этическими принципами, знание моральных норм и умение выделить нравственный аспект поведения) и ориентацию в социальных ролях и межличностных отношениях. Применительно к учебной деятельности следует выделить два вида действий: 1) действие смыслообразования; 2) действие нравственно-этического оценивания усваиваемого содержания.

Регулятивные действия УУД - обеспечивают организацию учащимся своей учебной деятельности. К ним относятся: - целеполагание; - планирование; - прогнозирование; - контроль в форме сличения способа действия и его результата; - коррекция; - оценка. - волевая саморегуляция.

Познавательные УУД - включают общеучебных, логические действия, а также действия постановки и решения проблем.

Рекомендации по развитию универсальных учебных действий:

Личностные УУД:

1. Помните, что каждый ребенок – индивидуален. Помогите найти в нем его индивидуальные личные особенности.
2. В жизни ребенка, в каком бы возрасте он не был взрослый это тот человек, который «открывает» ему реальный мир. Помогите раскрыть и развить в каждом ученике его сильные и позитивные личные качества и умения.
3. Организуя учебную деятельность по предмету, учитывайте индивидуально-психологические особенности каждого ученика. Используйте данные психологической диагностики.
4. Помните, что главным является не предмет, которому вы учите, а личность, которую вы формируете. Не предмет формирует личность, а учитель своей деятельностью, связанной с изучением предмета.

Познавательные УУД:

1. Если вы хотите чтобы дети усвоили материал, по вашему предмету научите их мыслить системно (например, основное понятие (правило) - пример - значение материала).
2. Постарайтесь, помочь ученикам овладеть наиболее продуктивными методами учебно-познавательной деятельности, учите их учиться. Используйте схемы, планы, чтобы обеспечить усвоение системы знаний.
3. Помните, что знает не тот, кто пересказывает, а тот, кто использует на практике. Найдите способ научить ребенка применять свои знания.
4. Творческое мышление развивайте всесторонним анализом проблем; познавательные задачи решайте несколькими способами, чаще практикуйте творческие задачи.

Коммуникативные УУД:

1. Научите ребенка высказывать свои мысли. Во время его ответа на вопрос задавайте ему наводящие вопросы.
2. Не бойтесь «не стандартных уроков», попробуйте различные виды игр, дискуссий и групповой работы для освоения материала по вашему предмету.
3. Составьте для учеников алгоритм пересказа текста материала, за следование которого вы будете причислять дополнительный балл, например.
4. Организовывая групповую работу или в парах, напомните ребятам о правилах ведения дискуссии, беседы.
5. Приучите ребенка самого задавать уточняющие вопросы по материалу (например, Кто? Что? Почему? Зачем? Откуда? и т.д.) переспрашивать, уточнять;
6. Изучайте и учитывайте жизненный опыт учеников, их интересы, особенности развития.

Регулятивные УУД:

1. Научите ребенка контролировать свою речь при выражении своей точки зрения по заданной тематике.
2. Научите ученика: контролировать, выполнять свои действия по заданному образцу и правилу.
3. Помогите ребенку научиться адекватно, оценивать выполненную им работу. Научите исправлять ошибки.

Программа адаптации детей к средней школе Е.Г. Коблик «Первый раз в 5 класс!»

Пояснительная записка

Переход из младшей школы в среднюю – важный момент в жизни школьника. В пятом классе для детей многое оказывается новым: учителя, разные требования, форма обучения, которая в средней школе становится предметной, а иногда и одноклассники. Смена окружения может сопровождаться повышением тревожности, снижением активности, невнимательностью детей, могут возникнуть трудности в общении со сверстниками и учениками, может произойти снижение успеваемости по сравнению с начальной школой.

Практической основой для данной программы стала в несколько измененном виде программа Коблик Е. Г. «Первый раз в пятый класс».

Цель программы: способствовать психологической адаптации пятиклассников к условиям средней школы.

Задачи:

- Формирование у детей позитивной Я-концепции и устойчивой самооценки, снижение уровня школьной тревожности
- Формирование положительной учебной мотивации детей
- Формирование групповой сплоченности
- Освоение детьми школьных правил
- Выработка норм и правил жизни класса
- Формирование навыков уверенного поведения
- 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.

На первом этапе работы основное внимание уделяется формированию групповой сплоченности, навыков поведения в новых школьных ситуациях. У младших подростков, с одной стороны, очень сильно желание самоутвердиться, им важно быть самостоятельными и независимыми, с другой стороны им необходимо получить первый опыт взаимодействия и сотрудничества в новом классном коллективе. Следовательно, на первом этапе очень важно создать в классе доброжелательную атмосферу.

На втором этапе проводится работа с основными проблемами, возникающими у пятиклассников. Кроме того, решается важная задача принятия правил школы и класса, установления норм взаимоотношений со сверстниками в классе, преподавателями и другими сотрудниками школы. Осознание новых правил у детей происходит двумя путями: с одной стороны, формируется восприятие относительности рамок «хорошо — плохо», чтобы ребенок не относился к правилу как к категорическому требованию, а с другой стороны, до сознания детей доводится значимость правил, формируется отношение к ним как к определенной ценности. Важнейшей задачей этого этапа является помощь детям в осознании требований преподавателей. Соответственно решается еще одна задача – способствование установлению межличностных отношений с педагогами.

На этом этапе необходимо помочь младшим подросткам почувствовать себя состоятельными не только в общении, но и в деятельности учения, поэтому можно выделить следующие направления работы: формирование конструктивного отношения к неудачам, ошибкам; анализ уже достигнутых успехов.

На третьем этапе продолжается работа по осознанию детьми требований преподавателей. Формируется понимание критериев оценки устной или письменной работы (правильность, аккуратность, красота и др.), критериев отношения педагогов к правилам поведения в школьном кабинете, к правилам ведения тетрадей, осваиваются способы работы, способствующие достижению высоких результатов. Таким образом, создаются условия не только для адаптации пятиклассников к средней школе, но также и для формирования

адекватной самооценки и правильного отношения к результатам деятельности другого ребенка. Отдельно решается задача ориентирования ребенка на процесс деятельности, а не на оценку.

На этом же этапе начинается работа по принятию детьми своих негативных чувств. Поэтому отдельного внимания заслуживают приемы по снижению напряжения в школьных ситуациях; с помощью этих приемов дети овладевают навыками релаксации и работы со школьными страхами.

На четвертом этапе особое внимание уделяется формированию некоторых учебных навыков, связанных с самоорганизацией и самоконтролем в учебной деятельности, продолжается работа над развитием коммуникативных умений, среди которых выделяются конструктивные способы поведения в конфликтных школьных ситуациях. На этом этапе мы используем приемы, позволяющие работать со школьной тревожностью и излишним волнением, возникающим у детей в различных ситуациях на уроке.

На пятом этапе происходит осмысление личных целей детей на период обучения в 5 классе. Подводятся итоги групповой работы.

Методы и техники, используемые в программе

1. Ролевые игры. Разыгрывание различных ситуаций, предлагаемых как этюды (например, обиженный и обидчик; учитель и ученик).
2. Дискуссии. Обсуждение вопросов, связанных с основной темой занятия.
3. Рисуночная арт-терапия. Задания могут быть предметно-тематические («Я в школе», «Мое любимое занятие», «Мой самый хороший поступок») 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»).
4. Моделирование образцов поведения. Поскольку тревожность и страхи перед определенными ситуациями обусловлены отсутствием у младшего подростка адекватных способов поведения, нами подобраны игры и упражнения на снятие тревожности, на преодоление школьных страхов, которые позволяют преодолеть тревожность и расширить поведенческий репертуар ребенка.
5. Метафорические истории и притчи.

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 сплавляют 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. Основная часть занятия включает в себя психотехнические упражнения, игры и приемы, направленные на решение основных задач тренинга.

Предпочтение отдается многофункциональным техникам, таким как моделирование образцов поведения, позволяющим преодолеть тревожность и расширить поведенческий репертуар ребенка. Тревожность и страхи перед определенными ситуациями обусловлены отсутствием у младшего подростка адекватных способов поведения, поэтому в основной части занятия в первую очередь представлены упражнения и игры, 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. Соблюдение подобной структуры занятий, привыкание к ней детей помогает им войти в новую деятельность и сформировать соответствующие ожидания.

Ожидаемый результат: благоприятное течение адаптации пятиклассников к обучению в школе.

Основные показатели благоприятной адаптации ребенка:

- формирование у детей позитивного отношения к школе, к учителям и одноклассникам, установление контакта с учащимися, с учителем;
- повышение групповой сплоченности
- формирование адекватного поведения,
- снижение эмоционального напряжения, снижение тревожности, скованности, боязливости в движениях и речи.

Программа «Первый раз в пятый класс!» (26 ч)

Тема	Задачи	Содержание	Часы
1 часть			
1. Знакомство. Принятие правил.	- способствовать созданию доброжелательной обстановки и атмосферы поддержки в группе; - развивать умение видеть ситуацию с разных сторон, находить позитивные моменты в происходящем, конструктивно реагировать на школьные проблемы.	Материалы: — небольшие листочки бумаги для изготовления визиток; фломастеры; стакан, наполовину наполненный водой. 1. Упражнение «Представление имени» 2. Упражнение «Если весело живется, делай так» 3. Принятие правил 4. Упражнение «Твоя школа такая, какой ты ее видишь» 5. Дискуссия на тему занятия - Как вы думаете, все ли люди испытывают одинаковые чувства по отношению к школе? - Почему впечатления одних людей сильно отличаются от впечатлений других? - Как вы думаете, какие проблемы могут возникнуть у вас в пятом классе? - О чем вы хотели бы узнать, что хотели бы обсудить за время наших занятий? 6. Упражнение «Пустой или полный» Обсуждение итогов занятия Ритуал прощания	1
2. Здравствуй, пятый класс!	- дать возможность детям поближе познакомиться друг с другом, способствовать формированию групповой сплоченности; - помочь детям прояснить свои цели на время обучения в	Материалы: - таблички с ответами «да», «нет», «иногда» (для упражнения «Найди того, кто...»); — мяч (для упражнения «Игра с мячом»); — бланки «Мои цели» — по	1

	<p>пятом классе.</p>	<p>количеству участников; — бланки «Солнышко»— по количеству участников.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие 2. Разминка 3. Упражнение «Прошепчи имя» 4. Упражнение «Найди того, кто...» 5. Упражнение «Прощание с начальной школой» 6. Упражнение «Игра с мячом» 7. Обсуждение итогов занятия 8. Прощание 	
<p>3. Находим друзей</p>	<p>- способствовать формированию навыков взаимодействия в группе; - помочь детям осознать, какие качества важны в дружбе; — повысить самооценку детей.</p>	<p>Материалы: - мяч (для упражнений «Что я люблю делать» и «Настоящий друг»); — «портреты в лучах солнца» с фотографиями или автопортретами детей; - пословицы и поговорки о дружбе</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие 2. Разминка 3. Упражнение «Что я люблю делать» 4. Упражнение «Найди меня» 5. Упражнение «Настоящий друг» 6. Дискуссия на тему занятия - Как вы думаете, что важнее всего в дружбе? - Если бы твой лучший друг (подруга) сказал о том, ему (ей) больше всего в тебе нравится, как ты думаешь, что именно он сказал бы? - А если бы этот человек захотел сказать о том, что ему не нравится в тебе, как ты думаешь, о чем он сказал бы? - Что мешает дружбе? - Каким образом дружба может изменяться в зависимости от времени, при различных обстоятельствах? - Как можно познакомиться с новыми детьми и улучшить отношения с давними друзьями? 7. Упражнение «Мой портрет в лучах солнца» 	<p>1</p>

		8. Обсуждение итогов занятия 9. Прощание	
4. Узнай свою школу	- помочь учащимся ознакомиться со школьными правилами и осознать особенности своего поведения в разных школьных ситуациях.	Материалы: - несколько больших листов ватмана, фломастеры, маркеры. 1. Приветствие 2. Разминка 3. Упражнение «Передай ритм по кругу» 4. Упражнение «Портрет группы» 5. Упражнение «Узнай свою школу» 6. Дискуссия на тему занятия - вспомните, когда вы себя чувствовали уверенно или неуверенно в школе. Почему вам запомнились эти ситуации? Что чувствовали в этих ситуациях люди, находящиеся вместе с вами? - Были ли ситуации, когда вы вели себя грубо, может быть даже агрессивно? - Какие правила поведения обязательны для соблюдения в школе? 7. Обсуждение итогов занятия 8. Прощание	1
5. Что поможет мне учиться?	- помочь участникам группы осознать правила работы на уроке; - способствовать самораскрытию детей и развитию эмпатии	Материалы: - листы бумаги (формат А4) — по количеству участников, цветные карандаши (для упражнения «Нарисуй свое настроение»); - таблички с ответами «да», «нет», «иногда», плакат с правилами (для упражнения «Правила поведения на уроке»); 1. Приветствие 2. Разминка 3. Упражнение «Нарисуй свое настроение» 4. Упражнение «Правила поведения на уроке» 5. Дискуссия на тему занятия - Какие правила трудно выполнять лично вам? - Все ли эти правила обязательны для выполнения? - Зависит ли необходимость выполнения того или иного правила от конкретного предмета?	1

		<p>- Как бы изменилась обстановка в школе, если бы все соблюдали правила?</p> <p>- Влияет ли выполнение всех школьных требований на вашу уверенность или неуверенность? Как?</p> <p>- Можно ли все эти правила соблюдать постоянно? Почему?</p> <p>- Чему вы научились уже в начальной школе?</p> <p>6. Обсуждение итогов занятия</p> <p>7. Прощание</p>	
6. Ставим цели	- помочь детям в осмыслении личных целей на период обучения в пятом классе	<p>Материалы:</p> <p>- мяч (для упражнения «Ставим цели»);</p> <p>- небольшие листы бумаги по количеству участников тренинга на каждого ребенка (для упражнения «Доброжелательное послание»);</p> <p>- бланки «Мои цели», заполненные детьми на занятии 2;</p> <p>- большие листы ватмана.</p> <p>1. Приветствие</p> <p>2. Упражнение «Определи, насколько ты веришь в себя, в свои силы?»</p> <p>3. Упражнение «Положительное и отрицательное»</p> <p>4. Упражнение «Ставим цели»</p> <p>5. Упражнение «Доброжелательное послание»</p> <p>6. Обсуждение итогов занятия</p> <p>7. Прощание</p>	1
7. Легко ли быть учеником?	- помочь детям осознать, какие качества необходимы хорошему ученику; - способствовать развитию воображения и навыков совместной деятельности.	<p>Материалы:</p> <p>бумага, кисти и краски (гуашь или акварель) для каждого ребенка (для упражнения «Кляксы»).</p> <p>1. Приветствие</p> <p>2. Притча о башмачнике. О том, как важно уметь рационально планировать время, готовиться к работе заранее, говорится в притче о башмачнике.</p> <p>3. Игра «Идеальный ученик»</p> <p>4. Дискуссия на тему занятия</p> <p>- Как я отношусь к роли идеального ученика?</p>	1

		<p>- Какие есть преимущества в позиции идеального ученика?</p> <p>- Можно ли соответствовать всем перечисленным требованиям к ученику?</p> <p>- Что может случиться, если человек сверхтребователен к себе?</p> <p>- Каков будет результат, если ученик, наоборот, несерьезно относится к требованиям школы и учителей?</p> <p>- Для чего учусь я?</p> <p>5. Обсуждение итогов занятия</p> <p>6. Прощание</p>	
8. Чего я боюсь?	<p>- научить детей распознавать свои школьные страхи помочь найти способы их преодоления;</p> <p>- снизить школьную тревожность.</p>	<p>Материалы:</p> <p>- таблички с ответами «да», «нет», «иногда» (для упражнения «Чего я боюсь?»);</p> <p>- бумага, цветные карандаши и краски для каждого ребенка (для упражнений «На ошибках учатся», «Рисуем слово»).</p> <p>1. Приветствие</p> <p>2. Разминка</p> <p>3. Упражнение «Если весело живется, делай так»</p> <p>4. Упражнение «Чего я боюсь?»</p> <p>5. Упражнение «На ошибках учатся»</p> <p>6. Упражнение «Рисуем слово»</p> <p>7. Обсуждение итогов занятия</p> <p>8. Прощание</p>	1
9-10. Трудно ли быть настоящим учителем?	<p>- расширение и обогащение навыков общения с учителями;</p> <p>- формирование у детей правильного отношения к оценке, помощь в осознании критериев оценки;</p> <p>- коррекция мотивации избегания неудачи в школьных ситуациях.</p>	<p>Материалы:</p> <p>- бумага, карандаши, карточка с изображением геометрических фигур для упражнения «Слушаем внимательно»</p> <p>1. Приветствие</p> <p>2. Игра «Идеальный учитель»</p> <p>3. Дискуссия на тему занятия</p> <p>- Трудно ли быть НАСТОЯЩИМ учителем? Почему?</p> <p>- Как ученики могут помочь учителю?</p> <p>4. Упражнение «Слушаем внимательно»</p> <p>5. Упражнение «Интервью с учителем»</p> <p>6. Дискуссия на тему занятия</p> <p>- Что нового вы узнали об</p>	2

		<p>учителе?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Чему удивились? - Что заинтересовало вас? - Есть ли что-то общее у вас с учителем (одинаковые качества или, может быть, привычки, мечты или ситуации неудачи)? <p>7. Обсуждение итогов занятий</p> <p>8. Прощание</p>	
11-12. Конфликт или взаимодействие?	<ul style="list-style-type: none"> - совершенствовать навыки общения и разрешения конфликтов; - формирование умений не боясь неодобрения, высказывать свои мысли. 	<p>Материалы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - небольшая чаша, кувшин или горшочек, плакат с изображением эмоций (например, плакат «Что ты сейчас чувствуешь?» издательства «Генезис»); - мяч (для упражнения «Назови чувство») - стол, стулья, какие-нибудь призы, например, две ручки или шоколадки (для упражнения «Конфликт или взаимодействие?»); - плакат с «Правилами обсуждения» (для упражнения «Как разрешать конфликтные ситуации»). <p>1. Приветствие</p> <p>2. Разминка</p> <p>3. Упражнение «Назови чувство»</p> <p>4. Упражнение «Конфликт или взаимодействие?»</p> <p>5. Дискуссия на тему занятия</p> <ul style="list-style-type: none"> - Как вы думаете, почему некоторые пары соревновались, а некоторые действовали вместе? - Часто и в реальной жизни мы рассматриваем некоторые ситуации как состязание — с победителем и проигравшим, в то время как сообща можно достичь больших результатов. Вспомните такие ситуации. - Как люди договариваются, кто будет решать, а кто — подчиняться решениям? <p>6. Упражнение «Как разрешать конфликтные ситуации»</p> <p>7. Дискуссия на тему занятия</p> <p>Обсудите следующие вопросы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - В чем причины конфликтов? - Как можно предотвратить 	2

		<p>конфликт? - Что чувствуют в ситуации конфликта обиженный и обидчик? - Какое поведение помогает с достоинством выйти из конфликта или не допустить его разгорания? 8. Обсуждение итогов занятий 9. Прощание</p>	
13. Работа с негативными переживаниями	<p>- повышение эмоциональной устойчивости детей; - формирование навыков принятия собственных негативных эмоций; - формирование умения адекватно воспринимать обидные замечания</p>	<p>Материалы: - плакат с изображениями эмоций; - альбомные листы, цветные восковые мелки или карандаши, повязки на глаза (для упражнения «Знакомство с закрытыми глазами» и «Рисуем обиду»).</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие 2. Упражнение «Как реагировать на обидное замечание?» 3. Дискуссия на тему занятия — Какой из предложенных вариантов ответов характеризует человека как уверенного, неуверенного, агрессивного? — Что можно сказать о людях, которые обижают других, что они сами чувствуют в этот момент? — Как относиться к обидчику? — Как долго сохраняются обиды? — Бывают ли «справедливые» и «несправедливые» обиды? — Как выразить обиду? 4. Упражнение «Рисуем обиду» 5. Упражнение на релаксацию 6. Упражнение «Знакомство с закрытыми глазами» 7. Обсуждение итогов занятия 8. Прощание 	1
2 часть (тренинг общения)			
14. Здесь и сейчас мы собрались.	<p>- сплочение ребят, формирование взаимного доверия</p>	<p>Материалы: - карандаши для всех участников</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие 2. Упражнение- разминка «Карандаши» 3. Упражнение «Что моя вещь 	1

		<p>знает обо мне»</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Упражнение «Поворот в прыжках» 5. Упражнение «Дракон» 6. Обсуждение итогов занятия 7. Прощание 	
15. Мы – команда.	- сплочение ребят, формирование чувства команды	<p>Материалы: - толстая веревка</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие 2. Упражнение «Перетягивание каната» 3. Упражнение «Циферблат» 4. Упражнение «Узелок» 5. Упражнение «Паучки» 6. Упражнение «Совместный счет» 7. Упражнение «Встреча взглядами» 8. Обсуждение итогов занятия 9. Прощание 	1
16. Наши сходства и различия	<p>- сплочение группы, формирование позитивного отношения к окружающим</p> <p>- способствовать самораскрытию, осознанию своих личных особенностей</p>	<p>Материалы: - геометрические фигуры (для психогеометрического теста), карандаши</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие 2. Упражнение «Построение круга» 3. Упражнение «Поиск сходства» 4. Упражнение «Запоминание позы» 5. Обсуждение итогов занятия 6. Прощание 	1
17. Сплочение и доверие	- сплочение ребят, формирование взаимного доверия, формирование умения координировать совместные действия	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие 2. Упражнение «Скалолаз» 3. Упражнение «Передача движений» 4. Упражнение «Маятник» 5. Упражнение «Круг доверия» 6. Упражнение «На пальцах» 7. Обсуждение итогов занятия 8. Прощание 	1
18. Общение и умение слушать	- формирование навыков эффективного слушания, формирование представления о важности обратной связи в общении	<p>Материалы: - листы А4, карточки для рисования по инструкции</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие 2. Упражнение «Привет себе» 3. Упражнение «Испорченный телефон» 4. Упражнение «Рисование по инструкции» 	1

		<p>5. Тест «Умеете ли вы слушать»</p> <p>6. Упражнение «Слушание в разных позах»</p> <p>7. Обсуждение итогов занятия</p> <p>8. Прощание</p>	
19. Учимся взаимопониманию	- развитие социальной наблюдательности, вербального взаимодействия	<p>Материалы:</p> <p>- листы А4</p> <p>1. Приветствие</p> <p>2. Упражнение «Копирование движений»</p> <p>3. Упражнение «Бип»</p> <p>4. Упражнение «Вавилонская башня»</p> <p>5. Упражнение «Необычное использование»</p> <p>6. Упражнение «Снежки»</p> <p>7. Игра – загадка «МПС»</p> <p>8. Обсуждение итогов занятия</p> <p>9. Прощание</p>	1
20. Средства общения	- формирование навыков эффективного общения (жесты, интонации, пантомимика, мимика, контекст общения)	<p>Материалы:</p> <p>- небольшие предметы</p> <p>1. Приветствие</p> <p>2. Упражнение «Пишущая машинка»</p> <p>3. Упражнение «Испорченный телевизор»</p> <p>4. Упражнение «Дистанция общения»</p> <p>5. Упражнение «Перебежчики и охранники»</p> <p>6. Упражнение «Поиск предметов»</p> <p>7. Обсуждение итогов занятия</p> <p>8. Прощание</p>	1
21. Общение без слов	- развитие навыков невербальной коммуникации, сотрудничества	<p>Материалы:</p> <p>- карточки с изображением животных</p> <p>1. Приветствие</p> <p>2. Упражнение «Сбор по голосам»</p> <p>3. Упражнение «Стеклянная дверь»</p> <p>4. Упражнение «Выстраивание по росту»</p> <p>5. Упражнение «Разговор в рисунках»</p> <p>6. Упражнение «Испорченный телефон»(тактильный контакт)</p> <p>7. Обсуждение итогов занятия</p> <p>8. Прощание</p>	1
22. Поговорим	- интегрирование полученных	Материалы:	

рисунками	навыков вербального и невербального взаимодействия с использованием арт – терапевтического метода	- белая и цветная бумага, цветные карандаши, цветные журналы 1. Приветствие 2. Упражнение «Достраивание композиции» 3. Упражнение «Тематические рисунки» 4. Групповой коллаж 5. Обсуждение итогов занятия 6. Прощание	1
23. Наши эмоции и чувства.	- сформировать представления об эмоциях и чувствах, формирование умений конструктивно выражать их.	Материалы: - схема «круг эмоций» 1. Приветствие 2. Упражнение «Путаница» 3. Информационный блок:	

Компильтивная коррекционно-развивающая программа
«Снижение уровня тревожности у обучающихся 5-го класса»

Обоснование

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. Если человек находится в ситуации дискомфорта, то в первую очередь фрустрируется эмоциональная сфера, что в свою очередь вызывает тревожность как ответную реакцию на стрессовую ситуацию. Устойчивая тревожность порождает вегетативные, невротоподобные и психические нарушения. 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.

Тревожность может порождаться как реальным неблагополучием личности в наиболее значимых областях деятельности и общения, так и существовать вопреки объективно благополучному положению, являясь следствием определенных личностных конфликтов, нарушений в развитии самооценки и т.п.

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.

Возрастной период 10-11 лет характерен переходом от младшего школьного возраста к отрочеству. Как и любой переходный период, он имеет свои особенности и связан с определенными трудностями как для учащихся и их родителей, так и для учителей.

Проблема тревожности является одной из наиболее актуальных проблем в современной психологии. Среди негативных переживаний человека тревожность занимает особое место, часто она приводит к снижению работоспособности, продуктивности деятельности, к трудностям в общении.

Школьная тревожность как психическое свойство имеет ярко выраженную возрастную специфику, обнаруживающуюся в ее содержании, источниках, формах проявления и компенсации. Для каждого возраста существуют определенные области действительности, которые вызывают повышенную тревогу у большинства детей, вне зависимости от реальной угрозы или тревожности как устойчивого образования. Эти «возрастные пики тревожности» детерминированы возрастными задачами развития (Прихожан А.М.)

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.). (11)

Устойчивым личностным образованием тревожность становится к подростковому возрасту. В подростковом возрасте тревожность начинает опосредоваться. Я-концепций ребенка, становясь тем самым собственно личностным свойством (Прихожан А. М.) (12) Я - концепция подростка часто противоречива, что вызывает трудности в воспитании и адекватной оценке собственных успехов и неудач, подкрепляя тем самым отрицательный эмоциональный опыт и тревожность как личностное свойство. В этом возрасте тревожность возникает как следствие фрустрации потребности устойчивого удовлетворительного отношения к себе, чаще всего связанного с нарушениями отношений со значимыми другими.

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. Важно, что тревога начинает оказывать мобилизирующее влияние только с подросткового возраста, когда она может стать мотиватором деятельности, подменяя собой другие потребности и мотивы.

Цель программы - создание условий для снижения школьной тревожности у учащихся до уровня, соответствующего возрастной норме.

Задачи:

- обучение пятиклассников способам осознания и отреагирования эмоций; навыкам расслабления, снятие телесных зажимов;
- способствование повышению самооценки;
- способствование повышению общей коммуникативной культуры учащихся.

Содержание программы

Программа рассчитана на 10 часов. Занятия проводятся 2 раза в неделю. Продолжительность каждого занятия 1 академический час. Группа состоит из 7—10 человек.

Механизм реализации программы

Подготовительный этап:

- выявление особенностей школьной тревожности детей с использованием теста «школьной тревожности» Филиппа, наблюдения и беседы,
- проведение консультаций с родителями и педагогами пятиклассников с целью предупреждения возникновения ситуаций, способствующих развитию тревожности. На консультации с педагогами обсудить необходимость оказания поддержки ученику, посещающему группу, в потенциально тревожных ситуациях, поощрения демонстрации им конструктивных форм поведения, снижения психоэмоционального напряжения на уроках. Аналогичные вопросы обсуждаются и с родителями.

Основной этап предполагает групповую работу по программе с календарно – тематическим планированием и со следующей структурой занятий:

Календарно-тематическое планирование занятий.

№	Тема занятия	Количество часов
1	Наши правила.	1 час
2	Осознание проблем, связанных со школьной тревожностью	1 час
3-5	Школьные страхи	3 часа
6-7	Агрессивность	2 часа
8-9	Принятие себя	2 часа
10	Принятие себя, интеграция полученного опыта	1 час
Итого:		10 часов

Структура занятий:

- занятие № 1 ориентировано на создание рабочей атмосферы, формулирование правил группы;
- занятия 2-7 направлены на разрядку школьной тревожности;
- занятия 8-9 способствуют развитию навыков общения, повышению самооценки учащихся;
- занятие 10 (итоговое занятие) представляет собой подведение результатов работы.

Каждое занятие начинается с ритуала приветствия, целью его проведения является настрой на работу, сплочение группы, создание группового доверия.

Следующим этапом занятия является рефлексия состояния участников оформленная в определенном методическом приеме. Она позволяет обратить внимание на свое состояние «сейчас», для того чтобы в конце занятия оценить его изменения.

Затем следует «разогревающее» психогимнастическое упражнение, тематически связанное с целью занятия.

Работа по теме занятия состоит из одного или нескольких упражнений, создающих условия для достижения целей каждого конкретного занятия.

Последним этапом занятия является рефлексия состояния, включенная в ритуал завершения занятия.

На завершающем этапе групповой работы проводится контрольная диагностика уровня школьной тревожности у участников группы, позволяющая оценить эффективность работы. Кроме того, на этом этапе проводятся консультации с педагогами и родителями по результатам работы.

При реализации программы используются следующие методы:

- Ситуационно-ролевые, деловые и развивающие игры, упражнения с игровыми элементами, соответствующие темам занятия.
- Групповое обсуждение как особая форма работы группы: психогимнастические упражнения, направленные на снижение психоэмоционального напряжения и раскрепощение учеников на занятиях.

Ожидаемые результаты:

1. снижение тревожности, связанной с различными аспектами школьной жизни, до уровня, соответствующего возрастной норме,
2. повышение самооценки учащихся,
3. развитие культуры общения.

Памятка для педагогов «**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ АПТЕЧКА**»
«**Адаптация обучающихся на сложных возрастных этапах**»

Переход из начальной школы в среднее звено традиционно считается одной из наиболее сложных педагогических (не сугубо педагогических) проблем, а **АДАПТАЦИЯ в пятом классе** – одним из труднейших периодов школьного обучения. Состояние детей в этот период с психолого-педагогической точки зрения характеризуется низкой организованностью, снижением самооценки, повышением школьной тревожности.

Для успешного преодоления этой потенциально проблемной ситуации пятиклассник должен обладать рядом психологических качеств, которые позволят ему безболезненно адаптироваться к новым условиям учебной деятельности. К их числу, без сомнения, относится «чувство взрослости», которое проявляется и реализовывается в трёх основных моментах:

- 1) **новая личностная позиция по отношению к учебной деятельности**(формирование собственно познавательных мотивов);
- 2) **новая личностная позиция по отношению к школе** (позиция субъекта внутришкольных отношений);
- 3) **новая личностная позиция по отношению к сверстникам**(социальная зрелость и конструктивность взаимоотношений).

Помимо «чувства взрослости», успешность перехода в среднее звено обусловлена наличием определённой когнитивной зрелости. Прежде всего, она связана со способностью ребёнка успешно осуществлять разнообразную интеллектуальную деятельность в плане целеполагания, планирования, логического решения мыслительных задач, а также использования речи как инструмента мышления.

Пятиклассники– существа совершенно особые, поэтому все учебные и внеучебные мероприятия с ними должны строиться с учётом их «маргинального» статуса. В некоторых случаях их можно присоединять к начальной школе (в качестве самых старших, консультантов, помощников). Иногда – включать в мероприятия средней школы, но при этом помнить, что конкуренции пятиклассникам не выдержать, и вообще им проще находиться в этой ситуации в позиции деятельностных наблюдателей, чем активных участников.

Задача педагогов – создать такие условия для пятиклассников, которые облегчили бы их адаптацию в средней школе. О неблагополучии пятиклассника будут свидетельствовать различные проявления школьной тревожности, которая представляет собой основную характеристику нарушения школьной адаптации.

Типичные причины школьной тревожности

1. Необходимость осваивать «новую школьную территорию».
2. Увеличение количества учебных дисциплин.
3. Увеличение числа учителей.
4. Отсутствие преемственности требований, предъявляемых учителями начальной школы и среднего звена, а также вариативность требований от учителя к учителю.
5. Смена классного руководителя.
6. Необходимость адаптироваться к новому (или изменённому) классному коллективу.
7. Неуспешность во взаимодействии с учителями или одноклассниками.
8. Хроническая или эпизодическая учебная неуспешность.
9. Резкое изменение в уровне родительского контроля и помощи.

Но основная причина возникновения трудностей у пятиклассников в период адаптации – это резкое изменение требований к нему по сравнению с начальной школой, а зачастую и разногласия требований от учителя к учителю.

