

Программа адаптационных мероприятий на всех этапах школьного обучения

1. Пояснительная записка

Актуальность

На протяжении всей своей школьной жизни ребенок сталкивается с проблемой адаптации: дошкольник начинает обучение в школе, младший школьник переходит в основную школу, выпускник поступает в учебное заведение или продолжает учебу в профильном классе. От того, насколько успешно ребенок сумеет адаптироваться к новым для себя условиям, зависят и дальнейшие учебные успехи, и отношения в коллективе, а значит и самооценка ребенка, его психическое и социальное благополучие.

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

Проблема

Переход на новую ступень образования характеризуется рядом психологических особенностей. Прежде всего, учащиеся попадают в новый коллектив сверстников и учителей, происходит значительное увеличение учебной нагрузки. Кроме того, в каждом «переходном» классе имеются свои особенности.

1 класс: Значительное повышение личностной и ситуационной тревожности детей. Им не всегда понятно, для чего существуют школьные правила, сложно принять эти правила и контролировать с их помощью свое поведение. Отсюда нарушение дисциплины первоклассниками, их эмоциональная неустойчивость и даже соматические заболевания.

5 класс: Наблюдения показывают, что первые полгода обучения в пятом классе школьники проявляют невнимательность, безответственность, тревожность, неуверенность в себе. Они начинают хуже учиться по сравнению с начальной школой, испытывают трудности в общении со сверстниками и учителями.

10 класс: Учащиеся испытывают желание “отдохнуть” после экзаменов в девятом классе и перед выпускным одиннадцатым. Это ведет к ослаблению внимания к школьным предметам, тогда как десятый класс – наиболее сензитивный период для окончательного профессионального самоопределения.

Увеличившаяся учебная нагрузка на фоне адаптационного стресса часто приводит к появлению симптомов школьной дезадаптации, потере интереса к учебе, снижению

успешности. Педагоги и родители, замечая подобные изменения, нередко списывают их на лень, невнимательность, влияние компании сверстников, а зачастую даже понимая истинные причины, не знают как исправить ситуацию. И педагог-психолог, как специалист сопровождения, просто обязан помочь им и ребенку, организовав не только работу по устранению уже возникших проблем, но и проводя профилактику, выявление предпосылок дезадаптации, а также создавая условия для успешной адаптации учеников.

2. Цель и задачи программы

Цель: создание психолого-педагогических условий для успешной адаптации учащихся к особенностям образовательной среды школы, сохранение психологического здоровья школьников.

Задачи:

Дошкольники

1. Создавать предпосылки для освоения будущими первоклассниками пространства класса и школы.
2. Создавать условия для развития умений и навыков, необходимых в школе, повышения уровня школьной готовности.

1-й класс.

1. Создавать условия обеспечения эмоционального комфорта, чувства защищенности у первоклассников при вхождении в школьную жизнь.
2. Помогать первоклассникам в осознании и принятии правил школьной жизни и себя в роли учеников.
3. Создавать благоприятные условия для знакомства детей друг с другом.
4. Формировать навыки учебного сотрудничества, как предпосылки для групповой сплоченности класса.
5. Знакомить педагогов с особенностями детей данного класса (готовность к школе, индивидуальные психологические особенности).

5-й класс.

1. Формировать у детей позитивную Я-концепцию и устойчивую самооценку, нормализовать уровень школьной тревожности.
2. Развивать внутреннюю учебную мотивацию.
3. Формировать адекватные формы поведения в новых школьных ситуациях.
4. Исследовать уровень готовности учащихся к обучению в среднем звене (4 класс) и уровень адаптации пятиклассников (5 класс).

5. Знакомить учителей основной школы с индивидуальными особенностями пятиклассников, помогать в осуществлении индивидуального подхода.

10-й класс.

1. Создавать условия для формирования благоприятного психологического климата общения учащихся, укрепления навыков поведенческой саморегуляции и самоорганизации учебной деятельности.
2. Содействовать становлению коллектива класса.
3. Помогать классным руководителям в изучении индивидуальных особенностей вновь прибывших детей с целью построения воспитательной траектории.
4. Отслеживать удовлетворенность выбором профиля обучения, помогать в построении плана профессионального самоопределения.

3. Планируемые результаты

- успешная адаптация обучающихся на всех этапах школьного обучения;
- повышение общей адаптивности учащихся, уровня их психологического благополучия;
- сохранение достигнутого уровня учебной мотивации и учебной успешности при переходе из начальной школы в основную;
- повышение уровня удовлетворенности обучающихся школьной жизнью, а родителей – организацией учебно-воспитательного процесса;
- повышение удовлетворенности старшеклассников профильным обучением и высокий уровень учебной успешности;
- повышение уровня психологической компетентности педагогов и родителей.

Способы отслеживания результатов:

- диагностика готовности к обучению в начальной и основной школе;
 - мониторинг показателей адаптации обучающихся на всех этапах школьного обучения (тревожность, самооценка, мотивация, социометрический статус);
- мониторинг образовательных результатов обучающихся;
- мониторинг удовлетворенности всех субъектов образовательного процесса его организацией и результативностью.

4. Механизм реализации программы

Практически все перечисленные выше задачи реализуются в тесном сотрудничестве с учителями-предметниками, классными руководителями, администрацией школы, социальным педагогом, а иногда и медиком. Без

скоординированных действий единой команды педагогов эффективная работа по обеспечению условий адаптации обучающихся крайне затруднительна.

Работа педагога-психолога по содействию адаптации обучающихся на всех этапах школьного обучения включает в себя различные направления и формы деятельности:

1. диагностическое направление: выявление проблем адаптации, фиксация изменений, происходящих в социальной и личностной сфере учащихся;
2. развивающее направление: реализация программ дополнительного образования и внеурочной деятельности, а также проведение занятий по запросу, направленных на развитие коммуникативных и познавательных умений обучающихся, их эмоционально-волевой сферы, навыков саморегуляции и самоорганизации;
3. просветительское направление: через педагогические советы, семинары, родительские собрания и лекторий;
4. консультирование обучающихся, родителей и педагогов.

План реализации программы

№	Мероприятия	Ответственные	Сроки
Будущие первоклассники			
1	Собрания для родителей будущих первоклассников «К школе готовы»	Замдиректора по УВР Педагог-психолог	I - октябрь II - март
2	Занятия с будущими первоклассниками по программе «Скоро в школу»	Педагог-психолог	октябрь - декабрь
3	Экскурсии по школе и школьному музею для воспитанников МБДОУ № 15 и № 3	Социальный педагог Руководитель музея	в течение года
4	Индивидуальные консультации по вопросам готовности ребенка к школе	Педагог-психолог	март - июнь
Обучающиеся 1-го класса			
5	Использование психогимнастики на уроках с целью снятия напряжения, знакомства детей, сплочения класса	Педагоги 1-х классов	сентябрь- ноябрь
6	Родительский лекторий по теме «Чем помочь первокласснику?»	Педагог-психолог	сентябрь
7	Занятия по программе «Первые шаги»	Педагог-психолог	в течение года
8	Диагностика готовности первоклассников к школьному обучению	Педагог-психолог	15-30 сентября
9	Составление социальных паспортов первых классов	Социальный педагог	октябрь
10	Собрание для родителей 1-х классов «Адаптация первоклассника к школе»	Замдиректора по УВР	октябрь

		Педагог-психолог	
11	Мониторинг показателей адаптации первоклассников к школе	Педагог-психолог	февраль
12	Психолого-педагогический консилиум по вопросам адаптации детей к школе	Замдиректора по УВР Педагог-психолог	март
13	Индивидуальные консультации по вопросам адаптации ребенка к школе	Педагог-психолог	в течение года
Обучающиеся 4-го и 5-го класса			
14	Использование психогимнастики на уроках в 5-х классах с целью эмоциональной разгрузки	Педагоги-предметники	сентябрь-ноябрь
15	Классные часы в 5-х классах: «Первый раз в пятый класс», «Класс как дружная семья», «Наши учителя»	Классные руководители	сентябрь-октябрь
16	Занятия по программе «Человек среди людей»	Педагог-психолог	в течение года
17	Составление социальных паспортов пятых классов	Социальный педагог	октябрь
18	Родительский лекторий по теме «Пятый класс - как в первый раз»	Педагог-психолог	октябрь
19	Диагностика уровня адаптации пятиклассников к условиям обучения в основной школе	Педагог-психолог	декабрь
20	Психолого-педагогический консилиум по вопросам адаптации пятиклассников в основной школе	Замдиректора по УВР Педагог-психолог	декабрь
21	Акция в 5-х классах «Письмо выпускнику начальной школы»	Педагог-психолог	апрель
22	Акция в 4-х классах «Тебе письмо!»	Педагог-психолог	апрель
23	Мониторинг показателей готовности четвероклассников к обучению в основной школе	Педагог-психолог	апрель-май
24	Психолого-педагогический консилиум по вопросам готовности выпускников начальной школы к обучению в основной школе	Замдиректора по УВР Педагог-психолог	май
25	Индивидуальные консультации по вопросам адаптации пятиклассников	Педагог-психолог	в течение года
Обучающиеся 10-го класса			
26	Родительский лекторий по теме «На финишную прямую!»	Педагог-психолог	октябрь
27	Составление социальных паспортов десятых классов	Социальный педагог	октябрь

28	Собрание для родителей 10-11 классов «Роль родителей в выборе дальнейшего образовательного маршрута и подготовке к ЕГЭ»	Замдиректора по УВР Педагог-психолог	ноябрь
29	Цикл занятий по развитию общеучебных умений (внимания, памяти, умения работать с учебными текстами) и навыков самоорганизации	Педагог-психолог	ноябрь-декабрь
30	Диагностика адаптации десятиклассников к условиям профильного обучения	Педагог-психолог	январь
31	Психолого-педагогический консилиум по вопросам адаптации десятиклассников	Замдиректора по УВР Педагог-психолог	январь
32	Индивидуальные консультации по вопросам адаптации десятиклассников	Педагог-психолог	в течение года

Литература

1. Здравствуй, школа! Адаптационные занятия с первоклассниками. Под. Ред. *Пилипко Н.В.* М.:2002
2. *Истратова О.Н., Эксакусто Т.В.* Справочник психолога средней школы. – Ростов-на-Дону, 2006
3. *Коблик Е.Г.* Первый раз в пятый класс: программа адаптации детей к средней школе. М.: 2003
4. *Кравцова Е.Н.* "Десятиклассники" // Школьный психолог 2003, № 20
5. Психодиагностика и профориентация в образовательных учреждениях / Ред.-сост. *Л.Д. Столяренко.* – Ростов, 2005
6. *Хухлаева О.В.* Тропинка к своему Я. М.: 2001