

Районный конкурс «Педагогический дебют-2019»

**Методический семинар по теме
«Профилактика школьной дезадаптации
пятиклассников»**

*Прокаева Людмила Петровна,
педагог-психолог,
муниципального казенного
общеобразовательного учреждения
«Шабулгинская СОШ им.П.д.Слюсарева»*

2019

После окончания начальной школы учеников ожидает резкая смена ситуации обучения.

В настоящее время существуют серьезные основания сложной адаптации пятиклассников: большое количество новых предметов, новые учителя со своими требованиями, повышение требований к самостоятельным формам работы, необходимость принятия новой позиции – ученика основной школы, появление чувства взрослости.



Школьная адаптация – это процесс приспособления ребенка к условиям школьной жизни, к ее нормам и требованиям [4].

Школьная дезадаптация – невозможность школьного обучения и адекватного взаимодействия ребенка с окружением в условиях, предъявляемых данному конкретному ребенку той индивидуальной микросоциальной средой, в которой он существует [5].

Умения и навыки, определяющие успешность адаптации:

- умение осознавать требования учителя и соответствовать им;
- умение устанавливать межличностные отношения с педагогами;
- умение принимать и соблюдать правила жизни класса и школы;
- навыки общения и достойного поведения с одноклассниками;
- навыки уверенного поведения;
- навыки совместной деятельности;
- навыки самостоятельного решения конфликтов мирным путем;
- навыки самоподдержки;
- навыки адекватной самооценки собственных возможностей и способностей [1].

Основные проблемы, возникающие в период адаптации к условиям обучения в средней школе у пятиклассников:

- много новых учителей (их надо запомнить и привыкнуть к требованиям каждого);
- непривычное расписание;
- много новых кабинетов;
- новый классный руководитель;
- в средней школе – самые маленькие;
- проблемы со старшеклассниками.



Сравнительная таблица

	4 класс	5 класс
1.	24 часа	27.5 часов
2.	10 предметов	12 предметов
3.	816 часов	962 часа
4.	3 учителя	7 учителей

1. - Количество часов в неделю

2. - Количество учебных предметов

3. - Количество часов в год

4. - Количество учителей

Признаки дезадаптации пятиклассников:

- усталый, утомленный внешний вид ребенка;
- нежелание ребенка делиться своими впечатлениями о проведенном дне;
- нежелание выполнять домашние задания;
- негативные характеристики в адрес школы, учителей, одноклассников;
- жалобы на те или иные события, связанные со школой;
- беспокойный сон;
- трудности утреннего пробуждения, вялость;
- постоянные жалобы на плохое самочувствие;
- неадекватные поведенческие реакции на замечания и реплики учителя;
- нарушения во взаимоотношениях со сверстниками;
- снижение успеваемости, потеря интереса к учебе [2].



Возрастные психологические особенности пятиклассников

Переход выпускников начальной школы на новую ступень обучения совпадает с началом переходного возраста (10-11 лет), поэтому многие психологические проблемы адаптации обусловлены возрастными особенностями младших подростков.

В этот период развивается самосознание, самоуважение. Формируется самооценка, растет потребность в самоутверждении, формируется характер.

Для подростков характерно постепенное обретение чувства взрослости, стремление к независимости. Обретение себя как личности связано с потребностью в отчуждении от всех, кто до этого привычно оказывал влияние. Отсюда - негативизм по отношению к родителям и взрослым вообще.

Шире становится круг общения, подростка волнует отношение других к нему и его к другим, возрастают требования к окружающим. Для подростка очень важным становится мнение других о нем и его поступках, у многих появляется страх не соответствовать ожиданиям окружающих.

Для большинства пятиклассников мнение учителей все еще является важным, но постепенно более значимыми становятся сверстники.

Психологическая профилактика – деятельность по предупреждению возможного неблагополучия в психическом личностном развитии учащихся и созданию психологических условий, максимально благоприятных для этого развития [3].



Основные этапы работы по профилактике дезадаптации пятиклассников

1. Диагностика.

Психологическая диагностика выявляет особенности поведенческой и личностных сфер обучающихся:

- адаптация учащихся к школьной среде;*
- актуальные проблемы учебной деятельности;*
- отношение к самому себе (самооценка, самопознание);*
- эмоционально-поведенческие проблемы;*
- особенности межличностных взаимоотношений со сверстниками;*

2. Консультативная работа с педагогами и родителями.

3. Методическая работа.

4. Профилактическая работа.

5. Повторная диагностика. Аналитическая работа.

Психологическая диагностика

(используемые мною методики)

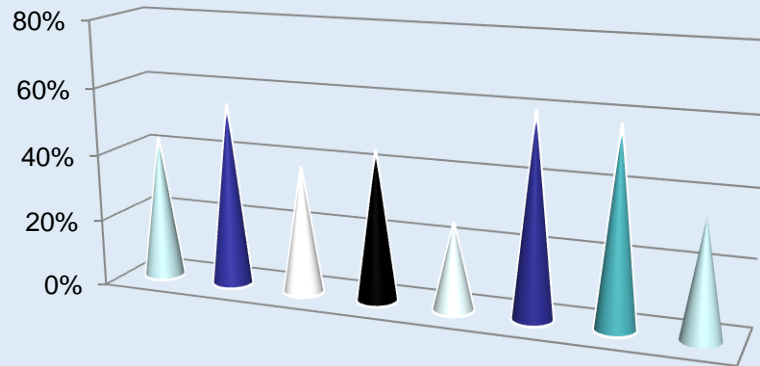
- ❖ *Филлипс методика диагностики уровня школьной тревожности;*
- ❖ *М.И. Лукьянова, Н.В. Калинина методика изучения мотивации обучения;*
- ❖ *В.Т. Щур методика «Лесенка»;*
- ❖ *методика Сишора-Ханина «Групповая сплоченность».*

Результаты диагностики пятиклассников на начало 2017-18 учебного года

*Тест школьной тревожности
Филлипса*

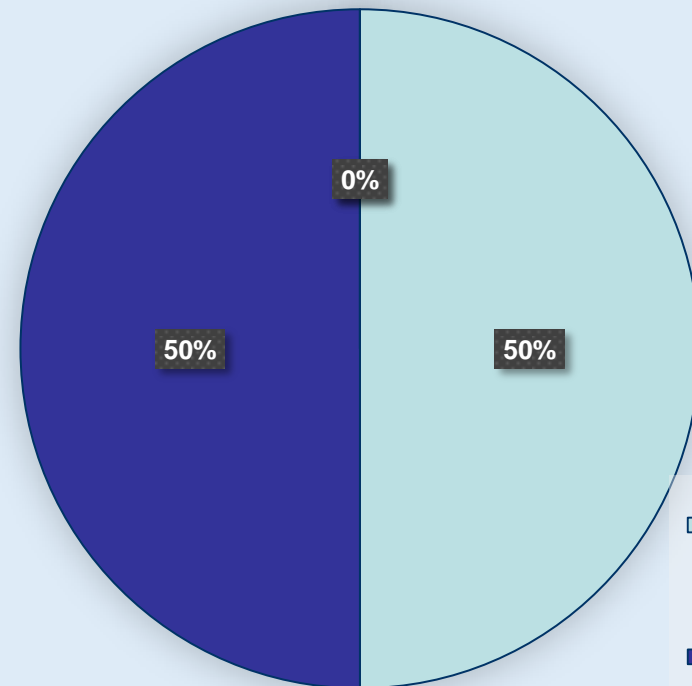
*Методика изучения мотивации обучения М.И.
Луқьянова, Н.В. Калининна*

Уровень и характер тревожности



- Общая тревожность в школе
- Переживания социального стресса
- Фрустрация потребности в достижении успеха
- Страх самовыражения
- Страх ситуации проверки знаний
- Страх несоответствовать ожиданиям окружающих
- Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу
- Проблемы и страхи в отношениях с учителями

Мотивация учебной деятельности

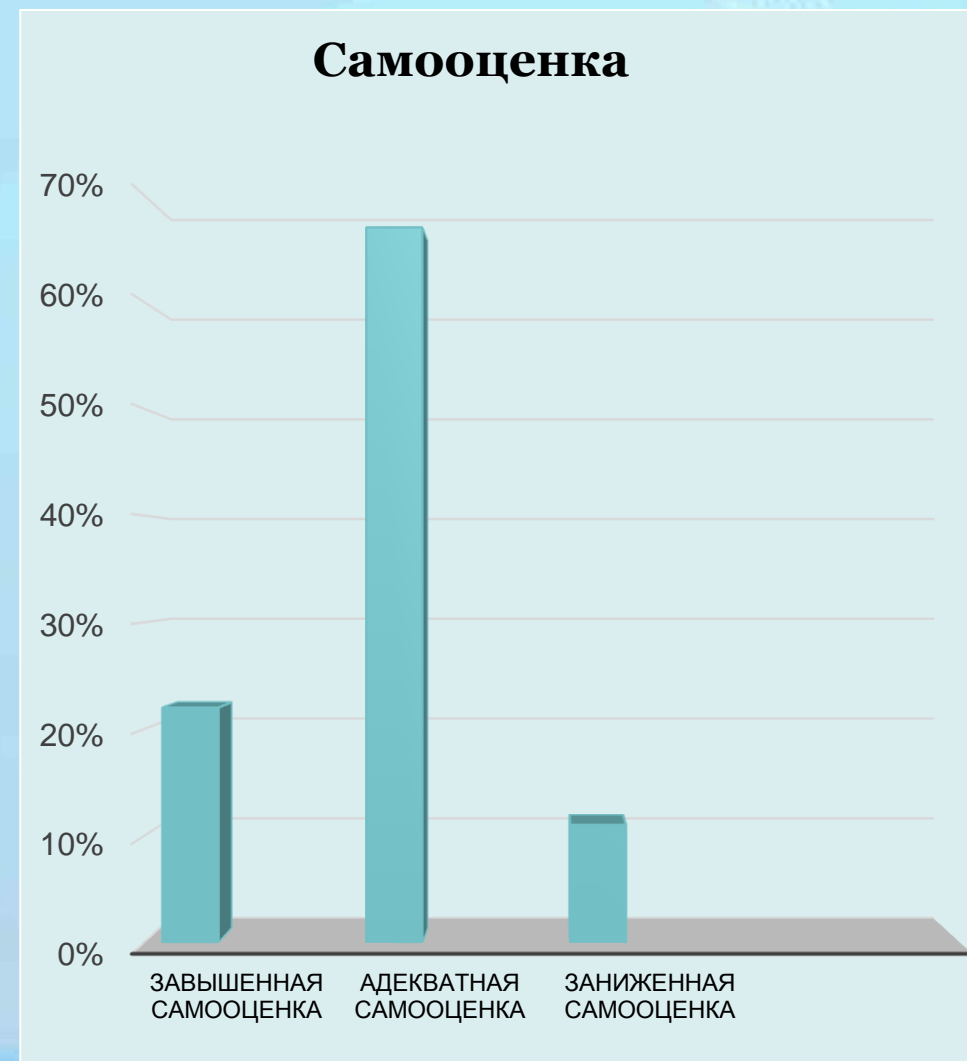


- очень высокий уровень мотивации
- высокий уровень

*Методика «Групповая сплоченность»
Сишора-Ханина*



Методика «Лесенка В. Т. Щур



Консультативная работа с педагогами и родителями

Работа с педагогами и родителями проводится в виде семинаров и тренингов, а также индивидуальные беседы.

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



Профилактическая работа

Программа «Первый раз в пятый класс» составлена соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта основного общего образования, на основе авторской программы Е.Т. Коблик, О.В. Хухлаевой, «Первый раз в пятый класс».

Цель которой – способствовать психологической адаптации пятиклассников к условиям средней школы (создать условия, позволяющие каждому пятикласснику как можно легче и радостнее вступить в новый этап школьного обучения; поддержать и развить в детях интерес к знаниям, помочь им общаться с новыми учителями).

Задачи:

- формирование у детей позитивной Я-концепции и устойчивой самооценки, снижение уровня школьной тревожности;
- формирование устойчивой учебной мотивации;
- создание классного коллектива через формирование групповой сплоченности и выработку системы единых обоснованных требований;
- повышение уровня психологической готовности к обучению, формирование учебных навыков;
- освоение детьми школьных правил;
- выработка норм и правил жизни класса;
- формирование адекватных форм поведения в новых школьных ситуациях;
- развитие социальных и коммуникативных умений, необходимых для установления межличностных отношений друг с другом, с новыми учителями другими сотрудниками школы [1].

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. Изотерапия. 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. Игры и упражнения на снятие тревожности, на преодоление школьных страхов.*
- 5. Метафорические истории и притчи [1].*

Ролевые игры Изотерапия



Дискуссии



Моделирование образцов поведения



Метафорические истории и притчи



Структура занятия

Каждое занятие начинается **ритуалом приветствия**, выполняющим функцию установления эмоционально-позитивного контакта психолога с детьми, и завершается **ритуалом прощания**. Эти процедуры сплочивают детей, создает атмосферу доверия и принятия.

Разминка включает упражнения, которые помогают детям настроиться на работу, повышают уровень их активности и способствуют формированию групповой сплоченности.

Обсуждение домашнего задания проводится после разминки и способствуют закреплению пройденного материала.

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

Обсуждение итогов занятия или **рефлексия** является обязательным этапом и предполагает эмоциональную и смысловую оценку содержания занятия в ходе заключительного обсуждения.[1]

Признаки успешной адаптации

- ❖ удовлетворенность ребенка процессом обучения;
- ❖ ребенок легко справляется с программой;
- ❖ самостоятельность ребенка при выполнении учебных заданий
- ❖ удовлетворенность межличностными отношениями – с одноклассниками и учителем.

Для обеспечения благоприятного протекания процесса адаптации проводим совместно с классным руководителем следующие мероприятия:

- рассказывание детей с учетом их индивидуальных особенностей;
- сотрудничество с учителями предметниками;
- распределение поручений;
- привлечение детей к созданию классного уголка.

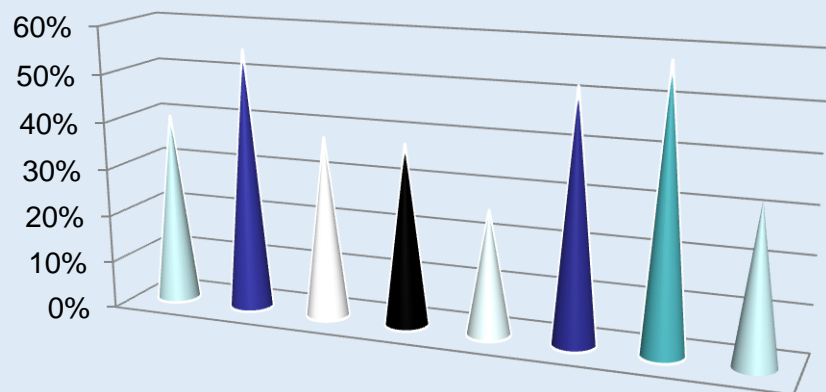


Результаты повторной диагностики (апрель 2018)

Тест школьной тревожности Филлипса

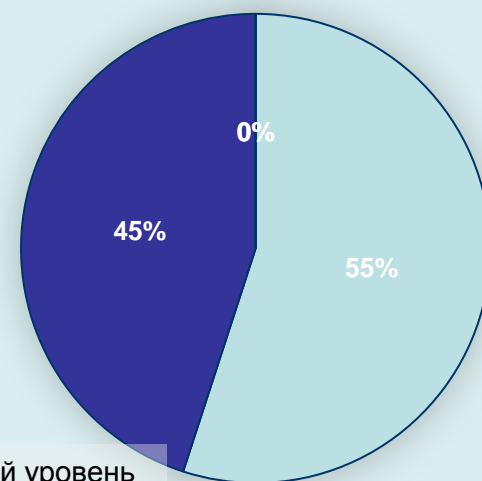
*Методика изучения мотивации обучения
М.И. Лукьянова, Н.В. Калинина*

Уровень и характер тревожности



- Общая тревожность в школе
- Переживания социального стресса
- Фрустрация потребности в достижении успеха
- Страх самовыражения
- Страх ситуации проверки знаний
- Страх несоответствовать ожиданиям окружающих
- Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу
- Проблемы и страхи в отношениях с учителями

Мотивация учебной деятельности

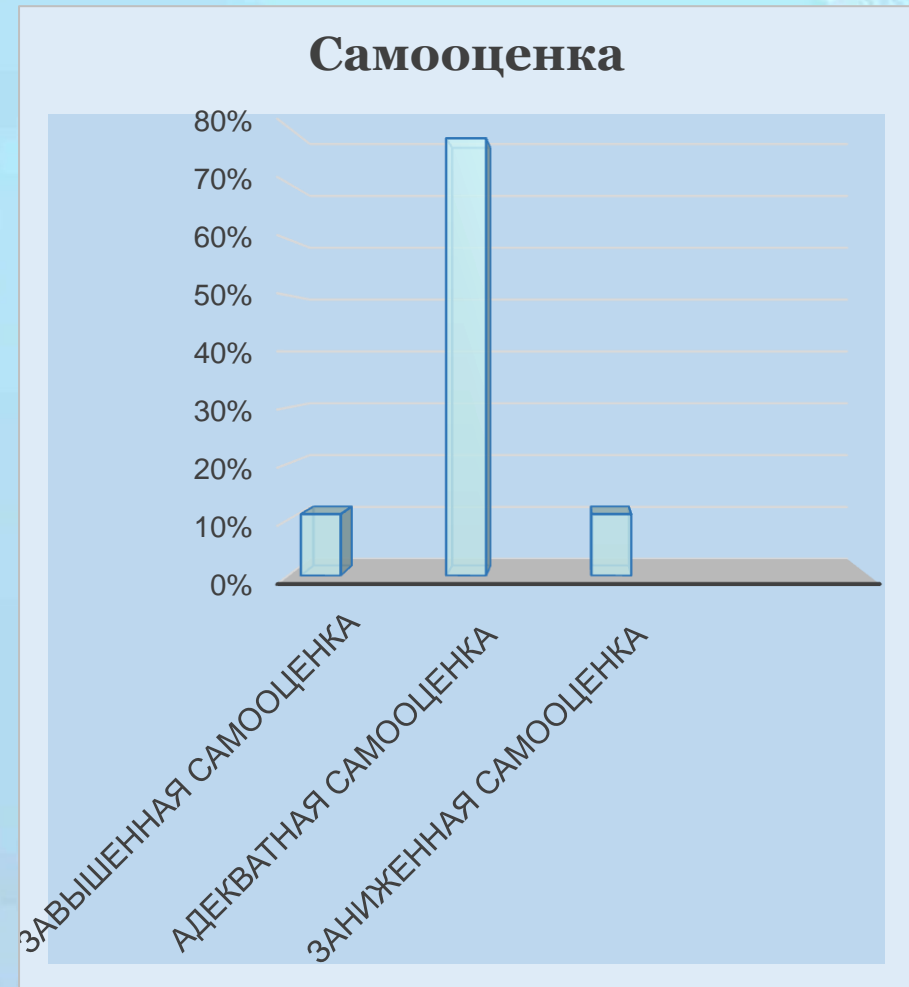


- очень высокий уровень мотивации
- высокий уровень

Методика «Групповая сплоченность» Сишора-Ханина



Методика «Лесенка В. Г. Щур



Повторная диагностика и сравнительный анализ показал:

- на 10% повысился уровень сплоченности классного коллектива;
- на 10% снизился показатель общей тревожности учащихся 5 класса;
- на 5% вырос уровень мотивации;
- на 5% повысился показатель количества учащихся с адекватной самооценкой.

В ходе занятий пятиклассники получили полезные навыки саморегуляции, релаксации, уверенного поведения, эффективного взаимодействия со сверстниками. Дети научились преодолевать тревогу и страх в различных учебных ситуациях. Занятия способствовали повышению самооценки, оказали эмоциональную поддержку на этапе адаптации в среднем звене.

Так как цели и задачи программы «Первый раз в пятый класс» достигнуты, считаем работу по профилактике школьной дезадаптации пятиклассников эффективной и результативной.

Список литературы

1. Коблик Е.Т. Первый раз в пятый класс: Программа адаптации детей к средней школе. 2-е изд., стер.: М.: Генезис, 2007.
2. Курбеко И.В. Ваш ребенок – пятиклассник/И.В. Курбеко// Печатковая школа. - № 4 – 2011.
3. Национальная психологическая энциклопедия
<https://vocabulary.ru/termin/psihologicheskaja-profilaktika.html>
4. Педагогика Учеб. под ред. Л.П. Крившенко. - М., 2005. С. 414
5. Психология развития словарь
<http://www.вокабула.рф/словари/психология-развития-словарь>