

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Троицкая средняя общеобразовательная школа
имени Героя Советского Союза А.Г. Котова»
Ковылкинского муниципального района Республики Мордовия

Утверждаю:

Директор МБОУ «Троицкая СОШ имени
Героя Советского Союза А.Г. Котова»



И.А. Заугольников

**Программа психологического сопровождения процесса
адаптации учащихся 5 класса к условиям обучения в средней
школе
«Я – пятиклассник».**

Составила:
педагог-психолог Вернова Ю.Н.

I. Аннотация:

1. Научная обоснованность

В ходе социально-экономических реформ проблема адаптации человека к изменяющимся условиям стала одной из самых актуальных. Особенно остро она стоит перед подрастающим поколением. Нынешним школьникам предстоит начать самостоятельную жизнь и трудовую деятельность в условиях, жесткие требования которых ставят перед ними не только проблемы правильного выбора профессии и трудоустройства, но и эколого-экономические проблемы, напрямую связанные с их благосостоянием и здоровьем.

Пристальное внимание к школьной адаптации вызвано тем, что являясь динамическим процессом прогрессивной перестройки функциональных систем организма, она обеспечивает возрастное развитие школьника.

Известно, что в самом распространенном своем значении школьная адаптация понимается как приспособление ребенка к новой системе социальных условий, новым отношениям, требованиям, видам деятельности, режимным моментам и т. д. Ребенок, который вписывается в школьную систему требований, норм и социальных отношений, чаще всего и называется адаптированным.

Переход из начальной школы в среднее звено 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 ребенка. У многих наблюдается:

- снижение показателей обученности;
- снижение интереса к учебе;
- напряженные отношения между собой;
- повышенная тревожность;
- непредсказуемые реакции;
- отстранение от взрослых.

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.

Причины медленной адаптации:

1. Разные требования со стороны учителей-предметников, необходимость все эти требования и учитывать, и выполнять.
2. Большой поток информации, незнакомые термины, слова. Нужно научить пятиклассника пользоваться справочниками и словарями, а также научить спрашивать о значении непонятных слов у взрослых.

3. Чувство одиночества из-за отсутствия первой учительницы, а классному руководителю не всегда удается уделить всем необходимое внимание.
4. Привычка к контролю. В начальной школе учащиеся всегда находятся в поле зрения педагога. Дети, привыкшие к постоянному контролю со стороны взрослых, должны самостоятельно организовать собственную школьную жизнь.

2. Актуальность

Переход в 5-й класс – важный и сложный период в жизни детей. Сложность заключается в том, что дети переходят от одного учителя ко многим, появляются новые предметы, возрастает сложность школьной программы, появляется кабинетная система, меняется школьный статус детей – из самых старших в начальной школе они становятся самыми младшими в средней школе, кроме того дети стоят на пороге подросткового возраста, ведущей деятельностью становится межличностное общение, но при этом основным занятием остаётся учёба.

Адаптация является активным процессом, приводящим или к позитивным – адаптированность, т. е. совокупность всех полезных изменений организма и психики результатам, или негативным – стресс. При этом выделяются два основных критерия успешной адаптации: внутренний комфорт (эмоциональная удовлетворенность) и внешняя адекватность поведения (способность легко и точно выполнять требования среды). Именно поэтому необходимо проведение психологических занятий с учащимися, которые приводили бы к наиболее адекватному, почти безболезненному приспособлению к новым условиям, которые позволяли бы формировать положительное отношение к школе, навыки общения, прежде всего со сверстниками.

Признаки возникшей дезадаптации учащихся:

- усталый, утомленный вид ребенка;
- нежелание делиться впечатлениями о проведенном дне;
- стремление при разговоре отвлечь родителей от школьных событий, переключить внимание на другие темы;
- нежелание выполнять домашнее задание;
- негативные характеристики в адрес школы, учителей, одноклассников;
- жалобы на те или иные события, связанные со школой;
- беспокойный ночной сон;
- трудности утреннего пробуждения, вялость;
- постоянные жалобы на плохое самочувствие.

Проблема школьной дезадаптации пятиклассников в настоящее время является очень актуальной. Переход учащихся из начальной школы в среднее звено — это сложный и ответственный период; от того, как пройдет процесс адаптации, зависит вся дальнейшая школьная жизнь ребенка. Наша задача — разобраться в том, что происходит с нашими детьми, что их волнует и

беспокоит, с какими проблемами они сталкиваются, и определить, какую реальную помощь мы можем оказать ребятам.

Исходя из этого, я предлагаю один из возможных вариантов сохранения психологического здоровья младших подростков при переходе из начальной школы в среднее звено – программу психолого-педагогического сопровождения «Я – пятиклассник».

3. Практическая направленность

Профилактическая психолого-педагогическая программа направлена на предупреждение школьной дезадаптации учащихся 5 класса к условиям обучения в основной школе.

4. Целью данной программы является создание условий для успешной адаптации учащихся 5 класса к новым условиям обучения в средней школе.

5. Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие **задачи:**

1) Формирование у учащихся адекватного отношения к своим успехам и неудачам в какой-либо деятельности, а также представлений о себе как о человеке с большими возможностями развития.

2) Развитие навыков уверенного поведения.

3) Усвоение навыков взаимодействия с другими людьми на основе самопринятия, самораскрытия и принятия других.

4) Ознакомление учащихся с разными формами коммуникации.

5) Создание условий для снижения тревожности, а также выработки на основе собственного опыта норм поведения и общения.

6. Адресат

Данная программа предназначена для организации совместной работы психолога, классного руководителя и учителей-предметников на начальном этапе обучения в пятом классе. Численность детей в классе – 6 человек.

7. Продолжительность курса

Программа рассчитана на 9 занятий продолжительностью 40 минут. Занятия проводятся 1 раз в неделю. Сроки реализации программы: сентябрь – ноябрь.

Реализация программы проходит в три этапа:

Первый этап – диагностический. Включает в себя психологические тесты и проективные методики, позволяющие исследовать личностные особенности учащихся и эмоциональное состояние каждого ребенка.

Анкета для пятиклассников.

Цель – изучить трудности адаптационного периода (учебные затруднения, межличностные отношения, мотивация).

Проективная методика «Несуществующее животное».

Цель – диагностика личностных особенностей.

Анкета для учащихся «Вот я какой!».

Графическая методика М.А. Панфиловой «Кактус».

Цель – определение эмоционального состояния ребенка, наличие агрессивности, ее проявления и интенсивности.

Проективная методика «Дерево».

Цель – исследование особенностей личности ребенка.

Второй этап – информационно-практический. Включает в себя психологические занятия для пятиклассников, родительские собрания, семинар для педагогов, индивидуальные и групповые консультации для всех участников образовательного процесса.

Третий этап – итоговый. Включает в себя подведение итогов реализации программы, которое проходит на основе сравнительного анализа диагностических данных.

8. Ожидаемые результаты реализации программы

Промежуточные результаты реализации программы:

- Умение самостоятельно проявлять активное участие и сотрудничать со сверстниками в дискуссиях.
- Умение владеть своими эмоциями.
- Повышение уровня самооценки.
- Овладение основными способами самопознания.
- Осознание каждым учащимся своей уникальности.
- Овладение навыками уверенного поведения.
- Достижение внутригруппового сплочения.

Итоговые результаты реализации программы:

- Снижение уровня школьной тревожности.
- Овладение способами взаимодействия со сверстниками.
- Формирование представлений о себе, о своих внутренних резервах.
- Повышение уровня психологической компетентности педагогов и родителей по проблемам адаптационного периода.

Учебный план

Цель данной программы: создание условий для успешной адаптации учащихся 5 класса к новым условиям обучения в средней школе.

Категория обучающихся: учащиеся 5 класса.

Срок обучения: сентябрь – ноябрь.

Режим занятий: 1 раз в неделю.

№	Наименование тем	Всего часов	в том числе		Форма контроля
			Теоретических	Практических	
<i>I этап</i>	<i>Диагностический</i>	1 ч.		1 ч.	Анкета для родителей пятиклассников
<i>II этап</i>	<i>Информационно-практический</i>	9ч.	4ч.	5 ч.	Протокол родительского собрания, протокол педсовета, рисунок несуществующего животного, анкета для пятиклассников, анкета «Вот я какой!», графическая методика М.А. Панфиловой «Кактус», рефлексивные высказывания учащихся, рисунки учащихся, проективная методика «Дерево»
<i>III этап</i>	<i>Итоговый</i>	1 ч.		1 ч.	Сравнительный анализ диагностических данных
<i>Итого:</i>		11 ч.	4ч.	7 ч.	

Учебно-тематический план

№	Тема	Дата	Форма контроля
---	------	------	----------------

<i>I этап</i>	<i>Диагностический</i>		Анкета для родителей пятиклассников
<i>II этап</i>	<i>Информационно-практический</i>		
	Родительское собрание «Адаптация пятиклассников к новым условиям обучения в среднем звене школы»		Протокол родительского собрания
1	«Давайте познакомимся!»		Рисунок несуществующего животного
2	«Что такое 5 класс?»		Анкета для пятиклассников
3	«Какой я и чем я отличаюсь от других?»		Анкета «Вот я какой!», графическая методика М.А. Панфиловой «Кактус»
4	«Мир информации»		Рефлексивные высказывания учащихся
5	«Я могу»		Рисунки учащихся
6	«Мир эмоций»		Рисунки учащихся
7	«Наши классные уголки»		Рисунки учащихся
8	«Понимаем ли мы друг друга?»		Рисунки учащихся
9	«Мы и наш класс»		Проективная методика «Дерево»
<i>III этап</i>	<i>Итоговый</i>		Сравнительный анализ диагностических данных

IV. Учебная программа:

I раздел: «Знакомство» (2 часа)

Занятие 1. «Давайте познакомимся!»

Цель: познакомить детей с целями занятий, формой работы; принять правила поведения на занятиях.

1. Ритуал приветствия: Здравствуйте (дети начинают приветствие, держась за руки, на последнем слоге хлопают в ладоши).
2. Работа по теме.

Психолог сообщает учащимся о начале занятий психологией, спрашивает, известно ли им это слово, и, получив утвердительный ответ, предлагает подумать над тем, зачем ее нужно изучать. Как правило, ребята говорят о том, что психология нужна, чтобы быть спокойными, успешными, уметь общаться. Психолог подводит их к выводу, что знание психологии

необходимо человеку, чтобы быть счастливым и рассказывает притчу о счастье.

Притча «Если хочешь быть счастливым, будь им» (Приложение 1).

Вопросы и задания по прочитанному:

- Почему счастье улетело прочь от человека?
- Как вы думаете, счастье приходит к каждому человеку?
- Почему одни люди всю жизнь чувствуют себя несчастными, а другие, наоборот, считают себя счастливыми?

Что такое счастье?

Психолог подводит детей к выводу, что счастье каждый понимает по-своему, но есть и общие моменты в понимании счастья: получение радости от того, что ты живешь на Земле; твоя необходимость, полезность окружающим; хорошее здоровье.

«Чтобы работа в нашей группе была плодотворной и принесла пользу, необходимо соблюдать правила. Я буду называть правило, а вы, если согласны, то говорите «Да-да-да» и хлопайте в ладоши, если не согласны, то говорите «Нет-нет-нет» и топайте ногами.

- Внимательно слушать, когда говорят другие – «Да»
- Драться – «Нет»
- Уважать чужое мнение – «Да»
- Шуметь – «Нет»
- Шутить и улыбаться – «Да»
- Дуться и быть «букой» - «Нет»
- Говорить по одному – «Да»
- Перебивать говорящего – «Нет»
- Смотреть на того, к кому ты обращаешься – «Да»
- Смеяться над говорящим – «Нет»

Проективная методика «Несуществующее животное».

Занятие 2. «Что такое 5 класс?»

Цель: профилактика проблем адаптации: мобилизация внутреннего ресурса, умения самостоятельно проявлять активное участие и сотрудничать со сверстниками в дискуссиях.

1. Ритуал приветствия.
2. Работа по теме.

Упражнение «Продолжи фразу».

На доске или в середине круга укрепляется рисунок «Школьный путь». На нем изображена гора, отображающая школьный путь с 1-го по 10-й класс. Участникам предлагается продолжить фразу: «В начальной школе мне больше всего запомнилось...»; «В пятом классе мне хотелось бы...». Все высказываются по кругу, передавая друг другу мяч или игрушку. Ведущий отмечает наиболее интересные высказывания и оптимистические ожидания, обращает внимание на то, что все участники имеют довольно большой школьный опыт, поэтому дальнейший путь должен быть легче. Каким он

будет? Психолог предлагает поговорить о том, что нового появилось в школьной жизни учащихся в связи с переходом в 5-й класс.

Упражнение «Те, кто...»

Делают шаг вперед те, кто любит сладкое; поднимают правую руку те, у кого есть кошка; приседают те, кому нравится играть в футбол и т.д. После окончания упражнения предлагается взяться за руки всем, кто является учеником 5-го класса. При этом психолог подчеркивает, как много общего у участников.

Упражнение «Школьный путь» (Родионов, Ступницкая).

Ведущий проводит беседу с ребятами о пройденном отрезке пути и о том, что еще предстоит.

Упражнение «Что важно для меня?»

Ребятам необходимо представить, что они с родителями надолго уезжают, чтобы провести каникулы на необитаемом острове. Родители предлагают детям взять с собой чемодан и упаковать в него ровно три вещи, самые важные для них. Названия этих вещей необходимо написать на листе бумаги. Далее ребята читают список и рассказывают, почему они выбрали именно эти три вещи.

Анкета для пятиклассников (Приложение 2).

Рефлексия.

Притча «Одноклассники» (Приложение 1).

II раздел: «Я в этом огромном мире...» (4 часа)

Занятие 3. «Какой я и чем я отличаюсь от других?»

Цель: осознание ценности и уникальности личности каждого.

1. Ритуал приветствия.
2. Работа по теме.

Упражнение «Ласковое имя».

Дети стоят в кругу. Психолог просит вспомнить, как их ласково называют дома. Затем дети, передавая мяч, называют свое ласковое имя. После того как все назовут свои имена, мяч передается в обратном направлении. При этом нужно вспомнить и назвать ласковое имя того, кому передаешь мяч.

Анкета «Вот я какой!» (Приложение 2).

Упражнение «Поменяйтесь местами те ...»

Дети сидят на стульях в кругу. Начинает игру психолог. Он ведущий стоит в центре круга, стула у него нет. Ведущий по желанию выбирает какой – либо признак, имеющийся у некоторых детей, и просит их поменяться местами. Например: «Поменяйтесь местами те, у кого светлые волосы». Те, у кого светлые волосы меняются местами друг с другом. Задача ведущего – занять освободившееся место. Тот, кому не хватило стула, становится ведущим.

«Кактус». Графическая методика М.А. Панфиловой.

Рефлексия.

Занятие 4. «Мир информации».

Цель: развитие навыков уверенного поведения; формирование основных способов самопознания.

1. Ритуал приветствия.
2. Работа по теме.

Упражнение «Мое приветствие».

Каждый участник придумывает свой способ приветствия группы.

Упражнение «Память на лица».

Один игрок закрывает глаза и перечисляет всех участников круга, начиная с того, которого выберет психолог. Далее игроки пересаживаются в произвольном порядке, и процедура повторяется уже с новым участником круга.

Упражнение «Испорченный телефон».

Выбирается команда из 6 человек. Психолог зачитывает небольшую притчу одному участнику, остальные ждут за дверью. Первый передает услышанное второму, тот третьему и т. д. Последний участник рассказывает первому, а психолог зачитывает первоначальный текст.

Притча «Два волка» (Приложение 1).

Рефлексия.

Занятие 5. «Я могу».

Цель: формирование учебных умений, повышение самооценки.

1. Ритуал приветствия.
2. Работа по теме.

Упражнение «Догадайся».

Водящий садится на стул лицом к классу, держа раскрытыми ладони; закрывает глаза. Один из членов группы тихонько подходит к нему и на несколько секунд кладет свои руки на руки водящего. Водящему необходимо догадаться, чьи ладони прикасались к нему.

Упражнение «Ладонь».

Учащимся предлагается обвести свою ладошку на листе бумаги, посередине рисунка написать «Я», а на каждом пальчике рисунка что – либо хорошее о себе. Затем психолог собирает детские работы, по очереди зачитывает их, а ребята определяют, кому какая ладошка принадлежит.

Упражнение «Я могу, я умею».

Ребята в быстром темпе перебрасываются мячом. Тот, кому в руки попадает мяч, быстро называет какое – либо свое умение («я умею петь», «я умею бегать» и т. п.)

Слушание сказки О. Горьковой «Фламинго» (Приложение 3).

Обсуждение сказки и выполнение иллюстраций к ней.

Рефлексия.

Занятие 6. «Мир эмоций».

Цель: познакомить учащихся с понятием «эмоции»; научить определять эмоциональное состояние других людей; тренировать умение владеть своими эмоциями.

1. Ритуал приветствия.
2. Работа по теме.

Упражнение «Угадай эмоцию».

Вывешивается плакат со схематичным изображением эмоций, без указаний состояний человечков. Участники угадывают, какие эмоции изображены на плакате.

Упражнение «Фигуры эмоций».

Ребята рисуют пять больших фигур на листе А4. Потом, подписав имена четырех из них (гнев, радость, страх, ярость), раскрашивают цветными карандашами. Придумывают имя 5-й фигуре, раскрашивают, используя такие цвета, которые соответствуют ее эмоциональному состоянию.

Упражнение «Изобрази эмоцию».

Необходимо подготовить карточки, на которых будет написана та или иная эмоция (радость, грусть, насмешка, обида, страх, удивление и т.д.). Каждый из ребят по очереди достает из конверта карточку и пытается изобразить доставшуюся ему эмоцию без слов. Остальные должны угадать, что это за эмоция.

Упражнение «Поставь балл эмоции».

На бланках с различными эмоциями предлагается поставить балл (от 1 до 10) каждой эмоции в зависимости от того, как часто ее испытывает отвечающий.

Притча «Обида на песке» (Приложение 1).

Рефлексия.

III раздел: «Мы – единое целое!» (4 часа)

Занятие 7. «Наши классные уголки».

Цель: формирование необходимых психологических средств адаптации; развитие навыков уверенного поведения.

1. Ритуал приветствия.

2. Работа по теме.

Упражнение «Гусеничка».

Участники соединяются в «гусеничку», положив руки на плечи стоящего впереди, и совершают перемещения в произвольном порядке по классной комнате.

Работа в группах.

Деление класса на четыре группы.

1. «Карта школы». (Данная группа составляет плакат с основными школьными объектами: столовая, актовый зал, спортзал, медицинский кабинет, расписание и т. д.)

2. «Знаки ПРОдвижения». (Разработать основные знаки-помощники, для «карты» школы).

3. «Кладовая знаний». (Данная группа оформляет стенд учителей-предметников, работающих в их классе. Основное требование – фотография и краткая характеристика каждого учителя).

4. «Классная команда». (Данная группа готовит стенд с фотографиями учеников, подписывая под ними интересы, обязанности в школе и классе).

Рефлексия.

Занятие 8. «Понимаем ли мы друг друга».

Цель: показать значимость собственного «Я»; подвести учащихся к пониманию необходимости жить в согласии с собой и другими; показать важность взаимопонимания.

1. Ритуал приветствия.
2. Работа по теме.

Упражнение «Мне в тебе нравится».

Психолог задумывает какое – то качество, которое ему нравится в подростке, прикасается к нему, пытается передать, таким образом, задуманное качество. Подросток пытается угадать, какое качество задумано (можно привлечь к угадыванию всю группу). Затем водящими становятся сами подростки. При последующих выполнениях задуманные качества можно передавать взглядом.

Упражнение «Рисунок по инструкции».

Сначала все рисуют свой дом. Потом, убрав рисунок, достают чистый лист и работают в парах – один рисует с закрытыми глазами дом под диктовку соседа-автора. В конце сравнивают, похож ли рисунок на авторский. Затем ребята меняются местами. После упражнения обмениваются впечатлениями.

Упражнение «Кораблик успехов».

Участникам предлагается нарисовать корабль (один на всех) с тем условием, чтобы каждая проведенная ребенком линия означала какое – то его положительное качество. Каждый по очереди рисует одну линию, называя вслух свою хорошую черточку.

Упражнение «Пойми меня».

Одновременно все участники громко произносят свое слово, а водящий повторяет все слова, которые удалось услышать.

Игра-шутка «Пойми меня».

Участники объединяются в группы по три человека, изображая «глухого и немого», «глухого и неподвижного», «слепого и немого». Им дается задание договориться о подарке другу.

Игра «Гомеостат».

Участники выстраиваются в шеренгу. По сигналу психолога можно прыгнуть, повернувшись в любую из четырех сторон. Задача – добиться того, чтобы вся группа смотрела в одну сторону.

Рефлексия.

Занятие 9. «Мы и наш класс».

Цель: снижение тревожности, достижение внутригруппового сплочения, осмысление своего персонального «Я» как части общего «Мы».

1. Ритуал приветствия.
2. Работа по теме.

Упражнение «Коллаж класса».

Школьникам предлагается создать свою эмблему - визитку, на которой должно быть написано имя участника и какое-либо его положительное качество, форму каждый выбирает свою. Пока дети работают, на доске перед

ними висит плакат с надписью в центре «Мы и наш класс». Выполнив задание, каждый подходит к плакату и приклеивает свою эмблему на общий шаблон. Психологу необходимо подвести участников к идее, что каждый из них - частичка целого класса, что все отдельные «Я» составляют общее «Мы».

Упражнение «Какие мы».

Все хором произносят «Мы все», а отдельные участники по очереди читают качества, записанные на индивидуальных гербах, но только во множественном числе. Например: «Мы все сильные, умные, красивые, добрые...»

Делается общая фотография группы.

Проективная методика «Дерево».

Оценка эффективности занятий.

Каждый участник заполняет анкету для оценки эффективности цикла занятий.

VI. Методические рекомендации

Переход учеников из начальной школы в среднее звено — это сложный и ответственный период; от того, как пройдет процесс адаптации, зависит вся дальнейшая школьная жизнь ребенка.

Данная психолого-педагогическая программа предполагает работу одновременно со всем классом, так как занятия направлены на сплочение коллектива, создание в классе благоприятной атмосферы, доброжелательного и открытого общения детей друг с другом, развитие эмоционально-волевой сферы и нравственных представлений. Такая форма работы позволяет выявить детей с личностными проблемами.

Программа включает в себя 14 занятий. Продолжительность каждого занятия составляет 40 минут.

Параллельно с проведением занятий для учащихся необходимо осуществлять индивидуальные и групповые консультации для родителей и педагогов по проблеме адаптации пятиклассников.

Для выявления личностных особенностей учащихся и определения эмоционального состояния каждого ребенка на занятиях проводятся такие проективные методики, как «Несуществующее животное», «Кактус» и «Дерево».

На занятиях необходимо создать теплую, дружескую, но в тоже время рабочую атмосферу, чтобы адаптация пятиклассников прошла успешно.

Притчи

«Если хочешь быть счастливым, будь им»

- Горе мне, горе, - вздыхал человек, сидя на лавке, и слезы ручьем катились по его лицу.

- Что ты все ноешь? - рассердилась жена. - Если хочешь быть счастливым, будь им.

- Как же мне быть счастливым, если счастье не приходит ко мне. Зато несчастья одним за другим сыплются на мою бедную голову. Урожай не созрел, крыша прохудилась, забор сломался, ноги болят. Ох, горе мне, горе, - плакал человек.

Услышало Счастье эти стенания и пожалело беднягу. Решило оно заглянуть к нему в дом.

Постучало Счастье в окошко и проговорило: «Если хочешь быть счастливым, будь им».

- Подожди плакать, посмотри, что-то сияет в нашем окошке, - остановила человека жена.

- Закрой шторы. Этот свет слепит меня и мешает горевать, - велел человек жене и снова зарыдал. Жена закрыла шторы, села рядом на скамейку и тоже заплакала.

Удивилось Счастье и улетело прочь.

«Одноклассники»

Повстречал однажды богатый человек нищего, и узнал в нем своего бывшего одноклассника.

- Повезло тебе, - сказал ему нищий, - Все у тебя есть, а я голодаю и ночую под открытым небом. А ведь наш учитель любил меня гораздо больше, чем тебя. Он задавал тебе невероятно сложные задания, а меня освободил от всех занятий.

- Да, ты прав, - сказал второй, с жалостью и состраданием глядя на товарища, - учитель любил тебя, и поэтому сделал так, как ты его просил. Но именно его самые сложные задания и научили меня тому, как обеспечить всю свою будущую жизнь.

«Два волка»

Когда-то давно старик открыл своему внуку одну жизненную истину:

- В каждом человеке идёт борьба, очень похожая на борьбу двух волков. Один волк представляет зло: зависть, ревность, сожаление, эгоизм, амбиции, ложь. Другой волк представляет добро: мир, любовь, надежду, истину, доброту и верность.

Внук, тронутый до глубины души словами деда, задумался, а потом спросил:

- А какой волк в конце побеждает?

Старик улыбнулся и ответил:

- Всегда побеждает тот волк, которого ты кормишь.

«Обида на песке»

Жили два друга. В один момент они поспорили и один из них дал пощёчину другому. Последний, чувствуя боль, но ничего не говоря, написал на песке: "Сегодня мой самый лучший друг дал мне пощёчину". Они продолжали идти, и нашли оазис, в котором они решили искупаться. Тот, который получил пощёчину, едва не утонул и его друг его спас. Когда он пришёл в себя, он написал на камне: "Сегодня мой самый лучший друг спас мне жизнь". Тот, кто дал пощёчину и который спас жизнь своему другу спросил его: "Когда я тебя обидел, ты написал на песке, а теперь ты пишешь на камне. Почему"? Друг ответил: "Когда кто-либо нас обижает, мы должны написать это на песке, чтобы ветры могли стереть это. Но когда кто-либо делает что-либо хорошее, мы должны выгравировать это на камне, чтобы никакой ветер не смог бы стереть это".

Анкета для пятиклассников

**Анкета используется для изучения трудностей адаптационного периода (учебные затруднения, межличностные отношения, мотивация).
Внимание! Вторая часть анкеты – анонимна.**

Продолжи, пожалуйста, предложения:

1. Когда я прихожу в школу _____
2. Самое интересное в школе это _____
3. Самый трудный предмет для меня _____
4. Мне мешает учиться _____
5. Мне помогает учиться _____
6. Мой класс _____
7. Я бы хотел сидеть за одной партой с *(напиши 2-3 фамилии)*

8. Я бы не хотел сидеть за одной партой с *(напиши 2-3 фамилии)*

9. К себе на день рождения я бы пригласил *(напиши 2-3 фамилии)*

10. К себе на день рождения я бы не пригласил *(напиши 2-3 фамилии)*

11. Я учусь в школе для того, чтобы _____
12. Я _____
- Я _____
- Я _____
- Я _____

Спасибо!

.....

Линия отреза

1. Мне нужна помощь учителя по *(укажи предмет)* _____
2. Я не понимаю объяснения учителя на *(укажи предмет)* _____
3. Я часто боюсь, что могу получить не только тройку, но и двойку на *(укажи предмет)* _____
4. Особенно много заданий задают по *(укажи предмет)* _____
5. На выполнение домашнего задания обычно я трачу *(укажи время)* _____
6. Учитель больше спрашивает, чем объясняет на *(укажи предмет)* _____
7. Я боюсь отвечать на уроке _____

Спасибо!

Анкета «Вот я какой!»

1. Меня зовут _____
2. Мне _____ лет
3. У меня _____ глаза
4. У меня _____ волосы
5. Я проживаю по адресу _____
6. Моя любимая еда _____
7. Мой любимый цвет _____
8. Мое любимое животное _____
9. Моя любимая книга _____
10. Моя любимая телевизионная передача _____
11. Самый прекрасный фильм, который я видел (а) _____
12. В себе я люблю _____
13. Моя любимая игра _____
14. Моего лучшего друга зовут _____
15. Лучше всего я умею _____
16. Больше всего я боюсь _____
17. Самая заветная мечта _____

Сказка О. Горьковой «Фламинго»

В далеких жарких странах живут прекрасные птицы, которые называются фламинго. Днем они гуляют, гордо вышагивая по берегу реки, а вечером, когда солнце катится к горизонту, они взлетают к нему и парят под облаками. Закат окрашивает их розовые крылья в багровый цвет, и любой, кто видит это зрелище, никогда этого не забудет.

Тебе интересно узнать, откуда появились фламинго? Тогда слушай.

Жило – было маленькое облачко. Оно, как и каждое облачко, целый день летало по небу с другими облаками туда, куда дует ветер, и больше всего на свете оно любило смотреть на закат. Однажды мимо облачка пролетали маленькие цветные птички. Они ему очень понравились, ему захотелось полетать с ними, посмотреть на закат поближе, и оно решило поговорить с птичками.

- Куда вы летите? – спросило облако.

- Мы, птички, куда хотим, туда и летаем, - сказала одна.

- Да-да, - подтвердила другая. – Мы можем летать, куда нам хочется.

- Возьмите меня с собой, - попросило облачко.

- Ха-ха-ха, - засмеялись птички, - да ты же не умеешь летать, и у тебя это никогда не получится. Ты просто маленькое глупое облако, которое летит туда, куда дует ветер, - сказали птички и улетели.

Облаку стало очень грустно. Потянулись серые дни. Оно больше ничему не радовалось и только медленно и лениво передвигалось по небу. Оно почти ни с кем не разговаривало и все время думало: «Какое я несчастное, неуклюжее, серое облако. Я даже не умею летать». А ночью ему снилось, что маленькие разноцветные птички летают вокруг него, смеются и говорят: «Маленькое, глупое, неуклюжее серое облако».

Однажды вечером, когда приближался закат, облачко, как всегда, летало по небу и, задумавшись, не заметило, что оно давно отделилось от других облаков и его гонит уже совсем другой ветер. Когда оно это заметило, то не стало сопротивляться.

- Какая разница, - подумало облако. – Я ведь все равно не умею летать, буду одиноким серым облаком.

Солнце уже окрасило небо в розово-красные тона, как вдруг невероятно сильный ветер подхватил облачко и очень быстро понес к самой большой горе.

- Как ты посмело забраться на мою территорию? Вы, облака, только мешаетесь нам – ветрам. За это я разобью тебя о скалу, - сказал ветер.

Облачко пыталось оправдаться, сказать, что это какой – то случайный, озорной ветерок занес его сюда, но ветер не хотел ничего слушать. Облачко подумало: «Ну и пусть я разобьюсь о скалу, я все равно не смогу никогда летать».

Ветер нес его с огромной скоростью, скала была все ближе и ближе. Облачко решило последний раз посмотреть на закат. Ему показалось, что сегодня закат особенно красив.

- Неужели я его больше не увижу, - подумало облачко и испугалось. Ему очень захотелось жить и видеть закат каждый день.

- Что же мне делать? Надо попробовать улететь от ветра.

В этот момент ветер со всей силы кинул облачко в скалу. Облачко оттолкнулось и попыталось улететь, но ветер схватил его и опять швырнул в скалу. Облачко подумало: «Мне надо постараться, у меня обязательно получится». Оно опять оттолкнулось и попробовало улететь. Ветер снова схватил облачко, разогнался и кинул его на скалу. «У меня все получится. Я не сдамся», - решило облачко и почувствовало себя невероятно сильным. Оно собрало все свои силы, оттолкнулось и взмыло в небо. Оно постаралось вытянуться, как птица. Ветер сначала растерялся, но спустя секунду опять погнался за облачком. Облачко старалось лететь скорей, оно тянулось за уходящими лучами солнца. Оно подумало: «Вот бы сейчас крылья, я бы улетело прочь от ветра». И вдруг у облака появились крылья. Оно превратилось в прекрасную белую птицу и полетело очень быстро. Ветер не успевал за птицей, начал отставать, устал и перестал за ней гнаться. Произошло чудо, потому что облачко столкнулось с волшебной Скалой Желаний, о которую мечты либо разбиваются, либо становятся реальностью.

Облачко думало: «Какое же это чудо! Я – птица, я могу летать, я могу летать, я могу полететь к самому солнцу!» Ему было легко, хорошо и очень весело. Оно никогда не видело закат так близко. Вечернее солнце окрасило его перья в розовый цвет. Маленькие цветные птички, увидев его, сказали: «Какая красивая птица и как хорошо она летит!»

Маленькое серое облачко превратилось в прекрасную розовую птицу, которую люди называли «фламинго».

Приложение 4

Пословицы и поговорки о дружбе

Дружба — дело святое.

Дружбу за деньги не купишь.

Дружба крепка не лестью, а правдой и честью.

Гору разрушает ветер, людскую дружбу — слово.

Дружба — как стекло: разобьешь — не сложишь.

Крепкую дружбу и топором не разрубишь.

Птица сильна крыльями, а человек дружбой.

Дружба дружбе рознь — иную хоть брось.

Человек без друзей, что дерево без корней.

Не имей сто рублей, а имей сто друзей.

Не мил и свет, когда друга нет.
Нет друга — ищи, а нашел — береги.
Ищущий друга без изъяна остается без друга.
Не узнавай друга в три дня, узнавай в три года.
Легче друга потерять, чем найти.
Верному другу цены нет.
Верный друг — ценнейший клад.
Когда друг просит — не существует «завтра».
Сам погибай, а товарища выручай.
Друга любить — себя не щадить.
Не бросай друга в несчастье.
Друзья познаются в беде.
Без беды друга не узнаешь.
Конь познается при горе, а друг при беде.
Не тот друг, что медом мажет, а тот, кто правду в глаза скажет.
Скажи мне, кто твой друг, и я скажу, кто ты.
С кем поведешься, от того и наберешься.
Недруг поддакивает, а друг спорит.

Приложение 5

Родительское собрание «Адаптация пятиклассников к новым условиям обучения в среднем звене школы»

План собрания:

- I. Вступительное слово классного руководителя.
- II. Выступление педагога-психолога:
 - Физиологические трудности адаптации пятиклассников к школе.
 - Психологические трудности адаптации пятиклассников к школе.
- III. Система взаимоотношений с ребенком в семье в период их адаптации к новым условиям обучения.
 - Ролевая игра «Услышать ребенка».
 - Анкета для родителей пятиклассников.
- IV. Рефлексия

Ход собрания:

- II. Переход в 5-й класс – важный и сложный период в жизни детей.

Сложность заключается в том, что дети переходят от одного учителя ко многим, появляются новые предметы, возрастает сложность школьной

программы, появляется кабинетная система, меняется школьный статус детей – из самых старших в начальной школе они становятся самыми младшими в средней школе, кроме того дети стоят на пороге подросткового возраста, ведущей деятельностью становится межличностное общение, но при этом основным занятием остаётся учёба. У многих детей в этот период происходит: снижение показателей обученности, снижение интереса к учебе, напряженные отношения между собой, повышенная тревожность, непредсказуемые реакции, отстранение от взрослых.

Цель адаптационного периода - помочь ребятам познакомиться друг с другом, с учителями, с новой учебной ситуацией, со школой и школьными правилами. Главной задачей адаптационного периода является обеспечение плавного и мягкого перехода учащихся в основное звено школы.

Что может затруднить адаптацию детей к средней школе?

1. Разные требования со стороны учителей-предметников, необходимость все их учитывать и выполнять.

2. Большой поток информации, незнакомые термины, слова. Нужно научить пятиклассника пользоваться справочниками и словарями, а также научить спрашивать о значении непонятных слов у взрослых.

3. Чувство одиночества из – за отсутствия первой учительницы.

Физиологические трудности адаптации пятиклассников к школе.

Возраст учащихся 5-го класса можно назвать переходным от младшего школьного к младшему подростковому. Психологически этот возраст связан с постепенным обретением чувства взрослости — главного личностного новообразования младшего подростка.

Умственная активность младших подростков велика, но вот способности развиваются только в деятельности, которая вызывает положительные эмоции. Успех (или неуспех) существенно влияет на мотивацию учения. Оценки при этом играют важную роль. Совпадение оценки и самооценки важно для эмоционального благополучия подростка. В противном случае неизбежен внутренний дискомфорт, и даже конфликт. Учитывая физиологические особенности возраста можно понять и крайнюю эмоциональную нестабильность подростков.

Таким образом, переходя из начальной школы в среднюю, ребенок подвержен не только внешним, но и внутренним изменениям.

Возрастные особенности младшего подростка:

- Восприимчивость к промахам учителей.
- Переоценка своих возможностей, реализация которых предполагается в отдаленном будущем.
- Отсутствие адаптации к неудачам.
- Отсутствие адаптации к положению «худшего».
- Ярко выраженная эмоциональность.
- Требовательность к соответствию слова делу.
- Повышенный интерес к спорту.
- Увлечение коллекционированием, музыкой и киноискусством.

Психологические трудности адаптации пятиклассников к школе.

Педагог-психолог знакомит родителей с проблемами, возникающими при переходе детей в среднее звено:

- Повышение уровня тревожности семьи, связанной с обучением ребенка в пятом классе.
- Повышение уровня тревожности самого ребенка.
- Зависимость степени адаптации ребенка к новым условиям от тех требований, которые предъявляет ребенку семья, его ближайшее окружение.
- Зависимость степени адаптации ребенка от его внутреннего состояния, характера, его успеваемости в начальной школе.
- Степень учебной и социальной мотивации пятиклассника, его желание вступать в учебные и вне учебные контакты.
- Состояние его физического здоровья, связанное с возрастными изменениями в организме и психологическим климатом в классном коллективе.
- Влияние самооценки ребенка на адаптацию к школе.

Рекомендации для родителей:

- Первое условие школьного успеха пятиклассника — безусловное принятие ребенка, несмотря на те неудачи, с которыми он уже столкнулся или может столкнуться.
- Обязательное проявление родителями интереса к школе, классу, в котором учится ребенок, к каждому прожитому им школьному дню, неформальное общение со своим ребенком после прошедшего школьного дня.
- Обязательное знакомство с его одноклассниками и возможность общения ребят после школы.
- Недопустимость физических мер воздействия, запугивания.
- Исключение таких мер наказания, как лишение удовольствий, физические и психические наказания.
- Учет темперамента ребенка в период адаптации к школьному обучению.
- Предоставление ребенку самостоятельности в учебной работе и организация обоснованного контроля за его учебной деятельностью.
- Поощрение ребенка, и не только за учебные успехи.
- Развитие самоконтроля, самооценки и самодостаточности ребенка.

III. Ролевая игра «Услышать ребенка».

В игре принимают участие четыре родителя, исполняя роли ребенка, его отца, матери и бабушки. Предлагается следующая ситуация: «Ребенок приходит злой из школы, забрасывает свой портфель в самый дальний угол комнаты и кричит: «Не пойду я больше в эту школу! Там математичка ко мне цепляется! Я сам эту контрольную сделал, а она говорит - списал! Сказала: «Завтра прийти с родителями к директору»

Родителям-актерам даются следующие установки к исполнению ролей (перед собранием):

1. «Ребенок» злится, дерзит, очень эмоционально протестует, приводит различные аргументы своей правоты.

2. «Отец» демонстрирует авторитарный стиль поведения (давление на ребенка, крик, угрозы).

3. «Мать» принимает роль гиперопекающего родителя (постоянно оправдывает ребенка, ругается из-за него с мужем, обвиняет учителей в несправедливости и т.п.).

4. «Бабушка» демонстрирует хаотический, непоследовательный стиль поведения (в замешательстве; боясь остаться в немилости у сына или у снохи, поддерживает то одного, то другого, сомневается в своих словах; не может точно сформулировать суть проблемы и свои советы, и т.п.).

Остальным родителям дается задание наблюдать за всем происходящим, отслеживать плюсы и минусы в разговоре родителей со своим ребенком, отметить наиболее распространенные ошибки в общении с детьми.

Обсуждение ситуации начинается с обращения к «актерам»:

1. Что вы чувствуете сейчас?

2. Что вы чувствовали, исполняя свою роль?

3. Какие выводы вы для себя сделали?

2 ситуация:

Сын приходит после уроков домой, бросает портфель и кричит: «Не пойду я больше в эту школу!».

Как правильно отреагировать? Что сказать ребенку? Как сохранить спокойствие, особенно если вы сами в этот момент устали, раздражены, поглощены своими проблемами? На ум чаще всего приходят обычные, автоматические ответы, из которых можно составить внушительный список наших ошибок:

1. Это приказы, команды, угрозы («Что значит не пойду?! Ты хочешь остаться неучем? Стать дворником? Не будешь учиться - ни копейки от меня не получишь!»).

2. Морали, нравоучения, ведущие к так называемой «психологической глухоте», когда ребёнок просто перестаёт вас слышать.

3. Критика, выговоры («У всех дети как дети, а у меня. ... И в кого ты такой уродился? Что ты там опять натворил?!, «Если ты еще раз так сделаешь, то ...!»).

4. Выспрашивания, расследования, высмеивания, обвинения («Ты сам виноват! Не спорь с учителем! Двоечник!» и т.д.).

5. «Стирание» проблемы и безоговорочное оправдание ребенка во всем без учета особенностей ситуации, позиции учителя.

6. Предложения готовых решений («Сделай так ...», «Скажи завтра учителю это...»), которые ведут к тому, что ребенок не учится самостоятельности, растет инфантильным.

И это далеко не полный перечень наших неправильных реакций. Возможно, мы поступаем так из лучших побуждений, желая объяснить, научить, воззвать к совести, указать на ошибки и недостатки. А на самом деле - выплёскиваем свои негативные эмоции. И, конечно, такое наше поведение не способствует установлению лучшего контакта, формированию гармоничной личности ребенка и разрешению проблемы. Скорее, раздражение и обида с обеих сторон возрастают ещё более и могут перерасти в конфликт.

Существуют ли какие-нибудь практические приёмы, позволяющие улучшить отношения в семье и достичь взаимопонимания, которыми можно воспользоваться в повседневной жизни?

Самая распространенная (и совершенно справедливая!) жалоба детей и подростков на своих родителей: «Они меня не слушают!».

Спешка, неумение и нежелание слушать, понять то, что происходит в сложном детском мире, постараться взглянуть на проблему глазами сына или дочери, самодовольная уверенность в непогрешимости своего жизненного опыта – вот что в первую очередь создает психологический барьер между родителями и растущими детьми.

Родителям предлагается заполнить анкету:

Фамилия, имя ребенка _____

Классный руководитель _____

1. Охотно ли ваш ребенок идет в школу?
 - Неохотно
 - Без особой охоты
 - Охотно, с радостью
 - Затрудняюсь ответить
2. Вполне ли Ваш ребенок приспособился к школьному режиму? Принимает ли как должное новый распорядок?
 - Пока нет
 - Не совсем
 - В основном да
 - Затрудняюсь ответить
3. Переживает ли Ваш ребенок свои учебные неудачи?
 - Скорее нет, чем да
 - Не вполне
 - В основном да
 - Затрудняюсь ответить
4. Часто ли ребенок делится с Вами школьными впечатлениями?
 - Иногда
 - Довольно часто
 - Затрудняюсь ответить
5. Каков преобладающий эмоциональный характер этих впечатлений?
 - В основном отрицательные впечатления
 - Положительных и отрицательных примерно поровну

- В основном положительные впечатления
6. Сколько времени в среднем тратит ребенок ежедневно на выполнение домашних заданий?
 - Довольно часто
 - Иногда
 - Не нуждается в помощи
 - Затрудняюсь ответить
 7. Нуждается ли ребенок в Вашей помощи при выполнении домашних заданий?
 - Довольно часто
 - Иногда
 - Не нуждается в помощи
 - Затрудняюсь ответить
 8. Как ребенок преодолевает трудности в работе?
 - Перед трудностями сразу пасует
 - Обращается за помощью
 - Старается преодолеть сам, но может отступить
 - Настойчив в преодолении трудностей
 - Затрудняюсь ответить
 9. Способен ли ребенок сам проверить свою работу, найти и исправить ошибки?
 - Сам этого сделать не может
 - Иногда может
 - Может, если его побудить к этому
 - Как правило, может
 - Затрудняюсь ответить
 10. Часто ли ребенок жалуется на своих одноклассников, обижается на них?
 - Довольно часто
 - Бывает, но редко
 - Такого практически не бывает
 - Затрудняюсь ответить
 11. Справляется ли ребенок с учебной нагрузкой без перенапряжения?
 - Нет
 - Скорее нет, чем да
 - Скорее да, чем нет
 - Затрудняюсь ответить
 12. Какие предметы, на Ваш взгляд, являются самыми трудными для Вашего ребенка?

 13. В чем Вы видите причину этих трудностей?

IV. Рефлексия

Совместное формулирование общих выводов по обсуждаемой проблеме. Ответы на вопросы:

1. Чем помогла Вам сегодняшняя встреча?
2. Какая часть вызвала особый интерес?
3. Ваши предложения и пожелания на будущее.

Приложение 6

Рекомендации для педагогов

Переход из младшей школы в среднюю – важный момент в жизни школьника. В пятом классе для детей многое оказывается новым: новые учителя, новые требования, предметная форма обучения.

Адаптационный период – период привыкания к новым условиям. В это время у детей возможно появление признаков дезадаптации: дети становятся невнимательными, безответственными, тревожными, неуверенными в себе, хуже учатся, по сравнению с начальной школой, испытывают трудности в общении со сверстниками и учителями. Протекание адаптационного зависит не только от индивидуальных личностных особенностей, но и от сформированности некоторых умений и навыков: умений осознавать требования учителя и соответствовать им, устанавливать межличностные отношения с педагогами, принимать и соблюдать правила жизни класса и школы, навыков общения и достойного поведения с одноклассниками, уверенного поведения, совместной деятельности, самостоятельного разрешения конфликтов, адекватной оценки собственных возможностей. В этот период пятиклассники нуждаются не только во внимательном отношении со стороны родителей, но и в единых требованиях к организации учебно-воспитательной деятельности, учитывающей особенности протекания адаптации.

Чтобы облегчить ученикам непростой процесс запоминания имен и отчеств новых учителей желательно в течение 2-3 недель педагогам носить бейджики с именами.

Классным руководителям обязательно прописывать в дневниках расписание с номерами кабинетов. В первые дни познакомить класс с новенькими. Всем педагогам, работающим в 5-х классах, следует добиваться соблюдения следующих правил:

1. После первого звонка на первом уроке или во время перемены организуется учебное пространство: на парте аккуратно выкладываются учебники тетради и канцтовары.

2. Урок начинается с уточнения организационных вопросов. Четко предъявляются учебные требования. Первое время дети привыкают к правилам, а затем нужно строго отслеживать их выполнение.

3. В начале урока необходимо озвучивать его цели.

4. Инструкции нужно давать очень четко, полно, последовательно. Не стоит давать несколько инструкций сразу. Нужно контролировать их выполнение.

5. Следует делать паузы между инструкциями, заданиями, потому что детям сложно быстро переключать внимание.

6. Необходимо учить детей поднимать руку для ответа, пресекать выкрики с места.

7. Ученики 5-х классов пишут медленно, поэтому на устных предметах стоит записывать в тетрадь только самое главное, лучше использовать тетради на печатной основе или вклейки. Если делаются записи, обязательно проверять в них ошибки.

8. Желательно своевременно выставлять оценки в дневник. На уроке необходимо аргументировать оценки, давать им развернутые комментарии.

9. Домашнее задание лучше писать на доске до звонка, проверять, чтобы дети перенесли его в дневник. При необходимости стоит акцентировать внимание ребят на отдельных заданиях, сделать необходимые пояснения.

10. Выполненное домашнее задание необходимо разбирать на уроке.

11. Урок нужно заканчивать вовремя.

12. Во время перемены пятиклассники должны находиться рядом с кабинетом, где проводится следующий урок.

13. В столовую ребята приходят вместе с классным руководителем, убирают посуду за собой.

14. Классный руководитель организует дежурство по классу, разъясняет обязанности дежурных.