

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №55
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТА

Педагогическим советом
ГБОУ школы № 55
Приморского района Санкт-Петербурга
протокол № 3 от 29.08.2024

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ школы № 55
Приморского района
Санкт-Петербурга
_____ Е.В. Андреева
Приказ № 124 от 02.09.2024

**ПРОГРАММА
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ
ФГОС НОО «Я - ПЯТИКЛАССНИК (АДАПТАЦИЯ К
ОБУЧЕНИЮ В СРЕДНЕМ ЗВЕНЕ ШКОЛЫ)»**

Автор-составитель:
Шавшаева Л. В.,
канд. филос. наук,
педагог-психолог

Санкт-Петербург
2024

Обоснование программы

Введение ФГОС НОО предполагает психологическое сопровождение программы формирования УУД. При переходе в среднее звено школы становится важным исследование особенностей адаптационного периода учащихся 5 классов и осуществление их сопровождения.

Особенно актуальна мобилизация всех ресурсов ребенка в адаптационный период при переходе в среднее звено школы. Именно в этот период велика вероятность возникновения разного рода дезадаптаций. С одной стороны, ученик оказывается в новых условиях обучения: увеличивается число изучаемых предметов и учителей, предъявляющих каждый свои требования, имеющих индивидуальный темп ведения урока, стиль преподавания, особенности отношения к ученикам. В некоторых случаях бывает переформирование коллектива в классе. С другой стороны, продолжается онтогенетическое развитие ребенка. Наступает период возрастного кризиса, что естественным образом сказывается на всех видах деятельности ребенка. В этот период необходима ребенку не только поддержка семьи и учителей, но и специально организованная помощь – сопровождение.

Сопровождение предполагает изучение особенностей адаптации пятиклассников и разработка программы помощи учащимся с затруднениями в процессе адаптации, а также психологическая помощь участникам образовательного процесса (учителям и родителям).

Одним из факторов дезадаптации выступает тревожность. Именно тревожность, как отмечают многие исследователи и практические психологи, лежит в основе целого ряда психологических трудностей детства - психосоциальных заболеваний, трудностей адаптации к школе и многих нарушений развития. Исследователями предлагаются различные технологии помощи детям в адаптационный период. Интересным представляется в этой связи телесно-ориентированный подход.

Телесно-ориентированный подход является, пожалуй, наиболее объективным и приближенным к материальным основам видом психотерапии. Его основоположники не пытались подогнать реальность под умозрительные теоретические схемы, а напротив, разрабатывали свои методы исходя из практики. По сути, многие проявления психосоматических расстройств являются телесными

отражениями хронической тревоги. В этой связи необходимо в первую очередь упомянуть об описанном Карен Хорни (1977) базовом чувстве тревоги, по её мнению, лежащими в основе всех неврозов [37, с. 87].

Цель программы: содействие в организации условий для успешной адаптации учащихся пятых классов посредством выявления и коррекции неблагоприятного эмоционального состояния (тревожности) средствами телесно-ориентированной терапии.

Основные задачи программы:

1. Выявление учащихся, испытывающих трудности в процессе адаптации. Развитие способности к саморегуляции, через развитие образа тела и образа Я (регулятивных УУД).
2. Активация развития личности, через повышение самооценки и развитие мотивации к участию в социальных процессах, снижение тревожности (личностных УУД).
3. Снижение социальных страхов и формирование уверенного поведения (коммуникативных УУД).

Адресат программы: учащиеся пятых классов с высоким уровнем тревожности, низким уровнем самооценки.

Условия реализации

Программа состоит из 10 занятий и проводится 2 раза в неделю во второй половине дня. Занятия проводятся в группе. Количество участников – 8-12. Продолжительность одного занятия в среднем 45 минут. Место проведения – просторная классная комната.

Необходимое оборудование, материалы: стулья, столы, простейшие музыкальные инструменты (бубен, трещотка, колокольчик или др.), бумага формата А 1 и А 4 для рисования, художественные материалы (кисти, краски, гуашь, карандаши) и релаксационная музыка.

Проведение занятий можно условно разделить на три этапа. Первый этап – подготовительный. На этом этапе детям предлагаются игры и упражнения, которые помогают детям раскрепоститься и почувствовать себя в безопасности. Второй этап занятия – основной. В основе многих упражнений, которые используются на

этом этапе, находятся приемы релаксации с использованием методов телесно-ориентированной терапии. Третий этап – закрепление полученного опыта.

В рамках реализации программы в качестве основных методов коррекции выступают:

1. Развивающие игры и упражнения, основанные на методах телесно-ориентированной терапии.
2. Упражнения творческого характера, способствующие активизации творческого потенциала.
3. Групповое обсуждение и вербализация полученного опыта.
4. Упражнения на групповое взаимодействие и групповую сплоченность.
6. **Предполагаемый результат:** реализация программы коррекции тревожности с использованием методов телесно-ориентированной терапии будет способствовать снижению тревожности, формирования уверенного поведения, снижению социальных страхов и созданию условий для успешной адаптации учащихся пятых классов.

Содержание программы

1 этап. Организационный. Осуществляется организация работы по сопровождению и подготовка к диагностике. Методики используемые в диагностике являются формами контроля результативности работы по программе:

1. Методика диагностики самооценки Дембо-Рубинштейн
(в модификация методики А.М. Прихожан)
2. Тест школьной тревожности Б.Н. Филлипса.
3. Цветовой тест отношений А.М. Эткинда.

2 этап. Коррекционно-развивающий. Представлен программой из 10 занятий.

Календарно-тематический план

Занятия	Всего часов	Сообщение	Практика
Занятие 1. Вводное.	45 мин	15 мин.	30 мин.
Занятие 2. Познаем себя (ч.1)	45 мин	5 мин.	40 мин.
Занятие 3. Познаем себя (ч.2)	45 мин	5 мин.	40 мин.

Занятие 4. Я и другие (ч. 1).	45 мин	5 мин.	40 мин.
Занятие 5. Я и другие (ч. .2)	45 мин	5 мин.	40 мин.
Занятие 6. Я спокоен, я уверен в себе.	45 мин	5 мин.	40 мин.
Занятие 7. Я спокоен, я уверен в себе (ч. 2).	45 мин	5 мин.	40 мин.
Занятие 8. . Я спокоен, я уверен в себе (ч. 3).	45 мин	5 мин	40 мин.
Занятие 9. Я и другие: навыки общения.	45 мин	5 мин.	40 мин.
Занятие 10. Я и другие: навыки саморегуляции в общении.	45мин	5 мин.	40 мин.
Итого	7 часов 30 минут	1 час	6 часов 30 минут

3 этап. Консультационно-просветительский. Проводятся встречи с участниками образовательного процесса (учителями, родителями). Предлагаются также разработанные рекомендации для учителей и родителей в данный адаптационный период.

Список литературы

1. Абрамова Г. С. Практическая психология. – М.: Академический проект, 2005.- 490с.
2. Баскаков В. Ю. Свободное тело М.: Психотерапия, 2001.-450с.
3. Вутен С. Прикасаясь к телу, трогаешь душу.- СПб.: Лениздат, 1996.- 134с.
4. Ключева Н.В., Касаткина Ю.В. Учим детей общению. Популярное пособие для родителей и педагогов. Ярославль: Академия развития, 1997.-240с.
5. Захарова А.И. Предупреждение отклонений в поведении ребенка третье издание. – Спб.: Союз, 1997-250с.
6. Коломенский Я.А. Психология личных взаимоотношений в детском коллективе. Минск, 1998-190с.
7. Левашова С.А. Коммуникативно-двигательный тренинг. Ярославль: Академия развития, 2006.-158с.
8. Лоуэн А. Терапия, которая использует язык тела. Минск: Попурри, 1999.-463с.
9. Мак–Нили Д. Прикосновение: глубинный анализ и телесная терапия М.: Просвещение, 1999.-378с.
10. Микляева А.В., Румянцева П.В. Школьная тревожность: Диагностика, профилактика, коррекция. СПб.: Речь, 2006.- 247с.
11. Прихожан А. М. Занятия для тревожных первоклассников. Школьный психолог. М.: Просвещение, 2001. – №12, №15, №16., 230с.
12. Прихожан А.М. Психологический справочник или как обрести уверенность в себе. Книга для учащихся. М.: Просвещение, 1994.- 200с.
13. Прихожан А.М. Психология тревожности. Дошкольный и школьный возраст. СПб.: Питер, 2007.-192с.
14. Руководство по телесно-ориентированной терапии.- СПб.: Речь, 2007.-247с.
15. Чистякова М.И. Психогимнастика. М.: Просвещение, 1990.-340с.

Приложение 1.

ПЛАН ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ УЧАЩИХСЯ В ПЕРЕХОДНЫЙ ПЕРИОД ИЗ НАЧАЛЬНОГО В СРЕДНЕЕ ЗВЕНО ШКОЛЫ

Цель сопровождения: предупреждение психологических перегрузок и дезадаптации учащихся при переходе на обучение в пятый класс.

№ п/п	Этапы работы	Цель работы	Виды работы	Временные затраты
1	Организационный	Организация работы в школе	Планирование работы, определение сроков и места работы, подготовка необходимых материалов.	2 часа
2	Первичный диагностико-аналитический	Определение особенностей адаптации пятиклассников	Наблюдение за процессом адаптации учащихся 5 классов	Не менее 3 часов на класс
			Диагностика	1 час на группу 8-10 человек
			Обработка и анализ полученных диагностических результатов. Составление рекомендаций для педагогов и родителей	4 часа на 1 класс
3	Коррекционно-развивающий	Формирование психологического статуса школьника у пятиклассников, испытывающих трудности адаптации, развитие саморегуляции и коммуникативных навыков детей, снижение тревожности	Групповая коррекционно-развивающая работа с пятиклассниками	10 часов на 1 класс
			Индивидуальная коррекционно-развивающая работа с пятиклассниками	10 часов на 1 ученика
4	Консультативный и просветительский с педагогами и родителями	Помощь в организации индивидуального подхода к школьникам с трудностями адаптации к школе.	Консультации для учителей и родителей Участие в педагогических советах, родительских собраниях.	Не менее 2 часов на каждый вид работы
5	Повторный диагностико-аналитический	Анализ эффективности работы	Повторная диагностика Анализ эффективности занятий Беседы с учителями	4 часа на 1 класс