

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Семья»  
городского округа город Уфа Республики Башкортостан

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУДО ЦППМСП «Семья» г. Уфы

*Э.Ф. Ахметова* Э.Ф. Ахметова

*2020* 2020 г.



Утверждена

на педагогическом совете

протокол № *3* от «*26*» *08* 2020 г.

Дополнительная общеразвивающая программа  
«Профилактика дезадаптации учащихся при переходе из начальной школы  
в среднее звено»

Категория, возраст детей:  
учащиеся 4-5 классов, 10-12 лет  
Срок реализации: 1 месяц

Автор-составитель:  
педагог-психолог  
МБОУДО ЦППМСП «Семья» г. Уфы  
Лобода Л.А.

## **Пояснительная записка**

### **Актуальность и перспективность**

На сегодняшний день проблема школьной адаптации очень актуальна. Она становится все более очевидной в связи с охраной психического здоровья детей и подростков, ростом нервно-психических заболеваний и функциональных расстройств.

Переход из начальной школы в среднее звено, считается одной из наиболее сложных проблем, именно в это время происходят существенные изменения социальной ситуации развития школьников: появляются новые учителя, с разнообразием их требований, занятия в разных кабинетах, большая самостоятельность при обучении, чем в начальной школе. Кроме того, приближается «трудный возраст», когда дети превращаются в подростков. Поэтому, в данный период мы можем наблюдать ряд проблем: снижение успеваемости и интереса к учебе; напряженные отношения; повышенная тревожность; непредсказуемые реакции; отстранение от взрослых.

### **Научные, методологические, нормативно-правовые и методические основания программы**

Анализ литературных источников показал, что проблема адаптации детей в школе, причины девиантного поведения волновали как педагогов и воспитателей, так и психологов. Общие вопросы нарушения дисциплины, причины нежелания учиться рассматривались в трудах многих отечественных педагогов – П.П. Блонского, К.Д. Ушинского, С.Т. Шацкого. Актуальными и в настоящее время представляются воззрения Л.С. Выготского на механизм адаптации индивидуумов к обществу в процессе формирования личностного опыта. Вопросы устойчивости личности в различных условиях рассмотрены в работах И.С. Кона. Немало интересных теоретических и практических разработок связано с трудами представителей интегрированной науки о детях – педологии (И.А. Аремов, И.А. Аркин, А.Б. Залкинд, А.С. Залужный). Влияние среды на процесс дезадаптации, меры социальной поддержки учащихся в предконфликтных и конфликтных ситуациях рассматривал Б.Н. Алмазов. Причины и формы дезадаптации в связи с неврозами анализировали С.А. Бадмаев, Б.С. Братусь, В.Н. Мясищев, А.С. Слуцкий, Н.И. Фелинская и др. Педагогические и социальные проблемы дезадаптации исследовали Ю.Е. Алешина, А.С. Белкин, М.Р. Битянова, Т.А. Власова, А.И. Кочетов, Н.И. Пезешкиан и др. Психологические аспекты дезадаптации изучали в последние годы Л.М. Абодин, С.А. Беличева, К.Н. Волков, В.Г. Каган, А.Е. Личко и др.

Допускается реализация дополнительной общеразвивающей программы или ее частей с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий (далее – в дистанционном формате) в целях:

- предоставления обучающимся возможности осваивать дополнительные общеобразовательные программы независимо от местонахождения и времени;
- повышения качества обучения путем сочетания традиционных технологий обучения и электронного обучения и дистанционных образовательных технологий;
- создания условий для более полного удовлетворения потребностей обучающихся в области образования;
- обеспечения возможности продолжения образовательного процесса в условиях введения ограничительных режимов в связи с неблагоприятной эпидемиологической обстановкой.

### **Практическая направленность**

Данная программа по типу является коррекционно-развивающей психолого-педагогической. Занятия программы направлены на то, чтобы повысить адаптивные возможности пятиклассников и развить навыки уверенного поведения при обучении в среднем звене. Занятия позволяют оказать пятиклассникам помощь в период адаптации: снизить у них тревожность, а также научить пользоваться поддержкой окружающих, оказывать помощь другим. В условиях перехода ребенка из начальной школы в среднее звено важно, чтобы в учениках сформировалось чувство уверенности и защищенности в изменившихся условиях. В условиях постоянно меняющихся ситуаций иногда приспособиться к новым требованиям очень

сложно, и на этом этапе очень важно вовремя помочь учащемуся адаптироваться к новым обязанностям, обстановке и коллективу.

Анализируя проблемы адаптации пятиклассников, необходимо начинать профилактическую работу с детьми ещё в начальной школе (в 4 классе).

Диагностика учащихся четвёртого класса помогает выявить детей, имеющих повышенный уровень школьной тревожности. Эти дети, перейдя в 5 класс, могут оказаться «в группе риска» (дезадаптированы). Из их числа можно сформировать трениговую группу.

### **Цель и задачи**

Целью данной программы является формирование навыков адекватного общения со сверстниками в окружающем социуме и повышение адаптации к новому классному коллективу и классному руководителю.

Задачи программы:

1. Формировать чувства психологической защищённости.
2. Развивать конструктивные способы взаимодействия в детском коллективе.
3. Закреплять навыки бесконфликтного общения в детском коллективе.
4. Мотивировать учащихся на спокойное «вхождение» в среднее звено.
5. Развивать коммуникативные умения.

### **Адресат**

Данная программа предназначена для учащихся 4-5 классов, имеющих повышенный уровень школьной тревожности и трудности в общении со сверстниками. Для данных детей переход из начальной школы в среднее звено, является травмирующей ситуацией. Дети с эмоциональными, поведенческими нарушениями и с нарушениями в познавательной сфере оказываются наиболее уязвимы и беззащитны перед трудностями. Им требуется помощь, чтобы преодолевать возникающие преграды.

### **Продолжительность программы**

Программа включает в себя 10 занятий продолжительностью 1 академический час (45 минут). Занятия проводятся каждый день в течение 10 дней. Во время реализации программы необходимо проведение диагностических процедур, направленных на выявление эмоциональных и поведенческих изменений, через наблюдения. В конце занятий по программе проводится диагностика уровня школьной тревожности.

Методы и формы работы

В программе используются следующие методы работы: беседа, ролевая игра, упражнения по межличностной коммуникации, методы самовыражения (в рисунке, в создании образа), анкетирование.

### **Требования к усвоению программы**

При условии успешной реализации данной программы у школьников будет проявляться снижение уровня школьной тревожности; овладение способами взаимодействия со сверстниками; формирование представлений о себе, о своих внутренних резервах.

**Материалы и оборудование, необходимые для реализации программы:** бейджи, ручки, бланк «бинго»-формуляр (для каждого участника), анкета «Вот я какой» (для каждого участника), бланк «Метод неоконченных предложений» (на каждого участника). Необходимые бланки приведены в приложениях 1-4.

При реализации программы в дистанционном формате необходимо следующее техническое и программное обеспечение:

- персональный компьютер (планшет, смартфон) или ноутбук с веб-камерой, микрофоном, доступом к сети Интернет,
- электронная почта,
- мессенджеры,
- телефонная связь,
- приложения/платформы для онлайн видео-взаимодействия.

Выбор и использование бесплатных доступных электронных ресурсов, приложений для организации дистанционной формы обучения осуществляется педагогическими работниками самостоятельно с учетом возможностей (технического обеспечения) обучающихся.

### Учебный план программы

№	Наименование блоков	Всего академических часов	В том числе		Формы контроля
			теоретических	практических	
1	Введение	1 ч.	0,5 ч.	0,5 ч.	Наблюдение, анкетирование
2	Основная часть	8 ч.	1,6 ч.	6,4 ч.	Рефлексия Наблюдение
3	Заключительная часть	1 ч.	0,5 ч.	0,5 ч.	Наблюдение, рефлексия, анкетирование
	<b>Итого</b>	<b>10 ч.</b>	<b>2,6 ч.</b>	<b>7,4 ч.</b>	

### Учебно-тематический план программы

№	Наименование блоков	Всего академических часов	В том числе		Формы контроля
			теоретических	практических	
1	<b>Введение</b>				
1.1	Давайте познакомимся	1 ч.	0,5 ч.	0,5 ч.	Наблюдение, анкетирование
2	<b>Основная часть</b>				
2.1	Чем я отличаюсь от других	1 ч.	0,2 ч.	0,8 ч.	Наблюдение, рефлексия
2.2	Я в мире людей	1 ч.	0,2 ч.	0,8 ч.	Наблюдение, рефлексия
2.3	Я в мире людей	1 ч.	0,2 ч.	0,8 ч.	Наблюдение, рефлексия
2.4	Общение в моей жизни	1 ч.	0,2 ч.	0,8 ч.	Наблюдение, рефлексия
2.5	Конфликт – как быть?	1 ч.	0,2 ч.	0,8 ч.	Наблюдение, рефлексия
2.6	Конфликт – как быть?	1 ч.	0,2 ч.	0,8 ч.	Наблюдение, рефлексия
2.7	Без друзей меня чуть-чуть	1 ч.	0,2 ч.	0,8 ч.	Наблюдение, рефлексия
2.8	Без друзей меня чуть-чуть	1 ч.	0,2 ч.	0,8 ч.	Наблюдение, рефлексия

<b>3</b>	<b>Заключительная часть</b>				
3.1	Теперь я другой!	1 ч.	0,5 ч.	0,5 ч.	Наблюдение, рефлексия, анкетирование
	<b>Итого</b>	<b>10 ч.</b>	<b>2,6 ч.</b>	<b>7,4 ч.</b>	

## Список литературы

1. Гилёва Т. Шихова Т. Тайны островов Внутренних Сил // Школьный психолог. – 2007. № 22.
2. Зарипова Ю. Поверь в себя // Школьный психолог. – 2007. № 4(16).
3. Никушкина Н. Социализация детей-сирот // Школьный психолог. – 2007. - №1(13).
4. Рудякова О. Маленький волшебник // школьный психолог. – 2007. - №21.
5. Овчарова Р.В. Практическая психология в начальной школе. – М., 2004г.
6. Юдина Н. Программа «Навстречу» // Школьный психолог. – 2007. - №12.

**I этап Анкетирование учащихся**

*Анкета для учащихся 4 класса*

1. Хочешь ли ты учиться в 5 классе?
2. Что ты ждёшь от обучения в 5 классе?
3. Что тебя беспокоит (тревожит) в 5 классе?

*Анкета для учащихся 5 класса*

1. Что ты ждёшь от обучения в старших классах?
2. Что ты пожелаешь четвероклассникам, чтобы им легче было перейти в 5 класс?
3. Чем обучение в 5 классе лучше, чем в начальной школе?

**Приложение 2**

Играет на музыкальном инструменте	Занимается спортом	Единственный ребёнок в семье	Болеет простудным заболеванием	Пишет левой рукой
Умеет плавать	Имеет веснушки	Не курит	Умеет играть в шахматы	Любит мороженое
Любит математику	Знает, как пришить заплатку	Имеет домашнее животное	Любит поспать	Может прогулять школу
Легко заводит друзей	Любит загорать	Хочет клубнику	Есть родственники в Санкт-Петербурге	Летал на самолёте

**бланк («бинго» - формуляр)**

Анкета «Вот я какой!»

1. Меня зовут \_\_\_\_\_
2. Мне \_\_\_\_\_ лет
3. У меня \_\_\_\_\_ глаза
4. У меня \_\_\_\_\_ волосы
5. Я проживаю по адресу \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
1. Моя любимая еда \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
7. Мой любимый цвет \_\_\_\_\_
8. Моё любимое животное \_\_\_\_\_
9. Моя любимая книга \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
10. Моя любимая телевизионная передача \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
11. Самый прекрасный фильм, который я видел \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
12. В себе я люблю \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
13. Моя любимая игра \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
14. Моего лучшего друга зовут \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
15. Лучше всего я умею \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
16. Моих братьев и сестёр зовут \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
17. Самый интересный случай в моей жизни \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
18. Больше всего я боюсь \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
19. Самая заветная мечта \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



Диагностика «Метод неоконченных предложений»

1. Когда я думаю о школе \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. Когда я иду в школу \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. Когда звенит звонок \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
4. Когда я вижу не знакомого мне учителя \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
5. Когда мне предлагают участие во внеклассном мероприятии я \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
6. Когда я отвечаю у доски \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
7. Когда на перемене ко мне обращается старшеклассник я \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
8. Когда я думаю о дальнейшей учёбе в школе \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Карточки с пожеланиями.

1. Ты всегда можешь положиться на меня.
2. У тебя всё получится.
3. Ты прекрасный человек.
4. Чаще улыбайся, всё будет хорошо.
5. Направь свою энергию на учёбу.
6. Будь смелее.
7. Всё будет хорошо.
8. Ты очень добрый человек.
9. Ты можешь многое.
10. У тебя красивые глаза.
11. У тебя острый ум.
12. Ты просто «душка».
13. Ты умница.
14. Ты хороший друг.
15. Ты замечательный товарищ.
16. Мы всегда придём тебе на помощь.
17. Мы верим в тебя.
18. Мы доверяем тебе.
19. Все твои желания сбудутся.
20. Помни о друге.
21. Мы всегда будем рядом.
22. Ты замечательный человек.
23. Всегда будь таким весёлым человеком.
24. Ты радуешь нас.
25. Ты наша опора.
26. Ты просто «супер».
27. Ты замечательный друг.
28. Ты интересный собеседник.
29. Ты настоящий друг.
30. Мне приятно с тобой общаться.
31. Мне приятно с тобой работать.