

Работа школьного психолога в период адаптации пятиклассников в школе

Лоюк Я.В. психолог ГКП на ПХВ «Гимназии №5»

В период перехода из начального звена в среднюю школу учащиеся сталкиваются с рядом значительных изменений: увеличение количества предметов и преподавателей, возрастание учебной нагрузки, новые требования к саморегуляции и адаптации в социальной среде. Школьный психолог играет ключевую роль в снижении уровня тревожности, формировании адаптивных стратегий поведения и эмоциональной готовности учащихся к этим изменениям.

Переход обучающихся из начального в основное звено школы рассматривается как кризисный период, требующий актуализации их адаптационных ресурсных возможностей. В отличие от аналогичного этапа в начале школьного обучения этот период осложняется проявлениями начала подросткового возраста, что приводит к наложению трудностей внешнего и внутреннего плана. Внутренние противоречия, недовольство собой, формирование новых ценностей и стратегий поведения усугубляются изменением процесса обучения, увеличением объема материала, разницей в требованиях различных педагогов и пр. Все это приводит к более тяжелому протеканию адаптации у обучающихся именно в этот период

1. Психодиагностика эмоционального состояния

На этом этапе важно выявить детей, испытывающих трудности в эмоционально-волевой сфере, с целью своевременного оказания психологической помощи. Применяются следующие методы:

Стандартизированные психодиагностические методики, такие как:

- *Методика определения школьной мотивации Лускановой;
- *Тест «Школьная тревожность» Филлипса;
- *Проективная методика сочинение «Я – пятиклассник»;
- *Методика социометрического опроса;
- *Определение уровня самооценки.

Наблюдение и анкетирование, в том числе с привлечением педагогов и родителей, позволяет получить комплексную картину социально-психологического климата в классе.

2. Проведение психокоррекционных и развивающих занятий.

Основная деятельность психолога в школе направлена на создание условий для формирования у ученика ребенка адекватных механизмов принятия новой ситуации общения, деятельности, возможных трудностей,

которые могут возникнуть на новом этапе обучения. Главные ожидаемые результаты всей деятельности психолога связаны с психолого-педагогическим сопровождением возрастных новообразований, необходимых ребенку для обучения в школьной среде.

Психолог организует **тренинги, игровые и арт-терапевтические формы работы**, направленные на:

- Повышение самооценки и уверенности в себе;
- Развитие коммуникативных навыков и умений конструктивного взаимодействия со сверстниками;
- Формирование навыков саморегуляции и преодоления тревоги;
- Сплочение коллектива и развитие чувства принадлежности к группе;
- Развитие эмоционального интеллекта.

Примеры таких форматов: тренинговые модули по методу «социально-психологического тренинга» (СПТ), элементы сказкотерапии, работа с метафорическими картами, кооперативные игры.

3. Подготовка к переходу в среднюю школу

Психолог проводит **информационно-психологические беседы и занятия**, цель которых — снижение неопределенности и формирование реалистичных ожиданий от обучения в 5 классе. Тематика подобных работ может включать:

- «Что изменится в 5 классе?» — сравнение форматов обучения, обсуждение новых ролей;
- «Как справляться с волнением и неуверенностью» — освоение техник самопомощи (дыхательные упражнения, методы самоподдержки);
- «Мои сильные стороны» — развитие позитивной Я-концепции.

4. Взаимодействие с родителями

Родители также нуждаются в сопровождении в данный период перехода ребенка в новое звено обучения. Психолог организует:

- **Консультативные встречи** — обсуждение индивидуальных особенностей ребенка, возможных трудностей адаптации, стратегии поддержки;
- **Родительские тренинги или круглые столы** — повышение родительской компетентности, профилактика тревожных установок, формирование конструктивной позиции в отношении изменений.

Пример упражнения: «Один день в 5 классе»

Данное упражнение относится к проективно-ролевым методам, формирующим *психологическую готовность к будущим ситуациям*. Психолог предлагает детям представить и обсудить:

- Как они представляют себе первый день в 5 классе;
- С какими трудностями они могут столкнуться;
- Что может им помочь справиться с волнением;
- Что может быть интересного и нового.

Эта техника выполняет несколько функций:

- Актуализирует скрытые переживания;
- Позволяет вербализовать страхи и сомнения;
- Формирует позитивные ожидания и когнитивные сценарии адаптации;
- Стимулирует коллективную рефлексия и обмен опытом.

В ходе упражнения можно использовать вспомогательные средства: рисование, карточки с сюжетами, элементы драматизации.

Наряду со специальными мероприятиями для этой категории участников – специальные собрания, семинары, тренинги, консультации – используются такие формы работы, которые направлены на объединение действий всех субъектов образовательно-воспитательного процесса: детей, педагогов, психологов, родителей. К ним относятся совместные круглые столы, к подготовке и проведению которых привлекаются и взрослые, и дети; открытые уроки для педагогов и родителей, «вечера знакомств» родителей с педагогами следующего звена.

Переход учащихся из начальной школы в среднее звено (5 класс) сопровождается значительным изменением образовательной среды и требований к ребёнку. Это может вызывать эмоциональную напряжённость, рост тревожности, снижение учебной мотивации. В связи с этим важной задачей школьного психолога становится организация системной психолого-педагогической поддержки на этапе адаптации.

1 Диагностика адаптации

Цель: выявление уровня адаптированности учащихся, определение групп риска и выбор тактики сопровождения.

Задачи:

- Оценка уровня тревожности, эмоционального состояния;
- Определение уровня социальной адаптации;
- Своевременное выявление учащихся, нуждающихся в дополнительной поддержке.

Инструменты диагностики:

- Анкета адаптации (С.М. Казанцева);
- Методика Филлипса (школьная тревожность);
- Проективные методики (рисунок школы, дерева, семьи и т.д.);
- Наблюдение, педагогическая характеристика, беседы.

Результат: Составление перечня учащихся с признаками дезадаптации, планирование индивидуальных маршрутов сопровождения.

2 Психологическая поддержка учащихся

Цель: содействие успешной адаптации, снижение тревожности, развитие личностных ресурсов.

Формы работы:

- Групповые адаптационные тренинги:
 - "Я в пятом классе"
 - "Школа без страха"
 - "Я и мои друзья"
- Индивидуальные консультации и коррекционные занятия с детьми группы риска;
- Арт-терапия, сказкотерапия, релаксационные техники;
- Психопросвещение о механизмах адаптации.

Ожидаемые результаты:

- Снижение уровня школьной тревожности;
- Повышение уверенности в себе;
- Развитие позитивного отношения к школе и учебной деятельности.

3 Работа с педагогами

Цель: повышение компетентности педагогов в вопросах сопровождения адаптации учащихся.

Основные направления:

- Консультирование по результатам диагностики;
- Совместное планирование работы с детьми, испытывающими трудности;
- Методическая поддержка: памятки, инструкции по созданию благоприятной эмоциональной среды;
- Участие в психолого-педагогических консилиумах;
- Профилактика эмоционального выгорания педагогов.

4 Работа с родителями

Цель: включение родителей в процесс адаптации, повышение их осведомлённости и вовлеченности.

Формы работы:

- Индивидуальные консультации по вопросам адаптации;
- Родительские собрания с элементами психологического просвещения («Переход в 5 класс: что нужно знать родителям»);
- Разработка памяток, цифровых буклетов и рекомендаций («Как поддержать ребёнка в период адаптации»);
- Вовлечение родителей в мероприятия, направленные на укрепление школьного сообщества.

Темы для обсуждения с родителями:

- Эмоциональные особенности младшего подростка;
- Как формировать у ребёнка уверенность и самостоятельность;
- Поддержка без давления: баланс контроля и доверия.

Работа школьного психолога в период адаптации пятиклассников требует комплексного подхода, направленного на ребёнка, его окружение (семью и педагогов) и школьную среду. Своевременное выявление трудностей, создание условий поддержки и сотрудничество со всеми участниками образовательного процесса позволяют существенно повысить эффективность адаптационного периода и снизить риски школьной дезадаптации.

Список используемой литературы:

1. Мишин М.С. Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Я – пятиклассник». — Саратов: Муниципальное общеобразовательное учреждение «Гимназия № 5», 2023. — 30 с.
2. Психологическая диагностика: Учебное пособие. / Под редакцией М. К. Акимовой — СПб. Питер, 2005. — 304; Основы психолого-педагогической диагностики: учебное пособие / М. М. Дудина, Ф. Т. Хаматнуров. Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2016. 190 с.
3. Психолого-педагогическое сопровождение учащихся при переходе из начальной в основную школу как проблема социально-психологической адаптации // *Современные научные исследования и инновации*. – 2015. – №1. – С. 7. – URL: <https://s.esrae.ru/psykaf417/pdf/2015/1/16.pdf> (дата обращения: 22.04.2025)

4. Акулов В. А., Кудренко Т. А. Сборник проективных методик – 2017. – 210 с.