**Психологическое сопровождение адаптации учащихся**

**1-х, 5-х, 10-х классов**

Проблема адаптации первоклассников, пятиклассников к школе является актуальной для всей системы образования. В настоящее время многие учителя считают, что и детям, и учителям сейчас очень трудно учить и учиться, чем раньше. Изменилось все: и дети, и их родители, и отношение семьи к школе. Изменилась и атмосфера в семьях, поменялась школа ценностей, изменился круг интересов детей.

1**. Адаптация первоклассников.**

Сегодня усилия родителей, воспитателей ДОУ, учителей и психологов направлены на создание позитивного отношения будущего первоклассника к школе, а также на сохранение психофизического здоровья ребенка. Для большинства школа – это важный жизненный опыт, нередко, к сожалению, опыт неприятный и стрессовый. Школа ставит будущего первоклассника в “жесткие рамки правил и требований”, которые он должен соблюдать, у некоторых детей эти правила вызывают сопротивление. Это связано с тем, что некоторые правила им не всегда понятны. Будущим первоклассникам так же очень трудно ориентироваться в пространстве школы, как и в новом детском коллективе.

Как помочь ребенку адаптироваться к новой жизненной ситуации? Учитель и родители заинтересованы в том, чтобы быстрее и легче дети вошли в школьную жизнь, чтобы высокий уровень тревожности уступил место положительным эмоциям, которые связаны со школой. Без помощи психолога тут не обойтись.

Необходимо начать с **изучения стартового уровня первоклассников.** Фронтальное изучение детей осуществляется на третьей-четвертой неделе сентября, когда учитель уже имеет некоторое представление о своих учениках. Данная диагностика включает 6-8 методик (количество может варьировать в зависимости от поставленной цели педагога-психолога и запроса учителя).

**Назначение диагностических методик:**  
– обнаружить стартовые возможности первоклассников в сформированности предпосылок к продуктивной учебной деятельности;  
– выявить индивидуальные различия между детьми.  
 Методики позволяют учителю правильно выстраивать образовательную программу класса, а также индивидуальную образовательную программу каждого ребенка. Каждая методика сопровождается описанием назначения задания, подробной инструкцией его проведения и уровневой оценкой результата его выполнения.

Я в своей работе использую следующие методики:

1. **«Рисование бус» (методика И.И. Аргинской)**
2. **«Продолжи узор» (модифицированный вариант методики Г.Ф. Кумариной)**
3. **«Раскрашивание фигур» (методика Н.Я. Чутко)**
4. **«Заселение дома» (методика И.И. Аргинской)**
5. **«Диктант» (методика Н.В. Нечаевой)**
6. **«Разметка» (методика Н.К. Индик, Н.А. Цирулик)**

По результатам фронтальной диагностики осуществляется отбор детей с низкими показателями на углубленную диагностику и зачисление на коррекционно-развивающую работу с педагогом-психологом.

**Диагностика адаптационного периода у учащихся 1-х классов**

**Цель диагностики** – исследование аспектов адаптации первоклассников.

**Методы исследования:** *методика Эльконина «Домик», методика Гуткина «Графический диктант».* Выявление поведенческих признаков дезадаптации анкета Александровой. Проективные методики «Школа зверей», «Я и школа».

Диагностика осуществляется в ноябре, т.к. в октябре сложно еще говорить об окончании процесса адаптации (по моим многолетним наблюдениям).

**Следующий этап: психологическая развивающая работа по повышению уровня школьной адаптации.** С учащимися 1-х классов желательно проводить групповые занятия по улучшению прохождения адаптации первоклассников. Занятия должны включать элементы когнитивно-поведенческого тренинга.

**Консультирование и просвещение педагогов.**

Это могут быть как индивидуальные консультации, так и семинар для учителей, работающих в 1-х классах, психолого-педагогический консилиум по результатам диагностики адаптации первоклассников с разработкой рекомендаций по сопровождению детей.

**Консультирование и просвещение родителей.**

Выступления на родительских собраниях. Индивидуальные консультирования родителей по вопросам оказания психологической поддержки своему ребенку.

**Диагностика адаптационного периода пятиклассников к обучению  
 в среднем звене**

Подготовку к диагностике адаптации пятиклассников необходимо начинать с четвертого класса.

**Обследование интеллектуальной сферы учащихся 4-х классов**

*Цель диагностики* – определение уровня готовности к переходу в среднее звено.

Методы исследования: социометрия; опросник «Сформированность мотивации» Гинзбурга либо Лускановой; комплекс методик для определения готовности к обучению в среднем звене, апробированный Л.Ф. Тихомировой и А.В. Басовым.

**Диагностика уровня тревожности пятиклассников**

**Цель** – исследование процесса адаптации пятиклассников к обучению в среднем звене.

**Задачи:**

1. Выявить учащихся с повышенным уровнем тревожности.
2. Определить уровень сформированности мотивации в классе и у каждого учащегося отдельно.
3. Выявить структуру классного коллектива.
4. Спланировать на основе полученных данных коррекционно-развивающую работу с пятиклассниками.

**Методы исследования:** опросник уровня школьной тревожности Филлипса; опросник сформированности мотивации Лускановой; социометрия, опросник Левченко «Мои чувства в школе», тревожность по предметам.

Результаты данных диагностик легли в основу коррекционно-развивающей работы с пятиклассниками. А также желательно со всем классом провести занятия на сплочение классного коллектива.

И как итог всей проведенной работы – консилиум, круглый стол с учителями, работающими с пятыми классами.

**Диагностика адаптационного периода в 10-х классах**

Учащиеся 10 класса еще не взрослые, но уже не дети, поэтому их эмоциональные состояния, переживания, реакция на внешние раздражители во многом схожа на реакции взрослых, и в то же время они остаются чувствительными, ранимыми как дети.

Конфликты, как и ряд других негативных факторов нашей жизни, создают нервозные состояния и часто приводят к стрессу. Поэтому старшеклассники также нуждаются в своевременной помощи психолога. Но, к сожалению, они не всегда это осознают самостоятельно. Данный тест позволит вам дать оценку стрессоустойчивости личности, а результаты теста послужат вам началом диалога со старшеклассниками. Они с радостью станут участниками ваших занятий по снятию уровня тревожности, обучению навыкам эмоциональной устойчивости.

**Методы исследования:** Тест на самооценку стрессоустойчивости личности (Психология личности. Тесты, опросники, методики. Составители Н.В.Киршева, Н.В.Рябчикова. – М. «Геликон», 1995).