

Кейс фахової програми

Психологічний супровід учнів у період адаптації та вікових змін

Фахівець: практичний психолог школи

Цільова група: учні 5–8 класів

Тривалість програми: жовтень – лютий

Форма роботи: групова та індивідуальна

♦ Актуальність програми

Перехід до середньої ланки та початок підліткового віку супроводжуються змінами у поведінці, емоційній сфері та міжособистісних відносинах учнів. У цей період зростає ризик конфліктів, зниження самооцінки та емоційної нестабільності, що потребує системної психологічної підтримки.

♦ Запит / проблема

- труднощі адаптації до нових навчальних вимог;
- конфлікти з однолітками;
- емоційні перепади та імпульсивна поведінка;
- зниження впевненості у собі.

♦ Мета програми

Сприяти психологічній адаптації учнів 5–8 класів та формуванню навичок емоційної саморегуляції і конструктивного спілкування.

♦ Основні завдання

- підтримати емоційний стан учнів;
- розвивати навички самоконтролю та емпатії;
- зменшити кількість конфліктних ситуацій;
- сприяти формуванню позитивного мікроклімату в класних колективах.

♦ Методи та інструменти

- психодіагностичні методики;

- тренінгові заняття;
- рольові та командні ігри;
- вправи на розвиток емоційної грамотності;
- консультації для батьків і педагогів.

◆ Етапи реалізації програми

1. Діагностичний етап

Вивчення психологічних особливостей учнів, аналіз міжособистісних відносин у класах.

2. Розвивально-профілактичний етап

Проведення тренінгів, спрямованих на розвиток навичок спілкування, саморегуляції та взаєморозуміння.

3. Консультативний етап

Психологічна підтримка батьків і педагогів з питань вікових особливостей підлітків.

4. Підсумковий етап

Оцінка динаміки емоційного стану та соціальної взаємодії учнів.

◆ Результати реалізації

- зниження рівня емоційної напруги;
- покращення міжособистісних стосунків;
- формування навичок конструктивного вирішення конфліктів;
- підвищення психологічної стійкості учнів.

◆ Практична цінність

Програма забезпечує психологічну підтримку учнів у складний віковий період та сприяє створенню безпечного освітнього середовища.

◆ Висновок практичного психолога

Системна психологічна робота допомагає учням усвідомлювати власні емоції, будувати здорові стосунки та успішно адаптуватися до навчальних викликів.