

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Паспартинская средняя общеобразовательная школа имени А.Г. Калкина»

РАССМОТРЕНО на заседании методического объединения классных руководителей  Топчина Е.И. Протокол №1 от 29.08.2025г.	СОГЛАСОВАНО Заместителем директора по воспитательной работе  Топчина Е.И. 29.08.2025г.	УТВЕРЖДЕНО Директором школы  Байжитов А.В. Приказ №85 от 29.08.2025г. 
--	---	--

Программа психологического сопровождения процесса адаптации обучающихся 5-го класса
к условиям обучения в средней школе «Перешли мы в пятый класс»
Срок реализации 2025-2026 учебный год

Составитель программы:
Педагог-психолог: Санина А.В.

с. Паспарта, 2025 г.

Пояснительная записка

Данная программа учитывает зону ближайшего развития пятиклассников, помогает в освоении коммуникативных навыков. Важно учитывать не только изменяющиеся условия учебной ситуации, но и возрастные особенности и потребности детей 10-11 лет.

В средней школе от учащихся ожидают более независимого, самостоятельного и ответственного поведения, к чему многие дети не готовы. Учителя средней школы часто не делают различий между пятиклассниками и другими учащимися школы. Отсюда возникает много проблем и трудностей во взаимопонимании между учителем и учащимся. Поэтому занятия проводятся совместно с психологом, при поддержке классного руководителя. Также в процесс адаптации была включена работа с родителями, поскольку именно они должны осуществлять поддержку детей дома, во внеурочное время. Занятия должны помочь пятиклассникам в период адаптации. Основой данных занятий стали разработки Битяновой.

Актуальность

Адаптация к школе – это привыкание ребенка к системе школьного образования. Это процесс, в ходе которого ученик усваивает нормы, правила школьной жизни, знакомится с ребятами, учителями, понимает, что принято делать и как поступать в тех или иных ситуациях. Если адаптация протекает успешно, то ребенок может адекватно переносить учебную нагрузку и чувствовать себя психологически комфортно в школе. Если же процесс адаптации затягивается или нарушается, то усилия ребенка направлены не на учебу, а на разрешение возникающих трудностей. В любом случае адаптация – это неизбежный процесс, который всегда сопровождается наличием напряжения у ребенка.

Любой педагог подтвердит, что начало пятого класса – сложный период не только для ребенка, но и для учителей, и для родителей. Сложностей много, и связаны они не только с учебным процессом, но и с организацией жизни в школе. И хотя каждая школа – сложный и своеобразный «организм», но многие проблемы, испытываемые пятиклассниками, похожи.

Для пятиклассника первого сентября зачастую новое всё: и здание школы, и дети в классе, и учителя, и даже обучение другое – предметное. Возникает ситуация новой системы образования. Интересно, но тревожно, хочется

быть активным, умным и независимым, а трудно; хочется быть нужным и успешным в группе своих одноклассников, чтобы каждый новый учитель оценил и увидел все самое лучшее, что есть во мне, ведь я не хуже других.

Как показывают результаты диагностики, большинство учащихся 5-го класса подвержены дезадаптации, т.е. ребенок становится невнимательным, менее ответственным, тревожным, хуже учится по сравнению с начальной школой. Осложняется сам учебный процесс, продуктивность работы снижается, со своим высоким уровнем тревожности ребенок неадекватен в восприятии отношений с новыми одноклассниками и неизвестными учителями, появляется чувство неуверенности.

Успешность адаптации младшего подростка в большей степени зависит не только от интеллектуальной готовности, но и от:

- его способности к установлению межличностных отношений с педагогами;
- навыков ориентации в пространстве школы;
- навыков достойного поведения со своими новыми одноклассниками и умения общаться с ними;
- способности принимать и соблюдать классные и школьные правила жизни;
- отношения к себе и положительного отношения к школьному миру.

Важно, также, насколько психологические качества детей, их умения и особенности соответствуют требованиям конкретного учителя в связи с особенностями предметного обучения.

Преподаватели также, в свою очередь, нуждаются в психологической поддержке. Им трудно сразу запомнить всех учеников в условиях большой школы, и, тем более, выделить проблемных детей из новичков.

По данным психологов, ситуация адаптации вызывает у большей части пятиклассников повышенную тревожность, как школьную, так и личностную, а также зачастую – появление страхов. Например, страх несоответствия ожиданиям окружающих, который при этом доминирует над страхом самовыражения в индивидуальных показателях. И это является нормой, так как это – возрастная проблема. Поэтому иногда и способный ребенок не проявляет в должной мере свои возможности.

Кроме того, проблемы и страхи в отношениях с учителями испытывают от трети до половины всего числа пятиклассников. В свою очередь, родители, все больше и больше принуждая детей работать на оценку,

провоцируют школьные страхи, связанные у детей с неуверенностью в своих силах, тревогой по поводу негативных оценок или их ожидания. Этот факт особенно настораживает в период адаптации пятиклассников к школьной жизни, когда наличие у ребёнка мотива хорошо выполнять все предъявляемые школой требования, показать себя с лучшей стороны побуждает его проявлять активность.

Очевидно, что сделать для ребенка каждый школьный день праздником невозможно. Процесс адаптации всегда сопряжен с трудностями и напряжением. Притирки, сложности возникают у всех детей, важно вовремя и правильно помочь ребенку с ними справиться.

Большая роль в этом процессе принадлежит службе психологического сопровождения.

Цель:

Оказание психолого-педагогической поддержки учащимся 5-го класса в период их адаптации к условиям обучения в средней школе.

Задачи:

1. Формирование у учащихся:

- представлений об умениях, навыках обучения в среднем звене;
- навыков взаимодействия с другими людьми на основе самопринятия, самораскрытия и принятия других;
- адекватного отношения к своим успехам и неудачам в какой-либо деятельности, развития навыка уверенного поведения;

-представление о себе как о человеке с большими возможностями развития.

2. Ознакомление учащихся:

- с системой самоорганизации для оптимального выполнения домашних заданий и других учебных требований:

- с разными формами коммуникации,
- с нормами и правилами поведения на новом этапе их школьной жизни.

3. Создание условий для:

- снижения тревожности;
- выполнения упражнений в игровой форме, проведения дискуссий;

- развития навыков сотрудничества со сверстниками, умения соревноваться с другими, адекватно и разносторонне сравнивать свои результаты с успешностью других;
- выработки на основе собственного опыта норм поведения и общения.

Ожидаемые результаты:

1. Снижение уровня школьной тревожности в период адаптации;
2. Сплочение классного коллектива;
3. Повышение мотивации к учебной деятельности;
4. Создании ситуации бесконфликтного общения со взрослыми, учителями, родителями.
5. Повышение самооценки ребенка в новых учебных условиях.

Методы работы

На занятиях используются: диалоги, рисунок, рассказ, ролевые игры, групповая дискуссия, групповая беседа, развивающие упражнения или игры и их обсуждение. В минимальной степени присутствуют психодиагностические задания.

Эффективность занятий заключается в развитии творческого потенциала детей, в приобретении ими навыков анализа своих чувств, проблем, отношений, событий; в формировании умения приобретать знания.

Организация занятий

В данной программе представлены 10 занятий, по два занятия в течение полугодия.

Занятия длятся как урок 40 минут. Сами занятия состоят из кратких объяснений, выполнения специальных упражнений и их обсуждения.

Содержание программы:

1. Психодиагностический блок.

<i>№</i>	<i>Диагностические средства</i>	<i>Цель</i>
----------	---------------------------------	-------------

1.	Методика диагностики мотивации учения и эмоционального отношения к учению в средних и старших классах школы (модификация А. Д. Андреевой).	Выявление уровня тревожности, мотивации достижения, познавательной активности, гнева.
2.	Методика «Какой у нас коллектив?»	Выявление степени удовлетворенности учащихся своим коллективом, определение его спаянности при выполнении общественно значимых задач.
3.	Методика «Социометрия»	Выявление межличностных отношений в классе.
4.	Анкета изучения школьной мотивации (Лускановой).	Выявление уровня сформированности школьной мотивации.
5.	Анкета интересов.	Выявление характера и силы познавательных интересов учащихся
6.	Анкета «Трудные предметы»	Выявление учебных трудностей в школьных предметах.
7.	Методика «Незаконченные предложения. Отношение к школе».	Выявление отношения учащихся к школе и школьным ситуациям.

2. Личностно-развивающий блок

Проведение классных часов, направленных на сплочение классного коллектива, снятие тревожности, личностный рост. Проведение игровых мероприятий, направленных на адаптацию к средней школе.

3. Психолого-просветительский блок

Выступления психолога на родительских собраниях по темам, связанным с особенностями поведения и отношения к учебе младших подростков, трудностями в адаптации к средней школе, психологическим особенностям восприятия учебной информации.

Работа с родителями

Цель: Вовлечение родителей в учебно-воспитательный процесс. Изучение воспитательного потенциала семьи.

<i>№</i>	<i>Мероприятия.</i>	<i>Организаторы.</i>
1.	Проведение родительских собраний.	1. Классный руководитель. 2. Родители. 3. Администрация школы. 4. Педагог-психолог. 5. Учителя предметники. 6. Библиотекарь
2.	Проведение дней открытых дверей.	
3.	Привлечение родителей к совместным творческим делам класса, спортивным соревнованиям, праздникам.	
4.	Совместное проведение экскурсий, выходов в театры.	
5.	Индивидуальные консультации для родителей с классным руководителем, педагогом-психологом, социальным педагогом.	
6.	Рейды комитета по профилактике правонарушений среди несовершеннолетних.	
7.	Посещение семей с целью изучения семейной обстановки, помощи неблагополучным семьям.	
	Помощь администрации в решении спорных вопросов, возникающих у родителей по поводу учебно-воспитательного процесса в школе.	
	Регулярный медицинский осмотр учащихся. Плановое выполнение прививок.	
	Рекомендации врача родителям.	
	Работа школьного библиотекаря по индивидуальному плану.	

4. Психологическое консультирование

Консультирование педагогов, родителей по вопросам, возникающим в ходе процесса адаптации пятиклассников. Посещение открытых уроков в 5-х классах. Индивидуальная психологическая работа с детьми, требующих помощи в адаптационный период.

Тематика адаптационных занятий

№	Тема занятий	Количество часов	Цель
1.	<i>Начинаем разговор.</i>	1	Формирование важнейших социальных навыков, способствующих успешной адаптации в обществе, формирование позитивной Я-концепции, развитие самосознания.
2.	<i>Наши законы.</i>	1	Формирование убеждения в необходимости законов, моральных норм и их соблюдения. Выбатывать навыки законопослушного поведения.
3.	<i>Наши учителя.</i>	1	Помочь пятиклассникам занять новую социальную позицию по отношению к педагогам.
4.	<i>Я – уникальная и неповторимая личность.</i>	1	Учить подростков внимательно относиться к себе, уважать и принимать себя. Формировать позитивное отношение к другим людям.
5.	<i>Как готовить домашние задания?</i>	1	Учить детей правильной организации своего времени, развивать навыки работы с книгой, умение составлять план, тезисы для лучшего запоминания материала.
6-7	<i>Психологический климат в классе.</i>	2	Снижение тревожности, достижение внутригруппового сплочения, осмысление своего персонального «Я» как части общего «Мы».
8.	<i>Понимаем ли мы друг друга?</i>	1	Показать значимость собственного «Я»; подвести учащихся к пониманию необходимости жить в согласии с собой и другими; показать важность взаимопонимания.

Оценка эффективности программы работы с пятиклассниками

Обучающимся повторно предлагаются следующие психодиагностические методики:

Методика диагностики мотивации учения и эмоционального отношения к учению в средних и старших классах школы (модификация А. Д. Андреевой);

Методика «Какой у нас коллектив?»;

Анкета интересов;

Анкета «Трудные предметы».

Программа является результативной, если показатели школьной тревожности по классу снизились, повысился социометрический статус, снизился процент трудных предметов.

Список литературы

1. Анн Л.Ф. Психологический тренинг с подростками. СПб., 2003.
2. Дубровина И. В. Рабочая книга школьного психолога / - М. Просвещение, 1991 г.
3. Дубровина И.В. Руководство практического психолога: Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте. М., 1995.
4. Моница Г.Б., Лютова-Робертс Е.К. Коммуникативный тренинг (педагоги, психологи, родители). СПб., 2005.
5. Надежда Слободяник «Другие Мы». Уроки общения для младших подростков.// «Школьный психолог» 2000 г.
6. Психогимнастика в тренинге/ Под редакцией Н.Ю. Хряцовой. СПб., 2002. Н. В.
7. Самоукина. Игры в школе и дома/ – М. Новая школа, 1995 г.
8. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? (1-4 ч.) М., 1998.
9. Я в мире людей. /Под ред. Б.П. Битинаса. М., 1997.