

Утверждаю:

Директор МБОУ ООШ ст. Чернышевской

Кибарова Л.Р.



**Программа по психологии на тему  
"Пятиклассник" психологическое  
сопровождение пятиклассников  
в период адаптации"**

2024 – 2025 год

## **Программа адаптационного периода пятиклассников**

В период адаптации детей к условиям обучения в среднем звене школы важно создание в классе атмосферы психологического комфорта и поддержки каждого ученика, развитие адаптивных способностей к любым новым ситуациям. Интенсивная учебная программа, хроническое утомление от перегрузок нередко вызывают у ребят страх перед школой, учителем. Эти факторы ведут к школьной дезадаптации, которая, в свою очередь, повышает вероятность психосоматических заболеваний. Поэтому профилактика школьной дезадаптации - одна из важнейших задач, объединяющих учителей.

Для оптимальной организации периода адаптации проводятся коммуникативные тренинги в период адаптации, главная цель которых – оптимизация групповинеза, повышение эмоциональной сплоченности группы, формирование и коррекция коммуникативных навыков учащихся, а также изменений личностных показателей – снижение тревожности, нейротизма, агрессивности, приспособления и соперничества в конфликтной ситуации.

В начале и конце каждого учебного года проводится психолого-педагогическое обследование учащихся 5-х классов с целью определения адаптационного потенциала детей, выявления нарушений школьной адаптации, выяснения причин школьной дезадаптации.

Результаты психологического обследования показали следующее: значительная часть пятиклассников (50-60 %) адаптируются в течение первых 1,5-2-х месяцев; примерно 20-30 % детей к концу 1-го полугодия и 15% пятиклассников испытывают повышенные трудности болезненной и длительной адаптации к школе, т.е. составляют группу школьно-дезадаптивных детей.

Проведенное обследование показало необходимость создания комплексно-целевой программы, обеспечивающей организацию благоприятной адаптации школьников и коррекцию нарушений адаптации.

Комплексно-целевая программа адаптации обучающихся пятых классов «Первый раз в пятый класс» рассчитана на 9 месяцев.

Для отслеживания эффективности программы проводилось психологическое диагностирование учащихся 5-х классов.

Результаты обследования показывают:

-Положительную динамику школьной адаптации 5-в: повышение учебной активности на уроках, улучшение коммуникативности, снижение уровня тревожности.

-В экспериментальных классах процент учащихся с низким уровнем адаптации к школе в 2 раза ниже, чем в контрольных классах; а процент учащихся с высоким уровнем адаптации выше в 1 раз.

## **Общие положения программы**

**Объект: учащиеся пятых классов**

**Предмет: процесс адаптации учащихся пятых классов**

### **Нормативно-правовая база**

1. Конвенция ООН «О правах ребенка».
2. Конституция РФ.
3. Закон РФ «Об образовании».
4. Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребенка» .

### **Цель и основные задачи программы**

Цель программы: сохранение психического здоровья учащихся пятых классов через повышение адаптивных возможностей детей в ходе специально организованной деятельности.

#### **Задачи программы:**

- Создать учебно-образовательное и учебно-воспитательное пространство для эффективной социально-психологической адаптации детей к условиям обучения в среднем звене школы и за ее пределами.
- Повысить уровень психологической готовности детей к успешному обучению, усвоению знаний, познавательному развитию.
- Содействовать адаптации учебной программы и нагрузки к возрастным и индивидуальным, личностным возможностям и потребностям учеников.
- Создать комфортный психологический климат в классном коллективе через принятие норм взаимоотношений со сверстниками и педагогами.
- Разработать систему диагностических средств с целью выявления детей с низким уровнем адаптации к школе.
- Психолого-педагогическое просвещение родителей с целью полной реализации потенциальных возможностей ребенка в период адаптации его к условиям обучения в средней школе.

#### **Ожидаемые результаты**

- Сохранение и укрепление психического здоровья пятиклассников.
- Повышение уровня мотивации пятиклассников к учебной деятельности.

- Улучшение межличностных отношений между сверстниками.
- Повышение уровня мотивации родителей пятиклассников к участию в жизни класса.

### **Принципы реализации программы**

- Гуманизм
- Демократизм
- Научность
- Индивидуализация и дифференциация
- Систематичность
- Интеграция интеллектуального, морального, эстетического и физического развития

### **Критерии оценки достижения поставленной цели и задач**

- Снижение уровня школьной тревожности у обучающихся пятых классов.
- Снижение числа пятиклассников со школьной дезадаптацией.
- Повышение уровня мотивации пятиклассников к учебной деятельности.
- Повышение уровня коммуникативности пятиклассников

Уровень школьной адаптации ребенка определяется с помощью теста школьной тревожности (Филипса), анкеты для определения мотивированности к обучению и школьной активности пятиклассников (Н.Г.Лускановой), анкеты «Мой любимый учитель», ранжирования предметов, ранжирования ценностей, опросника «Чувства в школе», анкеты для учителей «Уровень адаптации обучающихся», анкеты для родителей «Адаптация вашего ребенка к условиям обучения в среднем звене школы», наблюдений.

### **Структура программы**

#### **1 часть.**

#### **Программа по первичной адаптации пятиклассников к средней школе.**

##### **1. Здравствуй, будущий пятиклассник!**

- Анкета для родителей четвероклассников, индивидуальные беседы с родителями «Особенности развития ребенка»
- Диагностика познавательных процессов будущих пятиклассников, изучение индивидуальных особенностей учащихся.
- Собрание родителей будущих пятиклассников «Ребенок идет в пятый класс-психологическая готовность родителей»

## **2.Учимся учиться.**

-Курс занятий «Я и ТЫ» - знакомство, обучение навыкам учебного сотрудничества

### **2 часть.**

**Программа по преодолению школьной дезадаптации у учащихся пятых классов.**

**1.Выявление учащихся 5-х классов, испытывающих трудности в адаптации к условиям обучения в среднем звене школы.**

-Метод наблюдений

-Тест тревожности (протоколы, анализ данных)

-Анкета для родителей – «Адаптировался ли ваш ребенок к условиям обучения в среднем звене школы»

-Анкета для учителей «Уровень адаптации учащихся»

**-Анкеты, опросники для учащихся**

**2.Практическая психология для родителей подростков**

-собрания для родителей

-Задания-рекомендации для родителей (сотрудничество ребенка и родителя)

**Адаптация пятиклассников к условиям обучения в среднем звене школы**

### **ПЛАН ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

**адаптации пятиклассников к условиям обучения в среднем звене школы**

**«Первый раз в пятый класс»**

<b>№</b>	<b>Содержание деятельности</b>	<b>Сроки</b>	<b>Ответственные</b>
<b>1</b>	1Диагностика познавательных процессов, изучение индивидуальных особенностей <b>будущих пятиклассников</b>	Март-апрель	Классные руководители
<b>2</b>	2Психолого-педагогическое обследование обучающихся <b>4-х класса</b> с целью определения адаптационного потенциала детей	Март-апрель	Психолог

	(наблюдение)		
3	Анализ анкет, наблюдений, данных психолого-педагогического диагностирования	Апрель-май	Психолог
4	Консультации для педагогов, работающих в пятом классе, по темам: -«Общая характеристика адаптационного процесса в 5- классе» -«Возрастные особенности детей младшего школьного возраста»	Сентябрь	Психолог
5	Собрание родителей <b>будущих пятиклассников</b> «Ребенок идет в пятый класс - психологическая готовность родителей»	Май	Классные руководители
6	Психолого-педагогическое обследование обучающихся <b>5-ого класса</b> с целью выявления нарушений школьной адаптации, выявление причин школьной дезадаптации и составление реабилитационных программ (заполнение протоколов, анализ данных).	Сентябрь-октябрь	Психолог
7	Консультации и индивидуальные беседы с родителями 5-ого класса, испытывающих трудности в адаптации к школе.	Сентябрь-март	Психолог
8	Наблюдение за поведением и учебной деятельностью детей.	Сентябрь-октябрь	Психолог,

9	Выделение «группы риска» среди учащихся 5-ого класса, составление программы реабилитации по каждому ученику в отдельности.	Октябрь	Психолог,
---	--	---------	-----------

### **Общая характеристика адаптационного процесса в 5-м классе**

Социальная адаптация рассматривается как приспособление индивида к условиям социальной среды, является одним из основных социально-психологических механизмов социализации личности, который включает в себя и принятие индивидом социальной роли. Социальная адаптация включает:

Адекватное восприятие окружающей действительности и самого себя.

Успешное общение и адекватное отношение с окружающими.

Способность к труду, обучению и организации досуга и отдыха.

Способность к самообслуживанию и самоорганизации.

Изменчивость поведения в соответствии с ролевыми ожиданиями.

Значение социальной адаптации возрастает в условиях кардинальной смены деятельности и социального окружения человека. У учащихся и первых, и пятых классов меняется их социальное окружение и система деятельности (содержание новой ступени образования). Ситуация новизны всегда является для человека в той или иной степени тревожной. Ребёнок же переживает в таких условиях эмоциональный дискомфорт из-за неопределённости представлений о требованиях учителей, особенностях и условиях обучения, о ценностях и нормах поведения в коллективе класса. Такое состояние часто сопровождается внутренней напряжённостью, иногда затрудняющей принятие как интеллектуальных, так и личностных решений. Достаточно длительное психическое напряжение может закончиться школьной дезадаптацией и ребёнок становится тогда недисциплинированным, невнимательным, безответственным, отстаёт в учебе, быстро утомляется и уже не хочет идти в школу. Соматически ослабленные дети (а их количество увеличивается) являются наиболее подверженными возникновению дезадаптации.

Конечно же, адекватное восприятие ребёнком своего школьного окружения, успешное установление отношений с одноклассниками и новыми учителями весьма затрудняются, если у него высок уровень личной и школьной тревожности. Таким образом, осложняется сам процесс учения, продуктивная работа на уроке становится проблематичной.

Не мене важным становится процесс адаптации учащихся и для учителей, которые, мало зная, могут ошибиться в оценке их возможностей, успешной индивидуализации и дифференциации обучения. Поэтому учителям необходимо вовремя корректировать собственную педагогическую позицию относительно класса и отдельных учеников.

Независимо от того, в каких условиях начинается учебный год, процесс адаптации у учащихся происходит всегда. Вопрос только в том, сколько времени он займет у ребенка и учителя и каковы будут психологические и педагогические последствия такой адаптации. Поэтому смысл адаптационного периода в школе состоит в том, чтобы обеспечить его естественное протекание и благополучные результаты.

Переход из начальной школы в среднюю связан у пятиклассников с появлением новых учителей, разнообразием их требований, занятиями в разных кабинетах, необходимостью вступать в контакты со старшеклассниками.

Целостный образ Я ученика, который сложился у него в общении с учителем начальной школы, дополняется множеством новых составляющих, которые выступают поочередно то на уроке математики, то на уроке русского языка. Ребёнок уже не получает устойчивого переживания успешности или неуспешности в узких рамках отношений с одним учителем, так как взгляды разных преподавателей на успехи и поведение школьников различны, иногда и противоположны. Для ребёнка это означает первое столкновение с противоречиями в отношениях, ведь и в будущем на его пути будут встречаться люди, воспринимающие его по-разному.

Важной задачей для ребёнка в этой ситуации является сохранение самоуважения, в чем ему обязаны помочь педагог и психолог. Ребёнок должен сохранить самоуважение, даже несмотря на то, что учитель математики ставит ему тройки и двойки или что он стал объектом критики учителя биологии. Признание собственных недостатков для ребёнка является всего лишь осознанием им своих слабостей как составных частей позитивно эмоционально окрашенного образа Я.

Ребёнок должен чувствовать и понимать, что если у него сейчас не все ладится с учебой, то виновата в этом не плохая учительница, а он сам, более того, он в состоянии преодолеть эти проблемы или принять их. Если же нарушается преимущество реальных школьных достижений (например, в начальной школе он мог быть хорошим учеником, а в средней – успехи заметно упали, но уровень притязаний остался прежний), то задача педагога и психолога состоит в помощи ребёнку сохранить самоуважение как важнейшее условие преодоления неудач. Если же самоуважение не будет сохранено, вся система Я у ребёнка встает на его защиту, и он может выбрать путь лжи, мошенничества и уклонения от решения своих проблем.

Заметим, что еще одной задачей педагогов и психолога на данном этапе социализации ребёнка будет обучение его способности размышлять о себе, осознавать свои мотивы и побуждения, уметь формулировать оценочные суждения о себе. Целесообразно в этом возрасте предлагать ребятам различные анкеты, беседовать с учениками о их самих, о том,

как они представляют себя в сравнениями с другими учащимися, своим идеалом ученика. В этом возрасте идеальное Я ребёнка может быть вполне осмысленным.

### **Этапы организации адаптационного периода.**

У каждого учителя свой стиль общения с учащимися. Одни преподаватели склонны к сдержанности, другие – к несдержанности, даже к какой-то экспансивности при оценке и характеристике ученика. Было замечено, что для одних преподавателей характерна общая тенденция оценивать, своих учеников преимущественно позитивно, смотреть на них сквозь розовые очки, другие подходят со «строгим метром». Таким образом, ни та, ни другая оценка по отношению к ребёнку не будет точной. Результаты психологических исследований показали, что в школьных коллективах, где нет единства в подходе преподавателей к ученикам, затруднен процесс формирования представлений учащихся о себе.

Педагог, пришедший из старшей школы в среднюю, часто механически переносит стиль взаимоотношений, сложившийся со старшеклассниками, на учащихся 5-го класса. Например, предъявление высоких требований относительно учебной деятельности, новых форм без этапа предварительного научения или объяснения причин.

Для того чтобы адаптационный период протекал эффективно, можно предусмотреть следующие **этапы его организации:**

Разработка педагогами и психологом школы программы адаптации учащихся.

Принятие классным руководителем идеи адаптационного периода и осознание его смысла, необходимости подготовки. Составление классным руководителем программы адаптационного периода с учетом возможностей учителей и детей на основе базовой программы.

Привлечение других специалистов (кружки, секции) для помощи ученикам в их адаптации к средней школе

### **Диагностика учащихся, оканчивающих начальную школу.**

Результаты диагностики учащихся в период окончания начальной школы дают возможность подготовить конкретные рекомендации преподавателям-предметникам 5-ого класса, будущему классному руководителю, а также оценить эффективность работы учителей начальной школы.

Диагностические исследования целесообразно проводить во второй половине года – в феврале или марте.

В исследовании можно использовать тесты на изучение структуры умственных способностей, продуктивных возможностей интеллекта и соответствующие опросники по социально- психологической готовности учащихся.

Например, можно обратиться к тесту **Амтхауэра** по диагностике общих умственных способностей для данного возраста,

а также прогрессивным **матрицам Равена**. Оправдано одновременное использование двух методик для получения более достоверных результатов. Для изучения эмоциональной и мотивационной готовности детей к средней школе обращаются к **методике незаконченных предложений, тесту школьной тревожности Филипса, анкетам для оценки уровня и содержания школьной мотивации учащихся, рисуночным проективным методикам.**

### **Методика незаконченных предложений**

Дорогой ученик!

Учителя нашей школы хотят узнать твое мнение об учебе в школе. Для этого закончи напечатанные ниже предложения или подчеркни нужный ответ. Пиши как можно подробнее. Правильных или неправильных ответов нет Твое мнение для нас очень важно.

В нашей школе мне больше всего нравится:

- учиться, уроки;
- учительница;
- наш класс, столовая, спортзал;
- что ещё, допиши.

2. Я больше всего люблю уроки....

3. Часто ли тебе нужна дополнительная помощь в подготовке домашних заданий?

Напиши, кто тебе помогает выполнять домашние задания.

Мои родители говорят о школе:

- часто;
- редко;
- никогда.

6. Мои родители о моей учебе в школе говорят, что я...

7. Когда я вспоминаю 4-й класс, то.....

Спасибо!

**Примечание.** Целесообразно, чтобы данная анкета не была анонимной. Вопросы **1,2** дают информацию о мотивации учения; вопрос **3** - информацию об адекватности помощи ученикам. Имеющим проблемы в учении; вопрос **4** – о преобладающем стиле оценочной деятельности педагога относительно данного ученика, а также о самооценке ученика; вопросы **5, 6** – об отношении родителей к школе и их участии в формировании самооценки ребёнка; вопрос **7** – эмоциональной готовности к переходу в среднюю школу.

### **Тест в конце 1 четверти:**

Я иду утром в школу с радостью

В школе у меня обычно хорошее настроение.

В нашем классе хороший классный руководитель

К нашим школьным учителям можно обратиться за помощью и советом в трудной жизненной ситуации.

У меня есть любимый учитель

В классе я могу всегда свободно высказать свое мнение

Я считаю, что в нашей школе созданы все условия для развития моих способностей

У меня есть любимый школьный предмет

Я считаю, что школа готовит меня к самостоятельной жизни.

На летних каникулах я скучаю по школе.

**4 – совершенно согласен; 3 – согласен; 2 – трудно сказать; 1 – не согласен; 0 – совершенно не согласен**

### **Анкета для родителей :**

С каким чувством переступает порог школы ваш сын или дочь?

Как чувствует себя ваш ребёнок в ученическом коллективе?

Знаете ли вы друзей и приятелей своего ребёнка в коллективе?

Как складываются отношения с учителями-предметниками у вашего ребёнка?

Создает ли школа, по вашему мнению, условия для самореализации в учебной деятельности вашего ребёнка?

Какую помощь необходимо оказать вашему ребёнку для повышения результативности его учебной деятельности?

### **Анкета «Ваш ребёнок»**

Какие положительные качества характера своего ребёнка вы можете назвать?

Какие отрицательные качества характера вашего ребёнка мешают ему комфортно чувствовать себя в коллективе?

Как ведёт себя ваш ребенок дома?

Делится ли ваш ребёнок с вами впечатлениями о событиях школьной жизни, классного коллектива?

Хочет ли видеть вас в школе?

Как вы думаете, каким будет будущее вашего ребёнка?

### **Закончите предложения:**

- Школа, в которой учится мой ребёнок, это....

- Класс, в котором учится мой ребёнок, это...

- Одноклассники моего ребёнка – это...
- Выполнение домашних заданий для моего ребёнка – это...
- Учебные предметы, нравящиеся моему ребёнку, это...

### **Содержание деятельности классного руководителя и психолога на этапе адаптации учащихся в среднем звене школы.**

Цель работы психолога и педагогов с учащимися, переходящими в среднее звено школы, состоит, во-первых, в определении готовности к обучению в новых условиях, во-вторых, в оказании помощи детям с низким уровнем такой готовности.

Можно выделить следующие компоненты в содержании понятия **готовности к обучению в средней школе.**

Сформированность основных компонентов учебной деятельности. Успешное усвоение программного материала учащимися.

Сформированность у ребёнка новообразований младшего школьного возраста. Таких как произвольность, рефлексия. Мышление в понятиях.

Качественно новый, более «взрослый» тип взаимоотношений ученика с учителем и одноклассниками.

Эмоциональная готовность к переходу в среднюю школу, которая выражается в адекватности переживаний и предупреждает и предупреждает его повышенную школьную тревожность.

Личностная, интеллектуальная и эмоциональная готовность ученика к обучению в данной школе.

Другими словами, у адаптированного ученика 5-го класса есть желание идти в школу, участвовать в общественной жизни, общаться с учителями, а также устойчиво хорошее настроение и успеваемость на уровне 4-го класса или чуть ниже.

Если же ученик решает свои школьные проблемы с привлечением родителей, у него появляется повышенная аффективная реакция на оценку, он часто обращается к учителю начальной школы, имеет подавленное настроение и испытывает нежелание идти в школу, значит, процесс его адаптации в средней школе протекает неуспешно.

Падение успеваемости учащихся в среднем звене обусловлено многими факторами, в том числе перегруженностью учебной программы 5-го класса, предусматривающей более высокий уровень развития различных форм мышления. Учителя средней школы отмечают также, что дети приносят из начальной школы низкий уровень развития речи, не отвечающую требованиям средней школы способность к умозаключениям у большинства учащихся, слабое развитие навыков самостоятельной работы, стремление работать на отметку.

### **Задачи педагогического коллектива**

Задачи педагогического коллектива по обеспечению благополучного бесконфликтного протекания адаптационного периода для учащихся 5-ого класса следующие:

- Выявление тех изменений в жизни ребенка, которые необходимо смягчить, сделать более плавными для обеспечения переходного периода как здоровьесберегающего;
- Обеспечение преемственности в развитии общеучебных умений, навыков и способов деятельности. Проведение анализа сформированных умений и определение необходимых путей коррекции в работе с учениками 5-ого класса: необходимо сохранить и развить основные способы и формы организации образовательного процесса начальной школы;
- Организовать поиск новых форм организации учебного процесса и взаимодействия, позволяющих решать задачи развития учащихся, учитывая критический возрастной этап;
- Создание эмоциональной обстановки в классе, близкой к начальной школе (доверительность, искренность, мягкость, оптимизм, возможность посоветоваться, пожаловаться, откровенно поговорить).

Важно подчеркнуть, что школа может выполнять эту работу лишь в том случае, если будут найдены новые организационные **формы взаимодействия педагогов начальной и основной школ**. Только тогда направления поиска новых, переходных форм и содержания самого учебного процесса могут быть заданы педагогическим коллективом школы с двух сторон: из прошлого и из будущего. Из прошлого они должны быть заданы теми задачами развития, которые решаются средствами обучения раньше, чем заканчивается начальная ступень обучения.

### **Новые формы работы с учащимися.**

**При определении школьной стратегии организации адаптационного периода педагогический коллектив должен обратить внимание на следующее:**

Урок остается основной, но единственной формой организации учебного процесса учащихся в 5-м классе. на уроке ученику предоставляется право работать в собственном темпе и получать задания в соответствии с уровнем обученности.

Важно использовать другие формы организации обучения:

- Экскурсии, цель которых расширение чувственного опыта детей, формирование умений наблюдать, на основе наблюдений самостоятельно делать выводы;

- Игру (дидактическую и ролевою), необходимую для развития умения действовать в соответствии с правилами, сотрудничать, предвидеть последствия своих действий;
- Диспуты (дискуссии) с целью развития умений дискутировать, отстаивать своё мнение, приводить аргументы;
- Практические работы как необходимое условие развития умений планировать свою деятельность, ставить цели и реализовывать их, использовать полученные теоретические сведения в практической деятельности;
- Мини-лекции с целью формирования умений концентрировать внимание, воспринимать со слуха достаточно длительный по времени текст, следить за логикой и последовательностью изложения учебного материала.

2. Понятия должны осваиваться классом не только и не столько на репродуктивном уровне (запомни и воспроизведи) и не только с одной, единственно правильной точки зрения. Школьники должны участвовать в обсуждении проблемных вопросов, ставить и доказывать выдвинутые предложения. Конечно, понимание и применение понятий ограничено рамками того школьного предмета, на котором это понятие представлялось. Вместе с тем способность выделять, характеризовать понятие, использовать его в разных ситуациях должна развиваться как межпредметная. Например, школьники овладевают наблюдением природного объекта (уроки природоведения, естествознания), но не умеют наблюдать за словом, геометрической фигурой; учащиеся правильно используют орфографические правила в диктанте, но ошибаются в письменных ответах по географии или истории.

### **Адаптация пятиклассников к условиям обучения в среднем звене.**

**Адаптация** – процесс и результат приспособления организмов к условиям окружающей среды.

#### **Аннотация:**

Эта тема актуальна в наше время, так как нестабильность семьи и общества отрицательно влияют на развитие личности.

#### **Основополагающие вопросы:**

Комфортно ли обучающимся в новой обстановке;

Вопросы учебной темы (проблемные)

- Что нужно для того, чтобы ребёнку жилось комфортно в новой обстановке?

Самостоятельные исследования учащихся:

- Комфортность на уроке, межличностные взаимоотношения со сверстниками, учителями.

#### **Исследования учащихся:**

Комфортность на уроке;

Межличностные взаимоотношения со сверстниками и учителями;

Хорошо ли мне в школе?

Мой любимый учитель.

**Методические задачи:**

Владение правовыми аспектами социальной и в целом нормативно-правовой базой по организации психологической и социальной помощи детям.

**Этапы проведения работы:**

Выбор и формулировка темы;

Подбор источников информации;

Сбор первичной информации;

Диагностика класса;

Обработка материалов;