

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Удомельская средняя общеобразовательная школа №1 им. А.С. Попова»

Рассмотрено на
объединенном заседании
муниципального
методического объединения
учителей-логопедов, учителей-
дефектологов и
рекомендовано к утверждению
протокол №1 от 19.09.2024г.

«УТВЕРЖДЕНО»
Приказ № 114/2 от 20.09.2024г.

**Адаптационная программа «Я – пятиклассник»
(для обучающихся 5 классов)**

Составлена
педагогом-психологом
Нурматовой
Юлией Владимировной

г. Удомля

Пояснительная записка

Актуальность и значимость решения психологических проблем, возникающих в подростковый период и именуемых подростковым кризисом, является общепризнанным, не требующим доказательства фактом. Многие именитые ученые, психологи обращались к проблемам этого возраста. Мне хотелось бы остановиться лишь на некоторых аспектах школьной дезадаптации младшего подростка (11 - 12 лет), связанных не только с переходным возрастом, но и с фактом перехода из начальной школы в среднее учебное звено (появление новых предметов, смена учительского состава, качественно более высокие требования к учебной деятельности школьников и т.д.).

Школьники вынуждены неоднократно переживать так называемый адаптационный синдром, в котором выделяются:

- состояние *тревоги* (идёт мобилизация защитных сил организма);
- *резистентности* (необходимость приспособления к трудной ситуации).

Очень часто в научной литературе проблемы и трудности пятиклассников объясняют началом подросткового кризиса. Однако в последнее время все соглашается с тем, что образование и развитие процессы взаимосвязанные, но не тождественные.

Практика показывает, что большинство детей переживает этот переход как важный шаг в жизни. Центральное место занимает, во-первых, сам факт окончания младшей школы, который в той или иной степени подчеркивается учителями и родителями, и, во-вторых, предметное обучение. Несмотря на то, что и ранее дети изучали разные предметы, именно при переходе в среднюю школу они начинают понимать и осознавать связь этих предметов с определенной областью знаний. Для многих детей, обучавшихся первоначально у одного учителя, переход к нескольким учителям с разными требованиями, разными характерами и разным стилем отношений является зримым внешним показателем их взросления.

Проблем много, но радует то, что переход в среднюю школу совпадает с концом детства - достаточно стабильным периодом психического развития детей. Это, несомненно, облегчает адаптацию школьника к новым учителям и новым условиям.

Переход из младшей школы в среднюю - интересный и сложный период в жизни школьника. В пятом классе для детей многое оказывается новым: само здание, учителя, предметы, форма обучения, иногда и одноклассники. И как правило, к концу первой четверти 5 класса у ребят резко снижаются успеваемость, школьная мотивация, повышается утомляемость, появляется страх перед уроками, учителем, контрольной работой и т.д. Серьезность данной проблемы, наличие указанных тенденций у пятиклассников моей школы, подтолкнули меня серьезно отнестись к этой проблеме и начать работу в данном направлении.

Цель - организация комплексной работы по адаптации к обучению в среднем звене школы пятиклассников, которая предполагает взаимодействие психолога, педагогов, родителей и учеников.

Для достижения цели необходимо решение ряда задач:

- 1) изучить состояние проблемы в психолого-педагогической литературе;
- 2) определить содержание работы по адаптации пятиклассников к обучению в среднем звене школы для учащихся, родителей и педагогов;
- 3) составить комплексный план работы школы по адаптации пятиклассников.

Ожидаемые результаты:

Повышение самооценки, адекватизация уровня тревожности и мотивации к обучению в школе у пятиклассников.

Уверенность учащихся в том, что они готовы к переходу в среднее звено обучения; положительный настрой на работу, стремление к преодолению негативных эмоций, связанных с обучением в школе.

Конкретные представления об умениях, навыках обучения в среднем звене; проработка своих эмоциональных состояний; стимулирование фантазии, воображения учащихся; формирование адекватного отношения к своим успехам и неудачам в какой-либо деятельности, развитие навыка уверенного поведения; сплочение класса, уважение друг друга и взаимопонимание; формирование навыков взаимодействия с другими людьми.

Адекватизация уровня адаптации пятиклассников: повышение мотивации к учебе, установление эмоционально спокойных, неконфликтных отношений между детьми.

В процессе реализации программы используются следующие **методы исследования:**

- теоретические (изучение литературы);
- экспериментальные (анкетирование, тестирование, наблюдение);
- эмпирические (количественный и качественный анализ).

Этапы и сроки реализации программы:

I Подготовительный (август-сентябрь)

Задачи:

1. Изучить проблему оптимизации адаптации выпускников начальной школы к обучению в среднем звене школы как одного из направлений работы педагогического коллектива
2. Выявить возможности школы для реализации предложенного направления работы.

II Диагностический (сентябрь-октябрь)

Задачи:

1. Провести диагностику готовности учащихся 4 класса к переходу в среднее звено школы. Провести качественный анализ готовности учащихся 4-х классов прошлых лет к переходу в среднее звено школы и их адаптированности в 5 классе.
2. Проведение мероприятий для педагогов-родителей «Организация взаимодействия специалистов на этапе адаптации пятиклассников к обучению в средней звене школы».
3. Разработать план работы членов школьного коллектива по адаптации пятиклассников.

III Аналитический (октябрь-май)

Задачи:

1. Осуществить апробацию и внедрение плана работы членов школьного коллектива по адаптации пятиклассников
2. Проследить динамику уровня готовности учащихся 4 классов к переходу в среднее звено школы и адаптированности учащихся в 5 классе в МБОУ УСОШ №1.

V Итоговый (апрель-май)

Задачи:

1. Проанализировать результаты.
2. Подвести итог реализации намеченного плана взаимодействия членов школьного коллектива по адаптации пятиклассников.
3. Обобщить и распространить опыт среди школ района.

Используются следующие методики:

1. Анкета для определения уровня школьной мотивации учащихся.
Цель: определение отношения учащихся к обучению в школе.
2. Схема-характеристика учащихся (методика Лускановой Н.Г.)
Цель: диагностика трудностей в адаптации к школе у учащихся 5 классов
3. тревожность в период адаптации при переходе в среднее звено (О.Хмельницкая)
Цель: определение уровня тревожности ребенка в период адаптации
4. Тест школьной тревожности Филлипса (по необходимости)
Цель: изучение уровня и характера тревожности, связанной со школой у детей младшего школьного и среднего школьного возраста.
5. Методика «Самооценка» Д. Лонга
Цель: определение уровня самооценки школьников.
6. «Социометрия» (в конце адаптационного периода – ноябрь-декабрь)
Цель: определение статусного положения обучающегося в коллективе.

Практическая значимость состоит:

- сформирован банк методических материалов по адаптации пятиклассников (программа адаптационных встреч для пятиклассников «Новичок в средней школе», семинары с педагогами, занятия с родителями и т.п.);
- создана схема-модель успешного пятиклассника.
- в разработке в содействии с классными руководителями и социальным педагогом, плана работы по адаптации пятиклассников;

- в выпуске информационных буклетов для педагогов и родителей выпускников начальной школы и пятиклассников, содержащих информацию об особенностях детей данного возраста, о приемах помощи ребенку в адаптационный период и т.п.

Методическое обеспечение программы:

Для эффективной деятельности по реализации данной программы необходимы следующие **материально-технические ресурсы:**

- пространство для проведения занятий (помещение, где могли бы разместиться и активно двигаться участники занятий);
- музыкальное сопровождение (музыкальный центр, записи релаксационного действия);
- различные канцелярские товары (бумага, карандаши цветные, ватман, цветная бумага, краска для принтера и т.п.).

Тематический план адаптационных занятий:

№	Тема занятия	Цель
1	"Этот необычный и волнующий 5-й класс"	Познакомить детей с целями занятий, формой работы; принять правила поведения на занятии; профилактика проблем адаптации: мобилизация внутреннего ресурса, умения самостоятельно проявлять активное участие и сотрудничать со сверстниками в дискуссиях.
2	"Мы и школа"	Проработка трудностей, возникающих у ребят в процессе обучения в школе, изучение уровня тревожности, мнения учащихся о степени значимости школы в их жизни.
3	"Вот он - я"	Развивать умение самоанализа и самовыражения; стимулировать фантазию, воображение учащихся; способствовать снятию тревоги.
4	"Познай себя"	Создать у учеников мотивацию на самопознание; способствовать развитию самопознания, рефлексии у учащихся и уверенности в себе.
5	"Новичок в средней школе"	Способствовать развитию умения учиться, планировать свою деятельность; обсудить новые условия учебного процесса в средней школе.
6	"Понимаем ли мы друг друга"	Показать значимость собственного "Я"; подвести учащихся к пониманию необходимости жить в согласии с собой и другими; показать важность взаимопонимания.
7	"Мир эмоций"	Познакомить учащихся с эмоциями; научить определять эмоциональное состояние других людей; тренировать умение владеть своими эмоциями.
8	"Вот тебе моя рука"	Проработка возможных выходов из конфликтных ситуаций; развитие эмпатии.
9	"Страна рисования"	Развитие умения высказывать свое мнение; воспитание культуры общения, умения прислушиваться к высказываниям других учащихся; закрепить результаты, достигнутые на предыдущих занятиях; раскрытие ранее незатронутых проблемных для учащихся тем.
10	"Я+Я=МЫ"	Снижение тревожности, достижение внутригрупповой сплоченности, осмысление своего персонального "Я" как части общего "Мы".
Всего:		10 занятий

Библиографический список

1. Азарова Т. Дорога в пятый класс / Татьяна Азарова // Школьный психолог. - 2000. - май (№ 19, 20, 21). - С. 24.
2. Андрияхина Н. Как помочь пятикласснику? : Занятие для учителей / Надежда Андрияхина // Школьный психолог. - 2003. - август (№ 10). - С. 13.
3. Анн Л. Психологический тренинг с подростками. — СПб.: Питер, 2004.
4. Битянова М.. Технология решения/ Марина Битянова // Школьный психолог. - 2001. - март (№ 10-11). - С. 8.
5. Бороздина Л.В., Залученова Е.А. Увеличение индекса тревожности при расхождении самооценки и притязаний. // Вопросы психологии. - 1993. - №1.
6. Воскобойников В. М. Как определить и развить способности ребенка. СПб., 1996.
7. Вострокнутов Н.В. Школьная дезадаптация: ключевые проблемы диагностики и реабилитации // Школьная дезадаптация. Эмоциональные и стрессовые расстройства у детей и подростков. М., 1995. С.8—II.
8. Диагностика школьной дезадаптации / Под ред. С.А. Беличевой, И. А. Коробейникова, Г.Ф. Кумариной. М.: 1993.
9. Диагностика школьной дезадаптации: Для школьных психологов и учителей начальных классов системы компенсирующего обучения. - М.: «Социальное здоровье России». 1995. стр. 68-69.
10. Евграфова Т. У нас новенький! / Татьяна Евграфова // Школьный психолог. - 2005. - октябрь (№ 20). - С. 10-11.
11. Захаров А.И. Как помочь детям избавиться от страха. - СПб., 1995.
12. Здравствуй, школа! /Под ред. Н.В. Пилипко.. — М.: УЦ «Перспектива», 2002.
13. Коляда М. Г. Шпаргалка для родителей. Донецк, 1998.
14. Костина Л.М. Методы диагностики тревожности. - СПб., 2002.
15. Кравцова М. Тревожные дети / М. Кравцова // Школьный психолог. - 2003. - 16-22 мая (№ 19). - С. 6-7.
16. Лашина О. Ваш ребенок – пятиклассник: Занятие родительского клуба / Ольга Лашина // Школьный психолог. - 2006 - июль (№ 13). - С. 28-30.
17. Левитов Н.Д. Психологическое состояние беспокойства, тревоги. //Вопросы психологии. - 1969. - №1.
18. «Общая психодиагностика» под редакцией А.А. Бодалева, В.В. Столина. Издательство московского университета, стр. 26-262.
19. Поливанова К.Н. Психология возрастных кризисов. М.: Академия, 2000, 184 с.
20. Прихожан А.М. Психокоррекционная работа с тревожными детьми. // Активные методы в работе школьного психолога. - М., 1990.
21. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. - М. - Воронеж, 2000.

22. Прихожан А.М. Явление, причины, диагностика / Анна Прихожан // Школьный психолог. - 2004. - Февраль (№ 8). - С. 17-32.
23. Родионов В. Через три месяца – в пятый класс... советы для родителей / Вадим Родионов // газета "Первое сентября". - 2007. - май ..
24. Ремшмидт Х. Подростковый и юношеский возраст: Проблемы становления личности. М.: Мир, 1994, 319 с.
25. Степанов С. Беспокойство - его причины и следствия : История вопроса / Сергей Степанов // Школьный психолог. - 2004. - Февраль (№ 8). - С. 2-5.
26. Устинова Э.В. Программа организации адаптационного периода учащихся пятых классов муниципального образовательного учреждения. Ж.: "Завуч начальной школы", М., 2003, N 5, с. 99 - 105.
27. Феррой Л. М. Причины возникновения тревожности и ее проявления у детей дошкольного и младшего школьного возраста / Л. М. Феррой // Школа здоровья. - 2005. - № 3. - С. 32-38.
28. Феррой Л. М. "Я не хочу ходить в школу" / Л. М. Феррой, И. С. Швец // Школа здоровья. - 2004. - № 2. - С. 50-54.
29. Хмельницкая О. Откуда берется школьная тревожность? / Оксана Хмельницкая // Школьный психолог. - 2005. - октябрь (№ 32). - С. 32-33.
30. Эльконина Е.И. Возрастная динамика взаимоотношений школьного класса с новым учеником. М., 1991. 17 с.

**Тематическое планирование адаптационных встреч для пятиклассников
(дополнительные встречи по запросу классных руководителей)**

Цель: Оказание психолого-педагогической поддержки учащимся 5-х классов в период их адаптации к условиям обучения в средней школе.

Задачи: 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.

№	Название занятия	Цели	Задачи
1	«ЧТО ТАКОЕ 5-й КЛАСС?»	Познакомить детей с целями занятий, формой работы; принять правила поведения на занятии; профилактика проблем адаптации: мобилизация внутреннего ресурса, умения самостоятельно проявлять активное участие и сотрудничать со сверстниками в дискуссиях.	Развивать представления о новом социальном статусе пятиклассника по сравнению со статусом учащегося начальной школы; дать каждому ребенку возможность представить себя другим детям.
2	«ПОЗНАЙ СЕБЯ»	Создать у учеников мотивацию на самопознание; способствовать развитию самопознания, рефлексии у учащихся и уверенности в себе.	Формировать позитивное отношение к своим возможностям, принятие себя и стремление к совершенствованию.
3	«НОВИЧОК В СРЕДНЕЙ ШКОЛЕ»	Способствовать развитию умения учиться, планировать свою деятельность; обсудить новые условия учебного процесса в средней школе.	Развивать навыки сотрудничества и умение соревноваться со сверстниками, правильно воспринимать и сравнивать свои достижения с успехами других.
4	«ПОНИМАЕМ ЛИ МЫ ДРУГ ДРУГА?»	Показать значимость собственного «Я»; подвести учащихся к пониманию необходимости жить в согласии с собой и другими; показать важность взаимопонимания.	Предоставить детям возможность моделировать и опробовать новые формы поведения (вербальные, невербальные); развивать ответственность за свои поступки.
5	«МИР ЭМОЦИЙ»	Познакомить учащихся с эмоциями; научить определять эмоциональное состояние других людей; тренировать умение владеть своими эмоциями.	Актуализировать представления о факторах, влияющих на проявление тех или иных эмоций; развивать навыки произвольного влияния на собственное эмоциональное состояние.
6	«НАШИ УЧИТЕЛЯ» (По Слободяник)	Помочь пятиклассникам занять новую социальную позицию по отношению к педагогам.	Помочь учащимся в создании внутренней «когнитивной карты» учебного процесса; формирование представлений о педагоге как профессионале, решающем свои задачи; формирование представлений о педагогах как об интересных личностях.
7	«ИЩУ ДРУГА»	Помочь учащимся в самораскрытии; способствовать преодолению барьеров в общении; совершенствовать навыки общения	Помочь учащимся определить критерии дружеского общения; формировать представление о друге как о единомышленнике; осмыслить и получить опыт предъявления себя.

8	«МЫ И НАШ КЛАСС» (по Родионову, Ступницкой)	Снижение тревожности, достижение внутригруппового сплочения, осмысление своего персонального «Я» как части общего «Мы».	Обобщить полученный опыт взаимодействия в группе; обеспечить каждому участнику обратную связь от группы; осмыслить себя как члена группы.
---	------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

