Департамент образования Администрации г. Екатеринбурга

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

**С Р Е Д Н Я Я О Б Щ Е О Б Р А З О В А Т Е Л Ь Н А Я Ш К О Л А № 1 1 9**

6 2 0 1 4 1 , г . Е к а т е р и н б у р г , п е р . П у г а ч е в с к и й , 5 а

Т е л . 3 5 4 – 0 3 – 3 5 ф а к с 3 5 4 - 3 3 - 8 4

|  |  |
| --- | --- |
| Принято  решением педагогического совета  30 августа 2024 г.  протокол № 71-о | Утверждаю  Директор\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Л.В.Голубова  Приказ № 71-о «30» августа 2024г. |

**Программа адаптации учащихся 5 класса к средней школе**

**«Мы – пятиклассники».**

г. Екатеринбург – 2024 г.

**Пояснительная записка**

Переход из начальной школы в среднюю — важный и ответственный момент в жизни школьника. Согласно Федеральному Государственному Образовательному Стандарту (ФГОС), психолого-педагогические условия реализации основной образовательной программы ОУ должны обеспечивать, в частности, учет специфики возрастного психофизиологического развития обучающихся, в том числе особенности перехода из младшего школьного возраста в подростковый.

Действительно, переход учащихся из начальной школы в основную справедливо считается кризисным периодом. Учебная деятельность теряет свое ведущее значение в психическом развитии учащихся подросткового возраста, однако, она продолжает оставаться общественно оцениваемой деятельностью, продолжает влиять на степень развитости интеллектуальной, мотивационной сфер. Переход от детства к отрочеству характеризуется и появлением мотивационного кризиса, вызванного сменой социальной ситуации развития и изменением содержания внутренней позиции ученика. Известно, что в этот переходный период возникает кризис самооценки. Резко возрастает количество негативных самооценок.

В 5-м классе ко всем проблемам подросткового возраста добавляется проблема адаптации к новым условиям обучения. Дети сталкиваются с принципиально новой системой организации учебного процесса: переходы из кабинета в кабинет, множество учителей, с каждым из которых необходимо установить отношения, большее количество школьных дисциплин и некоторые из них совершенно новые для пятиклассника. Учащиеся, которые еще вчера были под постоянным контролем со стороны учителя и родителей, теперь должны совмещать учебные и организационные стороны школьной жизни.

К сожалению, иногда, в силу ряда объективных обстоятельств (участие классных руководителей в начале учебного года в обязательных организационных мероприятиях, составление различного вида планов, отчетов, заполнение текущей документации) дети остаются без должной педагогической поддержки классных руководителей. Зачастую родители не принимают во внимание сочетание физиологических изменений (более раннее начало пубертатного периода) и психологических факторов, влияющих на ребенка в новой социальной ситуации. Все эти психологические особенности постепенно начинают проявляться как раз в возрасте 10-11 лет — при переходе в среднюю школу. Поэтому процесс адаптации в этом возрасте может оказаться весьма непростым, и соучастие взрослых просто необходимо. Кроме того, у родителей не всегда сформировано понимание важности этого периода в жизни младшего подростка для успешного обучения и дальнейшей социализации. В этот адаптационный период детям необходима помощь педагогов, родителей, психолога.

Обучение в среднем звене школы предъявляет повышенные требования к интеллектуальному и личностному развитию учащихся, требует от пятиклассника мотивированной активности, способности к целеполаганию и смыслообразованию в учебной деятельности, компетентности в учебном сотрудничестве, сформированности теоретического, понятийного мышления, определенных учебных знаний, действий, необходимого уровня развития произвольности, способности к саморегуляции, рефлексии и т.д. Согласно ФГОС, данные умения относятся к универсальным учебным действиям (УУД): личностным, коммуникативным, познавательным и регулятивным. Наряду с формированием универсальных учебных действий важной задачей становится необходимость формирования у школьников ценностных, нравственных установок и ориентиров, введение в мир большой духовной культуры. Деятельность, общение и бытие ребенка являются теми сферами и теми основными средствами, окультуривая которые педагог осуществляет физическое, нравственное воспитание, гарантирует успешность социализации и индивидуализации современных школьников, содействует развитию их способностей. Недостаточный уровень сформированности УУД может привести к школьной дезадаптации, которая проявляется в негативном отношении к школе в целом, проявлениях признаков тревожности, неадекватных поведенческих реакциях на замечания и реплики учителя, нарушениях во взаимоотношениях со сверстниками, нарушениях правил поведения в школе, стойкой неуспеваемости и т.д.

В отечественной психологической и педагогической литературе особенно подчеркивается сложность и значимость периодов, связанных с адаптацией ребенка в школе. Проблемой адаптации школьников при переходе с начальной на среднюю ступень обучения занимались И.В.Дубровина, Р.В.Овчарова, Е.В. Павловская.

В психологической литературе можно встретить достаточно разнообразные взаимодополняющие определения понятия «адаптация», что связано с многообразием подходов к ее изучению, разрабатываемых в рамках различных научных школ. Под адаптацией принято понимать – в широком смысле – приспособление к окружающим условиям. Адаптация имеет два спектра – биологический и психологический. Мы ведём речь именно о психологической адаптации учащихся – так как детям в настоящий период необходимо приспособиться к новым условиям школьной действительности, начиная от внешних, и заканчивая внутренними.

Адаптация, являясь активным процессом, приводит или к позитивным – адаптированность, т. е. совокупность всех полезных изменений организма и психики результатам, или негативным – стресс, дезадаптация. При этом выделяются два основных критерия успешной адаптации: внутренний комфорт (эмоциональная удовлетворенность) и внешняя адекватность поведения (способность легко и точно выполнять требования среды).

Таким образом, причинами трудной адаптации в 5 классе могут выступать:

1. Разные требования со стороны учителей-предметников, необходимость все эти требования и учитывать, и выполнять.

2. Большой поток информации, незнакомые термины, слова. Нужно научить пятиклассника пользоваться справочниками и словарями, а также научить спрашивать о значении непонятных слов у взрослых.

3. Чувство одиночества из-за отсутствия первой учительницы, а классному руководителю не удается уделить всем необходимое внимание.

4. Привычка к контролю. В начальной школе учащиеся всегда находятся в поле зрения педагога. Дети, привыкшие к постоянному контролю со стороны взрослых, самостоятельно организовать собственную школьную жизнь.

Несмотря на теоретическую и практическую изученность темы, проблема школьной дезадаптации пятиклассников в настоящее время продолжает оставаться очень актуальной. Период адаптации к новым правилам и требованиям может занимать у ребенка от одного месяца до целого года. В это время и может наблюдаться некоторый спад успеваемости, так как дети скорее заняты изучением формы, нежели содержания учебной деятельности. Именно поэтому необходимо проведение психологических занятий с пятиклассниками, которые приводили бы к наиболее адекватному, почти безболезненному приспособлению их к новым условиям, которые позволяли бы формировать положительное отношение к школе, навыки общения, прежде всего со сверстниками. А так же для успешной адаптации пятиклассников необходима совместная деятельность педагогов, психологов, администрации школы и родителей.

Данная психолого-педагогическая программа является модифицированной. За основу взяты разработк: Е. Г. Коблик «Программа адаптации детей к средней школе «Первый раз в пятый класс», С. А. Коробкиной «Адаптация учащихся на сложных возрастных этапах: система работы с детьми, родителями, педагогами», Н.П. Слободяник «Психологическая помощь школьникам с проблемами в обучении» (практическое пособие).

Данная программа предназначена для организации совместной работы психолога, классного руководителя, учителей-предметников и родителей на начальном этапе обучения в пятом классе.

**Целью** программы является создание условий для успешной адаптации детей в средней школе и повышения уровня психологической готовности детей к обучению, познавательному развитию, общению.

**Задачи:**

1. Формирование у детей представлений об умениях, навыках обучения в средней школе.

2. Развитие социальных и коммуникативных умений, необходимых для установления межличностных отношений друг с другом, с новыми учителями и другими сотрудниками школы.

3. Формирование позитивной Я-концепции и устойчивой самооценки.

4. Снижение уровня школьной тревожности.

5. Формирование адекватных форм поведения в новых школьных ситуациях.

6. Повышение уровня психологической компетентности педагогов и родителей по проблемам адаптационного периода.

Объект программы -учащиеся пятого класса средней общеобразовательной школы.

Предмет программы - процесс успешной адаптации пятиклассников в основной школе.

При реализации программы участникам обеспечивалось право на уважение собственного человеческого достоинства, на свободу совести, информации, на свободу выражения собственных мнений и убеждений, с помощью соблюдения основной нормативно – правовой базы процесса образования, включающей:

1. Конвенцию ООН «О правах ребенка».
2. Конституцию РФ.
3. Закон РФ «Об образовании».
4. Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребенка» в РФ.

Требования к специалистам, реализующим программу: для эффективной реализации программы необходимо наличие у педагога-психолога психологического образования.

Условия проведения занятий: просторное, хорошо освещенное помещение и наличие необходимых учебных и методических материалов, а именно бумаги А4 или тетради у детей, ватмана, цветных карандашей, маркеров, красок, цветной бумаги и фотоаппарата, проектора, компьютера, акустическая система.

Программа состоит из диагностического и информационно–практического блоков и рассчитана на 10 занятий, 1 раз в неделю, продолжительностью 40 минут, предполагает работу одновременно со всем классом, так как занятия направлены на сплочение коллектива, создание в классе благоприятной атмосферы, доброжелательного и открытого общения детей друг с другом, развитие эмоционально-волевой сферы и нравственных представлений. Такая форма работы позволяет выявить детей с личностными проблемами.

Сроки реализации программы: сентябрь - декабрь.

Первый этап – диагностический. Включает в себя психологические тесты и проективные методики, позволяющие исследовать личностные особенности учащихся и эмоциональное состояние каждого ребенка. Диагностика осуществляется следующими методиками.

1.Анкета для пятиклассников.

Цель – изучить трудности адаптационного периода (учебные затруднения, межличностные отношения, мотивацию).

2.Тест школьной тревожности Филлипса.

Цель: изучение уровня и характера тревожности, связанной со школой.

3.Проективная методика «Цветные письма».

Цель - определение психологической комфортности учащихся на разных уроках.

4. Опросник «Чувства в школе».

Цель - составить «эмоциональный портрет» отдельного ребенка и класса.

5.Социометрическое исследование класса.

Цель – изучение эмоциональных связей, т. е. взаимных симпатий между членами группы.

5. Проективная методика «Дерево».

Цель –выявить степень комфортности пребывания учащихся в классном коллективе при переходе в основную школу.

Второй этап – информационно-практический. Включает в себя психологические занятия для пятиклассников, родительские собрания, семинар для педагогов, индивидуальные и групповые консультации для всех участников образовательного процесса.

Занятия имеют определенную структуру. Каждое занятие начинается с ритуала приветствия, выполняющим функцию установления эмоционально-позитивного контакта психолога с детьми и формирования у них направленности на одноклассников. Разминка включает упражнения, которые помогают детям настроиться на работу, повышают уровень их активности и способствуют формированию групповой сплочённости. Основная часть занятия включает в себя психотехнические упражнения, игры и приёмы, направленные на решение основных задач занятия. Завершается занятие рефлексией, что предполагает эмоциональную и смысловую оценку содержания занятия в ходе заключительного обсуждения, и ритуалом прощания.

Несмотря на конкретный план занятий, их последовательность и количество, в намеченный замысел могут вноситься изменения по ходу или накануне в связи с возникшими проблемами у учащихся, или запросом педагогов, родителей для своевременной отработки случая, а так же по другим объективным причинам.

Программа сочетает элементы традиционного урока с игровыми и тренинговыми фрагментами. Подобранные упражнения способствуют развитию познавательной активности, творческих и коммуникативных способностей учащихся, повышают мотивацию достижения успеха, дети получают навыки групповой работы.

На занятиях используются такие методы как: диалог, рисунок, ролевые и подвижные игры, групповая дискуссия, обсуждение различных ситуаций, развивающие упражнения или игры и их обсуждение, анкеты по самоизучению.

На первых занятиях основное внимание уделяется формированию групповой сплоченности, навыков поведения в новых школьных ситуациях, нового статуса «пятиклассника», умению ориентироваться в пространстве школы. Очень важно создать в классе доброжелательную атмосферу. Наш опыт работы показывает, что наиболее эффективны на данном этапе приёмы: оказание поддержки в новых ситуациях; оказание помощи в осмыслении опыта сотрудничества. Дети в первые дни обучения скучают по начальной школе, первому учителю, поэтому необходимо вспомнить этот важный этап жизни, оценить его значимость и важность.

Далее проводится работа с основными проблемами, которые могут возникнуть у пятиклассников. Кроме того, решается важная задача принятия правил школы и класса, установления норм взаимоотношений со сверстниками в классе, педагогами школы.

План психолого-педагогического сопровождения пятиклассников.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № этапа/  срок | Наименование тем | Цель | Форма проведения |
| I этап  Диагности-ческий.  Срок – сентябрь. | Анкета для пятиклассников | Изучить трудности адаптационного периода (учебные затруднения, межличностные отношения, мотивация) | Групповое тестирование. |
| Школьная тревожность Филлипса | Определение уровня школьной тревожности | Групповое тестирование. |
| Проективная методика «Цветные письма». | Определение психологической комфортности учащихся на разных уроках | Групповое анкетирование |
| Опросник «Чувства в школе» | Составить «эмоциональный портрет» отдельного ребенка и класса. | Групповое анкетирование |
| Методика «Дерево» Л.П.Пономаренко | Оценка степени комфортности пребывания учащихся в классном коллективе . | Групповое тестирование. |
| II этап Информационно-практический.  Срок - октябрь-декабрь | Психологические занятия «Я - пятиклассник». | Способствовать психологической адаптации. | Групповые занятия классом. |
| «Адаптация пятиклассников к новым условиям обучения в средней школе» | Информирование родителей о возрастных особенностях младших подростков,  об особенностях адаптационного периода. | Родительское собрание. |
| «Возрастные особенности младших подростков,  психо – эмоциональное состояние пятиклассников». | Актуализация знаний педагогов об особенностях адаптационного периода пятиклассников.  Ознакомление с результатами диагностических исследований. Выработка стратегии  психолого-педагогической поддержки участников образовательного процесса. | Педсовет. |
|  | По запросам | Оказание психологической помощи по взаимодействию с детьми. | Индивидуальные консультации педагогов, родителей. |
| III этап  Итоговый.  Срок - декабрь | Повторная диагностика | Сравнительный анализ диагностических данных | Групповое тестирование. |

Учебно-тематический план программы.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование тем | Цель занятия | Упражнения |
| 1 | «Знакомство, принятие правил» | - способствовать созданию доброжелательной обстановки и атмосферы поддержки в группе;  - развивать умение видеть ситуацию с разных сторон, находить позитивные моменты в происходящем, конструктивно реагировать на школьные проблемы. | 1.Приветствие:  Упражнение «Представление имени»  Сообщение целей занятий. Принятие правил.  2.Разминка: «Упражнение «Ассоциации».  3. Работа по теме:  Упражнение «Твоя школа такая, какой ты ее видишь».  Дискуссия на тему занятия  Упражнение «Пустой или полный».  4. Рефлексия Упражнение «Спасибо!»  5. Ритуал прощания. |
| 2 | «Здравствуй 5 класс!» | Способствовать формированию групповой сплоченности;  - помочь детям прояснить свои цели на время обучения в пятом классе. | 1. Приветствие «Прошепчи имя».  2. Разминка «Отличия».  3. Работа по теме  Упражнение «Школьный путь».  «Благодарность начальной школе».  4. Рефлексия.  5. Прощание.Упражнение «Нарастающие аплодисменты» |
| 3 | Какой я и чем я отличаюсь от других? | Осознание ценности и уникальности личности каждого; развитие мотивации на самопознание, развитие рефлексии, уверенности в себе. | 1. Приветствие «Имя + прилагательное».  2. Разминка **Упражнение «Найди общее».**  3. Работа по теме  Самоанализ "Кто я? Какой я?"  Упражнение «Мой портрет в лучах солнца».  4. Рефлексия.  5. Прощание.Упражнение «Нарастающие аплодисменты» |
| 4 | Что поможет мне учиться? | Способствовать развитию учебных навыков, самораскрытию детей и развитию эмпатии. | 1. Приветствие «Мой портрет в лучах солнца».  2. Разминка Упражнение «Наши учителя».  3. Работа по теме  Беседа о новых правилах.  Упражнение «Что поможет мне учиться»  Упражнение «Правила поведения на уроке»  4. Рефлексия.  5. Прощание*. «Добрые пожелания».* |
| 5 | Легко ли быть учеником? | Помочь детям осознать, какие качества необходимы хорошему ученику; способствовать развитию воображения и навыков совместной деятельности. | 1. Приветствие.  **2. Разминка.** Игра «Ассоциации».  Притча о башмачнике.  **3. Работа по теме занятия**  Игра «Идеальный ученик»  Рисунок «Я ученик»  4. Рефлексия.  5. Прощание. |
| 6 | Мир эмоций | Познакомить учащихся с понятием «эмоции»; научить определять эмоциональное состояние других людей; тренировать умение владеть своими эмоциями. | 1. Приветствие .  2. Разминка. Упражнение «Приветствие».  3. Работа по теме.  Упражнение «Угадай эмоцию».  Упражнение «Цветы эмоций».  Упражнение «Изобрази эмоцию».  Игра «Назови эмоцию».  Упражнение «Поставь балл эмоции».  4. Рефлексия .Притча «Обида на песке»  5. Прощание. |
| 7 | Мои цели | Помочь детям в осмыслении личных целей на период обучения в пятом классе. | 1.Приветствие. Упражнение "Радуга настроения".  2. Разминка. Упражнение «Я могу, я умею».  3. Работа по теме.  Упражнение «Определи, насколько ты веришь в себя, в свои силы?»  Беседа. Что такое успех для школьника?  Упражнение «Мои цели».  4. Рефлексия.  5. Прощание. |
| 8 | Я и мои друзья | Способствовать формированию навыков взаимодействия в группе; помочь детям осознать, какие качества важны в дружбе; повысить самооценку детей. | 1. Приветствие.  2. Разминка. Упражнение «Что я люблю делать».  3.Работа по теме.  Упражнение «Настоящий друг».  Дискуссия на тему занятия.  Упражнение «Ладошка».  Упражнение «Скульптура дружбы».  4. Рефлексия. Продолжить фразу. Прощание. Домашнее задание. |
| 9 | Конфликт или взаимодействие? | Совершенствовать навыки общения и разрешения конфликтов; формирование умений не боясь неодобрения, высказывать свои мысли. | 1.Приветствие.  2. Разминка. Упражнение «Назови чувство».  3. Работа по теме  Упражнение «Снежинка».  Просмотр мультфильма «Конфликт».  Дискуссия на тему занятия.  Упражнение «Контролируй себя»  Упражнение «Картонные башни».  Упражнение. Ситуации «В классе».  4. Рефлексия.  5. Прощание. |
| 10 | Мы и наш класс | Снижение тревожности, достижение внутригруппового сплочения, осмысление своего персонального «Я» как части общего «Мы». | 1. Ритуал приветствия.  2. Разминка Упражнение «Карандаши».  Работа по теме.  Упражнение «Соты».  Упражнение «Коллаж класса».  Упражнение «Какие мы».  4. Рефлексия. Оценка эффективности занятий.  5. Прощание. |

**Ожидаемые результаты реализации программы.**

Промежуточные:

* Умение самостоятельно проявлять активное участие и сотрудничать со сверстниками, педагогами, сотрудниками школы.
* Формирование представлений о себе, о своих внутренних резервах.
* Умение ориентироваться в новых школьных ситуациях.

Итоговые:

* Овладение способами взаимодействия со сверстниками, педагогами, работниками школы, участие в жизни класса, школы.
* Стабилизация уровня самооценки, снижение уровня школьной тревожности.
* Овладение навыками уверенного поведения.
* Повышение уровня психологической компетентности педагогов и родителей по проблемам адаптационного периода.

**Качественные критерии оценки достижения планируемых результатов:**

* Эмоциональное благополучие каждого ребенка в классе.
* Овладение необходимыми коммуникативными навыками в общении с педагогами и одноклассниками.
* Уменьшение количества учащихся с высоким уровнем тревожности.
* Достижение необходимого уровня психологической компетентности педагогов и родителей по проблемам адаптационного периода.

Программа апробируется на базе МОУ Первомайская СОШ №2 в пятых классах, количество детей в каждом 25человек.