

**Аннотация:**

**Научная обоснованность**

Известно, что в самом распространенном своем значении школьная адаптация понимается как приспособление ребенка к новой системе социальных условий, новым отношениям, требованиям, видам деятельности, режимным моментам и т. д. Ребенок, который вписывается в школьную систему требований, норм и социальных отношений, чаще всего и называется адаптированным.

Переход из начальной школы в среднее звено предъявляет повышенные требования к интеллектуальному и личностному развитию учащихся, к степени сформированности учебных умений, к способности саморегуляции, развитию коммуникативных навыков. В этот период происходят существенные изменения в психике ребенка. У многих наблюдается: снижение показателей в обучении; снижение интереса к учебе; напряженные отношения между собой; повышенная тревожность; непредсказуемые реакции; отстранение от взрослых.

Усвоение новых знаний, новых представлений об окружающем мире перестраивает сложившиеся ранее у детей житейские понятия, а школьное обучение способствует развитию теоретического мышления в доступных учащимся этого возраста формах.

Причины медленной адаптации:

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 всегда 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, должны самостоятельно организовать собственную школьную жизнь.

**Актуальность**

Переход в 5-й класс – важный и сложный период в жизни детей. Сложность заключается в том, что дети переходят от одного учителя ко многим, появляются новые предметы, возрастает сложность школьной программы, появляется кабинетная система, меняется школьный статус детей – из самых старших в начальной школе они становятся самыми младшими в средней школе, кроме того дети стоят на пороге подросткового возраста, ведущей деятельностью становится межличностное общение, но при этом основным занятием остаётся учёба.

Адаптация является активным процессом, приводящим или к позитивным – адаптированность, т. е. совокупность всех полезных изменений организма и психики результатам, или негативным – стресс. При этом выделяются два основных критерия успешной адаптации: внутренний комфорт (эмоциональная удовлетворенность) и внешняя адекватность поведения (способность легко и точно выполнять требования среды). Именно поэтому необходимо проведение психологических занятий с учащимися, которые приводили бы к наиболее адекватному, почти безболезненному

приспособлению к новым условиям, которые позволяли бы формировать положительное отношение к школе, навыки общения, прежде всего со сверстниками.

Признаки возникшей дезадаптации учащихся:

• усталый, утомленный вид ребенка;

• нежелание делиться впечатлениями о проведенном дне;

• стремление при разговоре отвлечь родителей от школьных событий, переключить внимание на другие темы;

• нежелание выполнять домашнее задание;

• негативные характеристики в адрес школы, учителей, одноклассников;

• жалобы на те или иные события, связанные со школой;

• беспокойный ночной сон;

• трудности утреннего пробуждения, вялость;

• постоянные жалобы на плохое самочувствие.

Проблема школьной дезадаптации пятиклассников в настоящее время является очень актуальной. Переход учащихся из начальной школы в среднее звено — это сложный и ответственный период; от того, как пройдет процесс адаптации, зависит вся дальнейшая школьная жизнь ребенка. Наша задача — разобраться в том, что происходит с нашими детьми, что их волнует и беспокоит, с какими проблемами они сталкиваются, и определить, какую реальную помощь мы можем оказать ребятам.

Исходя из этого, я предлагаю один из возможных вариантов сохранения психологического здоровья младших подростков при переходе из начальной школы в среднее звено – программу психолого-педагогического сопровождения «Я – пятиклассник».

Данная рабочая программа разработана на основе следующих документов:

- Приказом Минпросвещения России от 22.03.2021 № 115 утвержден Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования ;

- Положением СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28) и СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2).Приказ действует до 1 сентября 2027 года;

- Закона РФ «Об образовании в РФ» (ФЗ –273);

- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённый 06 октября 2010 г. № 373;

- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 30 августа 2013 г. N 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;

-учебного плана МОУ «Бельская СОШ» 2024-2025 учебный год.

**Практическая направленность**

Профилактическая психолого-педагогическая программа направлена на предупреждение школьной дезадаптации учащихся 5 класса к условиям обучения в основной школе.

**Целью** данной программы является создание условий для успешной адаптации учащихся 5 класса к новым условиям обучения в средней школе.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие **задачи:**

1. Формирование у учащихся адекватного отношения к своим успехам и неудачам в какой-либо деятельности, а также представлений о себе как о человеке с большими возможностями развития.
2. Развитие навыков уверенного поведения.
3. Усвоение навыков взаимодействия с другими людьми на основе самопринятия, самораскрытия и принятия других.
4. Ознакомление учащихся с разными формами коммуникации.
5. Создание условий для снижения тревожности, а также выработки на основе собственного опыта норм поведения и общения.

**Адресат**

Данная программа предназначена для организации совместной работы психолога, классного руководителя и учителей-предметников на начальном этапе обучения в пятом классе. Численность детей в классе – 15-20 человек.

**Продолжительность курса**

Программа рассчитана на 14 занятий продолжительностью 40 минут. Занятия проводятся 1 раз в неделю. Сроки реализации программы: сентябрь – ноябрь.

Реализация программы проходит в три этапа:

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

**Анкета для пятиклассников.**

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

**Проективная методика «Несуществующее животное».**

Цель – диагностика личностных особенностей.

**Анкета для учащихся «Вот я какой!».**

**Графическая методика М.А. Панфиловой «Кактус».**

Цель – определение эмоционального состояния ребенка, наличие агрессивности, ее проявления и интенсивности.

**Проективная методика «Дерево».**

Цель – исследование особенностей личности ребенка.

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.

Третий этап – итоговый. Включает в себя подведение итогов реализации программы, которое проходит на основе сравнительного анализа диагностических данных.

**Ожидаемые результаты реализации программы**

**Промежуточные результаты реализации программы:**

* Умение самостоятельно проявлять активное участие и сотрудничать со сверстниками в дискуссиях.
* Умение владеть своими эмоциями.
* Повышение уровня самооценки.
* Овладение основными способами самопознания.
* Осознание каждым учащимся своей уникальности.
* Овладение навыками уверенного поведения.
* Достижение внутригруппового сплочения.

**Итоговые результаты реализации программы:**

* Снижение уровня школьной тревожности.
* Овладение способами взаимодействия со сверстниками.
* Формирование представлений о себе, о своих внутренних резервах.
* Повышение уровня психологической компетентности педагогов и родителей по проблемам адаптационного периода.

**Учебный план программы психолого-педагогического сопровождения**

**процесса адаптации обучающихся 5 класса**

**к условиям обучения в средней школе**

**на 2024– 2025 учебный год**

Цель данной программы: создание условий для успешной адаптации учащихся 5 класса к новым условиям обучения в средней школе.

Категория обучающихся: учащиеся 5 класса.

Срок обучения: сентябрь – ноябрь.

Режим занятий: 1 раз в неделю.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование тем | Всего часов | в том числе | | Форма контроля |
| Теоретических | Практических |
| I  этап | Диагностический | 1 ч. |  | 1 ч. | Анкета для родителей пятиклассников |
| II  этап | Информационно-практический | 12 ч. | 7 ч. | 5 ч. | Протокол родительского собрания, протокол педсовета, рисунок несуществующего животного, анкета для пятиклассников, анкета «Вот я какой!», графическая методика М.А. Панфиловой «Кактус», рефлексивные высказывания учащихся, рисунки учащихся, проективная методика «Дерево» |
| III  этап | Итоговый | 1 ч. |  | 1 ч. | Сравнительный анализ диагностических данных |
| Итого: | | 14 ч. | 7 ч. | 7 ч. |  |

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование тем | Всего часов | В том числе | | Форма контроля | Дата |
| Теоретических | Практических |
| I  этап | Диагностический | 1 ч. |  | 1 ч. | Анкета для родителей пятиклассников |  |
| II  этап | Информационно-практический |  |  |  |  |  |
| 1 | Родительское собрание «Адаптация пятиклассников к новым условиям обучения в среднем звене школы» | 1 ч. | 1 ч. |  | Протокол родительского собрания |  |
| 2 | Психологические занятия с обучающимися | 10 ч. | 5 ч. | 5 ч. |  |  |
| 2.1 | «Знакомство» | 2 ч. | 1 ч. | 1 ч. |  |  |
| 2.1.1 | «Давайте познакомимся!» | 1 ч. | 0,5 ч. | 0,5 ч. | Рисунок несуществующего животного |  |
| 2.1.2 | «Что такое 5 класс?» | 1 ч. | 0,5 ч. | 0,5 ч. | Анкета для пятиклассников |  |
| 2.2 | «Я в этом огромном мире…» | 4 ч. | 2 ч. | 2 ч. |  |  |
| 2.2.1 | «Какой я и чем я отличаюсь от других?» | 1 ч. | \_ | 1 ч. | Анкета «Вот я какой!», графическая методика М.А. Панфиловой «Кактус» |  |
| 2.2.2 | «Мир информации» | 1 ч. | 1 ч. | \_ | Рефлексивные высказывания учащихся |  |
| 2.2.3 | «Я могу» | 1 ч. | 0,5 ч. | 0,5 ч. | Рисунки обучающихся |  |
| 2.2.4 | «Мир эмоций» | 1 ч. | 0,5 ч. | 0,5 ч. | Рисунки обучающихся |  |
| 2.3 | «Мы – единое целое!» | 4 ч. | 2 ч. | 2 ч. |  |  |
| 2.3.1 | «Наши классные уголки» | 1 ч. | \_ | 1 ч. | Рисунки учащихся |  |
| 2.3.2 | «Понимаем ли мы друг друга?» | 1 ч. | 0,5 ч. | 0,5 ч. | Рисунки учащихся |  |
| 2.3.3 | «Без друзей меня чуть-чуть» | 1 ч. | 1 ч. | \_ | Рефлексивные высказывания учащихся |  |
| 2.3.4 | «Мы и наш класс» | 1 ч. | 0,5 ч. | 0,5 ч. | Проективная методика «Дерево» |  |
| 3 | Семинар для педагогов, работающих в 5-х классах | 1 ч. | 1 ч. |  |  |  |
| III  этап | Итоговый | 1 ч. |  | 1 ч. | Сравнительный анализ диагностических данных |  |
| Итого: | | 14 ч. | 7 ч. | 7 ч. |  | |

**Учебно-методический комплекс**:

1. Учебное пособие «Курс комплексного развития младшего школьника»: программа, занятия, дидактические материалы / В.Н Карандашев, А.С Лисянская, Т.А. Крылова.- Волгоград: Учитель, 2020.

2. Учебно - методическое пособие для школьников и педагогов. Профессия-школьник: программа формирования индивидуального стиля познавательной деятельности у младших школьников. Битянова М.Р., Азарова Т.В., Земских Т.В., -М.: Генезис, 2019.

3. Психологическая азбука. Начальная школа. Аржакаева Т.А, И.В. Вачков,, А.Х. Попова.- М.: Издательство «Ось-2019».

4. Практикум по детской психокоррекции: игры, упражнения, техники.- Истратова О.Н.- Ростов н/Д: Феникс, 2019.