

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя школа № 12»

РАССМОТРЕНО:  
методическим советом  
МБОУ «СШ № 12»  
протокол №1 от 29.08.2022

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБОУ «СШ № 12»  
\_\_\_\_\_ О.А. Лещинская  
приказ от 31.08.2022 № 951/01-13  
**Копия верна**

СОГЛАСОВАНО:  
Управляющим советом  
МБОУ «СШ № 12»  
протокол №1 от 30.08.2022

СОГЛАСОВАНО:  
педагогическим советом  
МБОУ «СШ № 12»  
протокол №1 от 31.08.2022

## **Программа**

**психолого-педагогического сопровождения  
адаптации обучающихся 1, 5, 10-х классов**

**к обучению в школе**

**на 2022-2023 учебный год**

Автор-составитель:  
**Филатова Оксана**  
**Александровна,**  
педагог-психолог, первой  
квалификационной категории

г. Нижневартовск,

2022 год

## Содержание программы

Пояснительная записка .....	3
Основные положения .....	3
Специфические задачи .....	5
Прогнозируемый результат .....	6
Ступени реализации программы .....	7
Приложение. План мероприятий адаптационного периода	

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа предназначена для создания психолого-педагогических условий для успешной адаптации учащихся первых, пятых и десятых классов к особенностям образовательной среды школы, сохранения психологического здоровья школьников, разработки способов адаптации образовательной среды к обучающимся.

Все периоды адаптации имеют общие и специфические признаки и зависят от следующих условий: продолжительность адаптационного периода, возраст человека, цель адаптации и др. Чаще всего процесс собственной адаптации индивидов не осознается и происходит стихийно. Это приводит к увеличению периода адаптации, к формированию комплексов, к возникновению психологического дискомфорта, состояния фрустрации и стресса, нервного истощения. Освоив необходимые приемы, человек способен сознательно управлять собственно процессом адаптации.

Отличительной особенностью программы «Преимственность и адаптация» является, на наш взгляд, достаточно широкий охват участников учебно - воспитательного процесса: учащихся, родителей, педагогов.

### ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Адаптационный период охватывает первые полгода обучения в первом, пятом и десятом классах.

Адаптационный стресс как совокупность адаптационных реакций организма человека, носящих общий защитный характер, испытывают в той или иной мере все участники образовательного процесса в начале учебного года. Особенно остро этот стресс испытывают те учащиеся, которые попали в новую для себя среду, т.е. ученики первых, пятых и десятых классов.

Переход на новую ступень образования характеризуется рядом психологических особенностей. Прежде всего, обучающиеся попадают в новый коллектив сверстников и учителей, происходит значительное увеличение учебной нагрузки. Кроме того, в каждом “переходном” классе имеются свои особенности.

<b>1-й класс.</b>	<b>5-й класс.</b>	<b>10-й класс.</b>
Значительное повышение личностной и ситуационной тревожности детей. Им не всегда понятно, для чего существуют школьные правила, сложно принять эти правила и контролировать с их помощью свое поведение. Отсюда нарушение дисциплины первоклассниками, их эмоциональная неустойчивость и даже	Наблюдения показывают, что первые полгода обучения в пятом классе школьники проявляют невнимательность, безответственность, тревожность, неуверенность в себе. Они начинают хуже учиться по сравнению с начальной школой, испытывают трудности в общении со сверстниками и учителями.	Учащиеся испытывают желание “отдохнуть” после экзаменов в девятом классе и перед выпускным одиннадцатым. Это ведет к ослаблению внимания к школьным предметам, тогда как десятый класс – наиболее сензитивный период для окончательного профессионального самоопределения.

соматические заболевания.		
---------------------------	--	--

Характер адаптации ребенка к изменившимся условиям среды отражается на трех основных уровнях.

- 1. Эмоциональный уровень.** Включает себя эмоциональное самочувствие, переживание состояния равновесия или тревоги. Излишнее эмоциональное возбуждение лежит в основе развития адаптационных нарушений. Эмоциональное благополучие школьника в первые месяцы учебы на новой ступени образования отражает характер его адаптации к среде.
- 2. Когнитивный уровень.** Включает уровень развития самосознания. В процессе адаптации происходит сознательное принятие новых норм и правил, что находит свое отражение в становлении образа “Я”, осмыслении своей социальной принадлежности, исполняемых ролей, занимаемого статуса и т.д.
- 3. Поведенческий уровень** отражает характер поведения ребенка в условиях школьной среды, его взаимоотношения с другими людьми.

### **Цели и задачи программы сопровождения.**

**Цели:** создание психолого-педагогических условий для успешной адаптации учащихся к особенностям образовательной среды школы, сохранение психологического здоровья школьников, разработка способов адаптации образовательной среды к обучающимся.

Поставленная цель достигается за счет последовательного решения педагогическим коллективом следующих задач:

1. Изучить теоретические аспекты проблемы адаптации обучающихся с позиции различных наук;
2. Выявить особенности психолого-педагогического статуса каждого учащегося с целью своевременной профилактики и эффективного решения проблем, возникающих в психическом состоянии, общении, развитии и обучении;
3. Создать систему психолого-педагогической поддержки учащихся разных возрастных групп в период их первичной адаптации, позволяющей им не только приспособиться к школьным требованиям, но и всесторонне развиваться и совершенствоваться в различных сферах общения и деятельности;
4. Разработать организационно-содержательную модель на период адаптации для учащихся разных возрастных групп;
5. Корректировать процесс организации адаптации в образовательном учреждении.

Таким образом, для решения перечисленных задач социально- психологическая служба должна помочь педагогам:

- Отслеживать результаты психолого-педагогического развития обучающихся на различных этапах обучения;
- Создать условия для успешной социально-психологической адаптации личности ребёнка к новой социальной ситуации;
- Помочь школьникам, испытывающим трудности в общении, в выработке комфортного стиля поведения;
- Оптимизировать естественный процесс адаптации, сделав его по возможности безболезненным для ученика и учителя;
- Актуализировать мотивацию обучения, постепенно вырабатывать способность учащегося брать на себя ответственность за успешность своего обучения.

### ***Основные направления работы***

Психологическая диагностика на этапе адаптации детей направлена, в первую очередь, на изучение степени и особенностей приспособления детей к новой социальной ситуации. Она проводится в начале и в конце (с обучающимися, испытывающими трудности в адаптации) учебного года.

Консультативная работа с педагогами и родителями. Работа с педагогами проводится в виде семинаров. Семинары для классных руководителей и учителей-предметников знакомят с основными задачами и трудностями периода адаптации, тактикой общения с детьми и формами оказания помощи. Консультирование родителей осуществляется индивидуально или на родительских собраниях.

Профилактическая работа осуществляется психологом и направлена на оказание поддержки каждому ребёнку. Наиболее продуктивно и эффективно проходит в форме развивающих занятий с элементами тренинга.

Коррекционно-развивающая работа проводится с учащимися, испытывающими трудности в школьной адаптации. Такая работа проводится с детьми индивидуально или в микрогруппах, которые формируются на основе сходства проблем, выявленных у детей на этапе диагностики.

## СПЕЦИФИЧЕСКИЕ ЗАДАЧИ

### **1-й класс.**

1. Создание условий для обеспечения эмоционального комфорта, чувства защищенности у первоклассников при вхождении в школьную жизнь.
2. Создание доброжелательной атмосферы в классе как необходимого условия для развития у детей уверенности в себе.
3. Помощь первоклассникам в осознании и принятии правил школьной жизни и себя в роли учеников.
4. Создание благоприятных условий для знакомства детей друг с другом.
5. Формирование навыков учебного сотрудничества.
6. Создание предпосылок для групповой сплоченности класса.
7. Создание условий для освоения первоклассниками пространства своего класса как предпосылки для освоения пространства школы.
8. Знакомство педагогов с особенностями детей данного класса.

## 5-й класс.

1. Формирование у детей позитивной Я – концепции и устойчивой самооценки, снижение уровня школьной тревожности;
2. Формирование устойчивой учебной мотивации;
3. Формирование адекватных форм поведения в новых школьных ситуациях;
4. Изучение уровня готовности учащихся к обучению в среднем звене (4 класс) и диагностика уровня адаптации пятиклассников (5 класс);
5. Консультирование учителей основной школы, их знакомство с индивидуальными особенностями будущих пятиклассников.

## 10-й класс.

1. Определить оптимальный учебный режим для вновь прибывших учащихся.
2. Создать условия для формирования благоприятного психологического климата общения учащихся, укрепления навыков поведенческой саморегуляции.
3. Способствовать становлению группового коллектива.
4. Проводить наблюдение поведенческих параметров с целью определения коммуникативных и деятельностных проблем учащихся.
5. Помогать классным руководителям в изучении индивидуальных особенностей вновь прибывших детей с целью построения воспитательной траектории.
6. Повышать психолого-педагогическую компетентность педагогов через внедрение педагогической психологии.

### ПРОГНОЗИРУЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

Успешная адаптация, проявляющаяся на трёх уровнях:

1. Эмоциональный уровень: эмоциональное благополучие школьника
2. Когнитивный уровень: развитие самосознания
3. Поведенческий уровень: включённость в общение с окружающими людьми, способность к ответственному поведению

### Ожидаемые результаты реализации программы.

- Повышение интереса к школьной жизни у обучающихся всех ступеней;
- Формирование позитивного “Образа Я” у школьников;
- Активизация интереса педагогов к проблемам адаптации.

### СТУПЕНИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Ступени	Виды деятельности
Первая ступень – определение готовности	Проведение психолого-педагогической диагностики, направленной на определение готовности к обучению в следующем звене. Групповые и индивидуальные консультации родителей.

<p>обучающихся к обучению на новом возрастном этапе</p>	<p>Проведение совместных «круглых столов», носящих на данном этапе общий ознакомительный характер: для педагогов, учителей - предметников, классных руководителей пятиклассников и учителей начального звена, выпускающих 4 классы; учителей-предметников и классных руководителей десятиклассников.</p>
<p>Вторая ступень - первичная адаптация к новым социальным условиям (с сентября по январь)</p>	<p>Составление социального паспорта класса</p>
	<p>Проведение психолого-педагогической диагностики</p>
	<p>Проведение консультативной и просветительской работы, направленной на ознакомление взрослых с основными задачами и трудностями периода адаптации, тактикой общения и помощи детям, результатами диагностики.</p>
	<p>Организация методической работы педагогов, направленной на построение учебного процесса в соответствии с индивидуальными особенностями и возможностями обучающихся, выявленных в ходе диагностики и наблюдения в первые недели.</p>
	<p>Организация педагогической поддержки обучающихся во внеучебное время.</p>
	<p>Организация профилактической работы в период адаптации.</p>
	<p>Аналитическая работа, направленная на осмысление итогов деятельности педагогов, родителей в период первичной адаптации учащихся разных возрастных групп.</p>
	<p>Проведение круглых столов по разработке единой системы требований к классам со стороны учителей -предметников. Выявление характера и природы синдрома дезадаптации в каждом конкретном случае, определение путей оказания помощи этим обучающимся.</p>
	<p>Экспертные опросы учителей, родителей; диагностика неадаптированных учащихся; анализ педагогической документации и материалов предыдущих обследований.</p>
	<p>Оказание родителям данных учащихся психолого-педагогической помощи в форме индивидуальных консультаций.</p>
	<p>Индивидуальное консультирование учителей по вопросам общения с дезадаптированными обучающимися. Привлечение специалистов разных профилей (при необходимости).</p>
	<p>Организация педагогической помощи обучающимся, испытывающим различные трудности в обучении с учётом результатов их психодиагностики.</p>
<p>Проведение с обучающимися, испытывающими особые трудности в адаптации, коррекционно-развивающих занятий с элементами тренинга.</p>	

	Аналитическая работа по результатам, полученным на третьем этапе, и соотнесение их с результатами адаптации, проведение расширенного совещания по итогам адаптации учащихся, испытывающих трудности к приспособлению к новым социальным условиям.
--	---

Организованная таким образом работа по преемственности и адаптации имеет ряд положительных моментов: обеспечивает возможность реализации индивидуального подхода к каждой конкретной личности; каждый ребёнок имеет возможность адаптироваться в своём индивидуальном темпе.



**Приложение 1.**

**План мероприятий адаптационного периода.**

**Организация педагогических мероприятий.**

	<b>№</b>	<b>Название мероприятия</b>	<b>Сроки</b>	<b>Ответственные</b>
<b>1 класс</b>	1.	Совместный педагогический консилиум учителей с целью обсуждения реализации задач планирования.	январь	Зам. директора по УВР
	2.	Посещение учителями-предметниками уроков в 4-х классах, знакомство с будущими пятиклассниками.	апрель, май	Учителя-предметники.
<b>5 класс</b>	3.	Проведение интегрированного МО “Готовность учащихся четвертого класса к переходу в среднее звено”.	май	Участники ПМПк
	4.	Педагогический консилиум “Адаптационный период пятиклассников”.	ноябрь	Зам. директора по УВР
<b>10 класс</b>		Педагогический консилиум “Адаптационный период в 10 классе”.	ноябрь	Зам. директора по УВР

**Социально-психологический компонент**

<b>№</b>	<b>Название мероприятия</b>	<b>Сроки</b>	<b>Ответственные</b>
1.	Изучение социальных условий. Составление социального паспорта 1, 5, 10 класс.	сентябрь	Классные руководители
2.	Определение психосоматического здоровья через анализ медицинских карт	октябрь	Мед. работник
3.	Изучение эмоционального благополучия	октябрь	Психологи

### Воспитательный компонент

	№	Название мероприятия	Сроки	Ответственные
<b>Школьные мероприятия.</b>	1.	Социометрические исследования межличностных отношений в классах.	октябрь	Психологи, классные руководители.
	2.	Изучение уровня удовлетворенности учащихся школьной жизнью.	ноябрь	Зам директора по УВР
	3.	Изучение уровня воспитанности.	март	Классные руководители

### Диагностический компонент

№	Название мероприятия	Класс	Сроки	Ответственные
1.	Наблюдение поведенческих особенностей учащихся	1,5,10	октябрь	Психолог
2.	Определение стартовых уровней учебных достижений.	5,10	ноябрь	Зам. директора по УВР
3.	Изучение учебной мотивации, тревожности (рисуночные методики).	1	октябрь	Психолог
4.	“Диагностика поведения и деятельности ребенка” опросник для учителей.	1	октябрь	Психолог
5.	Диагностика мотивации, тревожности	5	октябрь	Психолог
6.	Диагностика мотивации, тревожности, личностных особенностей	10	октябрь	Психолог

### Консультативный компонент

	№	Название мероприятия	Сроки	Ответственные
<b>Мероприятия в школе</b>	1	“Особенности адаптационного периода” родительские собрания в 1 и 5 классах.	ноябрь	Классные руководители, психолог
	2	“Особенности адаптационного периода десятиклассников” родительское собрание в 10 классе.	декабрь	Классные руководители, психолог
	3	Индивидуальное консультирование родителей.	В течение года	Психолог

## Коррекционно-развивающий компонент

	№	Название мероприятия	Сроки	Ответственные
1 класс	1	“Здравствуй, школа!” адаптационные занятия с первоклассниками: Занятие 1. Знакомство. Школьные правила Занятие 2. Знакомство с понятием «Кто такой школьник?», осознание различий понятий «дошкольник и школьник» Занятие 3. Закрепление представлений о школьных правилах	Сентябрь	Психолог
	2	Внеурочные занятия по программе «Азбука общения»	Сентябрь-май	Психолог
Средняя ступень	3	Внеурочные занятия по программе «Тропинка к своему Я» (4 классы) с целью формирования готовности младших школьников к переходу на вторую ступень обучения.	Сентябрь-май	Психолог
	4	“Адаптация пятиклассников в средней школе” Занятие 1. Здравствуй 5 класс! Знакомство Занятие 2. Находим друзей Занятие 3. Что поможет мне учиться Классный час на сплочение	Сентябрь	Психолог
10 класс	5	Индивидуальные консультации вновь прибывших в 10 класс	В течение года	Психолог
	6	“Адаптация десятиклассников в старшей школе” Занятие 1. Принятие позиции ученик-старшеклассник. Знакомство Занятие 2. Принятие новичков в коллектив Занятие 3. Поиск личностной мотивации учения Классный час на сплочение	Сентябрь	Психолог

В конце учебного проводится **мониторинг адаптации** обучающихся, испытывающих трудности в адаптации к новым условиям обучения:

1. Методика по изучению психоэмоционального состояния – тест Люшера, методика САН (1, 5, 10 классы);
2. Изучение тревожности – проективная методика «Что мне нравится в школе» (1 класс), тест Филлипса (5, 10 классы);
3. Социометрическое исследование классных коллективов 5, 10 классов.

### Литература

1. *Ганьшина В.Н.* Книга учителя. МОУ “Лицей № 1” г. Усолье-Сибирское, 2017 г.
2. *Елена Кравцова.* "Десятиклассники" // Школьный психолог 2017, № 20.
3. Здравствуй, школа! Адаптационные занятия с первоклассниками. Под.Ред. *Пилипко Н.В.* М.:2016.

4. *Истратова О.Н., Эксакусто Т.В.* Справочник психолога средней школы. – Ростов-на-Дону, 2016 г.
5. *Коблик Е.Г.* Первый раз в пятый класс: программа адаптации детей к средней школе. М.: 2013.
6. *Подростковый возраст – все ли в норме? Комплект диагностических методик для комплексного обследования учащихся средней школы / Авт.-сост. В.И.Екимова, А.Г.Демидова.* – М.: 2017 г.
7. *Психодиагностика и профориентация в образовательных учреждениях / Ред.-сост. Л.Д. Столяренко.* – Ростов, 2015 г.
8. *Хухлаева О.В.* Тропинка к своему Я. М.: 2015.





