



**МКОУ «Экибулакская ООШ»**

**Авторизированная программа  
адаптационных встреч  
для пятиклассников**

**"Ты не один"**

**Педагог – психолог  
Гаджимурадова Г.Г.**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

С переходом из начальной школы в среднее звено у школьников начинается сложный этап адаптации, который сопровождается появлением разного рода трудностей: повышением уровня школьной и межличностной тревожности, тревожности в ситуации проверки знаний, снижением успеваемости и учебной мотивации, нежеланием вступать в учебные и внеучебные контакты, нарушением дисциплины, неадекватно заниженной самооценкой [4, 15]. Проблемы адаптации пятиклассников усугубляются ещё и тем, что изменение условий и организации обучения, смена его форм и методов, режима учебного дня, учебных требований и социальных ролей происходит в период полового созревания. В этот период у пятиклассников может наблюдаться снижение темпа деятельности и работоспособности, объёма памяти и внимания, дети становятся забывчивыми, неорганизованными, медлительными [7]. Учителя основной школы часто недооценивают изменения, происходящие с младшими подростками, и вследствие этого не делают различий между пятиклассниками и другими учащимися средней школы. От учеников ожидают более независимого, самостоятельного и ответственного поведения, к чему многие дети не готовы. Всё это обуславливает **актуальность** проблемы адаптации учащихся 5-х классов к ситуации предметного обучения.

В последние годы появились методические разработки в этой области. Например, адаптационные игры Битяновой М.Р. “Паровозик” [12], “Начинаем разговор”, “Наши учителя” [3]; адаптационная игра Пеньевской И. “Корреспондентский марафон” [11] и другие. Но они носят характер разовых игровых мероприятий, поэтому не способны в необходимой мере повлиять на проблему успешной адаптации школьников. Определённый интерес представляет программа классных часов Гаврицковой М. “Мы – это много я” [5]. Однако она нацелена на преодоление только социальной тревожности, требует большой подготовки со стороны учеников, а главное – количества часов, равного количеству детей в классе, что приводит к увеличению образовательной нагрузки в школе [14]. По мнению Майерса Д. [9], цикла из 6 занятий вполне достаточно для достижения профилактических целей.

**Новизна** авторизированной программы адаптационных встреч для пятиклассников “Ты не один” заключается в том, что в ней сделана попытка создания условий для социально-психологической адаптации младших подростков к среднему звену школы, что, способствуя профилактике школьной дезадаптации, позволяет избежать дезадаптации социальной.

Особенностью программы адаптационных встреч для пятиклассников является учёт закономерностей возрастного развития младших подростков. От 10 до 12–13 лет активность эндокринных центров – гипоталамуса и гипофиза – повышается, а активность половых желёз ещё не достигает соответствующего этому уровня, нервные центры функционируют с преобладанием возбуждения над торможением, чем объясняется

беспричинная смена настроения, повышение обидчивости, нарушение поведения и двигательных реакций [7, 17]. Именно младший подростковый возраст является оптимальным возрастным периодом для обучения управлению своим телом, осознания и овладения эмоциями и чувствами.

Программа адаптационных встреч для пятиклассников “Ты не один” опирается на учение об общем адаптационном синдроме Ганса Селье, а также на структурно-уровневую концепцию психической адаптации учащихся Роговина М.С. и Залевского Г.В. [6], на основе которой выделены базовые характеристики, определяющие возможность адаптации ребёнка к условиям обучения:

- на психофизиологическом уровне – работоспособность и утомление;
- на психологическом – мотивация учения;
- на социальном – особенности социализации, общение, тревожность.

Социальная и психологическая адаптация тесно взаимосвязаны.

**Цель программы “Ты не один”** – содействие социально-психологической адаптации учащихся пятых классов к условиям обучения в средней школе.

Данная программа решает задачи:

1. Ознакомление с системой самоорганизации для оптимального выполнения учебных требований.
2. Формирование адекватного отношения к своим учебным успехам и неудачам.
3. Развитие уверенного поведения.
4. Самоопределение в сферах человеческих ценностей и общения людей.
5. Приобретение навыков межличностного общения со сверстниками.
6. Снижение уровня школьной и межличностной тревожности.

Программа адаптационных встреч адресована учащимся пятых классов.

#### **Этапы реализации программы.**

I этап – ориентировочный (1 занятие).

II этап – развивающий (2–5 занятия).

III этап – завершающий (6 занятие).

## **СОДЕРЖАНИЕ**

Программа адаптационных встреч для пятиклассников “Ты не один” состоит из шести тем ([приложение 1](#)), которые направлены на осознание себя школьниками среднего звена (“Значение пятого класса”, “Режим дня пятиклассника”), а также на осознание себя в социуме (“Мои

одноклассники”, “Коллектив нашего класса”). Последнее занятие имеет своей целью подведение итогов.

Данная программа носит профилактический характер, поскольку она призвана не исправлять последствия нарушений психосоциального развития, а предупреждать их. В связи с этим весь курс проводится в 1 четверти учебного года.

Занятия проводятся в **форме** групповых встреч и представляют собой мини-тренинг, посвящённый вопросам поведения в обществе, нравственности, здоровому образу жизни ([приложение 2](#)). Ведущий старается подвести участников к самостоятельному принятию решения или формированию мнения по поводу той или иной проблемы [15].

Периодичность встреч – 1 раз в неделю.

Продолжительность одного занятия – 45 минут.

### **Структура занятий:**

- I. Ритуал приветствия.  
Задача – создание условий для сплочения участников.
- II. Разминка.  
Задача – эмоциональный настрой на продуктивную деятельность.
- III. Рефлексия предыдущего занятия.  
Задача – актуализация прошлого опыта.
- IV. Основное содержание занятия.  
Задача – формирование новых представлений, эмоциональных состояний, поведенческих норм.
- V. Домашнее задание.  
Задача – закрепление полученного опыта.
- VI. Рефлексия прошедшего занятия.  
Задача – обмен чувствами, анализ произошедшего.
- VII. Ритуал прощания.  
Задача – окончание занятия.

В соответствии с задачами каждого конкретного занятия используются разнообразные психологические **методы**: развивающие упражнения и игры, групповые беседы и дискуссии, рисунки.

**Проверка эффективности** проведённой с учащимися психологической работы осуществляется с помощью анкетирования, в ходе которого пятиклассники высказывают своё мнение о совместной работе.

Планируемые результаты:

- осознание новой социальной позиции – ученик средней школы;
- сплочение классного коллектива;
- повышение уровня школьной мотивации учащихся к среднему звену;
- снижение напряжённости протекания адаптационного периода.

## Список литературы

1. *Антропова М. В., Глухова Р. И., Ефимова С. П.* Родителям о здоровье школьников. – М., 1975. – 128 с.
2. *Антропова М. В., Кузнецова Л. М., Параничева Т. М.* Режим дня школьника. – М., 2003. – 24 с.
3. *Битянова М.Р.* Игра для пятиклассников “Наши учителя” // Школьный психолог. – 2002, № 6. – С.16.
4. *Битянова М.Р.* Система развивающей работы школьного психолога. – М., 2005. – 36 с.
5. *Гаврицкова М.* Мы – это много Я // Школьный психолог. – 2005, № 14.
6. *Гадельшина Т. Г.* Структурно-уровневая концепция психической адаптации. // Вестник ТГПУ. – 2011, № 6. – С.161-164.
7. *Колесов Д.В., Мягков И.Ф.* Учителю о психологии и физиологии подростка. – М., 1986. – 80 с.
8. *Корастелёв Н.Б.* От А до Я. – М.: Медицина, 1987. – 288 с.
9. *Майерс Д.* Социальная психология. Интенсивный курс. – СПб, 2000.
10. *Немов Р.С.* Психология: Словарь-справочник: В 2 ч. – М., 2007.
11. *Пеньевская И.* Корреспондентский марафон // Школьный психолог. – 2003, № 6. – С.16.
12. Практикум по психологическим играм с детьми и подростками / под общей ред. *Битяновой М.Р.* – СПб.: Питер, 2004. – 304 с.
13. Психология подростка от 11 до 18 лет. Методики и тесты / под ред. *А.А. Реана.* – М., 2007. – 121 с.
14. *Родионов В.А.* и др. Тренинги социальных навыков. – Ярославль, 2003. – 224 с.
15. *Родионов В.А.* Психология здоровья школьников. – М., 2008. – 36 с.
16. *Родионов В.А., Ступницкая М.А.* “Я и мы”. Тренинговые занятия для учащихся 5-х классов // Школьный психолог. – 2001, № 22.
17. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2821-10.
18. *Соколов Д.К.* Каким быть подростку. – М., 1988. – 160 с.
19. *Шевнина О.В.* Если ребёнок интересуется только компьютером. – М., 2003. – 64 с.
20. *Широкова Г.А., Жадько Е.Г.* Практикум детского психолога. – Ростов н/Дону, 2005. – 320 с.