

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение-  
средняя общеобразовательная школа № 57

ИНН 6658039664 КПП 665801001 ОКПО 41722018  
620102 г. Екатеринбург, ул.Белореченская,25 телефон - факс (343) 234-59-14

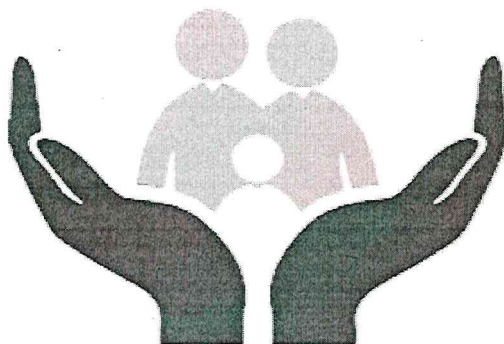
**ПРИНЯТО**

Педагогическим советом  
МБОУ-СОШ №57  
Протокол № 1 от 30.08.2024

**УТВЕРЖДЕНО**

И.о. директора МБОУ-СОШ №57  
*Г.Н.Милинцева*  
Приказ № 160 от 30.08.2024

**Профилактическая программа для снижения тревожности и  
стресса при переходе в среднее звено для учащихся  
5-х классов  
“Первый раз в пятый класс”**



Подготовила педагог-психолог: Минигалина В.В.

Екатеринбург  
2024 год

## **Пояснительная записка**

Начало учебы в 5 классе – особый этап в школьной жизни ребенка. Перед каждым учеником стоит задача адаптации к непривычным условиям обучения: к множеству учебных предметов, к новым учителям и т. п.

У пятиклассников наблюдаются относительно высокая тревожность, некоторое снижение успеваемости, проблемы в поведении. Кроме того, приближается «трудный» возраст, когда дети превращаются в подростков. Ведущей деятельностью становится межличностное общение, но при этом основным занятием остается учеба. Это еще одна причина внутреннего конфликта, переживаемого учащимися 5 класса.

Данная программа направлена на повышение адаптивных возможностей пятиклассников и развитие навыков уверенного поведения при обучении в среднем звене. Занятия позволяют оказать пятиклассникам помощь в период адаптации: снизить у них тревожность, а также научить пользоваться поддержкой окружающих, оказывать помощь другим.

**Цель:** оказание психолого-педагогической поддержки обучающимся 5-х классов в период их адаптации к условиям обучения в средней школе.

### **Задачи:**

1. Нормализовать уровень тревожности пятиклассников.
2. Развивать навыки сотрудничества со сверстниками.
3. Развивать навыки уверенного поведения пятиклассников.

**Целевая группа:** учащиеся 5-х классов.

**Организация занятий:** каждое занятие рассчитано на 45 минут, всего 4 занятия.

№	Тема занятия	Цель	Упражнения, Игры	Срок проведения
1.	Диагностико-установочная беседа	Установление психологического контакта с обучающимися	Тест школьной тревожности Филлипса; Методика «Цветные письма»; Методика изучения	Апрель

			мотивации учащихся при переходе в среднее звено	
2.	“Здравствуй, пятый класс!”	Прояснение обучающимися своих целей на время обучения в пятом классе	“Твоя школа такая, какой ты ее видишь”; “Пустой или полный” “Найди того-кто...”; “Игра с мячом”.	Март
3.	“Что поможет мне учиться?”	Формирование учебных навыков	«Комплименты»; “Нарисуй свое настроение”; ”Что поможет мне учиться?”; “Правила поведения на уроке”	Март
4.	Итоговая диагностика	Изучению нормализации уровня тревожности и повышению уровня учебной мотивации	Тест школьной тревожности Филлипса	Май

### Ожидаемые результаты

1. Снижение уровня тревожности;
2. Развитие навыков уверенного поведения.

Итоговый контроль осуществляется в виде повторной диагностики по изучению нормализации уровня тревожности и повышению уровня учебной мотивации.

### Программа разработана на основе следующей литературы

1. Коблик, Е. Г. Первый раз в пятый класс: Программа адаптации детей к средней школе / Е. Г. Коблик. – М.: Генезис, 2003 – 122 с.
2. Битянова, М. Психолого-педагогическое сопровождение школьников на этапе перехода из начальной школы в среднее звено /М. Битянова // Школьный психолог.– 2001 - № 33
3. Андрияхина, Н. Как помочь пятикласснику? / Н. Андрияхина // Школьный психолог. – 2003 - №30.

4. Артюхова, И. Адаптация учащихся 5-х классов к процессу обучения в средней школе / И. Артюхова, Н. Дереклеева, М. Савченко // Школьный психолог. – 2005
5. Воробьева, Н. И. Психопрофилактика и просвещение в работе педагога-психолога