

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №57»

РАССМОТРЕНА

на ШМО руководитель:

Мини /В.В. Минигалина

Протокол №1

от «26» августа 2026 г.

СОГЛАСОВАНА

Заместитель директора по УД

Дерябина /О.В. Дерябина

Протокол № 9

от «27» августа 2026 г.



Приказ №
от «27» августа 2026 г.

ПРОГРАММА

психологического сопровождения процесса адаптации
учащихся 5 класса к условиям обучения в средней школе
«Круто! Ты попал в 5 класс !»

Составитель: педагог-психолог
Минигалина В.В.

2026-2027 учебный год
г.Екатеринбург

1. 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, предлагается один из возможных вариантов сохранения психологического здоровья младших подростков при переходе из начальной школы в среднее звено — программу психолого-педагогического

сопровождения учащихся 5 класса к условиям обучения в основной школе «Круто !Ты попал в пятый класс».

Цель Программы: создание социально-психологических условий для успешной адаптации пятиклассников к новым условиям обучения.

Задачи:

- Формирование устойчивой учебной мотивации на фоне позитивной Я- концепции детей, устойчивой самооценки и низкого уровня школьной тревожности.
- Развитие у детей социальных и коммуникативных умений, необходимых для установления межличностных отношений со сверстниками и соответствующих ролевых отношений с педагогами.
- Мобилизация внутреннего ресурса, умения находить и оказывать поддержку..

Адресат

Данная программа предназначена для организации совместной работы психолога, классного руководителя на начальном этапе обучения в пятом классе.

Продолжительность курса

Программа рассчитана на 4 занятия продолжительностью 40 минут. Занятия проводятся 1 раз в неделю.

Сроки реализации программы: декабрь-январь

Реализация программы проходит в два этапа:

Первый этап : декабрь

– информационно-практический (3 занятия) Включает в себя психологические занятия для пятиклассников,

- диагностический(1 занятие) Включает в себя психологические тесты и проективные методики, позволяющие исследовать личностные особенности учащихся и эмоциональное состояние каждого ребенка.

Второй этап : январь

– родительские собрания «Анализ особенностей адаптации учащихся» по итогам диагностики обучающихся .

- работа по итогам диагностики

Ожидаемые результаты реализации программы

- Снижение уровня школьной тревожности.
- Овладение способами взаимодействия со сверстниками.
- Формирование представлений о себе, о своих внутренних резервах.
- Достижение внутригруппового сплочения.

Нормативно-правовая база:

- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» от 06.10.2009 №373

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 22 сентября 2011 г. №2357 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373»

- Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа», утвержденная Указом президента РФ от 4 февраля 2010 г., №271;

- Этический кодекс педагога-психолога службы практической психологии образования России (принят на Всероссийском съезде практических психологов образования, май 2003г., г. Москва)

Календарно-тематический план

№	Мероприятия	Цель	Кол-во
1.	Занятие «Круто! Ты попал в 5 класс»	Обсуждение новых учебных трудностей, ожиданий и способов преодоления проблем.	1
2.	Конфликты и методы их разрешения	Профилактика бесконфликтного поведения	1
3.	Школьная Галактика	Создать атмосферу доверия и принятия, мотивировать всех участников на дальнейшее обучение	1
4.	Диагностика обучающихся в целях выявления социализированности, уровня школьной мотивации и тревожности.	- Выявление уровня социальной адаптированности. - Изучение уровня и характера тревожности. - Определение школьной мотивации	1
5.	Родительские собрания	«Анализ особенностей адаптации учащихся»	3
6.	Подведение итогов диагностики		1

Список литературы

1. Картушина Е.П., Романенко Т.В. Психологический комфорт в школе: как его достичь: акции, тренинги, семинары. – Волгоград: Учитель, 2009. – 152с.
2. Коблик Е.Г. Первый раз в пятый класс: Программа адаптации детей к средней школе. – М.: Генезис, 2003. – 122 с.
3. Коробкина С.А. Адаптация учащихся на сложных возрастных этапах (1,5,10 классы): система работы с детьми, родителями, педагогами - Волгоград: Учитель, 2010. - 102с.
4. Разогревающие игры и психотехники // Основы технологии группового тренинга. Психотехники - И.В. Вачков. Учебное пособие. Издательство «Ось-89», 2010. – 163с.
5. Хухлаева О.В., Кирилина Т.Ю., Федорова О.В. Счастливый подросток. Программа профилактики нарушений психологического здоровья. - М.: Апрель Пресс, ЭКСМО-ПРЕСС, 2000. – 65с

Всего прошито, пронумеровано

и скреплено печатью 5

Листа(ов) 18

Подпись М.М.М.

ФИО Михайлов М.М.

«27» 08 2026 г.

