

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа Лисинский центр образования»

Принята  
решением педагогического совета  
протокол № 1  
от 29 августа 2024 года

Утверждено  
приказом директора  
№ 125/1 от 02.09.2024г.

**ПРОГРАММА**

**психолого-педагогического сопровождения**

**учащихся 1, 5 классов**

**«ПРЕЕМСТВЕННОСТЬ И АДАПТАЦИЯ»**

Разработано и реализуется  
педагогом психологом  
МКОУ «СОШ Лисинский ЦО»  
Лапа Я.В.

п. Лисино-Корпус - 2024г.

## **Содержание программы**

- I.** Пояснительная записка
- II.** Основные положения
- III.** Специфические задачи
- IV.** Прогнозируемый результат
- V.** Этапы реализации программы
- VI.** Участники ППК и функциональная направленность их действий

### **Приложение**

**Приложение 1.** План мероприятий адаптационного периода (1 класс)

**Приложение 2.** План мероприятий адаптационного периода (5 класс)

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 учащимся.

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

Отличительной особенностью программы «Преемственность и адаптация» является, на наш взгляд, достаточно широкий охват участников учебно-воспитательного процесса: мероприятия адаптационного периода (см. Приложение 1) предполагают не только психологическое сопровождение школьников, начиная с подготовительной группы детского сада, но так же консультативную помощь их родителям и педагогам.

## **I. Основные положения**

В самом общем и распространенном своем значении **адаптация** понимается как **приспособление человека к новой системе социальных условий, новым отношениям, требованиям, видам деятельности, режиму жизнедеятельности**. Педагоги добавляют еще один критерий - важно, чтобы это приспособление осуществлялось человеком **без серьезных внутренних потерь: ухудшения самочувствия и настроения, понижения самооценки**.

Таким образом, можно считать, что **адаптация** - это не только приспособление индивида к успешному функционированию в данной среде, но и

**способность к дальнейшему психологическому, личностному, социальному развитию.**

Адаптационный период охватывает первые два месяца обучения в 1, 5-х классах.

Переход на новую ступень образования характеризуется рядом психологических особенностей. Прежде всего, учащиеся попадают в новый коллектив **сверстников и учителей**, происходит значительное **увеличение учебной нагрузки**. Кроме того, в каждом «переходном» классе имеются свои особенности (см. таблицу 1)

**Таблица 1**

<b>1-й класс</b>	<b>5-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 соматические заболевания.	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.

**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.

Адаптационный процесс может быть управляемым и самопроизвольным, но в последнем случае эффективность будет значительно снижена. Создание специальной программы психолого-педагогического сопровождения школьника на протяжении адаптационного периода будет способствовать достижению следующей цели:

**успешная адаптация учащихся 1, 5 классов к изменившимся условиям образовательной среды.**

Поставленная цель достигается за счёт последовательного решения педагогическим коллективом **следующих задач:**

1. Изучить теоретические аспекты проблемы адаптации учащихся с позиции различных наук (философии, физиологии, психологии, социологии, педагогики).
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 (таблицы 1 -3).
5. Реализовать разработанную модель для каждой возрастной группы.
6. Корректировать процесс организации адаптации в образовательном учреждении.

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

- отслеживать результаты психолого-педагогического развития учащихся на различных этапах обучения;
- создать условия для успешной социально-психологической адаптации личности ребенка к новой социальной ситуации;
- помочь школьникам, испытывающим трудности в общении, в выработке конформного стиля поведения;
- оптимизировать естественный процесс адаптации, сделав его по возможности безболезненным для ученика и учителя;
- создать условия для организации постоянного профессионального диалога между педагогами разных ступеней обучения;
- актуализировать мотивацию обучения, постепенно вырабатывать способность учащегося брать на себя ответственность за успешность своего обучения.

### **Принципы психолого-педагогической программы**

- принцип **ценности личности**, заключающийся в самоценности ребенка;
- принцип **уникальности личности**, состоящий в признании индивидуальности ребенка;
- принцип **приоритета личностного развития**, когда обучение выступает не как самоцель, а как средство развития личности каждого ребенка;
- принцип **ориентации на зону ближнего развития каждого ученика**;
- принцип **эмоционально-ценностных ориентации** учебно-воспитательного процесса.

### **Основные направления работы**

- В соответствии с задачами выделяются *основные направления* работы по адаптации учащихся к новым этапам школьной жизни:
- *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 учебного года наряду с педагогическими наблюдениями.

- *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.
- *Методическая работа,* направленная на совершенствование методики и модификацию содержания обучения. Она осуществляется совместно с администрацией школы по результатам анализа психолого- педагогического статуса учеников.
- *Профилактическая работа* осуществляется психологом и направлена на оказание поддержки каждому ребенку. Наиболее продуктивно и эффективно проходит в форме тренингов.
- *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.
- *Аналитическая работа* направлена на осмысление проводимой психологической помощи, деятельности по адаптации детей к новым условиям, оценку эффективности работы и коррекции рабочих планов.

## **II. Специфические задачи**

Программа «Преемственность и адаптация» предусматривает *специфические задачи* и для каждой возрастной группы детей, и для учителей и родителей.

### **3.1. Специфические задачи для 1 класса**

#### **1 класс**

##### **Для учащихся 1 класса:**

- помочь ребенку принять позицию школьника;

- помочь осознать появление нового сообщества - класса; ввести понятие оценки, самооценки и различные её критерии;
- обучить школьников навыкам учебного сотрудничества с учителем и одноклассниками.
- 

#### **Для родителей:**

- создать положительный настрой у детей по отношению к школе;
- поддерживать ребенка в период адаптации к условиям школьной жизни;
- сотрудничать с педагогом по организации учебного процесса и по выполнению домашнего задания.

#### **Для педагога-психолога:**

- создать положительный настрой у родителей и снять у них напряжение, вызванное поступлением ребенка в школу через психологическое просвещение (знание особенностей ребенка др.);
- создать атмосферу сотрудничества родителей друг с другом и со школой;
- выяснить ожидания родителей по поводу обучения ребенка в школе и соотнести их с ожиданиями педагогов;
- провести комплексный мониторинг адаптации учащихся 1 классов.
- использовать внеурочную деятельность:
  - для профилактики школьной дезадаптации;
  - для знакомства детей друг с другом;
  - для формирования навыков учебного сотрудничества;
  - для групповой сплоченности класса;
  - для освоения первоклассниками пространства своего класса, пространства школы.

#### **Для социального педагога:**

- создать банк данных по категориям (малообеспеченные семьи; многодетные семьи; неблагополучные семьи; опекаемые дети; дети «группы риска» и др.);
- разработать индивидуальный план работы с неблагополучными семьями; детьми «группы риска»;
- оказание помощи малообеспеченным и многодетным семьям.



### 3.2. Специфические задачи для 5 класса

#### 5-й класс

##### Для учащихся 5 класса:

- увеличивать потенциал самостоятельности в процессе выполнения требований учителей-предметников;
- принять новую социальную роль – ученика основной школы;
- принять «новых» учителей.

##### Для классного руководителя и учителей предметников:

- учитывать возрастные особенности и возможности детей;
- ознакомиться с результатами диагностики уровня готовности учащихся к обучению в среднем звене (4 класс).
- создать атмосферу сотрудничества родителей друг с другом и со школой;
- провести стартовые контрольные работы по предметам с целью выявления знаний, умений, навыков (сформированных в начальной школе) для дальнейшего овладения предметом;
- использовать классному руководителю и учителю-предметнику урочную и внеурочную деятельность:
  - для профилактики школьной дезадаптации;
  - для формирования навыков учебного сотрудничества;
  - для групповой сплоченности класса;
  - для освоения учащимися 5-х классов пространства школы.
    - формировать **устойчивую** учебную мотивацию;
    - формировать адекватные формы поведения в новых школьных ситуациях;

##### Для родителей:

- поддерживать положительный настрой у детей по отношению к школе;
- поддерживать школьника в период адаптации к изменившимся условиям, связанным с переходом в среднее звено;
- договориться о способах взаимодействия родителей с классным

руководителем и учителями-предметниками в течение года;

- сотрудничать с педагогом по организации учебного процесса и по выполнению домашнего задания.

**Для педагога-психолога:**

- изучить уровень готовности учащихся к обучению в среднем звене (4 класс) и провести комплексный мониторинг адаптации учащихся 5 классов.
- формировать у родителей и педагогов понимание необходимости оказания поддержки учащимся при переходе из начальной школы в среднее звено.
- стимулировать адаптационные механизмы и способствовать снижению уровня школьной тревожности посредством обращения к внутренним ресурсам в процессе развивающих занятий.
- консультировать участников образовательного процесса (родителей, учащихся, педагогов) по запросам.

**Для социального педагога:**

- корректировать банк данных по категориям (малообеспеченные семьи; многодетные семьи; неблагополучные семьи; опекаемые дети; дети «группы риска» и др.);
- разработать индивидуальный план работы с неблагополучными семьями; детьми «группы риска»;
- оказание помощи малообеспеченным и многодетным семьям.

## Литература

1. Кравцова Е. «Десятиклассники» // Школьный психолог 2003, № 20.
2. Здравствуй, школа! Адаптационные занятия с первоклассниками / Под. ред. Н.В. Пилипко. – М.: 2002.
3. Истратова О.Н., Эксакусто Т.В. Справочник психолога средней школы. – Ростов-на-Дону, 2006.
4. Коблик Е.Г. Первый раз в пятый класс: программа адаптации детей к средней школе. – М.: 2003.
5. Подростковый возраст – все ли в норме? Комплект диагностических методик для комплексного обследования учащихся средней школы / Авт.-сост. В.И. Екимова, А.Г. Демидова. – М.: 2007 г.
6. Психодиагностика и профориентация в образовательных учреждениях / Ред.-сост. Л.Д. Столяренко. – Ростов, 2005.
7. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я. – М.: 2001.

## Приложение 1

### 1 класс

1 КЛАСС															
Месяц	Январь	Февраль	Ма рт	Апрель	Май	Июнь	Ию ль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Дека брь	Январь		
Администра тивная направленн ость	Определение учителей, набирающих 1-ый класс				Проведение родитель ского собрания в ДОУ, в школе с участием учителей 1-х классов «Ребенок на пороге школы»				Посещение уроков				Проведени е психологи ческого консилиум а по вопросам адаптаци первокласс ника и преемствен ности между начальной школой и ДОУ		
Социально- психологи ческая направленн ость	Составлени е списков будущих первокласс ников по микрорайо ну и дате рождения Взаимопосе щение уроков, занятий (ДОУ- МОУ) Круглый стол	Распростр анение информац ии о приеме в школу		Собеседование с будущими первоклассника ми. Определение уровня готовности.		Разработка программы социально- психологи ческой адаптаци, корректир овка		Прием в 1-ый класс. Комплек тация классов с учетом особенно стей учителя и детей	Организац ия методическ ой работы педагогов, направленн ой на построение учебного процесса в соответстви и с индивидуал ьными особенност ями и возможност ями школьника	Совместные методическ ие объединени я (ДОУ- МОУ)	Совместно е с завучем планирова ние и проведени е диагности ческих мероприят ий. Обработка данных диагности ки.	Проведение индивидуальных консультаций для родителей			
Педагогичес кая направленн ость															

				ников						и периода адаптации: формы родительской помощи и поддержки»	правонарушений в семьях	
Родители	Посещение «Школы будущего первоклассника»										Контроль за новым для ребенка режимом дня, развитие в детях чувства ответственности.	
Учащиеся									Соблюдение правил для учащихся. Проведение педагогической стартовой диагностики готовности к успешному обучению в школе. Тренинговая программа «Психологическая азбука»	Организация «Школы будущего первоклассника»		

## Приложение 2

### 5 класс

Месяц Направление	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь
	Выпускник начальной школы								Пятиклассник				
Административная направленность	Определение преподавателей предметников и классных руководителей с учетом особенностей классного коллектива и учителя, работающего в начальной школе			Проведение родительского собрания с приглашением педагогов-предметников, будущего классного руководителя. «Впереди пятый класс» (деловая игра)				Совместный «круглый стол» на тему «Единые педагогические требования к обучению и поведению пятиклассников»	Посещение уроков				
										Разработка программы диагностики уровня готовности выпускников начальной школы к обучению в среднем звене: постановка проблемы и задач диагностики, подбор и подготовка диагностических материалов. Совместно с завучем планирование и проведение диагностических мероприятий. Обработка данных диагностики			
Социально-психологическая направленность	Посещение уроков, наблюдение за детьми. Изучение индивидуальных особенностей учеников 4-х классов с целью подбора классного руководителя			Проведение развивающей психологической игры «Дорога в 5 класс»	Методическая работа: разработка программы социально-психологической адаптации пятиклассников с учетом особенностей конкретных				Проведение тренинговых занятий по профилактике дезадаптации формирования социальных навыков учащихся 5-го класса» «Новичок в				Проведение коррекционно-развивающих занятий в мини-группах. Поддержка работы классного руководителя - консультативная, методическая, организационная

				классов			средней школе»				
Педагогическая направленность	Взаимопосещения уроков учителями-предметниками с целью поисков путей преодоления содержательных и методических «разрывов» в программах 1 и 2 ступени			Составление плана внеурочных педагогических мероприятий для пятиклассников			Неукоснительное соблюдение выработанных требований за «круглым столом»	Проведение родительского собрания на тему «Ваш ребенок-пятиклассник»	Активная работа классного руководителя по формированию детского коллектива		
Родители	Совместное общение с детьми в выходные дни с целью достижения хорошего контакта между родителями и детьми			Родительское собрание «Через три месяца в пятом классе»			Поддержка родителями требований школы		Тесная связь с учителями-предметниками и классными руководителями	Индивидуальные консультации для родителей	
Учащиеся	Участие в проекте «Профессия–школьник»			Изучение кабинетной системы			Выполнение требований учителей	Соблюдение правил для учащихся			
							Психопрофилактическое занятие «Планета моего класса» Программа профилактических занятий «Новичок в средней школе»				





