

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 84»  
(МБОУ «СОШ № 84»)



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «СОШ № 84

*Л.Н. Коппалова* Л.Н. Коппалова

от «03» сентября 2024 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
«АДАПТАЦИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В СРЕДНЕЙ ШКОЛЕ»

Составитель:  
Педагог-психолог  
А.Е. Маскаев

Северск 2024

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка .....	3
2. Содержательный раздел.....	3
2.1. Разделы программы.....	3
2.2. Применяемые методики программы .....	4
2.3. Тематический план программы .....	5
3. Организационный раздел.....	6
3.1. Материально-техническое обеспечение .....	6
3.2. Список используемых источников.....	7

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа для обучающихся средних классов «Адаптация обучающихся в средней школе» составлена на основе разработок: Е. Г. Коблик «Программа адаптации детей к средней школе «Первый раз в пятый класс», С. А. Коробкиной «Адаптация учащихся на сложных возрастных этапах: система работы с детьми, родителями, педагогами», Н. П. Слободяник «Психологическая помощь школьникам с проблемами в обучении», согласно учебному плану МБОУ «СОШ № 84» на 2024 – 2025 учебный год.

### **Цели:**

- Исследование процесса адаптации обучающихся;
- Создание психолого-педагогических условий для успешной адаптации детей в средней школе и повышения уровня психологической готовности детей к обучению, познавательному развитию, общению.

Достижение этих целей обеспечивается решением следующих **задач:**

- Формирование у обучающихся представлений об умениях, навыках обучения в средней школе;
- Развитие социальных и коммуникативных умений, необходимых для установления межличностных отношений;
- Формирование устойчивой самооценки;
- Снижение уровня школьной тревожности;
- Формирование адекватных форм поведения в новых школьных ситуациях;

### **Контингент детей для осуществления программы:**

- Дети ОУ в возрасте от 10 до 12 лет (5 классы).

### **Ожидаемые результаты:**

- Успешная адаптация обучающихся к школьному обучению;
- Устойчивость навыков поведения;
- Стабильность психического развития.

**Сроки проведения программы:** сентябрь – май.

## 2. Содержательный раздел

### 2.1 Разделы программы

**Диагностический блок рассчитан на 6 часов занятий и предполагает:**

- 1) Диагностика детей. Методики для проведения диагностики выбираются с учётом возрастных особенностей каждого ребёнка;
- 2) Подбираются такие методики, которые формируют интерес к учебной деятельности;
- 3) В процессе диагностики повторяются правила в классе;

4) Оказывается помощь детям в осознании себя в роли ученика;

5) Методика психологической диагностики позволяет определить ценностные ориентации, отношение к учебе, социальные эмоции, личностные отношения, уровень адаптации ребенка. А также провести опрос классных руководителей для выявления физиологических компонентов (заболевания в период адаптации, психосоматическая симптоматика), деятельностного компонента (проблемы в учебной деятельности);

б) Беседа с детьми (индивидуально), имеющие слабые результаты психологической диагностики. Позволяет изучить интеллектуальную и личностную сферы ребёнка, его индивидуальные особенности, существующих у него проблем;

7) Составление заключений психологической диагностики;

8) Ознакомление родителей / классных руководителей с результатами диагностики.

**Коррекционно-развивающий блок рассчитан на 12 часов занятий и предполагает следующие темы занятий:**

- 1) «Знакомство, принятие правил»;
- 2) «Здравствуй, 5 класс!»;
- 3) «Какой я и чем я отличаюсь от других?»;
- 4) «Что поможет мне учиться?»;
- 5) «Легко ли быть учеником?»;
- 6) «Мир эмоций»;
- 7) «Мои цели»;
- 8) «Я и мои друзья»;
- 9) «Конфликт или взаимодействие?»;
- 10) «Мы и наш класс».

## **2.2. Применяемые методики программы:**

1) Психологическая диагностика:

- Анкета «Оценка уровня школьной мотивации»;
- Анкета «Школьная тревожность»;
- Опросник «Чувства в школе»;
- Тест на самооценку «Дерево с человечками».

2) Упражнения:

- Упражнение «Принятие правил»;
- Упражнение «Твоя школа такая, какой ты ее видишь»;
- Упражнение «Ассоциация»;
- Упражнение «Пустой или полный»;

- Упражнение «Отличия»;
- Упражнение «Школьный путь»;
- Упражнение «Благодарность начальной школе»;
- Упражнение «Найди общее»;
- Упражнение «Кто я? Какой я?»;
- Упражнение «Мой портрет в лучах солнца»;
- Упражнение «Что поможет мне учиться?»;
- Упражнение «Правила поведения на уроке»;
- Игра «Идеальный ученик»;
- Дискуссия на тему «Идеальный ученик»;
- Упражнение «Угадай эмоцию»;
- Упражнение «Цвет эмоций»;
- Упражнение «Изобрази эмоцию»;
- Упражнение «Назови эмоцию»;
- Упражнение «Поставь балл эмоции»;
- Упражнение «Радуга настроения»;
- Упражнение «Я могу, я умею»;
- Упражнение «Определи, насколько ты веришь в себя, в свои силы»;
- Беседа «Что такое успех для школьника?»;
- Упражнение «Мои цели»;
- Упражнение «Настоящий друг»;
- Упражнение «Я и мои друзья».
- Упражнение «Снежинка».
- Упражнение «Конфликт».
- Дискуссия «Правила бесконфликтного общения».
- Упражнение «Эмблема».
- Упражнение «Ситуации в классе».

### 2.3. Тематический план программы

№	Название / форма проведения	Количество уч. часов
1	1) Психологическая диагностика (подготовка материалов и проведение): - Анкета «Оценка уровня школьной мотивации»; - Анкета «Школьная тревожность»; - Опросник «Чувства в школе»; - Тест на самооценку «Дерево с человечками».	3

	2) Составление заключений.	
2	Проведение занятий обучающимися: - Психологические занятия; - Индивидуальные консультации(по запросам).	12
3	1) Повторная психологическая диагностика: - Анкета «Оценка уровня школьной мотивации»; - Анкета «Школьная тревожность»; - Опросник «Чувства в школе»; - Тест на самооценку «Дерево с человечками». 2) Составление заключений.	3
		Итого: 18 часов

### 3. Организационный раздел

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение:

- Методические материалы;
- Компьютер;
- Принтер;
- Цветные карандаши;
- Чистые листы;
- Ручка;
- Распечатанный раздаточный материал;

### 3.2. Список используемых источников

- 1) Битянова М. Психолого-педагогическое сопровождение школьников на этапе перехода из начального в среднее звено / М. Битянова // Школьный психолог. Приложение к газете «Первое сентября». – 2001. - №33.
- 2) Владимирова Ю. Новичок в средней школе: Программа адаптационных встреч для пятиклассников / Ю. Владимирова // Школьный психолог. Приложение к газете «Первое сентября», - 2004. - №9.
- 3) Журавлев Д. Адаптация учащихся при переходе из начальной в среднюю школу / Д. Журавлев // Народное образование. - 2002. - №8.
- 4) Иванова Н. Адаптационный период в школе: смысл, значение, опыт / Н. Иванова // Новые ценности образования. - М., 1997 г.
- 5) Кисенова, Р. Х. К проблеме исследования факторов адаптации личности / Актуальные проблемы психологии личности / Р.Х. Кисенова. - М.: 2009.
- 6) Коблик Е. Г. Первый раз в 5 класс. Программа адаптации детей к средней школе. – М.: Генезис, 2003. – 122 с.
- 7) Коробкина С. А. Адаптация учащихся на сложных возрастных этапах (1, 5, 10 классы): система работы с детьми, родителями, педагогами / авт.-сост. С. А. Коробкина. – Волгоград: Учитель, 2010. – 238 с.
- 8) Крылова М. На новой ступени: трудности адаптации пятиклассников к школе / М. Крылова // Классное руководство и воспитание школьников. Приложение к газете «Первое сентября». - 2009. - №16.
- 9) Останина Н. Я и школа: Программа развития адаптивных возможностей учащихся при переходе в среднее звено / Н. Останина // Школьный психолог. Приложение к газете «Первое сентября». - 2003. - №41.
- 10) Пономаренко Л. П., издание «Психологическая профилактика дезадаптации учащихся в начале обучения в средней школе. (Методические рекомендации для школьных психологов)», (1999).
- 11) Прихожан А. Пятиклассники: Собрание для родителей пятиклассников (психологические аспекты): методический материал / А. Прихожан // Школьный психолог. Приложение к газете «Первое сентября». - 2002. - №12.
- 12) Шаповаленко, И. В. Психология развития и возрастная психология / И. В. Шаповаленко. - М.: Юрайт-Издат, 2012. 567 с.