

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЕРХНЕТОЕМСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА
«ВЕРХНЕТОЕМСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
от «31» августа 2026 г.
№133

**учебный курс
по адаптации детей к средней школе**

«Мы - пятиклассники»

Составитель:
Педагог-психолог
МБОУ «Верхнетоемская СОШ»
Чуденкова М.В.

с. Верхняя Тойма
2026 год

Пояснительная записка

В пятых классах адаптация всегда связана с изменениями внешних (другая классная комната, расписание, увеличение нагрузок) и внутренних условий (смена ролей). Кроме того, появляются новый классный руководитель, учителя, каждый со своими требованиями. Начинают выстраиваться новые отношения со старшеклассниками.

Одно из наиболее важных внешних изменений – снижение по сравнению с начальной школой уровня опеки. Это связано с разницей в менталитете педагогов начальной и старшей школы. Как следствие – учащиеся начинают изучать свои новые возможности. Однако многие ещё не владеют достаточным уровнем самоконтроля, поэтому могут возникать спонтанные драки на перемене, на прогулке, нарушения дисциплины на уроке. Как следствие перевозбуждения на перемене, на уроке у детей может ухудшаться концентрация внимания. У некоторых учащихся снижается успеваемость по отдельным предметам.

Адаптация к переходу в старшую школу осложняется тем, что у подростков начинается нормативный внутриличностный кризис идентичности, первыми внешними признаками которого являются рост агрессивности и стремление тем или иным способом проявить её.

Это также способствует возрастанию количества конфликтов в классе. Косвенно агрессия проявляется в неряшливости, в забывании что-либо сделать: принести тетрадь, выполнить учебное задание, подготовиться к уроку. Поэтому очень важно обеспечить психологическое сопровождение детей в период адаптации.

Цель: способствовать психологической адаптации пятиклассников к условиям средней школы.

Задачи:

- формирование у детей позитивной Я-концепции и устойчивой самооценки;
- формирование устойчивой учебной мотивации детей;
- повышение уровня психологической готовности к обучению, формирование учебных навыков;
- освоение детьми школьных правил;
- выработка норм и правил жизни класса;
- формирование адекватных форм поведения в новых школьных ситуациях;
- развитие социальных и коммуникативных умений, необходимых для установления межличностных отношений друг с другом, с новыми учителями и другими сотрудниками школы.

Методы и формы работы:

1. Беседа
2. Ролевая игра
3. Упражнения по межличностной коммуникации
4. Методы самовыражения (в рисунке, в создании образа)
5. Анкетирование
6. Работа в группах

Структура занятий:

- Разминка.
- Основное содержание занятий, включающее в себя различные упражнения, игры.
- Рефлексия прошедшего занятия.
- Ритуал прощания.

Ожидаемый результат:

1. Снижение уровня школьной тревожности;
2. Овладение способами взаимодействия со сверстниками;
3. Формирование представлений о себе, о своих внутренних резервах.

Режим занятий.

Занятия проводятся 1 раз в неделю. Сроки реализации программы: I и 2 четверть учебного года.

Тематический план

№	Тема занятия	Кол-во часов
1	Что такое 5-й класс?	1
2	Пятый класс. Что нового?	1
3	Наш класс	1
4	Понимаем ли мы друг друга?	1
5	Я и мои друзья.	1
6	Мы очень разные и этим интересны друг другу	1
7	Промежуточная диагностика	1
8	Наши учителя	1
9	Что поможет мне учиться?	1
10	Мои права и права других людей	1
11	Уверенное, неуверенное и грубое поведение.	1
12	Работа с негативными переживаниями.	1
13	Наши чувства, желания, настроения.	1
14	Победи своего дракона.	1
15	Перед дальней дорогой.	1
16	Подведение итогов. Диагностика адаптированности	1
ИТОГО:		16

Литература

1. Битянова М.Р. Наши учителя (урок – игра) // Школьный психолог. – 2000. - № 35.
2. Владимирова Ю. Новичок в средней школе // Школьный психолог. – 2004. - № 9.
3. Коблик Е.Г. Первый раз в первый класс: Программа адаптации детей к средней школе. – М.: Генезис, 2003.
4. Майорова Н.П., Чепурных Е.Е., Шурухт С.М. Обучение жизненно важным навыкам в школе. – СПб.: Издательство «Образование – Культура», 2002.
5. Микляева А.В., Румянцева П.В. Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция. – СПб.: Речь, 2004.
6. Слободяник Н.П. Психологическая помощь школьникам с проблемами в обучении: Практическое пособие. – М.: Айрис – пресс, 2003.
7. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе (5 – 6 классы). – М.: Генезис, 2005.