

«Утверждено»:
И.о. директора ЯСОО:

Динасилова А.К.

«__»____ 2025г.

Согласовано:
Заместитель директора
по Учебной работе:
Динасилова А.К.

«__»____ 2025г.

Рассмотрено:
на заседании М/О
Руководитель М/О
№ 1 Сазонова И.А.
«__»____ 2025г.

ПРОГРАММА АДАПТАЦИИ

коррекционно-развивающих занятий

для обучающихся 5 «Б» класса

Составила педагог –психолог: Сазонова И.А.

Программа предназначена для создания психолого-педагогических условий успешной адаптации учащихся 5 класса, сохранения психологического здоровья школьников.

Адаптационный период имеет свою периодизацию: первые три недели - период острой адаптации, первые два месяца – период умеренной адаптации, за который здоровый, эмоционально устойчивый ребёнок адаптируется к школе, усваивает действующие определенные нормы и правила в новой социальной общности. Первые полгода обучения в пятом классе – период первичной адаптации, второе полугодие – период вторичной адаптации, окончательной адаптации. Адаптационный стресс как совокупность адаптационных реакций организма человека, носящих общий защитный характер, испытывают в той или иной мере все участники образовательного процесса в начале учебного года. Особенно остро этот стресс испытывают те учащиеся, которые попали в новую для себя среду. В адаптационный период дети могут стать более тревожными, робкими или, напротив, «развязными», чрезмерно шумными, суетливыми. У них может снизиться работоспособность, они могут стать забывчивыми, неорганизованными, иногда нарушается сон, аппетит. Подобные функциональные отклонения в той или иной форме характерны примерно для 70-80% школьников. У большинства детей подобные отклонения носят единичный характер и исчезают, как правило, через 2-4 недели после начала учебы. Однако есть дети, у которых процесс адаптации затягивается на 2-3 месяца и даже больше. Переход на новую ступень образования характеризуется рядом психологических особенностей. Прежде всего, учащиеся попадают в новый коллектив сверстников и учителей и, во-вторых, происходит значительное увеличение учебной нагрузки. Кроме того, в каждый период первичной адаптации в «переходном» классе имеются свои особенности.

В 5 классе 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.

Каждый из переломных моментов школьной жизни связан с вхождением ребенка в новую социальную среду. Необходимо понять, какую роль в становлении личности играет адаптационный период.

Рассмотрим фазы становления личности.

Первая фаза (адаптация) становления личности предполагает усвоение действующих определенных норм и правил в той социальной общности, в которую он входит. Субъект не может проявить себя как личность до того момента, пока он не усвоит данные правила.

Вторая фаза (индивидуализация) порождается противоречием между тем, что он стал таким как все (адаптировался), и неудовлетворенной потребностью в индивидуализации. Человек начинает искать способы для выражения своей индивидуальности.

Третья фаза (интеграция) состоит в том, что личность сохраняет лишь те индивидуальные черты, которые отвечают потребностям группового развития и собственной потребности осуществить значимый вклад в жизнь группы, а группа в какой-то мере меняет свои групповые нормы, восприняв у этой личности те черты, которые признаются группой значимыми для ее развития. Так происходит взаимная трансформация личности и группы.

Если индивиду не удастся преодолеть трудности адаптации, то у него могут складываться качества конформности, безынициативности, могут появиться тревожность и неуверенность в себе, что приводит к серьезной личностной деформации. Человеку на протяжении всей жизни приходится не раз входить в новую для себя общность, и

ситуация успешной или неуспешной адаптации многократно воспроизводится, отсюда у индивида складывается достаточно устойчивая структура личности.

Устойчивая психическая адаптация - уровень психической деятельности, определяющий адекватное заданным условиям среды поведение человека, его эффективное взаимодействие со средой и успешную деятельность без значительного нервнопсихического напряжения.

Таким образом, понятие "устойчивая адаптация" можно считать синонимом нормы здоровья. 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 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.

Цель и задачи сопровождения

Цель: создание педагогических и социально-психологических условий, позволяющих ребенку успешно функционировать и развиваться в педагогической среде (школьной системе отношений).

Цель достигается за счет последовательного решения педагогом-психологом следующих задач:

1. Выявить особенности психолого-педагогического статуса школьников с целью своевременной профилактики и эффективного решения проблем, возникающих у них в обучении, общении и психическом состоянии.

2. Создавать систему психолого-педагогической поддержки всех учащихся в период адаптации, позволяющую им не только приспособиться к новым условиям, но и всесторонне развиваться и совершенствоваться в различных сферах общения и деятельности.

3. Совершенствовать специальные педагогические и социально-психологические условия, позволяющие осуществлять развивающую, коррекционно-формирующую работу с детьми, испытывающими различные психолого-педагогические трудности.

В психолого-педагогической работе в период адаптации пятиклассников к обучению в школе реализуются следующие задачи:

- совершенствовать у учащихся навыки взаимодействия с другими людьми на основе самопринятия, самораскрытия и принятия других, адекватного отношения к своим успехам и неудачам;
- знакомить учащихся с нормами и правилами поведения на новом этапе их школьной жизни;
- создавать условия для снижения тревожности.

Формы психолого-педагогического сопровождения адаптации

1. **Психолого-педагогическая диагностика**, направленная на выявление особенностей статуса школьников.

2. **Развивающая психологическая и педагогическая работа.** Она осуществляется в течение всего года и наполняется конкретным содержанием в зависимости от задач того или иного этапа работы.

3. **Консультативная работа с педагогами и родителями.** Она осуществляется психологом и связана в основном с обсуждением результатов проведенной диагностики, конкретным запросом педагога или родителя в связи с проблемами обучения, общения или психического самочувствия.

4. **Методическая работа,** направленная на совершенствование методики и модификацию содержания обучения. Она осуществляется педагогами совместно с администрацией школы по результатам анализа психолого-педагогического статуса учащихся.

5. **Коррекционно-развивающая работа,** ориентированная на оказание помощи детям, испытывающим трудности в школьной адаптации. Эти трудности могут проявляться в поведении, обучении, самочувствии ребенка. Оказание помощи осуществляется в форме групповой и индивидуальной коррекционно-развивающей работы.

6. **Организационно-консультативная работа со школьной администрацией,** направлена на совершенствование процесса управления учебно-воспитательным процессом, создание социальных и педагогических условий, способствующих успешной адаптации.

Ожидаемые результаты реализации программы

1. Повышение интереса к школьной жизни у учащихся всех ступеней;
2. Снижение тревожности учащихся;
3. Формирование позитивного «Я-концепции» у школьников;
4. Повышение готовности к принятию роли ученика у учащихся.
5. Формирование позитивного «Образа школы» (образовательной среды) у школьников;
6. Активизация интереса педагогов к проблемам и педагогическому сопровождению процесса адаптации.
7. Повышение готовности образовательной среды к принятию личностных особенностей каждого ученика.

Календарно-тематическое планирование по адаптации 5 класса

КГУ «Яйсанская специальная организация образования»

На 2025-2026 учебный год

№	Тема	Цель занятия	Дата
1	Знакомство. Принятие правил.	Познакомить детей с целями занятий, формой работы, принять правила поведения на занятии	2.09
2	Что такое 5 класс?	Мобилизация внутреннего ресурса, умения самостоятельно проявлять активность и сотрудничать со сверстниками в дискуссиях.	8.09
3.	Узнай свою школу	- помочь учащимся ознакомиться со школьными правилами и осознать особенности своего поведения в разных школьных ситуациях.	15.09
4	Что поможет мне учиться?	- помочь участникам группы осознать правила работы на уроке; - способствовать самораскрытию детей и развитию эмпатии	22.09
5	Легко ли быть учеником?	- помочь детям осознать, какие качества необходимы хорошему ученику; - способствовать развитию воображения и навыков совместной деятельности.	29.09
6	Находим друзей	Способствовать формированию навыков взаимодействия в группе; - помочь детям осознать, какие качества важны в дружбе; — повысить самооценку детей.	6.10
7	Какой я и чем отличаюсь от других?	Создать у учеников мотивацию на самопознание; способствовать развитию самопознания, рефлексии и уверенности в себе.	13.10
8	Диагностика эмоциональной сферы учащихся 5-х классов: тревожность, школьная мотивация, самооценка		20.10
9	Чего я боюсь?	- научить детей распознавать свои школьные страхи помочь найти способы их преодоления; - снизить школьную тревожность.	29.10
10	Я могу	Формирование учебных умений, повышение самооценки.	3.11
11	Диагностика уровня адаптированности учащихся Анкета для	В ноябре исследование уровня адаптированности учащихся	10.11

	педагогов «Методика изучения социально-психологической адаптации детей к школе. (Э.М.Александровская)» Классные руководители 5-х классов Диагностика уровня адаптированности учащихся		
12	Конфликт или взаимодействие	- совершенствовать навыки общения и разрешения конфликтов; - формирование умений не боясь неодобрения, высказывать свои мысли.	17.11
13	Я – это мои эмоции	осознание жизненных целей и способов их осуществления.	24.11
14	Мир эмоций	Познакомить учащихся с понятием «эмоции»; научить определять эмоциональное состояние других людей; тренировать умение владеть своими эмоциями.	1.12
15	Понимаем ли мы друг друга	Показать значимость собственного «Я»; подвести учащихся к пониманию необходимости жить в согласии с собой и другими; показать важность взаимоотношения.	8.12
16	Я и мои друзья	Актуализация чувств, окружающих опыт общения со сверстниками.	15.12
17	Трудные ситуации могут научить меня	Осознание возможности обучающего воздействия трудных ситуаций.	22.12
18	Наши трудности	Снятие эмоционального напряжения	
19	Работа с негативными переживаниями	- повышение эмоциональной устойчивости детей; - формирование навыков принятия собственных негативных эмоций; - формирование умения адекватно воспринимать обидные замечания	
20	Мы - сказочники	Развитие воображения. Использование сказкотерапии	
21	Мы - творцы	Развитие воображения. Актуализация чувств, окружающих опыт общения со сверстниками.	
22	Мы любим себя	Формирование положительной самооценки	
23	Здесь и сейчас мы собрались.	сплочение ребят, формирование взаимного доверия	
24	Мы – команда.	сплочение ребят, формирование чувства команды	
25	Наши сходства и различия	- сплочение группы, формирование позитивного отношения к окружающим - способствовать самораскрытию, осознанию своих личных особенностей	

26	Сплочение и доверие	сплочение ребят, формирование взаимного доверия, формирование умения координировать совместные действия	
27	Общение и умение слушать	- формирование навыков эффективного слушания, формирование представления о важности обратной связи в общении	
28	Учимся взаимопониманию	- развитие социальной наблюдательности, вербального взаимодействия	
29	Средства общения	- формирование навыков эффективного общения (жесты, интонации, пантомимика, мимика, контекст общения)	
30	Общение без слов	- развитие навыков невербальной коммуникации, сотрудничества	
31	Поговорим рисунками	- интегрирование полученных навыков вербального и невербального взаимодействие с использованием арт – терапевтического метода	
32	Портрет нашей группы	Закрепление навыков общения	
33	Итоговая диагностика	отслеживание динамики развития, эффективности коррекционноразвивающей работы.	
34	Итоговая диагностика	отслеживание динамики развития, эффективности коррекционноразвивающей работы.	