

«Психолого-педагогическое  
обеспечение процесса  
адаптации учащихся  
1-х, 5-х классов»

Педагог –психолог ГБОУСОШ №425  
Бондаренко Наталья Владимировна.

# Адаптация учащихся 1-х классов

**Цель работы** - создать у ребенка представление о школе как о месте, где он будет принят весь целиком — со всеми своими чувствами, мыслями, знаниями, проблемами, озарениями, большими и малыми событиями личной жизни, представление, что все это важно, интересно и помогает строить общую жизнь класса.



Департамент образования города Москвы  
Московский центр качества образования

Г.А. Цукерман, К.Н. Поливанова

**Введение в школьную жизнь:  
Программа адаптации детей к школьной  
жизни - М.: Московский центр качества  
образования, 2010.-120 с.**

Ю.В. Груздева, Н.А. Богачкина «Классные часы с психологом. 1-4 классы.

«Первый раз- в первый класс.

1.1 Я-ученик (классные часы ,направленные на адаптацию к школе), развитию познавательной сферы, учимся общению.

15 занятий-1 раз в неделю.

**Программа адаптации первоклассников к школе  
Психопрофилактические развивающие занятия в  
начальной школе «Четыре путешествия»Новикова  
Л.М., Самойлова И.В.**

«путешествие в Мир Эмоций»

Цели и задачи.

Формирование и профилактика нарушений психологического здоровья детей в соответствии с его трехкомпонентной структурой, а также выполнение возрастных задач развития.

## **Задачи работы:**

**1. Развитие позиции школьника**

**2. Развитие умения распознавать и владеть собственными эмоциями, обучение навыкам саморегуляции.**

**3. Снижение страха ошибки.**

**4. Повышение самооценки детей.**

**5. Развитие рефлексии.**

**6. Развитие сплоченности детского коллектива**

## **Тематический план занятий.**

### ***Тема1. Я- школьник!***

***Занятие 1. Знакомства. Введение в мир психологии.***

***Занятие 2. Я-первоклассник!.***

***Занятие3. Правила школьной жизни.***

***Занятие4. Правила и права.***

***Занятие 5. Моя школьная жизнь.***

***Занятие 6. Школа моей мечты.***

### ***Тема2. Мир Эмоций.***

***Занятие 7. Мимика и жесты-язык Мира Эмоций***

***Занятие 8. город радости и веселья.***

***9. В городе радости только добрые слова!***

***Занятие 10. Остров Страх и его обитатели***

***Занятие11. Смешные жители Острова Страх.***



*11. Все бывают на острове Страха.*

*12. Мы умеем побеждать Страх!.*

*13. Пещера гнева.*

*14. Откуда берется гнев,*

*15. Может ли гнев быть полезным.,*

*16. Обиженная Деревня.*

*17. Прощение растворяет Обиды!*

*18. Гора Стыда.*

*19. Мы владеем разными эмоциями.!*

*Тема 3. Мир качеств.*

*21. Мешок хороших качеств.*

*22 «Темные и светлые качества»*

*23. Умение видеть» светлые « качества.*

*24. У кого какие качества.*

*25. Салют качеств.*



**Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я.**  
1-4 классы – М.: Генезис, 2004.

Тема 1. Я- школьник – 1-10 занятие.

Тема 2. Мои чувства. – 11-25 занятие.

Частота встреч – 1 раз в неделю.

Микляева А. В., Румянцева П. В.

Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция. — СПб.: Речь, 2004.

**Программа работы по профилактике  
школьной тревожности для учащихся  
1 класса**

Работа в группах – до 7-12 человек

Количество занятий – 12

Частота встреч – 2 раза в неделю





# Адаптация учащихся 5-х классов

**Цель работы** — создать условия, позволяющие каждому пятикласснику как можно легче и радостнее вступить в новый этап школьного обучения; поддержать и развить в детях интерес к знаниям; помочь им общаться с новыми одноклассниками и преподавателями.





Е.Г. Коблик “Первый раз в пятый класс”. Программа адаптации детей к средней школе. М., Генезис, 2003.

Работа в группах по 15 человек

Количество занятий – 12

Частота встреч – 1-2 раза в неделю

Микляева А. В., Румянцева П. В.  
Школьная тревожность: диагностика,  
профилактика, коррекция. — СПб.: Речь, 2004.

**Программа работы по профилактике  
школьной тревожности  
для учащихся 5 класса**

Работа в группах – до 7-12 человек

Количество занятий – 12

Частота встреч – 2 раза в неделю

С.В.Кривцова, Д.В.Рязанова  
«Жизненные навыки» Генезис 2012- Москва

**Тренинговые занятия с младшими  
подростками под редакцией С.В. Кривцовой.**

Работа в группах – до 7-12 человек

Количество занятий – 7

Частота встреч – 1 раза в неделю

# «ЖИЗНЕННЫЕ НАВЫКИ»

- 1. Начинаем общаться**(умение слушать, вступить в обсуждение, справляться со смущением, осознавать свои предпочтения.)
- 2. Я и Ты** –действуем вместе(умение слушать, следовать инструкции , задавать вопросы, распознавать собственные чувства)
- 3. Общаемся без слов**(вступать в обсуждение, контролировать свои эмоции, распознавать чувства другого)
- 4. Доверие и взаимодействие в группе**(умение принимать на себя ответственность)
- 5. Мы- команда**(предлагать помощь, признавать свои ошибки, умение проигрывать)
- 6. Даем место другому и отстаиваем свое место**(умение отстаивать свои интересы мирным путем, проявлять толерантность)
- 7. Просто скажи :»НЕТ»** (умение определять границы своего пространства , сказать «нет»,отстаивать свою позицию)

Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе (5—6 классы).  
— М.: Генезис, 2006.

Количество занятий – 34

Частота встреч – 1 раз в неделю.

Спасибо за  
внимание!