

**Ерошкина Анастасия Владимировна**

магистрант

**Федотенко Инна Леонидовна**

д-р пед. наук, профессор

ФГБОУ ВО «Тульский государственный  
педагогический университет им. Л.Н. Толстого»  
г. Тула, Тульская область

**РЕАЛИЗАЦИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПРОГРАММЫ  
КАК УСЛОВИЕ УСПЕШНОЙ АДАПТАЦИИ МЛАДШИХ ПОДРОСТКОВ  
К ОБУЧЕНИЮ В ПЯТОМ КЛАССЕ**

*Аннотация: в статье доказывается актуальность и перспективность про-  
блемы адаптации младших подростков к условиям средней школы, важность  
поддержки детей со стороны школьного психолога в этот период. Учитыва-  
ются результаты, полученные на основе проведённого исследования среди роди-  
телей пятиклассников одной из школ г. Тулы. Предлагается психологическая про-  
грамма адаптации младших подростков при поступлении в среднюю школу, вклю-  
чающая в себя цель, задачи, принципы, условия реализации и содержание.*

**Ключевые слова:** адаптация, адаптированность, младшие подростки, пси-  
хологическая поддержка, психологическая программа адаптации.

Переход младших подростков на новую ступень обучения – в среднюю школу – один из наиболее сложных периодов в их ученической жизни. Происходит смена одного учителя начальной школы на группу учителей-предметников, значительно усложняются образовательные программы, системы оценивания, меняются требования разных учителей, формы и условия организации образова- тельного процесса, наконец, существенные преобразования собственной лично- сти, вызванные подростковым кризисом – все это накладывает свой отпечаток на психоэмоциональное состояние школьника. Как следствие, снижение академи-

ческой успеваемости и учебной мотивации, напряжение в отношениях с педагогами, а также повышенный уровень тревожности и неадекватная самооценка. По справедливому утверждению Е.Г. Коблик, «возникает противоречие: пятиклассникам в школе, с одной стороны, интересно, а с другой, – очень тревожно, ведь хочется быть активными, нужными и независимыми, хочется, чтобы новый учитель оценил и увидел все самое лучшее в них» [2, с. 23].

В таких условиях младшие подростки нуждаются в особой заботе и поддержке со стороны семьи и школы, в том числе, со стороны школьных психологов. Так, согласно проведённому в конце сентября – начале октября 2024 года исследованию 26-ти родителей пятиклассников МБОУ «Центр образования №14» г. Тулы, направленному на определение уровней адаптированности младших подростков при поступлении в среднюю школу, было выявлено, что высокий уровень адаптированности к школе отмечен у 11 детей (42,31%), средний – у 10 детей (38,46%), низкий – у 5 детей (19,23%). Таким образом, почти 20% детей после четырех недель обучения в пятом классе испытывают сложности с усвоением материала (как следствие, снижается успеваемость), выполнение домашнего задания требует от них высокой степени напряжения и помощи со стороны родителей, довольно часто проявляются негативные эмоции по отношению к школе, учителям и одноклассникам.

При этом согласно опросу родителей, из 26-ти человек 19 отметили, что считают необходимой для своего ребенка поддержку со стороны школьного психолога, ориентированную на повышение адаптированности к школе за счет снижения тревожности, повышения уверенности в себе, развитие коммуникативных навыков со сверстниками и взрослыми.

Таким образом, достаточно высокий процент пятиклассников МБОУ «Центр образования №14» г. Тула, проявляющих низкий уровень адаптированности к школе, и значительное количество родителей этих детей, заинтересованных в помощи в вопросах адаптации, определили цель настоящей работы, которая заключается в разработке психологической программы адаптации младших подростков при поступлении в среднюю школу.

Анализ основных сложностей, с которыми сталкиваются младшие подростки в данный период обучения, определил основные задачи программы, сфокусированные на том, чтобы помочь ее участникам:

- проявить заинтересованность друг к другу, найти «точки соприкосновения» друг с другом, повысить эмпатию, сплоченность;
- самоидентифицировать себя как пятиклассника (ученика средней школы);
- повысить свою самооценку, уверенность в себе;
- снизить уровень тревожности, эмоциональной напряженности;
- повысить мотивированность к обучению;
- развить коммуникативные навыки: умение слушать, понимать эмоции собеседника, невербальные сигналы;
- лучше узнать особенности обучения в средней школе, мотивы учителей;
- развить такие качества, как целеустремленность, ответственность, организованность;
- грамотно разрешать конфликты и спокойно реагировать на критику.

Представляется, что для решения каждой из задач наиболее целесообразным будет проведение занятий-тренингов 2 раза в неделю по 35–45 минут. Кроме того, при реализации программы считаем целесообразным придерживаться точки зрения Е.С. Ережевой, согласно которой «психолого-педагогическое сопровождение адаптационного периода пятиклассников целесообразно начинать проводить с момента начала их обучения в пятом классе и продолжать процесс сопровождения до момента окончания ими пятого класса. Такая продолжительность программы сопровождения позволит обеспечить реализацию комплексного плана мероприятий, направленных не только на коррекцию уже имеющихся проблем, но и на их профилактику» [1, с. 67].

Для успешной реализации программы мы учитывали следующие принципы:

- создание доброжелательной атмосферы на занятиях, реализуемых в рамках программы, позволяющей участникам не стесняться и полностью раскрыться

(важно донести до каждого из участников понимание того, что цель тех, кто собрался на тренинге – не унизить или обидеть, но помочь человеку решить его проблемы с коммуникацией и самооценкой и, возможно, найти друзей);

– предоставление равной возможности при выполнении заданий всем участникам программы (планируется, что каждое из упражнений должен выполнить каждый школьник);

– добровольность участия (несмотря на то, что в соответствии с предыдущим принципом каждый из участников в полной мере должен проявить себя на занятии, ведущий, если подросток этого не хотел по каким-то причинам, не настаивал на выполнении, а лишь мягко мотивировал и помогал);

– акцент на позитивном фоне (с нашей точки зрения, данная тренинговая программа будет результативен только тогда, когда участники будут получать удовольствие от процесса и с готовностью выполнять предложенные задания, с этой целью при разработке упражнений мы исходили из того, чтобы они были интересны ребятам и даже смешны).

Кроме того, в качестве условий для реализации предлагаемой программы следует отметить:

– наличие необходимого методического инструментария для проведения мероприятий, запланированных в рамках программы;

– готовность и мотивированность потенциальных участников программы;

– наличие достаточного времени для реализации программных мероприятий (программой запланировано проведение 30 занятий, что поможет с разных сторон проработать проблему адаптированности и более глубоко погрузиться в нее);

– простота и доступность программных мероприятий (мероприятия не должны накладывать большую нагрузку на и без того загруженных учеников, должны быть восприняты ими с легкостью и интересом);

– наличие атмосферы психологического комфорта для всех участников программы, позволяющей им быть максимально искренними и открытыми при проведении мероприятий.

В соответствии с поставленными задачами содержание программы может включать в себя следующие примерные темы и цели:

- «Хорошо ли мы знаем друг друга?» Цель: познакомиться поближе с участниками программы, сформировать доброжелательную, комфортную атмосферу;
- «Первый раз в пятый класс». Цель: формирование новой позиции – ученик средней школы;
- «Мы такие разные, но все одинаково интересные». Цель: развитие у участников программы проявлений заинтересованности друг к другу, нахождение «точек соприкосновения» между собой;
- «Ставим цели». Цель: осмысление личных целей на период обучения в пятом классе;
- «Мне не обидно». Цель: знакомство и отработка техник адекватного реагирования на критику;
- «Мне не страшно!» Цель: формирование умения распознавать свои школьные страхи, находить способы их преодоления, снижение школьной тревожности;
- «Я знаю себе цену». Цель: формирование стремления адекватно оценивать себя, свои возможности.

Предложенные темы не являются исчерпывающими, но представляются наиболее целесообразными в связи с поставленными задачами. Они сформулированы на основе анализа многих программ, повещённых психологической поддержке младших подростков во время адаптации к пятому классу, а также собственного видения проблемы.

Таким образом, психологическая поддержка является единственным условием адаптации младших подростков при поступлении в среднюю школу, важность которой отмечают многие родители. Однако следует отметить, что эффективность ее будет подтверждена только в том случае, если при ее реализации будут приняты во внимание определенные принципы и условия работы с младшими подростками.

### ***Список литературы***

1. Ережепова М.С. Психолого-педагогическое сопровождение адаптации учащихся 5-х классов общеобразовательной школы / М.С. Ережепова // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. – 2016. – №2–4. – С. 65–67. EDN VOMMLJ
2. Коблик Е.Г. Первый раз в пятый класс!: программа адаптации детей к средней школе / Е.Г. Коблик. – М.: Генезис, 2007. – 121 с.