

Пояснительная записка

Актуальность: Переход из младшей школы в среднюю – важный момент в жизни школьника. В пятом классе для детей многое оказывается новым: учителя, форма обучения, которая в средней школе становится предметной, а иногда и одноклассники. Кроме того, нередко дети переходят из одного здания школы в другое, тогда им приходится привыкать еще и к новому помещению.

Пятиклассникам в школе и интересно, и тревожно: хочется быть активными, умными и независимыми, нужными и успешными, хочется, чтобы новый учитель оценил и увидел все самое лучшее в них. Конечно, есть дети, которые легко и свободно вписываются в школьную систему требований, норм и социальных отношений, но большинство учащихся 5 – х классов подвержены дезадаптации: становятся невнимательными, безответственными, тревожными, неуверенными в себе, хуже учатся по сравнению с начальной школой, испытывают трудности в общении со сверстниками и учителями.

Насколько легко и быстро младший подросток приспособится к условиям средней школы, зависит не только от его интеллектуальной готовности к обучению, но и от формирования умений и навыков, определяющих успешность адаптации:

- умения осознавать требования учителя и соответствовать им
- умения устанавливать межличностные отношения с педагогами
- умения принимать и соблюдать правила жизни класса и школы
- навыков общения и достойного поведения с одноклассниками
- навыков уверенного поведения
- навыков совместной деятельности
- навыков самостоятельного решения конфликтов мирным путем
- навыков самоподдержки
- навыков адекватной оценки собственных возможностей и способностей.

Предлагаемая программа направлена на формирование этих навыков и на создание благоприятных условий для их дальнейшего развития.

Цель данной программы – создать условия, позволяющие каждому пятикласснику легче вступить в новый этап школьного обучения; сформировать основные представления о жизни учащихся среднего звена; развить коммуникативные навыки, сформировать умение справляться с конфликтными ситуациями, принимать на себя ответственность за свои поступки.

Основные задачи:

1. Формирование у детей позитивной Я – концепции и устойчивой самооценки, снижение уровня школьной тревожности
2. Формирование устойчивой учебной мотивации детей
3. Формирование групповой сплоченности коллектива
4. Повышение уровня психологической готовности к обучению, формирование учебных навыков
5. Освоение детьми школьных правил

6. Формирование адекватных форм поведения в новых школьных ситуациях
7. Развитие социальных и коммуникативных умений, необходимых для установления межличностных отношений друг с другом, с новыми учителями и другими сотрудниками школы.

Данная программа составлена на основе программы адаптации детей к средней школе Е. Г. Кобликовой «Первый раз в пятый класс!» и серии «Тропинка к своему Я» - уроков психологии в средней школе О. В. Хухлаевой.

Основное преимущество данной программы, на наш взгляд, заключается в том, что этот курс не только способствует более успешной адаптации детей к обучению в пятом классе, но и помогает учащимся пятых классов разобраться в своих чувствах и желаниях, на новом уровне строить взаимоотношения с окружающими, справляться с конфликтными ситуациями, принимать на себя ответственность за свои поступки.

Занятия включают в себя теоретический материал, дискуссии, ролевые игры, элементы изобразительной деятельности, моделирование образцов поведения, а также метафорические истории и притчи.

Учебно-тематический план

Название темы	Количество часов	Теоретические занятия	Практические занятия
1. Введение в мир психологии.	1	1	
2. Введение в школьную жизнь. Школа такая, какой я ее вижу			
Моя школа	2		2
Правила школьной жизни	1	1	
Школьные предметы	1		1
3. Наш класс	1		1
Сплочение класса	1		1
Пятый класс, что нового	1		1
Идеальный ученик	1		1
Помощники в учебе	2		2
3. Введение в школьную жизнь. Наши учителя			
Трудно ли быть настоящим учителем?	3	1	2

4. Я и мой внутренний мир			
Я – это Я	5	1	4
Мои чувства и эмоции	4	1	3
Негативные переживания	2		2
5. Я и мои друзья	4		4
6. Конфликты и их роль в жизни человека	4	2	2
7. Мои ближайшие цели	1		1

Содержание дополнительной образовательной программы

1. Тема: Введение в мир психологии.

Ознакомление с планом работы, представление психологии как науки

2. Тема: Введение в школьную жизнь. Школа такая, какой я ее вижу.

Упражнение «Что нравится в школе и что не нравится». Цель: высказать свое мнение и увидеть положительное в новой ситуации, научиться конструктивно относиться к школьным проблемам. Дискуссия на тему занятия.

3. Моя школа.

Чтение устава школы. Упражнение «сложные вопросы». Цель – закрепление представлений об уставе школы. Дискуссия на тему занятия.

4. Правила школьной жизни.

Упражнение «Узнай свою школу». Цель: познакомить учащихся с правилами школы и помочь осознать особенности своего поведения в разных школьных ситуациях. Дискуссия на тему занятия.

5. Школьные предметы.

Упражнение «рейтинг предметов». Цель – рефлексия своего отношения к школьным предметам. Упражнение «Необитаемый остров». Цель: создание условий для формирования и поддержания учебной мотивации. Подведение итогов.

6. Тема: Наш класс.

Упражнение «Прошепчи имя». Цель: познакомить детей с новыми учениками. Упражнение «Найди того, кто...». Упражнение «Игра с мячом». Упражнение способствует прояснению личной мотивации обучения в средней школе.

7. Сплочение класса.

Создание портрета класса. Цель: формирование сплоченности, повышение ценности личности каждого учащегося. Обсуждение.

8. Пятый класс. Что нового.

Упражнение «Прощание с начальной школой». В ходе выполнения этого упражнения дети вспоминают приятные моменты учебы в начальной школе, свои успехи и достижения. Рисунок: я в начальной школе и я в средней школе. Цель: осознание различий в позициях «ученик начальной школы» и «ученик средней школы». Обсуждение.

9. Идеальный ученик.

Игра «Идеальный ученик» - каждый учащийся называет качества идеального ученика. Дискуссия на тему занятия. Упражнение «Незнайка». Упражнение «Кляксы». Это упражнение способствует налаживанию взаимодействия между детьми. Обсуждение итогов занятия.

10. Помощники в учебе. 2 часа

Упражнение «Нарисуй свое настроение». Упражнение «Что поможет мне учиться». Упражнение «Правила поведения на уроке». Дискуссия на тему занятия. Упражнение «Что нужно школьнику, кто нужен школьнику?». Работа со сказкой: Повесть о настоящем ...цветке». Обсуждение.

11. Тема: Введение в школьную жизнь. Наши учителя.

Игра: «Чему нас учат? Кто нас учит?». Цель: актуализация школьного опыта. Упражнение «Наши учителя». Цель: формирование и закрепление положительного отношения к учителям. Обсуждение.

12. Трудно ли быть настоящим учителем? 2 часа.

Игра «Идеальный учитель». Дискуссия на тему занятия. Упражнение «Слушаем внимательно». Цель: дать возможность детям почувствовать себя в роли учителя, научиться слушать, задуматься над критериями оценки работы. Упражнение «Интервью с учителем». Цель: помочь учащимся и преподавателям лучше узнать друг друга. Дискуссия на тему занятия.

13. Тема: Я и мой внутренний мир. Я – это Я.

Упражнение «Угадай чей голос», «Угадай кому письмо». Упражнение «Кто я?» - дети письменно отвечают на этот вопрос. Рисунок на тему: «Нарисуй свою роль». Минисочинение на тему: Какой Я.

14. Я – могу.

Упражнение «Моя ладошка». Дети пишут свои качества. Упражнение «Я могу – я умею». Сказка: Фламинго, иллюстрации к ней, обсуждение.

15. Я – мечтаю.

Упражнение «Я – невидимка». Ролевая игра «Зачем люди мечтают?». Работа со сказкой: сказка о мечте, обсуждение.

16. Я – это мои цели.

Упражнение «Превратись в животное», работа со сказкой: сказка о славном Учмаге, учителе его Магуче и бедном, но вылеченном Аэроплане.

17. Я = это мое настоящее и будущее.

Упражнение «Превратись в возраст», «беседа», «встреча», «я в будущем».

18. Мои чувства и эмоции.

Упражнение «Закончи предложение», «Изобрази чувство», «Испорченный телефон», работа со сказкой: Сказ о том, как Штирлицев свой страх победил, обсуждение.

19. Внутренний мир человека.

Упражнение «Если я – камушек», рисунок на тему: «маленькая страна», работа со сказкой: сказ про Вольняшку, обсуждение.

20. Трудные ситуации.

Упражнение «плюсы и минусы», «Копилка трудных ситуаций», сказка о Дрюпе Дрюпкине, обсуждение.

21. Внутренние резервы человека.

Упражнение «Внутренняя сила», сказка о волчишке Джоне, обсуждение.

22. Негативные переживания. 2 часа

Упражнение «Чего я боюсь», «на ошибках учатся», упражнение «рисует слово», обсуждение. Рисование школьной ситуации, вызывающей страх. «Психологическая аптечка. Цель: поиск приемов самопомощи в эмоциональных ситуациях. Упражнение «Как реагировать на обидное замечание?», рисунок на тему: моя обида, упражнение «Знакомство с закрытыми глазами».

23. Тема: Я и мои друзья

Упражнение «красивые поступки», рисунок в паре, сказка: светлячок, обсуждение.

24. Лучший друг.

Упражнение «Качества моего друга», «загадай друга», сказка: волшебная роща.

25. Одиночество. Что это такое?

Дискуссия на тему: какого человека можно назвать одиноким? Вспомнить и записать ситуации, когда учащиеся сделали кого - то одинокими, работа со сказкой.

26. Я не одинок в этом мире.

Работа с плакатом (позитивные качества), работа со сказкой: и однажды утром, коллективный рисунок на тему: Счастье.

27. Тема: Конфликты и их роль в жизни человека. 2 часа

Изучение наиболее типичных конфликтных ситуаций, конструктивные пути их решения, способы поведения в конфликте: наступление, обсуждение, отступление, уход от конфликта. Тест для самодиагностики: «Поведение в конфликте» (Томаса). Упражнение «Стиль входа в конфликт», «рисунок моего стиля». Обсуждение.

28. Конфликт или взаимодействие? 2 часа

Упражнение «Конфликт или взаимодействие?» Цель: продемонстрировать детям, что часто люди относятся к жизненным ситуациям как к соревнованиям, в которых есть победители и проигравшие. Дискуссия на тему занятия. Упражнение «как разрешать конфликтные ситуации».

29. Тема: Мои ближайшие цели.

Упражнение «определи, насколько ты веришь в себя, в свои силы?», упражнение «Инь и Ян», упражнение «ставим цели», «доброжелательное послание». Подведение итогов работы.

Список литературы:

1. Коблик Е. Г. Первый раз в пятый класс. Программа адаптации детей к средней школе – 2 – е изд. – М: Генезис, 2007
2. Коробкина С. А. Адаптация учащихся на сложных возрастных этапах. – Волгоград: Учитель, 2010
3. Микляева А. В., Румянцева П. В. Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция. – СПб, 2007
4. О. В. Хухлаева Тропинка к своему Я. Уроки психологии в средней школе (5 – 6 класс) – 2 – е изд. – М: Генезис, 2008

