

Утверждаю

Директор МАОУ Школа №23

Хажин А. Ф.

« 4 » Апреля 2023 г.



Программа коррекционно – развивающих занятий по адаптации
пятиклассников к школьному обучению «Я – пятиклассник!»

Составила педагог – психолог Зинатуллина Р. О.

Пояснительная записка.

Часто с переходом в 5 класс у детей формируется отрицательное отношение к школе, нежелание учиться. Причиной этого является неблагополучные отношения в семье, учебные нагрузки, конфликты с учителем и сверстниками, отсутствие учебной мотивации и т.д. В эмоциональной сфере это часто проявляется в том, что ребенок становится агрессивным, раздражительным, непослушным или же наоборот замкнутым, плаксивым, тревожным. Для всех детей с негативным отношением к школе характерно достаточно высокий уровень общей школьной тревожности. В младшем подростковом возрасте к перечисленным выше причинам, которые вызывают высокую тревожность у детей данного возраста, добавляются оценочные, особенно при публичной оценке (ответы у доски, самостоятельные, контрольные и т.п.) ситуации.

Младший подростковый возраст – один из значимых моментов в жизни ребенка, период его качественного и количественного изменения. Однако в школе многие педагоги и родители гораздо больше внимания уделяют количественным параметрам приобретенных ребенком знаний и умений. Качественные изменения, которые происходят в ребенке во время его учения, многими недооцениваются. В то время как именно качественные изменения особенно значимы, они могут сыграть как позитивную роль, могут укрепить психологическое состояние ребенка, либо подорвать его. И, если проблемы в знаниях можно в последствие восполнить, то возникшие психологические нарушения могут иметь стойкий характер, трудно поддаваться коррекции.

Особенность психологии ребенка младшего подросткового возраста заключается в том, что он еще мало осознает свои переживания и далеко не всегда способен понять причины, их вызывающие. На трудности в школе ребенок чаще всего отвечает эмоциональными реакциями – гневом, страхами, обидой. Все это приводит к тому, что у ребенка формируется отрицательное отношение к школе, нежелание учиться и дезадаптация.

В связи со всем вышесказанным большое значение приобретают вопросы эмоционального и психологического благополучия ребенка в школе напрямую связанные с адаптацией.

Цель программы: формирование у учащихся 5-х классов положительного отношения к обучению в средней школе посредством снятия эмоционального напряжения, чувства тревожности, развития коммуникативных навыков и повышения самооценки, формирование положительной коммуникативной деятельности и саморегуляции.

Задачи:

1. Снизить накопившееся эмоциональное напряжение, уровень агрессии у пятиклассников.
2. Снизить уровень тревожности пятиклассников.
3. Способствовать развитию навыков социальной компетентности (саморегуляция и коммуникативные навыки).
4. Способствовать самопознанию учащихся 5-х классов и повышению их самооценки.
5. Развивать творческие и организаторские способности учащихся 5-х классов.
6. Сформировать адекватные формы поведения в новых школьных ситуациях
7. Развить социальные и коммуникативные умений, необходимые для установления межличностных отношений друг с другом, с новыми учителями и другими сотрудниками школы.

Программа предполагает организацию групповых занятий с детьми 11-12 лет, с трудностями:

- во взаимоотношении с учителями: негативное отношение и переживание тревоги в ситуациях проверки знаний, достижений, возможностей, страх наказаний.
- во взаимоотношении со сверстниками: замкнутость; негативные эмоциональные переживания ситуаций, сопряженных с необходимостью

самораскрытия, предъявления себя другим; склонность к конфликтам, агрессивность и т.п.

- во взаимоотношении с родителями: опасения не соответствовать ожиданиям родителей, страх наказаний.

Предполагаемые результаты реализации программы «Я –пятиклассник».

1. Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни): приобретение школьниками знаний о нормах коллективной жизни; об основных формах и правилах общения; о способах и приёмах управления своими эмоциями.

2. Результаты второго уровня (формирование позитивных отношений школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): развитие ценностных отношений школьника к родной школе, своему классу, к своему собственному здоровью и внутреннему миру.

3. Результаты третьего уровня (приобретение школьником опыта самостоятельного ценностно окрашенного социального действия): опыт публичного выступления по проблемным вопросам; опыт волонтерской деятельности; опыт заботы о малышах и организации их досуга; опыт самостоятельной организации праздников и поздравлений для других людей; опыт самообслуживания, самоорганизации и организации совместной деятельности с другими детьми; опыт управления другими людьми и взятия на себя ответственности за других людей.

Результаты формирования регулятивных универсальных учебных действий.

Ученик научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;

- вносить необходимые корректизы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

Результаты формирования коммуникативных универсальных учебных действий:

- осознавать качества необходимые для учащегося средней школы;
- оценивать некоторые высказывания людей с точки зрения их уместности, тактичности в данной ситуации;
- объяснять значение эффективного общения, взаимопонимания в жизни человека, общества;
- осознавать важность соблюдения правил речевого этикета как выражения доброго, уважительного отношения к другим людям;
- адаптироваться применительно к ситуации общения, строить своё высказывание в зависимости от условий взаимодействия;
- учитывать интересы других людей при общении, проявлять эмоциональную отзывчивость и доброжелательность в спорных ситуациях;
- осознавать ответственность за своё речевое поведение;
- анализировать свои речевые привычки, избавляться от плохих привычек; осознавать значимость активной гражданской и социальной деятельности.

Результаты формирования личностных универсальных учебных действий:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение⁵ и позицию;

- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнёра;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.
- слушать и вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении проблем, понимать точку зрения другого.
- слушать собеседника, кратко излагать сказанное им в процессе обсуждения темы, проблемы;
- признавать возможность существования разных точек зрения и права каждого иметь свою.

Основные формы работы:

1. Игротерапия направленная на: снятие напряжения и раскрепощение детей, дающие возможность проявить индивидуальность; выработку правильного отношения к ошибкам и неудачам, на формирование уверенности в себе, стремления к реализации своих способностей; актуализацию школьных переживаний, снижение тревожности и страхов; развитие произвольности, внутреннего плана действий; формирование позитивного отношения к сверстникам, навыков совместной деятельности; развитие внимания ребенка к самому себе, своим чувствам, переживаниям.

2. Арттерапия: способствует в продвижении с символического уровня на конкретный и с подсознательного на сознательный за счет поощрения детей к повторному переживанию прошлых событий, которые были заблокированы и препятствовали личностному росту. Неосознаваемые внутренние конфликты

и переживания часто бывает легче выразить с помощью зрительных образов, чем высказать их в процессе верbalного общения.

3. Сказкотерапия: позволяет детям актуализировать и осознавать свои проблемы, а также увидеть различные пути их решения. Воспринимая сказку, ребенок, с одной стороны, сравнивает себя со сказочными героями, и это позволяет ему почувствовать и понять, что не только у него есть такие проблемы и переживания. С другой стороны, посредством ненавязчивых сказочных образов ребенку предлагаются выходы из различных сложных ситуаций, пути решения конфликтов, позитивная поддержка его возможностей и веры в себя.

4. Психогимнастика: способствует преодолению барьеров в общении, снятию психического напряжения, позволяет создавать условия и возможности для самовыражения детей.

5. «Домашнее задание»: в течение всего периода работы группы участники группы делают домашнее задание, которое позволяет отслеживать настроение группы в целом и каждого ребенка в отдельности, те или иные достижения участников группы, их стремления, успехи и неудачи, способствуют формированию у детей ответственного отношения к занятиям, развитию рефлексии.

Тематический план занятий

№ п/п	Тема занятия	Количество минут
1.	«Знакомство»	40-45
2.	«Цели обучения в пятом классе»	40-45
3.	«Формирование навыков взаимодействия в группе»	40-45
4.	«Знакомство со школьными правилами»	40-45
5.	«Развитию эмпатии, способность к самораскрытию, формирование учебных навыков»	40-45
6.	«Развитие воображения и навыков совместной деятельности»	40-45
7.	«Школьные страхи и способы их преодоления»	40-45

8.	«Обогащение навыков общения с учителями, формирование у детей правильного отношения к оценке»	40-45
9.	«Повышение эмоциональной устойчивости детей»	40-45
10.	«Подведение итогов»	40-45

Список литературы:

1. Гилева Т. Адаптация пятиклассников. // Школьный психолог № 22, 2007.
2. Коблик Е. Г. Первый раз в пятый класс: Программа адаптации детей к средней школе. – М.: Генезис, 2003.
3. Лютова Е.К., Монина Г.Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. – СПб.: ООО Изд-во “Речь”, 2001.
4. Микляева А.В., Румянцева П.В. Школьная тревожность: диагностика, коррекция, развитие. – СПб. 2004 г.
5. Обучение жизненно важным навыкам в школе: пособие для классных руководителей / Под ред. Н.П. Майоровой. – СПб.: Издательство “Образование - Культура”, 2002.
6. Прутченков А.С. Социально-психологический тренинг в школе. М. – Изд-во ЭКСМО Пресс, 2001.
7. Руководство практического психолога // Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте / Под. ред. И.В. Дубровиной. М., 1995.
8. Тренинг сказкотерапии: Сборник программ по сказкотерапии / Под ред. Т.Д. Зинкевич – Евстигнеевой. СПб.: Речь, 2000.
9. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие / Пер. с нем.; В 4-х томах. Т. 3.— М.: Генезис, 1998.