**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**
**«Каргасокская СОШ – интернат №1»**

| | | |
|---|---|---|
| «Утверждаю»<br>Директор ОУ<br>Кондратьева Е.М.<br>« » 2022г. | «Согласованно»<br>зам. Директора по УВР<br>Поданёва Н.В.<br>« 31 » августа 2022г | Рассмотрено и утверждена<br>заседании М.О.<br>протокол № 1 от 31.08.2022г<br>Рук-ль М.О. |

Модифицированная программа
Адаптация пятиклассников
при переходе в основную школу:
**«Я - пятиклассник»**
на 2022 – 2023 учебный год

**Составитель:**
**Кононыкина В.В.**
**Педагог - психолог**
**высшей**
**квалификационной**
**категории**

Каргасок 2022г.

# I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Федеральный государственный образовательный стандарт второго поколения определяет личностное развитие и формирование универсальных учебных действий у школьников наряду с предметными результатами обучения.

Наряду с формированием универсальных учебных действий важной задачей становится необходимость формирования у школьников ценностных, нравственных установок и ориентиров, введение в мир большой духовной культуры. Такое непосредственное взаимодействие выстраивается в процессе внеурочной деятельности. Деятельность, общение и бытие ребенка являются теми сферами и теми основными средствами, окультуривая которые учитель осуществляет физическое, нравственное воспитание, гарантирует успешность социализации и индивидуализации современных школьников, содействует развитию их способностей.

Курс «Я – пятиклассник» призван создать условия для успешной адаптации детей в школе и повышения уровня психологической готовности детей к обучению, познавательному развитию, общению.

На первом этапе работы основное внимание уделяется формированию групповой сплоченности, навыков поведения в новых школьных ситуациях. У младших подростков, с одной стороны, очень сильно желание самоутвердиться, им важно быть самостоятельными и независимыми, с другой стороны им необходимо получить первый опыт взаимодействия и сотрудничества в новом классном коллективе. Следовательно, на первом этапе очень важно создать в классе доброжелательную атмосферу.

На втором этапе проводится работа с основными проблемами, возникающими у пятиклассников. Кроме того, решается важная задача принятия правил школы и класса, установления норм взаимоотношений со сверстниками в классе, преподавателями и другими сотрудниками школы. Осознание новых правил у детей происходит двумя путями: с одной стороны, формируется восприятие относительности рамок «хорошо — плохо», чтобы ребенок не относился к правилу как к категорическому требованию, а с другой стороны, до сознания детей доводится значимость правил, формируется отношение к ним как к определенной ценности. Важнейшей задачей этого этапа является помощь детям в осознании требований преподавателей. Соответственно решается еще одна задача – способствование установлению межличностных отношений с педагогами.

На этом этапе необходимо помочь младшим подросткам почувствовать себя состоятельными не только в общении, но и в деятельности учения, поэтому можно

выделить следующие направления работы: формирование конструктивного отношения к неудачам, ошибкам; анализ уже достигнутых успехов.

На третьем этапе продолжается работа по осознанию детьми требований преподавателей. Формируется понимание критериев оценки устной или письменной работы (правильность, аккуратность, красота и др.), критериев отношение педагогов к правилам поведения в школьном кабинете, к правилам ведения тетрадей, осваиваются способы работы, способствующие достижению высоких результатов. Таким образом, создаются условия не только для адаптации пятиклассников к средней школе, но также и для формирования адекватной самооценки и правильного отношения к результатам деятельности другого ребенка. Отдельно решается задача ориентирования ребенка на процесс деятельности, а не на оценку.

На этом же этапе начинается работа по принятию детьми своих негативных чувств. Поэтому отдельного внимания заслуживают приемы по снижению напряжения в школьных ситуациях; с помощью этих приемов дети овладевают навыками релаксации и работы со школьными страхами.

На четвертом этапе особое внимание уделяется формированию некоторых учебных навыков, связанных с самоорганизацией и самоконтролем в учебной деятельности, продолжается работа над развитием коммуникативных умений, среди которых выделяются конструктивные способы поведения в конфликтных школьных ситуациях. На этом этапе мы используются приемы, позволяющие работать со школьной тревожностью и излишним волнением, возникающим у детей в различных ситуациях на уроке.

На пятом этапе происходит осмысление личных целей детей на период обучения в 5 классе. Подводятся итоги групповой работы.

**Цель программы:** способствовать психологической адаптации пятиклассников к условиям средней школы.

**Задачи:**

- Формирование у детей позитивной «Я-концепции» и устойчивой самооценки, снижение уровня школьной тревожности
- Формирование положительной учебной мотивации детей
- Формирование групповой сплоченности
- Освоение детьми школьных правил
- Выработка норм и правил жизни класса
- Формирование навыков уверенного поведения
- Формирование адекватных форм поведения в новых школьных ситуациях
- Развитие социальных и коммуникативных умений, необходимых для установления межличностных отношений друг с другом, с новыми учителями и другими сотрудниками школы.

**Методы и приёмы, используемые в программе**

1. *Ролевые игры.* Разыгрывание различных ситуаций, предлагаемых как этюды (например, обиженный и обидчик; учитель и ученик).

2. *Дискуссии.* Обсуждение вопросов, связанных с основной темой занятия.

3. *Рисуночная арт-терапия.* Задания могут быть предметно-тематические («Я в школе», «Мое любимое занятие», «Мой самый хороший поступок») и образно-тематические: изображение в рисунке абстрактных понятий в виде созданных воображением ребенка образов (таких, как «Счастье», «Добро»), а также изображающие эмоциональные состояния и чувства («Радость», «Гнев», «Обида»).

*4. Моделирование образцов поведения.* Поскольку тревожность и страхи перед определенными ситуациями обусловлены отсутствием у младшего подростка адекватных способов поведения, подобраны игры и упражнения на снятие тревожности, на преодоление школьных страхов, которые позволяют преодолеть тревожность и расширить поведенческий репертуар ребенка.

5. *Метафорические истории и притчи.*

Программа курса рассчитана на полугодие год. Число часов – 17. Занятия проводятся раз в неделю.

## II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

| № п/п | Название раздела | Кол-во часов | | Темы занятий |
|---|---|---|---|---|
| | | теория | практика | |
| 1 | Можно ли учиться с удовольствием | 2 | 2 | Здесь и сейчас мы собрались<br>«Здравствуй, 5 класс!»<br>Я и мой класс<br>Я и моя школа<br>Принятие правил<br>Что поможет мне учиться<br>Легко ли быть учеником<br>Оценка и отметка<br>Портрет идеального учителя |
| 2 | Искусство общение | 2 | 1 | Средства общения<br>Какой я собеседник?<br>Умение слушать и слышать<br>Правила честного спора<br>Общение без слов<br>Поговорим рисунками.<br>Портрет нашего класса |
| 3 | Мы - команда | 2 | 1 | Наши сходства и различия |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | | Как избежать конфликтов<br>Сплочённость и доверие<br>Взаимопонимание и взаимопомощь<br>Командный дух |
| 4 | Учимся управлять эмоциями | 2 | 3 | Наши эмоции и чувства<br>Проявление эмоций и чувств<br>Как преодолеть негативные эмоции<br>Наши страхи<br>Приёмы создания позитивного настроя |
| 5 | Наука отдыхать | 2 | | Правила здорового питания<br>Правила здорового сна |
| | Итого: | 10 | 7 | |

## III. Предполагаемые результаты реализации программы

*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***

**Выпускник 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 коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

***<u>Результаты формирования</u>***
***<u>коммуникативных универсальных учебных действий</u>***

– 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.

***<u>Результаты формирования</u>***
***<u>личностных универсальных учебных действий</u>***

– 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 мнение 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.

## IV.ФОРМЫ И ВИДЫ КОНТРОЛЯ

Формы подведения итогов:
- анкетирование.

## V. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Каждое занятие начинается *ритуалом приветствия,* выполняющим функцию установления эмоционально-позитивного контакта психолога с ребенком и формирования у ребенка направленности на сверстников, и завершается *ритуалом прощания.* Эти процедуры сплачивают детей, создают атмосферу группового доверия и принятия. *Разминка* включает упражнения, которые помогают детям настроиться на работу, повышают уровень их активности и способствует формированию групповой сплоченности. *Основная часть занятия* включает в себя психотехнические упражнения, игры и приемы, направленные на решение основных задач тренинга.

Предпочтение отдается многофункциональным техникам, таким как моделирование образцов поведения, позволяющим преодолеть тревожность и расширить поведенческий репертуар ребенка. Тревожность и страхи перед определенными ситуациями обусловлены отсутствием у младшего подростка адекватных способов поведения, поэтому в основной части занятия в первую очередь представлены упражнения и игры, направленные на снятие тревожности и школьных страхов. *Обсуждение итогов занятия,* или рефлексия является обязательным этапом и предполагает эмоциональную и смысловую оценку содержания занятия в ходе заключительного обсуждения. Соблюдение подобной

структуры занятий, привыкание к ней детей помогает им войти в новую деятельность и сформировать соответствующие ожидания.

**VI Материально - технические средства**

Компьютер, сканер, принтер, видеомагнитофон

3. *Экранно-звуковые пособия*

Проектор, экран

4. *Игры, пособия, словари, раздаточный материал*

Пособия для ролевых игр и тренингов, разработки по темам; карточки с подбором лексики по изучаемой теме; тематический материал периодической печати; справочники; словари.

5. *Оборудование класса*

Парты, стулья, блокноты, ручки.

**Календарно-тематическое планирование**

| п/п | Наименование раздела, тем | Теория | Практика | Дата | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | план | факт |
| 1. | **Раздел 1. Можно ли учиться с удовольствием - 4 часа** | | | | |
| 2. | Здесь и сейчас мы собрались. «Здравствуй, 5 класс!» | 1 | | | |
| 3. | Я и мой класс. Я и моя школа. | | 1 | | |
| 4. | Что поможет мне учиться. Легко ли быть учеником? | 1 | | | |
| 5. | Портрет идеального учителя | | 1 | | |
| 6. | **Раздел 2. Искусство общения – 3 часа** | | | | |
| 7. | Какой я собеседник? Умение слушать и слышать | 1 | | | |
| 8. | Средства общения. Общение без слов. | 1 | | | |
| 9. | Поговорим рисунками. Портрет нашего класса | | 1 | | |
| 10. | **Раздел 3. Мы – команда – 3 часа** | | | | |
| 11. | Наши сходства и различия | 1 | | | |
| 12. | Как избежать конфликтов | | 1 | | |
| 13. | Сплочённость и доверие. Взаимопонимание и взаимопомощь. | 1 | | | |
| 14. | **Раздел 4. Учимся управлять эмоциями - 5 часов** | | | | |
| 15. | Наши эмоции и чувства | 1 | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 16. | Проявление эмоций и чувств | | 1 | | |
| 17. | Как преодолеть негативные эмоции | | 1 | | |
| 18. | Наши страхи | 1 | | | |
| 19. | Приёмы создания позитивного настроя | | 1 | | |
| 20. | **Раздел 5. Наука отдыхать – 2 часа** | | | | |
| 21. | Правила здорового питания | 1 | | | |
| 22. | Правила здорового сна | 1 | | | |
| | **Итого:** | **10** | **7** | | |

*Список литературы:*


1. Грецов А. Тренинг общения для подростков. СПб, 2007.
2. Коблик Е. Г. Первый раз в пятый класс! М., 2007.
3. Королева Е. В. Проблемные ситуации в школе и способы их решения. М, 2006.
4. Слободяник Н. П. Формирование эмоционально-волево учащихся начальной школы. М., 2004.
5. Фопель К. Чтобы дети были счастливы. М, 2006.
6. Шилова Т. А. Диагностика психолого-социальной дезадаптации. М., 2005.
7. Шишковец Т. А. Осложненное поведение подростков. М, 2006.