

Пояснительная записка.

Федеральный государственный образовательный стандарт 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.

В пятом классе, кроме формирования УУД, встает проблема адаптации учащихся к новым условиям обучения.

Переход из младшей школы в среднюю - интересный и сложный период в жизни школьника. В пятом классе для детей многое оказывается новым: учителя, предметы, форма обучения, иногда и одноклассники. Часто данный переход сопряжен с проблемами личностного развития и межличностных отношений ребят, что, как правило, сопровождается появлением разного рода трудностей – повышением тревожности, появлением неуверенности, страхов, частых волнений в ситуациях, связанных с решением каждодневных задач. Предлагаемая программа поможет школьникам адаптироваться в условиях средней школы. Занятия направлены на снижение школьной тревожности, формирование адекватной самооценки и устойчивой учебной мотивации у детей, создание сплоченного классного коллектива.

Цель данной программы: способствовать психологической адаптации пятиклассников к условиям средней школы

Задачи программы:

- способствовать познанию обучающимися своего характера, своих достоинств и недостатков, адекватно оценивать себя и воспринимать других;
- формировать навыки эффективного взаимодействия с окружающими;
- способствовать освоению детьми школьных правил;

Данная программа внеурочной деятельности составлена на основе программы Е. Г. Коблик *Первый раз в пятый класс! Программа адаптации детей к средней школе.* — М.: Генезис, 2003

Общая характеристика курса внеурочной деятельности.

Насколько легко и быстро младший подросток приспособится к условиям средней школы, зависит не только и не столько от его интеллектуальной готовности к обучению. Важно, чтобы были сформированы умения и навыки, определяющие, на наш взгляд, успешность адаптации:

- умение принимать и соблюдать правила жизни класса и школы;
- навыки общения и достойного поведения с одноклассниками;
- навыки совместной (коллективной) деятельности;
- навыки самостоятельного решения конфликтов мирным путем;
- навыки адекватной оценки собственных возможностей и способностей.

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

Составной частью данной программы является психологическая диагностика, направленная на изучение степени и особенностей приспособления детей к новой социальной ситуации.

Для решения задач на этапе перехода детей из начальной в среднюю школу, целесообразно использовать следующие диагностические методики: тест школьной тревожности Филлипса, методику А. Прихожан «Методика диагностики мотивации учения и эмоционального отношения к учению в средних и старших классах школы», тест на интеллект Матрицы Равена.

Структура программы.

Рабочая программа рассчитана на обучающихся 5-ых классов. Состоит из 17 занятий, которые могут проводиться 1 раз в неделю. Занятия включают в себя ролевые игры, теоретические блоки, беседы, диагностические методики.

Методические приемы.

Общение играет важную роль в жизни детей подросткового возраста. Именно в общении дети усваивают систему нравственных принципов, типичных для общества и конкретной социальной среды, поэтому в работе с подростками мы отдаем предпочтение

групповой форме проведения психологических занятий. Младший подростковый возраст является благоприятным временем для начала подобной работы.

Деятельностный подход программы проявляется в применении следующих методов: практические занятия по определению свойств личности, проблемно-поисковый метод «Мозговой штурм», ролевые игры и упражнения. В ходе занятий создаются особые условия, способствующие формированию готовности к самоопределению через особый тип взаимодействия, в ходе которого ученик не ожидает готовых решений и образцов, а получает информацию благодаря организованному сотрудничеству с участниками занятий.

Используемые на занятиях диагностические процедуры служат для учащихся инструментом самопознания. Интерпретировать и комментировать полученные данные можно в целом для всей группы или представлять обработку результатов теста индивидуально для каждого в письменном виде.

Методы и техники, 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, нами 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.*

Структура занятия.

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 спланивают 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.

Обсуждение домашнего задания проводится после (иногда вместо) разминки и способствует закреплению пройденного материала.

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.

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

	Тема урока	Всего часов
1	Здравствуй, пятый класс!	1
2	Мои переживания в школе.	1
3	Мои способности	1
4	Что поможет мне учиться?	1
5	Вводная диагностика	2
6	Создание положительного эмоционального настроения	1
7	Определение уровня интеллектуальных способностей по методике Матрицы Равенна.	1
8	Подведение итогов.	1
9	Формирование учебных навыков. Упражнение «Нарисуй свое настроение», А. Прихожан «Методика диагностики мотивации учения и эмоционального отношения к учению в средних и старших классах школы», упражнения «Что поможет мне учиться», «Правила поведения на уроке».	1
10	Выявление причин, вызывающих неудовлетворенность школьной жизнью, определение уровня школьной тревожности по методике Филлипса.	2
11	Наша сила в том, что мы разные.	1
12	Как разрешать конфликтные ситуации?	1
13	Школа, в которой хотелось бы учиться.	1
14	Экспресс-диагностика эмоциональных предпочтений	1
15	Подведение итогов	1
	Всего:	17

Список литературы

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология. Москва: Академия. 1997г.
2. Коблик Е.Г. Первый раз в пятый класс: программа адаптации детей к средней школе.- М.: Генезис, 2003
3. Родионов В.А. Я и все-все-все. Тренинговые занятия по формированию социальных навыков для учащихся 5-9 классов.- Ярославль: Академия развития: Академия Холдинг, 2002.
4. Журнал «Школьный психолог» №13, 2008.
5. Фопель К. Психологические группы. Москва: Генезис. 2004г.
6. Фопель К. Сплоченность и толерантность в группе. Москва: Генезис 2003г.

