Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Родниковская средняя общеобразовательная школа №6

Утверждаю
Директор школы
Кащаев В.В.

ПРОГРАММА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ПЯТИКЛАССНИКОВ

«ПЕРВЫЙ РАЗ В ПЯТЫЙ КЛАСС»

Педагог-психолог

Мехнина Т.В.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа психологической адаптации «**Первый раз в пятый класс**» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта основного общего образования (приказ Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 г. № 1897), , на основе авторской программы по психологии Е. Г Коблик, О.В Хухлаевой.

Программа «Первый раз в пятый класс» ориентирована на учащихся **5 класса.** Тематическое планирование рассчитано на **2 часа в неделю и составляет 12 занятий.**

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.

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 успешность адаптации:

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

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

В программе значительное место уделено формированию навыков осознания требований учителя, навыков уверенного поведения, оценки собственных возможностей и способностей, а также работе с негативными эмоциональными состояниями.

Цели и содержание программы

Цель - способствовать психологической адаптации пятиклассников к условиям средней школы (создать условия, позволяющие каждому пятикласснику как можно легче и радостнее вступить в новый этап школьного обучения; поддержать и развить в детях интерес к знаниям; помочь им общаться с новыми одноклассниками и преподавателями).

В соответствии с целью сформулированы задачи:

- формирование у детей позитивной Я-концепции и устойчивой самооценки, снижение уровня школьной тревожности;
- формирование устойчивой учебной мотивации детей;
- создание классного коллектива через формирование групповой сплоченности и выработку системы единых обоснованных требований;
- повышение уровня психологической готовности к обучению, формирование учебных навыков;
- освоение детьми школьных правил;
- выработка норм и правил жизни класса;
- 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.

Характеристика основных этапов работы

На первом этапе работы основное внимание уделяется формированию групповой сплоченности, навыков поведения в новых школьных ситуациях, умению ориентироваться в пространстве школы.

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.

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.

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

Нижеуказанные пособия позволяют организовать **методическое** обеспечение внеурочной деятельности «**Первый раз в пятый класс**» в 5 классе:

1. Коблик Е. Г. Первый раз в пятый класс: Программа адаптации детей к средней школе. – М.: Генезис, 2003),
2. Хухлаевой О.В. Тропинка к своему «Я» (Хухлаева О.В. Тропинка к своему «Я»: уроки психологии в средней школе(5-6).- М.: «Генезис», 2005

Ожидаемые результаты: снижение уровня школьной тревожности; повышение групповой сплоченности; позитивная динамика эмоционального развития ребенка, характеризующаяся возрастанием степени осознания чувств; гармонизация образа «Я» (позитивная самооценка); повышение уверенности в себе и своих возможностях; формирование у детей позитивного отношения к школе, к учителям и одноклассникам.

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.*

Принципы работы тренинговой группы

Принцип добровольного участия в работе группы. Он касается как выполнения отдельных упражнений, так и участия в занятиях в целом.

Принцип обратной связи. В процессе занятий создаются условия, обеспечивающие готовность детей давать обратную связь другим детям и ведущему тренинга, а также принимать ее.

Принцип самопознания. В содержании занятий предусматриваются упражнения, помогающие ребенку самостоятельно познавать особенности своей личности.

Принцип равноправного участия. В соответствии с этим принципом необходимо создавать условия для равноправного межличностного общения детей на занятиях.

Принцип психологической безопасности. Упражнения не должны пугать и настораживать детей.

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 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.

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

Основная часть занятия включает в себя психотехнические упражнения, игры и приемы, направленные на решение основных задач тренинга.

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.

Начинаются занятия с пятиклассниками со второй недели сентября.

Календарно- тематическое планирование 12 часов.

№ п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Решаемая проблема	понятия	Планируемые результаты	
						метапредметные результаты	личностные результаты
1		**Здравствуй, пятый класс!**	1	- дать возможность детям поближе познакомиться друг с другом, способствовать формированию групповой сплоченности; - помочь детям прояснить свои цели на время обучения в пятом классе.	группа, коллектив, групповая сплоченность	**П:** - проводить наблюдение и эксперимент под руководством учителя; - основам ознакомительного, изучающего, усваивающего и поискового чтения; **К:** - учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; **Р:** - устанавливать целевые приоритеты; - уметь самостоятельно контролировать своё время и управлять им;	- формирование ответственного отношения к учению, - освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах; - формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками,
2		**Узнай свою школу**	1	- помочь учащимся ознакомиться со школьными правилами и осознать особенности своего поведения в разных школьных ситуациях.	школьные правила, поведение, школьные ситуации	**П:** - осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; - строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей; **К:** - устанавливать и сравнивать разные точки зрения, прежде чем	- формирование ответственного отношения к учению, - формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, - освоение социальных норм,

						принимать решения и делать выбор; - адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности; - основам коммуникативной рефлексии; **Р:** - устанавливать целевые приоритеты; - адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации;	правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
3		**Что поможет мне учиться?**	1	- помочь участникам группы осознать правила работы на уроке; - способствовать формированию учебных навыков; - способствовать самораскрытию детей и развитию эмпатии.	правила работы на уроке, учебные навыки, эмпатия	**П:** - проводить наблюдение и эксперимент под руководством учителя; - осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; - устанавливать причинно-следственные связи; **К:** - учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; - формулировать собственное мнение и	- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, - формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к

						позицию, аргументировать и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности; **Р:** - планировать пути достижения целей; - основам прогнозирования как предвидения будущих событий и развития процесса.	другому человеку; - освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах,
4		**Легко ли быть учеником?**	1	- помочь детям осознать, какие качества необходимы хорошему ученику; - способствовать развитию воображения и навыков совместной деятельности	хороший (успешный) ученик, качества хорошего ученика	**П:** - устанавливать причинно-следственные связи; - строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей; **К:** - устанавливать и сравнивать разные точки зрения, прежде чем принимать решения и делать выбор; - задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром; **Р:** - адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить	- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

						необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации;	
5		**Чего я боюсь?**	**1**	— научить детей распознавать свои школьные страхи помочь найти способы их преодоления; — снизить школьную тревожность.	школьная тревожность, страх, относительность страха, стратегии работы со страхами	**П:**- устанавливать причинно-следственные связи; - строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей; **К**: -организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы; -осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра, уметь убеждать; - основам коммуникативной рефлексии; **Р:** - принимать решения в проблемной ситуации на основе переговоров; - осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия; актуальный контроль на уровне произвольного внимания;	- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

6		**Кто Я, какой Я?**	1	- способствовать осознанию своих качеств, повышение самооценки	Я- концепция	**П:** - работать с метафорами — понимать переносный смысл выражений, понимать и употреблять обороты речи, построенные на скрытом уподоблении, образном сближении слов. К: - адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности; -осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра, уметь убеждать; - основам коммуникативной рефлексии; **Р:**- адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации;	- воспитание российской гражданской идентичности; осознание своей этнической принадлежности, усвоение гуманистических, демократических ценностей российского общества; - формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
7		**Я могу!**	1	осознание своих качеств и повышение самооценки.	уровень притязаний, успех, неуспех, самооценка	**П:** - проводить наблюдение и эксперимент под руководством учителя; - строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей; **К:** - учитывать разные мнения и стремиться к	- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе

						координации различных позиций в сотрудничестве; - формулировать собственное мнение и позицию, аргументировать и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности; **Р:** - принимать решения в проблемной ситуации на основе переговоров;	формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
8		**Я - это мои цели!**	1	- повышение уровня психологической готовности к обучению, формирование учебных навыков	цели, реализация целей	**П:** - давать определение понятиям; - устанавливать причинно-следственные связи; - строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей; **К:** - адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности; -организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы;	- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию

						Р: - целеполаганию, включая постановку новых целей, преобразование практической задачи в познавательную; - планировать пути достижения целей; - устанавливать целевые приоритеты;	
9		**Стыдно ли бояться?**	1	- развивать умение видеть ситуацию с разных сторон, находить позитивные моменты в происходящем,	стыд	**П:**-осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета; - строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей; **К:**- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; - использовать адекватные языковые средства для отображения своих чувств, мыслей, мотивов и потребностей; **Р:**- адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце	- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; - формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; - формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

						действия, так и по ходу его реализации;	
10		**Я и мои «колючки».**	1	- развитие социальных и коммуникативных умений, необходимых для установления межличностных отношений друг с другом, с новыми учителями и другими сотрудниками школы.	Психологические «колючки»	**П:** - устанавливать причинно-следственные связи; - строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей; **К:** - работать в группе — устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; **Р:** - принимать решения в проблемной ситуации на основе переговоров;	- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
11		**Агрессия со стороны. Как на нее реагировать?**	1	научиться контролировать собственное агрессивное поведение и правильно вести себя в ситуации проявления агрессии со стороны других	контроль агрессивного поведения, саморегуляция	**П:** - устанавливать причинно-следственные связи; - строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей; **К:** - устанавливать и сравнивать разные точки зрения, прежде чем принимать решения и делать выбор; - основам коммуникативной рефлексии;	- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах; - формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и

						Р: - принимать решения в проблемной ситуации на основе переговоров; - основам прогнозирования как предвидения будущих событий и развития процесса.	младшего возраста, взрослыми
12		**Учимся договариваться**	1	научиться контролировать собственное агрессивное поведение и правильно вести себя в ситуации проявления агрессии со стороны других	агрессия со стороны других, саморегуляция	**П:** - осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; - включающее установление причинно-следственных связей; **К:** - учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; **Р:** - уметь самостоятельно контролировать своё время и управлять им; - принимать решения в проблемной ситуации на основе переговоров	- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; - развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, - формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми

Литература, электронные ресурсы.

Литература для обучающихся

1. Васильченко К.В. Путешествие в страну «Я». - Д.: «Сталкер», 1998 г.

Литература для учителя:

1. Козлов Н.И. Лучшие психологические игры и упражнения.-Екатеринбург,1997г.
2. Микляева А.В. Я – подросток. Мир эмоций. Программа уроков психологии. – СПб.: Речь, 2003 г.
3. Микляева А.В. Я – подросток. Встречи с самим собой. Программа уроков психологии. – СПб.: Речь, 2003г.
4. Микляева А.В. Я – подросток.Я среди других людей. Программа уроков психологии. – СПб.: Речь. 2003 г.

Электронные ресурсы

1. Электронная библиотека Российской государственной библиотеки, режим доступа: http://elibrary.rsl.ru/
2. «Каталог психологической литературы», режим доступа: http: //www.psycatalog. ru
3. «Антистресс», режим доступа: http://marks.on.ufanet.ru
4. ПроШколу.ру - бесплатный школьный портал, режим доступа: http://www.proshkolu.ru