

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДА РОСТОВА-НА-ДОНУ
«ШКОЛА № 96 ЭВРИКА-РАЗВИТИЕ ИМЕНИ НАГИБИНА МИХАИЛА
ВАСИЛЬЕВИЧА»**

ПРИНЯТО: на заседании
педагогического совета
Протокол № 1 от 30.08.2018 г.

УТВЕРЖДАЮ:



**Программа адаптационных
занятий в 5 классе**

педагог-психолог
МАОУ «Школа №96 Эврика-Развитие»
Хоменко Н.Б

Пояснительная записка

Актуальность: общение в жизни детей подросткового возраста играет важнейшую роль. 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 очень благоприятным временем для начала проведения подобной работы.

Общение со сверстниками воспринимается подростками как нечто очень важное и личностное, однако известно, что у ребят существует и потребность благоприятного, доверительного общения со взрослыми. Эта потребность зачастую не получает своего удовлетворения из-за недооценки педагогами возрастных особенностей психического развития детей и неумения соотносить взаимоотношения с методами и формами работы. Все это усугубляется, если и в семье у детей отсутствует благоприятное общение.

Для большинства детей, испытывающих трудности в обучении и поведении, характерны частые конфликты, агрессивность, стремление обвинить окружающих, нежелание и неумение признать свою вину, доминирование защитных форм поведения и неспособность конструктивно разрешить конфликт. В основе программы с младшими подростками поставлена задача развития эмоционально-личностной сферы детей и формирование навыков адекватного общения со сверстниками и взрослыми в окружающем социуме.

За основу взята программа Слободяник Н.П. «Уроки общения для младших подростков». В работе используются также упражнения и игры из программ: «Я - подросток» А.В. Микляевой, «Психологический тренинг с подростками Л.Ф. Анн, «Жизненные навыки. Тренинговые занятия с младшими подростками» под ред. С.В. Кривцовой, авторские разработки.

Адресат программы: учащиеся 5 класса.

В данной программе сделана попытка учесть значение зоны ближайшего развития в освоении коммуникативных навыков. Занятия должны помочь пятиклассникам в период адаптации. Важно учитывать не только изменяющиеся условия учебной ситуации, но и возрастные особенности и потребности детей 10–11 лет. В средней школе от учащихся ожидают более независимого, самостоятельного и ответственного поведения, к чему многие дети не готовы. Учителя средней школы часто не делают различий между пятиклассниками и другими учащимися средней школы.

Цель: Оказание психолого-педагогической поддержки учащимся 5-х классов в период их адаптации к условиям обучения в средней школе.

Задачи: 1. Формирование у учащихся: представлений об умениях, навыках обучения в среднем звене; навыков взаимодействия с другими людьми на основе самопринятия, самораскрытия и принятия других; адекватного отношения к своим успехам и неудачам в какой-либо деятельности, развитие навыка уверенного

поведения; представления о себе как о человеке с большими возможностями развития.

2. Ознакомление учащихся: с системой самоорганизации для оптимального выполнения домашних заданий и других учебных требований; с разными формами коммуникации; с нормами и правилами поведения на новом этапе их школьной жизни.

3. Создание условий для: снижения тревожности; выполнения упражнений в игровой форме, проведения дискуссий; развития навыков сотрудничества со сверстниками, умения соревноваться с другими, адекватно и разносторонне сравнивать свои результаты с успешностью других; выработки на основе собственного опыта норм поведения и общения.

Условия реализации программы:

Занятия по программе проводятся в групповой форме на базе ОУ 1 раз в 2 недели (40 минут) с классом.

Занятия по форме напоминают тренинги, где через специальные упражнения и ролевые игры участники овладевают навыками эффективного общения. На занятиях у ребят есть возможность получить конкретные знания, осознать и решить свои личные проблемы, а также выработать адекватную самооценку и скорректировать свое поведение.

Методы работы.

На занятиях используются: диалоги, рисунок, рассказ, ролевые и подвижные игры, групповая дискуссия, групповая беседа, развивающие упражнения или игры и их обсуждение. В минимальной степени присутствуют психодиагностические задания. Эффективность занятий заключается в развитии творческого потенциала детей, в приобретении ими навыков анализа своих чувств, проблем, отношений, событий; в формировании умения приобретать знания. На занятиях не ограничивается самостоятельность и активное участие детей в решении задач. Использование детской гипотезы позволяет раскрыть возможности и способности ребенка через творческую деятельность в учебном процессе.

Планируемые результаты освоения программы.

Личностными результатами работы по программе курса являются следующие умения и качества:

- овладение навыками эффективного общения;
- овладение навыками саморефлексии и самоанализа;
- гармоничные отношения с окружающими;
- ориентация в системе моральных норм и ценностей, их присвоение;
- потребность в самовыражении через слово;

Метапредметными результатами работы по программе являются следующие универсальные учебные действия (УУД).

Регулятивные УУД:

- самостоятельно формулировать проблему; способность к целеполаганию,

включая постановку новых целей;

- самостоятельно анализировать условия и пути достижения цели;
- самостоятельно составлять план решения проблемы;
- работать по плану, сверяя свои действия с целью, прогнозировать, корректировать свою деятельность;

–Познавательные УУД:

- адекватно понимать основную и дополнительную информацию текста, воспринятого на слух;
- излагать содержание прочитанного (прослушанного) текста подробно, сжато, выборочно;
- осуществлять анализ и синтез;
- устанавливать причинно-следственные связи;
- строить рассуждения.

Коммуникативные УУД:

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- уметь формулировать собственное мнение и позицию, аргументировать её и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- уметь устанавливать и сравнивать разные точки зрения прежде, чем принимать решения и делать выборы;
- уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- уметь задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
- уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- осознавать важность коммуникативных умений в жизни человека;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач; владеть монологической и диалогической формами речи, различными видами монолога и диалога;
- высказывать и обосновывать свою точку зрения;
- выступать перед аудиторией сверстников с сообщениями;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;
- задавать вопросы.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Цель занятия	Сроки проведения	Формы работы, упражнения
1	«Что такое 5-й класс?»	Познакомить детей с целями занятий, формой работы; принять правила поведения на занятии; профилактика проблем адаптации: мобилизация внутреннего ресурса, умения самостоятельно проявлять активное участие и сотрудничать со сверстниками в дискуссиях.	сентябрь	Упражнение «Продолжи фразу» Упражнение «Те, кто» Упражнение «Школьный путь» Упражнение «Что важно для меня?»
2	«Познай себя»	Создать у учеников мотивацию на самопознание; способствовать развитию самопознания, рефлексии у учащихся и уверенности в себе.	октябрь	Самоанализ «Кто я? Какой я?» Упражнение «Вот я какой! Угадали?» «5 шуточных правил для школы»
3	«Я глазами других»	Формировать способность к самоанализу; способствовать желанию самосовершенствоваться; развитие способности принимать друг друга.	октябрь	Беседа, работа в круге, ассоциации, «Постройся по...»
	«Мои достоинства и недостатки»	Закрепление навыков самоанализа; преодоление барьеров на пути самокритики; развитие уверенности в себе.	ноябрь	Беседа, «Мои достоинства и недостатки», «Соринка в чужом глазу», «Что обо мне сказали», «Обратная связь», «Скажи о себе что-нибудь хорошее»
4	«Понимаем ли мы друг друга?»	Показать значимость собственного «Я»; подвести учащихся к пониманию необходимости жить в согласии с собой и другими; показать важность взаимопонимания.	ноябрь	Беседа, пословицы, «Пойми меня», тест, «Лицом к лицу», «Фотография», «Кто сказал мяу?».
5	«Мир эмоций»	Познакомить учащихся с эмоциями; научить определять эмоциональное состояние	декабрь	Игра «Угадай эмоцию», Упражнение «Фигуры эмоций», «Назови эмоцию», «Поставь балл эмоции»

		других людей; тренировать умение владеть своими эмоциями.		
6	«Барьеры общения»	Дать учащимся представление о вербальных барьерах общения; информировать об альтернативных вариантах поведения; Обучение анализу различных состояний.	декабрь	Беседа, «В классе», стратегии, «Горы. 5 стратегий решения конфликта», «Притча», беседа, «Девиз», «Барьеры»
7	«Ищу друга»	Помочь учащимся в самораскрытии; способствовать преодолению барьеров в общении; совершенствовать навыки общения.	январь	«Ассоциации», Незаконченные предложения, «Ищу друга».
8	Почему люди ссорятся?	Познакомить с понятием «конфликт»; Определить особенности поведения в конфликтной ситуации; Обучение способам выхода из конфликтной ситуации.	январь	«Ассоциации», «Снежинки», «Встреча на узком мостике», «Разожми кулак», «Да и нет», беседа.
9	«Мы и наш класс»	Снижение тревожности, достижение внутригруппового сплочения, осмысление своего персонального «Я» как части общего «Мы».	февраль	Работа с притчей Упражнение «Коллаж класса» Упражнение «Какие мы»

Проверка эффективности работы

Успешность проведения данной программы возможно отследить следующим мониторингом:

- Измерение самооценки по методике «Лесенка» В.Г.Щур с целью определения особенностей самооценки учащихся и представлений о том, как их оценивают другие.
- Определение эмоционального состояния по ЦТО;
- Социометрия с целью выявления социометрического статуса каждого ученика класса;
- Определение уровня комфортности атмосферы класса.