

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 197



Приложение № 2 к ООП
Приказ № 241-о от 30.08.2022
Утверждаю
Директор MAOU СОШ № 197
№ 197
Савина С.П.

Рабочая программа
по адаптации пятиклассников
«5 класс – это КЛАСС!»

в 5 классах

на 2021-2022 учебный год

1

Екатеринбург 2021

Пояснительная записка.

Актуальность данной программы обусловлена тем, что 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.

Содержание программы.

Данная программа дает возможность формировать психосоциальную компетентность, способность человека эффективно действовать в повседневной жизни, соответствовать ее требованиям и изменениям. Психосоциальная компетентность играет важную роль в охране здоровья – это основа физического, умственного, социального благополучия. 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 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.

• **Особенности мотивационно-личностной сферы**, под которыми подразумеваются сформированность важнейших мотивов учебной деятельности, уровень внутренней конфликтности мотивационной сферы (личностная тревожность). В подростковом возрасте только обретение личностного смысла учения позволит школьнику эффективно учиться. Анализ показателей тревожности у школьников позволит выявить детей, неуверенных в себе, нуждающихся в психологической помощи.

• ***Особенности системы отношений школьника к миру и самому себе.***

Этот блок включает в себя восприятие и эмоциональную оценку школьником своих взаимоотношений со сверстниками, с членами семьи, с педагогами; отношения к важнейшим видам деятельности в школе, к себе. Особо важно учитывать, как ребенок воспринимает, во-первых, отношение к нему одноклассников, во-вторых, собственную позицию в общении с ними, а также эмоциональный фон этих отношений.

• ***Особенности поведения школьника в ситуациях внутришкольного взаимодействия.***

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», групповой интеллектуальный тест (ГИТ).

Цель программы: способствование адаптации пятиклассников к условиям основной школы

Задачи программы:

- способствовать познанию обучающимися своего характера, своих достоинств и недостатков, адекватно оценивать себя и воспринимать других;
- формировать навыки эффективного взаимодействия с окружающими;
- формировать классный коллектив через групповую сплоченность и выработку системы единых обоснованных требований;
- помочь в выработке норм и правил жизни класса;
- способствовать освоению детьми школьных правил;
- развивать способность нестандартно и творчески решать различные задачи в любом виде деятельности, опираясь на свой собственный опыт и знания

Адресаты программы. Срок реализации.

Рабочая программа рассчитана для обучающихся 5-ых классов. Состоит из 34 занятий, которые проводятся 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.

Для достижения развивающего эффекта многие игры можно включать в занятия неоднократно и повторять в течение курса

Предполагаемый результат.

- Приобретение навыков эффективного общения и взаимодействия,
- Формирование у детей позитивного отношения к школе, учителям, одноклассникам
- Позитивная динамика эмоционального развития ребенка, формирование адекватной самооценки, уровня притязаний.

Поурочное планирование.

| Название темы урока | Цель урока | Кол-во часов |
|--|---|--------------|
| 1.Водный. Инструктаж по технике безопасности. Правила работы на занятиях. Знакомство с принципами работы в группе. | Знакомство. Правила поведения на занятиях и во внеучебное время. | 1 |
| 2. Здравствуй, пятый класс! | Прояснение обучающимся своих целей на время обучения в пятом классе. | 1 |
| 3.Что такое 5 класс? | Профилактика проблем адаптации, мобилизация внутреннего ресурса, умения проявлять активное участие и сотрудничать со сверстниками в дискуссии. | 1 |
| 4. Прощание с начальной школой | Активизация ресурсного состояния, создание ситуации уверенности, успеха. Методика Прихожан | 1 |
| 5.Познай себя | Создать у учеников мотивацию на самопознание; способствовать развитию самопознания, рефлексии у учащихся и уверенности в себе. | 1 |
| 6. Мои переживания в школе. | Выявление причин, вызывающих неудовлетворенность школьной жизнью, определить уровень школьной тревожности | 1 |
| 7.Понимаем ли мы друг друга? | Показать значимость собственного «Я»; подвести учащихся к пониманию необходимости жить в согласии с собой и другими; показать важность взаимопонимания. | 1 |
| 8.В гостях у королевы Эмпатии. | Воспитание гуманистической ориентации личности, формирование навыков эмпатийного общения, коммуникативных навыков. Научить детей понимать, сочувствовать, оказывать поддержку друг другу. | 1 |
| 9.Я имею право чувствовать и выражать | Способствовать рефлексии эмоциональных состояний; | 1 |

| | | |
|------------------------------------|---|---|
| свои чувства. | способствовать адекватному самовыражению. | |
| 10. Мир эмоций | Познакомить учащихся с эмоциями, научить определять эмоциональное состояние других людей; тренировать умение управлять своими эмоциями. | 1 |
| 11. Мои способности | Определение уровня интеллектуальных способностей по методике ГИТ | 1 |
| 12. Что поможет мне учиться? | Формирование учебных навыков | 1 |
| 13. Легко ли быть учеником? | Осознание качеств, необходимых успешному ученику | 1 |
| 14. Оценка. Как ее выставляют? | Формирование у детей правильного отношения к оценке, помощь в осознании критериев оценки | 1 |
| 15. Наши учителя | Расширение и обогащение навыков общения с учителями | 1 |
| 16. Игра «Наши учителя» | Помочь пятиклассникам занять новую социальную позицию по отношению к педагогам Помощь учащимся в создании внутренней «когнитивной карты» учебного процесса. Формирование представлений о педагоге как профессионале, решающем свои задачи. Формирование представлений о педагогах как об интересных личностях. | 1 |
| 17. Трудно ли быть учителем? | Расширение и обогащение навыков общения с учителями | 1 |
| 18. Наш класс | Определение уровня сплоченности класса. Проективная методика «Коллективное рисование» | 1 |
| 19. Мы – команда. | Сплочение коллектива. Формирование способности конструктивно взаимодействовать друг с другом. | 1 |
| 20. Вот я какой! | Создание ситуация осознания ценности и уникальности каждой личности | 1 |
| 21. Наша сила в том, что мы разные | Создание ситуация осознания ценности и уникальности каждой | 1 |

| | | |
|--|--|---|
| | личности | |
| 22.Ищу друга. | Помочь учащимся в самораскрытии; способствовать преодолению барьеров в общении; совершенствовать навыки общения. | 1 |
| 23. Какой он - настоящий друг? | Обсуждение качеств, ценных в дружбе | 1 |
| 24. Конфликт или взаимодействие? | Развитие навыков общения и разрешения конфликтов | 1 |
| 25. Как разрешать конфликтные ситуации? | Развитие навыков общения и разрешения конфликтов | 1 |
| 26. Как реагировать на негативное замечание? | Формирование умения адекватно воспринимать обидные замечания. Методика Филлипса. | 1 |
| 27. Как реагировать на негативное замечание? | Формирование умения адекватно воспринимать обидные замечания. Методика Филлипса. | 1 |
| 28.Школа, в которой хотелось бы учиться. | Формирование положительной мотивации к обучению, осмыслению и выработке общих целей. Проективная методика «Коллективный рисунок» | 1 |
| 29.Кто Я, какой Я. | Способствовать осознанию своих качеств и повышению самооценки. | 1 |
| 30.Я и мой внутренний мир. | Подчеркнуть ценность и уникальность внутреннего мира человека. | 1 |
| 31.Мы начинаем меняться. | Помочь подросткам осознать свои изменения; мотивировать подростков к позитивному самоизменению. | 1 |
| 32.Игра «Колючка» | Предоставление детям опыта межличностного взаимодействия в необычной ситуации игры; открытие новых форм сотрудничества друг с другом; социализация «отвергнутого» ребенка; обучение навыкам самопознания и самовосстановления. | 1 |
| 33.Лидер и его команда. | Раскрытие личностного потенциала участников группы; формирование представлений о лидерстве, осознание и проявление своих сильных сторон; развитие способности к | 1 |

| | | |
|--------------|---|-------------|
| | целеполаганию и организации групповой работы. | |
| 34. Итоговое | Обобщение полученного опыта. Рефлексия. Игры по желанию детей. | 1 |
| Итого | | 34 ч |