

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Я - пятиклассник»
Направление социальное

Срок действия программы 1 год

Программу составила:
педагог-психолог
Богатова Наталья Петровна
I квалификационная категория

Пояснительная записка

Актуальность проблемы адаптации ребенка при переходе в среднее звено весьма очевидна. В самом распространенном своем значении школьная адаптация понимается как приспособление ребенка к новой системе социальных условий, новым отношениям, требованиям, видам деятельности, режиму жизнедеятельности. Ребенок, который вписывается в школьную систему требований, норм и социальных отношений, чаще всего и называется адаптированным. Адаптация – это не только приспособление к успешному функционированию в данной среде, но и способность к дальнейшему психологическому, личностному, социальному развитию (Битянова М.Р.,1998). Переход школьника к предметному обучению нередко сопровождается многими кризисными явлениями (повышенная тревожность, спад учебной мотивации и др.). Успешность адаптации младшего подростка зависит не только от интеллектуальной готовности, но и от того, насколько хорошо он умеет налаживать отношения и общаться с одноклассниками и педагогами, соблюдать школьные правила, ориентироваться в новых ситуациях.

Ряд психологических и педагогических факторов определяют в целом задачи образования в этот период.

1 фактор – образовательный результат, на который должен выйти учащийся к концу 9 класса в плане своего личностного развития, образовательных способностей, умений, полученных знаний. Задачи образования пятиклассника определяются на основе портрета выпускника основной школы, заданного Государственным образовательным стандартом. Стандарт фиксирует планируемые достижения в таких сферах, как познавательная деятельность, рефлексия, учебная самоорганизация, учебное сотрудничество, информационные умения и др.

2 фактор – психологические возрастные особенности детей в данный период их развития, среди которых потребность чувствовать себя взрослыми, моральный максимализм, склонность к экспериментированию и исследовательский интерес и другое.

3 фактор – особенности образовательной ситуации, в рамках которой осуществляется развитие пятиклассников.

При переходе из начального звена в среднее звено школы, большинство учащихся 5-х классов подвержены дезадаптации: становятся невнимательными, тревожными, неуверенными в себе, хуже учатся по сравнению с начальной школой, испытывают трудности в общении со сверстниками и учителями. Такие дети нуждаются в психологической поддержке в виде коррекционно-развивающей работы, которая способствует снижению уровня школьной тревожности, появлению позитивной динамики эмоционального развития ребенка, повышению уровня школьной мотивации, повышению

уверенности в себе и своих возможностях, формированию у детей позитивного отношения к школе, учителям и одноклассникам.

Нормативные документы для разработки программы

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации».
2. ООП ООО, утвержд. приказом №60 от 29.08.2019;
3. Программа адаптации детей к средней школе» Е.Г.Коблик «Первый раз в пятый класс», 2003 г.

Актуальность: 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» предназначен для работы по созданию условий для успешной адаптации детей в школе и повышения уровня психологической готовности детей к обучению, познавательному развитию, общению.

Цель программы: Содействие адаптации к школе, создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития; формирование у учащихся 5-х классов положительного отношения к обучению в средней школе посредством снятия эмоционального напряжения, чувства тревожности, развития коммуникативных навыков и повышения самооценки, формирование положительной коммуникативной деятельности и саморегуляции.

Задачи:

1. Формирование у детей позитивной Я-концепции и устойчивой самооценки, снижение уровня школьной тревожности;

2. Формирование некоторых учебных навыков, связанных с самоорганизацией и самоконтролем в учебной деятельности.
3. Моделирование образцов поведения. Поскольку тревожность и страхи перед определенными ситуациями обусловлены отсутствием у младшего подростка адекватных способов поведения, в связи с этим, в программе использовались игры и упражнения на снятие тревожности, на преодоление школьных страхов, которые позволяют преодолеть тревожность и расширить поведенческий репертуар ребенка.
4. Развитие социальных и коммуникативных умений, необходимых для установления межличностных отношений друг с другом, с новыми учителями и другими сотрудниками школы.

Образовательная деятельность данной программы направлена на социализацию и адаптацию учащихся.

Срок реализации – 1 год.

Предназначена для учащихся пятых классов.

Критериями эффективности занятий выступают:

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.

Срок реализации программы 1 учебный год (сентябрь – май). За основу взята программа «Первый раз в пятый класс: Программа адаптации детей к средней школе» Е.Г.Коблик, В работе используются также упражнения и игры из программ: «Жизненные навыки. Тренинговые занятия с младшими подростками» под ред. С.В. Кривцовой, Ю. Владимировой «Новичок в средней школе» (Программа адаптационных встреч для пятиклассников); «Школа пятиклассника. Программа развития» А.В. Семенченко, авторские разработки.

Адресат программы: учащиеся 5 класса.

Результаты формирования регулятивных универсальных учебных действий

Обучающийся научится:

- принимать и сохранять поставленную задачу;
- учитывать выделенные ориентиры действия в предложенном задании (упражнение, игра), в сотрудничестве с педагогом и другими учащимися;
- 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.

Результаты формирования коммуникативных универсальных учебных действий

- 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;

Результаты формирования личностных универсальных учебных действий

- 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.

Формы и виды контроля:

- Тестирование .
- 1. Диагностика школьной тревожности (метод незаконченных предложений, тест Филлипса) – сентябрь, май.
- 2. Диагностика самооценки (опросник Н.Г. Казанцевой) – сентябрь, май.
- 3. Диагностика мотивации (опросник Лускановой) – сентябрь, май.

Методы и приёмы, используемые в программе:

1. Рольевые игры и упражнения. 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», «Мой класс») и образно-тематические: изображение в рисунке абстрактных понятий в виде созданных воображением ребенка образов (таких, как «Счастье», «Добро»), а также изображающие свои 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. Психогимнастические упражнения, направленные на снижение психоэмоционального напряжения и раскрепощение участников группы.

Сроки реализации программы. Программа «Я-пятиклассник» общим объемом 36 час реализуется в течение 1 года. Образовательная деятельность данной программы направлена на социализацию и адаптацию учащихся. Занятия проводятся в течение учебного периода 1 час в неделю.

Возрастная характеристика группы. Программа составлена с учетом возрастных особенностей развития младших подростков (11-12 лет).

Содержание работы

№ п/п	Тема	Всего часов
1.	Давайте познакомимся.	1
2.	Здравствуй пятый класс. Сплочение коллектива.	2
3.	Учимся сотрудничеству.	3-4
4.	Легко ли быть учеником?	5-6
5.	Чего я боюсь? Школьные страхи.	7-8
6.	Что такое тревога и как с ней справиться?	9-10
7.	Разрядка школьной тревожности.	11
8.	Мой гнев. Способы управления гневом.	12-13
9.	Какое бывает настроение?	14
10.	Конфликт или взаимодействие?	15-16
11.	Способы выхода из конфликтов.	17-18
12.	Агрессивность	19-20
13.	Закрепление представлений о бесконфликтном поведении.	21
14.	Принятие себя.	22
15.	Общение в нашей жизни	23-24
16.	Барьеры общения.	25-26
17.	Что такое критика?	27
18.	Работаем в команде. Игра «Мы строим парк»	28-29
19.	Самооценка. Что это такое?	30-31
20.	Ярмарка достоинств	32
21.	Ставим цели	33-34
22.	Диагностическое занятие	35
23.	Собираем чемодан в дорогу. Подведение итогов.	36
Итого 36 часов		

Календарно-тематическое планирование курса «Я пятиклассник».

	Тема	Дата
1.	Давайте познакомимся.	
2.	Здравствуй пятый класс.	
3.	Учимся сотрудничеству.	
4.	Учимся сотрудничеству.	
5.	Легко ли быть учеником?	
6.	Легко ли быть учеником?	
7.	Чего я боюсь? Школьные страхи.	
8.	Чего я боюсь? Школьные страхи.	
9.	Что такое тревога и как с ней справиться?	
10.	Что такое тревога и как с ней справиться?	
11.	Разрядка школьной тревожности.	
12.	Мой гнев. Способы управления гневом.	
13.	Мой гнев. Способы управления гневом.	
14.	Какое бывает настроение?	
15.	Конфликт или взаимодействие?	
16.	Конфликт или взаимодействие?	
17.	Способы выхода из конфликтов.	
18.	Способы выхода из конфликтов	
19.	Агрессивность	
20.	Агрессивность	
21.	Закрепление представлений о бесконфликтном поведении.	
22.	Принятие себя.	
23.	Общение в нашей жизни	
24.	Общение в нашей жизни	
25.	Барьеры общения.	
26.	Барьеры общения.	
27.	Что такое критика?	
28.	Работаем в команде. Игра «Мы строим парк»	
29.	Работаем в команде. Игра «Мы строим парк»	
30.	Самооценка. Что это такое?	
31.	Самооценка. Что это такое?	
32.	Ярмарка достоинств	
33.	Ставим цели	
34.	Диагностическое занятие	
35.	Собираем чемодан в дорогу. Подведение итогов.	

Использованная литература

1. Истратова О.Н. Практикум по детской психокоррекции: игры, упражнения, техники.- Ростов-на-Дону, «Феникс», 2007.
2. Коблик Е.Г. Первый раз в пятый класс: программа адаптации детей к средней школе. - М., «Генезис», 2003.
3. Микляева А.В., Румянцева П.В. Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция.- СПб., «Речь», 2006.
4. Родионов В.А. Я и все-все-все. Тренинговые занятия по формированию социальных навыков для учащихся 5 – 9 классов.- М., «Генезис», 2002.
5. Цукерман Г.А. Переход из начальной школы в среднюю как психологическая проблема. // Вопросы психологии.-2001. - №5. С. 19-35
6. Лютова Е.К., Моница Г.Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. – СПб., «Речь», 2003.
7. Тренинг развития жизненных целей. Под редакцией Е.Г. Трошихиной. - СПб., «Речь», 2002.
8. Справочник педагога-психолога (школа). – 2012. № 5. С 53-59.