МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 20 ГОРОДА НЕВИННОМЫССКА

РАССМОТРЕНО

Зам. директор по УВР

_____ Дунаева И.И.

СОГЛАСОВАНО
На методическом совете
Протокол № 1
от « 31 » августа 2021 г.
Председатель методического совета
_____ Голоюх Г.И.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ № 20
города Невинномысска
_____ Е.А.Ткачёва
Приказ № « 161»от « 1 » августа 2021 г.

Рабочая программа
«Эмоционально-личностное развитие подростков в период адаптации к новым условиям обучения»
5 класс

г. Невинномысск, 2021 г.

Пояснительная записка

Проблемы психологического сопровождения учащихся в период адаптации к новым условиям обучения являются одним из главных направлений деятельности практического психолога в школе. Психологическая адаптация - это процесс психологической включённости личности в системы социальных, социально-психологических связей и отношений, в исполнение соответствующих ролевых функций.

Актуальность.Программа «Эмоционально-личностное развитие подростка в период адаптации к новым условиям обучения» является модифицированной программой социально-значимой направленности и является органической частью всей системы учебно-воспитательной работы в условиях новых государственных стандартов школы. Практической основой для данной программы стала в несколько измененном виде программа Коблик Е. Г. «Первый раз в пятый класс». Предлагаемая программа направлена на развитие эмоционально-волевой качеств подростков. Темы занятий отражают личные проблемы детей данного возраста, поэтому они могут использоваться для всех школьников в качестве профилактики неблагоприятных процессов.

Курспредназначен для учащихся V классов и рассчитан 17 часов.

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

Задачи:

- Формирование у детей позитивной Я-концепции и устойчивой самооценки, снижение уровня школьной тревожности
- Формирование положительной учебной мотивации детей
- Формирование групповой сплоченности
- Освоение детьми школьных правил
- Выработка норм и правил жизни класса
- Формирование навыков уверенного поведения
- 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.

На первом этапе работы основное внимание уделяется формированию групповой сплоченности, навыков поведения в новых школьных ситуациях. У младших подростков, с одной стороны, очень сильно желание самоутвердиться, им важно быть самостоятельными и независимыми, с другой стороны им необходимо получить первый опыт взаимодействия и сотрудничества в новом классном коллективе. Следовательно, на первом этапе очень важно создать в классе доброжелательную атмосферу.

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. Осознание новых правил у детей происходит двумя путями: с одной стороны, формируется восприятие относительности рамок «хорошо — плохо», чтобы ребенок не относился к правилу как к категорическому требованию, а с другой стороны, до сознания детей доводится значимость правил, формируется отношение к ним как к определенной ценности. Важнейшей задачей этого этапа является помощь детям в осознании требований преподавателей. Соответственно решается еще одна задача – способствование установлению межличностных отношений с педагогами.

На этом этапе необходимо помочь младшим подросткам почувствовать себя состоятельными не только в общении, но и в деятельности учения, поэтому можно выделить следующие направления работы: формирование конструктивного отношения к неудачам, ошибкам; анализ уже достигнутых успехов.

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. Таким образом, создаются условия не только для адаптации пятиклассников к средней школе, но также и для формирования адекватной самооценки и правильного отношения к результатам деятельности другого ребенка. Отдельно решается задача ориентирования ребенка на процесс деятельности, а не на оценку.

На этом же этапе начинается работа по принятию детьми своих негативных чувств. Поэтому отдельного внимания заслуживают приемы по снижению напряжения в школьных ситуациях; с помощью этих приемов дети овладевают навыками релаксации и работы со школьными страхами.

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 этом этапе мы используются приемы, позволяющие работать со школьной тревожностью и излишним волнением, возникающим у детей в различных ситуациях на уроке.

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

На этапе адаптации детей в среднем звене школы психологическое сопровождение направленно, в первую очередь, на изучение степени особенностей приспособления детей к новой социальной ситуации.

При поддержке пятиклассников целесообразно учитывать систему психолого-педагогических требований к содержанию статуса ученика 5 класса (Битянова М.Р., 2000) и обращать внимание на следующие аспекты.

• Психологические особенности школьника, проявляющиеся в его познавательной деятельности:

— соотношение уровня развития когнитивных процессов и феноменов с педагогическими требованиями (в данной школе, на данной ступени развития, в рамках данной программы обучения);

— индивидуальные особенности познавательной деятельности;

— умственная работоспособность и темп умственной деятельности.

• 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, стоящих перед психологической службой на этапе перехода детей из начальной в среднюю школу, в связи с внедрением новых государственных стандартов целесообразно использовать следующие диагностические методики (см. Приложения 1—3): тест школьной и личностной тревожности Кондаша, анкета школьной мотивации Н.Г. Лускановой , опросник по изучению общей самооценки Казанцевой Г.Н.). В пятом классе для детей многое оказывается новым: учителя, разные требования, форма обучения, которая в средней школе становится предметной, а иногда и одноклассники. Смена окружения может сопровождаться повышением тревожности, снижением

активности, невнимательностью детей, могут возникнуть трудности в общении со сверстниками и учениками, может произойти снижение успеваемости по сравнению с начальной школой.

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 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. 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.

Ожидаемый результат: благоприятное течение адаптации пятиклассников к обучению в школе.

Основные показатели благоприятной адаптации ребенка:

- формирование у детей позитивного отношения к школе, к учителям и одноклассникам, установление контакта с учащимися, с учителем;
- повышение групповой сплоченности
- формирование адекватного поведения,
- снижение эмоционального напряжения, снижение тревожности, скованности, боязливости в движениях и речи.

Календарно –тематическое планирование

Тема	Задачи	Дата	Часы Дата
1 часть			
1. Здравствуй, пятый класс! Знакомство. Принятие правил	- дать возможность детям поближе познакомиться друг с другом, способствовать формированию групповой сплоченности; - помочь детям прояснить свои цели на время обучения в пятом классе. - способствовать созданию доброжелательной обстановки и атмосферы поддержки в группе; - развивать умение видеть ситуацию с разных сторон, находить позитивные моменты в происходящем, конструктивно реагировать на школьные проблемы		1
2. Узнай свою школу	- помочь учащимся ознакомиться со школьными правилами и осознать особенности своего поведения в разных школьных ситуациях.		1
3. Что поможет мне учиться? Ставим цели.	- помочь участникам группы осознать правила работы на уроке; - способствовать самораскрытию детей и развитию эмпатии - диагностика мативации - помочь детям в осмыслении личных целей на период обучения в пятом классе		1
4. Легко ли быть учеником?	- помочь детям осознать, какие качества необходимы хорошему ученику; - способствовать развитию воображения и навыков совместной деятельности.		1
5. Чего я боюсь?	- научить детей распознавать свои школьные страхи помочь найти способы их преодоления; - снизить школьную тревожность. -диагностика уровня тревожности		1

6. Трудно ли быть настоящим учителем?	- расширение и обогащение навыков общения с учителями; - формирование у детей правильного отношения к оценке, помощь в осознании критериев оценки; - коррекция мотивации избегания неудачи в школьных ситуациях. - совершенствовать навыки общения и разрешения конфликтов; - формирование умений не боясь неодобрения, высказывать свои мысли.		1
7. Работа с негативными переживаниями	- повышение эмоциональной устойчивости детей; - формирование навыков принятия собственных негативных эмоций; - формирование умения адекватно воспринимать обидные замечания -диагностика самооценки личности		1
2 часть (тренинг общения)			
8. Здесь и сейчас мы собрались.	- сплочение ребят, формирование взаимного доверия		1
9. Мы – команда.	- сплочение ребят, формирование чувства команды		1
10. Наши сходства и различия	- сплочение группы, формирование позитивного отношения к окружающим - способствовать самораскрытию, осознанию своих личных особенностей		1
11. Сплочение и доверие	- сплочение ребят, формирование взаимного доверия, формирование умения координировать совместные действия		1
12. Общение и умение слушать	- формирование навыков эффективного слушания, формирование представления о важности обратной связи в общении		1
13. Учимся взаимопониманию	-развитие социальной наблюдательности, вербального взаимодействия		1

14. Поговорим рисунками	- интегрирование полученных навыков вербального и невербального взаимодействие с использованием арт – терапевтического метода		1
15. Наши эмоции и чувства.	- сформировать представления об эмоциях и чувствах, формирование умений конструктивно выражать их.		1
16. Проявления эмоций и чувств	Формирование умений и навыков понимания внешних проявлений основных эмоций и чувств других людей, развитие собственной эмоциональной экспрессивности		1
17. Портрет нашей группы	Закрепление навыков общения		1
18. Подведение итогов	Получение участниками и ведущим обратной связи от группы по результатам работы на тренинге		1