

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Удмуртской Республики

Управление образования города Ижевска

МБОУ СОШ № 81

РАССМОТРЕНО

на заседании ЦМО
Калашева А.В.
Протокол № 4
от «30» 08 2024г.

ПРИНЯТО

на заседании Педсовета
Протокол № 10
« 30 » 08 2024г.

УТВЕРЖДЕНО

директор МБОУ СОШ №81
Шадрина И.В.
Приказ № 212
от «30» 08 2024г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

психологической адаптации для обучающихся 5 классов

«Я - пятиклассник»

Город Ижевск 2024-2025 учебный год

1. Пояснительная записка

Школьные годы являются важным этапом в жизни каждого человека, желательно, чтобы он был ценным и позитивным. В современной школе, как у учеников, так и у педагогов отмечается состояние эмоциональной напряжённости, которое проявляется в снижении устойчивости психических функций и понижении работоспособности. Особенно велико влияние эмоциональной напряжённости на обучающихся в период адаптации к новым условиям обучения.

Одним из наиболее стрессогенных периодов в жизни школьника является переход из начального звена в среднее, когда максимально усиливается воздействие неблагоприятных факторов на ребенка, что ведет к снижению показателей психических процессов (памяти, мышления, внимания), работоспособности, появлению нехарактерных ошибок, снижению успеваемости, повышению уровня тревожности и агрессивности и т.д. В отдельных случаях эмоциональная напряжённость достигает критического момента и результатом становится потеря самообладания и самоконтроля, что ведёт к конфликтным ситуациям в школьном коллективе.

Зачастую взрослые не принимают во внимание сочетание физиологических изменений и психологических факторов, влияющих на ребенка в новой социальной ситуации. Этот период достаточно важен в жизни младшего подростка для успешного обучения и социализации.

Следовательно, работа психолога по созданию психологической комфортности в период адаптации пятиклассников должна начинаться с первых недель обучения.

Целью данной программы является создание условий для успешной адаптации учащихся 5 класса к новым условиям обучения в средней школе.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие **задачи**:

1. Формирование у учащихся адекватного отношения к своим успехам и неудачам в какой-либо деятельности, а также представлений о себе как о человеке с большими возможностями развития.

2. Развитие навыков уверенного поведения.

3. Усвоение навыков взаимодействия с другими людьми на основе самопринятия, самораскрытия и принятия других.

4. Ознакомление учащихся с разными формами коммуникации.

5. Создание условий для снижения тревожности, а также выработки на основе собственного опыта норм поведения и общения.

Для учащихся занятия проводятся в форме психологических часов. В программе используются такие методы как: рисунок, рассказ, ролевые и подвижные игры, групповая беседа, развивающие упражнения.

Занятия имеют определенную структуру. Каждое занятие начинается с ритуала приветствия. Далее следует короткое, динамичное упражнение, задача которого создать благоприятную атмосферу. Затем идет работа по теме. Завершается занятие ритуалом прощания.

Данная программа рассчитана на 8 занятий продолжительностью 40 минут. Занятия проводятся 1 раз в неделю. Сроки реализации программы: сентябрь – октябрь.

Реализация программы проходит в три этапа:

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 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. На этих занятиях 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 применяются упражнения по снижению напряжения в школьных ситуациях; с помощью этих приемов дети овладевают навыками релаксации и работы со школьными страхами.

На третьем этапе – завершение работы в группе, подведение итогов занятий, осознание себя частью класса. Итоговый этап включает в себя подведение итогов реализации программы.

2. Предполагаемые результаты реализации программы

1. Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни): приобретение школьниками знаний о нормах коллективной жизни; об основных формах и правилах общения; о способах и приёмах управления своими эмоциями

2. Результаты второго уровня (формирование позитивных отношений школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): развитие ценностных отношений школьника к родной школе, своему классу, к своему собственному здоровью и внутреннему миру.

3. Результаты третьего уровня (приобретение школьником опыта самостоятельного ценностно окрашенного социального действия): опыт публичного выступления по проблемным вопросам; опыт самообслуживания, самоорганизации и организации совместной деятельности с другими детьми; опыт управления другими людьми и взятия на себя ответственности за других людей.

Результаты формирования регулятивных универсальных учебных действий

Ученик научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- 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

- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- задавать вопросы;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- 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.

**3. Учебно-тематический план
психолого-педагогической программы «Я – пятиклассник»**

Цель данной программы: создание условий для успешной адаптации учащихся 5 класса к новым условиям обучения в средней школе.

Категория участников: учащиеся 5 класса.

Срок обучения: сентябрь – октябрь.

Режим занятий: 1 раз в неделю.

№	Наименование тем	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			Теоретических	Практических	
I этап	Знакомство и сплочение класса	3 ч.	0,5 ч.	2,5 ч.	
	«Давайте познакомимся!»	1 ч.	0,5 ч.	0,5 ч.	Рисунки учащихся
	«Что такое 5 класс?»	1 ч.	-	1	Рефлексивные высказывания учащихся
	«Мы – единое целое!»	1 ч.	-	1	Рефлексивные высказывания учащихся
II этап	Основной	4 ч	-		
	«Школьный путь»	1 ч.	0,5 ч	0,5 ч	Рефлексивные высказывания учащихся
	«Какой я и чем я отличаюсь от других?»	1 ч.	0,5	0,5	Рефлексивные высказывания учащихся
	«Карта школы»	1 ч.	-	1	Рефлексивные высказывания учащихся
	«Что делать, если...»	1 ч.	0,5	0,5	Рефлексивные высказывания учащихся
III этап	Итоговый	1 ч.	-	1 ч.	
	«Мы и наш класс»	1 ч.		1 ч.	Коллаж
Итого:		8 ч.	2,5 ч.	5,5 ч.	

4. Основное содержание

Занятие 1. «Давайте познакомимся!»

Цель: познакомить детей с целями занятий, формой работы; принять правила поведения на занятиях.

1. Ритуал приветствия: Здравствуйте (дети начинают приветствие, держась за руки, на последнем слоге хлопают в ладоши).
2. Работа по теме.

Психолог сообщает учащимся о начале занятий психологией, спрашивает, известно ли им это слово, и, получив утвердительный ответ, предлагает подумать над тем, зачем ее нужно изучать. Как правило, ребята говорят о том, что психология нужна, чтобы быть спокойными, успешными, уметь общаться.

Чтобы работа в нашей группе была плодотворной и принесла пользу, необходимо соблюдать правила. Я буду называть правило, а вы, если согласны, то говорите «Да-да-да» и хлопайте в ладоши, если не согласны, то говорите «Нет-нет-нет» и топайте ногами.

- Внимательно слушать, когда говорят другие – «Да»
 - Драться – «Нет»
 - Уважать чужое мнение – «Да»
 - Шуметь – «Нет»
 - Шутить и улыбаться – «Да»
 - Дуться и быть «букой» - «Нет»
 - Говорить по одному – «Да»
 - Перебивать говорящего – «Нет»
 - Смотреть на того, к кому ты обращаешься – «Да»
 - Смеяться над говорящим – «Нет»
3. **Мое имя.** Написать свое имя и нарисовать символ того, чем любишь заниматься. Участники, сидя в кругу, по очереди рассказывают о себе.
 4. **Ритуал прощания «Колокол»** (участники поднимают руки вверх, держат друг друга за руки, на счет 3 опускают руки вниз со звуком «Бом»)

Занятие 2. «Что такое 5 класс?»

Цель: осознание ценности и уникальности личности каждого.

1. Ритуал приветствия.
2. Работа по теме.

Упражнение «Те, кто...»

Делают шаг вперед те, кто любит сладкое; поднимают правую руку те, у кого есть кошка; приседают те, кому нравится играть в футбол и т.д. После окончания упражнения предлагается взяться за руки всем, кто является учеником 5-го класса. При этом психолог подчеркивает, как много общего у участников.

Упражнение «Что важно для меня?»

Ребятам необходимо представить, что они с родителями надолго уезжают, чтобы провести каникулы на необитаемом острове. Родители предлагают детям взять с собой чемодан и упаковать в него ровно три вещи, самые важные для них. Названия этих вещей необходимо написать на листе бумаги. Далее ребята читают список и рассказывают, почему они выбрали именно эти три вещи.

Притча «Одноклассники».

Рефлексия.

Занятие 3. «Какой я и чем я отличаюсь от других?»

Цель: осознание ценности и уникальности личности каждого.

1. Ритуал приветствия.

2. Работа по теме.

Упражнение «Ласковое имя».

Дети стоят в кругу. Психолог просит вспомнить, как их ласково называют дома. Затем дети, передавая мяч, называют свое ласковое имя. После того как все назовут свои имена, мяч передается в обратном направлении. При этом нужно вспомнить и назвать ласковое имя того, кому передаешь мяч.

Анкета «Вот я какой!».

Упражнение «Поменяйтесь местами те ...»

Дети сидят на стульях в кругу. Начинает игру психолог. Он ведущий стоит в центре круга, стула у него нет. Ведущий по желанию выбирает какой – либо признак, имеющийся у некоторых детей, и просит их поменяться местами. Например: «Поменяйтесь местами те, у кого светлые волосы». Те, у кого светлые волосы меняются местами друг с другом. Задача ведущего – занять освободившееся место. Тот, кому не хватило стула, становится ведущим.

Рефлексия.

Занятие 4. «Школьный путь»

Цель: профилактика проблем адаптации: мобилизация внутреннего ресурса, умения самостоятельно проявлять активное участие и сотрудничать со сверстниками в дискуссиях.

1. Ритуал приветствия.

2. Работа по теме.

Упражнение «Продолжи фразу».

На доске или в середине круга укрепляется рисунок «Школьный путь». На нем изображена гора, отображающая школьный путь с 1-го по 10-й класс. Участникам предлагается продолжить фразу: «В начальной школе мне больше всего запомнилось...»; «В пятом классе мне хотелось бы...». Все высказываются по кругу, передавая друг другу мяч или игрушку. Ведущий отмечает наиболее интересные высказывания и оптимистические ожидания, обращает внимание на то, что все участники имеют довольно большой школьный опыт, поэтому дальнейший путь должен быть легче. Каким он будет? Психолог предлагает поговорить о том, что нового появилось в школьной жизни учащихся в связи с переходом в 5-й класс.

Упражнение «Поменяйтесь местами те ...»

Участники сидят в кругу так, чтобы у каждого было свое определенное место, Ведущий называет какой-либо признак или качество, которое есть у большинства участников. Те, у кого этот признак есть, стремятся как можно быстрее поменяться местами друг с другом. Ведущий также стремится занять освободившееся место. Игрок, оставшийся без места, становится ведущим и называет следующую ситуацию, также стремясь затем занять освободившееся место.

Рефлексия.

Занятие 5. «Какой я».

Цель: формирование учебных умений, повышение самооценки.

1. Ритуал приветствия.

2. Работа по теме.

Упражнение «Догадайся».

Водящий садится на стул лицом к классу, держа раскрытыми ладони; закрывает глаза. Один из членов группы тихонько подходит к нему и на несколько секунд кладет свои руки на руки водящего. Водящему необходимо догадаться, чьи ладони прикасались к нему.

Упражнение «Ладонь».

Учащимся предлагается обвести свою ладошку на листе бумаги, посередине рисунка написать «Я», а на каждом пальчике рисунка что – либо хорошее о себе. Затем психолог собирает детские работы, по очереди зачитывает их, а ребята определяют, кому какая ладошка принадлежит.

Упражнение «Я могу, я умею».

Ребята в быстром темпе перебрасываются мячом. Тот, кому в руки попадает мяч, быстро называет какое – либо свое умение («я умею петь», «я умею бегать» и т. п.)

Рефлексия.

Занятие 6. «Карта школы».

Цель: формирование необходимых психологических средств адаптации; развитие навыков уверенного поведения.

1. Ритуал приветствия.
2. Работа по теме.

Упражнение «Гусеничка».

Участники соединяются в «гусеничку», положив руки на плечи стоящего впереди, и совершают перемещения в произвольном порядке по классной комнате.

Работа в группах.

Деление класса на четыре группы.

1. «Карта школы». (Данная группа составляет плакат с основными школьными объектами: столовая, актовый зал, спортзал, медицинский кабинет, расписание и т. д.)
2. «Знаки ПРОдвижения». (Разработать основные знаки-помощники, для «карты» школы).
3. «Кладовая знаний». (Данная группа оформляет стенд учителей-предметников, работающих в их классе. Основное требование – фотография и краткая характеристика каждого учителя).
4. «Классная команда». (Данная группа готовит стенд с фотографиями учеников, подписывая под ними интересы, обязанности в школе и классе).

Рефлексия.

Занятие 7. «Что делать, если...».

Цель: познакомить учащихся с правилами школы, осознать особенности своего поведения в разных школьных ситуациях.

1. Ритуал приветствия.
2. Работа по теме.

Упражнение «Что делать, если...».

Класс разбивается на группы. Группам раздаются карточки с описанием различных ситуаций, которые могут произойти в школе. Попробуйте найти выход из них, расскажите одноклассникам, как нужно себя вести.

Что я сделаю, если...

1 ситуация: У меня пропала куртка из раздевалки. Что мне делать?

2 ситуация: я потерял учебник. Что мне делать?

3 ситуация: что мне делать, если я себя плохо почувствую?

4 ситуация: что мне делать, если мне угрожает другой ученик?

5 ситуация: если нужно уйти с уроков на прием к врачу, с кем мне договориться об этом?

6 ситуация: я пришел в кабинет, а моего класса там нет, и учитель, ведущий урок не знает где они, что мне делать?

7 ситуация: у нас изменилось расписание, а я не знал и пришел готовым к прежнему расписанию, что я должен делать?

8 ситуация: я не записал (не успел списать с доски, забыл, не увидел где оно записано и т.д.) домашнее задание и не сделал его дома, как мне поступить?

9 ситуация: я отстал от класса и не знаю, где кабинет в котором у меня следующий урок, а спросить старшеклассников стесняюсь, что мне делать?

10 ситуация: я забыл, как зовут учителя, ведущего у меня урок, что мне делать?

Притча «Обида на песке».

Рефлексия.

Занятие 8. «Мы и наш класс».

Цель: снижение тревожности, достижение внутригруппового сплочения, осмысление своего персонального «Я» как части общего «Мы».

1. Ритуал приветствия.
2. Работа по теме.

Упражнение «Память на лица».

Один игрок закрывает глаза и перечисляет всех участников круга, начиная с того, которого выберет психолог. Далее игроки пересаживаются в произвольном порядке, и процедура повторяется уже с новым участником круга.

Упражнение «Коллаж класса».

Школьникам предлагается создать свою эмблему - визитку, на которой должно быть написано имя участника и какое-либо его положительное качество, форму каждый выбирает свою. Пока дети работают, на доске перед ними висит плакат с надписью в центре «Мы и наш класс». Выполнив задание, каждый подходит к плакату и приклеивает свою эмблему на общий шаблон. Психологу необходимо подвести участников к идее, что каждый из них - частичка целого класса, что все отдельные «Я» составляют общее «Мы».

Упражнение «Какие мы».

Все хором произносят «Мы все», а отдельные участники по очереди читают качества, записанные на индивидуальных гербах, но только во множественном числе. Например: «Мы все сильные, умные, красивые, добрые...»

Делается общая фотография группы.

Рефлексия.

5.Формы и виды контроля

- 1.Входная диагностика (социометрия).
2. Контрольная диагностика (социометрия, анкетирование).

6. Методические рекомендации

Переход учеников из начальной школы в среднее звено — это сложный и ответственный период; от того, как пройдет процесс адаптации, зависит вся дальнейшая школьная жизнь ребенка.

Данная психолого-педагогическая программа предполагает работу одновременно со всем классом, так как занятия направлены на сплочение коллектива, создание в классе благоприятной атмосферы, доброжелательного и открытого общения детей друг с другом, развитие эмоционально-волевой сферы и нравственных представлений. Такая форма работы позволяет выявить детей с личностными проблемами.

Программа включает в себя 8 занятий. Продолжительность каждого занятия составляет 40 минут.

Параллельно с проведением занятий для учащихся необходимо осуществлять индивидуальные и групповые консультации для родителей и педагогов по проблеме адаптации пятиклассников.

На занятиях необходимо создать теплую, дружескую, но в тоже время рабочую атмосферу, чтобы адаптация пятиклассников прошла успешно.