

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа
с углубленным изучением отдельных предметов №10
города Кирово-Чепецка Кировской области

Рассмотрено
на заседании научно-
методического совета
Руководитель НМС

Л.И.Ахшабаева
Протокол № 1 от 29.08.2016

Согласовано
Заместитель директора по
УВР

Л.И.Ахшабаева
30.08.2016

Утверждаю:
Директор
МКОУ СОШ с УИОП №10
г.Кирово-Чепецка
Кировской области

Л.В. Орлянская

Приказ № 36/7 от 31.08.2016



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩИХ ЗАНЯТИЙ
ПО АДАПТАЦИИ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5 КЛАССОВ

«ПЕРВЫЙ РАЗ В ПЯТЫЙ КЛАСС»

НА 2016-2017 УЧЕБНЫЙ ГОД

Автор-составитель:
Воронцова Н.В.,
педагог-психолог
высшей квалификационной категории

Кирово-Чепецк
2016

1. Пояснительная записка

Программа составлена на основе программы «Первый раз в пятый класс» (Программа адаптации детей к средней школе), автор – Е.Г. Коблик: М.: Генезис, 2003.

Актуальность программы. Переход из младшей школы в среднюю - важный момент в жизни школьника. В пятом классе для детей многое оказывается новым: учителя, форма обучения, которая в средней школе становится предметной, а иногда и одноклассники.

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 успешность адаптации:

- умение устанавливать межличностные отношения с педагогами;
- умение осознавать требования учителя и соответствовать им;
- 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.

Цель программы: создать условия, позволяющие каждому пятикласснику благополучно адаптироваться к новым условиям обучения.

Задачи:

- формирование у детей позитивной Я-концепции и устойчивой самооценки, снижение уровня школьной тревожности;
- создание классного коллектива через формирование групповой сплоченности и выработку системы единых обоснованных требований;
- повышение уровня психологической готовности к обучению, формирование учебных навыков;
- освоение детьми школьных правил;
- выработка норм и правил жизни класса;
- 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.

Продолжительность курса – 13 часов. Каждое занятие рассчитано на один академический час, занятия проводятся не реже одного раза в неделю

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», «Доброта»), 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.*

Ожидаемые результаты:

- повышение адаптивных возможностей и уровня психологической комфортности школьников;
- приобретение навыков эффективного взаимодействия членов классного коллектива между собой;
- приобретение представлений о жизни учащихся среднего звена;
- снижение уровня тревожности;
- развитие навыков уверенного поведения.

2. Учебный план курса

Названия разделов, тем	Всего часов
Тема 1. Создание группы.	1
Тема 2. Здравствуй, пятый класс!	1
Тема 3. Находим друзей.	1
Тема 4. Узнай свою школу.	1
Тема 5. Что поможет мне учиться?	1
Тема 6. Легко ли быть учеником?	1
Тема 7. Чего я боюсь?	1
Тема 8. Трудно ли быть настоящим учителем?	1
Тема 9. Трудно ли быть настоящим учителем?	1
Тема 10. Конфликт или взаимодействие.	1
Тема 11. Конфликт или взаимодействие.	1
Тема 12. Работа с негативными переживаниями.	1
Тема 13. Ставим цели.	1
Итого	13

3. Основное содержание программы

Тема 1. Создание группы. (1 час)

Приветствие ведущего. Информирование о целях работы группы. Принятие правил групповой работы. Информирование о цели и упражнениях данного занятия.

Упражнения: «Представление по имени», «Если весело живется, делай так», «Твоя школа такая, какой ты ее видишь», «Пустой или полный». Рисование моего плаката, самопрезентация. Отзывы о занятии («Обратная связь»).

Тема 2. Здравствуй, 5 класс! (1час)

Приветствие ведущего. Информирование о цели и упражнениях данного занятия. Упражнения: «Прошепчи имя», «Найди того, кто...», «Прощание с начальной школой» «Я хочу, чтобы в пятом классе я...» «Мои цели»
Отзывы о занятии («Обратная связь»).

Тема 3. Находим друзей. (1 час)

Приветствие ведущего. Информирование о цели и упражнениях данного занятия. Упражнения: «Что я люблю делать», «Найди меня», «Настоящий друг», «Мой портрет в лучах солнца». Дискуссия на тему занятия.
Отзывы о занятии («Обратная связь»).

Тема 4. Узнай свою школу. (1час)

Знакомство учащихся с Уставом образовательного учреждения. Информирование о правах и обязанностях всех участников учебно-воспитательного процесса Упражнения: «Узнай свою школу». «Правила поведения на уроке». Игра-соревнование «Что делать, если...». Дискуссия на тему занятия.
Отзывы о занятии («Обратная связь»).

Тема 5. Что поможет мне учиться?(1 час)

Приветствие ведущего. Информирование о цели и упражнениях данного занятия. Правила работы на уроке. Упражнения: «Что поможет мне учиться», «Правила поведения на уроке». Дискуссия на тему занятия.
Отзывы о занятии («Обратная связь»).

Тема 6. Легко ли быть учеником? (1 час)

Приветствие ведущего. Информирование о цели и упражнениях данного занятия. Игра «Идеальный ученик». Упражнения: «Незнайка», «Кляксы». Дискуссия на тему занятия.
Отзывы о занятии («Обратная связь»).

Тема 7. Чего я боюсь? (1 час)

Приветствие ведущего. Информирование о цели и упражнениях данного занятия. Школьные страхи, способы их преодоления. Упражнения «Чего я боюсь?», «На ошибках учатся», «Рисуем слово». Дискуссия на тему занятия.
Отзывы о занятии («Обратная связь»).

Тема 8 - 9. Трудно ли быть настоящим учителем? (2 часа)

Приветствие ведущего. Информирование о цели и упражнениях данного занятия. Игра «Идеальный учитель». Упражнения: «Слушаем внимательно», «Интервью с учителем», «Настоящий учитель – это...». Дискуссия на тему занятия.
Отзывы о занятии («Обратная связь»).

Тема 10 - 11. Конфликт или взаимодействие? (2часа)

Приветствие ведущего. Информирование о цели и упражнениях данного занятия. Понятие «конфликт», способы разрешения конфликтов. Упражнения: «Назови чувство», «Конфликт или взаимодействие?», «Как разрешать конфликтные ситуации»
Дискуссия на тему занятия.
Отзывы о занятии («Обратная связь»).

Тема 12. Работа с негативными переживаниями (1час)

Приветствие ведущего. Информирование о цели и упражнениях данного занятия.

Упражнения: «Как реагировать на обидное замечание?», «Рисуем обиду», «Знакомство с закрытыми глазами».

Дискуссия на тему занятия.

Отзывы о занятии («Обратная связь»).

Тема 13. Ставим цели. (1час)

Приветствие ведущего. Информирование о цели и упражнениях данного занятия.

Упражнения: «Определи, насколько ты веришь в себя, в свои силы?», «Ставим цели» «Доброжелательное послание».

Обсуждение поведения ученика из рассказа «Один день из жизни пятиклассника Петрова».

Дискуссия на тему, какие ошибки взаимодействия совершил герой рассказа, как ему помочь?

Разработка рекомендаций для будущих пятиклассников. Написание учащимися отзывов о занятиях.

Отзывы о занятии («Обратная связь»).

Диагностика и параметры эффективности программы. Основным критерием эффективности программы является успешная адаптация пятиклассников к условиям основной школы. Показатели эффективности — положительная успеваемость учеников, положительное отношение к школе в целом, к учащимся, учителям и самому себе, умение устанавливать и поддерживать конструктивные отношения со сверстниками и взрослыми, достаточный уровень саморегуляции поведения.

Для оценки эффективности программы может быть использован диагностический материал «Тест исследования школьной тревожности Филлипса», опросник Левченко «Чувства к школе», анкета Н.Г. Лускановой по изучению школьной мотивации.

4. Календарно-тематическое планирование курса

№ урока	Тема	Кол-во часов	Содержание	Дата
1	Создание группы	1	Приветствие ведущего. Информирование о целях работы группы. Принятие правил групповой работы. Информирование о цели и упражнениях данного занятия. Упражнения: «Представление по имени», «Если весело живется, делай так», «Твоя школа такая, какой ты ее видишь», «Пустой или полный». Рисование моего плаката, самопрезентация. Отзывы о занятии («Обратная связь»).	
2	Здравствуй, 5 класс!	1	Приветствие ведущего. Информирование о цели и упражнениях данного занятия. Упражнения: «Прошепчи имя», «Найди того, кто...», «Прощание с начальной школой» «Я хочу, чтобы в пятом классе я...» «Мои цели». Отзывы о занятии («Обратная связь»).	
3	Находим друзей	1	Приветствие ведущего. Информирование о цели и упражнениях данного занятия. Упражнения: «Что я люблю делать», «Найди меня», «Настоящий друг», «Мой портрет в лучах солнца». Дискуссия на тему занятия. Отзывы о занятии («Обратная связь»).	
4	Узнай свою школу	1	Знакомство учащихся с Уставом образовательного учреждения. Информирование о правах и обязанностях всех участников учебно-воспитательного процесса Упражнения: «Узнай свою школу». «Правила поведения на уроке». Игра-соревнование «Что делать, если...». Дискуссия на тему занятия. Отзывы о занятии («Обратная связь»).	
5	Что поможет мне учиться?	1	Приветствие ведущего. Информирование о цели и упражнениях данного занятия. Правила работы на уроке. Упражнения: «Что поможет мне учиться», «Правила поведения на уроке». Дискуссия на тему занятия. Отзывы о занятии («Обратная связь»).	
6	Легко ли быть учеником?	1	Приветствие ведущего. Информирование о цели и упражнениях данного занятия. Игра «Идеальный ученик». Упражнения: «Незнайка», «Кляксы». Дискуссия на тему занятия. Отзывы о занятии («Обратная связь»).	
7	Чего я боюсь?	1	Приветствие ведущего. Информирование о цели и упражнениях данного занятия. Школьные страхи, способы их преодоления. Упражнения «Чего я боюсь?», «На ошибках учатся», «Рисуем слово». Дискуссия на тему занятия. Отзывы о занятии («Обратная связь»).	
8-9	Трудно ли быть настоящим учителем?	2	Приветствие ведущего. Информирование о цели и упражнениях данного занятия. Игра «Идеальный учитель». Упражнения: «Слушаем внимательно», «Интервью с учителем», «Настоящий учитель – это...». Дискуссия на тему занятия. Отзывы о занятии	

			(«Обратная связь»).	
10-11	Конфликт или взаимодействие?	2	Приветствие ведущего. Информирование о цели и упражнениях данного занятия. Понятие «конфликт», способы разрешения конфликтов. Упражнения: «Назови чувство», «Конфликт или взаимодействие?», «Как разрешать конфликтные ситуации» Дискуссия на тему занятия. Отзывы о занятии («Обратная связь»).	
12	Работа с негативными переживаниями	1	Приветствие ведущего. Информирование о цели и упражнениях данного занятия. Упражнения: «Как реагировать на обидное замечание?», «Рисуем обиду», «Знакомство с закрытыми глазами». Дискуссия на тему занятия. Отзывы о занятии («Обратная связь»).	
13	Ставим цели.	1	Приветствие ведущего. Информирование о цели и упражнениях данного занятия. Упражнения: «Определи, насколько ты веришь в себя, в свои силы?», «Ставим цели» «Доброжелательное послание». Обсуждение поведения ученика из рассказа «Один день из жизни пятиклассника Петрова». Дискуссия на тему, какие ошибки взаимодействия совершил герой рассказа, как ему помочь? Разработка рекомендаций для будущих пятиклассников. Написание учащимися отзывов о занятиях. Отзывы о занятии («Обратная связь»).	

5. Библиографический список

1. Коблик Е.Г. Первый раз в пятый класс: Программа адаптации детей к средней школе. – М.: Генезис, 2003.
2. Микляева А.В., Румянцева П.В. Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция. – СПб.: Речь, 2004.
3. Рабочая книга школьного психолога / И.В. Дубровина, М.К. Акимова, Е.М. Борисова и др.; Под ред. И.В. Дубровиной. – М.: Просвещение, 1991.
4. Родионов В., Ступницкая М. Я и Мы. Тренинговые занятия по формированию социальных навыков для учащихся 5-го класса. // Школьный психолог № 43, 2002.
5. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие / Пер. с нем.; В 4-х томах. – М.: Генезис, 1998.
6. Фопель К. Энергия паузы. Психологические игры и упражнения: Практическое пособие / Пер. с нем. – 4-е изд. – М.: Генезис, 2006.