

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Министерство образования и науки Пермского края
Управление образования администрации Юсьвинского МО
МБОУ "Юсьвинская средняя общеобразовательная школа им.народной
артистки РФ А.Г.Котельниковой"**

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
УВР Петрова Петрова Е.С.

№ 417 от 31 августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Аникина Аникина Н.М.

№ 417 от 31 августа 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дополнительного образования «Тропинка к своему Я»

для обучающихся 5 классов

Составитель:

Н.А.Утева,

педагог - психолог

с. Юсьва 2023

1. Научная обоснованность.

В ходе социально-экономических реформ проблема адаптации человека к изменяющимся условиям стала одной из самых актуальных. Особенно остро она стоит перед подрастающим поколением. Нынешним школьникам предстоит начать самостоятельную жизнь и трудовую деятельность в условиях, жесткие требования которых ставят перед ними не только проблемы правильного выбора профессии и трудоустройства, но и эколого-экономические проблемы, напрямую связанные с их благосостоянием и здоровьем.

Пристальное внимание к школьной адаптации вызвано тем, что являясь динамическим процессом прогрессивной перестройки функциональных систем организма, она обеспечивает возрастное развитие школьника.

Известно, что в самом распространенном своем значении школьная адаптация понимается как приспособление ребенка к новой системе социальных условий, новым отношениям, требованиям, видам деятельности, режимным моментам и т. д. Ребенок, который вписывается в школьную систему требований, норм и социальных отношений, чаще всего и называется адаптированным.

Переход из начальной школы в среднее звено предъявляет повышенные требования к интеллектуальному и личностному развитию обучающихся, к степени сформированности учебных умений, к способности саморегуляции, развитию коммуникативных навыков. В этот период происходят существенные изменения в психике ребенка. У многих наблюдается:

- снижение показателей успеваемости;
- снижение интереса к учебе;
- напряженные отношения между собой;
- повышенная тревожность;
- непредсказуемые реакции;
- отстранение от взрослых.

Усвоение новых знаний, новых представлений об окружающем мире перестраивает сложившиеся ранее у детей житейские понятия, а школьное обучение способствует развитию теоретического мышления в доступных учащимся этого возраста формах.

Причины медленной адаптации:

1. Разные требования со стороны учителей-предметников, необходимость все эти требования и учитывать, и выполнять.

2. Большой поток информации, незнакомые термины, слова. Нужно научить пятиклассника пользоваться справочниками и

словарями, а также научить спрашивать о значении непонятных слов у взрослых.

3. Чувство одиночества из-за отсутствия первой учительницы, а классному руководителю не всегда удается уделить всем необходимое внимание.

4. Привычка к контролю. В начальной школе учащиеся всегда находятся в поле зрения педагога. Дети, привыкшие к постоянному контролю со стороны взрослых, должны самостоятельно организовать собственную школьную жизнь.

2. Актуальность

Переход в 5-й класс – важный и сложный период в жизни детей. Сложность заключается в том, что дети переходят от одного учителя ко многим, появляются новые предметы, возрастает сложность школьной программы, появляется кабинетная система, меняется школьный статус детей – из самых старших в начальной школе они становятся самыми младшими в средней школе, кроме того дети стоят на пороге подросткового возраста, ведущей деятельностью становится межличностное общение, но при этом основным занятием остаётся учёба.

Адаптация является активным процессом, приводящим или к позитивным – адаптированность, т. е. совокупность всех полезных изменений организма и психики результатам, или негативным – стресс. При этом выделяются два основных критерия успешной адаптации: внутренний комфорт (эмоциональная удовлетворенность) и внешняя адекватность поведения (способность легко и точно выполнять требования среды). Именно поэтому необходимо проведение психологических занятий с учащимися, которые приводили бы к наиболее адекватному, почти безболезненному приспособлению к новым условиям, которые позволяли бы формировать положительное отношение к школе, навыки общения, прежде всего со сверстниками.

Признаки возникшей дезадаптации обучающихся:

- усталый, утомленный вид ребенка;
- нежелание делиться впечатлениями о проведенном дне;
- стремление при разговоре отвлечь родителей от школьных событий, переключить внимание на другие темы;
- нежелание выполнять домашнее задание;
- негативные характеристики в адрес школы, учителей, одноклассников;
- жалобы на те, или иные события, связанные со школой;
- беспокойный ночной сон;
- трудности утреннего пробуждения, вялость;

- постоянные жалобы на плохое самочувствие.

Проблема школьной дезадаптации пятиклассников в настоящее время является очень актуальной. Переход учащихся из начальной школы в среднее звено — это сложный и ответственный период; от того, как пройдет процесс адаптации, зависит вся дальнейшая школьная жизнь ребенка. Наша задача — разобраться в том, что происходит с нашими детьми, что их волнует и беспокоит, с какими проблемами они сталкиваются, и определить, какую реальную помощь мы можем оказать ребятам.

Исходя из этого, я предлагаю один из возможных вариантов сохранения психологического здоровья младших подростков при переходе из начальной школы в среднее звено — программу психолого-педагогического сопровождения «Я — пятиклассник».

3. Практическая направленность

Профилактическая психолого-педагогическая программа направлена на предупреждение школьной дезадаптации учащихся 5 классов к условиям обучения в основной школе.

4. Целью данной программы является создание условий для успешной адаптации учащихся 5-х классов к новым условиям обучения в средней школе.

5. 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.

6. Адресат

Данная программа предназначена для организации совместной работы психолога, классного руководителя и учителей-предметников на начальном этапе обучения в пятом классе. Численность детей в группе — 19 — 20 человек.

7. Продолжительность курса

Программа рассчитана на 30 занятий продолжительностью 40 минут. Занятия проводятся 1 раз в неделю. Сроки реализации программы: октябрь 2023 г.— май 2024 г.

Реализация программы проходит в три этапа:

Первый этап – диагностический. Включает в себя психологические тесты и проективные методики, позволяющие исследовать личностные особенности учащихся и эмоциональное состояние каждого ребенка.

Анкета для пятиклассников.

Цель – изучить трудности адаптационного периода (учебные затруднения, межличностные отношения, мотивация).

Методика определения социометрического статуса учащихся (Дж. Морено, проективная методика «Дерево с человечками»).

Цель: исследование эмоционально-непосредственных межличностных отношений ребенка с окружающими.

Анкета «Мотивация учебной деятельности» (Н.В. Калинина, М.И. Лукьянова).

Цель: определение уровня мотивации к школьному обучению.

Опросник С.В. Левченко «Чувства в школе».

Цель: составить «эмоциональный портрет класса».

Анкета «Сплоченность класса».

Цель: определение уровня сплоченности классного коллектива.

Второй этап – информационно-практический. Включает в себя психологические занятия для пятиклассников, родительские собрания, индивидуальные и групповые консультации для всех участников образовательного процесса.

Третий этап – итоговый. Включает в себя подведение итогов реализации программы, которое проходит на основе сравнительного анализа диагностических данных.

8. Ожидаемые результаты реализации программы

Промежуточные результаты реализации программы:

- Умение самостоятельно проявлять активное участие и сотрудничать со сверстниками в дискуссиях.

- Умение владеть своими эмоциями.
- Повышение уровня самооценки.
- Овладение основными способами самопознания.
- Осознание каждым учащимся своей уникальности.
- Овладение навыками уверенного поведения.
- Достижение внутригруппового сплочения.

Итоговые результаты реализации программы:

- Снижение уровня школьной тревожности.
- Овладение способами взаимодействия со сверстниками.

- Формирование представлений о себе, о своих внутренних резервах.
- Повышение уровня психологической компетентности педагогов и родителей по проблемам адаптационного периода.

Пояснительная записка

Школьные годы являются важным этапом в жизни каждого человека, очень хотелось бы, 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.

К сожалению, иногда, при недостаточном знании индивидуально-личностных особенностей пятиклассников, дети остаются без должной психолого-педагогической поддержки.

Зачастую родители не принимают во внимание сочетание физиологических изменений и психологических факторов, влияющих на ребенка в новой социальной ситуации. Кроме того, у родителей не всегда сформировано понимание важности этого периода 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-х классов 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: диалоги, рисунок, рассказ, ролевые и подвижные игры, групповая дискуссия, групповая беседа, развивающие упражнения или игры и их обсуждение.

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.

Работа с родителями проводится через родительское собрание, а с педагогами – через консультации и семинар.

Тематика психологических занятий включает 6 разделов:

1. «Знакомство».
2. «Я это Я».
3. «Эмоции и чувства».
4. «Я и мой внутренний мир».
5. «Я и конфликты».
6. «Ценности и их роль в жизни человека».

В программу включены информационно-методические разработки для проведения родительского собрания и консультаций для педагогов.

При разработке программы особое внимание уделялось бережному отношению к личности каждого участника реализации программы, обеспечению атмосферы психологической безопасности.

При реализации программы участникам обеспечивалось право на уважение собственного человеческого достоинства, на свободу совести, информации, на свободу выражения собственных мнений и убеждений, с помощью соблюдения основной нормативно – правовой базы процесса образования, включающей:

1. Конвенцию ООН «О правах ребенка».
2. Конституцию РФ.
3. Закон РФ «Об образовании» №3266-1 от 10.07.1992 г.
4. Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребенка» в РФ от 24.07.1998 г. № 124 – ФЗ.

Требования к специалистам, реализующим программу:

Для эффективной реализации программы необходимо наличие у педагога-психолога высшего психологического образования.

Условия проведения занятий: просторное, хорошо освещенное помещение и наличие необходимых учебных и методических материалов, а именно ПК, листы А4, ватмана, цветных карандашей, маркеров, красок, цветной бумаги.

Данная программа рассчитана на 17 часов продолжительностью 45 минут. Занятия проводятся 1 раз в неделю. Сроки реализации программы: сентябрь – декабрь.

Реализация программы проходит в два этапа:

Первый этап – диагностический. Включает в себя психологические тесты и проективные методики, позволяющие исследовать личностные особенности учащихся и эмоциональное состояние каждого ребенка.

Второй этап – информационно-практический. Включает в себя психологические занятия для пятиклассников, родительские собрания, семинар для педагогов, индивидуальные и групповые консультации для всех участников образовательного процесса.

Третий этап – итоговый. Включает в себя подведение итогов реализации программы, которое проходит на основе сравнительного анализа диагностических данных.

Ожидаемые результаты реализации программы:

- Снижение уровня школьной тревожности.
- Овладение способами взаимодействия со сверстниками.
- Формирование представлений о себе, о своих внутренних резервах.
- Повышение уровня психологической компетентности педагогов и родителей по проблемам адаптационного периода.

Качественные критерии оценки достижения планируемых результатов:

- Эмоциональное благополучие каждого ребенка в классе.
- Овладение необходимыми коммуникативными навыками в общении с педагогами и старшеклассниками.
- Достижение необходимого уровня психологической компетентности педагогов и родителей по проблемам адаптационного периода.

Количественные критерии оценки достижения планируемых результатов:

- Уменьшение количества обучающихся с высоким уровнем тревожности.

План
профилактической психолого-педагогической программы
«Я – пятиклассник» на 2023 – 2024 учебный год

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

Категория обучающихся: 5-ые классы.

Срок обучения: октябрь 2023 г. – май 2024 г.

Режим занятий: 1 раз в неделю.

Учебно – тематический план

№ /п	Тема занятия	Колич ество часов	Форма контроля
1	Давайте познакомимся	1	Методика «Всё обо мне»
2	Я и моё имя	1	Методика определения социометрического статуса учащихся(Дж.Морено, проективная методика «Дерево с человечками»)
3	Что такое 5- ый класс?	1	Анкета «Мотивация учебной мотивации» (М.И.Лукиянова, Н.В.Калинина)
4	Моя школа. Какая она?		Опросник С.В.Левченко «Чувства в школе»
5	Настоящий учитель. Какой он?		Анкета для пятиклассников
6	А если будет страшно?	1	Анкета для определения психологического климата в классном коллективе
7	Я в этом огромном мире	1	Высказывания учащихся
8	Кто я, какой я?	1	Методика определения самооценки
9	Какой я и чем я отличаюсь от остальных?	1	Высказывания учащихся
10	Я и мои колючки	1	Высказывания учащихся

11	Я могу	1	Высказывания учащихся
12	Я нужен!	1	Работа со сказкой
13	Я мечтаю	1	Высказывания учащихся
14	Я – это моё прошлое. Я – это моё настоящее. Я – это моё будущее.	1	Рисунки: «Я в прошлом, я в настоящем, я в будущем»
15	Я становлюсь увереннее	1	Высказывания учащихся
16	Каждый видит мир и чувствует по-своему	1	Высказывания учащихся
17	Любой внутренний мир ценен и уникален	1	Упражнение «Внутренний мир» (наполнение кувшина)
18	Трудные ситуации могут научить меня	1	Высказывания учащихся
19	Что такое конфликт? Конфликты в школе и дома, на улице	1	Высказывания учащихся
20	Способы поведения в конфликте	1	Опросник К.Томаса «Стиль поведения в конфликте»
21	Я и окружающие	1	Высказывания учащихся
22	Мои друзья	1	Анкета
23	Трудности в школе	1	Высказывания учащихся
24	Нужно ли человеку взрослеть?	1	Высказывания учащихся
25	Что такое	1	Высказывания учащихся

	ценности?		
26	Мои ценности	1	Упражнение «Мои ценности»
27	Жизненный путь человека	1	Высказывания учащихся
28	Чувства и эмоции	1	Высказывания учащихся
29	Мои чувства	1	Проективная методика «Банка эмоций»
30	Стыдно ли бояться?	1	Высказывания учащихся
31	Родительское собрание «Адаптация пятиклассников к новым условиям обучения в среднем звене школы»	1	Протокол родительского собрания