**Программа**

**психологических  занятий по  адаптации**

**пятиклассников  к обучению  в  среднем звене**

**«Мы-пятиклассники»**

Программа составлена под редакцией

Артюшиной М.А.

**Актуальность  программы**

        Переход в среднее звено очень важный и сложный этап в жизни любого школьника. У пятиклассников в этот период меняется социальное окружение (новый состав класса и учителей) и система деятельности (новая учебная ситуация новой ступени образования). Ситуация новизны является для любого человека в определенной степени тревожной, а для ребенка особенно. Пятиклассники переживают эмоциональный дискомфорт прежде всего из-за неопределенности представлений о требованиях новых учителей, об особенностях и условиях обучения, о ценностях и нормах поведения в коллективе класса и т.д. Возникает состояние внутренней напряженности, настороженности. Такое психологическое напряжение, будучи достаточно длительным, может привести к школьной дезадаптации: ребенок становится недисциплинированным, невнимательным, безответственным, отстает в учебе, быстро утомляется и просто не хочет идти в школу. Наиболее подверженными дезадаптации становятся ослабленные дети (а их, к сожалению, из года в год становится все больше и больше). Собственная тревожность мешает ребенку адекватно воспринимать школьную жизнь, строить отношения с одноклассниками и учителями. Все это осложняет сам учебный процесс, ведь продуктивная работа на уроке становится проблематичной. И потенциальный отличный может превратиться в отстающего и прогульщика. Поэтому необходимо сделать естественный процесс адаптации пятиклассников к обучению в среднем звене менее болезненным и более интенсивным.

В связи с этим возникла необходимость разработки программы занятий по адаптации пятиклассников к обучению в среднем звене школы.

**Вид программы**: ***развивающая психолого-педагогическая***,

направленная социально-психологическую адаптацию учащихся пятых классов к условиям обучения в средней школе.

**Контингент потенциальных участников программы:**учащиеся  5  классов.

**Периодичность занятий:** 1 раз в неделю.

**Продолжительность занятий:** 40 минут.

**Цели и задачи программы**

        **Цель:**  
оказание психолого-педагогической поддержки обучающимся 5-х классов в период их адаптации к условиям обучения в средней школе.

        **Задачи**:  
1. Формирование у обучающихся:  
**·** представлений об умениях, навыках обучения в среднем звене;  
**·** навыков взаимодействия с другими людьми на основе самоприятия, самораскрытия и принятия других;  
**·** адекватного отношения к своим успехам и неудачам в какой-либо деятельности, развитие навыка уверенного поведения;  
**·** представления о себе как о человеке с большими возможностями развития.  
2. Ознакомление обучающихся:  
**·** с системой самоорганизации для оптимального выполнения домашних заданий и других учебных требований;  
**·** с разными формами коммуникации;  
**·** с нормами и правилами поведения на новом этапе их школьной жизни.  
3. Создание условий для:  
**·** снижения тревожности;  
**·** развития навыков сотрудничества со сверстниками, умения соревноваться с другими, адекватно и разносторонне сравнивать свои результаты с успешностью других;  
**·** выработки на основе собственного опыта норм поведения и общения.

**Научные, методологические и методические основания программы**

Программа адаптации для пятиклассников “Мы-пятиклассники” опирается на учение об общем адаптационном синдроме Ганса Селье, а также на структурно-уровневую концепцию психической адаптации учащихся Роговина М.С. и Залевского Г.В. [6], на основе которой выделены базовые характеристики, определяющие возможность адаптации ребёнка к условиям обучения:

        на психофизиологическом уровне – работоспособность и утомление;

        на психологическом – мотивация учения;

        на социальном – особенности социализации, общение, тревожность.

**Этапы реализации программы.**

I этап – ориентировочный (1занятие).

II этап – развивающий (2–13 занятия).

III этап – завершающий (14 занятие).

**Содержание.**

Программа адаптационных встреч для пятиклассников “Мы-пятиклассники” состоит из четырнадцати   тем тем, которые направлены на осознание себя школьниками среднего звена (“Здравствуй, пятый  класс”, “Что  поможет  мне  учиться”), а также на осознание себя в социуме (“Мы  и  наш  класс”, “Портрет нашей  группы”). Последнее занятие имеет своей целью подведение итогов.

Данная программа носит профилактический характер, поскольку она призвана не исправлять последствия нарушений психосоциального развития, а предупреждать их. В связи с этим весь курс проводится в 1 полугодии учебного года.

Занятия проводятся в **форме** групповых встреч и представляют собой мини-тренинг, посвящённый вопросам поведения в обществе, нравственности, здоровому образу жизни. Ведущий старается подвести участников к самостоятельному принятию решения или формированию мнения по поводу той или иной проблемы.

**Структура занятий**:

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.

**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. *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.*

**Проверка эффективности**проведённой с учащимися психологической работы осуществляется с помощью анкетирования, в ходе которого пятиклассники высказывают своё мнение о совместной работе.

**Планируемые результаты:**

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.

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование разделов, тем** |  | |
| **Количество часов** | **Дата** |
| 1 | Здравствуй,  пятый  класс. | 1 |  |
| 2 | Находим  друзей. | 1 |  |
| 3 | Узнай  свою  школу. | 1 |  |
| 4 | Что  поможет  мне  учиться? | 1 |  |
| 5 | Легко  ли  быть  учеником? | 1 |  |
| 6 | Наши уроки  и  учителя. | 1 |  |
| 7 | Мы  и наш класс. | 1 |  |
| 8 | Наши   сходства  и  различия. | 1 |  |
| 9 | Общение  и  умение  слушать. | 1 |  |
| 10 | Поговорим рисунками. | 1 |  |
| 11 | Учимся взаимопониманию. | 1 |  |
| 12 | Наши  эмоции  и  чувства. | 1 |  |
| 13 | Портрет нашей  группы | 1 |  |
| 14 | Ставим  цели. Подведение  итогов. | 1 |  |
|  | Итого: | 14 |  |

**Содержание**

**Занятие№1 «**Здравствуй,  пятый  класс».

Знакомство. Принятие  правил  группы. Упражнение «Представление  имени», упражнение «Если весело  живётся,  делай  так», упражнение «Прощание  с  начальной  школой», упражнение «Игра  с  мячом», упражнение «Твоя  школа такая, какой  ты  её  видишь

**Занятие № 2** «Находим  друзей».

**Занятие № 3** «Узнай  свою  школу»

**Занятие № 4** «Что  поможет  мне  учиться?»

**Занятие № 5** «Легко  ли  быть  учеником?»

**Занятие № 6** «Наши уроки  и  учителя»

**Занятие № 7**  «Мы  и наш класс»

**Занятие № 8** «Наши   сходства  и  различия»

**Занятие № 9** «Общение  и  умение  слушать»

**Занятие № 10**  «Общение  и  умение  слушать»

**Занятие № 11**   «Учимся взаимопониманию»

**Занятие № 12**  «Наши  эмоции  и  чувства»

**Занятие № 13** «Портрет нашей  группы»

**Занятие №** 14 «Ставим  цели. Подведение  итогов»

**Список литературы**

1.     *Антропова М. В., Глухова Р. И., Ефимова С. П.* Родителям о здоровье школьников. – М., 1975. – 128 с.

2.     *Антропова М. В., Кузнецова Л. М., Параничева Т. М.* Режим дня школьника. – М., 2003. – 24 с.

3.     *Битянова М.Р.*Игра для пятиклассников “Наши учителя” // Школьный психолог. – 2002, № 6. – С.16.

4.     *Битянова М.Р.*Система развивающей работы школьного психолога. – М., 2005. – 36 с.

5.     *Гаврицкова М.*Мы – это много Я // Школьный психолог. – 2005, № 14.

6.     *Гадельшина Т. Г.*Структурно-уровневая концепция психической адаптации. // Вестник ТГПУ. – 2011, № 6. – С.161-164.

7.       *Коблик Е. Г.* Первый раз в 5 класс. Программа адаптации детей к средней школе. – М.: Генезис, 2003. – 122

8.     *Колесов Д.В., Мягков И.Ф.* Учителю о психологии и физиологии подростка. – М., 1986. – 80 с.

9.     *Корастелёв Н.Б.* От А до Я. – М.: Медицина, 1987. – 288 с.

10. *Майерс Д.*Социальная психология. Интенсивный курс. – СПб, 2000.

11. *Немов Р.С.*Психология: Словарь-справочник: В 2 ч. – М., 2007.

12. *Пеньевская И.* Корреспондентский марафон // Школьный психолог. – 2003, № 6. – С.16.

13. Практикум по психологическим играм с детьми и подростками / под общей ред.*Битяновой М.Р.* – СПб.: Питер, 2004. – 304 с.

14. Психология подростка от 11 до 18 лет. Методики и тесты / под ред. *А.А. Реана.* – М., 2007. – 121 с.

15. *Родионов В.А.* и др. Тренинги социальных навыков. – Ярославль, 2003. – 224 с.

16. *Родионов В.А.* Психология здоровья школьников. – М., 2008. – 36 с.

17. *Родионов В.А., Ступницкая М.А.* “Я и мы”. Тренинговые занятия для учащихся 5-х классов // Школьный психолог. – 2001, № 22.

18. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2821-10.

19. *Соколов Д.К.*Каким быть подростку. – М., 1988. – 160 с.

20. *Шевнина О.В.*Если ребёнок интересуется только компьютером. – М., 2003. – 64 с.

21. *Широкова Г.А., Жадько Е.Г.* Практикум детского психолога. – Ростов н/Дону, 2005. – 320 с.