

АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ г.ДОЛГОПРУДНОГО
ФИЗИКО-МАТЕМАТИЧЕСКИЙ ЛИЦЕЙ № 5
(АОУ лицей № 5)

СОГЛАСОВАНО

Руководитель
ГМО педагогов-психологов
 Т.В.Иванова
« 25 » августа 2017 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

адаптации пятиклассников к обучению
в основной школе «Адаптация-5»

Составитель:
педагог-психолог
Козлова Мария Николаевна

2017 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Обучение ребенка в начальной школе – первая и очень значимая ступень в его школьной жизни. От степени освоения им новой – учебной – деятельности, приобретения умения учиться во многом зависит дальнейшее обучение ребенка, развитие как субъекта учебного процесса и формирование его отношения к школе.

В пятом классе для детей многое оказывается новым: учителя, разнообразие их требований, форма обучения, которая в средней школе становится предметной, занятия в разных кабинетах, необходимость вступать в контакты со старшеклассниками. Переход в среднее звено школы сопряжен с проблемами личностного развития и межличностных отношений ребят, а это, как правило, сопровождается появлением разного рода трудностей – повышением тревожности, появлением неуверенности, страхов, частых волнений в ситуациях, связанных с решением каждодневных задач.

К сожалению, не всегда опыт учебной деятельности на этом этапе способствует позитивному восприятию ребенком установок и правил школьной жизни. Нереализованные ожидания, связанные с учебной, трудности общения с учителем или сверстниками, нарастание волевого и нервного напряжения в ходе обучения – эти и многие другие факторы, к которым еще в начальной школе ребенок оказывается не вполне готов, могут способствовать формированию у него повышенной тревожности и негативных установок к дальнейшему школьному обучению. Необходима система профилактических психолого-педагогических мер по предотвращению школьной дезадаптации и подготовке младших школьников к переходу в основную школу.

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

Программа коррекционно-развивающей работы по проблеме адаптации пятиклассников к школе разработана на основе авторской программы Коблик Е.Г. «Первый раз в пятый класс: программа адаптации детей к средней школе». – М.: Генезис, 2003.

Программа рассчитана на 20 занятий, включая диагностику.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

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.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ

В результате занятий по курсу «Первый раз в пятый класс» обучающиеся должны овладеть:

- приемами организации учебной деятельности;
- способами развития различных видов памяти;
- приемами аналитико-синтетической деятельности;
- навыками целеполагания и планирования;
- умениями определять понятия. Развитие связной речи;
- приемами доброжелательного общения, правилами поведения и общения со взрослыми, обучения и поведения в основной школе;
- приемами организации отдыха, релаксации.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- анализировать и обобщать информацию, сравнивать, выделять главное, доказывать и опровергать;
- применять способы запоминания при работе;
- определять понятия;
- пользоваться сведениями об организации своего рабочего времени;
- сформировать адекватные формы поведения в новых школьных ситуациях;
- использовать социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений друг с другом, с новыми учителями и другими сотрудниками школы.

ТЕХНОЛОГИЯ РАБОТЫ, МЕТОДЫ И ТЕХНИКИ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В ПРОГРАММЕ

Ведущая технология, ее цели и задачи:

Используется психологическая *технология коррекционно-развивающего обучения*, которая предусматривает:

1. Целенаправленное развитие социально-нравственных качеств детей, необходимых для успешной адаптации их в школьных условиях:
 - осознание каждым ребенком своей социальной роли – роли ученика – и возлагаемых этой ролью обязанностей и ответственности,
 - умение строить свое поведение в соответствии с правилами школьной жизни, адекватно вести себя в учебной системе.
2. Формирование содержательной учебной мотивации.
3. Развитие интеллектуального потенциала ребенка, основных психических процессов.
4. Обогащение кругозора и развитие речи.
5. Развитие личностных компонентов познавательной деятельности:
 - познавательной активности,
 - самостоятельности,
 - преодоление интеллектуальной пассивности, безынициативности

6. Формирование до необходимого уровня и последующего целенаправленного развития учебных умений: общедеятельностных и интеллектуально-перцептивных.

7. Развитие социальных и коммуникативных умений, необходимых для установления межличностных отношений.

8. Формирование позитивной Я-концепции и устойчивой самооценки, снижение уровня школьной тревожности.

Методы работы:

1. *Ролевые игры.* Разыгрывание различных ситуаций, предлагаемых как этюды

2. *Дискуссии.* Обсуждение вопросов, связанных с основной темой занятия.

3. *Диагностические процедуры.*

4. *Рисуночная арт-терапия.* Задания могут быть предметно-тематические и образно-тематические: изображение в рисунке абстрактных понятий в виде созданных воображением ребенка образов, а также изображающие эмоциональные состояния и чувства.

5. *Моделирование образцов поведения.* Поскольку тревожность и страхи перед определенными ситуациями обусловлены отсутствием у младшего подростка адекватных способов поведения, в программе подобраны игры и упражнения на снятие тревожности, на преодоление школьных страхов, которые позволяют преодолеть тревожность и расширить поведенческий репертуар ребенка.

6. *Метафорические истории и притчи.*

Принципы работы:

В работе используются традиционные принципы, с помощью которых ведущий групповых тренингов сумеет включить детей в работу, развить коммуникативные навыки.

Принцип добровольного участия в работе группы. Он касается как выполнения отдельных упражнений, так и участия в занятиях в целом. Такой подход не только помогает создать условия психологической безопасности для детей, но и способствует развитию открытости и способности к самостоятельному принятию решений.

Принцип обратной связи. В процессе занятий создаются условия, обеспечивающие готовность детей давать обратную связь другим детям и ведущему, а также принимать ее. Необходимо просить детей прокомментировать задание, которое они должны будут выполнить, а также инструкцию к нему. Это начальное обсуждение является подготовкой участников к эффективному выполнению упражнения. Чрезвычайно важно убедиться, что все дети правильно поняли задание. Если возникают вопросы, следует повторить задание еще раз.

Принцип самопознания. В содержании занятий предусматриваются упражнения, помогающие ребенку самостоятельно познавать особенности своей личности. В процессе выполнения многих упражнений ребенок имеет возможности увидеть себя в разных ситуациях, когда от него требуется принятие определенного решения.

Принцип равноправного участия. В соответствии с этим принципом необходимо создавать условия для равноправного межличностного общения детей на занятиях. В случае доминирования одного участника или нескольких членов группы эффективное выполнение задания становится невозможным. В программе занятий предусмотрены так называемые структурированные упражнения, предназначенные для установления взаимосвязей в группе, в ходе их выполнения каждый ребенок получает возможность высказаться. В такой ситуации членам группы, обладающим авторитарным складом характера, приходится вырабатывать самоконтроль, чтобы позволить другим детям

выступить, а застенчивые дети получают возможность попробовать себя в новой поведенческой роли, в результате чего возрастает их вовлеченность в групповую работу.

Принцип психологической безопасности. Упражнения не должны пугать и настораживать детей. Важно понимать, что специфические условия начала обучения в средней школе не допускают использования в занятиях провокационных упражнений, в процессе выполнения которых дети могли бы получить негативную оценку со стороны одноклассников или оказаться в изоляции (если никто не захочет выбрать их в пару или микрогруппу). Поэтому необходимо, чтобы ведущий самостоятельно осуществлял деление детей на микрогруппы с помощью различных игровых приемов. Особенно это касается начала работы по программе.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ, СПОСОБЫ КОНТРОЛЯ РЕЗУЛЬТАТОВ

Ожидаемый результат:

- Ученик, успешно адаптированный к обучению в среднем звене школы;
- Ученик, с положительной учебно-познавательной мотивацией;
- Ученик, с достаточным уровнем развития познавательных процессов: памяти, внимания, мышления;
- Ученик, умеющий устанавливать межличностные отношения с одноклассниками и педагогами;
- Ученик, осознающий требования учителя и соответствующий им;
- Ученик, адекватно оценивающий собственные возможности и способности;
- Ученик, принимающий и соблюдающий правила жизни класса и школы.

Формы контроля:

1. диагностика знаний, умений, навыков обучающихся в виде рефлексии по каждому занятию в форме вербального проговаривания;
2. диагностика адаптации к обучению в основной школе.

Критерии оценивания различных видов работ:

Программа предполагает безоценочную систему проведения занятий. Рекомендуется словесное поощрение.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Название занятия	Кол-во часов	Дата проведения
1	Давайте познакомимся...	1	
2	Диагностическое занятие.	1	
3	Как научиться учиться?	1	
4	Чего я боюсь?	1	
5	Как готовить домашнее задание.	1	
6	Как развивать память.	1	
7	Умею ли я думать?	1	

8	Что такое? Кто такой?	1	
9	Учимся решать проблему.	1	
10	Что такое психологический портрет и как его нарисовать?	1	
11	Я и мои одноклассники.	1	
12	Я и мои учителя.	1	
13	Я и моя семья.	1	
14	Легко ли быть взрослым?	1	
15	Как подготовиться к контрольной работе.	1	
16	Наука отдыхать.	1	
17	Итоговая диагностика.	1	
18	Итоговая диагностика.	1	
19	Итоговая диагностика.	1	
20	Ставим цели.	1	

Условия реализации программы:

- Разработанная программа рассчитана на 20 занятий.
- Занятия проводятся не менее 1 раза в неделю по 1 часу.
- Численность группы 10-12 ребят.
- Возраст 10–11 лет.
- Роль психолога – ведущий.
- Место проведения – просторное помещение, чтобы участники имели возможность свободно передвигаться, располагаться по кругу, размещаться микрогруппами по 3-5 человек.

Формы организации деятельности учащихся:

- групповая
- работа в парах
- индивидуальная

ЛИТЕРАТУРА

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология: Учебное пособие. М.:Издательский центр “Академия”, 1999.
2. Битянова М. Организация психологической работы в школе. – М.: Совершенство, 1998.
3. Дубровина И.В. Рабочая книга школьного психолога. М.: Просвещение, 1991.
4. Истратова О.Н., Эксакусто Т.В. Справочник психолога средней школы. Серия “Справочники”. – Ростов н/Д.: “Феникс”, 2004.
5. Истратова О.Н., Эксакусто Т.В. Справочник психолога начальной школы. Серия “Справочники”. – Ростов н/Д.: “Феникс”, 2004.
6. Князева Т.Н. «Я учусь учиться» М., 2004.
7. Коблик Е. Г. Первый раз в пятый класс: Программа адаптации детей к средней школе. – М.: Генезис, 2003.
8. Слободяник Н.П. Психологическая помощь школьникам с проблемами в обучении: Практическое пособие. – М.: Айрис-пресс, 2003.
9. Тихомирова Л.Формирование и развитие интеллектуальных способностей ребенка. М., 2000г.
10. Фопель К. Чтобы дети были счастливы: Психологические игры и упражнения для детей школьного возраста: Пер. с нем. – М.: Генезис, 2005.
11. Фопель К. Психологические группы: Рабочие материалы для ведущего: Практическое пособие. Пер. с нем. 5-е изд., стер. – М.: Генезис, 2004.
12. Фопель К. Энергия паузы. Психологические игры и упражнения: Практическое пособие/Пер. с нем. – 3-е изд. – М.: Генезис, 2005.
13. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии в начальной школе (1–4-е классы). – М.: Генезис, 2005.