

Пояснительная записка

Данная рабочая программа разработана на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции),
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. № 1897 (в действующей редакции),
- Приказ Министерства просвещения РФ от 22 марта 2021 г. № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»,
- Основная образовательная программа основного общего образования Муниципального бюджетного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №34», утвержденная Приказом №137-од от 28 августа 2020 года,
- Примерная программа воспитания (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, Протокол от 2 июня 2020 г. № 2/20).

Курс «Адаптивная школа» ведется с целью оказания психолого-педагогической поддержки учащимся в период их адаптации к условиям обучения в средней (Программа адаптационных психологических занятий «Мы — пятиклассники» Микляевой А.В., Румянцевой П.В. (Микляева А.В., Румянцева П.В.: Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция. – СПб.: Речь)

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. Кроме того, нередко дети переходят из одного здания школы в другое, тогда им приходится привыкать еще и к новому помещению. Пятиклассникам в школе и интересно, и тревожно: хочется быть активными, умными и независимыми, нужными и успешными, хочется, чтобы новый учитель оценил и увидел все самое лучшее в них.

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.

В программе значительное место уделено формированию навыков осознания требований учителя, навыков уверенного поведения, оценки собственных возможностей и способностей, а также работе с негативными эмоциональными состояниями.

Цель и задачи

Цель - способствовать психологической адаптации пятиклассников к условиям средней школы (создать условия, позволяющие каждому пятикласснику как можно легче и радостнее вступить в новый этап школьного обучения; поддержать и развить в детях интерес к знаниям; помочь им общаться с новыми одноклассниками и преподавателями).

В соответствии с целью сформулированы задачи:

- формирование у детей позитивной концепции и устойчивой самооценки, снижение уровня школьной тревожности;
- формирование устойчивой учебной мотивации детей;
- 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.

Общая характеристика учебного курса

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 учащихся, 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 обученности;
- 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:

- Разные требования со стороны учителей-предметников, необходимость все эти требования и учитывать, и выполнять.
- Большой поток информации, незнакомые термины, слова. Нужно научить пятиклассника пользоваться справочниками и словарями, а также научить спрашивать о значении непонятных слов у взрослых.
- Чувство одиночества из-за отсутствия первой учительницы, а классному руководителю не всегда удается уделить всем необходимое внимание.
- 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.

Данная программа предназначена для организации совместной работы зам. директора по УВР, классного руководителя и учителей-предметников на начальном этапе обучения в пятом классе. Численность детей в группе – 20 – 30 человек.

Программа психологических занятий и тренингов рассчитана на 17 занятий по 1 академическому часу в первом полугодии. Занятия проводятся 1 раз в неделю. Из них на практическую часть отводится 7,5 часов, на теоретическую 9,5 часов.

Форма проведения

Форма проведения занятий подразумевает под собой проведение групповой работа, анкетирования, наблюдения за поведением учеников 5-х классов.

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Перечень учебников и учебных пособий:

1. Грецов А. Тренинг общения для подростков. СПб, 2007.
2. Коблик Е. Г. Первый раз в пятый класс! М., 2007
3. Голубева Ю. А. Тренинги с подростками: программы, конспекты занятий. Волгоград: Учитель, 2013.-206 с.
4. Коробкина С. А. Адаптация учащихся на сложных возрастных этапах: система работы с детьми, родителями, педагогами. Волгоград: Учитель, 2011.-238 с.
5. Микляева А.В. Я - подросток. Программа уроков психологии, СПб.: Издательство «Речь», 2006.
6. Битянова М.Р. Организация психологической работы в школе. М., 1999.
7. Вачков В.И. Основы технологии группового тренинга. М., 1999.
8. Жуков Ю.М., Петровская Л.А., Растяников П.В. Диагностика и развитие компетентности в общении. М., 1990.
9. Панченко С. Проективная методика “Школа зверей” (диагностика адаптации учащихся в школе) // Школьный психолог, 2000. №12.
10. Петровская Л.А. Компетентность в общении. М., 1996.
11. Чистякова М. Психогимнастика. М., 1995.

Технические средства обучения:

1. Компьютер
2. Колонки
3. Мультимедийный проектор
4. Аудио и видеоматериалы

5. Расходные материалы: картон, фломастеры, цветные карандаши, ватман, альбом для рисования, краски и т.д.

6. Выход в Интернет

Планируемые результаты изучения учебного предмета

- *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;
- *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.

- *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

Учащийся 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 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

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнёра;
- использовать речь для регуляции своего действия.

Содержание курса

Методы и техники, используемые в программе

1. *Ролевые игры.* Разыгрывание различных ситуаций, предлагаемых как этюды (например, обиженный и обидчик; учитель и ученик).

2. *Психологические занятия и тренинги.*

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

4. *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», «Добро»), а также изображающие эмоциональные состояния и чувства («Радость», «Гнев», «Обида»).

5. *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.

6. *Метафорические истории и притчи.*

7. *Теоретическая и практическая подготовка к научно-практической конференции.*

**Тематическое планирование по факультативному курсу
«Адаптивная школа»**

№	Название занятия	Характеристика основных видов деятельности	Кол. часов
1	«Давайте познакомимся»	<p>Знакомство с правилами психологического тренинга, обсуждение способов взаимодействия в тренинговой группе, выработка ритуала приветствия и прощания.</p> <p>Формирование представлений или актуализация имеющихся знаний о психологическом тренинге; обсуждение и принятие правил психотренинга (совместной деятельности).</p> <p>Формирование групповой сплоченности, навыков поведения в новых школьных ситуациях.</p>	1
2	«Что такое 5-й класс?»	<p>Познакомить детей с целями занятий, формой работы; профилактика проблем адаптации: мобилизация внутреннего ресурса, умения самостоятельно проявлять активное участие и сотрудничать со сверстниками в дискуссиях.</p> <p>Развивать представления о новом социальном статусе пятиклассника по сравнению со статусом учащегося начальной школы; дать каждому ребенку возможность представить себя другим детям.</p>	1
3	«Какой я и чем я отличаюсь от других?»	<p>Создание непринужденно, доброжелательной атмосферы в группе.</p> <p>Формирование положительной школьной мотивации.</p> <p>Формирование эмоционального отношения к занятиям. Адаптация детей к новому стилю общения взрослого.</p>	1
4	«Мир информации»	<p>Оптимизация внутригрупповых взаимоотношений; развитие чувства принадлежности к группе.</p> <p>Сформировать у детей способность устанавливать и поддерживать контакты; умение грамотно использовать полученную информацию.</p>	1
5	«Я могу»	<p>Создание у учеников мотивацию на самопознание; способствовать развитию самопознания, рефлексии у учащихся и уверенности в себе.</p> <p>Формировать позитивное отношение к своим возможностям, принятие себя и стремление к совершенствованию.</p>	1
6	«Мир эмоций»	<p>Познакомить учащихся с эмоциями; научить определять эмоциональное состояние других людей; тренировать умение владеть</p>	1

		<p>своими эмоциями.</p> <p>Актуализировать представления о факторах, влияющих на проявление тех или иных эмоций; развивать навыки произвольного влияния на собственное эмоциональное состояние.</p>	
7	«Наши классные уголки»	<p>Снижение тревожности, достижение внутригруппового сплочения, осмысление своего персонального «Я» как части общего «Мы».</p> <p>Обобщить полученный опыт взаимодействия в группе; обеспечить каждому участнику обратную связь от группы; осмыслить себя как члена группы.</p>	1
8	«Понимаем ли мы друг друга?»	<p>Показать значимость собственного «Я»; подвести учащихся к пониманию необходимости жить в согласии с собой и другими; показать важность взаимопонимания.</p> <p>Предоставить детям возможность моделировать и опробовать новые формы поведения (вербальные, невербальные); развивать ответственность за свои поступки.</p>	1
9	«Без друзей меня чуть-чуть»	<p>Создание дружеской атмосферы взаимопомощи, доверия, доброжелательного и открытого общения детей друг с другом в классе.</p> <p>Сформировать у детей через личные контакты умение пользоваться поддержкой одноклассников и оказывать помощь другим.</p> <p>Дать возможность детям почувствовать свое формирующееся «Я» через проявление интереса к жизни, умениям, достоинствам своих друзей.</p> <p>Выработать способность вести себя с окружающими в сотрудничающей манере.</p> <p>Воспитывать способность к принятию себя, осознанию своих сильных сторон.</p>	1
10	«Мы и наш класс»	<p>Сплочение коллектива учащихся при переходе из начальной школы в среднюю.</p> <p>Формирование открытой, дружелюбной атмосферы в классе.</p> <p>Развитие навыков взаимодействия в группе.</p> <p>Создание условий для самовыражения и сплочения группы.</p> <p>Формирование понятия «дружный коллектив».</p>	1
11	Что такое «НПК»?	<p>Формирования понимания важности проведения научно-практической конференции.</p> <p>Пояснение положения и требований НПК.</p>	1

12, 13, 14	Подготов ка к научно- практичес кой конферен ции	Подготовка к НПК. Формирование способностей у учеников выполнять требования Положения НПК.	3
15	«Наш дружный 5 класс»	Способствовать развитию умения учиться, планировать свою деятельность; обсудить новые условия учебного процесса в средней школе. Развивать навыки сотрудничества и умение соревноваться со сверстниками, правильно воспринимать и сравнивать свои достижения с успехами других.	1
16	«Наши права и наши обязаннос ти»	Развитие представлений о своих правах, их взаимосвязи с правами других людей и о своих обязанностях; дальнейшее развитие навыка уважать чужие права и стремления отстаивать свои права. Актуализировать представления о правах и обязанностях; развивать убеждения в необходимости уважать права других и отстаивать свои права; осмыслить полученный опыт.	1
17	Итоговый урок	Закрепление навыков полученных за курс обучения. Развитие умений учиться. Способствовать принятию новой социальной позиции – ученик средней школы. Содействовать осознанию особенностей учебного процесса в средней школе. Развивать навыки сотрудничества, умения учиться, правильно воспринимать и сравнивать свои учебные достижения с успехами других.	1