

Приложение
К основной образовательной
программе ДДД
от 30.08.2023г

Департамент образования
Администрации города Екатеринбурга
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа № 95

Принята
на заседании педагогического совета
2023 г протокол № 1 от 29.08.2023г
МБОУ СОШ №95



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
Я - ПЯТИКЛАСНИК
5 КЛАСС
(социальное направление)**

**Составитель:
Педагог-психолог
Лозгачева О.В., ВКК**

Пояснительная записка

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:

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.

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 учащихся:

- 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.

Целью данной программы является создание условий для успешной адаптации учащихся 5 класса 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.

Продолжительность курса

Программа рассчитана на 34 занятий продолжительностью 40 минут. Занятия проводятся 1 раз в неделю.

Сроки реализации программы: сентябрь – май.

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).

Проективная методика «Несуществующее животное».

Цель – диагностика личностных особенностей.

Анкета для учащихся «Вот я какой!».

Графическая методика М.А. Панфиловой «Кактус».

Цель – определение эмоционального состояния ребенка, наличие агрессивности, ее проявления и интенсивности.

Проективная методика «Дерево».

Цель – исследование особенностей личности ребенка.

Второй этап – информационно-практический. Включает в себя психологические занятия для пятиклассников.

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

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.

Тематический планирование на учебный год

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

Категория обучающихся: учащиеся 5 класса.

Срок обучения: сентябрь – май.

Режим занятий: 1 раз в неделю.

№	Наименование тем	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			Теоретических	Практических	
I этап	Диагностический	4 ч.		4 ч.	
II этап	Информационно-практический	30ч.			
2.1	«Знакомство»	4 ч.	2 ч.	2 ч.	
2.1.1	«Давайте познакомимся!»	2ч.	1 ч.	1 ч.	Рисунок несуществующего животного
2.1.2	«Что такое 5 класс?»	2 ч.	1 ч.	1 ч.	Анкета для пятиклассников
2.2	«Я в этом огромном мире...»	14 ч.	6 ч.	10 ч.	
2.2.1	«Какой я и чем я отличаюсь от других?»	3ч.	1ч.	2 ч.	Анкета «Вот я какой!», графическая методика М.А. Панфиловой «Кактус»
2.2.2	«Мир информации»	3 ч.	1 ч.	2ч.	Рефлексивные высказывания учащихся
2.2.3	«Я могу»	4 ч.	2 ч.	2 ч.	Рисунки учащихся
2.2.4	«Мир эмоций»	4 ч.	2 ч.	2 ч.	Рисунки учащихся
2.3	«Мы – единое целое!»	12 ч.	2ч.	10 ч.	
2.3.1	«Наши классные интересы»	1 ч.	-	2 ч.	Рисунки учащихся
2.3.2	«Понимаем ли мы друг друга?»	1 ч.	1 ч.	4 ч.	Рисунки учащихся

2.3.3	«Без друзей меня чуть-чуть»	1 ч.	1 ч.	4 ч.	Рефлексивные высказывания учащихся
2.3.4	«Мы и наш класс»	3 ч.	-	2 ч.	Проективная методика «Дерево»
III этап	Итоговый	1 ч.		1 ч.	
	Итого:	34 ч.			

Список литературы

1. Битянова М. Психолого-педагогическое сопровождение школьников на этапе перехода из начального в среднее звено / М. Битянова // Школьный психолог. Приложение к газете "Первое сентября". – 2001. - №33.
2. Владимирова Ю. Новичок в средней школе: Программа адаптационных встреч для пятиклассников / Ю. Владимирова // Школьный психолог. Приложение к газете «Первое сентября», - 2004. - №9.
3. Журавлев Д. Адаптация учащихся при переходе из начальной в среднюю школу / Д. Журавлев // Народное образование. - 2002. - №8.
4. Иванова Н. Адаптационный период в школе: смысл, значение, опыт / Н. Иванова // Новые ценности образования. - М., 1997 г.
5. Коблик Е. Г. Первый раз в 5 класс. Программа адаптации детей к средней школе. – М.: Генезис, 2003. – 122 с.
6. Коробкина С.А. Адаптация учащихся на сложных возрастных этапах (1, 5, 10 классы): система работы с детьми, родителями, педагогами / авт.-сост. С. А. Коробкина. – Волгоград: Учитель, 2010. – 238 с.
7. Крылова М. На новой ступени: трудности адаптации пятиклассников к школе / М. Крылова // Классное руководство и воспитание школьников. Приложение к газете "Первое сентября". - 2009. - №16.
8. Останина Н. Я и школа: Программа развития адаптивных возможностей учащихся при переходе в среднее звено / Н. Останина // Школьный психолог. Приложение к газете "Первое сентября". - 2003. - №41.
9. Прихожан А. Пятиклассники: Собрание для родителей пятиклассников (психологические аспекты): методический материал / А. Прихожан // Школьный психолог. Приложение к газете "Первое сентября". - 2002. - №12.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 416534327891003442290759540767602278017667815830

Владелец Леманова Юлия Анатольевна

Действителен с 25.08.2023 по 24.08.2024