МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и молодёжной политики Свердловской области

МКУ ПГО «УОиМП

МБОУ ПГО «БОРОВЛЯНСКАЯ СОШ»

РАССМОТРЕНО УТВЕРЖДЕНО

На заседании педагогического совета приказом

МБОУ ПГО «Боровлянская СОШ» МБОУ ПГО «Боровлянская СОШ»

протокол № 1 от 29.08.2024 г. № 174 от 29.08.2024 г.

План работы

развивающих занятий

в адаптационный период в 5 классе

«Школа пятиклассника»

Составитель: педагог-психолог

Куделькина В.А.

Квалификационная категория - нет

С. Боровлянское 2024 г.

**Пояснительная записка**

Начало учёбы в 5 классе – особый этап в школьной жизни ребёнка. Перед каждым учеником стоит задача адаптации к непривычным условиям обучения: к множеству учебных предметов, к новым учителям и т.п. У пятиклассников наблюдаются относительно высокая тревожность, некоторое снижение успеваемости, проблемы в поведении. Кроме того, приближается «трудный» возраст, когда дети превращаются в подростков. Ведущей деятельностью становится межличностное общение, но при этом основным занятием остаётся учёба. Это ещё одна причина внутреннего конфликта, переживаемого учащимися 5 класса.

Данная программа направлена на повышение адаптивных возможностей пятиклассников и развитие навыков уверенного поведения при обучении в среднем звене. Занятия позволяют оказать пятиклассникам помощь в период адаптации: снизить у них тревожность, а также научить пользоваться поддержкой окружающих, оказывать помощь другим. В условиях перехода ребёнка из начальной школы в среднее звено важно, чтобы в учениках сформировалось чувство уверенности и защищённости в изменившихся условиях. В условиях постоянно меняющихся ситуаций иногда приспособиться к новым требованиям очень сложно, и на этом этапе очень важно вовремя помочь учащемуся адаптироваться к новым обязанностям, обстановке и коллективу.

Данная программа рассчитана на учащихся 5 классов и включает в себя 18 занятий.

В процессе реализации данного курса были поставлены следующие цели и задачи.

**Цель:**  оказание психолого – педагогической поддержки учащимся5 класса в период их адаптации к условиям обучения в средней школе.

**Задачи:**

1. *Формирование у учащихся:*

* представлений об умениях, навыках обучения в среднем звене;
* навыков взаимодействия с другими людьми на основе самопринятия, самораскрытия и принятия других;
* адекватного отношения к своим успехам и неудачам в какой-либо деятельности, развитие навыка уверенного поведения;
* представление о себе как о человеке с большими возможностями развития.

1. *Ознакомление учащихся:*

* с системой самоорганизации для оптимального выполнения домашних заданий и других учебных требований;
* с разными формами коммуникации;
* с нормами и правилами поведения на новом этапе школьной жизни.

1. *Создание условий для:*

* снижения тревожности;
* выполнения упражнений в игровой форме, проведения дискуссий;
* 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.

Используемая литература:

1. Адаптация учащихся на сложных возрастных этапах (1,5,10 классы): система работы с детьми, родителями, педагогами / автор – составитель С.А.Коробкина. – Волгоград: Учитель, 2011.
2. Тренинги с подростками: программы, конспекты занятий / автор – составитель Ю.А.Голубева и др. – Волгоград: Учитель, 2009.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема занятия | Кол-во часов |
| 1 | Пятый класс. Что нового? | 1 |
| 2 | Наш класс. | 1 |
| 3 | Психологическая аптечка. | 1 |
| 4 | Зачем человеку необходима психология? | 1 |
| 5 | Что такое 5 класс? | 1 |
| 6 | Какой я и чем я отличаюсь от других. | 1 |
| 7 | Я могу. | 1 |
| 8 | Я – это мои цели. | 1 |
| 9 | Мир эмоций. | 1 |
| 10 | Понимаем ли мы друг друга? | 1 |
| 11 | Я и мои друзья. | 1 |
| 12 | Трудные ситуации могут научить меня. | 1 |
| 13 | Какие мы. | 1 |
| 14 | Мир информации. | 1 |
| 15 | Поисковое задание. | 1 |
| 16 | Делимся впечатлениями. | 1 |
| 17 | Школа пятиклассника. | 1 |
| 18 | Вопросов водоворот. | 1 |
|  | **Итого:** | 18 |

**Содержание занятий**

***Занятие 1.***

**Тема:** **Пятый класс. Что нового?**

**Цель:** поддержка расставания с начальной школой; осознание различий в позициях «ученик начальной школы» и «ученик средней школы».

**Обеспечение:** тетради, цветные карандаши.

***Занятие 2.***

**Тема:**  **Наш класс.**

**Цель:** формирование сплочённости, повышение ценности личности каждого учащегося.

**Обеспечение:** тетради, цветные карандаши.

***Занятие 3.***

**Тема: Психологическая аптечка.**

**Цель:**  актуализация собственного опыта школьной тревожности; поиск приёмов самопомощи в эмоциогенных ситуациях.

**Обеспечение:**  тетради, цветные карандаши.

***Занятие 4.***

**Тема: Зачем человеку необходима психология?**

**Цель:**  мотивирование учащихся на изучение психологии.

**Обеспечение:**  рабочие тетради, цветные карандаши.

***Занятие 5.***

**Тема: Что такое 5 класс?**

**Цель:**  профилактика проблем адаптации: мобилизация внутреннего ресурса, умения самостоятельно проявлять активность и сотрудничать со сверстниками в дискуссиях.

**Обеспечение:**  рабочие тетради, цветные карандаши.

***Занятие 6.***

**Тема: Какой я и чем я отличаюсь от других.**

**Цель:**  создать у учеников мотивацию на самопознание; способствовать развитию самопознания, рефлексии и уверенности в себе.

**Обеспечение:**  рабочие тетради, цветные карандаши.

***Занятие 7.***

**Тема: Я могу.**

**Цель:**  формирование учебных умений, повышение самооценки.

**Обеспечение:**  мяч.

***Занятие 8.***

**Тема: Я – это мои цели.**

**Цель:**  осознание жизненных целей и способов их осуществления.

**Обеспечение:**  рабочие тетради, цветные карандаши.

***Занятие 9.***

**Тема: Мир эмоций.**

**Цель:**  познакомить учащихся с понятием «эмоции»; научить определять эмоциональное состояние других людей; тренировать умение владеть своими эмоциями.

**Обеспечение:**  мяч, рабочие тетради, цветные карандаши.

***Занятие 10.***

**Тема: Понимаем ли мы друг друга?**

**Цель:**  показать значимость собственного «Я»; подвести учащихся к пониманию необходимости жить в согласии с собой и другими; показать важность взаимопонимания.

**Обеспечение:**  рабочие тетради, цветные карандаши.

***Занятие 11.***

**Тема: Я и мои друзья.**

**Цель:**  актуализация чувств, отражающих опыт общения со сверстниками.

**Обеспечение:**  рабочие тетради, цветные карандаши.

***Занятие 12.***

**Тема: Трудные ситуации могут научить меня.**

**Цель:**  создание возможности обучающего воздействия трудных ситуаций.

**Обеспечение:**  рабочие тетради.

***Занятие 13.***

**Тема: Какие мы?**

**Цель:**  развитие навыков конструктивного общения.

**Обеспечение:**  мяч.

***Занятие 14.***

**Тема: Мир информации.**

**Цель:**  развитие навыков уверенного поведения; формирование основных способов самопознания.

**Обеспечение:**  рабочие тетради.

***Занятие 15.***

**Тема: Поисковое задание.**

**Цель:**  повышение информированности о расположении основных школьных объектов и руководящем звене.

**Обеспечение:**  рабочие тетради.

***Занятие 16.***

**Тема: Делимся впечатлениями.**

**Цель:**  систематизация полученных ранее знаний; развитие коммуникативных навыков.

**Обеспечение:**  рабочие тетради.

***Занятие 17.***

**Тема: Школа пятиклассника.**

**Цель:**  формирование необходимых психологических средств адаптации; развитие навыков уверенного поведения.

**Обеспечение:**  рабочие тетради, цветные карандаши.

***Занятие 18.***

**Тема: Вопросов водоворот.**

**Цель:** формирование основных представлений о жизни пятиклассника; развитие навыков уверенного поведения.

**Обеспечение:**  рабочие тетради.