

МБОУ ПГО «Основная общеобразовательная школа с. Мраморское»

Принято на заседании МО классных
руководителей.

Протокол от «30» 08 2021 г. №
1

Утверждено приказом от

«30» 08 2021 г. № 103

Директор: Е.Н. Птухина



ПРОГРАММА

адаптации пятиклассников

МБОУ ПГО «ООШ с. Мраморское»

Разработала Подобреева А.К.,
ответственный за организацию ВР

Пояснительная записка.

Возраст детей пятого класса можно назвать переходным от младшего школьного возраста к младшему подростковому. Психологически этот возраст связан с постепенным обретением «чувства взрослости» - главного личностного новообразования младшего подростка. Путь осознания сложен, стремление обрести себя как личность порождает потребность в отчуждении от всех, кто до этого привычно оказывал на ребенка референтно- значимое влияние, и в первую очередь - от семьи. Внешне это отчуждение зачастую выражается в негативизме - стремлении противостоять любым предложениям, суждениям взрослых. Отсюда такое количество конфликтов со взрослыми. При этом негативизм - первичная форма механизма отчуждения, она же является началом поиска младшим подростком собственной уникальности, познания собственного Я.

Этому же способствует и ориентированность младших подростков на установление доверительно - дружеских отношений со сверстниками. В дружбе происходит моделирование социальных взаимоотношений, усваиваются навыки самопознания последствий своего или чьего- то поведения, социальные нормы взаимодействия людей, нравственные ценности. Именно в силу психологической ценности отношений со сверстниками происходит постепенная смена ведущей учебной деятельности (что было характерно для младшего школьника) на ведущую - общение.

Переход из младшей школы в среднюю - важный момент в жизни школьника. В пятом классе для детей все оказывается новым: учителя, форма обучения, которая в среднем звене 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. Конечно, есть дети, которые легко и свободно вписываются в школьную систему требований, норм и социальных отношений.

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.

Цель программы:

Создание условий, позволяющих пятикласснику легче вступить в новый этап школьного обучения; поддержание и развитие интереса к познанию; помочь им общаться с новыми одноклассниками и преподавателями.

Задачи:

- Формирование у учащихся позитивной Я-концепции и устойчивой самооценки, снижение уровня школьной тревожности
- Формирование устойчивой учебной мотивации учащихся
- Создание классного коллектива через формирование групповой сплоченности и выработку системы единых обоснованных требований
- Повышение уровня психологической готовности к обучению, формирование учебных навыков
- Освоение учащимися школьных правил
- Выработка норма 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, новыми учителями, другими сотрудниками школы

Формы проведения:

1) работа с группой и подгруппами

Методы проведения:

- 1) психогимнастика;
- 2) арт-терапевтические методы;
- 3) игры;
- 4) дискуссии;
- 5) диалоги;

Ожидаемые результаты:

- 1) положительная динамика социометрических показателей детского коллектива;
- 2) умение общаться (развитые коммуникативные навыки);
- 3) умение правильно себя вести и разрешать конфликтные ситуации;
- 4) познание себя как человека, ученика, личность;
- 5) позитивное общение и отношения с учительским составом гимназии;

Данная программа составлена на основе книги Е.Г.Коблик «Первый раз в пятый класс».

Занятия рассчитаны на проведение в 5 классе, начиная с 3-ей недели сентября и проводятся 1 раз в неделю, продолжительностью 40 минут.

Содержание программы

ЗАНЯТИЕ №1

«ДАВАЙТЕ, ПОЗНАКОМИМСЯ!»

Цели:

- ü Сформировать группу участников
- ü Способствовать созданию доброжелательной обстановки и атмосферы поддержки в группе
- ü Выяснить ожидания детей
- ü Развивать умение видеть ситуацию с разных сторон, находить позитивные моменты в происходящем, конструктивно реагировать на школьные проблемы

1. Знакомство- упражнение «Представление имени».
2. Разминка- упражнение «Если весело живется, делай так...»
3. Работа по теме занятия- «Принятие правил».
4. Упражнение «Твоя гимназия такая, какой ты ее видишь...» (высказывание своего мнения о гимназии; конструктивное отношение к школьным проблемам).
5. Дискуссия на тему занятия (о гимназии).
6. Упражнение «Пустой или полный» (один и тот же факт рассматривается с позитива и с негатива).
7. Принятие ритуалов приветствия и прощания.
8. Рефлексия занятия.
9. Домашнее задание.
10. Прощание

ЗАНЯТИЕ №2

«ПЕРЕШЛИ МЫ В ПЯТЫЙ КЛАСС»

Цели:

- ü Дать возможность детям поближе познакомиться друг с другом, способствовать формированию групповой сплоченности
 - ü Помочь детям прояснить свои цели на время обучения в пятом классе
1. Приветствие.
 2. Разминка – упражнение «Прошепчи имя».
 3. Работа по теме занятия- упражнение «Найди того, кто...».
 4. Упражнение «Прощание с начальной школой» (положительные моменты учебы, свои успехи и достижения).
 5. Упражнение «Игра с мячом» (выяснение личной мотивации к обучению).
 6. Рефлексия занятия.
 7. Домашнее задание.
 8. Прощание

ЗАНЯТИЕ №3

«ДРУГ- ЭТО ТОТ, КТО...»

Цели:

- ü Способствовать формированию навыков взаимодействия в группе
 - ü Помочь детям осознать, какие качества важны в дружбе
 - ü Повысить самооценку детей
1. Приветствие.
 2. Разминка- упражнение «Что я люблю делать...».
 3. Работа по теме занятия- упражнение «Найди меня».
 4. Упражнение «Настоящий друг» (осознание качеств, которые ценятся в друге).
 5. Дискуссия по теме занятия (дружба).
 6. Упражнение «Мой портрет в лучах солнца» (принятие другого человека).
 7. Рефлексия занятия.
 8. Домашнее задание.
 9. Прощание

ЗАНЯТИЕ №4

«МОЯ ГИМНАЗИЯ...КАКАЯ ОНА?»

Цели:

- ü Помочь учащимся ознакомиться со школьными правилами и осознать особенности своего поведения в различных школьных ситуациях
1. Приветствие.
 2. Разминка- упражнение «Передай ритм по кругу».
 3. Обсуждение домашнего задания- упражнение «Портрет группы».
 4. Работа по теме занятия – упражнение «Узнай свою гимназию» (ознакомление с правилами и уставом гимназии).
 5. Дискуссия на тему занятия (правила поведения в гимназии).
 6. Рефлексия занятия.
 7. Домашнее задание.
 8. Прощание

ЗАНЯТИЕ №5

«ЧТО ПОМОЖЕТ МНЕ УЧИТЬСЯ?»

Цели:

- ü Помочь ученикам группы осознать правила работы на уроке
 - ü Способствовать формированию учебных навыков
 - ü Способствовать самораскрытию детей и развитию эмпатии
1. Приветствие.
 2. Разминка- упражнение «Нарисуй свое настроение».
 3. Обсуждение домашнего задания.
 4. Работа по теме занятия – упражнение «Что поможет мне учиться?»
 5. Упражнение «Правила поведения на уроке» (осознание и принятие правил класса).
 6. Дискуссия на тему занятия (что поможет мне учиться).

7. Рефлексия занятия.
8. Домашнее задание.
9. Прощание

ЗАНЯТИЕ №6

«КТО ТАКОЙ УЧЕНИК?»

Цели:

- ü Помочь детям осознать, какие качества необходимы хорошему ученику
 - ü Способствовать развитию воображения и навыков совместной деятельности
1. Приветствие.
 2. Обсуждение домашнего задания.
 3. Работа по теме занятия – игра «Идеальный ученик» .
 4. Упражнение «Незнайка».
 5. Упражнение «Кляксы» (налаживание взаимоотношений между детьми).
 6. Рефлексия занятия.
 7. Домашнее задание.
 8. Прощание

ЗАНЯТИЕ №7

«А ЕСЛИ БУДЕТ СТРАШНО?»

Цели:

- ü Научить детей распознавать свои школьные страхи, помочь найти способ их преодоления
 - ü Снизить школьную тревожность
1. Приветствие.
 2. Разминка – упражнение «Если весело живется, делай так...».
 3. Работа по теме занятия- упражнение «Чего я боюсь?» (прорабатывание возникающих проблем).
 4. Упражнение «На ошибках учатся» (извлечение пользы из совершенных ошибок).
 5. Упражнение «Рисуем слово» (ослабление негативных эмоций и тревоги).
 6. Рефлексия занятия.
 7. Домашнее задание.
 8. Прощание

ЗАНЯТИЕ № 8-9

«НАСТОЯЩИЙ УЧИТЕЛЬ – КАКОЙ ОН?»

Цели:

- ü Расширение и обогащение навыков общения с учителями
 - ü Формирование у учащихся правильного отношения к оценке, помощь в осознании критериев оценки
 - ü Коррекция мотивации избегания неудачи в школьных ситуациях
1. Приветствие.
 2. Обсуждение домашнего задания.

3. Работа по теме занятия- игра «Идеальный учитель».
4. Дискуссия на тему занятия (настоящий учитель).
5. Упражнение «Слушаем внимательно» (ощущение себя в роли учителя).
6. Упражнение «Интервью с учителем».
7. Рефлексия занятия.
8. Домашнее задание.
9. Прощание

ЗАНЯТИЯ №10-11

«КОНФЛИКТ ИЛИ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ?»

Цели:

- ü Развитие навыков общения и разрешения конфликтов
- ü Научить детей умению свободно, не боясь неодобрения, высказывать свои мысли

1. Приветствие.
2. Разминка- упражнение «Назови чувство».
3. Обсуждение домашнего задания.
4. Работа по теме занятия – упражнение «Конфликт или взаимодействие?» (отношение у жизненным ситуациям, как к соревнованиям).
5. Дискуссия на тему занятия (конфликт и взаимодействие).
6. Упражнение «Как разрешать конфликтные ситуации?» (несколько вариантов поведения в конфликтных ситуациях).
7. Дискуссия на тему занятия (конфликт и взаимодействие).
8. Рефлексия занятия.
9. Домашнее задание.
10. Прощание

ЗАНЯТИЯ №12-13

«МОИ НЕГАТИВНЫЕ ПЕРЕЖИВАНИЯ И ЧУВСТВА»

Цели:

- ü Повышение эмоциональной устойчивости детей
- ü Формирование навыков принятия собственных негативных эмоций
- ü Формирование умения адекватно воспринимать обидные замечания

1. Приветствие.
2. Обсуждение домашнего задания.
3. Работа по теме занятия – упражнение «Как реагировать на обидное замечание?»
4. Дискуссия на тему занятия (негативные переживания).
5. Упражнение «Рисуем обиду».
6. Упражнение – релаксация.
7. Упражнение «Знакомство с закрытыми глазами».
8. Рефлексия занятия.
9. Домашнее задание.
10. Прощание.

ЗАНЯТИЕ №14

«А НАПОСЛЕДОК Я СКАЖУ...»

Цели:

ü Помочь детям в осмыслении личных целей на период обучения в пятом классе

ü Подвести итоги работы группы

1. Приветствие.

2. Упражнение «Определи, насколько ты веришь в себя, в свои силы?»

3. Работа по теме занятия – упражнение «Инь и Ян» (осознание и принятие своих достоинств и недостатков).

4. Упражнение «Ставим цели» (осознание результатов тренинга).

5. Упражнение «Доброжелательное послание».

6. Рефлексия занятия.

7. Прощание.