

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Октябрьская средняя общеобразовательная школа №2»

РАССМОТРЕНО
На заседании ШМО
Протокол № 8
От «03» сентября 2015г.



Программа элективного курса
ПО ПСИХОЛОГИИ
«Тропинка к своему Я»

5 класс

Педагог-психолог: Алексеева Татьяна Владимировна.

Общее количество часов: 17

2015-2016 уч. год

Пояснительная записка.

Вопрос об адаптации к школе чаще всего встаёт, когда ребенок поступает в первый класс, переходит в другую школу, встречает одноклассников после каникул или длительной болезни. Сложности, связанные с привыканием к школьной жизни, к одноклассникам, новым учителям, в той или иной мере возникают у каждого ученика.

Что же такое адаптация к школе и почему она так сильно влияет на успешность обучения?

Адаптация к школе – это привыкание ребенка к системе школьного образования. Это процесс, в ходе которого ученик усваивает нормы, правила школьной жизни, знакомится с ребятами, учителями, понимает, что принято делать и как поступать в тех или иных ситуациях. Если адаптация протекает успешно, то ребенок может адекватно переносить учебную нагрузку и чувствовать себя психологически комфортно в школе. Если же процесс адаптации затягивается или нарушается, то усилия ребенка направлены не на учебу, а на разрешение возникающих трудностей. В любом случае адаптация – это неизбежный процесс, который всегда сопровождается наличием напряжения у ребенка.

Любой педагог подтвердит, что начало пятого класса – сложный период не только для ребенка, но и для учителей, и для родителей. Сложностей много, и связаны они не только с учебным процессом, но и с организацией жизни в школе. И хотя каждая школа – сложный и своеобразный «организм», но многие проблемы, испытываемые пятиклассниками, похожи. Так, сами пятиклассники указывают, что в школе стало сложнее, потому что:

- очень много разных учителей и их надо запомнить;
- непривычное расписание, новый режим;
- много новых кабинетов, которые неизвестно как расположены,
- новые дети в классе, или я сам – в новом классе;
- новый классный руководитель;
- в средней школе мы – самые маленькие;
- возникают проблемы со старшеклассниками;
- и многое другое....

Для пятиклассника первого сентября зачастую новое всё: и здание школы, и дети в классе, и учителя, и даже обучение другое – предметное. Возникает ситуация новой системы образования. Интересно, но тревожно, хочется быть активным, умным и независимым, а трудно; хочется быть нужным и успешным в группе своих одноклассников, чтобы каждый новый учитель оценил и увидел все самое лучшее, что есть во мне, ведь я не хуже других.

Опираясь на результаты диагностики, можно сделать вывод, что большинство учащихся 5-х классов подвержены дезадаптации, т.е. ребенок становится невнимательным, менее ответственным, тревожным, хуже учится по сравнению с начальной школой. Осложняется сам учебный процесс, продуктивность работы снижается, со своим высоким уровнем тревожности ребенок неадекватен в восприятии отношений с новыми одноклассниками и неизвестными учителями, появляется чувство неуверенности.

Успешность адаптации младшего подростка в большей степени зависит не только от интеллектуальной готовности, но и от:

- его способности к установлению межличностных отношений с педагогами;
- навыков ориентации в пространстве школы;
- навыков достойного поведения со своими новыми одноклассниками и умения общаться с ними;
- способности принимать и соблюдать классные и школьные правила жизни;
- отношения к себе и положительного отношения к школьному миру.

Важно, также, насколько психологические качества детей, их умения и особенности соответствуют требованиям конкретного учителя в связи с особенностями предметного обучения.

По данным психологов, ситуация адаптации вызывает у большей части пятиклассников повышенную тревожность, как школьную, так и личностную, а также зачастую – появление страхов. Например, страх несоответствия ожиданиям окружающих, который при этом доминирует над страхом самовыражения в индивидуальных показателях. И это является нормой, так как это – возрастная проблема. Поэтому иногда и способный ребенок не проявляет в должной мере свои возможности.

Очень важна для пятиклассников ситуация с новым классным руководителем. Ведь при переходе из младшей в среднюю школу дети особо нуждаются в установлении адекватных ролевых отношений с педагогами на уроках и вне уроков. У некоторых детей появляются сложности просто в информированности и организации школьной жизни. Компетентность классного руководителя в вопросах жизнедеятельности класса, его эмоциональное отношение к учащимся, характер межличностного контакта – одно из главных условий успешной адаптации детей.

Другая важная задача связана с самоопределением и самореализацией подростков. При её решении необходимо особое внимание уделять формированию умения делать осознанный и ответственный выбор, основанный на адекватной самооценке школьника. Таким образом, один из видов помощи пятиклассникам заключается в стимуляции адаптационных механизмов через обращение к внутренним ресурсам (в том числе познанию способностей и возможностей) и создание мотивации для их дальнейшего развития.

Очевидно, что сделать для ребенка каждый школьный день праздником невозможно. Процесс адаптации всегда сопряжен с трудностями и напряжением. Притирки, сложности возникают у всех детей, важно вовремя и правильно помочь ребенку с ними справиться.

Цель программы:

Создание комфортных психологических условий пятиклассникам в процессе адаптации к обучению в средней школе и организация психологической поддержки подростков через организацию динамического равновесия организма с окружающей природой и социальной средой, при которой ребенок полноценно выполняет свои социальные функции.

Задачи программы:

1. Выявление основных трудностей адаптационного периода методами психологической диагностики.
2. Создание позитивного отношения к школе и интереса к школьной жизни.
3. Развитие навыков продуктивного общения с одноклассниками и учителями, сплочение классного коллектива.
4. Развитие навыков ориентации в пространстве школы, способности принимать школьные правила.
5. Выработка позитивного отношения к себе, навыков самовыражения.

Время и форма проведения.

Занятия рассчитаны в среднем на 1 учебный урок и проводятся один раз в 2 недели. Проводятся в учебном классе или актовом зале, что дает возможность продуктивно использовать все помещение в процессе занятия. Итоговое занятие проводится в форме погружения в виде тренинга.

Методы обучения:

- Интеллектуальные задания.

- Ролевые методы
- Коммуникативные игры
- Развивающие воображение игры
- Задания с использованием терапевтических метафор
- Задания на формирование эмоциональной грамотности
- Когнитивные методы
- Дискуссионные методы
- Диагностические методы

Организация занятий проходит в виде игры, которые объединены общим сюжетным содержанием. Это позволяет заинтересовать детей, снизить уровень тревожности, что помогает пятиклассникам адаптироваться в группе сверстников, создать безопасное пространство для общения, ситуацию успеха, условия для самовыражения. Музыкальный фон и использование различных методов способствует созданию эмоционального настроя, облегчает самораскрытие участников, помогает сосредоточиться и внести элементы оптимизма. Ведение общего дневника занятий активизирует творческий потенциал учащихся, развивает навыки рефлексии. Записи в дневнике предусматривают совместную работу детей и родителей, что позволит родителям стать активными участниками реализации программы.

Занятия помогут учащимся разобраться в своих чувствах и желаниях, на новом уровне научиться строить взаимоотношения с окружающими, справляться с конфликтными ситуациями, принимать на себя ответственность за свои поступки.

На первых занятиях проводится стартовая диагностика, позволяющая вести коррекционную работу по сопровождению и достижению результатов реализации программы.

Предполагаемые результаты реализации программы.

1. Снижение уровня школьной тревожности в период адаптации;
2. Сплочение классного коллектива;
3. Повышение мотивации к учебной деятельности;
4. Создании ситуации бесконфликтного общения со взрослыми, учителями, родителями.
5. Повышение самооценки ребенка в новых учебных условиях.

Формирование УУД:

Личностные УУД

1) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

2) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;

3) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

Регулятивные УУД

1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные УУД

1) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение и делать выводы;

Коммуникативные УУД:

1) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

2) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

VII. Тематическое планирование.

Тема	Общее к-во часов
1. Вводное занятие.	1
2. Диагностический блок	3
3. Разрешите представиться	2
4. Я и мой класс	5
5. Чувства бывают разные.	2
6. Я в мире людей.	3
7. Итоговое занятие	1
Итого	17

Оснащение занятий.

1. Оборудование: диагностический материал, передвижная доска, аудиоманитофон, компьютер.
2. Материалы для работы: инструменты и принадлежности для рисования, бумага (формат А-4), ножницы, клей, скотч, краски, кисточки, цветная бумага, ватман, картон.

XI. Содержание программы обучения.

№ п/п.	Темы	Тематика занятий	Цели и задачи занятия.
---------------	-------------	-------------------------	-------------------------------

1	1	Вводное занятие. «Разрешите представиться!»	Вызвать интерес к занятиям, знакомство с новыми учениками, создание ситуации успеха для учащихся.
2.	2.	Диагностический блок	1.Схема наблюдения за адаптацией и эффективностью учебной деятельности учащихся. (авт. Э.М. Александровская) 2. «Изучение словесно-логического мышления» (авт. Л.Переслени и Т.Фотекова) 3. «Школьная мотивация» (авт. Н.Г.Лоскунова) 4. «Изучение школьной мотивации» (авт. М.Р. Гинзбург) 5. «Личностный опросник Кетелла» 6. «Тест тревожности» (авт. Филлипс)
3	3	Разрешите представиться. ➤ Кто я? Какой я? ➤ «Ты и твоё имя. Давайте познакомимся!»	Знакомство друг с другом, создание атмосферы уважения и интереса к другим одноклассникам и их именам. Имя – визитная карточка каждого человека. Важно называть друг друга по имени и уважать имя другого человека.
4	4.	Я и мой класс. ➤ Доверие и сплоченность – секрет дружного класса ➤ Психологическая акция «Следопыт» ➤ Игра «Кто есть кто?» ➤ «Знаем ли мы друг друга?» ➤ Игра «Репортер»	Создание атмосферы доверия в классе, формирование команды единомышленников. Адаптация учащихся к процессу обучения в средней школе, развитие коммуникативных навыков, самоорганизация класса при выполнении задания, объединение учащихся класса общей мотивацией на выполнение задания. Расширение представлений об одноклассниках, сплочение коллектива.
5.	5.	Чувства бывают разные. ➤ Стыдно ли бояться? ➤ Имею ли я право сердиться и обижаться?	Развитие навыка активного слушания, демонстрация умение подавать себя, испытывать в группе ощущение атмосферы доверия и поддержки.
6.	6.	Я в мире людей. ➤ Общение в моей жизни.	Формирование осознанного, уважительного и

		<ul style="list-style-type: none"> ➤ Я и мои друзья. ➤ Что такое одиночество 	<p>доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания.</p> <p>Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;</p>
7.	7.	Итоговое занятие.	
Итого		17	17

Х. Список литературы.

1. Дереклеева Н.И. и др. Справочник классного руководителя.- М.: ВАКО,2005.
2. Евлампиева М.В., Кардашина О.В. Перекрестки возможностей. Программа развития социальных навыков младших подростков. Библиотечка «Первого сентября», серия «Школьный психолог», выпуск 35, 2010.
3. Корнелиус Фэир Ш. Выиграть может каждый. М., 1992.
4. Кравцова М.М. Дети – изгой. Психологическая работа с проблемой. М., 2005.
5. Марасанова Г.И. Социально – психологический тренинг. М., 1998.
6. Рейс Ф. Психология подросткового и юношеского возраста. С – Пб, 2000.
7. Школьный психолог. Программа развития адаптивных возможностей учащихся при переходе в среднее звено. №41, 2003, с. 8-9.
8. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: практическое пособие. М., 1998
9. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе. - М.: Генезис, 2006.- 206с.