|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |
| --- |
| **Программа по адаптации пятиклассников** |

**Программа тренинговых занятий для повышения уровня психологической комфортности обучающихся на этапе  перехода на вторую ступень обучения «Я – пятиклассник!»**  Разработчики: педагоги-психологи образовательных учреждений г. Томска Брынза Н.И. (МАОУ гимн. №6), Золотарёва А.В. (МБОУ СОШ №51), Курочкина П.Ю. (МБОУ СОШ №50), Тельпухова С.М. (МБОУ СОШ №35). **Пояснительная записка.** Школьные годы являются важным этапом в жизни каждого человека, очень хотелось бы, чтобы он был ценным и позитивным. В современной школе, как у учеников, так и у педагогов отмечается состояние эмоциональной напряжённости, которое проявляется в снижении устойчивости психических функций и понижении работоспособности. Особенно велико влияние эмоциональной напряжённости на обучающихся в период адаптации к новым условиям: поступление в школу, переход в среднее звено, поступление в профильный класс или смена места обучения. Одним из наиболее стрессогенных периодов в жизни школьника является переход из начального звена в среднее, когда максимально усиливается воздействие неблагоприятных факторов на ребенка, что ведет к снижению показателей психических процессов (памяти, мышления, внимания), работоспособности, появлению нехарактерных ошибок, снижению успеваемости, повышению уровня тревожности и агрессивности и т.д. В отдельных случаях эмоциональная напряжённость достигает критического момента и результатом становится потеря самообладания и самоконтроля, что ведёт к конфликтным ситуациям в школьном коллективе. К сожалению, иногда в силу ряда объективных обстоятельств (участие классных руководителей в начале учебного года в обязательных организационных мероприятиях, составление различного вида планов, отчетов, заполнение текущей документации и т.д.) и при недостаточном знании индивидуально-личностных особенностей пятиклассников, дети остаются без должной психолого-педагогической поддержки. Зачастую родители не принимают во внимание сочетание физиологических изменений (более раннее начало пубертатного периода) и психологических факторов, влияющих на ребенка в новой социальной ситуации. Кроме того, у родителей не всегда сформировано понимание важности этого периода в жизни младшего подростка для успешного обучения и социализации. Следовательно, работа психолога по созданию психологической комфортности в период адаптации пятиклассников должна начинаться с первых недель обучения. Данная программа предназначена для организации совместной работы психолога, классного руководителя и учителей-предметников на начальном этапе обучения в пятом классе. Она состоит из диагностического и информационно–практического блоков и рассчитана на 18 часов. Каждое занятие рассчитано на один академический час. В данной работе представлены разработки занятий с элементами тренинга, которые рекомендуется проводить в первые недели обучения (5 часов). Кроме того, мы предлагаем план работы со всеми участниками образовательного процесса и диагностические методики, которые могут быть использованы педагогом-психологом в данный период. **Цель:** обеспечение психологической комфортности пятиклассников в период адаптации к новым условиям обучения. **Задачи:** 1. Провести диагностические исследования с целью уточнения особенностей уровня учебного и межличностного взаимодействия на этапе перехода в среднее звено. 2. Провести тренинговые занятия с учётом особенностей выявленных проблем. 3. Пролонгировать психолого-педагогическую деятельность с учётом анализа полученных результатов работы. 4. Повысить уровень психологической компетентности педагогов и родителей по проблемам адаптационного периода. **Ожидаемый результат:** 1         Повышение адаптивных возможностей и уровня психологической комфортности школьников. 2         Снижение уровня школьной тревожности пятиклассников. 3         Повышение уровня их коммуникативных навыков. 4         Повышение уровня учебной мотивации и познавательной активности обучающихся. 5         Повышение уровня психологической компетентности педагогов и родителей по проблемам адаптационного периода.  **Система контроля:** 1. Тестирование обучающихся. 2. Анкетирование участников образовательного процесса. 3. Наблюдение за особенностями поведения учащихся в учебное и во внеурочное время.   **Тематический план.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тема**  | **Цель**  | **Кол-во часов**  | **Форма проведения**  |
| ***Раздел 1. Диагностические мероприятия.***  |  |  |  |
| Диагностика уровня психологической комфортности.  | Определения уровня психологической комфортности пятиклассников.  | 0,5 ч.  | Групповое тестирование.  |
| Диагностика уровня школьной тревожности.  | Определение уровня школьной тревожности.  | 1ч.  | Групповое тестирование.  |
| Изучение собенностей уровня учебного и межличностного взаимодействия .  | Выявление особенностей учебного и межличностного взаимодействия.  | 0,5 ч.  | Групповое анкетирование.  |
| Изучение уровня учебной мотивации.  | Определение уровня учебной мотивации.  | 0,5 ч.  | Групповое тестирование.  |
| Повторная диагностика  |   | 2,5 ч.  |   |
| ***Раздел 2. Тренинговые занятия по повышению уровня психологической комфортности обучающихся на этапе перехода на вторую ступень обучения.***   |  |  |  |
| «Я - пятиклассник».  | Снижение уровня эмоциональной напряжённости.  | 2 ч.  | Пресс-конференция. Занятие с элементами тренинга.  |
| «Я и мир».  | Выработка навыков позитивного отношения к себе и окружающему миру, формирование позитивной Я -концепции.   | 1 ч.  | Занятие с элементами тренинга.  |
| «Я - ученик».  | Совершенствование и развитие навыков социализации.  | 1 ч.  | Занятие с элементами тренинга.  |
| «Я + мы».  | Совершенствование коммуникативных навыков. Повышение уровня сплочённости классного коллектива.  | 1 ч.  | Занятие с элементами тренинга.  |
| ***Раздел 3. Работа с педагогами.***  |  |  |  |
| Возрастные особенности младших подростков.  | Актуализация знаний педагогов об особенностях адаптационного периода пятиклассников.  | 1 ч.  | Семинар.  |
| Психо - эмоциональное состояние пятиклассников.  | Ознакомление с результатами диагностических исследований. Выработка стратегии психолого-педагогической поддержки участников образовательного процесса.  | 2 ч.  | Психолого-педагогический консилиум.  |
| Тревожные дети в школе.  | Информирование педагогов о системе работы с детьми, имеющими особенности в психо-эмоциональном развитии в адаптационный период.  | 1 ч.  | Семинар.  |
| По запросам.  | Оказание психологической помощи по работе с детьми.  | Октябрь – май.  | Индивидуальные консультации.  |
| ***Раздел 4. Работа с родителями*** .  |  |  |  |
| Возрастные особенности младших подростков.  | Информирование родителей об особенностях адаптационного периода пятиклассников.  | 1 ч.  | Лекторий для родителей.  |
| Психо-эмоциональное состояние пятиклассников.  | Ознакомление с результатами диагностических исследований.  | 1 ч.  | Родительское собрание.  |
| Тревожные дети в школе и дома.  | Информирование родителей об особенностях поведения тревожных детей и моделях взаимодействия с ними.  | 1 ч.  | Лекторий для родителей.  |
| По запросам.  | Оказание психологической помощи по взаимодействию с детьми.  | Октябрь – май.  | Индивидуальные консультации.  |
|  |  |  |  |  |

  **Тренинговые занятия по повышению уровня психологической** **комфортности обучающихся на этапе перехода на вторую** **ступень обучения.**  ***Занятие 1*** ***«Я - пятиклассник».*** **Цель:** Снижение уровня эмоциональной напряжённости.  Ведущий: Ребята! Мы рады приветствовать вас на сегодняшней встрече. У каждого из нас есть определённые ожидания и представления о том, каким будет новый учебный год. Давайте все вместе представим, что нас ждёт в пятом классе? Какие трудности и проблемы могут возникнуть и как лучше с ними справиться. Мы ожидаем, что вы будете активными участниками сегодняшней встречи! Сегодня мы проводим пресс-конференцию с вашими предшественниками – ребятами из шестых классов, они хотят поделиться с вами опытом преодоления трудностей, с которыми вы можете столкнуться в пятом классе. Вы можете задать им любые интересующие вас вопросы. Примерные вопросы для обсуждения: - Труднее ли стало учиться в пятом классе по сравнению с обучением в начальной школе? Если да, то почему? - Сколько времени уходит на приготовление уроков? - Приходится ли отказываться от своих увлечений, хобби из-за увеличенной учебной нагрузки? - Меняется ли как-то отношение между ребятами в связи с переходом их в пятый класс? - Какие интересные мероприятия проводятся в среднем звене? - Снижается ли контроль со стороны родителей по отношению к детям в пятом классе? И т.д. (Конференция будет эффективна при условии предварительной подготовки как с учениками шестых классов, так и с пятиклассниками, в частности можно рекомендовать такую форму работы, как написание «Письма пятикласснику», где шестиклассники описывают свои субъективные ощущения за время обучения в пятом классе и дают советы ребятам по преодолению трудностей). ***Занятие 2*** ***«Я - пятиклассник».*** **Цель:** Снижение уровня эмоциональной напряжённости.  **Разминка «Танец сидя».** Ведущий: Почему-то считается, что танцевать лучше обязательно стоя на двух ногах А разве нельзя танцевать лёжа или сидя? Попробуйте убедиться, что это не менее интересно, а в чём-то и более трудно. Исполните, не поднимаясь со стула, танец - ламбада; - брейк; - вальс.  **Игра «Ассоциации».** Ведущий: Ответьте первое, что придёт в голову в связи со словом «пятиклассник»». Ведущий записывает все ассоциации на доске или листе ватмана, отмечая при помощи специальных значков, магнитов или цветных мелков наиболее часто встречающиеся, что позволит выявить проблемные зоны и актуальные переживания участников игры. Участники разбиваются на группы и совместно вырабатывают стратегии поведения, применительно к той, или иной ситуации. Затем каждая группа презентует свои проекты, которые коллективно обсуждаются.  **Обратная связь.** Ведущий: Предлагаю подвести итоги нашей встречи: если вы чувствуете, что у вас хорошее настроение и результаты проделанной работы вам пригодятся в течение учебного года, то на счёт «три» поднимите руки вверх и похлопайте в ладоши. До встречи!  ***Занятие 3*** ***«Я и мир».***  **Цель:** Выработка навыков позитивного отношения к себе и окружающему миру, формирование позитивной Я-концепции.  **Разминка «Приветствие».** Ведущий: Сейчас мы поиграем в интересную игру, во время которой нужно делать все очень-очень быстро. Вы сможете показать, на сколько внимательно вы умеете слушать и делать то, о чем вас просят. Сейчас у вас есть пять секунд, чтобы выбрать себе партнера и быстро пожать ему руку. А теперь я буду вам говорить, какими частями тела вам нужно «поздороваться» друг с другом: - правая рука к правой руке! - спина к спине! - пятка к пятке! - колено к колену! И т.д.  **Упражнение «Волшебная палочка».** Ведущий: Садитесь в круг, право говорить получит тот, у кого в руках волшебная палочка, все остальные внимательно слушают. Каждый, у кого в руках волшебная палочка,  расскажет нам, что хорошего случилось с ним на прошлой неделе. Возможные вопросы: - Что было для тебя на прошлой неделе самым трудным? - Хотел ли ты на прошлой неделе что-нибудь сделать, что пришлось отложить на будущее? - Было ли на прошлой неделе то, что ты делал действительно с удовольствием? Ведущий: И так, волшебство продолжается. Представьте, что вы в школе, где учился Гарри Поттер, и сегодня у нас первый урок практической магии. Тема урока: «Заговоры». Заговоры обычно делают на что-то хорошее: удачу, счастье, здоровье, исполнение желаний и т.д. Заговоры следует писать так, что бы после их проговаривания ваше настроение изменилось в лучшую сторону: стало весело, спокойно или появилась уверенность в себе. Приведу примеры некоторых заговоров: - Раз, два, три, четыре, пять, все уроки буду знать! - Пятак под пятку, ответ в десятку! - Ясно солнце утром встало, жизнь прекрасная настала! - Шишли-мышли, Шишли-мышли все проблемы вон все вышли! - Тили-бом, тили-бом, в школе весело живём! А теперь попробуйте свои силы в составлении магических заклинаний! Ребята оформляют свои заговоры на бумаге и помещают в общий коллаж. **Обратная связь.** Ведущий: Предлагаю подвести итоги нашей встречи: если вы чувствуете, что у вас хорошее настроение и результаты проделанной работы вам пригодятся в течение учебного года, то на счёт «три» поднимите руки вверх и похлопайте в ладоши. До встречи!  ***Занятие 4*** ***«Я - ученик».***  **Цель:** Совершенствование и развитие навыков социализации.  **Разминка «Как поощрить пятиклассника».** Участники тренинга становятся в круг, а ведущий, при помощи любого способа (перекидывание мяча, считалки и т.д.) выбирает водящего, который садится в центр, а все остальные его хвалят. Варианты: - ученик успешно закончил четверть; - ученик – новенький в классе; - ученик усердно готовился к контрольной работе, но плохо написал; - ученик умеет хорошо организовать дежурство в классе; - ученик - хороший спортсмен; - ученик очень старается, но не получается учиться так, как ему хочется или как того требуют родители; - ученик быстрее всех съедает обед в школьной столовой; - ученик хорошо умеет подсказывать. (Задания даются любым способом, но с учётом личностных особенностей ребёнка).  **Упражнение «Если бы директором был я».** (Эта игра даёт ребятам возможность сначала придумать в малых группах шуточные и даже абсурдные правила для школы, чтобы потом предложить одно или два действительно серьёзных правила). Ведущий предлагает каждому участнику кусочек разрезанной на 5-6 частей открытки или картинки. Участники собирают картинку и таким образом образуют мини-группу. В течение 7-10 минут вам нужно выработать примерно десяток правил для школы – таких, над которыми можно посмеяться и которые действительно могли бы помочь школе, классу, или ученику. По окончании работы представитель от каждой группы зачитывает правила, которые они выработали. Ведущий задаёт вопросы: - какое правило самое смешное? - какое правило самое необычное? - какое правило самое бесполезное? - какое правило самое трудновыполнимое? - какое правило самое важное? - считаешь ли ты, что ребята должны участвовать в принятии школьных правил? А теперь из всех предложенных правил давайте выберем основные, которые помогут вам успешно учиться в 5-ом классе. (Выработанные правила ребятам предлагается оформить и поместить в классный уголок.) **Обратная связь.** Ведущий: Предлагаю подвести итоги нашей встречи: если вы чувствуете, что у вас хорошее настроение и результаты проделанной работы вам пригодятся в течение учебного года, то на счёт «три» поднимите руки вверх и похлопайте в ладоши. До встречи!  ***Занятие 5*** ***«Я + мы».***  **Цель:** Совершенствование коммуникативных навыков. Повышение уровня сплочённости классного коллектива.  **Разминка «Руки знакомятся, ссорятся, мирятся»** Упражнение выполняется в парах с закрытыми глазами, все сидят напротив друг друга, на небольшом расстоянии вытянутой руки.Ведущий: Закройте глаза, протяните друг к другу руки, познакомьтесь одними руками. Продемонстрируйте добрые отношения. Опустите руки.Снова вытяните, ваши руки ссорятся. Опустите, а теперь они мирятся, вы расстаётесь друзьями.После этого обсуждаются ощущения детей в ходе игры    **Упражнение «Портрет нашего класса».**  Материалы: листы бумаги, карандаши, маркеры, клей, ватман. Ведущий: Ребята, сейчас вы попробуете нарисовать свой портрет, используя всевозможные изобразительные средства, а затем мы создадим «Фотографию» нашего класса, поместив свой портрет на общий лист. (Данное упражнение позволяет провести первичную социометрию). По окончании работы ребятам предлагается придумать девиз класса и вместе с «Фотографией» поместить в классный уголок.  **Обратная связь.** Ведущий: Ребята, давайте станем в круг, возьмёмся за руки и громко и дружно произнесём наш девиз!  **Предлагаемый выше материал можно использовать в том виде, как он описан, но лучше подходить к нему творчески, организуя работу с учётом состава конкретного класса, собственного опыта проведения тренингов по другим направлениям. УДАЧИ!**               Тэги: [я-пятиклассник](http://www.proshkolu.ru/tag/367296/) http://data2.proshkolu.ru/img/empty.gifhttp://data2.proshkolu.ru/img/empty.gif |

|  |
| --- |
| Поделиться…  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| http://data2.proshkolu.ru/img/ps2/menu/sm-l-a.gif | [ОБСУЖДЕНИЕ](http://www.proshkolu.ru/user/qwe13579/blog/339896/#comments) | http://data2.proshkolu.ru/img/ps2/menu/sm-r-a.gif | http://data2.proshkolu.ru/img/empty.gif |