|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  | | --- | | **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.gif  http://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 |