
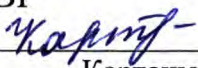


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Красноярского края
Управление образования администрации Курагинского района
МБОУ Ирбинская СОШ №6

РАССМОТРЕНО
на методическом
объединении


Титкова И.И.
Протокол № 1 от «30»
08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
По УВР


Карташова Е.А.
«31» 08 [2023] г.

УТВЕРЖДЕНО
директор МБОУ
Ирбинской СОШ №6


Натриенко Т.А.
Приказ № 67 от «31»
августа 2023 г.

Рабочая программа курса
«Адаптация учащихся 5-х классов
к основной школе»
5-е классы

Педагога-психолога Захаровой Е.А.

пгт.Б.Ирба, 2023 год.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана в соответствии со ФГОС на основе авторской программы адаптации детей к средней школе Е.Г. Коблика «Первый раз в пятый класс», данных диагностического обследования по адаптации 5 «А», 5 «Б» и 5 «В» классов и направлена на создание системы комплексной помощи детям в освоении основной образовательной программы.

Переход в 5-й класс – важный и сложный период в жизни детей. Сложность заключается в том, что дети переходят от одного учителя ко многим, появляются новые предметы, возрастает сложность школьной программы, появляется кабинетная система, меняется школьный статус детей – из самых старших в начальной школе они становятся самыми младшими в средней школе, кроме того дети стоят на пороге подросткового возраста, ведущей деятельностью становится межличностное общение, но при этом основным занятием остаётся учёба.

Адаптация является активным процессом, приводящим или к позитивным – адаптированность, т. е. совокупность всех полезных изменений организма и психики результатам, или негативным – стресс. При этом выделяются два основных критерия успешной адаптации: внутренний комфорт (эмоциональная удовлетворенность) и внешняя адекватность поведения (способность легко и точно выполнять требования среды). Именно поэтому необходимо проведение психологических занятий с учащимися, которые приводили бы к наиболее адекватному, почти безболезненному приспособлению к новым условиям, которые позволяли бы формировать положительное отношение к школе, навыки общения, прежде всего со сверстниками.

Признаки возникшей дезадаптации учащихся:

- усталый, утомленный вид ребенка;
- нежелание делиться впечатлениями о проведенном дне;
- стремление при разговоре отвлечь родителей от школьных событий, переключить внимание на другие темы;
- нежелание выполнять домашнее задание;
- негативные характеристики в адрес школы, учителей, одноклассников;
- жалобы на те или иные события, связанные со школой;
- беспокойный ночной сон;
- трудности утреннего пробуждения, вялость;
- постоянные жалобы на плохое самочувствие.

Проблема школьной дезадаптации пятиклассников в настоящее время является очень актуальной. Переход учащихся из начальной школы в среднее звено — это сложный и ответственный период; от того, как пройдет процесс адаптации, зависит вся дальнейшая школьная жизнь ребенка. Наша задача — разобраться в том, что происходит с нашими детьми, что их волнует и беспокоит, с какими проблемами они сталкиваются, и определить, какую реальную помощь мы можем оказать ребятам.

Целью данной программы является создание условий для успешной адаптации учащихся 5 класса к новым условиям обучения в средней школе.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие **задачи**:

- 1) Формировать у учащихся адекватного отношения к своим успехам и неудачам в какой-либо деятельности, а также представлений о себе как о человеке с большими возможностями развития.
- 2) Развивать навыков уверенного поведения.
- 3) Формировать навыки взаимодействия с другими людьми на основе самопринятия, самораскрытия и принятия других.
- 4) Знакомить учащихся с разными формами коммуникации.
- 5) Создавать условия для снижения тревожности, а также выработки на основе собственного опыта норм поведения и общения.

Общая характеристика рабочей программы по курсу «Адаптация учащихся 5-х классов»:

Программа создает необходимые условия для снятия повышенной тревожности учащихся и выработки норм поведения и общения.

Характеристика основных этапов работы

На первом этапе работы основное внимание уделяется формированию групповой сплоченности, навыков поведения в новых школьных ситуациях, умению ориентироваться в пространстве школы.

На втором этапе проводится работа с основными проблемами, возникающими у пятиклассников. Кроме того, решается важная задача принятия правил школы и класса, установления норм взаимоотношений со сверстниками в классе, преподавателями и другими сотрудниками школы.

На третьем этапе продолжается работа по осознанию детьми требований преподавателей. Формируется понимание критериев оценки устной или письменной работы (правильность, аккуратность, красота и др.), критериев отношение педагогов к правилам поведения в школьном кабинете, к правилам ведения тетрадей, осваиваются способы работы, способствующие достижению высоких результатов.

На четвертом этапе особое внимание уделяется формированию некоторых учебных навыков, связанных с самоорганизацией и самоконтролем в учебной деятельности, продолжается работа над развитием коммуникативных умений, среди которых выделяются конструктивные способы поведения в конфликтных школьных ситуациях.

На пятом этапе происходит осмысление личных целей детей на период обучения в 5 классе. Подводятся итоги групповой работы.

Для достижения поставленных целей используются следующие методы

работы: беседа, тренинговые занятия.

Описание места курса в учебном плане.

Курс «Адаптация учащихся 5-х классов» рассчитан на один год обучения. Объем программы составляет 10 часов (1 занятие в неделю по 45 минут).

Планируемые результаты работы по программе.

Ученик научится:

Метапредметные результаты:

- 1) формирование осознанной адекватной и критичной оценки в учебной деятельности, умения самостоятельно и аргументированно оценивать свои действия и действия одноклассников, содержательно обосновывая правильность или ошибочность результата и способа действия, адекватно оценивать объективную трудность как меру фактического или предполагаемого расхода ресурсов на решение задачи, адекватно оценивать свои возможности достижения цели определенной сложности в различных сферах самостоятельной деятельности;
- 2) овладение основами волевой саморегуляции в учебной и познавательной деятельности в форме осознанного управления своим поведением и деятельностью, готовность и способность противостоять внешним помехам деятельности;
- 3) умение работать в группе - владение навыками самопрезентации, умение эффективно сотрудничать и взаимодействовать на основе координации различных позиций при выработке общего решения в совместной деятельности; умение слушать партнера, формулировать и аргументировать свое мнение, корректно отстаивать свою позицию и координировать ее с партнерами, в том числе в ситуации столкновения интересов; умение продуктивно разрешать конфликты на основе учета интересов и позиций всех его участников, поиска и оценки альтернативных способов разрешения конфликтов;
- 4) умение адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач и для отображения своих чувств, мыслей, мотивов и потребностей; владение устной и письменной речью; умение строить монологическое контекстное высказывание, использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности; овладение основами коммуникативной рефлексии;

Личностные результаты освоения основной образовательной программы:

1. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.

2. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве. Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде.

3. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.

4. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров).

5. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

7. Умение владеть своими эмоциями.

8. Повышение уровня самооценки.

9. Овладение основными способами самопознания.

Предметные результаты:

Выпускник научится:

- раскрывать роль социальных норм как регуляторов общественной жизни и поведения человека;
 - различать отдельные виды социальных норм;
 - характеризовать основные нормы морали;
 - критически осмысливать информацию морально-нравственного характера, полученную из разнообразных источников, систематизировать, анализировать полученные данные; применять полученную информацию для определения собственной позиции, для соотнесения своего поведения и поступков других людей с нравственными ценностями;
 - раскрывать сущность процесса социализации личности;
 - объяснять причины отклоняющегося поведения;
 - описывать негативные последствия наиболее опасных форм отклоняющегося поведения.
- Осознание каждым учащимся своей уникальности.
 - Достижение внутригруппового сплочения.
 - Снижение уровня школьной тревожности.

Овладение способами взаимодействия со сверстниками.

Выпускник получит возможность научиться:

- использовать элементы причинно-следственного анализа для понимания влияния моральных устоев на развитие общества и человека;
 - оценивать социальную значимость здорового образа жизни.
 - Осознание каждым учащимся своей уникальности.
 - Овладение навыками уверенного поведения.
- Достижение внутригруппового сплочения.

Содержание программы.

Раздел 1. Знакомство (2 часа):

Занятие 1. Знакомство. Упражнения: «Давайте познакомимся!», обсуждение притчи «Если хочешь быть счастливым, будь им», Проективная методика «Несуществующее животное». Рефлексия.

Занятие 2. «Что такое 5 класс?» Упражнения: «Продолжи фразу», «Те, кто...», «Школьный путь», «Что важно для меня?», Притча «Одноклассники». Рефлексия.

II раздел: «Я в этом огромном мире...» (4 часа):

Занятие 3. «Какой я и чем я отличаюсь от других?» Упражнения: «Ласковое имя», «Поменяйтесь местами те ...». «Кактус». Графическая методика М.А. Паросиловой. Рефлексия.

Занятие 4. «Мир информации». Упражнения: «Мое приветствие», «Память на лица», «Испорченный телефон». Притча «Два волка». Рефлексия.

Занятие 5. «Я могу». Упражнения: «Догадайся», «Ладонь», «Я могу, я умею». Слушание сказки О. Горьковой «Фламинго» . Обсуждение сказки и выполнение иллюстраций к ней. Рефлексия.

Занятие 6. «Мир эмоций». Упражнения: «Угадай эмоцию», «Фигуры эмоций», «Изобрази эмоцию». Притча «Обида на песке». Рефлексия.

III раздел: «Мы – единое целое! » (4 часа)

Занятие 7. «Наши классные уголки». Упражнение «Гусеничка». Работа в группах. Рефлексия.

Занятие 8. «Понимаем ли мы друг друга». Упражнения: «Мне в тебе нравится», «Рисунок по инструкции», «Кораблик успехов», игра-шутка «Пойми

меня». Рефлексия.

Занятие 9. «Без друзей меня чуть-чуть». Упражнения: «Дерево и ветер». «Кораблекрушение». «Групповая дискуссия». Пословицы и поговорки о дружбе. Рефлексия.

Занятие 10. «Мы и наш класс». Упражнения: «Коллаж класса», «Какие мы». Проективная методика «Дерево». Оценка эффективности занятий (анкета).

Календарно-тематическое планирование

№	Тема урока	Количество часов	Дата	Характеристика деятельности учащихся
		5а	5б	
Раздел 1. Знакомство (2 часа)				
1	Занятие 1. Знакомство.	1	07.09	Упражнения: «Давайте познакомимся!», обсуждение притчи «Если хочешь быть счастливым, будь им», Проективная методика «Несуществующее животное». Рефлексия.
2	Занятие 2. «Что такое 5 класс?»	1	14.09	Упражнения: «Продолжи фразу», «Те, кто...», «Школьный путь», «Что важно для меня?», Притча «Одноклассники». Рефлексия.
II раздел: «Я в этом огромном мире...» (4 часа)				
3	Занятие 3. «Какой я и чем я отличаюсь от других?»	1	21.09	Упражнения: «Ласковое имя», «Поменяйтесь местами те ...». «Кактус». Графическая методика М.А. Паросиловой. Рефлексия.
4	Занятие 4. «Мир информации	1	28.09	Упражнения: «Мое приветствие», «Память на лица», «Испорченный телефон». Притча «Два волка». Рефлексия.

	».			
5	Занятие 5. «Я могу».	1	05.10	Упражнения: «Догадайся», «Ладонь», «Я могу, я умею». Слушание сказки О. Горьковой «Фламинго». Обсуждение сказки и выполнение иллюстраций к ней. Рефлексия.
6	Занятие 6. «Мир эмоций».	1	12.10	Упражнения: «Угадай эмоцию», «Фигуры эмоций», «Изобрази эмоцию». Притча «Обида на песке». Рефлексия.

III раздел: «Мы – единое целое!» (4 часа)

7	Занятие 7. «Наши классные уголки».	1	19.10	Упражнение «Гусеничка». Работа в группах. Рефлексия.
8	Занятие 8. «Понимаем ли мы друг друга».	1	26.10	Упражнения: «Мне в тебе нравится», «Рисунок по инструкции», «Кораблик успехов», игра-шутка «Пойми меня». Рефлексия.
9	Занятие 9. «Без друзей меня чуть-чуть».	1	09.11	Упражнения: «Дерево и ветер». «Кораблекрушение». «Групповая дискуссия». Пословицы и поговорки о дружбе. Рефлексия.
10	Занятие 10. «Мы и наш класс».	1	16.11	Упражнения: «Коллаж класса», «Какие мы». Проективная методика «Дерево». Оценка эффективности занятий.

				Каждый участник заполняет анкету для оценки эффективности цикла занятий.
--	--	--	--	--