**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя школа №11»**

|  |  |
| --- | --- |
|  | ***Утверждаю.***  ***Директор МБОУ «СШ №11»***  ***\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_К. А. Дистанова*** |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Я пятиклассник!**

**педагога-психолога Димовой Юлии Альфредовны**

**(Ф.И.О. учителя, составителя рабочей программы)**

**2020 – 2021 учебный год**

**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.

**Цели и задачи программы**

***Цель****:*обеспечение психологической комфортности пятиклассников в период адаптации к новым условиям обучения.

***Задачи:***

* формирование у детей позитивной Я-концепции и устойчивой самооценки, снижение уровня школьной тревожности;
* создание классного коллектива через формирование групповой сплоченности;
* повышение уровня психологической готовности к обучению, формирование учебных навыков;
* освоение детьми школьных правил;
* выработка норм 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, с новыми учителями и другими сотрудниками школы;

***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.

**Методические средства, используемые в программе**

**Ролевые игры** построены на понимании необходимости ролевого развития человека. К основным нарушениям ролевого развития у детей обычно относят ролевую ригидность - неумение переходить из роли в роль, ролевую аморфность - неумение принимать любую роль, отсутствие ролевой креативности неумение продуцировать новые образы, принятие патологических ролей. Соответственно ролевые методы проведения занятий предполагают принятие ребенком ролей, различных по содержанию и статусу; проигрывание ролей, противоположных обычным; проигрывание своей роли в гротескном варианте.

**Психогимнастические игры** направлены на обучение элементам техники выразительных движений, на использование выразительных движений в воспитании эмоций, на приобретение навыков в саморасслаблении.

Дети знакомятся с различными эмоциями и учатся управлять ими. Психогимнастика помогает детям преодолевать барьеры в общении, лучше понять себя и других, снимать психическое напряжение, дает возможность самовыражения.

**Коммуникативные игры**, используемые в программе способствуют формированию у детей умения увидеть в другом человеке его достоинства и давать другому вербальное или невербальное «поглаживание»; обучают умению сотрудничать.

**Игры и задания, направленные на развитие произвольности**. Произвольность психической деятельности наиболее интенсивно формируется в 6-8 лет, но ее становление продолжается до 20 -21 года. В основе произвольной деятельности лежит становление избирательной активации и формирование навыков программирования, регуляции и контроля деятельности.

**Игровая деятельность** служит благодатной почвой для развития произвольности психической деятельности. Именно в игре дети учатся подчиняться правилам, преодолевают эгоцентрические установки, подчиняются взятой роли, а не собственным желаниям, осознают свои действия и чувства, а также принимают правила, которые задаются из вне и продиктованы игровой ситуацией.

**Игры, направленные на развитие воображения,** можно разделить на три группы: игры вербальные, невербальные и «мысленные картинки».

**Вербальные игры** представляют собой либо придумывание детьми окончания к той или иной необычной ситуации (например: «Что произойдет, если…»), либо коллективное сочинение сказок или подбор различных ассоциаций к какому-либо слову.

**Невербальные игры** предполагают изображение детьми «как можно интереснее», по-своему, того или иного живого существа или неживого предмета. В этом они частично пересекаются с ролевыми методами.

Достаточно часто могут использоваться **«мысленные картинки».** Дети закрывают глаза и под музыку (звуки дождя, грома, моря, утреннего леса и т.п.) придумывают картинку, а затем рассказывают ее группе. Задание может усложняться тем, что детям дается определенная тема для картинки (например, тема дружбы или что-то очень страшное) или, помимо звукового, добавляется кинестетический раздражитель (детям дают подержать пушистый хвостик и т.п.). Мысленная картинка может «оживляться». Автор картинки выбирает детей на роли героев и предметов своей картинки, объясняет им, где стоять, как двигаться, что говорить. По команде «раз, два, три, картинка оживи» герои и предметы картинки начинают двигаться, затем все дети хлопают автору и актерам картинки.

**Релаксационные методы**, способствующие снятию психоэмоционального напряжения, внушению желательного настроения.

**Структура занятий**

Каждое занятие состоит из нескольких частей.

1. Ритуал приветствия.

Позволяет сплачивать детей, создавать атмосферу группового доверия и принятия.

1. Разминка.

Включает упражнения, которые помогают детям настроится на работу, повышают уровень из активности и способствуют формированию групповой сплоченности.

1. Обсуждение домашнего задания.

Способствует закреплению пройденного материала.

1. Основная часть занятия.

Включает в себя психотехнические упражнения, игры и приему, направленные на решения основных задач. Предпочтение отдается многофункциональным техникам, таким как моделирование образцов поведения, позволяющими преодолеть тревожность и расширить поведенческий репертуар ребенка. Тревожность и страхи перед определенными ситуациями обусловлены отсутствием у младшего подростка адекватных способов поведения, поэтому в основной части занятия в первую очередь представлены упражнения и игры, направленные на снятие тревожности и школьных страхов.

1. Рефлексия или обсуждение итогов занятия.

Является обязательным этапом и предполагает эмоциональную и смысловую оценку содержания занятия в ходе заключительного обсуждения.

1. Ритуал прощания.

По аналогии с ритуалом приветствия.

*Требования к проведению коррекционно-развивающей программы:*

Программа предназначена для работы с обучающимися 5-х классов.

Занятия необходимо проводить не реже 1 раза в неделю при условии постоянства времени и места. Продолжительность занятия - 45-55 минут.

Длительность программы - 10 занятий.

Групповая работа должна проводиться в достаточно просторном, хорошо проветренном помещении, в интерьере комнаты должны преобладать спокойные неяркие цвета.

**Учебно-тематический план занятий**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Цели** | **Кол-во часов** |
| Занятие 1  «Создание группы» | - сформировать группу участников;  - создание положительной мотивации и заинтересованности детей в занятиях;  - снятие эмоциональной напряженности детей: создание атмосферы защищенности и доверия в группе;  - выяснить ожидания детей. | 1 |
| *Занятие* 2  «Здравствуй пятый класс!» | -дать возможность детям поближе познакомиться друг с другом, способствовать формированию групповой сплоченности;  - помочь детям прояснить свои цели на время обучения в пятом классе. | 1 |
| Занятие 3  «Находим друзей» | - способствовать формированию навыков взаимодействия в группе;  - помочь детям осознать, какие качества важны в дружбе;  - повысить самооценку детей. | 1 |
| Занятие 4  «Узнай свою школу» | - помочь учащимся ознакомиться со школьными правилами и осознать особенности своего поведения в разных школьных ситуациях. | 1 |
| Занятие 5  «Что поможет мне учиться» | - помочь участникам группы осознать правила работы на уроке;  - способствовать формированию учебных навыков;  - способствовать самораскрытию детей и развитию эмпатии. | 1 |
| Занятие 6  «Легко ли быть учеником» | - помочь детям осознать, какие качества необходимы хорошему ученику;  - способствовать развитию воображения и навыков совместной деятельности. | 1 |
| Занятие 7  «Чего я боюсь» | - научить детей распознавать свои школьные страхи, помочь найти способы их преодоления;  - снизить школьную тревожность. | 1 |
| Занятие 8  «Трудно ли быть настоящим учителем» | - расширить и обогатить навыки общения с учителями;  - формирование у детей правильного отношения к оценке;  - коррекция мотивов избегания неудачи в школьных ситуациях. | 1 |
| Занятие 9 «Конфликт или взаимодействие» | - развивать навыки общения и разрешения конфликтов;  - научить детей умению свободно, не боясь неодобрения, высказывать свои мысли | 1 |
| Занятие 10 «Ставим цели» | - помочь детям в осмыслении личных целей на период обучения в пятом классе;  - подвести итоги работы группы. | 1 |

**Методы отслеживания эффективности программы**

Структура диагностического исследования состоит из двух срезов: на начало работы по программе (в течение первых встреч) и на момент окончания (на последнем занятии и в последующие дни).

Эффективность программы оценивается с помощью расчета процента учащихся от общего количества детей в группе, которые снизили показатели от начала к концу совместной работы.

**Литература**

1. Е. Г. Коблик. Первый раз в пятый класс! Программа адаптации детей к средней школе;
2. Программа «Адаптация». Авторы-разработчики: Меттус Е. В., Литвина А.В;
3. Н. П. Майорова, Е.Е. Чепурных, С. М. Шурухт. Обучение жизненно важным навыкам. Образование-культура. Санкт-Петербург, 2002 г.;
4. Ж. Школьный психолог. No12 2007 г. Программа «Навстречу». С. 17 –32.