Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Уваровщинская средняя общеобразовательная школа»

ПРОГРАММА ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ ПО АДАПТАЦИИ ПЯТИКЛАССНИКОВ К ОБУЧЕНИЮ В СРЕДНЕМ ЗВЕНЕ ШКОЛЫ «Я - ПЯТИКЛАССНИК»

Составители:
Димиянова В. Е.,
Карпик Е.М..
Сухоручкина И.А.
педагоги-психологи

Пояснительная записка

Актуальность

Переход в среднее звено очень важный и сложный этап в жизни любого школьника. У пятиклассников в этот период меняется социальное окружение (новый состав класса и учителей) и система деятельности (новая учебная ситуация новой ступени образования). Ситуация новизны является для любого человека в определенной степени тревожной, а для ребенка особенно. Пятиклассники переживают эмоциональный дискомфорт прежде всего из-за неопределенности представлений о требованиях новых учителей, об особенностях и условиях обучения, о ценностях и нормах поведения в коллективе класса и т.д. Возникает состояние внутренней напряженности, настороженности. Такое психологическое напряжение, будучи достаточно длительным, может привести к школьной дезадаптации: ребенок становится недисциплинированным, невнимательным, безответственным, отстает в учебе, быстро утомляется и просто не хочет идти в школу. Наиболее подверженными дезадаптации становятся ослабленные дети (а их, к сожалению, из года в год становится все больше и больше).Собственная тревожность мешает ребенку адекватно воспринимать школьную жизнь, строить отношения с одноклассниками и учителями. Все это осложняет сам учебный процесс, ведь продуктивная работа на уроке становится проблематичной. И потенциальный отличный может превратиться в отстающего и прогульщика. Поэтому необходимо сделать естественный процесс адаптации пятиклассников к обучению в среднем звене менее болезненным и более интенсивным. В связи с этим возникла необходимость разработки программы занятий по адаптации пятиклассников к обучению в среднем звене школы.

Цель:
Оказание психолого-педагогической поддержки учащимся 5-х классов в период их адаптации к условиям обучения в средней школе.

Задачи:
1. Формирование у учащихся:
· представлений об умениях, навыках обучения в среднем звене;
· навыков взаимодействия с другими людьми на основе самоприятия, самораскрытия и принятия других;
· адекватного отношения к своим успехам и неудачам в какой-либо деятельности, развитие навыка уверенного поведения;
· представления о себе как о человеке с большими возможностями развития.
2. Ознакомление учащихся:
· с системой самоорганизации для оптимального выполнения домашних заданий и других учебных требований;
· с разными формами коммуникации;
· с нормами и правилами поведения на новом этапе их школьной жизни.
3. Создание условий для:
· снижения тревожности;
· развития навыков сотрудничества со сверстниками, умения соревноваться с другими, адекватно и разносторонне сравнивать свои результаты с успешностью других;
· выработки на основе собственного опыта норм поведения и общения.

Методы работы: диалоги, рисунок, рассказ, ролевые и подвижные игры, групповая дискуссия, групповая беседа, развивающие упражнения или игры и их обсуждение, психодиагностические задания.

Ожидаемый результат: эффективность занятий заключается в предотвращении школьной дезадаптации у учащихся, снижении тревожности; развитии творческого потенциала детей, в приобретении ими навыков анализа своих чувств, проблем, отношений, событий; в формировании умения приобретать знания.

Организация занятий:
В данной программе представлены 7 тем, по одному занятию в неделю. Организационные моменты:
· на занятии дети сидят за партами, которые стоят по кругу, а стол ведущего замыкает круг;
· занятие длится столько же, сколько урок;
· форма занятий соответствует основным этапам урока: вводная часть; основная тема урока; заключительная часть (обратная связь; домашнее задание).

На занятиях не ограничивается самостоятельность и активное участие детей в решении задач. Использование детской гипотезы позволяет раскрыть возможности и способности ребенка через творческую деятельность в учебном процессе.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ:

№	Название темы	Количество часов
1	Что такое 5 класс	1
2	Новичок в средней школе	1
3	Понимаем ли мы друг друга	1
4	Мир эмоций	1
5	Наши уроки и учителя	1
6	Ищу друга	1
7	Мы и наш класс	1
Всего 7 часов		

ЗАНЯТИЕ № 1 «ЧТО ТАКОЕ 5-й КЛАСС?»

Задачи:
-знакомство детей с целями занятий, формой работы; правилами поведения;
-мобилизация внутреннего ресурса, развитие умения самостоятельно проявлять активное участие и сотрудничество со сверстниками в дискуссиях.
-развитие представления о новом социальном статусе пятиклассника по сравнению со статусом учащегося начальной школы.
Материалы: Тетради, ручки, небольшие листочки бумаги для записей, альбомные листы. Лист ватмана с рисунком «Школьный путь», мягкая игрушка или мяч.

ХОД ЗАНЯТИЯ

I.Знакомство

1. Сообщение целей занятий, принятие правил

2.Упражнение «Имя превратилось»

Участники представляют себе Страну Имен, в которой все имена превратились в животных (растения). Придумывают, в какое животное (растение) могло бы превратиться их собственное имя.

3.Упражнение «Расскажи мне о себе»»

Дети сидят в кругу и предают друг другу мяч. Тот, у кого он окажется должен что-то о себе рассказать (о своей любимой игрушке, времени года, о том, чем любит заниматься в свободное время). Тот, кто ничего не хочет говорить -просто передает мяч другому человеку.

II.**Работа по теме**

1.Упражнение «Продолжи фразу»

На доске или в середине круга укрепляется рисунок «Школьный путь». На нем изображена гора, отображающая школьный путь с 1-го по 10-й класс. Участникам предлагается продолжить фразу: «В начальной школе мне больше всего запомнилось...»; «В пятом классе мне хотелось бы...». Все высказываются по кругу, передавая друг другу мяч или игрушку. Ведущий отмечает наиболее интересные высказывания и оптимистические ожидания, обращает внимание на то, что все участники имеют довольно большой школьный опыт, поэтому дальнейший путь должен быть легче. Каким он будет? Ведущий предлагает поговорить о том, что нового появилось в школьной жизни учащихся в связи с переходом в 5-й класс.

2.Упражнение «Те, кто»

Делают шаг вперед те, кто любит сладкое; поднимают правую руку те, у кого есть кошка; приседают те, кому нравится играть в футбол, и тому подобное. После окончания упражнения предлагается взяться за руки всем, кто является учеником 5-го класса. При этом ведущий подчеркивает, как много общего у участников.

3.Упражнение «Что важно для меня?»

Ребятам необходимо представить, что они с родителями надолго уезжают, чтобы провести каникулы на необитаемом острове. Родители предлагают детям взять с собой чемодан и упаковать в него ровно три вещи, самые важные для них. Что вы выберете? Названия этих вещей напишите на листе бумаги (5 минут).Далее ребятам необходимо прочитать список и рассказать, почему они выбрали именно эти три вещи.

Обсуждение

· Кто-нибудь выбрал то же, что и ты?

· Чьи записи тебя удивили?

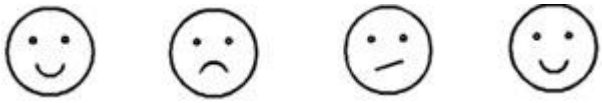
· Есть ли на свете такие вещи, которые интересны и важны большинству из нас?

· Какой предмет из тех, которые кому-нибудь захотелось взять с собой, был, на твой взгляд, самым необычным?

· О ком ты узнал что-нибудь новое?

IV. Анализ занятия (обратная связь)

Давайте посмотрим, как прошло наше занятие. Выберите две рожицы из четырех, каждая из них подписана: интересно или неинтересно; трудно или легко. Запишите свой вариант в тетради.



ЗАНЯТИЕ № 2
«НОВИЧОК В СРЕДНЕЙ ШКОЛЕ»

Задачи:

-способствовать развитию умения учиться, планировать свою деятельность;

-обсудить новые условия учебного процесса в средней школе;

- развивать навыки сотрудничества и умение соревноваться со сверстниками, правильно воспринимать и сравнивать свои достижения с успехами других.

Материалы: Тетради, ручки, небольшие листочки для записей, бланк с рисунком «Дерево», футляр для очков, памятка для учащихся «Как готовить домашние задания».

ХОД ЗАНЯТИЯ:

I.Настрой на занятие

1.Упражнение на воображение

Ведущий предлагает ребятам стать изобретателями и придумать все возможные варианты

использования футляра для очков. Необходимо записать варианты в течение 5 минут. Победителем окажется тот, кто придумает самый оригинальный и неповторимый способ применения предмета.

2. Упражнение «Школьные правила»

Придумать примерно 5 шуточных правил для школы – таких, над которыми вы сами можете посмеяться. Затем придумать два правила, которые действительно могли бы помочь школе, классу или вам лично.

Ребята по очереди называют свое самое смешное правило. А потом правило, которое могло бы помочь школе, классу.

Вопросы для обсуждения:

Какое правило кажется самым смешным?

Какое из предложенных правил кажется самым важным? Почему?

Высказываются желающие.

II.Работа по теме

Ведущий. Сегодняшнее наше занятие посвящено «новичкам» – тем, кто никогда раньше не учился школе. Давайте представим, ребята, что к нам в школу приехал кто-то из другой страны. Он хочет продолжить свое обучение в нашей школе. Но прежде чем мы поможем ему познакомиться с жизнью школы, давайте дадим ему имя. Ребята выдвигают свои версии (не больше пяти) и на основе голосования выбирают имя – например, Том. Теперь давайте подумаем, что мы ему расскажем о жизни в школе? Дети называют варианты: про учителей; школьников; об уроке; домашней работе; контрольных, письменной и устной работе на уроке и т.д. Хорошо, тогда начнем, например, с того, как надо работать на уроке. Ведущий предлагает ряд вопросов, на которые ребята дают развернутые ответы, характеризующие как их осведомленность, так и возможность проявить себя (главное – не бояться ошибок при высказывании своего мнения).

Список вопросов:

1. Работа в классе на уроке

   Зачем нужно быть внимательным на уроках? Если ты на уроке что-то не понял, что надо сделать? Почему? Что произойдет, если вы неправильно решите домашнее задание? Зачем нужно повторять правила, прежде чем начать делать домашнее задание? Если что-то на уроке кажется трудным, что необходимо сделать?

2. Работа с учебным материалом

   Какие книги нам помогают получать дополнительную информацию по изучаемому предмету? Откуда и как вы узнаете, что по какому предмету делать? Как часто узнаете, что задано, у одноклассника по телефону? Прежде чем выполнять задание, зачем необходимо выучить правила назубок?

3. Работа над домашним заданием

   С какого предмета вы начинаете выполнять домашнее задание? Чем заканчиваете? **Ведущий**. Итак, мы уже многое рассказали Тому, а теперь давайте узнаем, как он себя чувствует после того, как так много узнал о школьной жизни? Посмотрите на бланк с рисунком дерева. Вы видите на дереве и рядом с ним множество человечков. У каждого из них – разное настроение, они занимают различное положение. Возьмите красный фломастер и обведите того человека, который напоминает вам Тома, его настроение в новой школе, положение. Мы проверим, насколько вы внимательны. Обратите внимание, что каждая ветка дерева – его достижения и успехи. Теперь возьмите зеленый фломастер и обведите того человека, которым Том хотел бы стать и на чьем месте он бы хотел находиться.

III.**Анализ занятия (как на первом занятии).**

ЗАНЯТИЕ № 3
«ПОНИМАЕМ ЛИ МЫ ДРУГ ДРУГА?»

Задачи:
-показать значимость собственного «Я»;
-подвести учащихся к пониманию необходимости жить в согласии с собой и другими;
-показать важность взаимопонимания; развивать ответственность за свои поступки;
-предоставить детям возможность моделировать и опробовать новые формы поведения (вербальные, невербальные).
Материалы: Тетради, бланки теста «Умеешь ли ты слушать?».

ХОД ЗАНЯТИЯ:

I Настрой на занятие

1.Упражнение «Ветер дует на тех, кто...»

Со словами «Ветер дует на…» ведущий начинает игру. Например, ветер дует на того, у кого волосы светлые, тогда все светловолосые собираются в кучу. (у кого есть сестра, кто любит животных, кто много плачет, у кого много друзей, мало друзей и т.д)

2. Упражнение «Слышать и слушать»

Учащиеся должны сравнить понятия «слышать» и «слушать». Записать чем они отличаются и что в них общего.

Сравнение понятий «слушать» и «слышать»

Подумайте, почему человеку даны два уха, два глаза и только один язык?
Что важнее: чтобы тебя слышали или слушали?
Что для вас является самым ценным и самым главным в жизни? (Варианты записать на доске.)
Когда человеку бывает хорошо? (Когда его любят, когда он здоров, когда его понимают.)
Когда человека понимают? (Когда его слушают.)

II. Работа по теме

1.Упражнение «Рисунок по инструкции»

Это упражнение требует сосредоточенности и умения действовать по правилу. Сначала все рисуют свой домик. Потом, убрав рисунок, достают чистый лист и работают в парах – один рисует с закрытыми глазами дом под диктовку соседа-автора. В конце сравнивают, похож ли рисунок на авторский. Затем ребята меняются местами. После упражнения обмениваются впечатлениями: партнерам дается возможность обсудить ход совместной работы.

2.Тест «Умеете ли вы слушать?»

Каждый учащийся получает бланк с вопросами. Всего 7 вопросов, сразу на занятии ребята изучают результат.

Тест «Умеете ли вы слушать?»

1. Ты часто отвлекаешься, когда с кем-то разговариваешь?
2. Делаешь ли ты только вид, что слушаешь, а сам думаешь о другом?
3. Реагируешь ли ты эмоционально на слова рассказчика?
4. Ты часто перебиваешь собеседника?
5. Ты слушаешь или только делаешь вид, что слушаешь?
6. Ты мечтаешь о чем-то своем, когда слушаешь других?
7. Возможно, ты обдумываешь, что сказать, когда слушаешь собеседника?

Теперь подсчитаем результаты: чем больше у вас ответов «да», тем хуже вы умеете слушать. Давайте подумаем над вопросом: что мешает нам слушать других? Психолог обобщает ответы учащихся.

3.Игра «Пойми меня»

Одновременно все участники громко произносят свое слово, а водящий повторяет все слова, которые удалось услышать.

4.Игра-шутка «Пойми меня»

Участники объединяются в группы по три человека, изображая «глухого и немого», «глухого и неподвижного», «слепого и немого». Им дается задание договориться о подарке другу.

III.Анализ занятия

-Трудно ли было оценивать себя?

-Что нового вы узнали о себе?

ЗАНЯТИЕ № 4
«МИР ЭМОЦИЙ»

Задачи:

-познакомить учащихся с эмоциями; научить определять эмоциональное состояние других людей; тренировать умение владеть своими эмоциями.

-актуализировать представления о факторах, влияющих на проявление тех или иных эмоций; развивать навыки произвольного влияния на собственное эмоциональное состояние.

Материалы: Плакат со схематичным изображением эмоций, карточки с заданиями, бланки с названиями эмоций, мяч, фломастеры, карандаши.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

I. Настрой на занятие

1.Упражнение «Необычное приветствие»

Ведущий предлагает детям разбиться на пары. Затем поприветствовать друг друга за руку, носами, спинами, коленями, ступнями…

2. Упражнение «Закончи предложение»

«Радость –это когда…», «Страх –это когда…», «Обида –это когда…», «стыд –это когда…», «печаль –это когда…»

3. Обсуждение прошлого эмоционального опыта учащихся:

- Всегда ли вы спокойны и веселы?
- Всегда ли вы внимательны и сосредоточены?

II. Работа по теме

1.Игра «Угадай эмоцию»

Вывешивается плакат со схематичным изображением эмоций, без указаний состояний человечков. Участники угадывают, какие эмоции изображены на плакате.

2.Упражнение «Фигуры эмоций»

Ребята рисуют пять больших фигур. Потом, подписав имена четырех из них (гнев, радость, страх, ярость), раскрашивают цветными карандашами. Придумывают имя 5-й фигуре, раскрашивают, используя такие цвета, которые соответствуют ее эмоциональному состоянию.

3.Игра «Назови эмоцию»

Передавая мяч по кругу, участники называют эмоции, мешающие общению. Затем мяч передается в другую сторону и называются эмоции, помогающие общению.

4.Игра «Изобрази эмоцию»

Эмоции можно выражать с помощью движений, мимики, жестов, интонации. Необходимо подготовить карточки, на которых будет написана та или иная эмоция (радость, грусть, насмешка, обида, страх, удивление и т.д.). Каждый из ребят по очереди достает из конверта карточку и пытается изобразить доставшуюся ему эмоцию без слов. Остальные должны угадать, что это за эмоция.

5. Упражнение «Как справиться с отрицательными эмоциями»

Ведущий предлагает участникам вспомнить ситуацию раздражения, грусти, печали, гнева и как можно смешнее ее нарисовать на листке бумаги. Затем можно уничтожить (смять, разорвать, сжечь)

III.Анализ занятия (как на первом занятии)
Ведущий задает вопросы для обсуждения:
Как считаете, какую роль играют эмоции в нашей жизни?
Что для вас было новым на занятии?
Что было уже известно?

ЗАНЯТИЕ № 5
«НАШИ УРОКИ И УЧИТЕЛЯ»

Задачи:
-помочь пятиклассникам занять новую социальную позицию по отношению к педагогам,
- помочь в формировании представлений о педагоге как профессионале, решающем свои задачи.
Материалы: списки качеств «настоящего учителя» (3 экземпляра).

ХОД ЗАНЯТИЯ:

I.Настрой на занятие

Упражнение «Дотронься до..»

Все играющие одеты по-разному. Ведущий говорит: «Дотронься до синего». Все должны мгновенно сориентироваться, обнаружить у участников в одежде что-то синее и дотронуться до этого цвета. Цвета меняются. Кто не успел, тот ведущий. Надо, чтобы дотрагивались до всех участников

II.Работа по теме

1. Упражнение «Какой урок важнее»

На роль каждого из предметов выбираются дети. Им необходимо рассказать остальным, чему они учат на своем уроке, доказать что он важнее.

2.Упражнение «Как зовут наших учителей?»

С помощью этого упражнения предлагается вспомнить имена и отчества учителей по разным предметам.

· Ведущий называет предмет и имя учителя, а ребята на скорость называют отчество.
· Ведущий называет предмет, а ребята называют имя и отчество.
· Ведущий называет фамилию, а ребята – предмет и так далее.

3.Упражнение: «Настоящий учитель – это...»

Дети делятся на 3 группы. Каждая группа получает листок, на котором написаны различные качества и свойства человека. Среди них есть качества, важные для осуществления педагогической деятельности, есть и нейтральные. Задача каждой группы – отметить в списке те качества, которые обязательно должны быть у настоящего учителя. Списки у всех групп одинаковые, но выбирают они нередко разные качества. Работа проводится в течение 5 минут. Затем каждая группа выбирает одного представителя. Он остается у доски, остальные садятся на свои места. Сравниваются выборы групп.

4. Упражнение «Мой любимый урок»

Учащимся необходимо нарисовать свой любимый урок. Затем объяснить чем особенно привлекает этот урок и каких успехов в нем уже добились.

III.Анализ занятия (как на первом занятии).

ЗАНЯТИЕ № 6 «ИЩУ ДРУГА»

Задачи:

-помочь учащимся в самораскрытии; способствовать преодолению барьеров в общении; совершенствовать навыки общения;
-формировать представление о друге как о единомышленнике; осмыслить и получить опыт предъявления себя.

Материалы: Листы бумаги для написания объявлений.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

I.Настрой на занятие

1.Упражнение на внимание «Пальчики»

Ведущий показывает определенное количество пальцев на руках. Необходимо, чтобы встало столько же человек. Кто ошибается, пропускает следующую серию.

2. Упражнение «5 качеств»

Написать по 5 качеств, которые нравятся в других ребятах и в себе. А также 5 качеств, которые не нравятся в других и в себе самом.

Сравниваем выбранные характеристики друга и отвечаем на вопросы: С каким человеком хотели бы дружить? Должны ли друзья быть во всем похожи друг на друга?

II.Работа по теме

1.Дискуссия по вопросам:

Можете ли вы мне сказать, зачем человеку нужны друзья? Много ли друзей ему нужно? Каким должен быть хороший друг (хорошая подруга)? Что ты сам делаешь для своего друга (подруги)? Хороший друг похож на брата или сестру? А чем отличается?Ведущий предлагает участникам написать окончания предложений у себя в тетради: «Откровенно говоря, мне до сих пор трудно...»; «Откровенно говоря, для меня очень важно...» Затем участникам предлагается, по желанию, зачитать свои ответы вслух.

2.Упражнение «Ищу друга» (единомышленника)

Ребятам предлагается попытаться составить объявление под названием «Ищу друга». В нем необходимо рассказать немного о себе, указать свои увлечения, любимые занятия. Объявление не должно быть большим. Можно не подписывать свой текст или придумать себе псевдоним.

Затем объявления собираются и зачитываются. Участники отгадывают, кто является автором каждого объявления: если отгадывают, то дополнительно называют положительные качества автора.

III.**Анализ занятия** (как на первом занятии)

-Трудно ли быть откровенным?

-Просто ли было написать о себе?

ЗАНЯТИЕ № 7
«МЫ И НАШ КЛАСС»
(по Родионову, Ступницкой)

Задачи:

-снижение тревожности, достижение внутригруппового сплочения, осмысление своего персонального «Я» как части общего «Мы».

- обобщение полученного опыта взаимодействия в группе; обеспечение каждому участнику обратную связь от группы; осмысление себя как члена группы.

Материал: Клубок нити, Листы цветной бумаги светлых тонов (голубого, розового, желтого), в центре каждого листка написано «Я» (по количеству участников); наборы фломастеров или цветных карандашей; лист ватмана, на который в дальнейшем будут наклеиваться маленькие эмблемы; фотоаппарат; бланки анкеты для оценки эффективности цикла занятий.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

I.Настрой на занятие

Упражнение «Ты мне нравишься»

Дети сидят в кругу. Ведущий берет клубок нити в руки, обматывает свободный конец вокруг своей ладони и предает клубок кому-то из детей. После чего говорит этому ребенку фразу: «Коля! Ты мне нравишься, потому что…» и т.д. Ребенок. Получивший клубок последним, сматывает его в обратном направлении. При этом каждый участник наматывает свою часть нити на клубок и произносит сказанные ему слова и имя сказавшего, возвращая клубок обратно.

II.Работа по теме

1.Упражнение «Коллаж класса»

Школьникам предлагается создать свою эмблему – визитку, на которой должно быть написано имя участника и какое-либо его положительное качество, форму каждый выбирает свою.Пока дети работают, на доске перед ними висит плакат с надписью в центре «Мы и наш класс». Выполнив задание, каждый подходит к плакату и приклеивает свою эмблему на общий шаблон.
Ведущему необходимо подвести участников к идее, что каждый из них – частичка целого класса, что все отдельные «Я» составляют общее «Мы». В заключение нужно обсудить, может ли общее «Мы» существовать без отдельных «Я».

2.Упражнение «Какие мы»

Все хором произносят «Мы все», а отдельные участники по очереди читают качества, записанные на индивидуальных гербах, но только во множественном числе. Например: «Мы все сильные, умные, красивые, добрые...»

III. Анализ занятия (как на первом занятии).**Оценка эффективности занятий.**

Каждый участник заполняет анкету для оценки эффективности цикла занятий. После заполнения анкеты каждому выдается диплом с напутствиями и улыбкой.

Анкета

Уважаемый пятиклассник!

Ты принял участие в восьми занятиях, на которых обсуждались многие вопросы. Было бы интересно узнать твое мнение о нашей совместной работе. Ответь, пожалуйста, на несколько вопросов, это поможет в будущем учебном году сделать такие занятия еще интересней и полезней.

Спасибо!

· Какие из тем или вопросов, обсуждавшихся на наших занятиях, тебе запомнились?

· Что тебе больше всего понравилось: какие упражнения, игры, темы занятий?

· Что тебе совсем не понравилось?

· Что из того, о чем ты узнал на наших занятиях, тебе пригодится (уже пригодилось) в жизни?

· О чем бы ты хотел узнать на будущих занятиях?