 Муниципальное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа

п.Мариинский рейд

**Программа по профилактике дезадаптации пятиклассников**

**к обучению в средней школе «Новичок в средней школе»**

Составитель:

педагог-психолог Тулинова М.В

**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 отличник 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 обучающимся 5-х классов в период их адаптации к условиям обучения в средней школе.

**Задачи**:  
1. Формирование у обучающихся:  
**·** 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 обучающихся:  
**·** 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:** беседа, рисование, рассказ, ролевые и подвижные игры, групповая дискуссия, развивающие упражнения или игры и их обсуждение, психодиагностические задания.  
  
**Ожидаемый результат**: предотвращение школьной дезадаптации у обучающихся, снижение тревожности; развитие творческого потенциала детей, приобретение ими навыков анализа своих чувств, проблем, отношений, событий; формирование умения приобретать знания.  
  
**Организация занятий:**  
 Периодичность занятий – 1раз в неделю. Длительность занятия  - 40 минут.  
Форма проведения 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***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема занятия | Кол-во часов |
| 1 | Что такое 5 класс | 1 |
| 2 | Новичок в средней школе | 1 |
| 3 | Понимаем ли мы друг друга | 1 |
| 4 | Мир эмоция | 1 |
| 5 | Наши уроки и учителя | 1 |
| 6 | Ищу друга | 1 |
| 7 | Мы и наш класс | 1 |
|  | **Всего:** | **7** |

**Содержание программы:**  
  
**Тема 1. Что такое 5 класс**  
Сообщение целей занятий, принятие правил.  Упражнение «Расскажи мне о себе». Упражнение «Продолжи фразу». Упражнение «Те, кто». Упражнение «Что важно для меня?»  Рефлексия.

**Тема 2. Новичок в средней школе.**  
Упражнение на воображение. Упражнение «Школьные правила». Работа по теме занятия «Новичок в средней школе». Рефлексия**.**  
  
**Тема 3. Понимаем ли мы друг друга**  
Упражнение «Ветер дует на тех, кто...».  Упражнение «Слышать и слушать». Сравнение понятий «слушать» и «слышать».  Упражнение «Рисунок по инструкции». Тест «Умеете ли вы слушать?».  
Игра «Пойми меня». Игра-шутка «Пойми меня». Рефлексия.

**Тема 4. Мир эмоций**

Упражнение «Необычное приветствие». Упражнение «Закончи предложение». Обсуждение прошлого эмоционального опыта учащихся.Игра «Угадай эмоцию». Упражнение «Фигуры эмоций». Игра «Назови эмоцию». Игра «Изобрази эмоцию». Упражнение «Как справиться с отрицательными эмоциями».  Рефлексия.

**Тема 5. Наши уроки и учителя**  
Упражнение «Дотронься до..».Упражнение «Какой урок важнее». Упражнение «Как зовут наших учителей?» Упражнение: «Настоящий учитель – это...» Упражнение «Мой любимый урок».

**Тема 6. Ищу друга**

Упражнение на внимание «Пальчики».Упражнение «5 качеств». Дискуссия по вопросам. Упражнение «Ищу друга» (единомышленника). Рефлексия**.**

**Тема 7. Мы и наш класс**

Упражнение «Ты мне нравишься». Упражнение «Коллаж класса». Упражнение «Какие мы». Рефлексия**.**  
  
**Литература:**

1.     Андрияхина Н. Как помочь пятикласснику?// Школьный психолог, 2003.-№.31

2.     Битянова М.Р. Адаптация ребенка к школе: диагностика, коррекция, педагогическая поддержка. -М.: Генезис,1998

3.     Владимирова Ю. Новичок в средней школе.//Школьный психолог,2004.-№9

4.     Панфилова М.А. Игротерапия общения.-М.: Генезис,2001

5.     Самоукина Н.В. Игры в школе и дома: психотехнические упражнения и коррекционные программы. -М.: Новая школа,1993