
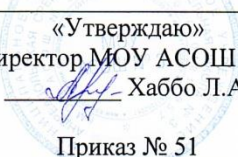



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Тверской области

Администрация Андреапольского муниципального округа

МОУ АСОШ №3

<p>«СОГЛАСОВАНО» Заместитель директора по УВР</p> <p>Протокол №1 от «29» августа 2024г. Заместитель директора по УВР  Козлова А.А.</p>	<p> «Утверждаю» Директор МОУ АСОШ №3  Хаббо Л.А. Приказ № 51 от «29» августа 2024г.</p>
---	---

**Программа адаптационных занятий по
профилактике дезадаптации у учащихся 5 класса
«Первый раз в пятый класс!»**

г. Андреаполь 2024

Пояснительная записка

Переход из младшей школы в среднюю – важный момент в жизни школьника. В пятом классе для детей многое оказывается новым: учителя, разные требования, форма обучения, которая в средней школе становится предметной, а иногда и одноклассники. Смена окружения может сопровождаться повышением тревожности, снижением активности, невнимательностью детей, могут возникнуть трудности в общении со сверстниками и учениками, может произойти снижение успеваемости по сравнению с начальной школой.

Практической основой для данной программы стала в несколько измененном виде программа Коблик Е. Г. «Первый раз в пятый класс».

Цель программы: способствовать психологической адаптации пятиклассников к условиям средней школы.

Задачи:

- Формирование у детей позитивной Я-концепции и устойчивой самооценки, снижение уровня школьной тревожности
- Формирование положительной учебной мотивации детей
- Формирование групповой сплоченности
- Освоение детьми школьных правил
- Выработка норм и правил жизни класса
- Формирование навыков уверенного поведения
- 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.

На первом этапе работы основное внимание уделяется формированию групповой сплоченности, навыков поведения в новых школьных ситуациях. У младших подростков, с одной стороны, очень сильно желание самоутвердиться, им важно быть самостоятельными и независимыми, с другой стороны им необходимо получить первый опыт взаимодействия и сотрудничества в новом классном коллективе. Следовательно, на первом этапе очень важно создать в классе доброжелательную атмосферу.

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. Осознание новых правил у детей происходит двумя путями: с одной стороны, формируется восприятие относительности рамок «хорошо — плохо», чтобы ребенок не относился к правилу как к категорическому требованию, а с другой стороны, до сознания детей доводится значимость правил, формируется отношение к ним как к определенной ценности. Важнейшей задачей этого этапа является помощь детям в осознании требований преподавателей. Соответственно решается еще одна задача – способствование установлению межличностных отношений с педагогами.

На этом этапе необходимо помочь младшим подросткам почувствовать себя состоятельными не только в общении, но и в деятельности учения, поэтому можно выделить следующие направления работы: формирование конструктивного отношения к неудачам, ошибкам; анализ уже достигнутых успехов.

На третьем этапе продолжается работа по осознанию детьми требований преподавателей. Формируется понимание критериев оценки устной или письменной работы (правильность, аккуратность, красота и др.), критериев отношения педагогов к правилам поведения в школьном кабинете, к правилам ведения тетрадей, осваиваются способы работы, способствующие достижению высоких результатов. Таким образом, создаются условия не только для адаптации пятиклассников к средней школе, но также и для формирования адекватной самооценки и правильного отношения к результатам деятельности другого ребенка. Отдельно решается задача ориентирования ребенка на процесс деятельности, а не на оценку.

На этом же этапе начинается работа по принятию детьми своих негативных чувств. Поэтому отдельного внимания заслуживают приемы по снижению напряжения в школьных ситуациях; с помощью этих приемов дети овладевают навыками релаксации и работы со школьными страхами.

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 этом этапе мы используем приемы, позволяющие работать со школьной тревожностью и излишним волнением, возникающим у детей в различных ситуациях на уроке.

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

Методы и техники, используемые в программе

1. *Ролевые игры.* Разыгрывание различных ситуаций, предлагаемых как этюды (например, обиженный и обидчик; учитель и ученик).

2. *Дискуссии.* Обсуждение вопросов, связанных с основной темой занятия.

3. *Рисуночная арт-терапия.* Задания могут быть предметно-тематические («Я в школе», «Мое любимое занятие», «Мой самый хороший поступок») и образно-тематические: изображение в рисунке абстрактных понятий в виде созданных воображением ребенка образов (таких, как «Счастье», «Добро»), а также изображающие эмоциональные состояния и чувства («Радость», «Гнев», «Обида»).

4. *Моделирование образцов поведения.* Поскольку тревожность и страхи перед определенными ситуациями обусловлены отсутствием у младшего подростка адекватных способов поведения, нами подобраны игры и упражнения на снятие тревожности, на преодоление школьных страхов, которые позволяют преодолеть тревожность и расширить поведенческий репертуар ребенка.

5. *Метафорические истории и притчи.*

Структура занятия

Каждое занятие начинается *ритуалом приветствия*, выполняющим функцию установления эмоционально-позитивного контакта психолога с ребенком и формирования у ребенка направленности на сверстников, и завершается *ритуалом прощания*. Эти процедуры спланируют детей, создают атмосферу группового доверия и принятия. *Разминка* включает упражнения, которые помогают детям настроиться на работу, повышают уровень их активности и способствует формированию групповой сплоченности. *Основная часть занятия* включает в себя психотехнические упражнения, игры и приемы, направленные на решение основных задач тренинга.

Предпочтение отдается многофункциональным техникам, таким как моделирование образцов поведения, позволяющим 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. *Обсуждение итогов занятия*, или рефлексия является обязательным этапом и предполагает эмоциональную и смысловую оценку содержания занятия в ходе заключительного обсуждения. Соблюдение подобной структуры занятий, привыкание к ней детей помогает им войти в новую деятельность и сформировать соответствующие ожидания.

Ожидаемый результат: благоприятное течение адаптации пятиклассников к обучению в школе.

Основные показатели благоприятной адаптации ребенка:

- формирование у детей позитивного отношения к школе, к учителям и одноклассникам, установление контакта с учащимися, с учителем;

- повышение групповой сплоченности
- формирование адекватного поведения,
- снижение эмоционального напряжения, снижение тревожности, скованности, боязливости в движениях и речи.

Программа «Первый раз в первый класс!» (13 ч)

Тема	Задачи	Содержание	Часы
1 часть			
1. Знакомство. Принятие правил.	<ul style="list-style-type: none"> - способствовать созданию доброжелательной обстановки и атмосферы поддержки в группе; - развивать умение видеть ситуацию с разных сторон, находить позитивные моменты в происходящем, конструктивно реагировать на школьные проблемы. 	<p>Материалы:</p> <ul style="list-style-type: none"> – небольшие листочки бумаги для изготовления визиток; фломастеры; стакан, наполовину наполненный водой. <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «Представление имени» 2. Упражнение «Если весело живется, делай так» 3. Принятие правил 4. Упражнение «Твоя школа такая, какой ты ее видишь» 5. Дискуссия на тему занятия <ul style="list-style-type: none"> - Как вы думаете, все ли люди испытывают одинаковые чувства по отношению к школе? - Почему впечатления одних людей сильно отличаются от впечатлений других? - Как вы думаете, какие проблемы могут возникнуть у вас в пятом классе? - О чем вы хотели бы узнать, что хотели бы обсудить за время наших занятий? 6. Упражнение «Пустой или полный» <p>Обсуждение итогов занятия Ритуал прощания</p>	1
2. Здравствуй, пятый класс!	<ul style="list-style-type: none"> - дать возможность детям поближе познакомиться друг с другом, способствовать формированию групповой сплоченности; - помочь детям прояснить свои цели на время обучения в пятом классе. 	<p>Материалы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - таблички с ответами «да», «нет», «иногда» (для упражнения «Найди того, кто...»); — мяч (для упражнения «Игра с мячом»); — бланки «Мои цели» — по количеству участников; — бланки «Солнышко» — по количеству участников. <ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие 2. Разминка 3. <u>Упражнение «Прошепчи имя»</u> 4. <u>Упражнение «Найди того, кто...»</u> 	1

		<p>5. <u>Упражнение «Прощание с начальной школой»</u></p> <p>6. <u>Упражнение «Игра с мячом»</u></p> <p>7. Обсуждение итогов занятия</p> <p>8. Прощание</p>	
3. Находим друзей	<p>- способствовать формированию навыков взаимодействия в группе;</p> <p>- помочь детям осознать, какие качества важны в дружбе;</p> <p>— повысить самооценку детей.</p>	<p>Материалы:</p> <p>- мяч (для упражнений «Что я люблю делать» и «Настоящий друг»);</p> <p>— «портреты в лучах солнца» с фотографиями или автопортретами детей;</p> <p>- пословицы и поговорки о дружбе</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие 2. Разминка 3. Упражнение «Что я люблю делать» 4. Упражнение «Найди меня» 5. Упражнение «Настоящий друг» 6. Дискуссия на тему занятия <p>- Как вы думаете, что важнее всего в дружбе?</p> <p>- Если бы твой лучший друг (подруга) сказал о том, ему (ей) больше всего в тебе нравится, как ты думаешь, что именно он сказал бы?</p> <p>- А если бы этот человек захотел сказать о том, что ему не нравится в тебе, как ты думаешь, о чем он сказал бы?</p> <p>- Что мешает дружбе?</p> <p>- Каким образом дружба может изменяться в зависимости от времени, при различных обстоятельствах?</p> <p>- Как можно познакомиться с новыми детьми и улучшить отношения с давними друзьями?</p> <p>7. Упражнение «Мой портрет в лучах солнца»</p> <p>8. Обсуждение итогов занятия</p> <p>9. Прощание</p>	1
4. Узнай свою школу	<p>- помочь учащимся ознакомиться со школьными правилами и осознать особенности своего поведения в разных школьных ситуациях.</p>	<p>Материалы:</p> <p>- несколько больших листов ватмана, фломастеры, маркеры.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие 2. Разминка 3. Упражнение «Передай ритм по кругу» 4. Упражнение «Портрет 	1

		<p>группы»</p> <p>5. Упражнение «Узнай свою школу»</p> <p>6. Дискуссия на тему занятия</p> <ul style="list-style-type: none"> - вспомните, когда вы себя чувствовали уверенно или неуверенно в школе. Почему вам запомнились эти ситуации? Что чувствовали в этих ситуациях люди, находящиеся вместе с вами? - Были ли ситуации, когда вы вели себя грубо, может быть даже агрессивно? - Какие правила поведения обязательны для соблюдения в школе? <p>7. Обсуждение итогов занятия</p> <p>8. Прощание</p>	
<p>5. Что поможет мне учиться?</p>	<ul style="list-style-type: none"> - помочь участникам группы осознать правила работы на уроке; - способствовать самораскрытию детей и развитию эмпатии 	<p>Материалы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - листы бумаги (формат А4) — по количеству участников, цветные карандаши (для упражнения «Нарисуй свое настроение»); - таблички с ответами «да», «нет», «иногда», плакат с правилами (для упражнения «Правила поведения на уроке»). <ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие 2. Разминка 3. Упражнение «Нарисуй свое настроение» 4. Упражнение «Правила поведения на уроке» 5. Дискуссия на тему занятия <ul style="list-style-type: none"> - Какие правила трудно выполнять лично вам? - Все ли эти правила обязательны для выполнения? - Зависит ли необходимость выполнения того или иного правила от конкретного предмета? - Как бы изменилась обстановка в школе, если бы все соблюдали правила? - Влияет ли выполнение всех школьных требований на вашу уверенность или неуверенность? Как? - Можно ли все эти правила соблюдать постоянно? Почему? - Чему вы научились уже в начальной школе? <p>6. Обсуждение итогов</p>	<p>1</p>

		занятия 7. Прощание	
6. Ставим цели	- помочь детям в осмыслении личных целей на период обучения в пятом классе	<p>Материалы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - мяч (для упражнения «Ставим цели»); - небольшие листы бумаги по количеству участников тренинга на каждого ребенка (для упражнения «Доброжелательное послание»); - бланки «Мои цели», заполненные детьми на занятии 2; - большие листы ватмана. <ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие 2. Упражнение «Определи, насколько ты веришь в себя, в свои силы?» 3. Упражнение «Положительное и отрицательное» 4. Упражнение «Ставим цели» 5. Упражнение «Доброжелательное послание» 6. Обсуждение итогов занятия 7. Прощание 	1
7. Легко ли быть учеником?	- помочь детям осознать, какие качества необходимы хорошему ученику; - способствовать развитию воображения и навыков совместной деятельности.	<p>Материалы:</p> <p>бумага, кисти и краски (гуашь или акварель) для каждого ребенка (для упражнения «Кляксы»).</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие 2. Притча о башмачнике. О том, как важно уметь рационально планировать время, готовиться к работе заранее, говорится в притче о башмачника. 3. Игра «Идеальный ученик» 4. Дискуссия на тему занятия <ul style="list-style-type: none"> - Как я отношусь к роли идеального ученика? - Какие есть преимущества в позиции идеального ученика? - Можно ли соответствовать всем перечисленным требованиям к ученику? - Что может случиться, если человек сверхтребователен к себе? - Каков будет результат, если ученик, наоборот, несерьезно относится к требованиям школы и учителей? 	1

		<p>- Для чего учусь я?</p> <p>5. Обсуждение итогов занятия</p> <p>6. Прощание</p>	
8. Чего я боюсь?	<p>- научить детей распознавать свои школьные страхи помочь найти способы их преодоления;</p> <p>- снизить школьную тревожность.</p>	<p>Материалы:</p> <p>- таблички с ответами «да», «нет», «иногда» (для упражнения «Чего я боюсь?»);</p> <p>- бумага, цветные карандаши и краски для каждого ребенка (для упражнений «На ошибках учатся», «Рисуем слово»).</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие 2. Разминка 3. Упражнение «Если весело живется, делай так» 4. Упражнение «Чего я боюсь?» 5. Упражнение «На ошибках учатся» 6. Упражнение «Рисуем слово» 7. Обсуждение итогов занятия 8. Прощание 	1
9-10. Трудно ли быть настоящим учителем?	<p>- расширение и обогащение навыков общения с учителями;</p> <p>- формирование у детей правильного отношения к оценке, помощь в осознании критериев оценки;</p> <p>- коррекция мотивации избегания неудачи в школьных ситуациях.</p>	<p>Материалы:</p> <p>- бумага, карандаши, карточка с изображением геометрических фигур для упражнения «Слушаем внимательно»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие 2. Игра «Идеальный учитель» 3. Дискуссия на тему занятия - Трудно ли быть НАСТОЯЩИМ учителем? Почему? - Как ученики могут помочь учителю? 4. Упражнение «Слушаем внимательно» 5. Упражнение «Интервью с учителем» 6. Дискуссия на тему занятия - Что нового вы узнали об учителе? - Чему удивились? - Что заинтересовало вас? - Есть ли что-то общее у вас с учителем (одинаковые качества или, может быть, привычки, мечты или ситуации неудачи)? 7. Обсуждение итогов 	2

		занятий 8. Прощание	
11-12. Конфликт или взаимодействие?	<ul style="list-style-type: none"> - совершенствовать навыки общения и разрешения конфликтов; - формирование умений не боясь неодобрения, высказывать свои мысли. 	<p>Материалы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - небольшая чаша, кувшин или горшочек, плакат с изображением эмоций (например, плакат «Что ты сейчас чувствуешь?» издательства «Генезис»); - мяч (для упражнения «Назови чувство») - стол, стулья, какие-нибудь призы, например, две ручки или шоколадки (для упражнения «Конфликт или взаимодействие?»); - плакат с «Правилами обсуждения» (для упражнения «Как разрешать конфликтные ситуации»). <ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие 2. Разминка 3. Упражнение «Назови чувство» 4. Упражнение «Конфликт или взаимодействие?» 5. Дискуссия на тему занятия <ul style="list-style-type: none"> - Как вы думаете, почему некоторые пары соревновались, а некоторые действовали вместе? - Часто и в реальной жизни мы рассматриваем некоторые ситуации как состязание — с победителем и проигравшим, в то время как сообща можно достичь больших результатов. Вспомните такие ситуации. - Как люди договариваются, кто будет решать, а кто — подчиняться решениям? <ol style="list-style-type: none"> 6. Упражнение «Как разрешать конфликтные ситуации» 7. Дискуссия на тему занятия <p>Обсудите следующие вопросы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - В чем причины конфликтов? - Как можно предотвратить конфликт? - Что чувствуют в ситуации конфликта обиженный и обидчик? - Какое поведение помогает с достоинством выйти из конфликта или не допустить его разгорания? <ol style="list-style-type: none"> 8. Обсуждение итогов 	2

		занятий 9. Прощание	
13. Работа с негативными переживаниями	- повышение эмоциональной устойчивости детей; - формирование навыков принятия собственных негативных эмоций; - формирование умения адекватно воспринимать обидные замечания	Материалы: - плакат с изображениями эмоций; - альбомные листы, цветные восковые мелки или карандаши, повязки на глаза (для упражнения «Знакомство с закрытыми глазами» и «Рисуем обиду»); 1. Приветствие 2. Упражнение «Как реагировать на обидное замечание?» 3. Дискуссия на тему занятия — Какой из предложенных вариантов ответов характеризует человека как уверенного, неуверенного, агрессивного? — Что можно сказать о людях, которые обижают других, что они сами чувствуют в этот момент? — Как относиться к обидчику? — Как долго сохраняются обиды? — Бывают ли «справедливые» и «несправедливые» обиды? — Как выразить обиду? 4. Упражнение «Рисуем обиду» 5. Упражнение на релаксацию 6. Упражнение «Знакомство с закрытыми глазами» 7. Обсуждение итогов занятия 8. Прощание	1

Использованная литература:

1. Грецов А. Тренинг общения для подростков. СПб, 2007.
2. Коблик Е. Г. Первый раз в пятый класс! М., 2007.
3. Королева Е. В. Проблемные ситуации в школе и способы их решения. М, 2006.
4. Слободяник Н. П. Формирование эмоционально-волевой регуляции у учащихся начальной школы.
5. Фопель К. Чтобы дети были счастливы. М, 2006.
6. Шилова Т. А. Диагностика психолого-социальной дезадаптации. М., 2005.
7. Шишковец Т. А. Осложненное поведение подростков. М, 2006.