*Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение*

 *Карачаевского городского округа*

*«Средняя общеобразовательная школа №2 г. Теберда им. М.И. Халилова».*

**Программа**

 **адаптационного периода**

**для учащихся 5-го класса**

Составитель: педагог-психолог Гочияева М.К.

***Пояснительная записка***

Возраст детей пятого класса можно назвать переходным от младшего школьного возраста к младшему подростковому. Психологически этот возраст связан с постепенным обретением «чувства взрослости»- главного личностного новообразования младшего подростка. Путь осознания сложен, стремление обрести себя как личность порождает потребность в отчуждении от всех, кто до этого привычно оказывал на ребенка референтно- значимое влияние, и в первую очередь - от семьи. Внешне это отчуждение зачастую выражается в негативизме - стремлении противостоять любым предложениям, суждениям взрослых. Отсюда такое количество конфликтов со взрослыми. При этом негативизм - первичная форма механизма отчуждения, она же является началом поиска младшим подростком собственной уникальности, познания собственного Я.

Этому же способствует и ориентированность младших подростков на установление доверительно - дружеских отношений со сверстниками. В дружбе происходит моделирование социальных взаимоотношений, усваиваются навыки самопознания последствий своего или чьего- то поведения, социальные нормы взаимодействия людей, нравственные ценности. Именно в силу психологической ценности отношений со сверстниками происходит постепенная смена ведущей учебной деятельности (что было характерно для младшего школьника) на ведущую - общение.

Переход из младшей школы в среднюю - важный момент в жизни школьника. В пятом классе для детей все оказывается новым: учителя, форма обучения, которая в среднем звене становится предметной, а иногда и одноклассники. Кроме того, нередко дети переходят из одного здания школы в другое, тогда им приходиться привыкать еще и к новому помещению.

Пятиклассникам в школе и интересно, и тревожно: хочется быть активными, умными и независимыми, нужными и успешными, хочется, чтобы новый учитель оценил и увидел все самое лучшее в них. Конечно, есть дети, которые легко и свободно вписываются в школьную систему требований, норм и социальных отношений.

Насколько легко и быстро младший подросток приспособится к условиям средней школы, зависит не только и не столько от его интеллектуальной готовности к обучению. Важно, чтобы были сформированы умения и навыки, определяющие успешность адаптации:

* Умение осознавать требования учителя и соответствовать им
* Умение устанавливать межличностные отношения с педагогами
* Умение принимать и соблюдать правила жизни класса и школы
* Навыки общения и достойного поведения с одноклассниками
* Навыки уверенного поведения
* Навыки совместной (коллективной) деятельности
* Навыки самостоятельного решения конфликтов мирным путем
* Навыки самоподдержки
* Навыки адекватной оценки собственных возможностей и способностей

Предлагаемая программа направлена на формирование этих навыков и на создание благоприятных условий для их дальнейшего развития.

*Цель программы:*

¨     Создание условий, позволяющих  пятикласснику легче вступить в новый этап школьного обучения; поддержание и развитие  интереса к познанию; помочь им общаться с новыми одноклассниками и преподавателями.

*Задачи:*

* Формирование у учащихся позитивной Я-концепции и устойчивой самооценки, снижение уровня школьной тревожности
* Формирование устойчивой учебной мотивации учащихся
* Создание классного коллектива через формирование групповой сплоченности и выработку системы единых обоснованных требований
* Повышение уровня психологической готовности к обучению, формирование учебных навыков
* Освоение учащимися школьных правил
* Выработка норма 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, новыми учителями, другими сотрудниками школы

*Формы проведения:*

1) работа с группой и подгруппами

*Методы проведения:*

1) психогимнастика;

2) арт-терапевтические методы;

3) игры;

4) дискуссии;

5) диалоги;

*Ожидаемые результаты:*

1) положительная динамика социометрических показателей детского коллектива;

2) умение общаться (развитые коммуникативные навыки);

3) умение правильно себя вести и разрешать конфликтные ситуации;

4) познание себя как человека, ученика, личность;

5) позитивное общение и отношения с учительским составом гимназии;

Данная программа составлена на основе книги Е.Г.Коблик «Первый раз в пятый класс».

Занятия рассчитаны на проведение в 5 классе, начиная с 3-ей недели сентября.

Занятия проводятся 1 раз в неделю, продолжительностью 45- 60 минут.

  Содержание программы

ЗАНЯТИЕ №1

*«ДАВАЙТЕ, ПОЗНАКОМИМСЯ!»*

*Цели:*

1.Сформировать группу участников

2. Способствовать созданию доброжелательной обстановки и атмосферы поддержки в группе

3.Выяснить ожидания детей

4.Развивать умение видеть ситуацию с разных сторон, находить позитивные моменты в происходящем, конструктивно реагировать на школьные проблемы

1. Знакомство- упражнение «Представление имени».

2. Разминка- упражнение «Если весело живется, делай так…»

3. Работа по теме занятия- «Принятие правил».

4. Упражнение «Твоя гимназия такая, какой ты ее видишь…» (высказывание своего мнения о гимназии; конструктивное отношение к школьным проблемам).

5. Дискуссия на тему занятия (о гимназии).

6. Упражнение «Пустой или полный» (один и тот же факт рассматривается с позитива и с негатива).

7. Принятие ритуалов приветствия и прощания.

8. Рефлексия занятия.

9. Домашнее задание.

10. Прощание

ЗАНЯТИЕ №2

*«ПЕРЕШЛИ МЫ В ПЯТЫЙ КЛАСС»*

*Цели:*

1. Дать возможность детям поближе познакомиться друг с другом, способствовать формированию групповой сплоченности

2. Помочь детям прояснить свои цели на время обучения в пятом классе

1. Приветствие.

2. Разминка – упражнение «Прошепчи имя».

3. Работа по теме занятия- упражнение «Найди того, кто…».

4. Упражнение «Прощание с начальной школой» (положительные моменты учебы, свои успехи и достижения).

5. Упражнение «Игра с мячом» ( выяснение личной мотивации к обучению).

6. Рефлексия занятия.

7. Домашнее задание.

8. Прощание

ЗАНЯТИЕ №3

*«ДРУГ- ЭТО ТОТ, КТО…»*

*Цели:*

1.Способствовать формированию навыков взаимодействия в группе

2. Помочь детям осознать, какие качества важны в дружбе

3.Повысить самооценку детей

1. Приветствие.

2. Разминка- упражнение «Что я люблю делать…».

3. Работа по теме занятия- упражнение «Найди меня».

4. Упражнение «Настоящий друг» (осознание качеств, которые ценятся в друге).

5. Дискуссия по теме занятия (дружба).

6. Упражнение «Мой портрет в лучах солнца» (принятие другого человека).

7.  Рефлексия занятия.

8. Домашнее задание.

9. Прощание

ЗАНЯТИЕ №4

*«МОЯ ГИМНАЗИЯ…КАКАЯ ОНА?»*

*Цели:*

Помочь учащимся ознакомиться со школьными правилами и осознать особенности своего поведения в различных школьных ситуациях

1. Приветствие.

2. Разминка- упражнение «Передай ритм по кругу».

3. Обсуждение домашнего задания- упражнение «Портрет группы».

4. Работа по теме занятия – упражнение «Узнай свою гимназию» (ознакомление с правилами и уставом гимназии).

5. Дискуссия на тему занятия (правила поведения в гимназии).

6. Рефлексия занятия.

7. Домашнее задание.

8. Прощание

ЗАНЯТИЕ №5

*«ЧТО ПОМОЖЕТ МНЕ УЧИТЬСЯ?»*

*Цели:*

1.Помочь ученикам группы осознать правила работы на уроке

2. Способствовать формированию учебных навыков

3. Способствовать самораскрытию детей и развитию эмпатии

1. Приветствие.

2. Разминка- упражнение «Нарисуй свое настроение».

3. Обсуждение домашнего задания.

4. Работа по теме занятия – упражнение «Что поможет мне учиться?»

5. Упражнение «Правила поведения на уроке» (осознание и принятие правил класса).

6. Дискуссия на тему занятия (что поможет мне учиться).

7. Рефлексия занятия.

8. Домашнее задание.

9. Прощание

ЗАНЯТИЕ №6

*«КТО ТАКОЙ УЧЕНИК?»*

*Цели:*

1.Помочь детям осознать, какие качества необходимы хорошему ученику

2. Способствовать развитию воображения и навыков совместной деятельности

1. Приветствие.

2. Обсуждение домашнего задания.

3. Работа по теме занятия – игра «Идеальный ученик» .

4. Упражнение «Незнайка».

5. Упражнение «Кляксы» (налаживание взаимоотношений между детьми).

6. Рефлексия занятия.

7. Домашнее задание.

8. Прощание

ЗАНЯТИЕ №7

*«А ЕСЛИ БУДЕТ СТРАШНО?»*

*Цели:*

1. Научить детей распознавать свои школьные страхи, помочь найти способ их преодоления

2. Снизить школьную тревожность

1. Приветствие.

2. Разминка – упражнение «Если весело живется, делай так…».

3. Работа по теме занятия- упражнение «Чего я боюсь?» (прорабатывание возникающих проблем).

4. Упражнение «На ошибках учатся» (извлечение пользы из совершенных ошибок).

5. Упражнение «Рисуем слово» (ослабление негативных эмоций и тревоги).

6. Рефлексия занятия.

7. Домашнее задание.

8. Прощание

ЗАНЯТИЕ №8-9

*«НАСТОЯЩИЙ УЧИТЕЛЬ – КАКОЙ ОН?»*

*Цели:*

1.Расширение и обогащение навыков общения с учителями

2. Формирование у учащихся правильного отношения к оценке, помощь в осознании критериев оценки

3.Коррекция мотивации избегания неудачи в школьных ситуациях

1. Приветствие.

2. Обсуждение домашнего задания.

3. Работа по теме занятия- игра «Идеальный учитель».

4. Дискуссия на тему занятия (настоящий учитель).

5. Упражнение «Слушаем внимательно» (ощущение себя в роли учителя).

6. Упражнение «Интервью с учителем».

7.  Рефлексия занятия.

8. Домашнее задание.

9. Прощание

ЗАНЯТИЯ №10-11

*«КОНФЛИКТ ИЛИ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ?»*

*Цели:*

1.Развитие навыков общения и разрешения конфликтов

2. Научить детей умению свободно, не боясь неодобрения, высказывать свои мысли

1. Приветствие.

2. Разминка- упражнение «Назови чувство».

3. Обсуждение домашнего задания.

4. Работа по теме занятия – упражнение «Конфликт или взаимодействие?» (отношение у жизненным ситуациям, как к соревнованиям).

5. Дискуссия на тему занятия (конфликт и взаимодействие).

6. Упражнение «Как разрешать конфликтные ситуации?» (несколько вариантов поведения в конфликтных ситуациях).

7. Дискуссия на тему занятия (конфликт и взаимодействие).

8. Рефлексия занятия.

9. Домашнее задание.

10. Прощание

ЗАНЯТИЯ №12-13

*«МОИ НЕГАТИВНЫЕ ПЕРЕЖИВАНИЯ И ЧУВСТВА»*

*Цели:*

ü Повышение эмоциональной устойчивости детей

ü Формирование навыков принятия собственных негативных эмоций

ü Формирование умения адекватно воспринимать обидные замечания

1. Приветствие.

2. Обсуждение домашнего задания.

3. Работа по теме занятия – упражнение «Как реагировать на обидное замечание?»

4. Дискуссия на тему занятия (негативные переживания).

5. Упражнение «Рисуем обиду».

6. Упражнение – релаксация.

7. Упражнение «Знакомство с закрытыми глазами».

8. Рефлексия занятия.

9. Домашнее задание.

10. Прощание.

ЗАНЯТИЕ №14

*«А НАПОСЛЕДОК Я СКАЖУ…»*

*Цели:*

ü Помочь детям в осмыслении личных целей на период обучения в пятом классе

ü Подвести итоги работы группы

1. Приветствие.

2. Упражнение «Определи, насколько ты веришь в себя, в свои силы?»

3. Работа по теме занятия – упражнение «Инь и Ян» (осознание и принятие своих достоинств и недостатков).

4. Упражнение «Ставим цели» (осознание результатов тренинга).

5. Упражнение «Доброжелательное послание».

6.  Рефлексия занятия.

7. Прощание.