

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА АКТУАЛЬНОСТЬ И НАЗНАЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Переход в 5-й класс – важный и сложный период в жизни детей. Сложность заключается в том, что дети переходят от одного учителя ко многим, появляются новые предметы, возрастает сложность школьной программы, появляется кабинетная система, меняется школьный статус детей – из самых старших в начальной школе они становятся самыми младшими в средней школе, кроме того дети стоят на пороге подросткового возраста, ведущей деятельностью становится межличностное общение, но при этом основным занятием остаётся учёба.

Адаптация является активным процессом, приводящим или к позитивным – адаптированность, т. е. совокупность всех полезных изменений организма и психики результатам, или негативным – стресс. При этом выделяются два основных критерия успешной адаптации: внутренний комфорт (эмоциональная удовлетворенность) и внешняя адекватность поведения (способность легко и точно выполнять требования среды). Именно поэтому необходимо проведение психологических занятий с учащимися, которые приводили бы к наиболее адекватному, почти безболезненному приспособлению к новым условиям, которые позволяли бы формировать положительное отношение к школе, навыки общения, прежде всего со сверстниками.

Признаки возникшей дезадаптации учащихся:

- усталый, утомленный вид ребенка;
- нежелание делиться впечатлениями о проведенном дне;
- стремление при разговоре отвлечь родителей от школьных событий, переключить внимание на другие темы;
- нежелание выполнять домашнее задание;
- негативные характеристики в адрес школы, учителей, одноклассников;
- жалобы на те или иные события, связанные со школой;
- беспокойный ночной сон;
- трудности утреннего пробуждения, вялость;
- постоянные жалобы на плохое самочувствие.

Проблема школьной дезадаптации пятиклассников в настоящее время является очень актуальной. Переход учащихся из начальной школы в среднее звено — это сложный и ответственный период; от того, как пройдет процесс адаптации, зависит вся дальнейшая школьная жизнь ребенка.

Профилактическая психолого-педагогическая программа направлена на предупреждение школьной дезадаптации обучающихся 5 класса к условиям обучения в основной школе.

Целью данной программы является создание условий для успешной адаптации обучающихся 5-го класса к новым условиям обучения в средней школе.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие **задачи**:

1. Формирование у обучающихся адекватного отношения к своим успехам и неудачам в какой-либо деятельности, а также представлений о себе как о человеке с большими возможностями развития;
2. Развитие навыков уверенного поведения;
3. Развитие социальных и коммуникативных умений, необходимых для установления межличностных отношений друг с другом, с новыми учителями и другими сотрудниками школы;
4. Ознакомление учащихся с разными формами коммуникации;
5. Создание условий для снижения школьной тревожности, а также выработки на основе собственного опыта норм поведения и общения.

ВАРИАНТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ И ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ

Программа реализуется в работе с обучающимися 5-х классов.

Факультативный курс «Я - пятиклассник» в 5-м классе рассчитан на 34 часа, 1 час в неделю.

Реализация программы предполагает использование форм работы, которые предусматривают активность и самостоятельность обучающихся, сочетание индивидуальной и групповой работы, деловые игры, организацию социальных практик. Таким образом, вовлеченность школьников в данную деятельность позволит обеспечить их самоопределение, расширить зоны поиска своих интересов в различных сферах прикладных знаний, переосмыслить свои связи с окружающими, свое место среди других людей. В целом реализация программы вносит вклад в нравственное и социальное формирование личности.

Основной формой работы является - практическое занятие с элементами тренинга, что обеспечивает успешное применение технологий активного и развивающего обучения. Для реализации этих технологий **используются следующие методы и приемы:**

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, 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.*

Форма контроля знаний и умений обучающихся - выполнение обучающимися практических работ творческого характера, входная и итоговая диагностика.

Методическим обеспечением курса является программа по адаптации детей к средней школе «В пятый класс - в первый раз» Н.Л. Сомовой (Пособие по профилактике и коррекции школьных проблем учеников 10-11 лет» Н.Л. Сомова – М.: Каро, 2001г.).

Настоящая программа рассчитана на обучающихся 5 класса и опирается на знания, которые учащиеся получают в начальной школе при подготовке к обучению в среднем звене.

На факультативных занятиях обучающиеся овладевают определенными навыками, упражняются в их использовании, а на уроках эти приемы оказываются «вплетенными в ткань обучения», закрепляются и автоматизируются, повышая тем самым эффективность усвоения знаний.

ВЗАИМОСВЯЗЬ С ПРОГРАММОЙ ВОСПИТАНИЯ

Программа факультативного курса разработана с учетом рекомендаций примерной программы воспитания.

Согласно Примерной программе воспитания у современного школьника должны быть сформированы ценности человека, семьи, дружбы, сотрудничества, знания, здоровья, труда, культуры и красоты. Эти ценности находят свое отражение в содержании занятий факультативного курса, вносящим вклад в воспитание гражданское, духовно-нравственное, эстетическое, экологическое, трудовое, формирование культуры здорового образа жизни, эмоционального благополучия. Реализация курса способствует осуществлению главной цели воспитания – полноценному личностному развитию школьников и созданию условий для их позитивной социализации.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ОСВОЕНИЯ ФАКУЛЬТАТИВНОГО КУРСА «Я - ПЯТИКЛАССНИК»

Личностные результаты освоения курса должны отражать:

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории,

культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты освоения курса должны отражать:

1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) смысловое чтение;

9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее - ИКТ компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;

12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Планируемые предметные результаты освоения факультативного курса «Я - пятиклассник»:

1. Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни): приобретение школьниками знаний о нормах коллективной жизни; об основных формах и правилах общения; о способах и приёмах управления своими эмоциями;

2. Результаты второго уровня (формирование позитивных отношений школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): развитие ценностных отношений школьника к родной школе, своему классу, к своему собственному здоровью и внутреннему миру;

3. Результаты третьего уровня (приобретение школьником опыта самостоятельного ценностно окрашенного социального действия): опыт публичного выступления по проблемным вопросам; опыт волонтерской деятельности; опыт заботы о малышах и организации их досуга; опыт самостоятельной организации праздников и поздравлений для других людей; опыт самообслуживания, самоорганизации и организации совместной деятельности с другими детьми; опыт управления другими людьми и взятия на себя ответственности за других людей.

Результаты формирования регулятивных универсальных учебных действий

Ученик научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные педагогом ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.

Результаты формирования коммуникативных универсальных учебных действий

- осознавать качества необходимые для учащегося средней школы;
- объяснять значение эффективного общения, взаимопонимания в жизни человека, общества;
- осознавать важность соблюдения правил речевого этикета как выражения доброго, уважительного отношения к другим людям;
- учитывать интересы других людей при общении, проявлять эмоциональную отзывчивость и доброжелательность в спорных ситуациях;
- осознавать ответственность за своё речевое поведение.

Результаты формирования личностных универсальных учебных действий

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи;
- слушать собеседника, кратко излагать сказанное им в процессе обсуждения темы, проблемы;

Обучающийся получит возможность научиться:

- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата;
- оценивать некоторые высказывания людей с точки зрения их уместности, тактичности в данной ситуации;
- адаптироваться применительно к ситуации общения, строить своё высказывание в зависимости от условий взаимодействия;
- анализировать свои речевые привычки, избавляться от плохих привычек;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- слушать и вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении проблем, понимать точку зрения другого.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

1. Введение. Предварительное занятие (1 час).

Диагностика основных параметров психолого-педагогической готовности к обучению в пятом классе. Выделение проблемных групп.

2. Блок «Я учусь учиться» (занятия 2-20).

Работа по этому блоку направлена преимущественно на развитие когнитивной сферы учеников.

Знакомство. Сознание положительной мотивации к знаниям. Роль внимания в успешности обучения. Оценки и отметки. Требования к устным ответам учащихся. Восприятие окружающего мира. Ведущие системы восприятия информации, их диагностика. Использование знаний о ведущих системах восприятия информации в школе и дома. Наша память. Приемы, улучшающие запоминание. Урок-практикум по развитию памяти. Выделение главного – основной общеучебный навык. Приемы выделения главного. Элементы системного подхода в мышлении. Классификация. Урок-практикум по развитию мышления. Умение сравнивать – важный общеучебный прием. Урок-практикум по отработке умения сравнивать. Существенные и несущественные признаки предмета. Операция обобщения. Урок-практикум по отработке умения обобщать. Планы в нашей жизни. Операция планирования. Организованность. Ошибки в организации своего времени. Правила подготовки домашних занятий. Учим стихотворения. Мнемотехника. Декламация. Необычный зачет – конкурс чтецов. Пишем сочинения. Основные ошибки при написании сочинений. Готовим устные и письменные домашние задания. Решаем задачи. Подготовка к экзаменам. Основные условия успешной подготовки к экзамену.

3. Блок «Я учусь общаться» (занятия 21-27).

Работа по этому блоку направлена преимущественно на развитие эмоционально-личностной сферы учеников. Виды поведения. Неуверенное поведение. Преодоление неуверенности в себе. Отработка навыков уверенного поведения. Необычный зачет – уверенный ответ у доски. Коммуникативные навыки. Умение излагать свои мысли. Умение слушать. Умение сочувствовать. Учимся общаться со сверстниками. Общение с учителями. Психологические портреты учителей. Сдача экзамена. Психологический настрой на сдачу экзамена.

4. Блок «Я учусь отдыхать» (занятия 28-29).

Работа по этому блоку направлена на сохранение физического и психического здоровья учеников. Условия полноценного отдыха. Главное правило отдыха. Сон. Правила продуктивного сна.

5. Блок «Я учусь нести ответственность за все, что со мной происходит» (занятия 30-33).

Работа по этому блоку направлена преимущественно на мотивационно-волевую сферу учеников. Воля. Развитие «сильной воли». Постановка цели. Приемы, помогающие добиться умения регулировать свое поведение. Достижение цели.

6. Завершающее занятие.

Окончание курса. Диагностика эффективности курса.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема раздела (главы), тема урока	Количество часов (всего)
	Модуль I: Введение.	1
1	Как научиться учиться.	1
	Модуль II. Я учусь учиться	19
2	За что ставится отметка.	1
3	Как мы воспринимаем информацию?	1
4	Как использовать наши сильные и слабые стороны.	1
5	Секреты нашей памяти.	1
6	Техника запоминания.	1
7	Тренируем различные виды памяти. Практическая работа	1
8	Учимся выделять главное.	1
9	Приемы работы с текстом.	1
10	Элементы системного подхода в мышлении.	1
11	Развиваем наше мышление.	1
12	Практикум по навыкам сравнения. Практическая работа	1
13	Существенные и несущественные признаки предмета. Обобщение.	1
14	Практикум по навыкам обобщения, устного ответа.	1
15	Для чего нужны планы?	1
16	Учимся планировать.	1
17	Как готовить домашнее задание.	1
18	Необычный урок-зачет. Запоминание материала	1
19	Как готовить домашние задания.	1
20	Готовим письменные и устные домашние задания. Практическая работа	
	Модуль III. Я учусь общаться	7
21	Как преодолеть неуверенность в себе.	1
22	У тебя все получится!	1
23	Необычный урок-зачет. Я уверен в себе	1
24	Умеешь ли ты общаться? Урок самопознания.	1
25	Учимся общаться со сверстниками.	1
26	Как общаться с учителем.	1
27	Психологические портреты моих учителей.	1
	Модуль IV. Я учусь отдыхать	2
28	Наука отдыхать	1

29	Правила здорового сна	1
	Модуль V. Я учусь нести ответственность за все, что со мной происходит	5
30	Как готовиться к экзаменам, к важным событиям	1
31	Как сдавать экзамены.	1
32	Как достичь цели.	1
33	Как стать успешным.	1
34	Завершающее занятие. Итоговая диагностика.	1
	ИТОГО	34