

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
« Станционно- Ребрихинская средняя общеобразовательная школа»
Ребрихинского района Алтайского края

Рассмотрено Педсовет Протокол № 1 От 30.08.2023г.	Согласовано Заместитель директора по УВР _____ Кочергина В. Н. Приказ № 1 от «31» мая 2023 г.	Утверждаю Директор школы _____/Дорофеева Г.В./ Приказ № 209/2 От 31.08.2023г.
--	--	---

Рабочая программа внеурочной деятельности
«Я пятиклассник» для 5 класса

Программу составила: Нечунаева О.С.

Ст. Ребриха 2023г

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Я – пятиклассник», направленная на адаптацию пятиклассников к условиям обучения в среднем звене школы, составлена на основе федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» (приказ от 29.12.2012 г. №273), Фундаментального ядра содержания общего образования, Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (приказ от 17.12.2010 г. №1897, приказ об изменениях от 29.12.2014 г. № 1644), Письмо Департамента общего образования от 12 мая 2011 г. №03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении ФГОС ОО», Примерной программы «Впереди у нас – пятый класс». Практикум по психологическим играм с детьми и подростками. Под редакцией М.Р. Битяновой. СПб.: Питер, 2005..

Одним из наиболее стрессогенных периодов в жизни школьника является переход из начального звена в среднее, когда максимально усиливается воздействие неблагоприятных факторов на ребенка, что ведет к снижению показателей психических процессов (памяти, мышления, внимания), работоспособности, появлению нехарактерных ошибок, снижению успеваемости, повышению уровня тревожности и агрессивности и т.д. В отдельных случаях эмоциональная напряжённость достигает критического момента и результатом становится потеря самообладания и самоконтроля, что ведёт к конфликтным ситуациям в школьном коллективе.

К сожалению, иногда, при недостаточном знании индивидуально-личностных особенностей пятиклассников, дети остаются без должной психолого-педагогической поддержки.

Зачастую родители не принимают во внимание сочетание физиологических изменений и психологических факторов, влияющих на ребенка в новой социальной ситуации. Кроме того, у родителей не всегда сформировано понимание важности этого периода в жизни младшего подростка для успешного обучения и социализации.

Следовательно, работа психолога по созданию психологической комфортности в период адаптации пятиклассников должна начинаться с первых недель обучения.

Курс « Я – пятиклассник» призван создать условия для успешной адаптации детей в школе и повышения уровня психологической готовности детей к обучению, познавательному развитию, общению.

Цель программы: формирование у учащихся 5-х классов положительного отношения к обучению в средней школе посредством снятия эмоционального напряжения, чувства тревожности, развития коммуникативных навыков и повышения самооценки, формирование положительной коммуникативной деятельности и саморегуляции.

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

1. Снизить накопившееся эмоциональное напряжение, уровень агрессии у пятиклассников.
2. Снизить уровень тревожности пятиклассников.
3. Способствовать развитию навыков социальной компетентности (саморегуляция и коммуникативные навыки).

4. Способствовать самопознанию учащихся 5-х классов и повышению их самооценки.
5. Развивать творческие и организаторские способности учащихся 5-х классов.
6. Сформировать адекватные формы поведения в новых школьных ситуациях
7. Развить социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений друг с другом, с новыми учителями и другими сотрудниками школы.

2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Переход учеников из начальной школы в среднее звено — это сложный и ответственный период; от того, как пройдет процесс адаптации, зависит вся дальнейшая школьная жизнь ребенка.

Данная психолого-педагогическая программа предполагает работу одновременно со всем классом, так как занятия направлены на сплочение коллектива, создание в классе благоприятной атмосферы, доброжелательного и открытого общения детей друг с другом, развитие эмоционально-волевой сферы и нравственных представлений. Такая форма работы позволяет выявить детей с личностными проблемами.

Программа включает в себя 34 занятий. Состоит из практической и теоретической частей. Параллельно с проведением занятий для учащихся осуществляется индивидуальное и групповое консультирование родителей и педагогов по проблеме адаптации пятиклассников.

Для выявления личностных особенностей учащихся и определения эмоционального состояния каждого ребенка на занятиях проводятся такие проективные методики, как «Несуществующее животное», «Кактус» и «Дерево».

На занятиях необходимо создать теплую, дружескую, но в тоже время рабочую атмосферу, чтобы адаптация пятиклассников прошла успешно.

Занятия проводятся в форме психологических часов, организация детского коллектива в виде кружка. В программе используются такие методы как:

1. Рольевые 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.

Контроль знаний и умений проводится в виде первичной диагностики, промежуточной диагностики, диагностика на конец года, ответы на вопросы, домашнее задание.

3. МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Программа по внеурочной деятельности «Я-пятиклассник» предназначена для успешного прохождения адаптационного периода при переходе в среднее звено пятиклассников. Программа рассчитана на 34 часа по одному занятию в неделю с продолжительностью 40 мин. Период обучения курса с сентября по май. Программа включает в себя диагностические процедуры, необходимые для формирования группы и отслеживания эффективности проводимых занятий. Основным содержанием занятий являются игры и тренинговые упражнения, направленные на развитие познавательной, эмоциональной сферы ребенка. Структура каждого занятия включает ритуалы приветствия, разминку, основное содержание занятия, рефлексию, ритуал прощания. Занятия построены таким образом, что вне зависимости от темы занятия происходит развитие различных видов универсальных учебных действий: коммуникативных, личностных, регулятивных и познавательных. После проведения коррекционно-развивающих занятий обязательным является проведение повторной диагностики с целью выявления динамики развития ребенка. Программа составлена с учетом возрастных особенностей развития младших подростков (11-12 лет).

4. ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

4.1. Личностные и метапредметные результаты

- 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;
 - учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
 - формулировать собственное мнение и позицию;
 - договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
 - строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;
 - задавать вопросы;
 - контролировать действия партнёра;
 - использовать речь для регуляции своего действия;
 - адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.
- слушать и вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении проблем, понимать точку зрения другого.
- слушать собеседника, кратко излагать сказанное им в процессе обсуждения темы, проблемы;
- признавать возможность существования разных точек зрения и права каждого иметь свою

4.2 Предметные результаты:

- принимать и сохранять учебную задачу;
 - учитывать выделенные учителем 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;
 - 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.
- осознавать качества необходимые для учащегося средней школы:
- оценивать некоторые высказывания людей с точки зрения их уместности, тактичности в данной ситуации;

5.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1.Психологические занятия по повышению уровня психологической комфортности пятиклассников в период адаптации

1.Тренинг «Давайте познакомимся!»

Цель: познакомить детей с целями занятий, формой работы; принять правила поведения на занятиях.

1) Ритуал приветствия: Здрав – ствуй – те (дети начинают приветствие, держась за руки, на последнем слоге хлопают в ладоши).

2)Работа по теме.

Притча «Если хочешь быть счастливым, будь им»(Приложение 1)

Проективная методика «Несуществующее животное»

2 «Дорога в пятый класс» мини-тренинг, анкетирование

Цель: профилактика проблем адаптации: мобилизация внутреннего ресурса, умения самостоятельно проявлять активное участие и сотрудничать со сверстниками в дискуссиях.

1. Ритуал приветствия.

2. Работа по теме.

Упражнение «Продолжи фразу»

Упражнение «Те, кто...»

Упражнение «Школьный путь» (Родионов, Ступницкая)

Упражнение «Что важно для меня?»

Анкета для пятиклассников (Приложение 2)

Рефлексия.

Притча «Одноклассники» (Приложение 1)

3«Какой я и чем я отличаюсь от других?»

Цель:осознание ценности и уникальности личности каждого.

1.Ритуал приветствия.

2.Работа по теме.

Упражнение «Ласковое имя»

Анкета «Вот я какой!» (Приложение 3)

Упражнение «Поменяйтесь местами те ...»

«Кактус». Графическая методика М.А. Панфиловой.

Рефлексия.

4 Тренинг «Познай себя»

Занятие 1. (1 ч)

Цель: закрепить навыки самоанализа, способствовать более глубокому самораскрытию, которое ведет к изменению себя.

1. Упражнение «Имя и качество»

2. Упражнение «Букет».
3. Упражнение «Немного о себе».
4. Игра «Встреча взглядами».
5. Какой я человек?
6. Упражнение «Я — первый».
7. Заключительная дискуссия:
 - Что было важным в сегодняшнем занятии?
 - Что запомнилось?
 - Какие мысли и чувства вызвало у вас занятие?
 - Какие выводы из занятия вы сделали для себя?

1. Ритуал прощания.

Занятие 2 (1 ч)

Цель: отработать приемы уверенного поведения и содействовать тому, чтобы подростки в любых ситуациях чувствовали уверенность в себе.

1. Настрой на занятие. Игра: «Море волнуется раз...» (самонаблюдение)..
 2. Бросать друг другу мяч с любым вопросом "о тебе".
 3. Упражнение "«Кто я? Какой я?» (самооценка, самоанализ)
 4. Работа с положительными и отрицательными качествами. Обсуждение.
- Необходимо продолжить письменно три предложения:

1. Я думаю, что я...;
2. Другие считают, что я...;
3. Мне хочется быть...
4. Игра "Ошибки Мишани". Обсуждение.
5. Релаксационное упражнение.
6. Игра "Я — настоящий. Я — супер".
7. Рассказать про себя что-нибудь хорошее.
8. Рефлексия занятия.

Что понравилось?

Какие испытали трудности?

Кого трудней оценивать – себя или других?

9. Домашнее задание.

2. Диагностика особенностей адаптации пятиклассников к новым социально-педагогическим условиям обучения (4 ч)

5. Исследование успешности адаптации учащихся 5-ых классов к обучению в среднем звене

1. Методика школьная мотивация Н.Г. Лускановой.
2. Проективная методика «Рисунок школы»

6. Диагностика у пятиклассников особенностей отношения к себе(1 ч)

1. Самооценка (Дембо - Рубинштейн);
2. Проективная методика «Рисунок семьи»

7. Исследование у учащихся школьной тревожности(1 ч)

1. Методика «Изучение школьной тревожности» Филипса.
2. Опросник С.В. Левченко «Чувства в школе»

8. Изучение социально-психологического климата класса(1 ч)

- 1.«Социометия» Морено
2. Психологические игры на общение

3. Профилактическая и коррекционно-развивающая программа по адаптации пятиклассников к среднему звену

9. Урок-тренинг «Я и здоровый образ жизни»

Цели:

1. Познакомить подростков с понятием здоровый образ жизни.
2. Сформировать представления о себе, своём здоровье как о самой важной ценности.

3. Создать условия для первичной оценки подростками своего здоровья.
4. Помочь школьникам понять, как вредные привычки влияют на жизнь и здоровье человека.

- 1) Упражнение “Ассоциации”.
- 2) Упражнение “Здоровье-богатство?”.
- 3) Упражнение “Ассоциации”.
- 4) Упражнение “Анализ вредных привычек” (физкультминутка).
- 5) Работа в группах с дополнительной литературой.
- 6) Обобщение.
- 7) Обратная связь “Откровенно говоря”, раздача памяток.
- 8) Подведение итогов. Рефлексия.

10 Тренинг «Я в своих глазах и в глазах других людей»

Цель: активизировать процесс рефлексии, дальнейшее самораскрытие, самопознание; раскрыть важные качества для эффективного межличностного общения.

1. Упражнение «Сигнал».
2. Упражнение «Подарок».
3. Тест «Каким ты выглядишь в глазах других».
4. Игра «Комиссионный магазин».
5. Дискуссия:
 - Что оказалось самым трудным в этом упражнении?
 - Что вы чувствовали, выполняя это упражнение?
 - От каких качеств хотелось избавиться?
 - Какие качества хотелось приобрести?
6. Упражнение «Приятный разговор».
7. Упражнение «Зеркало».
8. Обсуждение упражнения:
 - Легко или трудно вам было повторять движения?
 - Кому было легко?
 - А в чем были трудности?
10. Ритуал прощания.

11. Тренинг «Мы такие интересные»

Цель: создание непринужденно, доброжелательной атмосферы в группе

1. Упражнение «Давайте поздороваемся»
2. "Я знаю, что ты любишь" с запоминанием других.
3. Один начинает предложение, другой его заканчивает.
4. Дискуссия «Гипотетическая ситуация – если не надо в школу»

Цель: формирование положительной школьной мотивации.

Обсуждение: Какова же роль знаний в жизни человека?

5. Релаксационное упражнение.
6. Упражнение «Что важно для меня?»
7. Совместный рисунок.
8. Рефлексия занятия.
9. Домашнее задание.

12. Психологический тренинг «Я и учеба»

1. Упражнение «От всей души...»

Цель: создание доброжелательной атмосферы в группе.

2. Методика «Незаконченные предложения».

Цель: диагностика преобладающих мотивов в учении подростков.

3. Мини-лекция «Как организовать свои занятия»

Цель: информирование подростков об эффективных способах организации самоподготовки.

4. Игра «Выпутываемся из проблем».

5. Релаксационное упражнение.

6. Дискуссия «Школьная оценка».

Цель: формирование положительной учебной мотивации, снятие чувства тревоги подростков связанной с системой оценивания знаний.

1. Рисунок «Мое настроение в гимназии»

2. Цель: эмоционально-графическое отреагирование состояний подростка, снятие напряжения.

3. 8. Рефлексия занятия.

4. Домашнее задание «Мои эмоции: помогают или мешают» (Примеры из жизни).

13 Тренинг по профилактике школьного стресса «Спокойствие, только спокойствие»

Цель: профилактика депрессивных состояний в подростковой среде

1. Ритуал приветствия

2. Игра «Снежный ком»

3. Теоретическая часть « Понятие стресса»

4. Упражнение «Чепуха»

5. Упражнение «Пересадка сердца»

6. Упражнение «Мусорное ведро»

7. Рефлексия

8. Ритуал прощания

14. Психологическое занятие «Я и мои учебные достижения»

1. Упражнение «Привет и комплимент в подарок»

Цель: снятие напряжения, сплочение группы, поддерживание доброжелательной атмосферы.

2. Мини-лекция «Как организовать свои занятия»

Цель: информирование подростков об эффективных способах организации самоподготовки.

4. Релаксация «Цветок»

Цель: саморегуляция психологического состояния.

5. Упражнение: «Настоящий гимназист – это...»

6. Дискуссия по вопросам:

7. Упражнение «Ищу друга» (единомышленника)

8. Анализ занятия (обратная связь).

15. Тренинг по профилактике интернет-зависимости

1. Ритуал приветствия. 2. Работа по теме «Сколько мы сидим в интернете?»

3. Игра «Зоопарк».

4. Игры - испытание «Машинки»

5. «Покажи фразу»

6. Рефлексия занятия

16. Тренинг «Познаю себя», развитие уверенности школьников

1. Упражнение «Глубокое дыхание».

2. Упражнение «Консилиум».

3. Обсуждение упражнения:

— Что вы чувствовали, выполняя упражнение?

— Какие выводы вы сделали?

— Как вы понимаете постулаты: «Думай позитивно» и «Не делай из мухи слона»?

4. Упражнение «Релаксация».

5. Упражнение «Воображаемое проигрывание».

6. Обсуждение упражнения:

- Можно ли заранее продумать, что вы будете говорить и как будете себя вести в трудной ситуации?
- Сколько возможных вариантов поведения вы успели придумать?
- Что вам показалось наиболее сложным?
- Были ли моменты, в которых вы не были уверены в том, что именно следует делать?

7. Ритуал прощания.

17 «Мир информации»

Цель: развитие навыков уверенного поведения; формирование основных способов самопознания.

1. Ритуал приветствия.
2. Работа по теме.
3. Упражнение «Мое приветствие».
4. Упражнение «Память на лица».
5. Упражнение «Испорченный телефон».
6. Притча «Два волка» (Приложение 3).
7. Рефлексия.

18. Игровой тренинг «Я многое могу»

Цель: формирование учебных умений, повышение самооценки.

1. Ритуал приветствия.
2. Работа по теме.

Упражнение «Догадайся».

Упражнение «Ладонь».

Упражнение «Я могу, я умею».

Слушание сказки О. Горьковой «Фламинго» (Приложение 3).

Обсуждение сказки и выполнение иллюстраций к ней.

Рефлексия.

19. Игровой тренинг «Я многое могу» 2 часть

1. Упражнение «Пересядьте все те, кто...».
2. Упражнение «Ассоциации».
3. Упражнение «Волшебная рука».
4. Здравствуй, Я, мой любимый.
5. Упражнение «Хорошо или плохо».
6. Дискуссия по упражнению:

— Какую сторону качества — позитивную или негативную легче найти?

— Все ли качества имеют две стороны?

— Есть стопроцентно хорошие качества или, наоборот, плохие?

1. Мой портрет в лучах солнца.
2. Ритуал прощания

20. Игровой тренинг «Будь внимателен»

1. Упражнение на воображение.

2. Упражнение «Эксперимент».

Цель: активизация внимания подростков.

3. Мини-лекция «Правила самоорганизации внимания».

Цель: познакомить подростков с эффективными способами самоорганизации внимания.

4. Методика «Расстановка чисел».

Цель: оценка произвольного внимания подростков.

1. Упражнение «Письмо».

21. Игровой тренинг «Будь внимателен» 2 часть

Цель: развитие внимания, групповое сплочение, снятие возбуждения.

. 1. Упражнение «Шестерка».

Цель: активизация и тренировка внимания и сообразительности подростков.

. 2. Игра «Не повторяться!»

Цель: развитие внимательности, расширение словарного запаса.

3. Игра «Два дела одновременно».

Цель: развитие внимания сразу к нескольким объектам.

4. Рефлексия занятия.

23. «Мир Эмоций» мини-лекция

Цель: познакомить учащихся с понятием «эмоции»; научить определять эмоциональное состояние других людей; тренировать умение владеть своими эмоциями.

1. Ритуал приветствия.
2. Работа по теме. «Наши эмоции»

Упражнение «Угадай эмоцию».

3. Упражнение «Поставь балл эмоциям».

Притча «Обида на песке» (Приложение 3).

Рефлексия.

24. «Мои Эмоции» игры и упражнения (2 часть)

1. Ритуал приветствия «Хорошее настроение»
2. Разминка. Игра «Наоборот»
3. Игра «Назови эмоцию»
4. Игра «Собери эмоцию»
5. Этюд «Теремок»
6. Упражнение «Закончи предложение»
7. Упражнение «Пирог эмоций»
8. Упражнение «Цвет настроения»
9. Ритуал прощания

4. Программа группового взаимодействия «Мы – единое целое»

25 «Наш класс-команда»

1. Приветствие
2. Упражнение «Строй»
3. Упражнение «Кочки»
4. Упражнение «Пирамида»
5. Упражнение «Свеча доверия»
6. Упражнение «Путаница»
7. Упражнение «Ботинки»
8. Обобщение. Рефлексия тренинга.

26. «Наш класс-команда!» часть 2

Цель: формирование необходимых психологических средств адаптации; развитие навыков уверенного поведения.

1. Ритуал приветствия.
2. Работа по теме.

Упражнение «Гусеничка».

Работа в группах.

Деление класса на четыре группы.

1. «Карта школы». (Данная группа составляет плакат с основными школьными объектами: столовая, актовый зал, спортзал, медицинский кабинет, расписание и т. д.)
2. «Знаки ПРОдвижения». (Разработать основные знаки-помощники, для «карты» школы).
3. «Кладовая знаний». (Данная группа оформляет стенд учителей-предметников, работающих в их классе. Основное требование – фотография и краткая характеристика каждого учителя).
4. «Классная команда». (Данная группа готовит стенд с фотографиями учеников, подписывая под ними интересы, обязанности в школе и классе).

27. Психологическое занятие «Поддержать друга»

1. Приветствие
2. Добрый – злой мяч

3. Беседа «Будем учиться на отлично!»
4. Релаксационное упражнение.
5. Игра «Наши учителя»
6. Упражнение «Вот я какой! Угадали?»
7. Игра «Наши учителя»
8. Рефлексия занятия

28. Психологическое занятие «Поддержать друга» часть 2

1. Приветствие
2. Упражнение «От всей души...»
3. Игра «Выпутываемся из проблем»
4. Игра «Мое настроение в школе»
5. Релаксационное упражнение
6. Рефлексия занятия

29. Тренинг-профилактика «Здоровым быть – здорово!»

Цель: формирование осознания ценности здоровья как основы для успешной реализации жизненных ценностей

1. Приветствие
2. Притча «Легенда о напыщенном мандарине»
3. Мозговой штурм «Что такое здоровье»
4. Упражнение «Что формирует здоровье?»
5. Упражнение «Меняйся»
6. Упражнение «Улыбка по кругу»
7. Рефлексия занятия

30. Психологический тренинг «Портрет класса»

Цель: Осознание своего класса как сообщества. Принятие индивидуальности каждого.

1. Приветствие
2. Игра попутчики
3. Создание карты «Страна – пятый класс» Создание символа класса, Распределение ролей и обязанностей.
4. Игра «Ассоциации»
5. Рефлексия занятия

31 «Понимаем ли мы друг друга»(1 ч)

Цель: показать значимость собственного «Я»; подвести учащихся к пониманию необходимости жить в согласии с собой и другими; показать важность взаимопонимания.

1. Ритуал приветствия.
2. Работа по теме.

Упражнение «Мне в тебе нравится».

Упражнение «Рисунок по инструкции».

Упражнение «Кораблик успехов».

Упражнение «Пойми меня».

Игра-шутка «Пойми меня».

Игра «Гомеостат».

Рефлексия

32 «Без друзей меня чуть-чуть»

Цель: совершенствовать навыки общения.

1. Ритуал приветствия.
2. Работа по теме.

Упражнение «Дерево и ветер».

Упражнение «Кораблекрушение».

Упражнение «Рисунок дружбы».

Упражнение «Групповая дискуссия».

Пословицы и поговорки о дружбе (Приложение 4)

Рефлексия.

33. «Мы и наш самый дружный класс»

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

1. Ритуал приветствия.
2. Работа по теме.

Упражнение «Коллаж класса».

Упражнение «Какие мы».

Проективная методика «Дерево».

Оценка эффективности занятий.

Каждый участник заполняет анкету для оценки эффективности цикла занятий.

34. Итоговая диагностика по результатам коррекционно-развивающей программы адаптации пятиклассников Сравнение по итогам результата

1. Методика школьная мотивация Н.Г. Лускановой.

2. Тест «Чувства в школе».

3. Тест на тревожность Филлипса.

6. Тематическое планирование

№	Тема урока	Количество часов	Основные виды деятельности учащихся
	<i>Психологические занятия по повышению уровня психологической комфортности пятиклассников в период адаптации</i>	4	<i>Тренинги, групповые дискуссии, ролевые игры, моделирование образцов поведения, рисуночная арт-терапия</i>
1	Тренинговое занятие «Давайте познакомимся!»	1	Участвуют в играх на знакомство, Размышляют над притчей «Если хочешь быть счастливым, будь им», выполняют проективный тест «Несуществующее животное».
2	«Дорога в пятый класс» мини-тренинг, анкетирование	1	Участвуют в психологических играх, Отвечают на вопросы анкеты «Пятиклассник».
3	«Какой я и чем я отличаюсь от других?»	1	Выполняют анкету «Вот я какой!», графическую методику М.А. Панфиловой «Кактус»
4	Тренинг «Познай себя»	1	Участвуют в психологических играх и упражнениях, рассказывают, о своих чувствах.
	<i>Диагностика особенностей адаптации пятиклассников к новым социально-педагогическим условиям обучения</i>	4	<i>Тесты для диагностики социально-психологической адаптации</i>
5	Исследование успешности	1	Выполняют тест «Школьная мотивация»

	адаптации учащихся 5-ых классов к обучению в среднем звене:		Н.Г. Лускановой., Проективную методику «Рисунок школы»
6	Исследование у учащихся школьной тревожности	1	Выполняют методику «Изучение школьной тревожности» Филипса. Отвечают на вопросы опросник С.В. Левченко «Чувства в школе»
7	Диагностика у пятиклассников особенностей отношения к себе	1	Выполняют тест на самооценку (Дембо - Рубинштейн); Проективную методику «Рисунок семьи».
8	Изучение социально-психологического климата класса	1	Выполняют тест «Социометрия» Морено, играют в игры на общение.
	Профилактическая и коррекционно-развивающая программа по адаптации пятиклассников к среднему звену	15	Тренинги, групповые дискуссии, ролевые игры,
9	Урок-тренинг «Я и здоровый образ жизни»	1	Участвуют в психологических упражнениях, размышление над мини-лекцией
10	Тренинг «Я в своих глазах и в глазах других людей»	1	Участвуют в дискуссии, релаксационные упражнения
11	Тренинг «Мы такие интересные»	1	Участвуют в психологических играх, дискуссиях
12	Психологическое занятие «Я и учеба»	1	Рассуждают над темой, слушают лекцию, выступают в дискуссиях
13	Тренинг по профилактике школьного стресса «Спокойствие, только спокойствие»	1	Участвуют в играх и релаксационных упражнениях, рассказывают о своих чувствах
14	Психологическое занятие «Я и мои учебные достижения»	1	Рассказывают о своих школьных победах, выполняют упражнения.
15	Тренинг по профилактике интернет-зависимости	1	Слушают мини-лекцию по теме, участвуют в играх и упражнениях.
16	Тренинг «Познаю себя», развитие уверенности школьников	1	Участвуют в ролевых играх, выполняют упражнения на развитие уверенности
17	«Мир информации», арт-терапия	1	Слушают мини-лекцию, высказывают свое мнение, рисуют вырезают из журнала материал
18	Игровой тренинг «Я многое могу»	1	Участвуют в психологических играх; рисуют коллаж
19	Игровой тренинг «Я многое могу» (часть 2)	1	Участвуют в ролевых играх, взаимодействуют друг с другом, высказывают свое мнение о занятиях

20	Занятие «Будь внимателен»	1	Выполняют психологические упражнения на внимание
21	Занятие «Будь внимателен» (2 часть)	1	Слушают мини –лекцию «Правила самоорганизации внимания», выполняют упражнения
22	«Мир эмоций», мини-лекция	1	Слушают мини-лекцию, отвечают на вопросы, участвуют в релаксационном упражнении
23	Мир эмоций» (2 часть)	1	Участвуют в арт-терапии, рисуют по заданной теме картинку
	Программа для группового взаимодействия «Мы - единое целое»	11	Психологические тренинги, арт-терапия
24	«Наш класс - команда»	1	Участвуют в психологических играх на сплочение
25	«Наш класс - команда»(часть 2)	1	Выполняют упражнения, играют в ролевые игры, взаимодействуют друг с другом
26	Психологическое занятие «поддержать друга»	1	Выполняют психологические упражнения, участвуют в играх
27	Психологическое занятие «Поддержать друга» часть 2	1	Участвуют в беседе, рассуждают, высказывают свое мнение», играют
28	Тренинг-профилактика « «Здоровым быть-здорово»	1	Участвуют в беседе, выполняют игры и упражнения
29	«Портрет класса»	1	Выполняют творческого задание создание карты «Страна – пятый класс». Рефлексия занятия.
30	«Понимаем ли мы друг друга»	1	Участие в арт-терапии, рисование на свободную тему.
31	«Без друзей меня чуть-чуть»	1	Выполнение фрактального рисования
32	«Мы и наш самый дружный класс»	1	Выполнение проективной методики «Дерево»
33	Итоговая диагностика по результатам коррекционно-развивающей программы адаптации пятиклассника	2	Выполняют тест .Г. Лускановой «Мотивация к школе», тест на тревожность, тест «Чувства в школе»
34.	Сравнительный анализ по итогам результатов.		
	Итого	34	

7. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение внеурочной деятельности

Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Примечания
Книгопечатная продукция для учителя	
1. Битянова М.Р. «Впереди у нас – пятый класс». Практикум по психологическим играм с детьми и подростками. СПб.: Питер, 2005. (электронный формат) 2. Лютова Е. К, Моница Г.Б.. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. -СП. 2005 (электронный формат)	В учебной литературе представлены игры и упражнения для социально-психологической адаптации и развития 5 классов, которые помогут обеспечить успешность обучения детей в среднем звене.
Компьютерные и информационно- коммуникативные средства	
1. Классная доска с набором приспособлений для крепления таблиц. 2. Магнитная доска. 3. Персональный компьютер с принтером. 4. Ксерокс. 5. Мультимедийный проектор. 6. Экспозиционный экран.	
Экранно-звуковые пособия	
Аудиозаписи. Видеофильмы, соответствующие содержанию обучения (по возможности). Слайды (диапозитивы), соответствующие содержанию обучения (по возможности). Мультимедийные (цифровые) образовательные ресурсы, соответствующие содержанию обучения	

Приложение 1

Притчи

«Если хочешь быть счастливым, будь им»

- Горе мне, горе, - вздыхал человек, сидя на лавке, и слезы ручьем катились по его лицу.
- Что ты все ноешь? - рассердилась жена. - Если хочешь быть счастливым, будь им.
- Как же мне быть счастливым, если счастье не приходит ко мне. Зато несчастья одним за другим сыплются на мою бедную голову. Урожай не созрел, крыша прохудилась, забор сломался, ноги болят. Ох, горе мне, горе, - плакал человек.
- Услышало Счастье эти стенания и пожалело беднягу. Решило оно заглянуть к нему в дом. Постучало Счастье в окошко и проговорило: «Если хочешь быть счастливым, будь им».
- Подожди плакать, посмотри, что-то сияет в нашем окошке, - остановила человека жена.
- Закрой шторы. Этот свет слепит меня и мешает горевать, - велел человек жене и снова зарыдал. Жена закрыла шторы, села рядом на скамейку и тоже заплакала.
- Удивилось Счастье и улетело прочь.

«Одноклассники»

- Повстречал однажды богатый человек нищего, и узнал в нем своего бывшего одноклассника.
- Повезло тебе, - сказал ему нищий, - Все у тебя есть, а я голодаю и ночью под открытым небом. А ведь наш учитель любил меня гораздо больше, чем тебя. Он задавал тебе невероятно сложные задания, а меня освободил от всех занятий.

- Да, ты прав, - сказал второй, с жалостью и состраданием глядя на товарища, - учитель любил тебя, и поэтому сделал так, как ты его просил. Но именно его самые сложные задания и научили меня тому, как обеспечить всю свою будущую жизнь.

«Два волка»

Когда-то давно старик открыл своему внуку одну жизненную истину:

- В каждом человеке идёт борьба, очень похожая на борьбу двух волков. Один волк представляет зло: зависть, ревность, сожаление, эгоизм, амбиции, ложь. Другой волк представляет добро: мир, любовь, надежду, истину, доброту и верность.

Внук, тронутый до глубины души словами деда, задумался, а потом спросил:

- А какой волк в конце побеждает?

Старик улыбнулся и ответил:

- Всегда побеждает тот волк, которого ты кормишь.

«Обида на песке»

Жили два друга. В один момент они поспорили и один из них дал пощёчину другому. Последний, чувствуя боль, но ничего не говоря, написал на песке: "Сегодня мой самый лучший друг дал мне пощёчину". Они продолжали идти, и нашли оазис, в котором они решили искупаться. Тот, который получил пощёчину, едва не утонул и его друг его спас. Когда он пришёл в себя, он написал на камне: "Сегодня мой самый лучший друг спас мне жизнь". Тот, кто дал пощёчину и который спас жизнь своему другу спросил его: "Когда я тебя обидел, ты написал на песке, а теперь ты пишешь на камне. Почему"? Друг ответил: "Когда кто-либо нас обижает, мы должны написать это на песке, чтобы ветры могли стереть это. Но когда кто-либо делает что-либо хорошее, мы должны выгравировать это на камне, чтобы никакой ветер не смог бы стереть это".

Приложение 2

Анкета для пятиклассников

Анкета используется для изучения трудностей адаптационного периода (учебные затруднения, межличностные отношения, мотивация). Внимание! Вторая часть анкеты – анонимна.

Продолжи, пожалуйста, предложения:

1. Когда я прихожу в школу _____
2. Самое интересное в школе это _____
3. Самый трудный предмет для меня _____
4. Мне мешает учиться _____
5. Мне помогает учиться _____
6. Мой класс _____
7. Я бы хотел сидеть за одной партой с (напиши 2-3 фамилии) _____
8. Я бы не хотел сидеть за одной партой с (напиши 2-3 фамилии) _____
9. К себе на день рождения я бы пригласил (напиши 2-3 фамилии) _____
10. К себе на день рождения я бы не пригласил (напиши 2-3 фамилии) _____
11. Я учусь в школе для того, чтобы _____
12. Я _____

Я _____

Я _____
Я _____
Я _____

Спасибо!

.....
Линия отреза

1. Мне нужна помощь учителя по (*укажи предмет*) _____
2. Я не понимаю объяснения учителя на (*укажи предмет*) _____
3. Я часто боюсь, что могу получить не только тройку, но и двойку на (*укажи предмет*) _____
4. Особенно много заданий задают по (*укажи предмет*) _____
5. На выполнение домашнего задания обычно я трачу (*укажи время*) _____
6. Учитель больше спрашивает, чем объясняет на (*укажи предмет*) _____
7. Я боюсь отвечать на уроке _____

Спасибо!

Приложение 3

Анкета «Вот я какой!»

1. Меня зовут _____
2. Мне _____ лет
3. У меня _____ глаза
4. У меня _____ волосы
5. Я проживаю по адресу _____
6. Моя любимая еда _____
7. Мой любимый цвет _____
8. Мое любимое животное _____
9. Моя любимая книга _____
10. Моя любимая телевизионная передача _____
11. Самый прекрасный фильм, который я видел (а) _____
12. В себе я люблю _____
13. Моя любимая игра _____
14. Моего лучшего друга зовут _____

15. Лучше всего я умею

16. Больше всего я боюсь

17. Самая заветная мечта

Приложение 4

Сказка О. Горьковой «Фламинго»

В далеких жарких странах живут прекрасные птицы, которые называются фламинго. Днем они гуляют, гордо вышагивая по берегу реки, а вечером, когда солнце катится к горизонту, они взлетают к нему и парят под облаками. Закат окрашивает их розовые крылья в багровый цвет, и любой, кто видит это зрелище, никогда этого не забудет.

Тебе интересно узнать, откуда появились фламинго? Тогда слушай.

Жило – было маленькое облачко. Оно, как и каждое облачко, целый день летало по небу с другими облаками туда, куда дует ветер, и больше всего на свете оно любило смотреть на закат. Однажды мимо облачка пролетали маленькие цветные птички. Они ему очень понравились, ему захотелось полетать с ними, посмотреть на закат поближе, и оно решило поговорить с птичками.

- Куда вы летите? – спросило облако.

- Мы, птички, куда хотим, туда и летаем, - сказала одна.

- Да-да, - подтвердила другая. – Мы можем летать, куда нам хочется.

- Возьмите меня с собой, - попросило облачко.

- Ха-ха-ха, - засмеялись птички, - да ты же не умеешь летать, и у тебя это никогда не получится. Ты просто маленькое глупое облако, которое летит туда, куда дует ветер, - сказали птички и улетели.

Облаку стало очень грустно. Потянулись серые дни. Оно больше ничему не радовалось и только медленно и лениво передвигалось по небу. Оно почти ни с кем не разговаривало и все время думало: «Какое я несчастное, неуклюжее, серое облако. Я даже не умею летать». А ночью ему снилось, что маленькие разноцветные птички летают вокруг него, смеются и говорят: «Маленькое, глупое, неуклюжее серое облако».

Однажды вечером, когда приближался закат, облачко, как всегда, летало по небу и, задумавшись, не заметило, что оно давно отделилось от других облаков и его гонит уже совсем другой ветер. Когда оно это заметило, то не стало сопротивляться.

- Какая разница, - подумало облако. – Я ведь все равно не умею летать, буду одиноким серым облаком.

Солнце уже окрасило небо в розово-красные тона, как вдруг невероятно сильный ветер подхватил облачко и очень быстро понес к самой большой горе.

- Как ты посмело забраться на мою территорию? Вы, облака, только мешаетесь нам – ветрам. За это я разобью тебя о скалу, - сказал ветер.

Облачко пыталось оправдаться, сказать, что это какой – то случайный, озорной ветерок занес его сюда, но ветер не хотел ничего слушать. Облачко подумало: «Ну и пусть я разобьюсь о скалу, я все равно не смогу никогда летать».

Ветер нес его с огромной скоростью, скала была все ближе и ближе. Облачко решило последний раз посмотреть на закат. Ему показалось, что сегодня закат особенно красив.

- Неужели я его больше не увижу, - подумало облачко и испугалось. Ему очень захотелось жить и видеть закат каждый день.

- Что же мне делать? Надо попробовать улететь от ветра.

В этот момент ветер со всей силы кинул облачко в скалу. Облачко оттолкнулось и попыталось улететь, но ветер схватил его и опять швырнул в скалу. Облачко подумало: «Мне надо постараться, у меня обязательно получится». Оно опять оттолкнулось и попробовало улететь. Ветер снова схватил облачко, разогнался и кинул его на скалу. «У меня все получится. Я не сдамся», - решило облачко и почувствовало себя невероятно сильным. Оно собрало все свои силы, оттолкнулось и взмыло в небо. Оно постаралось вытянуться, как птица. Ветер сначала растерялся, но спустя секунду опять погнался за облачком. Облачко старалось лететь скорей, оно тянулось за уходящими лучами солнца. Оно подумало: «Вот бы сейчас крылья, я бы улетело прочь от ветра». И вдруг у облака появились крылья. Оно превратилось в прекрасную белую птицу и полетело очень быстро. Ветер не успевал за птицей, начал отставать, устал и перестал за ней гнаться. Произошло чудо, потому что облачко столкнулось с волшебной Скалой Желаний, о которую мечты либо разбиваются, либо становятся реальностью. Облачко думало: «Какое же это чудо! Я – птица, я могу летать, я могу летать, я могу полететь к самому солнцу!» Ему было легко, хорошо и очень весело. Оно никогда не видело закат так близко. Вечернее солнце окрасило его перья в розовый цвет. Маленькие цветные птички, увидев его, сказали: «Какая красивая птица и как хорошо она летит!» Маленькое серое облачко превратилось в прекрасную розовую птицу, которую люди называли «фламинго».

Приложение 5

Пословицы и поговорки о дружбе

Дружба — дело святое.
Дружбу за деньги не купишь.
Дружба крепка не лестью, а правдой и честью.
Гору разрушает ветер, людскую дружбу — слово.
Дружба — как стекло: разобьешь — не сложишь.
Крепкую дружбу и топором не разрубишь.
Птица сильна крыльями, а человек дружбой.
Дружба дружбе рознь — иную хоть брось.
Человек без друзей, что дерево без корней.
Не имей сто рублей, а имей сто друзей.
Не мил и свет, когда друга нет.
Нет друга — ищи, а нашел — береги.
Ищущий друга без изъяна остается без друга.
Не узнавай друга в три дня, узнавай в три года.
Легче друга потерять, чем найти.
Верному другу цены нет.
Верный друг — ценнейший клад.
Когда друг просит — не существует «завтра».
Сам погибай, а товарища выручай.
Друга любить — себя не щадить.
Не бросай друга в несчастье.
Друзья познаются в беде.
Без беды друга не узнаешь.
Конь познается при горе, а друг при беде.
Не тот друг, что медом мажет, а тот, кто правду в глаза скажет.

Скажи мне, кто твой друг, и я скажу, кто ты.
С кем поведешься, от того и наберешься.
Недруг поддакивает, а друг спорит.