

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Маслянинская средняя общеобразовательная школа № 1
Маслянинского района Новосибирской области
(МБОУ Маслянинская СОШ № 1)

Принято
решением педагогического совета учителей
приказ № 1 от 28.08.2019

Согласовано
заместитель директора по УВР
 Сторожилова Н.Г.
30.08.2019 г.

**Комплексно-целевая программа адаптации обучающихся пятых классов
«Самосовершенствование школьника»**

**Программа социально-психологического тренинга
«Я и мир вокруг меня»
для основного общего образования**

Составитель(и):
Бахтеева Наталья Валерьевна,
педагог-психолог
высшей квалификационной категории

Комплексно-целевая программа адаптации обучающихся пятых классов «Самосовершенствование школьника»

I. Пояснительная записка

Влияние школы на здоровье учащихся длительное и непрерывное, так как в образовательном учреждении дети и подростки проводят не менее $\frac{1}{4}$ суток, выполняя интенсивную интеллектуальную работу. Важно совершенствование образовательного пространства, способствующего всестороннему развитию интеллектуального потенциала ребенка, становлению и развитию его духовных потребностей, формированию потребности к саморазвитию и самообучению, сохранению и укреплению психологического и физиологического здоровья ребенка.

В период адаптации детей к условиям обучения в среднем звене школы важно создание в классе атмосферы психологического комфорта и поддержки каждого ученика, развитие адаптивных способностей к любым новым ситуациям. Интенсивная учебная программа, хроническое утомление от перегрузок нередко вызывают у ребят страх перед школой, учителем. Эти факторы во много раз усиливаются в классах повышенного уровня обучения и ведут к школьной дезадаптации, которая, в свою очередь, повышает вероятность психосоматических заболеваний. Поэтому профилактика школьной дезадаптации-одна из важнейших задач, объединяющих учителей и школьного психолога.

Результаты психологического обследования показали следующее:

-Значительная часть пятиклассников (50-60 %) адаптируются в течение первых 1,5-2-х месяцев; примерно 20-30 % детей к концу 1-го полугодия и 15% пятиклассников испытывают повышенные трудности болезненной и длительной адаптации к школе, т.е. составляют группу школьно-дезадаптивных детей.

Проведенное обследование показало необходимость создания комплексно-целевой программы, обеспечивающей организацию благоприятной адаптации школьников и коррекцию нарушений адаптации.

Комплексно-целевая программа адаптации обучающихся пятых классов «Самосовершенствование школьника» рассчитана на 9 месяцев.

Для отслеживания эффективности программы проводилось психологическое диагностирование учащихся 5-х классов, были сформированы контрольная и экспериментальная группа.

Общие положения программы

Объект: учащиеся пятых классов

Предмет: процесс адаптации учащихся пятых классов

Цель и основные задачи программы

Цель программы: сохранение психического здоровья учащихся пятых классов через повышение адаптивных возможностей детей в ходе специально организованной деятельности.

Задачи программы:

-Оказать помощь в создании учебно-образовательного и учебно-воспитательного пространства для эффективной социально-психологической адаптации детей к условиям обучения в среднем звене школы и за ее пределами.

-Повысить уровень психологической готовности детей к успешному обучению, усвоению знаний, познавательному развитию.

-Содействовать адаптации учебной программы и нагрузки к возрастным и индивидуальным, личностным возможностям и потребностям учеников.

-Формировать комфортный психологический климат в классном коллективе через принятие норм взаимоотношений со сверстниками и педагогами.

-Повысить психолого-педагогическую компетентность родителей с целью полной реализации потенциальных возможностей ребенка в период адаптации его к условиям обучения в средней школе.

Ожидаемые результаты

-Повышение уровня мотивации пятиклассников к учебной деятельности.

-Улучшение межличностных отношений между сверстниками.

-Повышение уровня мотивации родителей пятиклассников к участию в жизни класса, государственно-общественном управлении школой.

Критерии оценки достижения поставленной цели и задач

- Снижение уровня школьной тревожности у обучающихся пятых классов.
- Снижение числа пятиклассников со школьной дезадаптацией.
- Повышение уровня мотивации пятиклассников к учебной деятельности.
- Повышение уровня коммуникативности пятиклассников.
- Улучшение психологического климата в классном коллективе.

Уровень школьной адаптации ребенка определяется с помощью теста школьной тревожности (Филипса), анкеты для определения мотивированности к обучению и школьной активности пятиклассников (Н.Г.Лускановой), анкеты «Мой любимый учитель», ранжирования предметов, ранжирования ценностей, опросника «Чувства в школе», анкеты для учителей «Уровень адаптации обучающихся», анкеты для родителей «Адаптация вашего ребенка к условиям обучения в среднем звене школы», наблюдений.

II. Структура программы

1 часть. Программа по первичной адаптации пятиклассников к средней школе.

1. Здравствуй, будущий пятиклассник!

- Анкета для родителей четвероклассников, индивидуальные беседы с родителями «Особенности развития ребенка»
- Диагностика познавательных процессов будущих пятиклассников, изучение индивидуальных особенностей учащихся.
- Собрание родителей будущих пятиклассников «Ребенок идет в пятый класс - психологическая готовность родителей»

2. Учимся учиться.

- Программа социально-психологического тренинга «**Познай себя. Я и мир вокруг меня**»: 1 часть «Я и Ты» - знакомство, обучение навыкам учебного сотрудничества; 4 занятия.
- Праздник «Посвящение в пятиклассники»

2 часть. Программа по преодолению школьной дезадаптации у учащихся пятых классов.

1. Выявление учащихся 5-х классов, испытывающих трудности в адаптации к условиям обучения в среднем звене школы.

- Метод наблюдений
- Тест тревожности (протоколы, анализ данных)
- Анкета для родителей – «Адаптировался ли ваш ребенок к условиям обучения в среднем звене школы»
- Анкета для учителей «Уровень адаптации учащихся»
- Проективные методики
- Анкеты, опросники для учащихся

2. Коррекционно-развивающий курс для учащихся.

- Программа социально-психологического тренинга «**Познай себя. Я и мир вокруг меня**»: 2 часть; 14 занятий.

3. Практическая психология для родителей подростков

- собрания для родителей
- задания-рекомендации для родителей (сотрудничество ребенка и родителя)

План деятельности по реализации программы

	Содержание деятельности	Сроки	Ответственные
	Диагностика познавательных процессов, изучение индивидуальных особенностей будущих пятиклассников.	Март-апрель	Педагог-психолог Заместитель директора по УВР в начальной школе
	Психолого-педагогическое обследование обучающихся 4-х классов с целью определения	Март-апрель	Педагог-психолог

	адаптационного потенциала детей (наблюдение)		
	Анализ анкет, наблюдений, данных психолого-педагогического диагностирования.	Апрель-май	Педагог-психолог
	Консультации для педагогов, работающих в пятых классах, по темам: -«Готовность ребенка к обучению в средней школе: личностная, социально-психологическая, интеллектуальная» -«Возрастные особенности детей младшего подросткового возраста» -«Нарушения в школьной адаптации, трудности в обучении»	Май-июнь	Заместитель директора по учебно-методической работе Педагог-психолог
	Собрание родителей будущих пятиклассников «Ребенок идет в пятый класс-психологическая готовность родителей»	Май	Педагог-психолог Методист школы
	Реализация программы социально-психологического тренинга «Познай себя», 1 часть курса «Я и Ты»	Сентябрь-октябрь	Педагог-психолог
	Проведение праздника «Посвящение в пятиклассники»	Октябрь	Заместитель директора по учебно-воспитательной работе Учитель Родители Педагог-психолог
	Собрание родителей пятиклассников «Практическая психология для родителей подростков»	Ноябрь	Педагог-психолог
	Психолого-педагогическое обследование обучающихся 5-х классов с целью выявления нарушений школьной адаптации, выявление причин школьной дезадаптации и составление реабилитационных программ.(заполнение протоколов, анализ данных)	Ноябрь	Педагог-психолог Заместитель директора по УВР в начальной школе
	Реализация программы социально-психологического тренинга «Познай себя», 2 часть курса «Познай себя»	Ноябрь-май	Педагог-психолог
	Консультации и индивидуальные беседы с родителями 5-в, испытывающих трудности в адаптации к школе.	Декабрь-март	Педагог-психолог
	Психолого-педагогическое обследование обучающихся 5-х классов с целью определения уровня адаптации к школе	Апрель	Педагог-психолог

Курс «Познай себя»

Общение имеет огромное значение для общего психологического развития ребенка, для становления его как личности, развития его самооценки. Большинство изменений в установках личности происходит в группе, а не при индивидуальном контакте, именно в общении формируется у ребенка умение подчиняться правилам, ориентироваться на социальные нормы.

Данные занятия направлены на развитие навыков позитивного стиля общения. Основными задачами являются:

- умение слушать и слышать другого,
- умение участвовать в свободной беседе,
- умение быть внимательным к самому себе и окружающим,
- умение понимать чувства и настроение другого,
- умение осмысливать свои поступки и поступки другого.

Познание себя, своих внутренних психологических характеристик поможет выявить собственные способности, положительные качества, правильно организовать учебу, деятельность, построить отношения с окружающими людьми.

Каждый ребенок на занятие имеет тетрадь, цветные карандаши, фломастеры, зеркало. С целью создания благоприятных условий для работы в группе на первом занятии составляются и принимаются правила работы.

Правила работы в группе

1. Доверительный стиль общения.
2. Общение по принципу «здесь и теперь».
3. Персонификация высказываний.
4. Искренность в общении.
5. Конфиденциальность всего происходящего в группе.
6. Определение сильных сторон личности.
7. Недопустимость непосредственных оценок человек.
8. Как можно больше контактов и общения с различными людьми.
9. Активное участие в происходящем.
10. Уважение к говорящему.

Структура проведения занятия

1. Ритуал приветствия.
2. Упражнение для создания благоприятных условий работы и ввода в тему занятия.
3. Подача нового материала.
4. Задание или упражнение на закрепление нового материала.
5. Рекомендации учащимся в соответствии с темой урока (социально-приемлемые позиции).
6. Заполнение словарика.
7. Ритуал прощания.

III. Анализ эффективности реализации программы

Для отслеживания эффективности программы проводилось психологическое диагностирование учащихся 5-х классов, были сформированы две группы: контрольная и экспериментальная группа. Прошло обследование 76 учащихся пятых классов.

Результаты обследования показывают:

-Положительную динамику школьной адаптации 5-в: повышение учебной активности на уроках, улучшение коммуникативности, снижение уровня тревожности.

-В экспериментальных классах процент учащихся с низким уровнем адаптации к школе в 2 раза ниже, чем в контрольных классах; а процент учащихся с высоким уровнем адаптации выше в 1 раз.

Список литературы

1. Айдакова Л. Уроки психологии в школе. М., 2008.
2. Анн Л. Психологический тренинг с подростками. С.-П., 2003.
3. Большаков В.Ю. Психотренинг. СПб., 2006.

4. Винокурова Н.К. Развитие творческих способностей учащихся. ОЦ «Педагогический поиск», М., 2009.
5. Гиппиус С.В. Гимнастика чувств. М., 2017..
6. Кардашина О.В. Я и другие. Тренинг для подростков. М., 2013.
7. Кле М. Психология подростка. М., 2011.
8. Кэджусон Х.К., Шефер Ч. Практикум по игровой психотерапии. СПб., 2000. .
9. Рядескаль К. Групповая психотерапия. М., 2009.
10. Сербина Е. Детская психология. Развивающие игры для детей. М., 2018.
11. Хрящева Н.Ю. Психогимнастика в тренинге. М., 2009.
12. Цзен Н.В., Пахомов Ю.В. Психотренинг: игры и упражнения. М., 2008.
13. Школьный психолог-газета №44-2018, №27-2011, № 9. 16, 21. 22-2012, №32, 36,48-2013.

*Календарно-тематическое планирование
«Я и мир вокруг меня» (5 класс)*

№ занятия	Тема	Основные теоретические сведения/практическая работа	Диагностические процедуры
1 часть «Я и ТЫ»			
Занятие 1-2	Знакомство с собой	Создать благоприятные условия для работы, вызвать у детей желание общаться, быть активными в познание самого себя.	
Занятие 3 - 6	Образ вашего «Я»	Установить контакт и создать положительную мотивацию к предстоящим занятиям. Закрепить навыки самоанализа, способствовать более глубокому самораскрытию учащихся.	Диагностика познавательных процессов
Занятие 7- 8	Посмотрим в зеркало	Закрепить активный тренинговый стиль общения, способствовать самоанализу учащихся, осознанию своей индивидуальности.	Диагностика эмоционального состояния
2 часть «ПОЗНАЙ СЕБЯ»			
Занятие 9 -10	Я и окружающие	Обобщить представления о своем Я, поддержка положительной установки на другого человека.	Диагностика познавательных процессов
Занятие 11- 12	Вы — личность	Способствовать дальнейшему сплочению группы, углублению процессов самораскрытия.	
Занятие 13- 14	Оцени вание себя	Закрепить навыки самоанализа, способствовать более глубокому самораскрытию.	Диагностика познавательных процессов
Занятие 15 -16	Сходство и различие наших «Я»	Закрепить активный тренинговый стиль общения, способствовать самоанализу учащихся, развивать дальнейшее самораскрытие, самопознание, прояснение Я-концепции, умение анализировать и определять психологические характеристики, свои и окружающих людей.	Диагностика эмоционального состояния
Занятие 17 -18	Как вы воспринимаете окружающий мир	Помощь участникам в раскрытии своих сильных сторон, актуализация личностных ресурсов участников занятий.	Проективные методики
Занятие 19 -20	Внимание, внимание!.	Углубление процессов самораскрытия, получение позитивной обратной связи для укрепления самооценки и актуализации личностных ресурсов.	Диагностика познавательных процессов
Занятие 21- 22	Дайте волю воображению	Активизация процесса рефлексии, дальнейшее самораскрытие, самопознание.	
Занятие	Мир эмоций	Актуализация опыта и знаний,	Проективные методики

23-24		относящихся к эмоциональной сфере. Тренировка умения выразить свое эмоциональное состояние.	
Занятие 25- 26	Настроение — «О'кэй!»	Развитие умения самоанализа и преодоления барьеров, мешающих полноценному самовыражению.	Диагностика эмоционального состояния
Занятие 27- 28	Темперамент пятого типа	Выявление особенностей темперамента ребенка, укрепление своего устойчивого Я, дальнейшее самораскрытие, самопознание, развитие умения анализировать и определять психологические характеристики, свои и окружающих людей.	
Занятие 29-32	Необитаемый остров	Помощь в определении личностных ценностей, раскрытии сильных сторон личности, формирование адекватной самооценки на основе обратной связи, актуализация личностных ресурсов.	Диагностика эмоционального состояния
Занятие 33-35	Итоговое занятие	Социальный проект «Мой класс»	