

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Нижедевицкая гимназия»



**Рабочая программа внеурочной деятельности
«Я - пятиклассник»**

для обучающихся 5 классов
на 2021-2022 учебный год

Составитель: педагог - психолог
Баева М.А.

с.Нижедевицк

2021

Пояснительная записка

Переход из младшей школы в среднюю – важный момент в жизни школьника. В пятом классе для детей многое оказывается новым: учителя, форма обучения, которая в средней школе становится предметной, а иногда и одноклассники.

Пятиклассникам в школе и интересно, и тревожно: хочется быть активными, умными и независимыми, нужными и успешными. А для этого им необходимо адаптироваться к новым для них условиям. Конечно, есть дети, которые легко и свободно вписываются в школьную систему требований, норм и социальных отношений, но большинство учащихся 5-х классов подвержены дезадаптации: становятся невнимательными, безответственными, тревожными, неуверенными в себе, хуже учатся, испытывают трудности в общении со сверстниками и учителями.

Подростковый возраст – важный этап формирования готовности к личностному самоопределению на основе развития самосознания, мировоззрения и ценностных ориентаций, формирования гражданской позиции – гражданской идентичности.

Как оказать реальную профилактическую помощь и психологическую поддержку «пятиклашкам»? 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 универсальные учебные действия (личностные, предметные и метепредметные), определяющие успешность адаптации:

- умение осознавать требования учителя и соответствовать им;
- умение устанавливать межличностные отношения с педагогами;
- умение строить продуктивное сотрудничество с использованием вербальных и невербальных средств;
- умение принимать и соблюдать правила жизни класса и школы;
- навыки уверенного поведения;
- навыки самостоятельного решения конфликтов мирным путем;
- навыки самоподдержки;
- навыки адекватной оценки собственных возможностей и способностей;
- быть мотивированным к высоким учебным достижениям;
- умение мыслить и делать самостоятельно.

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

Цель программы:

1. Создать условия, позволяющие каждому пятикласснику как можно легче и радостнее вступить в новый этап школьного обучения.
2. Поддержать и развить в детях интерес к знаниям, повышая качество образования.

Задачи программы:

- формирование у детей позитивной Я-концепции и устойчивой самооценки, снижение уровня тревожности;
- формирование устойчивой учебной мотивации детей;
- создание классного коллектива через формирование групповой сплоченности;
- повышение уровня психологической готовности к обучению, формирование универсальных учебных действий;
- формирование адекватных форм поведения в новых школьных ситуациях;
- развитие социальных и коммуникативных умений.

Характеристика основных этапов работы

На первом этапе работы основное внимание уделяется формированию групповой сплоченности, навыков поведения в новых школьных ситуациях, умению ориентироваться в пространстве школы. Очень важно создавать в классе доброжелательную атмосферу.

Среди традиционных психологических приемов наиболее эффективны на данном этапе: оказание поддержки в новых ситуациях, оказание помощи в осмыслении опыта сотрудничества.

На втором этапе проводится работа с основными проблемами пятиклассников. Решается важная задача принятия норм взаимоотношений со сверстниками в классе, педагогами и другими сотрудниками школы.

На этом этапе необходимо помочь подросткам почувствовать себя самостоятельными 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 созданию условий не только для адаптации пятиклассников в средней школе, но и для формирования адекватной самооценки и правильного отношения к результатам деятельности других.

На этом этапе начинается работа по принятию детьми своих негативных чувств. С помощью приемов по снижению напряжения в школьных ситуациях дети овладевают навыками релаксации и работы со школьными страхами.

На четвертом этапе особое внимание уделяется формированию учебных навыков, связанных с самоорганизацией и самоконтролем в учебной деятельности, продолжается работа над развитием коммуникативных умений, конструктивных способов поведения в конфликтных ситуациях.

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

Критерием эффективности занятий выступают:

- благоприятная адаптация к новым условиям обучения;
- снижение уровня тревожности;
- позитивная динамика развития ребенка (интеллектуального, психологического, физического);
- повышение уверенности в себе и своих возможностях, позитивная самооценка;
- повышение групповой сплоченности;

-позитивное отношение к окружающему.

Методы и техники:

- ролевые игры (разыгрывание различных ситуаций, этюдов)
- дискуссии (обсуждение вопросов, связанных с основной темой занятия)
- рисуночная арт-терапия
- моделирование образцов поведения
- метафорические истории и притчи

Принципы работы группы:

- Принцип добровольного участия
- Принцип обратной связи
- Принцип самопознания
- Принцип равноправного участия
- Принцип психологической безопасности

Структура занятия:

- ритуал приветствия;
- разминка;
- обсуждение домашнего задания;
- основная часть занятия;
- обсуждение итогов занятия;
- ритуал прощания.

Планируемые результаты:

- формирование навыка сотрудничества, умение работать в группе;
 - умение излагать свое мнение в диалоге, корректировать свое мнение, обмениваться мнениями, аргументировать, делать выводы;
 - освоение новых социальных ролей;
 - научатся находить решение поставленных задач, проблем, преодолевать конфликты;
 - научатся понимать свои эмоции и эмоциональное состояние других, адекватно выражать и контролировать свои эмоции;
 - повышение мотивации к учебной деятельности, желание учиться;
 - научатся использовать ассоциативные качества мышления, выдумку, неординарный образ мышления, фантазию, творчество.
- Программа рассчитана на 8 часов (1 раз в неделю)

Календарно-тематическое планирование занятий

№ п/п	Сроки	Раздел Тема урока	Тип урока	Основные виды деятельности	Планируемые результаты УУД (предметные)	Планируемые результаты УУД (личностные, метапредметные)	Кол-во часов	Примечание
1.		Здравствуй, пятый класс!	тренинг	Разминка, выполнение упражнений, моделирование образцов поведения, обсуждение, домашнее задание	Определять свое отношение к окружающим и миру. Узнавать какие эмоции испытывают.	Определять и формулировать цель. Определять, называть и объяснять свои чувства и ощущения. Высказывать свои предположения. Выполнять задания в паре, группе.	1 ч	
2.		Находим друзей	тренинг	Разминка, ставят цель учебной деятельности, прослушивание притчи, дискуссия, игра, обсуждение итогов занятия	Определять свое отношение к окружающим и миру	Формулировать учебную проблему. Выполнять задания в группе, паре. Принимать и уважительно относиться к позиции другого. Уметь сотрудничать	1ч	
3.		Что поможет мне учиться?	тренинг	Разминка, ставят проблему, выполнение творческого задания, осваивают правила поведения в школе, диагностика, дискуссия, обсуждение, домашнее задание	Получение новых знаний. Правила и нормы поведения	Уметь сотрудничать, выполнять различные роли. Высказывать свои предположения. Понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности. Формирование личностного смысла учения.	1 ч.	
4.		Легко ли быть учеником?	тренинг	Обсуждение домашнего задания, прослушивание притчи, ролевая игра, выполнение психотехнических упражнений, обсуждение итогов занятия, домашнее задание	Получение новых знаний. Узнавать какие эмоции испытывают.	Оценивать жизненные ситуации. Делать выбор. Уметь искать и отбирать информацию. Учится планировать свою деятельность. Освоение социальной роли обучающихся.	1 ч.	
5.		Конфликт или взаимодействие?	дискуссия	Разминка, ставят проблему, дискуссия по теме занятия, выполнение упражнений, подведение итогов занятия, домашнее задание	Определять поступки и поведение людей. Узнавать эмоции. Работать с тестом.	Получать полученную информация, наблюдать, делать выводы. Готовность слушать и вести диалог. Конструктивно разрешать конфликты.	1 ч.	
6.		Конфликт или	диагностика	Разминка, диагностика,	Определять поступки	Получать полученную информация,	1 ч.	

Содержание программы по психологии «Первый раз в пятый класс»

Тема: Давайте познакомимся!

Знакомство с детьми, даются сведения о программе, целях и задачах, о требованиях на занятиях и о форме подготовки обучающихся к занятиям. Проводятся игры на знакомство и сплочение коллектива.

Тема: Создание группы.

Принятие правил группы на тренинговых занятиях. Находим плюсы в негативных проявлениях школьной жизни.

Тема: Здравствуй, пятый класс!

Вспоминаем приятные моменты учебы в начальной школе, свои успехи и достижения. Учимся ставить цели на время обучения в 5 классе. Упражнения, способствующие прояснению личной мотивации обучения в средней школе, осознанию своих целей.

Тема: Я и моё имя.

Дискуссия «Не имя красит человека, а человек имя». Характеристика имени. Работа с карточкой «Мое имя»

Тема: Моя школа.

Правила школы и особенности поведения в разных школьных ситуациях. Тест «Школьная мотивация» Н.Г. Лускановой.

Тема: Что поможет мне учиться?

Правила поведения на уроке. Выработка своих правил поведения, характерные именно для данного класса. Упражнение «Слушаем внимательно»

Тема: Легко ли быть учеником?

Притча о башмачнике. Идеальный ученик – кто он? Требования и сверхтребования.

Тема: Легко ли быть учеником?

Идеальный ученик - хороший ученик - сложный ученик. Упражнение «Незнайка». Упражнение «Кляксы». Диагностика.

Тема: Чего я боюсь?

Беседа по теме. Упражнение «Если весело живется, делай так». Тест школьной тревожности Филлипса. Упражнение «На ошибках учимся».

Тема: Чего я боюсь?

Просмотр мультфильмов. Арттерапия. Упражнение «Рисуем слово».

Тема: Находим друзей

Притча о дружбе. Упражнение «Что я люблю делать». Дискуссия по теме. Упражнение «Найти меня».

Тема: Межличностные отношения.

Дискуссия по теме. Социометрический тест. Притча о сотрудничестве.

Тема: Если дружбой дорожить ...

Упражнение «Настоящий друг». Стихотворения А. Барто. Упражнение «Мой портрет в лучах солнца».

Тема: Если дружбой дорожить ...

Просмотр мультфильмов. Дискуссия по теме. Мой друг. Упражнение «Мой портрет в лучах солнца».

Тема: Друг познается в беде.

Притча о друге. Дискуссия по теме. Разбор ситуаций по теме. Упражнение «Мой портрет в лучах солнца».

Тема: Конфликт или взаимодействие.

Дискуссия по теме. Упражнение «Назови чувство». Упражнение «Конфликт или взаимодействие». Тест.

Тема: Конфликт или взаимодействие.

Упражнение «Как разрешать конфликтные ситуации». Разбор ситуаций по теме. Тест. Причины и последствия конфликтов.

Тема: Ссора или спор?

Что такое ссора? Как избежать ссор. Правила хорошего спора. Упражнение «Чаша чувств».

Тема: Мое поведение.

Тест. Дискуссия по теме. Как управлять своим поведением. Поведение в школе, дома, на улице, в общественных местах.

Тема: Эмоции и чувства.

Что такое эмоции? Какими бывают чувства? Дискуссия по теме.

Тема: Эмоции и чувства.

Мои положительные и негативные чувства. Анкета «Мои чувства в школе».

Тема: Работа с негативными переживаниями.

Дискуссия по теме. Упражнение «Как реагировать на обидное замечание?». Как относиться к обидчику? Справедливые и несправедливые обиды.

Тема: Работа с негативными переживаниями.

Арттерапия «Рисуем обиду». Упражнение «Знакомство с закрытыми глазами». Тест «Школьная мотивация» Н.Г. Лускановой.

Тема: Мои недостатки и достоинства.

Что я знаю о себе. Мои положительные и отрицательные стороны. Тест.

Тема: Мои недостатки и достоинства.

Игра «Ты мне, я тебе». Список моих достоинств.

Тема: Я не такой, как ты, и все мы разные.

Понятие «Личность», «Индивидуальность». Игра «Чем похожи».

Тема: Обида. Гнев. Что это?

Понятия обиды и гнева. Арттерапия «Мой гнев». Тест негативных проявлений.

Тема: Учимся решать проблемы вместе.

Упражнение на сплочение и взаимодействие группы.

Тема: Наши привычки. Режим дня.

Что такое правильный режим дня. Тест «Сова или жаворонок». Мой режим дня.

Тема: Наши привычки. Питание.

Что мы едим? Правильное питание для пятиклассников. Полезные и вредные продукты.

Тема: Трудно ли быть настоящим учителем?

Мозговой штурм «Идеальный учитель». Упражнение «Интервью с учителем». Мой портрет учителя.

Тема: Как быть счастливым?

Мозговой штурм «Что такое счастье?». Правила счастливого человека. Арт-терапия «Я рисую счастье».

Тема: Ставим цели.

Упражнение «Насколько ты веришь в себя, в свои силы?» Тест. Упражнение «Инь и Ян». Ставим цели.

Тема: До свидания, пятый класс!

Игра «Доброжелательное послание».

Список используемой литературы

1. Битянова М.Р., Азарова Т.В., Земских Т.В. Профессия – школьник: Программа формирования индивидуального стиля познавательной деятельности у младших школьников: Учебно-методическое пособие для школьных психологов и педагогов. – М.: Генезис, 2007.
2. Диагностические методы в работе педагога. - Днепропетровск: Изд-во ДГУ, 1996.
3. Коблик Е. Г. Первый раз в пятый класс: Программа адаптации детей к средней школе. – 2-е изд., стер. – М.: Генезис, 2007. – 122 с.
4. Научись общаться!: коммуникативные тренинги/Н.Н. Ежова. – Ростов н/Д.: Феникс, 2005.
5. Н.Л. Сомова В пятый класс - в первый раз: Пособие для родителей, психологов, педагогов. – СПб.: КАРО, 2001.
6. Психология. Упражнения, игры, тренинги. 5-11 классы./ Автор-сост. И.В. Гуреева. – Волгоград: ИТД «Корифей», 2005.
7. Психологическая поддержка учащихся: развивающие занятия, игры, тренинги и упражнения/авт.-сост. Е.Д. Шваб, Н.П. Пудикова. – Волгоград: Учитель, 2009.
8. Практическая психология в тестах (компьютерная версия).
9. Тестирование детей. Серия «Психологический практикум». - Ростов н/Д.: «Феникс», 2004.
10. Ты и твои друзья. Учим детей общаться: Методическое пособие для учителей, психологов, воспитателей и родителей. - М.: АРКТИ, 2004.