Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №12»

«Утверждено»
Директор школы
_____ Н.К.Смирнова
«31» 08 2023 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

групповых адаптационных занятий

с элементами тренинга

с учащимися 4-х классов

«Я скоро стану пятиклассником»

Составитель: Вострухина Л.Ю.
педагог-психолог

г.Балахна

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №12»

«Утверждено»
Директор школы
_____Н.К.Смирнова
«____» ____ 20___года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

групповых адаптационных занятий

с элементами тренинга

с учащимися 4-х классов

«Я скоро стану пятиклассником»

Составитель: Вострухина Л.Ю.

педагог-психолог

г.Балахна

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Цель занятий: Оказание психолого-педагогической поддержки и помощи учащимся в адаптации к обучению в пятом классе.

Задачи :

- способствование снижению тревожности;
- выделить качества учеников, необходимые учащимся среднего звена школы.
- дать уверенность учащимся в том, что они готовы к переходу в среднее звено обучения.
- дать положительный настрой на работу, стремиться к преодолению негативных эмоций, связанных с обучением в школе;
- представлений об умениях, навыках обучения в среднем звене;
- проработка своих эмоциональных состояний;
- стимулирование фантазии, воображения учащихся;
- формирование адекватного отношения к своим успехам и неудачам в какой-либо деятельности, развитие навыка уверенного поведения;
- способствовать сплочению класса, уважению друг к другу и взаимопониманию.
- формирование навыков взаимодействия с другими людьми.

Обоснование необходимости занятий с элементами тренинга: Из года в год возникает проблема адаптации учащихся при переходе из начального в среднее звено школы. Несмотря на то, что ученики уже привыкли к школе, требованиям учителя, одноклассникам, проблема адаптации существует. Они снова адаптируются к новым социальным условиям. У них появляется новый классный руководитель, учителя-предметники, новые предметы. Каждый учитель выдвигает свои требования. Этот возраст начало подросткового периода, когда происходят ещё и физиологические изменения в организме у детей, что тоже накладывает свой отпечаток на учащихся.

В связи с этим целесообразно начать проводить подготовительную работу к переходу в пятый класс уже в четвёртом классе и продолжать в пятом.

Тренинговые занятия для учащихся 4-х классов нацелены на помощь учащимся в адаптации к обучению в пятом классе. Это своеобразная возможность предупреждения тех проблем, которыми могут встретиться учащиеся в начале учебы в 5-м классе.

С целью преодоления тревожности будущих пятиклассников, негативных эмоций, сопровождающих переход в пятый класс, и следует проводить подобного рода занятия.

Опыт показывает, что учащиеся, прошедшие курс таких занятий, гораздо быстрее адаптируются к учебе в 5-м классе, а учителя-предметники, посетившие такие занятия, более бережно относятся к учащимся, чаще используют рефлексию в организации учебных занятий, более системно поддерживают участие учащихся в урочной деятельности.

Занятия можно проводить как со всеми учащимися класса, так и с группой детей, которым такие занятия нужны в большей степени.

Ни для кого не секрет, что зачастую учителя сами настраивают негативно учащихся к обучению в среднем звене школы. Заходя в класс, можно иногда слышать такую фразу: «Вот попадете в пятый класс, там узнаете...» Безусловно, зерно, брошенное на тревожную почву, дает негативные всходы. У детей изначально

формируется страх перед обучением, боязнь учителей-предметников, тревога за свои учебные результаты в будущем.

Очень часто тревожность учащихся усугубляет и семья. Многие родители, вместо того чтобы поддержать в ребенке уверенность в собственных силах, предупреждают его о том, что у него ничего не получится, что он станет последним учеником в классе и т. д.

Занятия носят игровой, занимательный характер, что помогает учащимся быстрее входить в ритм занятия, с удовольствием включаться в деятельность.

Продолжительность тренинговых занятий: Тренинговая программа состоит из 12 занятий (1 занятие в неделю), продолжительностью– 45 минут (школьный урок) в течении второго полугодия.

Категория участников*:* Учащиеся 4-х классов.

Литература:

1. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники: Учебное пособие. М., 1999.
2. Князева Т.Н. Я учусь учиться М.- АРКТИ , 2004
3. Григорьева Т.Г., Основы конструктивного общения – Новосибирск – 1999.
4. Громова Т.В. Страна эмоций: Методика как инструмент диагностической и коррекционной работы с эмоционально-волевой сферой ребенка. – М.: УЦ “Перспектива”, 2002.
5. Коблик Е.Г.Первый раз в пятый класс: Программа адаптации детей к средней школе.- М.: Генезис, 2003.
6. Кэдьюсон Х., Шеффер Ч. Практикум по игровой психотерапии.- СПб.: Питер, 2000.
7. Лютова Е.К., Монина Г.Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. – СПб.: ООО Издательство “Речь”, 2001.
8. Смид Р. Групповая работа с детьми и подростками: Пер. с англ. М., 1999.
9. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: уроки психологии в начальной школе (1-4).- М.: Генезис, 2004.
10. Цзен Н.В., Пахомов Ю.В. Психотренинг: игры и упражнения – М.- 2001.

Тематическое планирование занятий с элементами тренинга
в 4-м «___» классе
«Я скоро стану пятиклассником»

№	Содержание	Кол-во часов	Время проведения	
			По плану	корректировка
1	Этот необычный и волнующий 5 класс	1		
2	Мы и школа	1		
3	Познай себя	1		
4	Личностные особенности	1		
5	Познавательные особенности	1		
6	Я и мои одноклассники	1		
7	Я и мои учителя	1		
8	Я и моя семья	1		
9	Новичок в средней школе	1		
10	Понимаем ли мы друг друга	1		
11	Я+Я=Мы	1		
12	Сочинение «Когда я буду в 5 класс…	1		
	Всего	**12**		