

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 5-х классов
«Я – пятиклассник!»

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 5-х классов

«Я – пятиклассник!»

Составитель: Вострухина Л.Ю.

педагог-психолог

г.Балахна

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Цель занятий:

Оказание психолого-педагогической поддержки учащимся 5-х классов в период их адаптации к условиям обучения в средней школе.

Задачи :

1. Формирование у учащихся:

- представлений об умениях, навыках обучения в среднем звене;
- навыков взаимодействия с другими людьми на основе самоприятия, самораскрытия и принятия других;
- адекватного отношения к своим успехам и неудачам в какой-либо деятельности, развитие навыка уверенного поведения;
- представления о себе как о человеке с большими возможностями развития.

2. Ознакомление учащихся:

- с разными формами коммуникации;
- с нормами и правилами поведения на новом этапе их школьной жизни.

3. Создание условий для:

- снижения тревожности;
- выполнения упражнений в игровой форме, проведения дискуссий;
- развития навыков сотрудничества со сверстниками, умения соревноваться с другими, адекватно и разносторонне сравнивать свои результаты с успешностью других;
- выработки на основе собственного опыта норм поведения и общения.

Обоснование необходимости занятий с элементами тренинга:

Начало учебы в 5-м классе — особый этап в школьной жизни ребенка. Перед каждым учеником стоит задача адаптации к непривычным условиям обучения: к множеству учебных предметов, к новым учителям и т.п. У пятиклассников наблюдаются относительно высокая тревожность, некоторое снижение успеваемости, проблемы в поведении. Кроме того, приближается «трудный» возраст, когда дети превращаются в подростков. Ведущей деятельностью становится межличностное общение, но при этом основным занятием остается учеба. Это еще одна причина внутреннего конфликта, переживаемого учащимися 5-го класса.

Предлагаемый цикл занятий с элементами тренинга призван оказать пятиклассникам помощь в период адаптации: снизить у них тревожность, а также научить пользоваться поддержкой окружающих, оказывать помощь другим, видеть свои сильные и слабые стороны, принимать себя и совершенствоваться.

Социальный опыт детей этого возраста постепенно расширяется, хотя еще невелик. Ближайшее окружение, преимущественно дружественное, обозначается понятием «Мы». В ходе занятий дети смогут почувствовать себя, свое формирующееся «Я» частью общего «Мы» (семьи, класса, группы друзей). Приобретенный в тренингах опыт станет для участников профилактикой трудностей пубертатного периода.

Формы и методы: элементы тренинга, групповая беседа, групповая дискуссия, упражнения релаксационного характера, групповые и индивидуальные формы

работы, работа в парах.

Работа в группе ориентирована на активное присвоение детьми нового опыта, возникающего в ходе коррекционного процесса, и его использование в реальных жизненных ситуациях, ведущее в дальнейшем к самораскрытию их собственных потенциальных возможностей.

Продолжительность занятий:

Данная тренинговая программа состоит из 10 занятий, по 1 занятию в неделю, продолжительность которых соответствует продолжительности учебного урока – 40 минут в течении первого полугодия. Форма занятий соответствует основным этапам урока: вводная часть; основная тема урока; заключительная часть (обратная связь; домашнее задание).

Категория участников:

Учащиеся 5-х классов,

Литература:

1. *Битянова, М.Р.* Организация психологической работы в школе / М. Р. Битянова - М., Совершенство, 1998. – 288 с. (Практическая психология в образовании)
2. *Вачков, И.В.* Основы технологии группового тренинга. Психотехники: Учебное пособие / И. В. Вачков – 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Изд-во «Ось-89», 2000. – 224 с.
3. *Вачков И.В.* В зеркале сказки //Школьный психолог, № 21, 2001.
4. *Дубровина, И. В.* Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте / Под редакцией И.В. Дубровиной. М., 1995.
5. *Прутченков, А.С.* Социально-психологический тренинг в школе / А.С. Прутченков - М.: ЭКСМО-Пресс, 2001. – 640 с. (Практическая психология)
6. *Родионов, В.А.* Я и другие. Тренинг социальных навыков / А. В. Родионов и соавт. - Ярославль, 2001. – 160 с.
7. *Самоукина, Н.В.* Игры в школе и дома. Психотехнические упражнения и коррекционные программы / Н. В. Самоукина. - М.: «Феникс», 1995. – 128 с.
8. *Хрящёва, Н. Ю.* Психогимнастика в тренинге /Под редакцией Н.Ю. Хрящевой. СПб.: Речь, 2001. – 256 с.
9. Я хочу провести тренинг. Пособие для начинающего тренера, работающего в области профилактики ВИЧ/СПИД, наркозависимости и инфекций, передающихся половым путем. Новосибирск, 2000.

**Тематическое планирование занятий с элементами тренинга
в 5-м «__» классе
«Я –пятиклассник!»**

№	Содержание	Кол-во часов	Время проведения	
			По плану	корректировка
1	Давайте познакомимся	1		
2	Что такое 5-й класс	1		
3	Познай себя	1		
4	Многообразие моего «Я»	1		
5	Мои познавательные способности	1		
6	Мои познавательные способности	1		
7	Тайны моего «Я»	1		
8	Я и мои учителя	1		
9	Я и мои одноклассники	1		
10	Я и моя семья	1		
	Всего	10		