

**Программа курса внеурочной деятельности «Первый раз в 5 класс»
для обучающихся на уровне основного общего образования
5 класс**

1. Пояснительная записка

Обязательным компонентом ФГОС является внеурочная деятельность. В проекте образовательных стандартов внеурочная деятельность рассматривается как специально организованная деятельность обучающихся в рамках вариативной части образовательного плана.

Программа курса разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, а также основной образовательной программой начального общего образования. Программа учитывает возрастные, обще учебные и психологические особенности младшего подростка.

Программа «Первый раз в 5 класс» направлена на благополучную адаптацию детей к средней школе. Программа является авторско-составительской.

Актуальность программы «Первый раз в 5 класс» определена тем, что одной из важнейших задач психологической помощи учащимся в период перехода из начального звена в среднее является приспособление ребенка к новой системе социальных условий, новым отношениям, требованиям, видам деятельности, режимным моментам.

Переход из начального звена в среднее предъявляет повышенные требования к интеллектуальному и личностному развитию учащихся, к степени сформированности учебных умений, к способности саморегуляции, развитию коммуникативных навыков. В этот период происходят существенные изменения в психике ребенка. Усвоение новых знаний, новых представлений об окружающем мире перестраивают сложившиеся ранее у детей житейские понятия, а школьное обучение способствует развитию творческого мышления в доступных учащимися этого возраста формах. Новая внутренняя позиция учащихся в этот период заключается в направленности на самостоятельный познавательный поиск, постановку учебных целей, овладение учебными действиями, включая контрольные и оценочные, инициативу в организации учебного сотрудничества.

Насколько легко и быстро младшие подростки смогут приспособиться к условиям средней школы, зависит не только от их интеллектуальной готовности к обучению, но и от того, чтобы у них были сформированы умения и навыки, напрямую влияющие на успешность адаптации: умение осознавать требования учителя и соответствовать им; умение устанавливать межличностные отношения с педагогами; умение принимать и соблюдать правила жизни класса и школы; навыки общения и достойного поведения с одноклассниками; навыки уверенного поведения; навыки совместной (коллективной) деятельности; навыки самостоятельного решения конфликтов мирным путем; навыки самоподдержки; навыки адекватной оценки собственных возможностей и способностей.

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

Цель программы: Оказание психологической поддержки учащимся 5 класса в период адаптации к новым условиям обучения в средней школе.

В соответствии с целью сформулированы **задачи:**

1. формирование у детей позитивной Я-концепции и устойчивой самооценки, снижение уровня школьной тревожности;
2. формирование устойчивой учебной мотивации детей;

3. создание классного коллектива через формирование групповой сплоченности и выработку системы единых обоснованных требований;
4. повышение уровня психологической готовности к обучению, формирование учебных навыков;
5. освоение детьми школьных правил;
6. выработка норм и правил жизни класса;
7. формирование адекватных форм поведения в новых школьных ситуациях;
8. развитие социальных и коммуникативных умений, необходимых для установления межличностных отношений друг с другом, с новыми учителями и другими сотрудниками школы.

Внеурочная деятельность является неотъемлемой частью образовательной деятельности и организуется по направлениям развития личности: социальное, общеинтеллектуальное, общекультурное.

Программа представляет собой систематический курс с занятиями в группе 1 раз в неделю в течение учебного года. Общий объем программы составляет 31 занятие (31 ч). Длительность одного занятия для учащихся 40-45 минут. Занятия проводятся в кабинете психолога, в форме психологических тренингов. Численность группы не должна превышать 15 человек. При необходимости учащиеся могут быть поделены на микрогруппы по 3-5 человек. В занятия могут быть внесены изменения и дополнения в зависимости от настроения и работы группы.

Программа предназначена для проведения в 5-х классах, т.е. целевой аудиторией проведения данной программы являются учащиеся 5 класса в возрасте 11-12 лет. Программа учитывает возрастные особенности данной группы учащихся. Ведущей формой организации занятий является групповая.

Наряду с групповой формой работы, во время занятий осуществляется индивидуальный и дифференцированный подход к детям. Основное содержание групповой работы составляют ролевые игры (разыгрывание различных ситуаций, предлагаемых как этюды); дискуссии (обсуждение вопросов, связанных с основной темой занятия); арт-терапия (задания могут быть предметно-тематические и образно-тематические: изображение в рисунке абстрактных понятий в виде созданных воображением ребенка образов, а также изображающие эмоциональные состояния и чувства); игры и упражнения на снятие тревожности, на преодоление школьных страхов, которые позволяют преодолеть тревожность и расширить поведенческий репертуар ребенка; метафорические истории и притчи.

2. Планируемые результаты

- Снижение уровня школьной тревожности;
- Повышение групповой сплоченности;
- Позитивная динамика эмоционального развития ребенка, характеризующаяся возрастанием степени осознания чувств; гармонизация образа «Я» (позитивная самооценка);
- Повышение уверенности в себе и своих возможностях;
- Формирование у детей позитивного отношения к школе, к учителям и одноклассникам.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса.

При реализации данной программы для успешной адаптации учащихся в период перехода из начального звена в среднее у пятиклассников приобретаются соответствующие ценности, овладение универсально учебными действиями, что дает учащимся возможность самостоятельно и успешно усвоить новые знания, умения и

компетентность, включая организацию усвоения, то есть умения учиться. На основании этого, учащиеся достигают воспитательных результатов и эффектов и получают возможность для формирования:

- эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь и обеспечение благополучия.
- морального сознания, способности к решению моральных дилемм на основе учёта позиций партнёров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;

Личностные универсально учебные действия:

- Адекватное отношение к своим успехам и неудачам, развитие навыка уверенного поведения.
- Представление о себе как о человеке с большими возможностями развития.
- Принятие норм и правил поведения на новом этапе школьной жизни.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- принятие и сохранение поставленной перед собой задачи;
- планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.
- адекватное восприятие предложения, замечания и оценки учителей, товарищей, родителей и других людей;
- внесение необходимых корректив в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использование предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

Познавательные универсальные учебные действия:

- самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели,
- осознанное и произвольное построение речевого высказывания в устной и письменной форме,
- выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий,
- рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса результатов деятельности.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой коммуникации;
- 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;

3. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Весь курс «Первый раз в пятый класс» включает в себя 35 занятий (всего 35 часов)

Программа курса внеурочной деятельности состоит из этапов:

1 Этап. Формирование групповой сплоченности, навыков поведения в новых школьных ситуациях, умение ориентироваться в пространстве, создание в классе доброжелательной атмосферы. Психологическая помощь- оказание поддержки в новых ситуациях и в осмыслении опыта сотрудничества.

2 этап. Работа с основными проблемами пятиклассников. Принятие правил школы и класса, установление норм взаимоотношений со сверстниками в классе, преподавателями и другими сотрудниками школы. Осознание новых правил происходит двумя путями: 1. формирование восприятия рамок «хорошо — плохо», чтобы учащиеся не относились к правилам как к категорическому требованию. 2. Доведение до сознания детей значимость правил, формирование отношения к ним как к ценности. Так же важнейшей задачей этого этапа является сознание учащимися требований преподавателей. Психологическая помощь: установление межличностных отношений с педагогами и формирование у учащихся конструктивного отношения к неудачам, ошибкам; анализ уже достигнутых успехов.

3 этап. Формирование понимания у учащихся критериев оценки устной или письменной работы (правильность, аккуратность, красота и др.), критериев отношения педагогов к правилам поведения в школьном кабинете, к правилам ведения тетрадей, освоение способов работы, способствующих достижению высоких результатов. Психологическая помощь: формирование адекватной самооценки и правильного отношения к результатам деятельности. А также формирование овладения навыками релаксации в работе со школьными страхами.

4 этап. Формирование навыков, связанных с самоорганизацией и самоконтролем в учебной деятельности, продолжение работы над развитием коммуникативных умений в конфликтных школьных ситуациях. Психологическая помощь: снижение школьной тревожности.

5 этап. Осмысление личных целей детей на период обучения в 5 классе. Подведение итогов групповой работы.

Формы организации: беседа, ролевые игры (разыгрывание различных ситуаций, предлагаемых как этюды); релаксационные методы; дискуссии (обсуждение вопросов, связанных с основной темой занятия); рисуночная арт-терапия (задания могут быть предметно-тематические и образно-тематические: изображение в рисунке абстрактных понятий в виде созданных воображением ребенка образов, а также изображающие эмоциональные состояния и чувства); моделирование образцов поведения (игры и упражнения на снятие тревожности, на преодоление школьных страхов, которые позволяют преодолеть тревожность и расширить поведенческий репертуар ребенка); Метафорические истории и притчи.

Виды деятельности учащихся: - работать в паре и группе: анализировать, обсуждать свои поступки, делать выводы;
-оценивать свои поступки и рассказывать о них;
-доверительно и открыто говорить о себе и своих чувствах;
-планировать свои действия в учебной и жизненной ситуации;
-слушать;
-соблюдать правила игры и дисциплины;
-контролировать себя в общении со сверстниками и взрослыми;
-учиться осознать свои трудности и стремиться их преодолевать;
- обсуждать предложенные ситуации;
-участвовать в диалоге и вести диалог;
- использовать доброжелательный тон в общении.
-выслушивать точки зрения товарищей;
- оценивать свое поведение и поведение окружающих;
- осознать требования учителя и соответствовать им;
- принимать и соблюдать правила жизни класса и школы;
- осознать свое Я
-предотвращать конфликты решать их мирным путем;

- поддерживать себя в различных ситуациях;
- адекватно оценивать собственные возможности и способности.

Структура занятия включает в себя:

1. *Ритуал приветствия* выполняет функцию установления эмоционально-позитивного контакта психолога с ребенком и формирования у ребенка направленности на сверстников, и завершается *ритуалом прощания*. Эти процедуры спланивают детей, создают атмосферу группового доверия и принятия.

2. *Разминка* включает упражнения, которые помогают детям настроиться на работу, повышают уровень их активности и способствует формированию групповой сплоченности.

3. *Обсуждение предыдущего занятия* проводится после (иногда вместо) разминки и способствует закреплению пройденного материала.

4. *Основная часть занятия* включает в себя психотехнические упражнения, игры и приемы, направленные на решение основных задач занятия. Предпочтение отдается многофункциональным техникам, таким как моделирование образцов поведения, позволяющим преодолеть тревожность и расширить поведенческий репертуар детей.

5. *Обсуждение итогов занятия*, или рефлексия является обязательным этапом и предполагает эмоциональную и смысловую оценку содержания занятия в ходе заключительного обсуждения. Соблюдение подобной структуры занятий, привыкание к ней детей помогает им войти в новую деятельность и сформировать соответствующие ожидания.

4. Тематическое планирование.

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов
1	Создание группы	1
2	Сплоченность группы	1
3	Что такое 5 класс?	1
4	Здравствуй, пятый класс!	1
5	Находим друзей	1
6	Кто я и чем я отличаюсь от других	1
7	Узнай свою школу	1
8	Что поможет мне учиться?	1
9	Легко ли быть учеником?	1
10	Чего я боюсь?	1
11-12	Школьные страхи.	2
13	Как избавиться от страха.	1
14-15	Трудно ли быть настоящим учителем?	2
16-17	Конфликт или взаимодействие?	2
18	Работа с негативными переживаниями.	1
19	Ставим цели.	1
20	Я и школа.	1
21	Кто я, какой я?	1
22	Я могу.	1
23	Я нужен	1
24	Только вперед.	1
25	Я и мои проблемы.	1
26	Имею ли я право	1

27	Трудные ситуации.	1
28	Мои друзья	1
29	Понимаем ли мы друг друга.	1
30	Мир эмоций.	1
31-32	Агрессивность.	2
33	Я и мои колючки	1
34	Как понять себя.	1
35	Принятие себя.	1

Литература

1. А.В. Микляева; П.В.Румянцева «Школьная тревожность» диагностика, коррекция, развитие. Спб. Речь 2004
2. «Адаптация учащихся на сложных возрастных этапах (1,5,10) Система работы с детьми, родителями, педагогами. Автор составитель С.А.Коробкина.
3. О.Мухина; Г.Родионова; Е.Скворцова «Приручи свой гнев»
4. Тисленкова И.А. Нравственное воспитание: для организаторов воспитательной работы и классных руководителей / И.А.Тисленкова. - М.: Просвещение, 2008. 108 с.
5. «Психологический комфорт в школе: как его достичь» Авторы составители Е.П.Картушина, Т.В.Романенко.
6. Коблик Е. Г. Первый раз в пятый класс: Программа адаптации детей к средней школе. – М.: Генезис, 2003.