

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Сургутский естественно - научный лицей**

Я-пятиклассник

Ф.И.О. педагога: Хромова К.А.

Должность: педагог-психолог

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Направленность программы	Профилактическая
Тип программы	Компилятивная Программа составлена на основе авторских программ: Грецов А. «Тренинг общения для подростков» СПб, 2019; Коблик Е. Г. «Первый раз в пятый класс!» М., 2019; Ю.А. Голубева «Тренинги с подростками: программы, конспекты занятий»; С.А. Коробкина «Адаптация учащихся на сложных возрастных этапах: система работы с детьми, родителями, педагогами» Волгоград: Учитель, 2020.
Актуальность программы	Федеральный государственный образовательный стандарт второго поколения определяет личностное развитие и формирование универсальных учебных действий у школьников наряду с предметными результатами обучения. Наряду с формированием универсальных учебных действий важной задачей становится необходимость формирования у школьников ценностных, нравственных установок и ориентиров, введение в мир большой духовной культуры. Такое непосредственное взаимодействие выстраивается в процессе внеурочной деятельности. Деятельность, общение и бытие ребенка являются теми сферами и теми основными средствами, окультуривая которые учитель осуществляет физическое, нравственное воспитание, гарантирует успешность социализации и индивидуализации современных школьников, содействует развитию их способностей. Программа «Я – пятиклассник» призвана создать условия для успешной адаптации детей в школе и повышения уровня психологической готовности детей к обучению, познавательному развитию, общению.
Количество часов в год	12 часов

Возраст учащихся/класс	10-12 лет, 5 класс
Цель	Формирование у учащихся 5-х классов положительного отношения к обучению в средней школе посредством снятия эмоционального напряжения, чувства тревожности, развития коммуникативных навыков и повышения самооценки, формирование положительной коммуникативной деятельности и саморегуляции.
Задачи	1. Снизить накопившееся эмоциональное напряжение, уровень агрессии у пятиклассников. 2. Снизить уровень тревожности пятиклассников. 3. Способствовать развитию навыков социальной компетентности (саморегуляция и коммуникативные навыки). 4. Способствовать самопознанию учащихся 5-х классов и повышению их самооценки. 5. Развивать творческие и организаторские способности учащихся 5-х классов. 6. Сформировать адекватные формы поведения в новых школьных ситуациях 7. Развить социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений друг с другом, с новыми учителями и другими сотрудниками школы.
Ожидаемые результаты освоения программы	Эффективность занятий заключается в предотвращении школьной дезадаптации у учащихся, снижении тревожности; развитии творческого потенциала детей, в приобретении ими навыков анализа своих чувств, проблем, отношений, событий; в формировании умения приобретать знания.
Формы и методы организации занятий	Групповые занятия с использованием следующих методов: - Элементы тренинга - Рисуночная арт-терапия - Релаксационные упражнения - Мини-лекции - Дискуссия, групповая беседа - Развивающие упражнения или игры и их обсуждение, психодиагностические задания.

Формы оценки достижения планируемых результатов программы	- Тестирование и анкетирование учащихся. - Наблюдение за особенностями поведения учащихся в учебное и во внеурочное время. - Выставки творческих работ участников. - Обратная связь (рефлексия) участников (устные высказывания участников по определённой заданной схеме).
Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения, ИКТ и др.)	Компьютер и мультимедийная установка, стол и стул на каждого ученика, доска, стенд для вывешивания плакатов, цветные карандаши (или фломастеры), краски, листы, листы плотной бумаги в достаточном количестве (формата А-4 и А-3); проектор, и магнитофон или другое устройства воспроизводящее музыку.

Учебно-тематический план

Основные разделы и темы	Количество часов
Можно ли учиться с удовольствием	2
Искусство общение	2
Мы - команда	2
Учимся управлять эмоциями	2
Цель и пути её достижения	2
Наука отдыхать	2
Итого:	12ч

Содержание программы

Раздел 1. «Можно ли учиться с удовольствием»

Тема 1.1 «Здравствуй, 5 класс!». Создание дружеской атмосферы взаимопомощи, доверия, доброжелательного и открытого общения детей друг с другом в классе. Знакомство с требованиями основной школы.

Принятие правил поведения в группе; принятие правила группового взаимодействия.

Тема 1.2 Легко ли быть учеником. Знакомство с правилами обучения и поведения в основной школе.

Раздел 2. «Искусство общение»

Тема 2.1 Средства общения. Развитие представлений учащихся о понятии «общение». Знакомство с функциями и формами общения, оценка возросшей значимости роли общения. Понятие активного слушания. Развитие у учащихся умения молчать, слушать, ставить себя на место другого человека.

Тема 2.2 Поговорим рисунками. Передача информации с помощью рисунка.

Раздел 3. «Мы - команда»

Тема 3.1 Как избежать конфликтов. Актуализация опыта детей, связанного с ситуацией «когда меня дразнят», «когда я дразню кого-то», «когда при мне кого-то дразнят»; психологические средства избегания конфликта. Выяснение представлений детей о понятиях «командный дух», «единство», «ответственность за общее дело»; практические задания по осознанию данных понятий;

Тема 3.2 Командный дух. Выяснение представлений детей о понятиях «командный дух», «единство», «ответственность за общее дело»; практические задания по осознанию данных понятий;

Раздел 4 «Учимся управлять эмоциями»

Тема 4.1 Наши эмоции и чувства. Знакомство учащихся с понятиями «эмоции. научить определять эмоциональное состояние других людей. Изготовление портрета-коллажа; раскрытие различных эмоций.

Тема 4.2 Как преодолеть негативные эмоции. Определение способов, помогающих справляться с негативные эмоции; практическое применение данных способов в конкретных ситуациях. Разработка способов преодоления страха; отработка навыков преодоления страха.

Раздел 5 «Цель и пути её достижения»

Тема 5.1 Значение планов и целей. Знакомство с критериями цели. Дискуссия совместное обсуждение. Навык формулирование цели поступка. Анализ собственных ценностей и целей.

Тема 5.2 Учимся ставить цели. Осмысление личных целей на период обучения в основной школе.

Раздел 6 «Наука отдыхать»

Тема 6.1 Правила здорового питания. Воспитание желание здорового образа жизни путем формирования понимания основного рационального сбалансированного питания учащимися.

Тема 6.2 Правила здорового сна. Знакомство с приемами релаксации.

Список литературы

1. Грецов А. «Тренинг общения для подростков» СПб, 2007.
2. Коблик Е. Г. «Первый раз в пятый класс!» М., 2007
3. Ю.А. Голубева «Тренинги с подростками: программы, конспекты занятий» Волгоград: Учитель, 2013.-206 с.
4. С.А. Коробкина «Адаптация учащихся на сложных возрастных этапах: система работы с детьми, родителями, педагогами» Волгоград: Учитель, 2011.-238 с.