

**Государственное бюджетное учреждение
Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи
Пушкинского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТА

Педагогическим советом
Протокол № 2 от 03.11.2023г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказом № 36 о/д от 24.11.2023
Директор ГБУ ЦППМСП
Володарская М.И.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«АДАПТАЦИЯ ПЯТИКЛАССНИКОВ К НОВЫМ УСЛОВИЯМ ОБУЧЕНИЯ»

Возраст учащихся: 11-12 лет
Срок реализации: 9 часов

Составитель:
Бодарева Е.С.
педагог - психолог

Санкт – Петербург
2023

Содержание

Пояснительная записка	3
Актуальность программы.....	3
Отличительные особенности программы.....	3
Адресат	3
Цель:	3
Задачи:.....	3
Условия реализации программы	4
Организационно-педагогические условия	4
Временные и материальные ресурсы.....	4
Условия при дистанционном проведении	4
Требования к квалификации ведущего.....	4
Оценка результативности.....	5
Учебно-тематическое планирование	5
Краткое содержание занятий	6
Краткое содержание занятий в условиях дистанционного обучения.....	8
Литература.....	9

Пояснительная записка

Актуальность программы

В пятый класс пришло новое поколение детей, обучавшихся в начальной школе по ФГОС, который предусматривает работу педагога-психолога по формированию личностных характеристик обучающихся по мере взросления обучающихся с каждым учебным годом.

Это делает проблему результативности формирования универсальных (метапредметных) общеучебных умений и навыков, общественно-значимого ценностного отношения к знаниям, а также развитие познавательных и творческих способностей и интересов, декларируемых Федеральным образовательным стандартом, особенно актуальной.

В пятом классе "формируются новый тип познавательных интересов (не только к фактам, но и к закономерностям), рефлексия как умение направить мысль на познание себя, особенностей своей личности..." (Л. И. Божович, 1995).

4–6-й классы, то есть 10–12-летний возраст, пограничный между детством и отрочеством, – вот пространство и время педагогических действий по организации постепенного, плавного перехода от начальной к основной ступени образования.

Начало учебы в 5 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 класса.

Отличительные особенности программы

Данная программа направлена на повышение адаптивных возможностей пятиклассников и развитие навыков уверенного поведения при обучении в среднем звене. Занятия позволяют оказать пятиклассникам помощь в период адаптации: снизить у них тревожность, а также научить пользоваться поддержкой окружающих, оказывать помощь другим. В условиях перехода ребенка из начальной школы в среднее звено важно, чтобы в учениках сформировалось чувство уверенности и защищенности в изменившихся условиях. В условиях постоянно меняющихся ситуаций иногда приспособиться к новым требованиям очень сложно, и на этом этапе очень важно вовремя помочь учащемуся адаптироваться к новым обязанностям, обстановке и коллективу.

Адресат

Коррекционно – развивающая программа «Адаптация пятиклассников к новым условиям обучения» адресована учащимся 5 классов общеобразовательных массовых школ.

Цель

повысить адаптивные возможности пятиклассников.

Задачи

- сформировать основные представления о жизни учащихся среднего звена;
- развить навыки самопознания у учащихся;
- развить коммуникативные навыки у учащихся;
- развить навыки уверенного поведения;

- создать условия для снижения тревожности у учащихся.

Условия реализации программы

Занятия могут проводиться на базе ЦППМСП, на базе ОУ по договоренности с администрацией при наличии отдельного, просторного помещения, наличии необходимого оборудования.

В условиях особой санитарно-эпидемиологической обстановки реализация программ может осуществляться с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Организационно-педагогические условия

В соответствии с Положением от 26.03.2020 №44 об электронном обучении и использовании дистанционных образовательных технологий при реализации дополнительных общеобразовательных программ в ГБУ ДО ЦППМСП Пушкинского района Санкт-Петербурга:

При работе на ПЭВМ для профилактики развития утомления необходимо осуществлять комплекс профилактических мероприятий в соответствии с СанПиН 22.2/2.4.1340—03; СанПиН 2.4.4.3172-14.

- Во время перемен следует проводить сквозное проветривание с обязательным выходом обучающихся из помещения, где проводилось занятие.

- Внеучебные занятия с использованием ПЭВМ рекомендуется проводить не чаще 2-х раз в неделю общей продолжительностью:

- для обучающихся 2-5х классов – не более 60 мин.

Временные и материальные ресурсы

Программа состоит из 9 занятий, продолжительность одного занятия – 45 минут (академический час). Занятия проводятся с режимом 1 раз в неделю в течение первой четверти учебного года. Занятия проходят в форме групповых по подгруппам 10-15 человек.

Занятия проводятся в отдельном помещении, достаточно просторном, чтобы участники группы могли сесть в круг и имели достаточно места для выполнения психогимнастических упражнений, требующих перемещения участников. Некоторые упражнения выполняются в парах – места должно быть достаточно для того, чтобы пары не мешали друг другу.

Условия при дистанционном проведении

При дистанционном проведении занятий общее количество времени одного занятия дистанционно соответствует занятию очно. Непрерывная длительность работы онлайн, связанной с фиксацией взгляда непосредственно на экране устройства отображения информации на занятии, не должна превышать для обучающихся в 5-х классов — 20 мин.

Занятия проходят в форме социального тренинга, поисковых самостоятельных занятий, презентации самостоятельных работ.

Время проведения компьютерных игр с навязанным ритмом не должно превышать 10 мин. Рекомендуется проводить их в конце занятия.

Требования к квалификации ведущего

- ведущий должен иметь психологическое образование,
- иметь опыт работы в школе,

- ведущий должен владеть навыками поддержки активного слушания, «Я - высказывания».

Оценка результативности

Оценка эффективности осуществляется путем анализа данных, полученных в результате массовой диагностики по методикам:

1. Методика «Тест школьной тревожности», Филлипс.
2. Анкета, направленная на оценку уровня школьной мотивации. (Лусканова Н.Г. Методы исследования детей с трудностями в обучении. М.1993)

в начале занятий и по их окончанию.

Зачисление в группу происходит на основании результатов диагностики, а также по рекомендации других специалистов службы сопровождения, либо по запросу учителей и родителей учащихся.

В результате реализации программы у учащихся предполагается понижение уровня тревожности и повышение уровня школьной мотивации к обучению в среднем звене.

Учебно-тематическое планирование

Блоки	Тема	Часы		
		Очно	Дистанционно	
			Онлайн	Самостоятельная работа
➤	Входная диагностика	1	20мин	25 мин
➤	Входная диагностика	1	20мин	25 мин
№п/п	Занятия с учащимися:	9 часов		
1	Знакомство	1	20мин	25 мин
2	Мир информации	1	20мин	25 мин
3	Мир информации	1	20мин	25 мин
4	Поисковое задание	1	20мин	25 мин
5	Поисковое задание	1	20мин	25 мин
6	Делимся впечатлениями	1	20мин	25 мин
7	Делимся впечатлениями	1	20мин	25 мин
8	Школа пятиклассника	1	20мин	25 мин
9	Вопросов водоворот	1	20мин	25 мин
➤	Итоговая диагностика	1	20мин	25 мин
➤	Итоговая диагностика	1	20мин	25 мин
		Итого 13 часов		
	Индивидуальные консультации (по запросу)			

Краткое содержание занятий

Занятие № 1. Вводное занятие

Цель: адаптация учащихся к новым условиям обучения

Шерринг, знакомство по кругу, представление программы, сбор ожиданий и проблем.

Занятие № 2. Знакомство.

Цель: познакомиться с одноклассниками; развить навыки конструктивного общения.

1. Работа в круге - «Знакомство».
2. Разминка «Путаница»
3. «Соседи».
4. Наши качества.
5. Анализ занятия (обратная связь).

Занятие № 3. Мир информации.

Цель: развивать навыки уверенного поведения; сформировать основные способы самопознания.

1. Разминка. «Мое приветствие».
2. Игра «Память на лица».
3. Игра «Испорченный телефон».
4. Анализ занятия (обратная связь).

Занятие № 4. Поисковое здание.

Цель: повысить информированность о расположении основных школьных объектов и руководящем звене.

1. Разминка. «Моль».
2. Работа с анкетами.
3. Самостоятельный опрос и заполнение бланков задания.

Занятие № 5. Делимся впечатлениями.

Цель: систематизация полученных ранее знаний; развитие коммуникативных навыков.

1. Разминка. «Именной ряд».
2. Упражнение «Я тебя помню».
3. Заключительный этап.

Все участники садятся в круг, и каждый делится своими впечатлениями, то есть зачитывает то, что записал в таблице «Индивидуальность». Ведущий подводит итог о том, что высказывания каждого дополняют мнение об участниках. И это дает нам более полную картину нашего класса и школы. Подчеркивает важность данной информации для следующего занятия.

Занятие № 6. Школа пятиклассника.

Цель: сформировать необходимые психологические средства адаптации; развить навыки уверенного поведения.

1. Разминка «Гусеничка».
2. Работа в группах.
 1. «Карта школы».
 2. «Знаки ПРОдвижения».
 3. «Золотой фонд».
 4. «Классная команда».
3. Сбор оформленных плакатов.

Занятие № 7. Вопрос Водоворот.

Цель: сформировать основные представления о жизни пятиклассника; развить навыки уверенного поведения.

1. Разминка. «Моя поза».
2. Представление выполненных на предыдущем занятии проектов.
3. Наша школа.
4. Обратная связь:

Занятие № 8. Мы и наш класс

Цель: Снижение тревожности, достижение внутригруппового сплочения, осмысление персонального «Я», как части общего «МЫ».

1. Разминка. «Коллективный счет».
2. Compliments
3. Герб
4. «Какие мы... »
5. Подведение итогов курса. Заключительное слово ведущего.

Занятие № 9. Заключительное занятие.

Шерринг, обсуждение пройденного

Цель: адаптация учащихся к новым условиям обучения

Краткое содержание занятий в условиях дистанционного обучения.

Подробнее о правилах проведения игр и упражнений, адаптированных для дистанционной работы.

№ п/п	Тема	Содержание	
		Онлайн 20 мин	Самостоятельная работа 40 мин
1	Знакомство	1.Создание доверительной атмосферы в группе. Правила поведения на занятии. 2.Каждый называет свое имя и три положительных качества в себе. 3.Мини-рассказ каждого участника о себе.	Рисунок - автопортрет. Как ты себя видишь?
2	Мир информации	1.Каждый участник придумывает свой способ приветствия группы. 2. Игра «Комплимент». Каждый участник группы говорит приятные слова-комплименты тому участнику, кого выберет психолог.	Придумать (нарисовать или написать)короткую интересную историю про каждого участника группы.
3	Мир информации	1. Обсуждение темы: Какими способами можно получать информацию и как нам легче её усвоить 2. Игра «Отражение»	Предложить поиграть в данную игру с членами семьи.
4	Поисковое задание	1. Разминка «Моль» 2. Знакомство с административным и педагогическим составом школы. Куда и как обращаться в сложных случаях?	Заполнение анкеты из приложения.
5	Поисковое задание	1.Обсуждение анкет каждого участника. 2.Дети дают обратную связь о трудностях или лёгкости заполнения.	Упражнение «Индивидуальность учителя» (приложение)
6	Делимся впечатлениями	1.Обсуждение упражнения из Дз. 2.Дети дают обратную связь. Формирование у детей умения правильно называть те чувства, которые он испытывает в данный момент.	Участник обводит свою ладонь и на каждом пальце пишет свои качества, а в центре ладони какой-то символ или предмет, объединяющий все качества.
7	Делимся впечатлениями	1.Говорим о разных качествах людей. 2.Как люди реагируют в разных ситуациях. Примеряем 2 ситуации из школьной жизни.	Фантастический рассказ «Идеальный учитель»
8	Школа пятиклассников	1.Что поможет привыкнуть к новым условиям обучения? 2.Формирование списка на ватмане психологом из ответов участников.	Придумать опознавательные знаки для кабинетов учителей предметников и других помещений школы (предложить на выбор)
9	Вопросов водоворот	1.Разминка 2.Обсуждение домашнего задания. 3. Получение обратной связи от участников о занятиях. 4. Ритуал-прощание.	Написать всем участникам группы прощальные благодарственные письма.

Литература

1. Об обеспечении успешной адаптации ребенка при переходе со ступени начального общего образования – на основную /Министерство образования РФ, департамент общего образования /Письмо № 14-51-140/13 от 21.05.2004/
2. Стратегия развития системы образования Санкт-Петербурга 2011–2020 гг. «Петербургская Школа 2020»
3. Федеральный закон N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" от 29 декабря 2012 г.
4. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования.
5. Битянова М. Р. Практикум по психологическим играм с детьми и подростками / М. Р. Битянова. - СПб.: Питер, 2003.
6. Руководство практического психолога / под ред. И. В. Дубровиной. - М.: Академия, 1995.
7. Справочник психолога средней школы. - Ростов н/Д.: Феникс, 2006.
8. Калейдоскоп родительских собраний. Методические разработки – выпуск 2 / под редакцией Н. А. Алексеевой. – М.: Творческий центр – Сфера, 2004.
9. Овчарова Р. В. Практическая психология в начальной школе / Творческий центр. – М.: 2005.