

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 3»

Рекомендована

ШМО МОУ «СОШ № 3»

Протокол № 1 от 30.08.2018

Руководитель ШМО И

Утверждаю

Директор МОУ «СОШ № 3»

Зоя
«01...» сентября 2018 г.

ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

**Дискуссионный клуб
«Познай себя»**

Направленность:
Социально-педагогическая
Для обучающихся 5-х классов

1 год обучения
35 часов

Составитель: Неустроева
Дарья Владимировна

Педагог-психолог

г. Ухта, 2018 г.

Пояснительная записка

Главная цель введения Федеральных Государственных образовательных стандартов – *повышение качества образования*:

- Готовность к реальной жизни.
- Способность к успешной социализации.
- Готовности занять активную позицию.
- Способность к непрерывному самообразованию.
- Умение использовать приобретенные знания.

Психолого-педагогическое сопровождение в условиях введения ФГОС – целостная, системно организованная деятельность, в процессе которой создаются социально-психологические и педагогические условия для успешного обучения и развития каждого ребенка.

Нормативно-правовые основания деятельности педагога-психолога закреплены в следующих документах: Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»(ст. 42); Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования от 06.10.2009 №373 (п.28); Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования от 17.12.2010 №1897 (п.25); Федеральный государственный образовательный стандарт среднего (полного) общего образования от 17.05.2012 № 413 (п.25) Профессиональный стандарт специалиста в области педагогической психологии (деятельность по психолого-педагогическому сопровождению обучающихся)(проект).

Переход из начальной школы в основную считается одним из наиболее сложных периодов в жизни учащихся. Адаптация пятиклассников, под которой следует понимать приспособление к новым условиям ведения образовательного процесса, может протекать по-разному. Характер адаптационного этапа зависит от:

- успешности освоения программного материала в начальной школе;

- сформированности УУД;
- способности к самоорганизации;
- личных качеств: эмоциональной открытости, готовности идти на контакт с незнакомыми педагогами.

Ключевой особенностью перехода в основную школу является наложение проблем, вызванных переходным возрастом, на традиционные трудности адаптационного периода. Процесс приспособления обычно затрагивает два параметра – биологический и психологический, – но в данном случае наибольшее беспокойство педагогов и родителей должен вызывать именно последний аспект. Психологическая адаптация при переходе пятиклассников в основную школу вызвана такими факторами:

1. Необходимость приспособиться к школьной действительности (кабинетной системе, практике частого перехода из класса в класс).

2. Потребность в установлении новых социальных контактов (с учителями, одноклассниками, которые перешли из параллельных классов или других школ).

3. Разницей в отношении педагогов к собственным талантам и умениям. Учителя начальных классов ввиду продолжительной педагогической работы со сложившимся классным коллективом вырабатывают четкую позицию по отношению к каждому школьнику. В момент перехода в старшую школу, когда педагоги-предметники только знакомятся с детьми, часто происходит процесс расхождения мнений, требующий от ребенка умения отказаться от абсолютов, учиться переосмысливать разные точки зрения и вести комплексную работу по самообразованию.

Психологические аспекты протекания адаптационного периода в жизни пятиклассников определяют возрастные и индивидуальные потребности, а также тот факт, была ли проведена подготовка младших школьников к переходу на уровень основного общего образования. Многие ребята в этом возрасте из-за активной гормональной перестройки становятся раздражительными, нервными, проявляют повышенную возбудимость. Вчерашние млад-

шие школьники стремятся как можно быстрее изменить свой статус на «взрослый», проявлять независимость, и вместе с тем боятся открыто высказывать свою позицию по многим вопросам.

Типичные характеристики пятиклассников, определяющие особенности психологической адаптации при переходе в основную школу:

Характеристики	В чем проявляются
Психофизиологические особенности	• Повышенная утомляемость. • Нервная возбудимость. • Частые эмоциональные всплески. • Нервозность, нетерпимость. • Переоценка собственных возможностей (появление несбыточных мечтаний о потенциальном будущем).
Социальные потребности	• Потребность в переосмыслении своего статуса в семье, компании друзей, классном коллективе. • Демонстративный отказ от атрибутов детской жизни, проявление школьной зрелости. • Стремление найти верного, понимающего друга.
Поведение в коллективе	• Проявление бурной реакции на промахи учителей, одноклассников. • Повышенный интерес к вопросам классной иерархии. • Стремление избежать социальной изоляции, боязнь стать «изгоем».

В связи с вышесказанными особенностями пятиклассников, возникает необходимость составления программы поддержки учащихся, испытывающих трудности в адаптации к средней школе.

Пояснительная записка

Важное место в образовательной деятельности занимают психическое здоровье учащихся, индивидуализация образовательных маршрутов, создание психологически безопасной и комфортной образовательной среды. Введение нового стандарта общего образования существенно изменяет всю образовательную ситуацию в школе, определяя точное место формам и видам приложения психологических знаний в содержании и организации образовательной среды школы.

В связи с тем, что приоритетным направлением новых образовательных стандартов является реализация развивающего потенциала общего среднего образования, актуальной задачей становится обеспечение развития универсальных учебных действий как собственно психологической составляющей фундаментального ядра образования. Изменение парадигмы педагогического образования и превращение его по существу в образование психолого-педагогическое, означает необходимость такого содержания, которое позволит осуществлять в процессе своей профессиональной деятельности обучение, ориентированное на развитие учащихся, учет их особенностей и всестороннее раскрытие их интеллектуального и личностного потенциала.

Одной из главных целей школьного образования является создание и поддержание психологических условий, обеспечивающих полноценное психическое и личностное развитие каждого ребенка. Большое значение для развития личности имеет психическое здоровье, то есть состояние душевного, физического и социального благополучия.

В адаптационный период дети могут стать более тревожными, робкими или, напротив, чрезмерно шумными, суетливыми. У них может снизиться работоспособность, они часто становятся забывчивыми, неорганизованными, иногда нарушается сон, аппетит. Возможно снижение интереса к учению, падение успеваемости, появление нарушений во взаимоотношениях со сверстниками.

Существует мнение, что в пятых классах число детей с высоким уровнем тревожности несколько выше, чем в других классах школы, и связан этот факт с особенностями переходного периода из начальной школы в основную.

Тревожность – индивидуальная психологическая особенность, состоящая в повышенной склонности испытывать беспокойство в различных жизненных ситуациях, в том числе и тех, объективные характеристики которых к этому не предрасполагают. Среди негативных переживаний человека тревожность занимает особое место, часто она приводит к снижению работоспособности, продуктивности деятельности, к трудностям в общении.

Школьная тревожность – это сравнительно мягкая форма проявления неблагополучия ребенка. Она выражается в волнении, повышенном беспокойстве в учебных ситуациях в классе, ожидании плохого отношения к себе, отрицательной оценке со стороны педагогов и сверстников

Необходимость изучения уровня тревожности учащихся вытекает из опасности перерастания школьной тревожности в «школьный невроз», который хоть и очень редко встречается в школьной жизни, все же существует.

Кроме того, для полноценной и успешной реализации учебной деятельности в школе необходимо наличие комфортной обстановки, что невозможно для детей с высоким уровнем тревожности.

Основные направления работы по адаптации детей к новой школьной жизни:

1. Психологическая диагностика.
2. Консультативная работа с педагогами и родителями.
3. Методическая работа.
4. Коррекционно-развивающая работа.
5. Аналитическая работа.

Психологическая диагностика.

На этапе адаптации детей в среднем звене школы психологическая диагностика направлена, в первую очередь, на изучение степени и особенностей

приспособления детей к новой социальной ситуации. Она проводится в начале учебного года наряду с педагогическими наблюдениями.

При психологическом обследовании учащихся 5-х классов учитываются следующие факторы:

- эмоциональное состояние обучающегося;
- социометрический статус в коллективе;
- успеваемость.

Этот блок включает в себя восприятие и эмоциональную оценку школьником своих взаимоотношений со сверстниками, с членами семьи, с педагогами; отношения к важнейшим видам деятельности в школе, к себе. Особо важно учитывать, как ребенок воспринимает, во-первых, отношение к нему одноклассников, во-вторых, собственную позицию в общении с ними, а также эмоциональный фон этих отношений.

Для решения данных задач используются следующие методики:

- методика диагностики уровня школьной тревожности Филипса;
- методика выявления суицидального риска у детей (А. А. Кучер, В. П. Костюкевич);
- социометрический метод Дж. Морено.

Циклограмма проведения психологической диагностики:

Месяц	Содержание
Сентябрь – октябрь	1. Сбор согласий на психолого-педагогическое сопровождение 2. Изучение уровня школьной тревожности 3. Изучение уровня личностной тревожности 4. Изучение социометрического статуса 5. Изучение суицидальных рисков
Октябрь – май	Еженедельные занятия в дискуссионном клубе «Познай себя»

Декабрь	Изучение факторов безопасности образовательной среды
Январь – март	Изучение УУД
Май	Повторная диагностика для оценки результативности программы

Методическая работа.

Методическая работа в 5-х классах осуществляется с учетом индивидуальных особенностей детей и специфики класса. В рамках этой деятельности вырабатываются психологические рекомендации, приемы и методы работы с индивидуальными особенностями ребенка, класса.

С администрацией школы обговариваются организационные моменты, период проведения занятий.

Коррекционно-развивающая работа.

Проводится с учащимися, испытывающими трудности в школьной адаптации. Такая работа может проводиться с детьми индивидуально или в микро группах, которые формируются на основе сходства проблем, выявленных у детей на этапе диагностики.

Аналитическая работа.

Аналитическая работа должна быть направлена на осмысление проводимой психологической работы, деятельности по адаптации детей к условиям средней школы, оценку эффективности работы и коррекции рабочих планов.

Программа психологической адаптации учащихся 5-х классов к условиям обучения средней школы.

Цели и содержание программы

Цель – способствовать психологической адаптации пятиклассников к условиям средней школы

Задачи:

- формирование у детей позитивной Я-концепции и устойчивой самооценки;
- снижение уровня школьной тревожности;
- формирование устойчивой учебной мотивации детей;
- освоение детьми школьных правил;
- формирование адекватных форм поведения в новых школьных ситуациях;
- развитие социальных и коммуникативных умений, необходимых для установления межличностных отношений друг с другом, с новыми учителями и другими сотрудниками школы.

Форма проведения.

Занятия с учащимися проводятся 1 раз в неделю в течение учебного года в форме тренинга.

Ожидаемые результаты занятий: снижение уровня школьной тревожности; 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.

Ресурсное обеспечение реализации Программы.

1. Библиотечный фонд

- Грецов А. Тренинг общения для подростков. СПб, 2007.
- Коблик Е. Г. Первый раз в пятый класс! М., 2007
- Голубева Ю.А. (и др.). – Тренинги с подростками: программы, конспекты занятий. Волгоград: Учитель, 2013. 206 с.
- Коробкина С.А. Адаптация учащихся на сложных возрастных этапах: система работы с детьми, родителями, педагогами. Волгоград: Учитель, 2011. 238 с.
- Макарычева, Г. И. Тренинг для подростков: профилактика асоциального поведения. СПб: Речь. 2007. 192 с.

2. Печатные пособия

3. Технические средства обучения

- Экспозиционный экран.
- Ноутбук.
- Мультимедийный проектор.
- Ксерокс.

4. Экранно – звуковые пособия

5. Игры и игрушки.

6. Оборудование кабинета

- Классная доска.
- Магнитная доска.
- Комплект ученической мебели.

Ожидаемые результаты.

1. Результаты первого уровня (приобретение учащимся социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни): приобретение учащимися знаний о нормах коллективной жизни; об основных формах и правилах общения; о способах и приёмах управления своими эмоциями.

2. Результаты второго уровня (формирование позитивных отношений учащегося к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): развитие ценностных отношений учащегося к родной школе, своему классу, к своему собственному здоровью и внутреннему миру.

3. Результаты третьего уровня (приобретение учащимся опыта самостоятельного ценностно окрашенного социального действия): опыт публичного выступления по проблемным вопросам; опыт самоорганизации и организации совместной деятельности с другими детьми; опыт управления другими людьми и взятия на себя ответственности за других людей.

Тематическое планирование

Программа рассчитана на 34 групповых занятия, которые проводятся 1 раз в неделю в течение года с педагогом-психологом.

№	Тема	Кол-во часов
Блок развития коммуникативных навыков		
1	Занятие-знакомство	1
2	Формирование адекватной самооценки	1
3	Выбор модели поведения в различных ситуациях	1
4	Определение своей позиции в трудной ситуации	1
5	Обобщение опыта	1
Блок формирования адекватной самооценки. Основы правовых знаний		
6	Основы правовых знаний. Конвенция о правах ребенка	1
7	Формирование навыков саморегуляции	1
8	Конфликты	1
9	Доверительное отношение к родителям	1
10	Умение противостоять негативному влиянию группы	1
11	Профилактика ПАВ. Правовая ответственность. Ч.1	1
12	Профилактика ПАВ. Правовая ответственность. Ч.2	1
13	Формирование потребности и способности к самосознанию	1
14	Повышение самооценки, развитие самосознания	1
Блок формирования позитивных жизненных целей		
15	Установление личных границ	1
16	Развитие навыков принятия правил	1
17	Сильные стороны личности	1
18	Собственная уникальность	1
19	Самоопределение жизненных целей	1
20	Преодоление жизненных преград	1
21	Мотивация к достижению цели	1

22	Влияние самооценки на достижение цели	1
23	Уверенность в достижении собственных целей	1
24	Актуализация жизненных целей	1
25	Взаимодействие, взаимопомощь, взаимопонимание	1
Блок профориентации		
26	Образ «Я» и самооценка	1
27	Что такое хорошо, что такое плохо	1
28	Я управляю стрессом	1
29	Память и внимание	1
30	Профессиональные интересы	1
31	Задатки и склонности	1
32	Что я знаю о профессиях	1
33	Азы правильного выбора	1
34	Заключительное занятие. Подведение итогов	1

Список литературы

1. Макарычева, Г. И. Тренинг для подростков: профилактика асоциального поведения. СПб: Речь. 2007. 192 с.
2. <https://www.menobr.ru/article/65249-qqq-17-m4-adaptatsiya-pyatiklassnikov>.
3. http://metodkabi.net.ru/index.php?id=ur_sopr#ur.