**

Рабочая программа

***ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ***

***в 5-х классах***

**ФГОС**

 **«Я - пятиклассник»**

 Программа составлена на основе

*программы психологического сопровождения пятиклассников в период адаптации в среднем звене, авторы: Киселева М.В., Ларина И.А., Монина Г. Б., Лускановой Н.Г., Битяновой М. в рамках введения новых ФГОС*

***педагог-психолог Синеокая О. В.***

 (Ф.И.О. разработчика)

2019- 2020 уч. год

ПРОГРАММА АДАПТАЦИОННО-РАЗВИВАЮЩИХ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ УЧАШИХСЯ 5-ГО КЛАССА «Я - ПЯТИКЛАССНИК»

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Начало учебы взадача адаптации к непривычным условиям обучения: к но­вым предметам, учителям, смене кабинетов. У пятиклассников наблюдается отно­сительно высокая тревожность, некоторое снижение успеваемости, проблемы в по­ведении. Кроме того, приближается «трудный» подростковый возраст. Ведущей деятельностью становится межличностное общение, но при этом основным заняти­ем остается учеба. Это еще одна причина внутреннего конфликта, переживаемого учащимися 5-го класса. Все это позволяет определить 5-й класс как потенциально проблемный класс, нуждающийся поэтому в особой поддержке, в особом психоло­го-педагогическом сопровождении.

Цель программы: создание условий для успешной социальной и психологи­ческой адаптации учащихся и их всестороннего личностного развития с учетом воз­растных и индивидуальных особенностей личности, сплочение классного коллектива.

Задачи программы:

1. Повысить уровень адаптированности учащихся.
2. Способствовать формированию позитивной Я-концепции ребенка, разви­тию его самосознания, воспитанию активной жизненной позиции по отно­шению к себе и окружающему миру.
3. Создать условия для приобретения учащимися опыта эффективного обще­ния и самостоятельного разрешения конфликтных ситуаций.
4. Способствовать развитию эмоционально-волевой сферы и формированию гуманистических ценностей пятиклассников.

5. Обучение приемам саморегуляции.

Программа «Я - пятиклассник» рассчитана на работу с учащимися 5-х классов.

Занятия проводятся в течение года со всем классом и по под­группам. Первые три, шестое и последнее занятия желательно провести со всем классом, а остальные занятия можно проводить по подгруппам. Это позволяет за­интересовать детей, снизить уровень тревоги, создает безопасное пространство для общения, ситуацию успеха, условия для самовыражения.

Предусмотренные программой игровые упражнения способствуют созданию эмоционального настроя, облегчают самораскрытие участников, помогают сосредо­точиться и внести элемент оптимизма.

Ведение тетради «Я - пятиклассник» активизирует творческий потенциал учащихся, развивает навыки рефлексии. Опыт, получаемый в группе, анализирует­ся и осмысляется дома. Некоторые задания в тетради предусматривают совмест­ную работу детей и родителей, что позволяет родителям стать участниками реали­зации программы.

Каждое занятие включает в себя:

 -разминку, упражнения, направленные на повышение активности учащихся, настрой на совместную деятельность;

* беседу по основной теме занятия;
* диагностику (на некоторых занятиях);
* игры и упражнения на развитие личностных качеств;
* упражнения на самопознание;
* рефлексию занятия.

**Этапы занятий:**

Программа занятий     включает в себя 2 основных этапа:

- диагностический;

- практический.

Диагностическая работа предполагает групповую психологическую диагностику эмоционально-личностной сферы детей. Для этого используются следующие методики.

а) тест Филлипса;

б) цветовой тест М. Люшера;

в) анкета мотивации Н. Лускановой;

г) метод социометрии М. Битяновой и др..

Данный пакет психологических методик дает достаточно полное представление об особенностях эмоционально-личностной сферы ребенка и характере межличностных отношений в классном коллективе. Диагностическое исследование проводится в начале периода адаптации и после проделанной коррекционной работы.

Практический этап представляет собой групповые занятия с учащимися.

Занятия проводятся не реже одного раза в неделю. Практический блок включает в себя занятия на развитие групповой сплочённости, межличностных отношений, познавательных способностей.

Формирование и комплектование групп происходит на основе данных психодиагностического исследования уровня адаптированности пятиклассников.

**Формы и методы:**элементы тренинга, индивидуальная и групповая работа, упражнения релаксационного характера, приемы арт-терапии, групповые и индивидуальные формы работы, работа в парах.

**Оборудование:** краски, карандаши, фломастеры, бумага формата А4, А3, скотч, маркеры, ватман, куклы,музыкальные - релаксационные записи,

**Предполагаемый результат:**

* повышение уровня адаптированностиобучающихся.
* повышение уровня психологической культуры учащихся;
* стабилизация психоэмоционального состояния детей;
* расширение поведенческого репертуара.

**Литература**

1. Киселева М.В. Арт-терапия в работе с детьми. СПб., 2006.
2. Ларина И.А. Как пережить подростковый кризис. М., 2004.
3. Монина Г.Б.., Лютова-Робертс Е.К. Коммуникативный тренинг. СПб., 2006.
4. Плакаты Мониной Г.Б., Лютовой-Робертс Е.К. «Как я разрешаю конфликты с ….», «Как я справляюсь со своим гневом», «Как я справляюсь со своей тревогой».
5. Самоукина Н.В. Игры в школе и дома. Психотехнические упражнения и коррекционные программы. М., 1995.
6. Фопель К. Энергия паузы. Психологические игры и упражнения: Практическое пособие/ Пер. с нем. – М.: Генезис, 2002.-240
7. Битянова М.-- М.: ООО «Чистые пруды», 2005. - 32 с.: ил. (Библиотечка «Первого сентября», серия «Школьный психолог»).

**Тематическое планирование в 5-х классах**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  **№** | **Тема** | **Количе-ство часов** |  **Дата** |
| **5 «А»** | **5 «Б»** |
| 1 | Знакомство. Новичок в средней школе. | 1 |  |  |
| 2 | Что значит «Я-пятиклассник». | 1 |  |  |
| 3-4 | Я и моё имя. | 2 |  |  |
| 5-6 | Познай себя. | 2 |  |  |
| 7-8 | Я такой, какой я есть. | 2 |  |  |
| 9-10 | Я и другие. Понимаем ли мы друг друга. | 2 |  |  |
| 11-12 | Я и мои друзья. Ищу друга. | 2 |  |  |
| 13-14 | Я и мои учителя.  | 2 |  |  |
| 15-16 | Я и мой класс. | 2 |  |  |
| 17 | От чего зависит моё настроение. | 1 |  |  |
| 18-19 | Чувства. | 2 |  |  |
| 20-21 | Мир эмоций. | 2 |  |  |
| 22-23 | Темперамент | 2 |  |  |
| 24-25 | Характер | 2 |  |  |
| 26 | Что такое «тревога» и как с ней справиться? | 1 |  |  |
| 27 | Способы управления гневом. | 1 |  |  |
| 28 | Внимание к партнёру. | 1 |  |  |
| 29 | Конфликт. | 1 |  |  |
| 30-31 |  Почему люди ссорятся? Тренинг поведения в конфликтной ситуации. | 2 |  |  |
| 32 |  Способы выхода из конфликтной ситуации. | 1 |  |  |
| 33 | Итоговое.Интеллект. игра «Мозголомы». | 1 |  |  |
| 34 |  Резерв | 1 |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  | Всего | 34 часа |  |  |