

Кировское областное государственное общеобразовательное бюджетное учреждение «школа – интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья пгт Кикнур»

Рассмотрено на заседании
школьного МО
Протокол №__ от _____

_Согласовано:
зам.по ВР

Баженова И.В.

Утверждаю
Директор школы

О.А. Соколова

Приказ

№ _____ от _____

Программа адаптационных занятий «Первый раз в пятый класс»

Составила: Куликова О.В. педагог – психолог,
I квалификационная категория

Пояснительная записка

Переход изначальной школы в среднее звено — важный момент в жизни школьника. В пятом классе для детей многое оказывается новым: учителя, форма обучения, которая в средней школе становится предметной, а иногда и одноклассники.

Насколько легко и быстро младший подросток приспособится к условиям среднего звена, зависит не только и не столько от его интеллектуальной готовности к обучению.

Важно, чтобы были сформированы умения и навыки, определяющие, на наш взгляд, 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.

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

Данная программа составлена на основе программы Е.Г. Коблик «Первый раз в пятый класс!»

Цель: создать условия, позволяющие каждому пятикласснику как можно легче и радостнее вступить в новый этап школьного обучения; поддержать и развить в детях интерес к знаниям; помочь им общаться с новыми одноклассниками и преподавателями.

Задачи:

- формирование у детей позитивной Я-концепции и устойчивой самооценки, снижение уровня школьной тревожности;
- формирование устойчивой учебной мотивации детей;
- создание классного коллектива через формирование групповой сплоченности и выработку системы единых обоснованных требований;
- повышение уровня психологической готовности к обучению, формирование учебных навыков;
- освоение детьми школьных правил;
- выработка норм и правил жизни класса;
- 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.

Характеристика основных этапов работы

На первом этапе работы основное внимание уделяется формированию групповой сплоченности, навыков поведения в новых школьных ситуациях, умению ориентироваться в пространстве школы.

У младших подростков, с одной стороны, очень сильно желание самоутвердиться, им важно быть самостоятельными и независимыми, с другой стороны им необходимо получить первый опыт взаимодействия и сотрудничества в новом классном коллективе.

Следовательно, на первом этапе очень важно создать в классе доброжелательную атмосферу. Наш опыт работы показывает, что среди традиционных психологических приемов наиболее эффективны на данном этапе следующие: оказание поддержки в новых ситуациях; оказание помощи в осмыслении опыта сотрудничества.

На втором этапе проводится работа с основными проблемами, возникающими у пятиклассников. Кроме того, решается важная задача принятия правил школы и класса, установления норм взаимоотношений со сверстниками в классе, преподавателями и другими сотрудниками школы. Осознание новых правил у детей происходит двумя путями: с одной стороны, формируется восприятие относительности рамок «хорошо — плохо», чтобы ребенок не относился к правилу как к категорическому требованию, а с другой стороны, до сознания детей доводится значимость правил, формируется отношение к ним как к определенной ценности. Важнейшей задачей этого этапа является помощь детям в осознании требований преподавателей. Соответственно мы решаем еще одну задачу — способствуем установлению межличностных отношений с педагогами.

На этом этапе необходимо помочь младшим подросткам почувствовать себя состоятельными не только в общении, но и в деятельности учения, поэтому можно выделить следующие направления работы: формирование конструктивного отношения к неудачам, ошибкам; анализ уже достигнутых успехов.

На третьем этапе продолжается работа по осознанию детьми требований преподавателей. Формируется понимание критериев оценки устной или письменной работы (правильность, аккуратность, красота и др.), критериев отношения педагогов к правилам поведения в школьном кабинете, к правилам ведения тетрадей, осваиваются способы работы, способствующие достижению высоких результатов. Таким образом, мы создаем условия не только для адаптации пятиклассников к средней школе, но также и для формирования адекватной самооценки и правильного отношения к результатам деятельности другого ребенка. Отдельно решается задача ориентирования ребенка на процесс деятельности, а не на оценку.

На этом же этапе начинается работа по принятию детьми своих негативных чувств. Поэтому отдельного внимания заслуживают приемы по снижению напряжения в школьных ситуациях; с помощью этих приемов дети овладевают навыками релаксации и работы со школьными страхами.

На четвертом этапе особое внимание уделяется формированию некоторых учебных навыков, связанных с самоорганизацией и самоконтролем в учебной деятельности, продолжается работа над развитием коммуникативных умений, среди которых выделяются конструктивные способы поведения в конфликтных школьных ситуациях. На этом этапе мы используем приемы, позволяющие работать со школьной тревожностью и излишним волнением, возникающим у детей в различных ситуациях на уроке.

На пятом этапе происходит осмысление личных целей детей на период обучения в 5 классе. Подводятся итоги групповой работы.

Критериями эффективности занятий выступают: 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.

Методы и техники, используемые в программе

1. Ролевые игры. Разыгрывание различных ситуаций (например, обиженный и обидчик; учитель и ученик).
2. Обсуждение вопросов, связанных с основной темой занятия.
3. Рисуночная арт-терапия. Задания могут быть предметно-тематические («Я в школе», «Мое любимое занятие», «Мой самый хороший поступок») и образно-тематические: изображение в рисунке абстрактных понятий в виде созданных воображением ребенка образов (таких, как «Счастье», «Добро»), а также изображающие эмоциональные состояния и чувства («Радость», «Гнев», «Обида»).
4. Моделирование образцов поведения. Поскольку тревожность и страхи перед определенными ситуациями обусловлены отсутствием у младшего подростка адекватных способов поведения,

нами подобраны игры и упражнения на снятие тревожности, на преодоление школьных страхов, которые позволяют преодолеть тревожность и расширить поведенческий репертуар ребенка.

5. Метафорические истории и притчи.

Принципы работы тренинговой группы

Принцип добровольного участия в работе группы. Он касается как выполнения отдельных упражнений, так и участия в занятиях в целом. Такой подход не только помогает создать условия психологической безопасности для детей, ж и способствует развитию открытости и способности к самостоятельному принятию решений.

Принцип обратной связи. В процессе занятий создаются условия, обеспечивающие готовность детей давать обратную связь другим детям и ведущему тренинга, а также принимать ее. Нам хотелось бы обратить внимание на то, что в работе с пятиклассниками особенно важна обратная связь от детей перед выполнением любого упражнения. Необходимо просить детей прокомментировать задание, которое они должны будут выполнить, а также инструкцию к нему. Это начальное обсуждение является подготовкой участников к эффективному выполнению упражнения. Чрезвычайно важно убедиться что все дети правильно поняли задание. Если возникают вопросы, следует повторить задание еще раз.

Принцип самопознания. В содержании занятий предусматриваются упражнения, помогающие ребенку самостоятельно познавать особенности своей личности. В процессе выполнения многих упражнений ребенок имеет возможности увидеть себя в разных ситуациях, когда от него требуется принятие определенного решения. Реализация этого принципа в работе с пятиклассниками имеет и другую цель — создать дополнительную мотивационную основу участия в тренинге, так как осознание своих способностей и личностных особенностей, как показывает наш опыт, эмоционально привлекательно для ребенка.

Принцип равноправного участия. В соответствии с этим принципом необходимо создавать условия для равноправного межличностного общения детей на занятиях. В случае доминирования одного участника или нескольких членов группы эффективное выполнение задания становится невозможным. В программе занятий предусмотрены так называемые структурированные упражнения, предназначенные для установления взаимосвязей в группе, в ходе их выполнения каждый ребенок получает возможность высказаться. В такой ситуации членам группы, обладающим авторитарным складом характера, приходится вырабатывать самоконтроль, чтобы позволить другим детям выступить, а застенчивые дети получают возможность познакомиться себя в новой поведенческой роли, в результате чего возрастает их вовлеченность в групповую работу.

Принцип психологической безопасности. Упражнения не должны пугать и настораживать детей. Важно понимать, что специфические условия начала обучения в средней школе не допускают использования в занятиях провокационных упражнений, в процессе выполнения которых дети могли бы получить негативную оценку со стороны одноклассников или оказаться в изоляции (если никто не захочет выбрать их в пару или микрогруппу). Поэтому необходимо, чтобы ведущий самостоятельно осуществлял деление детей на микрогруппы с помощью различных игровых приемов. Особенно это касается начала работы по программе. Чтобы снизить тревожность при выполнении заданий по арт-терапии ведущему следует объяснить участникам, что содержание рисунка более важно, чем художественные способности, что рисунки используются как средство для продолжения дискуссии. Возможно, что кто-то из детей попытается уклониться от рисования. В этом случае может помочь подбадривание, однако если оно будет слишком энергичным, то может привести к стрессовой ситуации. Чтобы избежать чрезмерного давления на тревожных членов группы, можно разрешить им в качестве альтернативы в некоторых упражнениях больше записывать, нежели рисовать. Для того, чтобы художественное самовыражение имело терапевтический характер, оно должно быть частью продуманной программы или более широкой групповой цели, и, кроме того, важно всегда предоставлять участникам возможность вербального завершения творческой деятельности.

Помещение, в котором будут проводиться занятия, должно быть достаточно просторным, чтобы участники имели возможность свободно передвигаться, располагаться по кругу, размещаться микрогруппами по 3-5 человек.

Структура занятия

Каждое занятие начинается ритуалом приветствия, выполняющим функцию установления эмоционально-позитивного контакта психолога с ребенком и формирования у ребенка направленности на сверстников, и завершается ритуалом прощания. Эти процедуры спланируют детей, создают атмосферу группового доверия и принятия. Разминка включает упражнения, которые помогают детям настроиться на работу, повышают уровень их активности и способствует формированию групповой сплоченности. Обсуждение домашнего задания проводится после (иногда вместо) разминки и способствует закреплению пройденного материала.

Основная часть занятия включает в себя психотехнические упражнения, игры и приемы, направленные на решение основных задач тренинга. Предпочтение отдается многофункциональным техникам, таким как моделирование образцов поведения, позволяющим преодолеть тревожность и расширить поведенческий репертуар ребенка. Тревожность и страхи перед определенными ситуациями обусловлены отсутствием у младшего подростка адекватных способов поведения, поэтому в основной части занятия в первую очередь представлены упражнения и игры, направленные на снятие тревожности и школьных страхов. 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.

Конспекты занятий по программе «Первый раз в пятый класс», могут быть дополнены и изменены содержанием упражнений и заданий, с учетом индивидуальных особенностей класса.

Программа рассчитана на 9 занятий по 1 академическому часу. Занятие проводится 1 раз в неделю.

Тематический план

№	Тема занятий	Кол –во часов
1.	Создание группы. Здравствуй, пятый класс!	1
2.	Находим друзей.	1
3.	Что поможет мне учиться?	1
4.	Легко ли быть учеником?	1
5.	Чего я боюсь?	1
6.	Трудно ли быть настоящим учителем?	1
7.	Конфликт или взаимодействие?	1
8.	Работа с негативными переживаниями.	1
9.	Ставим цели.	1

Список литературы

1. Битянова М.Р. Организация психологической работы в школе. М.: Генезис, 2000
2. Гарбузов В.И. Практическая психотерапия, или как вернуть ребёнку и подростку уверенность в себе, истинное достоинство и здоровье. СПб.: АО Сфера, 1994
3. Кочубей Б.И. , Новикова Е.В. Эмоциональная устойчивость школьника. М.: Знание, 1988
4. Прихожан А.М. Психокоррекционная работа с тревожными детьми // Активные методы в работе школьного психолога / Под. Ред. И.В. Дубровиной. Киров: Энеом, 1991
5. Прихожанин А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. Москва; Воронеж, 2000