

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ШКОЛА №293 ИМ. А.Т. ТВАРДОВСКОГО

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ Школа №293
им. А.Т. Твардовского
Глозман А.Е.
« 1 » 09 2016 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

социальной направленности

«Учусь учиться»

(ознакомительная)

срок реализации – 1 год

возраст детей – 9-18 лет

Педагог дополнительного образования

Антонова Татьяна Степановна

Москва

2016

Пояснительная записка

Переход из младшей школы в среднюю — 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. Кроме того, нередко дети переходят из одного здания школы в другое, тогда им приходится привыкать еще и к новому помещению.

Пятиклассникам в школе и интересно, и тревожно: хочется быть активными, умными и независимыми, нужными и успешными, хочется, чтобы новый учитель оценил и увидел все самое лучшее в них. А нам, психологам, хотелось бы, чтобы педагоги, уставшие от своего нелегкого труда и поэтому иногда не замечающие ожиданий, проблем детей, принимая на обучение пятиклассников, умели оказывать поддержку своим подопечным. Насколько легко и быстро младший подросток приспособится к условиям средней школы, зависит не только и не столько от его интеллектуальной готовности к обучению.

Анализируя данные многих исследований, можно сказать, что показатели общей тревожности в школе в начале года всегда повышены. В среднем, не более 65% учеников 5-х классов имеют нормальные значения по этому показателю. Однако это вполне очевидно и без диагностических измерений и не нуждается в особом комментарии. Гораздо более интересна дифференцированная оценка школьной тревожности, позволяющая определить направление коррекционной работы с пятиклассниками. Наиболее высоки показатели по следующим видам тревожности: страх самовыражения, оценивания, страх не соответствовать ожиданиям и требованиям окружающих. Эти данные наглядно иллюстрируют специфические особенности психологического состояния учащихся 5-х классов. Очевидно, что значения по трем видам школьной тревожности превышают допустимые пределы (50%).

Степень выраженности данных видов тревожности напрямую связана с отношением взрослых к результатам учебной деятельности и поведению ребенка. Эти страхи в какой-то мере провоцируются родителями и педагогами, которые ориентируют детей на получение только хорошей оценки, требуют «правильного» поведения и награждают за результат, а не за сам процесс его достижения или просто попытку действовать. Но, с другой стороны, если уверенность ребенка в своих способностях так зависит от взрослого, то, значит, в наших силах создать благоприятные условия не просто для коррекции уровня тревожности, но и для развития эмоционально-волевой сферы учащихся.

Именно поэтому в программе значительное место уделено формированию не только навыков осознания требований учителя и школы, но и навыков уверенного поведения, оценки собственных возможностей и способностей, умений работать с негативными эмоциональными состояниями, развитию коммуникативных навыков, навыков самопознания и саморазвития.

Цели и содержание программы

Цель программы - способствовать психологической адаптации пятиклассников к условиям средней школы.

Однако нам хотелось бы сформулировать цель эмоционально, чтобы передать наше стремление помочь пятиклассникам в этот сложный для них период. Итак, основная цель данной программы — создание условий, позволяющих 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:

- формировать у детей позитивную Я-концепцию и устойчивую самооценку, снизить уровень школьной тревожности;
- формировать устойчивую учебную мотивацию детей;
- повысить уровень психологической готовности к обучению в среднем звене, формировать учебные навыки;
- содействовать освоению детьми школьных правил; • формировать адекватные формы поведения в новых школьных ситуациях;
- развивать социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений друг с другом, с новыми учителями и другими сотрудниками школы.

Планируемые результаты:

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, самопознания, саморазвития, самоподдержки;
- навыки адекватной оценки собственных возможностей и способностей.

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 группе 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, 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 третьем 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 тревогой 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, предлагаемых как этюды (например, обиженный и обидчик; учитель и ученик).

2. *Дискуссии.* 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.*

Структура занятия

Каждое занятие начинается *разминкой*, выполняющей функцию установления эмоционально-позитивного контакта психолога с ребенком и формирования у ребенка направленности на сверстников, и завершается *рефлексией*. Эти процедуры сплочают 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. *Основная часть занятия* включает в себя психотехнические упражнения, игры и приемы, направленные на решение основных задач тренинга. *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.

Тематическое планирование

№	Наименование разделов и тем	Количество часов
1.	Вводное занятие	1
2.	Создание группы.	1
3.	Здравствуй пятый класс!	1
4.	Находим друзей.	1
5.	Узнай свою школу.	1
6.	Что поможет мне учиться?	1
7.	Что поможет мне учиться?	1
8.	Легко ли быть учеником?	1
9.	Чего я боюсь?	1
10.	Чего я боюсь?	1
11.	Трудно ли быть настоящим учителем?	1
12.	Конфликт или взаимодействие?	1
13.	Конфликт или взаимодействие?	1
14.	Дайте волю воображению	1
15.	Дайте волю воображению	1
16.	Работа с негативными переживаниями.	1
17.	Работа с негативными переживаниями.	1

18.	Ставим цели.	1
19.	Ставим цели.	1
20.	Знакомство с собой	1
21.	Образ вашего «я»	1
22.	Посмотрим в зеркало	1
23.	Я и окружающие	1
24.	Я и окружающие	1
25.	Вы - личность	1
26.	Оценивание себя	1
27.	Сходство и различие наших «Я»	1
28.	Как вы воспринимаете окружающий мир	1
29.	Как вы воспринимаете окружающий мир	1
30.	Внимание, внимание!	1
31.	Внимание, внимание!	1
32.	Дайте волю воображению	1
33.	Мир эмоций	1
34.	Настроение – класс!	2
35.	Темперамент пятого типа.	1

Итого 36 часов

Список литературы

1. Битянова М.Р. Организация психологической работы в школе. М.: Генезис, 2000.
2. Гарбузов В.И. Практическая психотерапия, или Как вернуть подростку уверенность в себе, истинное достоинство и здоровье. СПб.: АО Сфера, 1994.
3. Дубровина И.В. Программа развития способности к самопознанию и уверенности в себе у детей 10-12 лет., М. Издательский центр «Академия», 1995.
4. Коблик Е.Г. Первый раз в пятый класс! Программа адаптации детей к средней школе., М.: Генезис, 2003.
5. Программа воспитания школьников «Познай себя». журнал «НО», №1, 2000.