

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа №127»**

**Программа факультативных занятий
по психологии для учащихся 5-х классов
«ПЕРВЫЙ РАЗ В ПЯТЫЙ КЛАСС»**

Количество часов в неделю: 1

Всего за учебный год: 34

Педагог-психолог: Новикова Оксана Владимировна

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. 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.

Конечно, есть дети, которые легко и свободно вписываются в школьную систему требований, норм и социальных отношений, но большинство учащихся 5-х классов подвержены дезадаптации: становятся невнимательными, менее ответственными, тревожными, неуверенными в себе, хуже учатся по сравнению с начальной школой, испытывают трудности в общении со сверстниками и учителями.

Цели и задачи курса

Основная **цель** данного курса – способствовать психологической адаптации пятиклассников к условиям средней школы, а именно 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 одноклассниками и преподавателями.

В соответствии с целью формулируются **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;
- 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.

Темы занятий

№ занятия	Тема занятия	Дата	Корректировка
1.	Создание группы.		
2.	Здравствуй, пятый класс!		
3.	Каков я на самом деле?		
4.	Мой дневник. Что я хочу рассказать о себе?		
5.	Точка опоры.		
6.	Уверенное, неуверенное и грубое поведение.		
7.	Я уверен в себе!		

8.	Находим друзей.		
9.	Я и мои одноклассники.		
10.	Мы очень разные и этим интересны друг другу.		
11.	Чувство собственного достоинства.		
12.	Осознание себя.		
13.	Узнай свою школу.		
14.	Что поможет мне учиться?		
15.	Я «сова» или «жаворонок»?		
16.	Легко ли быть учеником?		
17.	Мои права и права других людей.		
18.	Люди, значимые для меня.		
19.	Чего я боюсь?		
20.	Легко ли быть настоящим учителем?		
21.	Осторожно, конфликт!		
22.	Решение конфликтов.		
23.	Просьба.		
24.	Я в своих глазах и глазах других людей.		
25.	Я для себя, я для других.		

26.	Обида.		
27.	Критика.		
28.	Неопределенность.		
29.	Работа с негативными переживаниями.		
30.	Как справиться с раздражением, плохим настроением?		
31.	Наши чувства, желания, настроения.		
32.	Победи своего дракона.		
33.	Перед дальней дорогой.		
34.	Ставим цели.		

Планируемые результаты

По окончании курса у учащихся должны быть сформированы следующие умения и навыки, определяющие 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.

Список литературы

1. Анн Л.Ф. Психологический тренинг с подростками. – СПб: Питер, 2008.
2. Бодалев А.А. Психология общения. Избранные психологические труды. – М.: «Институт практической технологии», Воронеж: НПО «МОДЭК», 1996.
3. Грецов А. Тренинг общения для подростков. – СПб.: Питер, 2008.
4. Грецов А.Г., Азбель А.А. Узнай себя. Психологические тесты для подростков. – СПб.: Питер, 2008.
5. Истратова О.Н. Психодиагностика. Коллекция лучших тестов / О.Н. Истратова, Т.В. Эксакусто. – Изд. 4-е – Ростов н/Д: Феникс, 2007.
6. Коблик Е. Г. Первый раз в пятый класс: Программа адаптации детей к средней школе. – М.: Генезис, 2003.
7. Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте. Пособие для школьных психологов. Под общей редакцией И.В. Дубровиной, М.: Академия, 1995.
8. Психологические тесты на <http://vsetesti.ru/>