

Приложение к  
основной образовательной программе  
начального общего образования  
Муниципального общеобразовательного  
учреждения «Тоншаевская средняя школа»

«РАССМОТРЕНА»  
на заседании педагогического совета  
от 30 августа 2023 г. № 13

«УТВЕРЖДЕНА»  
приказом МОУ Тоншаевская СОШ  
от 31 августа 2023 г. №01-02/199

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО КУРСУ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«Моя личная траектория»**

**для 5 классов**

Составители: Елькина Ю.А.- педагог психолог

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по внеурочной деятельности курса «Моя личная траектория. 5 класс», направленная на адаптацию пятиклассников к условиям обучения в среднем звене школы. Программа составлена на основе примерной программы «Впереди у нас – пятый класс». Практикум по психологическим играм с детьми и подростками. Под редакцией М.Р. Битяновой. СПб.: Питер, 2005.

Одним из наиболее стрессогенных периодов в жизни школьника является переход из начального звена в среднее, когда максимально усиливается воздействие неблагоприятных факторов на ребенка, что ведет к снижению показателей психических процессов (памяти, мышления, внимания), работоспособности, появлению нехарактерных ошибок, снижению успеваемости, повышению уровня тревожности и агрессивности и т.д. В отдельных случаях эмоциональная напряжённость достигает критического момента и результатом становится потеря самообладания и самоконтроля, что ведёт к конфликтным ситуациям в школьном коллективе.

К сожалению, иногда, при недостаточном знании индивидуально-личностных особенностей пятиклассников дети остаются без должной психолого-педагогической поддержки.

Зачастую родители не принимают во внимание сочетание физиологических изменений и психологических факторов, влияющих на ребенка в новой социальной ситуации. Кроме того, у родителей не всегда сформировано понимание важности этого периода в жизни младшего подростка для успешного обучения и социализации.

Следовательно, работа психолога по созданию психологической комфортности в период адаптации пятиклассников должна начинаться с первых недель обучения.

Курс «Моя личная траектория. 5 класс» призван создать условия для успешной адаптации детей в школе и повышения уровня психологической готовности детей к обучению, познавательному развитию, общению.

Программа разработана на основе следующих документов:

▶ Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

▶ ФГОС начального общего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»);

▶ Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 N 373;

▶ Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 N 1897

▶ Приказ Министерств образования и науки Российской Федерации от 26.11.2010г. № 1241 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации» от 6 октября 2009г. № 373 (зарегистрирован в Минюсте России 4 февраля 2011г.);

▶ Приказ Минобрнауки России от 22 сентября 2011г. № 2357 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации» от 6 октября 2009г. № 373;

▶ Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 мая 2011 года № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении

федеральных государственных образовательных стандартов начального (основного) общего образования»;

▶ Письмо Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи от 14.12.2015 № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных образовательных программ»;

▶ Методические материалы по организации внеурочной деятельности в образовательных учреждениях, реализующих общеобразовательные программы начального общего образования (письмо Минобрнауки России от 12.05.2011 г. № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»);

▶ Методические рекомендации по уточнению понятия и содержания программ внеурочной деятельности. Письмо Минобрнауки от 18.08.2017 № 09-1672

▶ СанПиН 2.4.2.2821-10, утвержденный постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».

Переход учеников из начальной школы в среднее звено — это сложный и ответственный период; от того, как пройдет процесс адаптации, зависит вся дальнейшая школьная жизнь ребенка.

Данная психолого-педагогическая программа предполагает работу одновременно со всем классом, так как занятия направлены на сплочение коллектива, создание в классе благоприятной атмосферы, доброжелательного и открытого общения детей друг с другом, развитие эмоционально-волевой сферы и нравственных представлений. Такая форма работы позволяет выявить детей с личностными проблемами.

Программа по внеурочной деятельности «Моя личная траектория. 5 класс» предназначена для успешного прохождения адаптационного периода при переходе в среднее звено пятиклассников. Программа ориентирована на реализацию социального направления внеурочной деятельности.

Программа курса для обучающихся 5-х классов составлена из расчета 34 часов. Включает в себя как теоретический материал, так и практические упражнения и тренинги. Занятия проводятся 1 раз в неделю. Длительность занятия составляет 45 минут. Модификация данной программы состоит в интеграции двух программ и внесении в программу практической части (тематические и игровые тренинги, самодиагностика и рефлексия), а также в изменении содержания и наполнения тем (новые упражнения, игры, тесты).

Программа включает в себя диагностические процедуры, необходимые для формирования группы и отслеживания эффективности проводимых занятий. Основным содержанием занятий являются игры и тренинговые упражнения, направленные на развитие познавательной, эмоциональной сферы ребенка. Структура каждого занятия включает ритуалы приветствия, разминку, основное содержание занятия, рефлексия, ритуал прощания. Занятия построены таким образом, что вне зависимости от темы занятия происходит развитие различных видов универсальных учебных действий: коммуникативных, личностных, регулятивных и познавательных. После проведения коррекционно-развивающих занятий обязательным является проведение повторной диагностики с целью выявления динамики развития ребенка. Программа составлена с учетом возрастных особенностей развития младших подростков (11-12 лет).

Для выявления личностных особенностей учащихся и определения эмоционального состояния каждого ребенка на занятиях проводятся такие проективные методики, как «Несуществующее животное», «Кактус» и «Дерево».

На занятиях необходимо создать теплую, дружескую, но в тоже время рабочую атмосферу, чтобы адаптация пятиклассников прошла успешно.

Занятия проводятся в форме психологических часов, организация детского коллектива. В программе используются такие методы как:

1. Рольевые 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, 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.

Контроль знаний и умений проводится в виде первичной диагностики, промежуточной диагностики, диагностика на конец года, ответы на вопросы, домашнее задание.

**Цель программы:** формирование у учащихся 5-х классов положительного отношения к обучению в средней школе посредством снятия эмоционального напряжения, чувства тревожности, развития коммуникативных навыков и повышения самооценки, формирование положительной коммуникативной деятельности и саморегуляции.

**Задачи программы:**

1. Снизить накопившееся эмоциональное напряжение, уровень агрессии у пятиклассников.
2. Снизить уровень тревожности пятиклассников.
3. Способствовать развитию навыков социальной компетентности (саморегуляция и коммуникативные навыки).
4. Способствовать самопознанию учащихся 5-х классов и повышению их самооценки.
5. Развивать творческие и организаторские способности учащихся 5-х классов.
6. Сформировать адекватные формы поведения в новых школьных ситуациях
7. Развить социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений друг с другом, с новыми учителями и другими сотрудниками школы.

## 2. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

№ п.п.	Тема	Содержание	Количество часов
1	Психологические занятия по повышению уровня психологической комфортности пятиклассников в период адаптации	Тренинги, групповые дискуссии, рольевые игры, моделирование образцов поведения, рисуночная арт-терапия	4
2	Диагностика особенностей адаптации пятиклассников к новым социально-педагогическим условиям обучения	Тесты для диагностики социально-психологической адаптации	4
3	Профилактическая и коррекционно-развивающая программа по адаптации пятиклассников к среднему звену	Тренинги, групповые дискуссии, рольевые игры	15
4	Программа для группового взаимодействия «Мы - единое целое»	Психологические тренинги, арт-терапия	9

5	Итоговая диагностика по результатам коррекционно-развивающей программы адаптации пятиклассников. Сравнительный анализ по итогам результатов.		2
	<b>Итого</b>		<b>34</b>

- Подробнее в Приложении 1

## 2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### Личностные и метапредметные результаты:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнёра;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи;
- слушать и вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении проблем, понимать точку зрения другого;
- слушать собеседника, кратко излагать сказанное им в процессе обсуждения темы, проблемы;
- признавать возможность существования разных точек зрения и права каждого иметь свою.

### Предметные результаты:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.
- осознавать качества необходимые для учащегося средней школы;
- оценивать некоторые высказывания людей с точки зрения их уместности, тактичности в данной ситуации.

## 3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### Календарно-тематический план (для 5 классов)

№ п/п	Тема занятия	Содержание
1	Тренинговое занятие «Давайте познакомимся!»	Участвуют в играх на знакомство, размышляют над притчей «Если хочешь быть счастливым, будь им», выполняют проективный тест «Несуществующее животное».
2	Исследование успешности адаптации учащихся 5-ых классов к обучению в среднем звене.	Выполняют тест «Школьная мотивация» Н.Г. Лускановой., проективную методику «Рисунок школы»
3	Исследование у учащихся школьной тревожности	Выполняют методику «Изучение школьной тревожности» Филипса. Отвечают на вопросы опросник С.В. Левченко «Чувства в школе»
4	Диагностика у пятиклассников особенностей отношения к себе	Выполняют тест на самооценку (Дембо - Рубинштейн); проективную методику «Рисунок семьи».
5	Изучение социально-психологического климата класса	Выполняют тест «Социометрия» Морено, играют в игры на общение.
6	Мини – тренинг «Дорога в пятый класс», анкетирование	Участвуют в психологических играх, отвечают на вопросы анкеты «Пятиклассник».
7	Какой я и чем я отличаюсь от других?	Выполняют анкету «Вот я какой!», графическую методику М.А. Панфиловой «Кактус»
8	Познай себя	Участвуют в психологических играх и упражнениях, рассказывают, о своих чувствах.
9	«Мир информации», арт-терапия	Слушают мини-лекцию, высказывают свое мнение , рисуют, вырезают из журнала материал
10	Я многое могу	Участвуют в психологических играх, рисуют коллаж
11	Я многое могу (часть 2)	Участвуют в ролевых играх, взаимодействуют друг с другом, высказывают свое мнение о занятия
12	Будь внимателен	Выполняют психологические упражнения на внимание
13	Будь внимателен (2 часть)	Слушают мини – лекцию «Правила самоорганизации внимания», выполняют упражнения
14	Мини – лекция «Мир эмоций»	Слушают мини-лекцию, отвечают на вопросы, участвуют в релаксационном упражнении
15	Мои эмоции	Участвуют в арт-терапии, рисуют по заданной теме картинки

16	Наш класс - команда	Участвуют в психологических играх на сплочение
17	Наш класс – команда. (2 часть)	Выполняют упражнения, играют в ролевые игры, взаимодействуют друг с другом
18	Понимаем ли мы друг друга	Участие в арт-терапии, рисование на свободную тему.
19	Без друзей меня чуть-чуть	Выполнение фрактального рисования.
20	Мы и наш класс	Выполнение проективной методики «Дерево».
21	Портрет класса	Выполняют творческого задание создание карты «Страна – пятый класс». Рефлексия занятия.
22	Поддержать друга	Выполняют психологические упражнения, участвуют в играх
23	Поддержать друга (2 часть)	Участвуют в беседе, рассуждают, высказывают свое мнение», играют
24	Я в своих глазах и в глазах других людей»	Участвуют в дискуссии, релаксационные упражнения
25	Мы такие интересные	Участвуют в дискуссии, релаксационные упражнения
26	Я и учеба	Рассуждают над темой, слушают лекцию, выступают в дискуссиях
27	Тренинг по профилактике школьного стресса «Спокойствие, только спокойствие»	Участвуют в играх и релаксационных упражнениях, рассказывают о своих чувствах
28	Я и мои учебные достижения	Рассказывают о своих школьных победах, выполняют упражнения.
29	Тренинг «Познаю себя», развитие уверенности школьников	Участвуют в ролевых играх, выполняют упражнения развитие уверенности
30	Урок-тренинг «Я и здоровый образ жизни»	Участвуют в психологических упражнениях, размышление над мини-лекцией
31	Тренинг-профилактика «Здоровым быть - здорово»	Участвуют в беседе, выполняют игры и упражнения
32	Тренинг по профилактике интернет - зависимости	Слушают мини-лекцию по теме, участвуют в играх и упражнениях.
3	Итоговая диагностика	Выполняют тест .Г. Лускановой «Мотивация к школе» проективную методику «Рисунок школы» графическую методику М.А. Панфиловой «Кактус»
34	Итоговая диагностика. Сравнительный анализ по итогам результатов.	Выполняют тест на тревожность, тест «Чувства в школе»

#### 4. Учебно-методическая литература и материально – техническое обеспечение внеурочной деятельности

##### Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения

##### Примечания

##### Книгопечатная продукция для учителя

- |   |   |
|---|---|
| 1. Битянова М.Р. «Впереди у нас – пятый класс». Практикум по психологическим играм с детьми и подростками. СПб.: Питер, 2005.(электронный формат) | В учебной литературе представлены игры и упражнения для социально-психологической адаптации и развития 5 классов, которые помогут обеспечить успешность обучения детей в среднем звене. |
| 2. Лютова Е. К, Моница Г.Б.. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми.-СП. 2005 (электронный формат)  |   |

##### Компьютерные и информационно- коммуникативные средства

1. Классная доска с набором приспособлений для крепления таблиц.
2. Персональный компьютер с принтером.
3. Мультимедийный проектор.

##### Экранно-звуковые пособия

1. Аудиозаписи.
2. Видеофильмы, соответствующие содержанию обучения (по возможности).
3. Презентации, слайды, соответствующие содержанию обучения (по возможности).

## Приложение 1

### СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

#### *1. Психологические занятия по повышению уровня психологической комфортности пятиклассников в период адаптации*

##### 1. Давайте познакомимся!



Цель: познакомить детей с целями занятий, формой работы; принять правила поведения на занятиях.

1) Ритуал приветствия: Здрав – ствуй – те (дети начинают приветствие, держась за руки, на последнем слоге хлопают в ладоши).

2) Работа по теме.

Притча «Если хочешь быть счастливым, будь им» (Приложение 2)

Проективная методика «Несуществующее животное»

## **2. Исследование успешности адаптации учащихся 5-ых классов к обучению в среднем звене (1 ч)**

1. Методика школьная мотивация Н.Г. Лускановой.

2. Проективная методика «Рисунок школы»

## **3. Исследование у учащихся школьной тревожности (1 ч)**

1. Методика «Изучение школьной тревожности» Филипса.

2. Опросник С.В. Левченко «Чувства в школе»

## **4. Диагностика у пятиклассников особенностей отношения к себе (1 ч)**

1. Самооценка (Дембо - Рубинштейн);

2. Проективная методика «Рисунок семьи»

3. Проективная методика «Автопортрет»

## **5. Изучение социально-психологического климата класса (1 ч)**

1. «Социометрия» Морено

2. Психологические игры на общение

## **6. Мини – тренинг «Дорога в пятый класс», анкетирование**

Цель: профилактика проблем адаптации: мобилизация внутреннего ресурса, умения самостоятельно проявлять активное участие и сотрудничать со сверстниками в дискуссиях.

1. Ритуал приветствия.

2. Работа по теме.

Упражнение «Продолжи фразу»

Упражнение «Те, кто...»

Упражнение «Школьный путь» (Родионов, Ступницкая)

Упражнение «Что важно для меня?»

Анкета для пятиклассников (Приложение 3)

Рефлексия.

Притча «Одноклассники» (Приложение 2)

## **7. Какой я и чем я отличаюсь от других?**

Цель: осознание ценности и уникальности личности каждого.

1. Ритуал приветствия.

2. Работа по теме.

Упражнение «Ласковое имя»

Анкета «Вот я какой!» (Приложение 4)

Упражнение «Поменяйтесь местами те ...»

«Кактус». Графическая методика М.А. Панфиловой.

Рефлексия.

## **8. Познай себя**

### **Занятие 1. (1 ч)**

Цель: закрепить навыки самоанализа, способствовать более глубокому самораскрытию, которое ведет к изменению себя.

Упражнение «Имя и качество»

Упражнение «Букет».

Упражнение «Немного о себе».

Игра «Встреча взглядами».

Какой я человек?

### **Познай себя**

#### **Занятие 8. (2 ч)**

**Цель:** отработать приемы уверенного поведения и содействовать тому, чтобы подростки в любых ситуациях чувствовали уверенность в себе.

1. Настрой на занятие. Игра: «Море волнуется раз...» (самонаблюдение)..

2. Бросать друг другу мяч с любым вопросом "о тебе".

3. Упражнение "«Кто я? Какой я?» (самооценка, самоанализ)

4. Работа с положительными и отрицательными качествами. Обсуждение.

Необходимо продолжить письменно три предложения:

1. Я думаю, что я...;

2. Другие считают, что я...;

3. Мне хочется быть...

4. Игра "Ошибки Мишани". Обсуждение.

5. Релаксационное упражнение.

6. Игра "Я — настоящий. Я — супер".

7. Рассказать про себя что-нибудь хорошее.

8. Рефлексия занятия.

#### **9. Мир информации**

**Цель:** развитие навыков уверенного поведения; формирование основных способов самопознания.

1. Ритуал приветствия.

2. Работа по теме.

3. Упражнение «Мое приветствие».

4. Упражнение «Память на лица».

5. Упражнение «Испорченный телефон».

6. Притча «Два волка» (Приложение 2).

7. Рефлексия.

#### **10. Я многое могу**

**Цель:** формирование учебных умений, повышение самооценки.

1. Ритуал приветствия.

2. Работа по теме.

Упражнение «Догадайся».

Упражнение «Ладонь».

Упражнение «Я могу, я умею».

Слушание сказки О. Горьковой «Фламинго».

Обсуждение сказки и выполнение иллюстраций к ней.

Рефлексия.

#### **11. Я многое могу (2 часть)**

1. Упражнение «Пересядьте все те, кто...».

2. Упражнение «Ассоциации».

3. Упражнение «Волшебная рука».

4. Здравствуй, Я, мой любимый.

5. Упражнение «Хорошо или плохо».

6. Дискуссия по упражнению:  
— Какую сторону качества — позитивную или негативную легче найти?  
— Все ли качества имеют две стороны?  
— Есть стопроцентно хорошие качества или, наоборот, плохие?
1. Мой портрет в лучах солнца.
  2. Ритуал прощания

### **12. Будь внимателен**

1. Упражнение на воображение.
  2. Упражнение «Эксперимент».
- Цель: активизация внимания подростков.
3. Мини-лекция «Правила самоорганизации внимания».
- Цель: познакомить подростков с эффективными способами самоорганизации внимания.
4. Методика «Расстановка чисел».
- Цель: оценка произвольного внимания подростков.
5. Упражнение «Письмо».

### **13. Будь внимателен (2 часть)**

- Цель: развитие внимания, групповое сплочение, снятие возбуждения.
1. Упражнение «Шестерка».
- Цель: активизация и тренировка внимания и сообразительности подростков.
2. Игра «Не повторяться!»
- Цель: развитие внимательности, расширение словарного запаса.
3. Игра «Два дела одновременно».
- Цель: развитие внимания сразу к нескольким объектам.
4. Рефлексия занятия.

### **14. Мини – лекция «Мир Эмоций»**

- Цель: познакомить учащихся с понятием «эмоции»; научить определять эмоциональное состояние других людей; тренировать умение владеть своими эмоциями.
1. Ритуал приветствия.
  2. Работа по теме. «Наши эмоции»
- Упражнение «Угадай эмоцию».
3. Упражнение «Поставь балл эмоции».
- Притча «Обида на песке» (Приложение 2).
- Рефлексия.

### **15. Мои эмоции**

1. Ритуал приветствия «Хорошее настроение»
2. Разминка. Игра «Наоборот»
3. Игра «Назови эмоцию»
4. Игра «Собери эмоцию»
5. Этюд «Теремок»
6. Упражнение «Закончи предложение»
7. Упражнение «Пирог эмоций»
8. Упражнение «Цвет настроения»
9. Ритуал прощания

### **4.Программа группового взаимодействия «Мы – единое целое»(9 ч)**

#### **16. Наш класс-команда**

1. Приветствие
2. Упражнение «Строй»
3. Упражнение «Кочки»

4. Упражнение «Пирамида»
5. Упражнение «Свеча доверия»
6. Упражнение «Путаница»
7. Упражнение «Ботинки»
8. Обобщение. Рефлексия тренинга.

### **17. Наш класс-команда! (часть 2)**

**Цель:** формирование необходимых психологических средств адаптации; развитие навыков уверенного поведения.

1. Ритуал приветствия.
2. Работа по теме.

Упражнение «Гусеничка».

Работа в группах.

Деление класса на четыре группы.

1. «Карта школы». (Данная группа составляет плакат с основными школьными объектами: столовая, актовый зал, спортзал, медицинский кабинет, расписание и т. д.)
2. «Знаки ПРОдвижения». (Разработать основные знаки-помощники, для «карты» школы).
3. «Кладовая знаний». (Данная группа оформляет стенд учителей-предметников, работающих в их классе. Основное требование – фотография и краткая характеристика каждого учителя).
4. «Классная команда». (Данная группа готовит стенд с фотографиями учеников, подписывая под ними интересы, обязанности в школе и классе).

### **18. Понимаем ли мы друг друга ( 1 ч)**

**Цель:** показать значимость собственного «Я»; подвести учащихся к пониманию необходимости жить в согласии с собой и другими; показать важность взаимопонимания.

1. Ритуал приветствия.
  2. Работа по теме.
- Упражнение «Мне в тебе нравится».
- Упражнение «Рисунок по инструкции».
- Упражнение «Кораблик успехов».
- Упражнение «Пойми меня».
- Игра-шутка «Пойми меня».
- Игра «Гомеостат».
- Рефлексия

### **19. Без друзей меня чуть-чуть**

**Цель:** совершенствовать навыки общения.

1. Ритуал приветствия.
  2. Работа по теме.
- Упражнение «Дерево и ветер».
- Упражнение «Кораблекрушение».
- Упражнение «Рисунок дружбы».
- Упражнение «Групповая дискуссия».
- Пословицы и поговорки о дружбе (Приложение 2)
- Рефлексия.

### **20. Мы и наш класс**

**Цель:** снижение тревожности, достижение внутригруппового сплочения, осмысление своего персонального «Я» как части общего «Мы».

1. Ритуал приветствия.
2. Работа по теме.

Упражнение «Коллаж класса».

Упражнение «Какие мы».

Проективная методика «Дерево».

Оценка эффективности занятий.

Каждый участник заполняет анкету для оценки эффективности цикла занятий.

### **21. Портрет класса**

Цель: Осознание своего класса как сообщества. Принятие индивидуальности каждого.

1. Приветствие
2. Игра попутчики
3. Создание карты «Страна – пятый класс» Создание символа класса, Распределение ролей и обязанностей.
4. Игра «Ассоциации»
5. Рефлексия занятия

### **22. Поддержать друга**

1. Приветствие
2. Добрый – злой мяч
3. Беседа «Будем учиться на отлично!»
4. Релаксационное упражнение.
5. Игра «Наши учителя»
6. Упражнение «Вот я какой! Угадали?»
7. Игра «Наши учителя»
8. Рефлексия занятия

### **23. Поддержать друга ( часть 2)**

1. Приветствие
2. Упражнение «От всей души...»
3. Игра «Выпутываемся из проблем»
4. Игра «Мое настроение в школе»
5. Релаксационное упражнение
6. Рефлексия занятия

### **24. Я в своих глазах и в глазах других людей**

Цель: активизировать процесс рефлексии, дальнейшее самораскрытие, самопознание; раскрыть важные качества для эффективного межличностного общения.

1. Упражнение «Сигнал».
2. Упражнение «Подарок».
3. Тест «Каким ты выглядишь в глазах других».
4. Игра «Комиссионный магазин».
5. Дискуссия:
  - Что оказалось самым трудным в этом упражнении?
  - Что вы чувствовали, выполняя это упражнение?
  - От каких качеств хотелось избавиться?
  - Какие качества хотелось приобрести?
6. Упражнение «Приятный разговор».
7. Упражнение «Зеркало».
8. Обсуждение упражнения:
  - Легко или трудно вам было повторять движения?
  - Кому было легко?
  - А в чем были трудности?

9. Ритуал прощания.

### **25. Мы такие интересные**

Цель: создание непринужденно, доброжелательной атмосферы в группе

1. Упражнение «Давайте поздороваемся»
2. "Я знаю, что ты любишь" с запоминанием других.
3. Один начинает предложение, другой его заканчивает. 4. Дискуссия «Гипотетическая ситуация – если не надо в школу»

Цель: формирование положительной школьной мотивации.

Обсуждение: Какова же роль знаний в жизни человека?

5. Релаксационное упражнение.
6. Упражнение «Что важно для меня?»
7. Совместный рисунок.
8. Рефлексия занятия.
9. Домашнее задание.

### **26. Я и учеба**

1. Упражнение «От всей души...»

Цель: создание доброжелательной атмосферы в группе.

2. Методика «Незаконченные предложения».

Цель: диагностика преобладающих мотивов в учении подростков.

3. Мини-лекция «Как организовать свои занятия»

Цель: информирование подростков об эффективных способах организации самоподготовки.

4. Игра «Выпутываемся из проблем».

5. Релаксационное упражнение.

6. Дискуссия «Школьная оценка».

Цель: формирование положительной учебной мотивации, снятие чувства тревоги подростков связанной с системой оценивания знаний.

7. Рисунок «Мое настроение в школе»

Цель: эмоционально-графическое отреагирование состояний подростка, снятие напряжения.

8. Рефлексия занятия.

Домашнее задание «Мои эмоции: помогают или мешают» (Примеры из жизни).

### **27. Тренинг по профилактике школьного стресса «Спокойствие, только спокойствие»**

Цель: профилактика депрессивных состояний в подростковой среде

1. Ритуал приветствия
2. Игра «Снежный ком»
3. Теоретическая часть «Понятие стресса»
4. Упражнение «Чепуха»
5. Упражнение «Пересадка сердца»
6. Упражнение «Мусорное ведро»
7. Рефлексия
8. Ритуал прощания

### **28. Я и мои учебные достижения**

1. Упражнение «Привет и комплимент в подарок»

Цель: снятие напряжения, сплочение группы, поддержание доброжелательной атмосферы.

2. Мини-лекция «Как организовать свои занятия»

Цель: информирование подростков об эффективных способах организации самоподготовки.

#### 4. Релаксация «Цветок»

Цель: саморегуляция психологического состояния.

5. Упражнение: «Настоящий гимназист – это...»

6. Дискуссия по вопросам:

7. Упражнение «Ищу друга» (единомышленника)

8. Анализ занятия (обратная связь).

### ***3. Профилактическая и коррекционно-развивающая программа по адаптации пятиклассников к среднему звену (15ч)***

#### **29. Тренинг «Познаю себя», развитие уверенности школьников**

1. Упражнение «Глубокое дыхание».

2. Упражнение «Консилиум».

3. Обсуждение упражнения:

— Что вы чувствовали, выполняя упражнение?

— Какие выводы вы сделали?

— Как вы понимаете постулаты: «Думай позитивно» и «Не делай из мухи слона»?

4. Упражнение «Релаксация».

5. Упражнение «Воображаемое проигрывание».

6. Обсуждение упражнения:

— Можно ли заранее продумать, что вы будете говорить и как будете себя вести в трудной ситуации?

— Сколько возможных вариантов поведения вы успели придумать?

— Что вам показалось наиболее сложным?

— Были ли моменты, в которых вы не были уверены в том, что именно следует делать?

7. Ритуал прощания.

#### **30. Урок-тренинг «Я и здоровый образ жизни»**

Цели: Познакомить подростков с понятием здоровый образ жизни. Сформировать представления о себе, своём здоровье как о самой важной ценности. Создать условия для первичной оценки подростками своего здоровья. Помочь школьникам понять, как вредные привычки влияют на жизнь и здоровье человека.

1) Упражнение «Ассоциации».

2) Упражнение «Здоровье-богатство?».

3) Упражнение «Ассоциации».

4) Упражнение «Анализ вредных привычек» (физкультминутка).

5) Работа в группах с дополнительной литературой.

6) Обобщение.

7) Обратная связь «Откровенно говоря», раздача памяток.

8) Подведение итогов. Рефлексия.

#### **31. Тренинг-профилактика «Здоровым быть – здорово!»**

Цель: формирование осознания ценности здоровья как основы для успешной реализации жизненных ценностей

1. Приветствие

2. Притча «Легенда о напыщенном мандарине»

3. Мозговой штурм «Что такое здоровье»

4. Упражнение «Что формирует здоровье?»

5. Упражнение «Меняйся»

6. Упражнение «Улыбка по кругу»

7. Рефлексия занятия

#### **32. Тренинг по профилактике интернет-зависимости**

1. Ритуал приветствия.

2. Работа по теме «Сколько мы сидим в интернете?»

3. Игра «Зоопарк».
4. Игры - испытание «Машинки»
5. «Покажи фразу»
6. Рефлексия занятия

### **33. Итоговая диагностика**

1. Методика школьная мотивация Н.Г. Лускановой.
2. проективная методика «Рисунок школы»
3. графическая методика М.А. Панфиловой «Кактус»

### **34. Итоговая диагностика. Сравнение по итогам результата**

2. Тест «Чувства в школе».
3. Тест на тревожность Филлипса.

Приложение 2

**Притчи**

**«Если хочешь быть счастливым, будь им»**

- Горе мне, горе, - вздыхал человек, сидя на лавке, и слезы ручьем катились по его лицу.
- Что ты все ноешь? - рассердилась жена. - Если хочешь быть счастливым, будь им.



- Как же мне быть счастливым, если счастье не приходит ко мне. Зато несчастья одним за другим сыплются на мою бедную голову. Урожай не созрел, крыша прохудилась, забор сломался, ноги болят. Ох, горе мне, горе, - плакал человек.

Услышало Счастье эти стенания и пожалело беднягу. Решило оно заглянуть к нему в дом. Постучало Счастье в окошко и проговорило: «Если хочешь быть счастливым, будь им».

- Подожди плакать, посмотри, что-то сияет в нашем окошке, - остановила человека жена.

- Закрой шторы. Этот свет слепит меня и мешает горевать, - велел человек жене и снова зарыдал. Жена закрыла шторы, села рядом на скамейку и тоже заплакала.

Удивилось Счастье и улетело прочь.

#### **«Одноклассники»**

Повстречал однажды богатый человек нищего, и узнал в нем своего бывшего одноклассника.

- Повезло тебе, - сказал ему нищий, - Все у тебя есть, а я голодаю и ночью под открытым небом. А ведь наш учитель любил меня гораздо больше, чем тебя. Он задавал тебе невероятно сложные задания, а меня освободил от всех занятий.

- Да, ты прав, - сказал второй, с жалостью и состраданием глядя на товарища, - учитель любил тебя, и поэтому сделал так, как ты его просил. Но именно его самые сложные задания и научили меня тому, как обеспечить всю свою будущую жизнь.

#### **«Два волка»**

Когда-то давно старик открыл своему внуку одну жизненную истину:

- В каждом человеке идёт борьба, очень похожая на борьбу двух волков. Один волк представляет зло: зависть, ревность, сожаление, эгоизм, амбиции, ложь. Другой волк представляет добро: мир, любовь, надежду, истину, доброту и верность.

Внук, тронутый до глубины души словами деда, задумался, а потом спросил:

- А какой волк в конце побеждает?

Старик улыбнулся и ответил:

- Всегда побеждает тот волк, которого ты кормишь.

#### **«Обида на песке»**

Жили два друга. В один момент они поспорили и один из них дал пощёчину другому. Последний, чувствуя боль, но ничего не говоря, написал на песке: "Сегодня мой самый лучший друг дал мне пощёчину". Они продолжали идти, и нашли оазис, в котором они решили искупаться. Тот, который получил пощёчину, едва не утонул и его друг его спас. Когда он пришёл в себя, он написал на камне: "Сегодня мой самый лучший друг спас мне жизнь". Тот, кто дал пощёчину и который спас жизнь своему другу спросил его: "Когда я тебя обидел, ты написал на песке, а теперь ты пишешь на камне. Почему"? Друг ответил: "Когда кто-либо нас обижает, мы должны написать это на песке, чтобы ветры могли стереть это. Но когда кто-либо делает что-либо хорошее, мы должны выгравировать это на камне, чтобы никакой ветер не смог бы стереть это".

Анкета используется для изучения трудностей адаптационного периода (учебные затруднения, межличностные отношения, мотивация). **Внимание!**  
Вторая часть анкеты – анонимна.

Продолжи, пожалуйста, предложения:

1. Когда я прихожу в школу \_\_\_\_\_
2. Самое интересное в школе это \_\_\_\_\_
3. Самый трудный предмет для меня \_\_\_\_\_
4. Мне мешает учиться \_\_\_\_\_
5. Мне помогает учиться \_\_\_\_\_
6. Мой класс \_\_\_\_\_
7. Я бы хотел сидеть за одной партой с (напиши 2-3 фамилии) \_\_\_\_\_
8. Я бы не хотел сидеть за одной партой с (напиши 2-3 фамилии) \_\_\_\_\_
9. К себе на день рождения я бы пригласил (напиши 2-3 фамилии) \_\_\_\_\_
10. К себе на день рождения я бы не пригласил (напиши 2-3 фамилии) \_\_\_\_\_
11. Я учусь в школе для того, чтобы \_\_\_\_\_
12. Я \_\_\_\_\_  
Я \_\_\_\_\_  
Я \_\_\_\_\_  
Я \_\_\_\_\_

Спасибо!

.....  
Линия отреза

1. Мне нужна помощь учителя по (укажи предмет) \_\_\_\_\_
2. Я не понимаю объяснения учителя на (укажи предмет) \_\_\_\_\_

3. Я часто боюсь, что могу получить не только тройку, но и двойку на (*укажи предмет*) \_\_\_\_\_
4. Особенно много заданий задают по (*укажи предмет*) \_\_\_\_\_
5. На выполнение домашнего задания обычно я трачу (*укажи время*) \_\_\_\_\_
6. Учитель больше спрашивает, чем объясняет на (*укажи предмет*) \_\_\_\_\_
7. Я боюсь отвечать на уроке \_\_\_\_\_

*Спасибо!*

Меня зовут \_\_\_\_\_

Мне \_\_\_\_\_ лет

У меня \_\_\_\_\_ глаза

У меня \_\_\_\_\_ волосы

Я проживаю по адресу \_\_\_\_\_

Моя любимая еда \_\_\_\_\_

Мой любимый цвет \_\_\_\_\_

Мое любимое животное \_\_\_\_\_

Моя любимая книга \_\_\_\_\_

Моя любимая телевизионная передача \_\_\_\_\_

Самый прекрасный фильм, который я видел (а) \_\_\_\_\_

В себе я люблю \_\_\_\_\_

Моя любимая игра \_\_\_\_\_

Моего лучшего друга зовут \_\_\_\_\_

Лучше всего я умею \_\_\_\_\_

Больше всего я боюсь \_\_\_\_\_

Самая заветная мечта \_\_\_\_\_

Переход в 5-й класс – важный и сложный период в жизни детей. Сложность заключается в том, что дети переходят от одного учителя ко многим, появляются новые предметы, возрастает сложность школьной программы, появляется кабинетная система, меняется школьный статус детей – из самых старших в начальной школе они становятся самыми младшими в средней школе, кроме того дети стоят на пороге подросткового возраста, ведущей деятельностью становится межличностное общение, но при этом основным занятием остаётся учёба. У многих детей в этот период происходит: снижение показателей обученности, снижение интереса к учебе, напряженные отношения между собой, повышенная тревожность, непредсказуемые реакции, отстранение от взрослых. Цель адаптационного периода - помочь ребятам познакомиться друг с другом, с учителями, с новой учебной ситуацией, со школой и школьными правилами. Главной задачей адаптационного периода является обеспечение плавного и мягкого перехода учащихся в основное звено школы.

Что может затруднить адаптацию детей к средней школе?

1. Разные требования со стороны учителей-предметников, необходимость все их учитывать и выполнять.
2. Большой поток информации, незнакомые термины, слова. Нужно научить пятиклассника пользоваться справочниками и словарями, а также научить спрашивать о значении непонятных слов у взрослых.
3. Чувство одиночества из – за отсутствия первой учительницы.

#### **Физиологические трудности адаптации пятиклассников к школе.**

Возраст учащихся 5-го класса можно назвать переходным от младшего школьного к младшему подростковому. Психологически этот возраст связан с постепенным обретением чувства взрослости — главного личностного новообразования младшего подростка.

Умственная активность младших подростков велика, но вот способности развиваются только в деятельности, которая вызывает положительные эмоции. Успех (или неуспех) существенно влияет на мотивацию учения. Оценки при этом играют важную роль. Совпадение оценки и самооценки важно для эмоционального благополучия подростка. В противном случае неизбежен внутренний дискомфорт, и даже конфликт. Учитывая физиологические особенности возраста можно понять и крайнюю эмоциональную нестабильность подростков.

Таким образом, переходя из начальной школы в среднюю, ребенок подвержен не только внешним, но и внутренним изменениям.

#### **Возрастные особенности младшего подростка:**

- Восприимчивость к промахам учителей.
- Переоценка своих возможностей, реализация которых предполагается в отдаленном будущем.
- Отсутствие адаптации к неудачам.
- Отсутствие адаптации к положению «худшего».
- Ярко выраженная эмоциональность.
- Требовательность к соответствию слова делу.
- Повышенный интерес к спорту.
- Увлечение коллекционированием, музыкой и киноискусством.

#### **Психологические трудности адаптации пятиклассников к школе.**

Педагог-психолог знакомит родителей с проблемами, возникающими при переходе детей в среднее звено:

- Повышение уровня тревожности семьи, связанной с обучением ребенка в пятом классе.
- Повышение уровня тревожности самого ребенка.
- Зависимость степени адаптации ребенка к новым условиям от тех требований, которые предъявляет ребенку семья, его ближайшее окружение.

- Зависимость степени адаптации ребенка от его внутреннего состояния, характера, его успеваемости в начальной школе.
- Степень учебной и социальной мотивации пятиклассника, его желание вступать в учебные и вне учебные контакты.
- Состояние его физического здоровья, связанное с возрастными изменениями в организме и психологическим климатом в классном коллективе.
- Влияние самооценки ребенка на адаптацию к школе.

#### **Рекомендации для родителей:**

- Первое условие школьного успеха пятиклассника — безусловное принятие ребенка, несмотря на те неудачи, с которыми он уже столкнулся или может столкнуться.
- Обязательное проявление родителями интереса к школе, классу, в котором учится ребенок, к каждому прожитому им школьному дню, неформальное общение со своим ребенком после прошедшего школьного дня.
- Обязательное знакомство с его одноклассниками и возможность общения ребят после школы.
- Недопустимость физических мер воздействия, запугивания.
- Исключение таких мер наказания, как лишение удовольствий, физические и психические наказания.
- Учет темперамента ребенка в период адаптации к школьному обучению.
- Предоставление ребенку самостоятельности в учебной работе и организация обоснованного контроля за его учебной деятельностью.
- Поощрение ребенка, и не только за учебные успехи.
- Развитие самоконтроля, самооценки и самодостаточности ребенка.

#### **III. Ролевая игра «Услышать ребенка».**

В игре принимают участие четыре родителя, исполняя роли ребенка, его отца, матери и бабушки. Предлагается следующая ситуация: «Ребенок приходит злой из школы, забрасывает свой портфель в самый дальний угол комнаты и кричит: «Не пойду я больше в эту школу! Там математичка ко мне цепляется! Я сам эту контрольную сделал, а она говорит - списал! Сказала: «Завтра прийти с родителями к директору»

Родителям-актерам даются следующие установки к исполнению ролей (перед собранием):

1. «Ребенок» злится, дерзит, очень эмоционально протестует, приводит различные аргументы своей правоты.
2. «Отец» демонстрирует авторитарный стиль поведения (давление на ребенка, крик, угрозы).
3. «Мать» принимает роль гиперопекающего родителя (постоянно оправдывает ребенка, ругается из-за него с мужем, обвиняет учителей в несправедливости и т.п.).
4. «Бабушка» демонстрирует хаотический, непоследовательный стиль поведения (в замешательстве; боясь остаться в немилости у сына или у снохи, поддерживает то одного, то другого, сомневается в своих словах; не может точно сформулировать суть проблемы и свои советы, и т.п.).

Остальным родителям дается задание наблюдать за всем происходящим, отслеживать плюсы и минусы в разговоре родителей со своим ребенком, отметить наиболее распространенные ошибки в общении с детьми.

Обсуждение ситуации начинается с обращения к «актерам»:

Что вы чувствуете сейчас?

Что вы чувствовали, исполняя свою роль?

Какие выводы вы для себя сделали?

2 ситуация:

1. Сын приходит после уроков домой, бросает портфель и кричит: «Не пойду я больше в эту школу!».

Как правильно отреагировать? Что сказать ребенку? Как сохранить спокойствие, особенно если вы сами в этот момент устали, раздражены, поглощены своими проблемами? На ум чаще всего приходят обычные, автоматические ответы, из которых можно составить внушительный список наших ошибок:

Это приказы, команды, угрозы («Что значит не пойду?! Ты хочешь остаться неучем? Стать дворником? Не будешь учиться - ни копейки от меня не получишь!»).

Морали, нравоучения, ведущие к так называемой «психологической глухоте», когда ребёнок просто перестаёт вас слышать.

Критика, выговоры («У всех дети как дети, а у меня. ... И в кого ты такой уродился? Что ты там опять натворил?!, «Если ты еще раз так сделаешь, то ...!»).

Выспрашивания, расследования, высмеивания, обвинения («Ты сам виноват! Не спорь с учителем! Двоечник!» и т.д.).

«Стирание» проблемы и безоговорочное оправдание ребенка во всем без учета особенностей ситуации, позиции учителя.

Предложения готовых решений («Сделай так ...», «Скажи завтра учителю это...»), которые ведут к тому, что ребенок не учится самостоятельности, растет инфантильным.

И это далеко не полный перечень наших неправильных реакций. Возможно, мы поступаем так из лучших побуждений, желая объяснить, научить, воззвать к совести, указать на ошибки и недостатки. А на самом деле - выплёскиваем свои негативные эмоции. И, конечно, такое наше поведение не способствует установлению лучшего контакта, формированию гармоничной личности ребенка и разрешению проблемы. Скорее, раздражение и обида с обеих сторон возрастают ещё более и могут перерасти в конфликт. Существуют ли какие-нибудь практические приёмы, позволяющие улучшить отношения в семье и достичь взаимопонимания, которыми можно воспользоваться в повседневной жизни?

Самая распространенная (и совершенно справедливая!) жалоба детей и подростков на своих родителей: «Они меня не слушают!».

Спешка, неумение и нежелание слушать, понять то, что происходит в сложном детском мире, постараться взглянуть на проблему глазами сына или дочери, самодовольная уверенность в непогрешимости своего жизненного опыта – вот что в первую очередь создает психологический барьер между родителями и растущими детьми.

Родителям предлагается заполнить анкету:

Фамилия, имя ребенка \_\_\_\_\_

Классный руководитель \_\_\_\_\_

1. Охотно ли ваш ребенок идет в школу?
  - Неохотно
  - Без особой охоты
  - Охотно, с радостью
  - Затрудняюсь ответить
2. Вполне ли Ваш ребенок приспособился к школьному режиму?  
Принимает ли как должное новый распорядок?
  - Пока нет
  - Не совсем
  - В основном да
  - Затрудняюсь ответить
3. Переживает ли Ваш ребенок свои учебные неудачи?
  - Скорее нет, чем да
  - Не вполне
  - В основном да
  - Затрудняюсь ответить

4. Часто ли ребенок делится с Вами школьными впечатлениями?
  - Иногда
  - Довольно часто
  - Затрудняюсь ответить
5. Каков преобладающий эмоциональный характер этих впечатлений?
  - В основном отрицательные впечатления
  - Положительных и отрицательных примерно поровну
  - В основном положительные впечатления
6. Сколько времени в среднем тратит ребенок ежедневно на выполнение домашних заданий?
  7. Нуждается ли ребенок в Вашей помощи при выполнении домашних заданий?
    - Довольно часто
    - Иногда
    - Не нуждается в помощи
    - Затрудняюсь ответить
  8. Как ребенок преодолевает трудности в работе?
    - Перед трудностями сразу пасует
    - Обращается за помощью
    - Старается преодолеть сам, но может отступить
    - Настойчив в преодолении трудностей
    - Затрудняюсь ответить
  9. Способен ли ребенок сам проверить свою работу, найти и исправить ошибки?
    - Сам этого сделать не может
    - Иногда может
    - Может, если его побудить к этому
    - Как правило, может
    - Затрудняюсь ответить
  10. Часто ли ребенок жалуется на своих одноклассников, обижаются на них?
    - Довольно часто
    - Бывает, но редко
    - Такого практически не бывает
    - Затрудняюсь ответить
  11. Справляется ли ребенок с учебной нагрузкой без перенапряжения?
    - Нет
    - Скорее нет, чем да
    - Скорее да, чем нет
    - Затрудняюсь ответить
  12. Какие предметы, на Ваш взгляд, являются самыми трудными для Вашего ребенка?
13. В чем Вы видите причину этих трудностей? \_\_\_\_\_

#### **IV. Рефлексия**

Совместное формулирование общих выводов по обсуждаемой проблеме. Ответы на вопросы:

1. Чем помогла Вам сегодняшняя встреча?
2. Какая часть вызвала особый интерес?
3. Ваши предложения и пожелания на будущее.



Переход из младшей школы в среднюю – важный момент в жизни школьника. В пятом классе для детей многое оказывается новым: новые учителя, новые требования, предметная форма обучения.

Адаптационный период – период привыкания к новым условиям. В это время у детей возможно появление признаков дезадаптации: дети становятся невнимательными, безответственными, тревожными, неуверенными в себе, хуже учатся, по сравнению с начальной школой, испытывают трудности в общении со сверстниками и учителями.

Протекание адаптационного зависит не только от индивидуальных личностных особенностей, но и от сформированности некоторых умений и навыков: умений осознавать требования учителя и соответствовать им, устанавливать межличностные отношения с педагогами, принимать и соблюдать правила жизни класса и школы, навыков общения и достойного поведения с одноклассниками, уверенного поведения, совместной деятельности, самостоятельного разрешения конфликтов, адекватной оценки собственных возможностей. В этот период пятиклассники нуждаются не только во внимательном отношении со стороны родителей, но и в единых требованиях к организации учебно-воспитательной деятельности, учитывающей особенности протекания адаптации.

Чтобы облегчить ученикам непростой процесс запоминания имен и отчеств новых учителей желательно в течение 2-3 недель педагогам носить бейджики с именами.

Классным руководителям обязательно прописывать в дневниках расписание с номерами кабинетов. В первые дни познакомить класс с новенькими. Всем педагогам, работающим в 5-х классах, следует добиваться соблюдения следующих правил:

1. После первого звонка на первом уроке или во время перемены организуется учебное пространство: на парте аккуратно выкладываются учебники тетради и канцтовары.
2. Урок начинается с уточнения организационных вопросов. Четко предъявляются учебные требования. Первое время дети привыкают к правилам, а затем нужно строго отслеживать их выполнение.
3. В начале урока необходимо озвучивать его цели.
4. Инструкции нужно давать очень четко, полно, последовательно. Не стоит давать несколько инструкций сразу. Нужно контролировать их выполнение.
5. Следует делать паузы между инструкциями, заданиями, потому что детям сложно быстро переключать внимание.
6. Необходимо учить детей поднимать руку для ответа, пресекать выкрики с места.
7. Ученики 5-х классов пишут медленно, поэтому на устных предметах стоит записывать в тетрадь только самое главное, лучше использовать тетради на печатной основе или наклейки. Если делаются записи, обязательно проверять в них ошибки.
8. Желательно своевременно выставлять оценки в дневник. На уроке необходимо аргументировать оценки, давать им развернутые комментарии.
9. Домашнее задание лучше писать на доске до звонка, проверять, чтобы дети перенесли его в дневник. При необходимости стоит акцентировать внимание ребят на отдельных заданиях, сделать необходимые пояснения.
10. Выполненное домашнее задание необходимо разобрать на уроке.
11. Урок нужно заканчивать вовремя.
12. Во время перемены пятиклассники должны находиться рядом с кабинетом, где проводится следующий урок.
13. В столовую ребята приходят вместе с классным руководителем, убирают посуду за собой.
14. Классный руководитель организует дежурство по классу, разъясняет обязанности дежурных.