

ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ГОРЛОВСКАЯ СПЕЦИАЛЬНАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 24»

Утверждаю:

Директор  
ГКОУ

«ГОРЛОВСКАЯ СШИ № 24»

В.В.Болдырева



**Коррекционно-развивающие занятия  
с обучающимися 5 класса  
по адаптации к новым условиям обучения**

## 5 класс

### Коррекционно-развивающие занятия для пятиклассников в период адаптации «Школа пятиклассников»

Начало обучения в пятом классе – особый этап в школьной жизни ребенка. Перед каждым учеником стоит задача адаптации к непривычным условиям обучения: к множеству учебных предметов, к новым учителям, к новым требованиям. В это время у большинства пятиклассников повышается тревожность, снижается успеваемость, появляются проблемы в поведении. Кроме того, приближается «трудный возраст», когда дети превращаются в подростков. Ведущей деятельностью становится межличностное общение, но при этом основным занятием остается учеба. Это еще одна причина внутреннего конфликта, переживаемого воспитанниками пятого класса. Как показывает практика, большинство детей переживает переход из начальной школы в среднюю как важный шаг в своей жизни. Они гордятся тем, что «уже не маленькие». Появление нескольких учителей с разными требованиями, разными характерами, разным стилем отношений является для них зримым показателем их взросления.

Переход из начальной школы в среднюю связан с возрастанием нагрузки на психику ученика. Психологические и психофизиологические исследования свидетельствуют, что в начале учебного года обучающиеся переживают период адаптации к новым условиям обучения, во многом сходным с тем, который был характерен для начала обучения в первом классе.

Актуальность занятий:

Рассматривая субъективные признаки дезадаптации и особенности развития у некоторых воспитанников школы-интерната мы видим: низкий уровень мотивации к обучению, негативное отношение к школе, несформированность элементов и навыков учебной деятельности, неспособность произвольной регуляции поведения, внимания, учебной деятельности, контингент детей из неблагополучных семей, неспособность

приспособиться к темпу школьной жизни в дистанционном формате, педагогическая некомпетентность родителей, отсутствие положительного отношения к школе, что приводит этих воспитанников к школьной дезадаптации или к тяжелой адаптации. Среди важных условий формирования у таких воспитанников интереса к обучению специалисты называют опору на жизненный опыт ребенка, занимательные по форме задания и создание ситуации успеха на занятиях.

**Цель занятий** – оказание психолого-педагогической поддержки воспитанников пятых классов в период их адаптации к условиям обучения в среднем звене школы-интерната, в условиях реализации ФГОС.

**Задачи:**

- Повысить уровень адаптированности воспитанников;
- Обогащение и познание своего эмоционального мира;
- Развитие навыков взаимодействия с другими людьми на основе самопринятия, самораскрытия и принятия других;
- Формирование адекватного представления о себе;
- Обучение приемам саморегуляции.

**Предполагаемый результат:**

- Повышение уровня адаптированности обучающихся;
- Повышение уровня психологической культуры учащихся;
- Стабилизация психоэмоционального состояния детей;
- Расширение поведенческого репертуара.

**Критерии эффективности занятий.**

Эффективность работы определяется при сравнении результатов входящей и заключительной диагностики, показывающем позитивные изменения в Карте школьной адаптации и результатов анкетирования «В школе»

Так же эффективность может определяться по результатам наблюдения за воспитанниками в процессе работы в программе. Кроме того, эффективность может быть установлена при анализе отзывов классного

руководителя 5 класса, свидетельствующих об уменьшении частоты проявлений поведенческих реакций, связанных с нарушением адаптационного процесса. Дополнительно эффективность работы может быть подтверждена отзывами от родителей о позитивных изменениях в поведении ребенка и отношении его к школе.

При разработке конспектов занятий использовались материалы программ: Г.И. Макарычев

«Тренинговые занятия для подростков по развитию коммуникативных навыков». Авторская программа О. В. Хухлаевой «Тропинка к своему Я». А.В.Микляева, П.В. Румянцева «Школьная тревожность: диагностика, коррекция, развитие».

### **1. Рабочая коррекционно-развивающая программа «Активизация внутренних ресурсов».**

За последнее десятилетие психоземциональное состояние подростков заметно ухудшилось, возросло количество тревожных детей. Можно назвать множество факторов, способствующих этому: СМи, современные нестабильные условия жизни, родители , разлука с семьей, новые условия жизни т. д. Поэтому тренинг профилактики эмоционального перенапряжения, активизации внутренних ресурсов и повышения их уверенности в себе и своих силах очень актуален.

Целью тренинга является профилактика тревожности, неуверенности в себе и своих силах, активизация внутренних ресурсов учащихся, оказание подросткам психологической поддержки, коррекция девиантного поведения.

Поставленная цель требует решения следующих задач:

- Выявление знаний учащихся о себе и о своих ресурсах и пополнение этих знаний;
- Активизация найденных ресурсов;
- Прояснение ситуаций и способов использования своих ресурсов;
- Оказание помощи в избавлении от страхов и приобретении учащимися уверенности в себе.

Ожидаемые результаты:

- Снижение страхов и скованности, насмешливого отношения друг к другу («школьный
- «зажим»);
- Снижение агрессивности в индивидуальном поведении и общении. Появление доброжелательности;
- Формирование уверенности в своих силах, доверия к партнеру, возникновение понимания, что на сцене все зависит от всех;
- Исчезновение обособленности и внутренней конфликтности, появление стойкого желания выполнять различные упражнения коллективно, но не для того, чтобы иметь возможность спрятаться за чужими спинами, а чтобы самому оказывать поддержку партнеру;
- Развитие адекватной позитивной осознанной самооценки, исчезновение обособленности и внутренней конфликтности.

При разработке конспектов занятий использовались материалы программ:

Программа М.Р.Григорьевой «Тренинг активизации внутренних ресурсов»

«Тренинги с подростками: программы, конспекты занятий / авт.-сост. Ю.А.Голубева и др.-Волгоград: Учитель, 2009.

## Тематический план

<b>Программа психологического сопровождения пятиклассников в период адаптации «Школа пятиклассников».</b>		
№	Содержание	Кол-тво зан.
1.	Занятие 1.«Знакомство.	1.
2.	Занятие 2. «Школьный путь».	1
3.	Занятие 3.«Познай себя».	1
4.	Занятие 4.«Я такой».	1
5.	Занятие 5.«Самоуважение».	1
6.	Занятие 6.«Мои достижения».	1
7.	Занятие 7.«Чувства».	1
8.	Занятие 8. «Мир чувств».	2
9.	Занятие 9. «Разыщи радость».	1
10.	Занятие 10. «Что такое «тревога» и как с ней справиться?» 1часть	1
11	Занятие 11.«Что такое «тревога» и как с ней справиться?»2часть	1
12.	Занятие 12.«Школьные страхи».	2
13.	Занятие 13.«Волшебный магазинчик страхов».	2
14.	Занятие 14.«Злость, гнев».	1
15.	Занятие 16.«Способы управления гневом».	1
16.	Занятие 17.«Конфликт».	2
17.	Занятие 18.«Способы выхода из конфликтной ситуации».	2
18.	Занятие 19.«Внимание к партнеру».	1
19.	Занятие 20.«В глаза в глаза».	1
20.	Занятие 21.«Дом нашего класса».	1
21.	Итоговое занятие.	1
Итого		26
<b>Коррекционно-развивающая программа «Активизация внутренних ресурсов»</b>		
№	Содержание	Кол-во часов
1	Входящая диагностика.	1
2	Занятие 1. «Мои ресурсы».	1
3	Занятие 2. «Творчество».	1
4	Занятие 3. «Энергетика ума».	1
5	Занятие 4. «Помощь ресурсов в экстремальной ситуации».	1
6	Занятие 5. «Интуиция».	1
7.	Занятие 6. «Где и как я могу использовать свои ресурсы».	1
8.	Занятие 7. Выходящая диагностика.	1
Итого		8

