

Частное общеобразовательное учреждение гимназия «Томь»

634041 г. Томск ул. Карташова 68/1 тел.43-03-34

E-mail: office@gymn.tom.ru

РАССМОТРЕНО

на заседании

Методического совета

протокол № 2

«28» августа 2018 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

_____ Семитко С.Е.

«30» августа 2018 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по курсу

«Сотрудничество»

для 5 класса

Всего часов: 15 в год

1 час в неделю

Составитель: Капа Е.П.
педагог-психолог

Рабочая программа составлена на основе методических пособий: Коробкина С.А. Адаптация учащихся на сложных возрастных этапах (1,5,10 кл), Битянова М.Р. « Адаптация ребенка к школе: диагностика, коррекция, педагогическая поддержка», Фопель К. Как научить детей сотрудничать?

Томск – 2018

Пояснительная записка

Возраст детей пятого класса можно назвать переходным от младшего школьного возраста к младшему подростковому. Психологически этот возраст связан с постепенным обретением «чувства взрослости» - главного личностного новообразования младшего подростка. Путь осознания сложен, стремление обрести себя как личность порождает потребность в отчуждении от всех, кто до этого привычно оказывал на ребенка значимое влияние, и в первую очередь - от семьи. Внешне это отчуждение зачастую выражается в негативизме - стремлении противостоять любым предложениям, суждениям взрослых. Отсюда такое количество конфликтов со взрослыми. При этом негативизм - первичная форма механизма отчуждения, она же является началом поиска младшим подростком собственной уникальности, познания собственного Я.

Этому же способствует и ориентированность младших подростков на установление доверительно - дружеских отношений со сверстниками. В дружбе происходит моделирование социальных взаимоотношений, усваиваются навыки самопознания последствий своего или чьего-то поведения, социальные нормы взаимодействия людей, нравственные ценности. Именно в силу психологической ценности отношений со сверстниками происходит постепенная смена ведущей учебной деятельности, что было характерно для младшего школьника, на ведущую - общение.

Переход из младшей школы в среднюю - важный момент в жизни школьника. В пятом классе для детей все оказывается новым: учителя, форма обучения, которая в среднем звене 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.

Насколько легко и быстро младший подросток приспособится к условиям средней школы, зависит не только и не столько от его интеллектуальной готовности к обучению. Важно, чтобы были сформированы 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 (гимназии).
- 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 «Сотрудничество» направлена на формирование этих навыков и на создание благоприятных условий для их дальнейшего развития.

Цель программы: Психолого-педагогическая поддержка учащихся 5 – го класса в период адаптации к условиям обучения в средней школе.

Задачи:

1. Формирование у учащихся:
 - представлений об умениях, навыках обучения в среднем звене;
 - навыков взаимодействия с другими людьми на основе самоприятия, самораскрытия и принятия других;
 - адекватного отношения к своим успехам и неудачам, в какой-либо деятельности, развитие навыка уверенного поведения;
 - представления о себе как о человеке с большими возможностями развития.
2. Ознакомление учащихся:
 - с системой самоорганизации для оптимального выполнения домашних заданий и других учебных требований;
 - с разными формами коммуникации;
 - с нормами и правилами поведения на новом этапе их школьной жизни.
3. Создание условий для:
 - снижения тревожности;
 - выполнения упражнений в игровой форме, проведения дискуссий;
 - развития навыков сотрудничества со сверстниками, умения соревноваться с другими, адекватно и разносторонне сравнивать свои результаты с успешностью других;
 - выработки на основе собственного опыта норм поведения и общения.

Формы проведения: Работа с группой и подгруппами. Занятия проводятся 1 раз в неделю (45 минут) в течение первого полугодия.

Методы проведения: на занятиях используются: диалоги, рисунки, рассказ, ролевые и подвижные игры, групповая дискуссия, групповая беседа, элементы тренинга, развивающие упражнения или игры и их обсуждение. В минимальной степени присутствуют психодиагностические задания. Эффективность занятий заключается в развитии творческого потенциала детей, в приобретении ими навыков анализа своих чувств, проблем, отношений, событий; в формировании умения приобретать знания. На занятиях не ограничивается самостоятельность и активное участие детей в решении задач. Использование детской гипотезы позволяет раскрыть возможности и способности ребенка через творческую деятельность в учебном процессе. Самым лучшим открытием, по Ральфу Эмерсону, является то, которое ребенок делает сам. Данные занятия способствуют тому, чтобы эти открытия были совершены младшими подростками самостоятельно.

Ожидаемые результаты:

- 1) положительная динамика социометрических показателей детского коллектива;
- 2) умение общаться (развитые коммуникативные навыки);
- 3) умение правильно себя вести и разрешать конфликтные ситуации;

- 4) познание себя как человека, ученика, личность;
 5) позитивное общение и отношения с учительским составом гимназии;

Данная программа «Сотрудничество» составлена на основе книги Адаптация учащихся на сложных возрастных этапах автор С. А. Коробкина Волгоград: Учитель, 2012. Предназначено педагогам-психологам, приступившим к выполнению ФГОС.

Занятия проводятся 1 раз в неделю, продолжительностью 45 минут. Всего 15 ч.

Календарно – тематическое планирование занятий в 5 классе

№	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Задачи	Содержание	Планируемые результаты	Оборудование
1		«Давайте, познакомимся!»	1	<p><u>Цель:</u> Сформировать группу участников</p> <p><u>Задачи:</u> Способствовать созданию доброжелательной обстановки и атмосферы поддержки в группе. Выяснить ожидания детей. Развивать умение видеть ситуацию с разных сторон, находить позитивные моменты в происходящем, конструктивно реагировать на школьные проблемы.</p>	<p>1. Знакомство - упражнение «Представление имени».</p> <p>2. Разминка - упражнение «Если весело живется, делай так...»</p> <p>3. Работа по теме занятия - «Принятие правил».</p> <p>4. Упражнение «Я- пятиклассник, мои изменения» (высказывание своего мнения об изменениях, о гимназии; конструктивное отношение к школьным проблемам).</p> <p>5. Дискуссия на тему занятия (о гимназии).</p> <p>6. Упражнение «Пустой или полный» (один и тот же факт рассматривается с позитива и с негатива).</p> <p>7. Принятие ритуалов приветствия и прощания.</p>	<p>- Формирование группы</p> <p>- Доброжелательная обстановка и атмосфера поддержки в группе.</p> <p>- Выяснить ожидания детей.</p> <p>- Развивать умение видеть ситуацию с разных сторон, находить позитивные моменты в происходящем, конструктивно реагировать на школьные проблемы.</p> <p>- Позитивный настрой на работу.</p> <p>- Понятие группа участников;</p>	Рабочие тетради, цветные карандаши, фломастеры

					8. Рефлексия занятия. 9. Домашнее задание. 10. Прощание		
2		«Здравствуй, пятый класс!»	1	<p><u>Цель:</u> Дать возможность поближе познакомиться друг с другом, способствовать формированию групповой сплоченности.</p> <p><u>Задачи:</u> Помочь прояснить свои цели на время обучения в пятом классе.</p>	1. Приветствие. 2. Разминка – упражнение «Прошепчи имя». 3. Работа по теме занятия - упражнение «Найди того, кто...». 4. Упражнение «Здравствуй, пятый класс» (положительные моменты учебы, свои успехи и достижения). 5. Упражнение «Игра с мячом» (выяснение личной мотивации к обучению). 6. Рефлексия занятия. 7. Домашнее задание. 8. Прощание	-Познакомить детей с целями занятий, формой работы. - Принять правила поведения на занятии. -Профилактика проблем адаптации: мобилизация внутреннего ресурса, умения самостоятельно проявлять активность и сотрудничать со сверстниками в дискуссиях. - Эмоционально - положительное отношение к школе. - Адекватное осознанное представление о новом статусе пятиклассника по сравнению со статусом учащегося начальной школы. - Дать возможность каждому ребенку представить себя другим детям.	Рабочие тетради, цветные карандаши, фломастеры
3-4		«Пять золотых правил общения»	2	<p><u>Цели:</u> Повышение эмоциональной устойчивости детей</p> <p><u>Задачи:</u> Формирование навыков принятия собственных негативных эмоций. Формирование</p>	1. Приветствие. 2. Обсуждение домашнего задания. 3. Работа по теме занятия – «Пять золотых правил общения» 4. Дискуссия на тему «Как реагировать на обидное заме-	-Помочь учащимся в самораскрытии. - Способствовать преодолению барьеров в общении. - Совершенствовать навыки общения «Пять золотых правил общения».	Рабочие тетради, цветные карандаши, фломастеры

				<p>умения адекватно воспринимать обидные замечания.</p>	<p>чение?» (негативные переживания).</p> <p>5. Упражнение «Рисуем обиду».</p> <p>6. Упражнение – релаксация.</p> <p>7. Упражнение «Знакомство с закрытыми глазами».</p> <p>8. Рефлексия занятия.</p> <p>9. Домашнее задание.</p> <p>10. Прощание.</p>	<p>-Культура общения.</p> <p>-Определить критерии дружеского общения.</p> <p>- Формировать представление о друге как единомышленнике.</p> <p>- Пять золотых правил общения знать и уметь их соблюдать</p>	
5.		«Мы и наш класс»	1	<p><u>Цель:</u> Способствовать формированию навыков взаимодействия в группе.</p> <p><u>Задачи:</u> Помочь осознать, какие качества важны в дружбе. Повысить самооценку.</p>	<p>1. Приветствие.</p> <p>2. Разминка - упражнение «Что я люблю делать...».</p> <p>3. Работа по теме занятия - упражнение «Найди меня».</p> <p>4. Упражнение «Настоящий друг» (осознание качеств, которые ценятся в друге).</p> <p>5. Дискуссия по теме занятия (дружба).</p> <p>6. Упражнение «Мой портрет в лучах солнца» (принятие другого человека).</p> <p>7. Рефлексия занятия.</p> <p>8. Домашнее задание.</p> <p>9. Прощание</p>	<p>-Снижение тревожности.</p> <p>-Достижение внутри группового сплочения</p> <p>-Осмысление своего персонального «Я» как части общего «Мы».</p> <p>-Обобщить полученный опыт взаимодействия в группе.</p> <p>-Обеспечить каждому участнику обратную связь от группы.</p> <p>-Осмыслить себя как члена группы.</p>	Рабочие тетради, цветные карандаши, фломастеры
6.		«Моя ГИМНАЗИЯ...»	1	<p><u>Цель:</u> Помочь учащимся ознакомиться со школьными правилами.</p> <p><u>Задачи:</u> Осознать особенности своего поведения в различных школьных ситуациях.</p>	<p>1. Приветствие.</p> <p>2. Разминка- упражнение «Передай ритм по кругу».</p> <p>3. Обсуждение домашнего задания- упражнение «Портрет группы».</p> <p>4. Работа по теме занятия – упражнение «Узнай свою гимназию» (ознакомление с пра-</p>	<p>-Помочь учащимся ознакомиться со школьными правилами и особенностями своего поведения в различных школьных ситуациях.</p> <p>- Распознавать свои школьные страхи, помочь найти способ их</p>	Рабочие тетради, цветные карандаши, фломастеры

					вилами и уставом гимназии). 5. Дискуссия на тему занятия (правила поведения в гимназии). 6. Рефлексия занятия. 7. Домашнее задание. 8. Прощание	преодоления. - Позитивный настрой на обучение в гимназии. - Снизить школьную тревожность.	
7.		«Кто такой ученик?»	1	<u>Цели:</u> Помочь осознать, какие качества необходимы хорошему ученику. <u>Задачи:</u> Способствовать развитию воображения и навыков совместной деятельности.	1. Приветствие. 2. Обсуждение домашнего задания. 3. Работа по теме занятия – игра «Идеальный ученик» . 4. Упражнение «Незнайка». 5. Упражнение «Кляксы» (накладывание взаимоотношений между детьми). 6. Рефлексия занятия. 7. Домашнее задание. 8. Прощание	-Создать условия для самораскрытия и мотивирования на взаимопознание. -Развитие представлений о своих правах, их взаимосвязи с правилами других людей; развитие представлений о своих обязанностях. -Формирование уважения к чужим правам и стремление отстаивать свои права- эмоционально - положительное отношение к школе. - Адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; - Принятие представлений о правах и обязанностях. - Формирование уважения к чужим правам	Рабочие тетради, цветные карандаши, фломастеры
8.		«Что поможет мне учиться ...»	1	<u>Цель:</u> Помочь ученикам группы осознать прави-	1. Приветствие. 2. Разминка - упражнение «Нарисуй свое настроение».	- Коррекция мотивации избегания неудачи в школьных ситуациях.	Рабочие тетради, цветные карандаши,

				<p>ла работы на уроке</p> <p><u>Задачи:</u> Способствовать формированию учебных навыков. Способствовать самораскрытию обучающихся и развитию эмпатии.</p>	<p>3. Обсуждение домашнего задания.</p> <p>4. Работа по теме занятия – упражнение «Что поможет мне учиться?»</p> <p>5. Упражнение «Правила поведения на уроке» (осознание и принятие правил класса).</p> <p>6. Дискуссия на тему занятия (что поможет мне учиться).</p> <p>7. Рефлексия занятия.</p> <p>8. Домашнее задание.</p> <p>9. Прощание</p>	<p>- Развивать умение видеть ситуацию с разных сторон, находить позитивные моменты в происходящем, конструктивно реагировать на школьные проблемы.</p> <p>- Способствовать формированию учебных навыков.</p> <p>- Способствовать самораскрытию детей и развитию эмпатии.- навыки общения и разрешения конфликтов.</p> <p>- Умение свободно, не боясь неодобрения, высказывать свои мысли.</p> <p>- Умение видеть ситуацию с разных сторон, находить позитивные моменты в происходящем, конструктивно реагировать на школьные проблемы.</p> <p>- Научиться грамотно и с пользой разрешать конфликтные ситуации, понять, что всегда существует несколько вариантов поведения в конфликтных ситуациях.</p>	фломастеры
9.		«Мир эмоций. А если будет страшно?»	1	<p><u>Цели:</u> Научить распознавать свои школьные</p>	<p>1. Приветствие.</p> <p>2. Разминка – упражнение «Если весело живется, делай</p>	<p>-Познакомить учащихся с понятием «эмоции»: научить опре-</p>	Рабочие тетради, цветные карандаши,

				<p>страхи.</p> <p><u>Задачи:</u> Помочь найти способ преодоления страхов. Снизить школьную тревожность.</p>	<p>так...».</p> <p>3. Работа по теме занятия - упражнение «Чего я боюсь?» (прорабатывание возникающих проблем).</p> <p>4. Упражнение «На ошибках учатся» (извлечение пользы из совершенных ошибок).</p> <p>5. Упражнение «Рисуем слово» (ослабление негативных эмоций и тревоги).</p> <p>6. Рефлексия занятия.</p> <p>7. Домашнее задание.</p> <p>8. Прощание</p>	<p>делять эмоциональное состояние других людей; тренировать умение владеть своими эмоциями, развивать навыки эмоциональной саморегуляции.</p> <p>-Снижение тревожности. Формирование навыков сотрудничать - умение распознавать эмоциональные состояния других людей.</p> <p>-Умение владеть своими эмоциями.</p> <p>-Актуализировать представления о факторах, влияющих на проявление тех или иных эмоций.</p> <p>-Развивать навык эмоциональной саморегуляции.</p> <p>- Повышение эмоциональной устойчивости детей.</p> <p>-Формирование навыков принятия собственных негативных эмоций.</p> <p>- Формирование умения адекватно воспринимать обидные замечания.</p>	<p>фломастеры</p>
10-11.		«Учитель перед именем твоим...»	2	<p><u>Цель:</u> Расширение и обогащение навыков</p>	<p>1. Приветствие.</p> <p>2. Обсуждение домашнего задания.</p>	<p>-Помочь пятиклассникам занять новую социальную позицию по отно-</p>	<p>Рабочие тетради, цветные карандаши,</p>

				<p>общения с учителями.</p> <p><u>Задачи:</u> Формирование у учащихся правильного отношения к оценке, помощь в осознании критериев оценки. Коррекция мотивации избегания неудачи в школьных ситуациях.</p>	<p>3. Работа по теме занятия- игра «Идеальный учитель».</p> <p>4. Дискуссия на тему занятия (настоящий учитель).</p> <p>5. Упражнение «Слушаем внимательно» (ощущение себя в роли учителя).</p> <p>6. Упражнение «Интервью с учителем».</p> <p>7. Рефлексия занятия.</p> <p>8. Домашнее задание.</p> <p>9. Прощание.</p>	<p>шению к педагогам.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Расширение и обогащение навыков общения с учителями. - Формирование у детей правильного отношения к оценке, помощь в осознании критериев оценки. - Создание внутренней «когнитивной карты» учебного процесса. -Формирование представлений о педагоге как профессионале. -Формирование представлений о педагогах как об интересных личностях. 	<p>фломастеры</p>
12-13		«Понимаем ли мы друг друга? Конфликт или взаимодействие?»	2	<p><u>Цель:</u> Развитие навыков общения и разрешения конфликтов.</p> <p><u>Задачи:</u> Научить учащихся умению свободно, не боясь неодобрения, высказывать свои мысли.</p>	<p>1. Приветствие.</p> <p>2. Разминка - упражнение «Назови чувство».</p> <p>3. Обсуждение домашнего задания.</p> <p>4. Работа по теме занятия – упражнение «Конфликт или взаимодействие?» (отношение у жизненным ситуациям, как к соревнованиям).</p> <p>5. Дискуссия на тему занятия (конфликт и взаимодействие).</p> <p>6. Упражнение «Как разрешать конфликтные ситуации?» (несколько вариантов поведения в конфликтных ситуациях).</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Показать значимость собственного «Я». - Подвести учащихся к пониманию необходимости жить в согласии с собой и другими. -Показать важность взаимопонимания. - Развивать ответственность за свои поступки - значимость собственного «Я». -Важность взаимопонимания. -Возможность моделировать и апробировать 	<p>Рабочие тетради, цветные карандаши, фломастеры</p>

					7. Дискуссия на тему занятия (конфликт и взаимодействие). 8. Рефлексия занятия. 9. Домашнее задание. 10. Прощание	новые формы поведения. - Развитие ответственности за свои поступки	
14-15		« Как здорово, что все мы здесь!»	2	<u>Цели:</u> Помочь учащимся в осмыслении личных целей на период обучения в пятом классе. <u>Задачи:</u> Подвести итоги работы группы	1. Приветствие. 2. Упражнение «Определи, насколько ты веришь в себя, в свои силы?» 3. Работа по теме занятия – упражнение «Инь и Ян» (осознание и принятие своих достоинств и недостатков). 4. Упражнение «Ставим цели» (осознание результатов тренинга). 5. Упражнение «Доброжелательное послание». 6. Рефлексия занятия. 7. Прощание.	- Итоговое занятие. - Формирование навыков сотрудничества, коммуникативных навыков, рефлексия опыта, полученного в ходе занятий. - Помочь детям в осмыслении личных целей на период обучения в пятом классе - Навыки сотрудничества; - Коммуникативные навыки.	Рабочие тетради, цветные карандаши, фломастеры

Список литературы:

1. Андрияшина Н. Как помочь пятикласснику? // Школьный психолог, №31, 2003.
2. Афанасьев С.П., Коморин С.В. Триста творческих конкурсов. – М.: АСТ-ПРЕСС СКД, 2001. – 256 с.
3. Битянова М.Р. Адаптация ребенка к школе: диагностика, коррекция, педагогическая поддержка. – М.: Генезис, 1998.
4. Владимирова Ю. Новичок в средней школе. // Школьный психолог, №21, 2001.
5. Кореневская В.А. Всем ли комфортно в школе? Формирование психологического пространства в школе. Методическое пособие. – Кемерово: Изд-во ОблИУУ, 1999г. – 89 с.
6. Коробкина С.А. Адаптация учащихся на сложных возрастных этапах (1,5,10 классы). - Волгоград: Учитель, 2012. -261 с.
7. Прутченков А.С. «Свет мой зеркальце, скажи...»: Методические разработки социально-психологических тренингов. – М.: Новая школа, 1996. – 144 с.
8. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие технологии и психология здоровья в школе. – М.: АРКТИ, 2005 – 320 с.
9. Федоренко Л.Г. Психологическое здоровье в условиях школы: Психопрофилактика эмоционального напряжения. – СПб., 2003. -208с.
10. Фоппель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие / Пер. с нем.; В 4-х томах. Т.4. – М.: Генезис, 1999. – 160с.: ил.