Муниципальное учреждение
Центр психолого - педагогической, медико – социальной помощи
«Стимул» г. Тутаев

«УТВЕРЖДАЮ»
Протокол
педагогического совета
МУ Центра «Стимул»
№ 02/02-04 от 30.08 2022.

«СОГЛАСОВАНО»
Директор
Н.Н. Шпейнова
«30» 08 2022

# Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа социально – педагогической направленности по формированию социально - психологических навыков «Пятиклассник»

Срок реализации: 1 год

Составители: педагоги – психологи: Соболева Л. Н., Пиликова Н. Ю.
Объект: обучающиеся 11- 12 лет
Объем программы: 34 часа
Форма работы: групповая

## Содержание

1. Пояснительная записка ..... 2

2. Учебный план… ..... 4

3. Содержание программы… ..... 6

4. Список литературы… ..... 11

## Пояснительная записка

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа составлена на основе рабочей программы по адаптации для учащихся пятых классов «Пятиклассник» (составитель педагог - психолог Захарова Т. В.).

Переход в среднее звено очень важный и сложный этап в жизни любого школьника. У пятиклассников в этот период меняется социальное окружение (новый состав класса и учителей) и система деятельности (новая учебная ситуация новой ступени образования). Ситуация новизны является для любого человека в определенной степени тревожной, а для ребенка особенно. Пятиклассники переживают эмоциональный дискомфорт прежде всего из-за неопределенности представлений о требованиях новых учителей, об особенностях и условиях обучения, о ценностях и нормах поведения в коллективе класса и т.д. Возникает состояние внутренней напряженности, настороженности. Такое психологическое напряжение, будучи достаточно длительным, может привести к школьной дезадаптации: ребенок становится недисциплинированным, невнимательным, безответственным, отстает в учебе, быстро утомляется и просто не хочет идти в школу. Наиболее подверженными дезадаптации становятся ослабленные дети (а их, к сожалению, из года в год становится все больше и больше). Собственная тревожность мешает ребенку адекватно воспринимать школьную жизнь, строить отношения с одноклассниками и учителями. Все это осложняет сам учебный процесс, ведь продуктивная работа на уроке становится проблематичной. И потенциальный отличный может превратиться в отстающего и прогульщика. Поэтому необходимо сделать естественный процесс адаптации пятиклассников к обучению в среднем звене менее болезненным и более интенсивным.

**Цель и задачи**

Цель программы заключается в оказании психолого-педагогической поддержки обучающимся 5-х классов в период их адаптации к условиям обучения в средней школе.

Задачи программы**:**

- способствовать созданию условий для снижения тревожности;
- способствовать формированию у обучающихся представлений об умениях, навыках обучения в среднем звене;
- способствовать развитию навыков взаимодействия с другими участниками образовательного процесса на основе самопринятия, самораскрытия и принятия других;
- способствовать развитию адекватного отношения к своим успехам и неудачам в какой-либо деятельности, развитие навыка уверенного поведения.

**Методическое обеспечение, позволяющее реализовать курс дополнительной общеобразовательной программы**

Занятия проводятся в специализированном кабинете психолога либо в оборудованном столами и стульями кабинете для проведения тренингов. Необходимо наличие мультимедийного проектора и ноутбука. В процессе проведения занятий используется различный дидактический материал: плакаты, таблицы, индивидуальные бланки с образцами заданий, индивидуальные бланки для выполнения заданий. Для занятий по программе так же необходимы листы формата А4, тетрадные листы в клетку, цветные карандаши, шариковые ручки.

**Контингент**

Данная дополнительная общеобразовательная программа предназначена для проведения занятий с обучающимися 5-х классов, имеющих трудности в период прохождения адаптации. Форма организации занятий – групповая. Наполняемость подгруппы составляет от 12 -15 человек.

**Продолжительность программы и организация занятий**

Объем программы составляет 34 занятия (34 академ. часа), периодичностью реализации 1 раз в неделю. Продолжительность занятий варьируется от 30 до 40 мин., в зависимости от психофизиологических особенностей обучающихся.

**Методы работы**

В данной программе используются следующие методы работы с обучающимися: беседа, арт- терапия, рассказ, ролевые и подвижные игры, групповая дискуссия, развивающие упражнения или игры и их обсуждение, психодиагностические задания.

**Эффективность программы** оценивается по результатам наблюдения и психологического диагностирования уровня школьной адаптации обучающихся.

**Ожидаемые результаты**

По окончании курса программы обучающиеся имеют следующие результаты:

- снижение уровня школьной дезадаптации;
- снижение уровня тревожности по отношению к учебному процессу;
- сплочение классного коллектива;
- развитие творческого потенциала обучающихся;
- формирование адекватного отношения к собственным успехам и неудачам;
-формирование навыков конструктивного взаимодействия в классе между обучающимися;
- формирование умения приобретать знания.

# Учебный план

| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы аттестации/ контроля |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Всего академ. часов | Теория | Практика | |
| 1 | Знакомство. Мы- пятиклассники. | 1 ч. | 10 мин. | 30 мин. | Наблюдение. Рефлексия. |
| 2 | Какие мы разные. | 1 ч. | 10 мин. | 30 мин. | Наблюдение. Рефлексия. |
| 3 | Познаем себя | 1 ч. | 10 мин. | 30 мин. | Наблюдение. Рефлексия. |
| 4 | Какой я и чем отличаюсь от других? | 1 ч. | 10 мин. | 30 мин. | Анкетирование. Рефлексия. |
| 5 | Мир информации | 1 ч. | 10 мин. | 30 мин. | Наблюдение. Рефлексия. |
| 6 | Что такое пятый класс? | 1 ч. | 10 мин. | 30 мин. | Анкетирование. Рефлексия. |
| 7 | Это- школа! | 1 ч. | 10 мин. | 30 мин. | Наблюдение. Рефлексия. |
| 8 | Школьные предметы. | 1 ч. | 10 мин. | 30 мин. | Наблюдение. Рефлексия. |
| 9 | Наши учителя. | 1 ч. | 10 мин. | 30 мин. | Наблюдение. Рефлексия. |
| 10 | Легко ли быть учителем? | 1 ч. | 10 мин. | 30 мин. | Наблюдение. Рефлексия. |
| 11 | Я и учеба. | 1 ч. | 10 мин. | 30 мин. | Наблюдение. Рефлексия. |
| 12 | Школьные страхи | 1 ч. | 10 мин. | 30 мин. | Наблюдение. Рефлексия. |
| 13 | Легко ли быть учеником? | 1 ч. | 10 мин. | 30 мин. | Наблюдение. Рефлексия. |
| 14 - 15 | Работа с негативными переживаниями. Снятие школьной тревожности. | 2 ч. | 20 мин. | 1 ч. | Наблюдение. Рефлексия. |
| 16 | Что поможет мне учиться? | 1 ч. | 10 мин. | 30 мин. | Наблюдение. Рефлексия. |
| 17 | Мы и наше настроение. | 1 ч. | 10 мин. | 30 мин. | Наблюдение. Рефлексия. |
| 18 | Наши эмоции. | 1 ч. | 10 мин. | 30 мин. | Наблюдение. Рефлексия. |
| 19 | Хозяин эмоций. | 1 ч. | 10 мин. | 30 мин. | Наблюдение. Рефлексия. |
| 20 | Что такое общение? | 1 ч. | 10 мин. | 30 мин. | Наблюдение. Рефлексия. |
| 21 | Конфликт и взаимодействие. | 1 ч. | 10 мин. | 30 мин. | Наблюдение. Рефлексия. |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 22 | Учимся сотрудничеству. | 1 ч. | 10 мин. | 30 мин. | Наблюдение. Рефлексия. |
| 23 | Дружба | 1 ч. | 10 мин. | 30 мин. | Наблюдение. Рефлексия. |
| 24 | Понимаем ли мы друг друга? | 1 ч. | 10 мин. | 30 мин. | Наблюдение. Рефлексия. |
| 25 | Диагностика сплоченности класса. | 1 ч. | - | 40 мин. | Анкетирование |
| 26 | Принятие себя. | 1 ч. | 10 мин. | 30 мин. | Наблюдение. Рефлексия. |
| 27 | Я могу. | 1 ч. | 10 мин. | 30 мин. | Наблюдение. Рефлексия. |
| 28 | Будь внимателен! | 1 ч. | 10 мин. | 30 мин. | Наблюдение. Рефлексия. |
| 29 | Самоорганизация. | 1 ч. | 10 мин. | 30 мин. | Наблюдение. Рефлексия. |
| 30 | Встречаем новенького. | 1 ч. | 10 мин. | 30 мин. | Наблюдение. Рефлексия. |
| 31-32 | Я и мои друзья. Какой ты руг? | 2 ч. | 20 мин. | 1 ч. | Наблюдение. Рефлексия. |
| 33 | Без друзей меня чуть-чуть | 1 ч. | 10 мин. | 30 мин. | Наблюдение. Рефлексия. |
| 34 | Мы и наш класс | 1 ч. | 10 мин. | 30 мин. | Наблюдение. Рефлексия. |
| | Итого: | 34 ч. | 5 ч. 50 мин. | 17 ч. 10 мин. | |

# Содержание программы

**Тема 1. «Знакомство. Мы- пятиклассники»**
**Теория:** Знакомство, снятие психологического напряжения в группе. Развитие представления о новом социальном статусе пятиклассника.
**Практика:** Выполнение заданий и упражнений. Знакомство с помощью игры «МЯЧ». Задание «Принятие правил». Упражнение «Те, кто». Упражнение «Продолжи фразу». Релаксационные упражнения на руки. Упражнение «Школьный путь» (Родионов, Ступницкая). Поменяться местами по какому-либо признаку.

**Тема 2. «Какие мы разные»**
**Теория:** Создание непринужденной, доброжелательной атмосферы в группе. Формирование положительной школьной мотивации.
**Практика:** Выполнение заданий и упражнений. Упражнение «Что я люблю» ( с запоминанием других). Один начинает предложение, другой его заканчивает. Упражнение «Гипотетическая ситуация». Релаксационное упражнение. Упражнение «Что важно для меня?». Совместный рисунок.

**Тема 3. «Познаем себя»**
**Теория:** Активизация знаний и представлений о себе, акцент на позитивных сторонах собственной личности.
**Практика:** Выполнение заданий и упражнений. Игра: «Море волнуется раз…». Игра «Спроси меня». Упражнение "«Кто я? Какой я?». Игра «Ошибки Мишани». Релаксационное упражнение. Игра «Я — настоящий. Я — супер». Рассказать про себя что-нибудь хорошее.

**Тема 4. «Какой я и чем отличаюсь от других?»**
**Теория:** Осознание ценности и уникальности личности каждого.
**Практика:** Выполнение заданий и упражнений. Упражнение «Ласковое имя». Анкета «Вот я какой!». Упражнение «Поменяйтесь местами те …» . «Кактус». Графическая методика М.А. Панфиловой.

**Тема 5. «Мир информации»**
**Теория:** Развитие навыков уверенного поведения. Формирование основных способов самопознания.
**Практика:** Выполнение заданий и упражнений. Упражнение «Мое приветствие». Упражнение «Память на лица». Упражнение «Испорченный телефон». Притча «Два волка».

**Тема 6. «Что такое пятый класс?»**
**Теория:** Профилактика проблем адаптации: мобилизация внутреннего ресурса, умения самостоятельно проявлять активное участие и сотрудничать со сверстниками в дискуссиях.
**Практика:** Выполнение заданий и упражнений. Упражнение «Продолжи фразу». Упражнение «Те, кто…» . Упражнение «Школьный путь» (Родионов, Ступницкая). Упражнение «Что важно для меня?» . Анкета для пятиклассников. Притча «Одноклассники».

**Тема 7. «Это- школа!»**
**Теория:** Формирование положительного отношения к школе. Снятие тревожности. Создание атмосферы сплоченности в группе. Овладение невербальными средствами общения.
**Практика:** Выполнение заданий и упражнений. Игра-разминка «Ласковое имя». Игра «Прогулка по сказочному лесу». Упражнение «Кошмарный" учитель». Игра «Школа для людей». Упражнение «Урок и перемена».

**Тема 8. «Школьные предметы»**
**Теория:** Формирование положительного отношения к школе. Осмысление важности в получении знаний на каждом из предметов. Создание условий для формирования и поддержания учебной мотивации.
**Практика:** Выполнение заданий и упражнений. «Рейтинг предметов». «Необитаемый остров».

**Тема 9. «Наши учителя»**
**Теория:** Помочь пятиклассникам занять новую социальную позицию по отношению к педагогам. Формирование представлений о педагогах как об интересных личностях.
**Практика:** Выполнение заданий и упражнений. Упражнение на внимание «Нос, пол, потолок». Упражнение: «Настоящий учитель – это...». Упражнение «Какие они, наши учителя?».

**Тема 10. «Легко ли быть учителем?»**
**Теория:** Расширять представление о педагоге как профессионале и интересной личности.
**Практика:** Выполнение заданий и упражнений. Упражнение «Как зовут наших учителей». Упражнение «Настоящий учитель — это...». Упражнение «Трудно ли быть учителем?». Упражнение «Интервью с учителем».

**Тема 11. «Я и учеба»**
**Теория:** Формирование положительного отношения к учению, мотивов учения.
**Практика:** Выполнение заданий и упражнений. Упражнение «От всей души…». Методика «Незаконченные предложения». Мини-лекция «Как организовать свои занятия». Игра «Выпутываемся из проблем». Дискуссия «Школьная оценка». Рисунок «Мое настроение в школе».

**Тема 12. «Школьные страхи»**
**Теория:** Осознание понятия "страх".Работа с собственными чувствами, страхами, обучение навыкам расслабления и саморегуляции.
**Практика:** Выполнение заданий и упражнений. Обсуждение ситуации «В магазине зеркал». 2. Обсуждение понятия «Страх». 4. Рассказ о школьном страхе. Рисование школьных страхов. Игра «Паровозик». Упражнение «Рисуем картинки в уме».

**Тема 13. «Легко ли быть учеником?»**
**Теория:** Помочь учащимся осознать особенности своего поведения в разных школьных ситуациях, осознать, какие качества необходимы хорошему ученику. Способствовать развитию умения учиться, планировать свою деятельность.
**Практика:** Выполнение заданий и упражнений. Разминка Я имею право. Упражнение «Узнай свою школу». Упражнение «Правила поведения на уроке». Упражнение «Идеальный ученик».

**Тема 14. «Работа с негативными переживаниями. Снятие школьной тревожности»**
**Теория:** Снятие тревожности, напряжения, развитие уверенности в себе. Формирование навыков расслабления, саморегуляции.
**Практика:** Выполнение заданий и упражнений. Гимнастика «Гномики». Игра «Мальчик (девочка) по имени Наоборот». Упражнение «Страшилка». Упражнение «Мысли и настроение».

**Тема 15. «Работа с негативными переживаниями. Снятие школьной тревожности»**
**Теория:** Снятие напряженности, тревожности. Развитие умения выражать свои чувства невербальным методом. Формирование навыков расслабления, саморегуляции.
**Практика:** Выполнение заданий и упражнений. Упражнение «Подари улыбку другу». Игра «Передай по кругу». Написание «страшилок». Чтение школьных страшилок. Упражнение «Насос и мяч».

**Тема 16. «Что поможет мне учиться»**
**Теория:** Помочь участникам группы осознать правила работы на уроке. Способствовать формированию учебных навыков. Способствовать самораскрытию и развитию эмпатии.
**Практика:** Выполнение заданий и упражнений. Упражнение «Нарисуй свое настроение». Упражнение «Что поможет мне учиться». Упражнение «Правила поведения на уроке».

**Тема 17. «Мы и наше настроение»**
**Теория:** Ознакомить обучающихся с понятием «настроение». Развивать у детей умение управлять своим настроением.
**Практика:** Выполнение заданий и упражнений. Разминка. Работа с эпиграфом. Упражнение «Что может повлиять на моё настроение». Упражнение «Настроение деревни». Работа с картинками «Три настроения».

**Тема 18. «Наши эмоции»**
**Теория:** Понятие эмоции. Виды эмоций. Осознание обучающимися своих эмоций. Определение эмоционального состояния других людей.
**Практика:** Выполнение заданий и упражнений. Упражнение «Дорисуй и передай». Игра «Угадай эмоцию». Упражнение «Фигуры эмоций». Игра «Назови эмоцию». Игра «Изобрази эмоцию». Упражнение «Поставь балл эмоции».

**Тема 19. «Хозяин эмоций»**
**Теория:** Понятие эмоции. Виды эмоций. Осознание обучающимися своих эмоций. Определение эмоционального состояния других людей.
**Практика:** Выполнение заданий и упражнений. Игра «Пчелы». Игра «Изобрази ногами». Игра «Расскажи стишок». Игра «Ха-ха». Игра «Походки». Релаксация «Цветок». Игра «Зверята».

**Тема 20. «Что такое общение?»**
**Теория:** Познакомить обучающихся с понятием «общение» и его видами. Развитие навыков эффективного взаимодействия друг с другом.
**Практика:** Выполнение заданий и упражнений. Упражнение «Рукопожатие». Упражнение «Правда или ложь?». Обыгрывание различных видов общения. Упражнение «Пожелания».

**Тема 21. «Конфликт и взаимодействие»**
**Теория:** Познакомить учащихся с понятием «конфликт», его составляющими. Ознакомление учащихся с различными стилями реагирования в конфликтных ситуациях. Применение навыков конструктивного разрешения конфликтов.
**Практика:** Выполнение заданий и упражнений. Разминка. Игра «Хорошо – плохо». Беседа «Конфликты». Обсуждение ситуаций. Мозговой штурм «Как избавиться от гнева и обиды». «Разрядка гнева».

**Тема 22. «Учимся сотрудничеству»**
**Теория:** Приобретение навыков невербальной коммуникации. Освоение правил межгруппового взаимодействия. Формирование навыков конструктивного взаимодействия в малой группе и в классном коллективе в ситуации принятия решения.
**Практика:** Выполнение заданий и упражнений. Упражнение . «Собери чемодан». Упражнение . «Найди свой корабль». Упражнение .«Карта острова». Упражнение . «Сундучок сокровищ».

**Тема 23. «Дружба»**
**Теория:** Формирование у учащихся ценности дружеских отношений, положительного психологического климата в классе.
**Практика:** Выполнение заданий и упражнений. Обсуждение понятия «Дружба». Качества настоящего друга. Работа в группах. Притча «Два друга».

**Тема 24. «Понимаем ли мы друг друга?»**
**Теория:** Формирование у учащихся ценности дружеских отношений, положительного психологического климата в классе.
**Практика:** Выполнение заданий и упражнений. Ролевая гимнастика. Упражнение: «Где я?». Тест «Умеете ли вы слушать?». Упражнение «Рисунок по инструкции». Игра «Пойми меня». Релаксационное упражнение.

**Тема 25. «Диагностика сплоченности класса»**
**Теория:** Выявление уровня сплоченности классного коллектива.
**Практика:** Анкета «Мой класс». Анкета «Сплоченность класса».

**Тема 26. «Принятие себя»**
**Теория:** Знакомство с понятием «самооценка». Формирование позитивного отношения к самому себе.
**Практика:** Выполнение заданий и упражнений. Упражнение «Новое, хорошее». Игра «Изобрази чувство». Упражнение «Что мне нравится в себе?».

**Тема 27. «Я могу»**
**Теория:** Формирование учебных умений, повышение самооценки.
**Практика:** Выполнение заданий и упражнений. Упражнение «Догадайся». Упражнение «Ладонь». Упражнение «Я могу, я умею».

**Тема 28. «Будь внимателен!»**
**Теория:** Роль внимательности в жизни пятиклассника, развитие внимания подростков.
**Практика:** Выполнение заданий и упражнений. Упражнение на воображение. Упражнение «Эксперимент». Мини-лекция «Правила самоорганизации внимания». Методика «Расстановка чисел». Упражнение «Письмо». Игра «Не повторяться!».

**Тема 29. «Самоорганизация»**
**Теория:** Снятие напряжения, сплочение группы, поддерживание доброжелательной атмосферы.
**Практика:** Выполнение заданий и упражнений. Мини-лекция «Как организовать свои занятия». Релаксация «Цветок». Упражнение: «Настоящий гимназист – это…». Дискуссия по вопросам. Упражнение «Ищу друга» (единомышленника).

**Тема 30. «Встречайте новенького»**
**Теория:** Развитие навыков сотрудничества и умений соревноваться со сверстниками, правильно воспринимать и сравнивать свои достижения с успехами других.
**Практика:** Выполнение заданий и упражнений. Игра «Добрый-злой мяч». . Беседа «Здравствуй, новичок, будем учиться вместе!». Игра "Наши учителя". Упражнение «Вот я какой! Угадали?».

**Тема 31-32. «Я и мои друзья. Какой ты друг?»**
**Теория:** Формирование понятия «дружба», умение находить друзей, формировать представления о качествах необходимых в дружбе.
**Практика:** Выполнение заданий и упражнений. Упражнение «Встреча взглядами». Упражнение «Карандаши». Тест «Хороший ли ты друг». Упражнение «Ромашка». Упражнение «По парам». Рисунок или коллаж «Дружбы». Упражнение «Пять добрых слов». Притча о дружбе.

**Тема 33. «Без друзей меня чуть-чуть»**
**Теория:** Совершенствовать навыки общения.
**Практика:** Выполнение заданий и упражнений. Упражнение «Дерево и ветер». Упражнение «Кораблекрушение». Упражнение «Рисунок дружбы». Упражнение «Групповая дискуссия».

**Тема 34. «Мы и наш класс»**
**Теория:** Снижение тревожности, достижение внутригруппового сплочения, осмысление своего персонального «Я» как части общего «Мы».
**Практика:** Выполнение заданий и упражнений. Упражнение «Коллаж класса». Упражнение «Какие мы». Проективная методика «Дерево».

## Список литературы


1. Владимирова Ю. Новичок в средней школе. Программа адаптационных встреч для пятиклассников. // Школьный психолог № 09, 2004.
2. Коблик Е.Г. Первый раз в пятый класс: Программа адаптации детей к средней школе. – М.: Генезис, 2003.
3. Копытин А.И., Свистовская Е.Е. Арт-терапия детей и подростков. – М: “Когито-Центр”, 2007.
4. Микляева А.В., Румянцева П.В. Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция. – СПб.: Речь, 2004.
5. Практикум по арт-терапии // Под ред. А.И. Копытина. – СПб: Издательство «Питер», 2000.
6. Практикум по возрастной психологии: Учеб. пособие / Под. Ред. Л.А. Головей, Е.Ф. Рыбалко. - Спб.: Речь, 2002.
7. Рабочая книга школьного психолога / И.В. Дубровина, М.К. Акимова, Е.М. Борисова и др.; Под ред. И.В. Дубровиной. – М.: Просвещение, 1991.
8. Родионов В., Ступницкая М. Я и Мы. Тренинговые занятия по формированию социальных навыков для учащихся 5-го класса. // Школьный психолог № 43, 2002.
9. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие / Пер. с нем.; В 4-х томах. – М.: Генезис, 1998.
10. Фопель К. Энергия паузы. Психологические игры и упражнения: Практическое пособие / Пер. с нем. – 4-е изд. – М.: Генезис, 2006.